

자기성장프로그램이 여대생의 자아존중감과 진로결정자기효능감에 미치는 영향

Effect of Self-growth Program on Self-esteem and Career Decision-making Self-efficacy of Female Colleges

허정철

광주여자대학교 사회복지학과

Jeong-Cheol Heo(jcheo@kwu.ac.kr)

요약

본 연구의 목적은 자기성장프로그램이 여대생의 자아존중감과 진로결정자기효능감에 어떠한 영향을 미치는가를 검증하고자 하였다. 본 연구결과 자기성장프로그램은 여대생의 전체 자아존중감 영역가운데서 일반적 자아존중감과 학업적 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 또한 자기성장프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감 영역 가운데 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획 등 모든 영역에서 긍정적인 효과를 보였다. 이와 같은 연구결과는 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 진로결정자기효능감 향상에 유의미한 영향을 미치는 것을 증명한 것이다. 앞으로 대학 신입생들이 자신을 존중하며 타인을 존중할 줄 알고, 자신의 진로에 대한 구체적인 계획을 스스로 세우고, 책임감 있는 행동을 할 수 있는 성숙한 인간으로 성장하도록 돕기 위해서는 더욱더 다양한 자기성장프로그램에 대한 연구가 필요하며, 활용도를 높여 가야 할 것이다.

■ 중심어 : | 자기성장프로그램 | 자아존중감 | 진로결정자기효능감 |

Abstract

This study aims to identify what effect self-growth programs has on self-esteem and career decision-making self-efficacy of female college students. As a result of the study, it was discovered that the self-growth program had a positive effect on improvement of general and academic self-esteem. The self-growth programs had a positive effect on all areas including selection of goals, information on job, problem-shooting and future plans out of the areas of career decision-making self-efficacy. The results of the study demonstrated that the self-growth programs had significant effect on improvement of self-esteem and career decision-making self-efficacy. To help college students respect themselves and others, set their own plans on their future jobs and be responsible for their future, more intensive and useful research on self-growth programs is needed.

■ keyword : | Self-Growth Program | Self-Esteem | Career Decision-Making Self-Efficacy |

I. 서론

자기성장은 자신을 보다 깊이 이해하고 수용하며 개방함으로써 자신의 가능성을 알고 자신을 새롭게 탐색

시킬 수 있는 것이다. Rogers[1]는 자기성장을 충분히 기능하는 인간으로 되어가는 과정이라고 하면서, 이러한 자기성장에 있는 사람은 보다 자유롭고 창조적이며, 지각력과 통찰력이 있고 신뢰로우며, 보다 풍요로운 삶

을 살 수 있다고 하였다. 이러한 자기성장을 위해서는 노력이 필요한데 여기에는 자신의 경험과 정서를 건강하게 표현하며 통제할 수 있는 능력, 자신의 신체적인 조건, 능력, 생각, 감정, 태도, 가치관 및 이와 관련된 자신의 행동 등을 현실적으로 정확하게 이해하는 자기이해 능력, 자신의 처지를 현실로 인정하고 이러한 현실에 직면하는 자기수용능력, 자신을 있는 그대로 솔직하게 다른 사람에게 나타내 보이는 자기개방능력 등이 요구된다[2]. 집단상담의 한 형태를 가진 자기성장프로그램은 집단원과의 활동을 통해서 자신을 보다 현실적으로 이해하고 수용할 수 있으며, 개방할 수 있는 태도와 능력을 기를 수 있도록 하는 자기탐색 프로그램이다[3]. 자기성장프로그램의 구성은 자기이해(self-understanding), 자기수용(self-acceptance), 자기개방(self-disclosure) 등을 기본으로 한다. 자기이해는 성숙된 인간이 되기 위해서 있는 그대로의 자기, 즉 자신의 심신에 대한 것, 대인관계의 질과 양, 가치관 및 이와 관련된 자신의 행동 등을 현실적으로 정확하게 이해하는 것이다. 자기수용은 자기의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적 현상을 자기의 것으로 인정하고 책임을 지는 것을 말하며, 자신이 처한 상황 등을 그대로 받아들이는 태도이다. 또한 자기개방은 자기 자신을 다른 사람에게 있는 그대로 내보이는 것을 말한다. 따라서 자기성장프로그램은 자기탐색과 자기개방을 통하여 타인에 대한 공감을 형성하고 집단원들간의 원활한 상호작용을 할 수 있는 기회를 제공해 준다. 김옥진[4]은 자기성장 프로그램은 청소년의 성장과 병리 예방을 초점으로 하는 인본주의적 상담이론과 현실적 과제인 진로탐색을 연계한 내용으로 구성하였는데, 현대의 자기성장의 개념은 전생애 진로를 포함해야 한다고 당위성을 주장하였다. 이와 같이 기존의 자기이해, 자기수용, 자기개방에서 더 나아가 직업 세계의 이해, 직업을 통한 자기실현의 영역을 포함하여 자기성장을 돕기 위해 새로운 구조로 고안하여 개발하였다[5].

대학입시 위주의 교육정책으로 수동적 생활에 익숙해져 있는 학생들은 대학에 입학한 후 주어진 자율성과 그에 따른 책임을 제대로 감당하지 못하는 경우가 많다. 대학생활에서 오는 자율성은 자신이 스스로 선택해

서 해결해야 할 문제들이 많기 때문에 스트레스가 쌓일 수 있으며, 중·고등학교 때와 다른 내용의 수업방식과 새로운 지식 습득으로 인한 혼란을 겪기도 한다[6]. 집을 떠나 타지에서 생활하는 대학생들은 가족의 지지가 적어짐으로써 오는 대학생활 적응의 어려움을 경험할 수 있다. 이렇듯 대학생 시기는 전반적으로 다양한 변화를 맞이하는 시기이며, 보다 성숙한 성인으로 가기 위한 중요한 관문이라고 볼 수 있다. 따라서 대학생들은 자기성장프로그램을 통해 자신의 내재된 갈등을 해결하고, 자신을 보다 현실적으로 이해하며 수용함으로써 자아존중감을 향상시킬 필요가 있다. 또한 자신의 진로결정과 관련된 과제들을 성공적으로 해결할 수 있는 진로결정자기효능감을 향상시켜야 한다.

자기성장프로그램과 자아존중감과의 선행연구를 살펴보면 대부분 초등학교 아동들에 대한 자기성장프로그램의 집단상담 경험이 아동들의 자아존중감을 향상시키는 효과가 있다는 것을 밝히고 있다[7-11]. 최근에 와서 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감 향상에 도 긍정적인 효과가 있다는 것이 검증되었다[12][13].

진로결정자기효능감과 관련된 선행연구들을 살펴보면 부모와 긍정적인 의사소통, 부모의 지지, 부모-자녀 관계가 진로결정자기효능감 향상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[14-18].

최근에는 에니어그램[19], 독서치료[20], 생태체계관점의 진로탐색 프로그램[21]이 진로결정자기효능감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 하지만 최근까지도 자기성장프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감에 미치는 영향에 관한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 따라서 본 연구는 자기성장프로그램을 통해 여대생의 자아존중감과 진로결정자기효능감을 향상시킴으로써 심리적으로 건강한 대학생활을 할 수 있도록 하며, 자신의 진로결정과 관련된 과제들을 성공적으로 수행할 수 있는 자신감을 갖도록 돕고자 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 자기성장프로그램에 참여한 여대생은 참여하지 않은 학생보다 자아존중감이 유의미한 수준으로 향상되는가?

둘째, 자기성장프로그램에 참여한 여대생은 참여하

지 않은 학생보다 진로결정자기효능감이 유의미한 수준으로 향상되는가?

II. 이론적 배경

1. 자기성장프로그램

본질적으로 성장(growth)이란 바람직한 변화나 원하는 방향으로의 개인적인 발전을 의미하며 일반적으로는 어떤 사람이 좀 더 능률적이며 유능해지고 생산적이며 창의적이고 지각력, 통찰력이 있고 이해력, 분별력과 함께 신중성을 구비하게 되었을 때 성장했다고 말한다[22]. 이형득[23]은 인간이 되기 위해서 자기 자신을 현실적으로 이해하고, 있는 그대로의 자기로 용납하고 수용하며 있는 그대로의 자기를 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 터득하여야 한다고 하였고, 박성희[24]는 이형득의 자기이해, 자기수용, 자기개방과 더불어 상대방에게 피해를 주지 않으면서 자신이 나타내고자 하는 바를 그대로 나타내는 자기주장을 할 수 있어야 한다고 보았다. 채경선[25]은 자신의 가능성을 포함해서 자신에 대해 더 이해하고 수용하고 개방함으로써 순간 순간 자신을 새롭게 탄생시킬 수 있는 사람은 바로 자기 성장을 기하는 사람이라고 하였다. 이와같이 인간은 누구나 성장의 욕구를 지니고 있으며, 자기관찰을 통해 자기이해, 자기수용 및 자기개방의 과정을 거치면서 자아를 실현하고자 한다[26].

보통 자기성장프로그램의 구성은 자기이해(self-understanding), 자기수용(self-acceptance), 자기개방(self-disclosure) 등을 기본으로 하고 있는데, 본 연구에서는 자기이해, 자기수용, 자기개방 외에 직업세계이해, 직업을 통한 자기실현의 영역을 더 포함하였다. 자기이해와 수용과 개방을 경험한 대학생들은 자기발견을 기초로 하여 자기와 어울리는 직업의 세계를 탐색하고 인생에 진로를 설정해 나갈 수 있다. 개인이 진로를 선택하는 일은 개인의 생애에서 가장 중요하고 힘든 결정의 하나이다. 어떤 진로를 선택하느냐에 따라 그 사람의 생활양식, 가치관, 태도 등이 정해지기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 자기성장프로그램을 자기이해와

수용과 개방을 경험함으로써 자기 발견을 기초로하여 자기와 어울리는 직업의 세계를 탐색하고 인생에 진로를 설정해 나갈 수 있는 기회를 제공해 주는 활동이라고 정의하였다. 이 프로그램은 인간의 자아성장을 이룬 화한 Rogers[1], Maslow[27] 등의 인본주의 심리학자들의 이론에 기반하고 있으며, McHolland[28]가 발전시킨 성장과정의 한 방법을 준거틀로 사용하였다.

2. 자아존중감

Coopersmith[29]는 자아존중감을 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서, 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되며, 자신이 중요하고, 유능하며, 성공적이고 가치있다고 보는 정도라고 하였으며, Rosenberg[30]도 자아존중감을 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도로서 정의하였다. Branden[31]은 자아존중감을 삶에 필수적인 것으로서 각 개인이 내면에 지니고 있는 강력한 힘이며, 인생에서 만나게 되는 기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있다는 자신에 대한 믿음이라고 설명하였다. McKay 와 Fanning[32]은 자아존중감은 행복을 영위하기 위한 신체적, 정신적 건강 중 정신건강의 핵심이라고 하였다. 본 연구에서는 여러 학자들의 주장을 종합하여, 자아존중감을 자신에 대하여 부정적이거나 또는 긍정적 평가로서 자기존경을 얼마나 하며, 얼마만큼이나 자신을 가치 있는 사람으로 여기며 자긍심을 가지고 있는가 하는 정도를 의미하는 것으로 정의하였다.

3. 진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감은 Hackett과 Betz[33]가 진로 발달이론에 Bandura의 자아효능감 이론을 접목시킨 것으로부터 출발한다. 그들은 자기효능감이 성취행동, 진로결정 그리고 선택한 학문적 진로에서 성공을 결정할 것이라는 가정에서 진로발달모델에 자기효능감을 중요한 변인으로 포함시켜 진로선택과 적응에 관련되는 개인적 효능감을 특별히 '진로결정자기효능감'으로 개념화하였다. Mazurk과 Shoemaker[34]는 진로결정자기효능감을 개인이 자신의 진로목표를 성취할 수 있을 것인 지에 대한 신념 혹은 유능감으로 정의될 수 있다고 하

였고, 이현주[35]는 진로결정자기효능감은 전공이나 직업의 선택과 같은 진로행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 관한 지각을 의미한다고 하였다.

진로결과와 관련된 자기효능감 척도는 정보수집, 목표설정, 진로계획, 문제해결, 자기평가로 구성되어 있어, 진로결정 전반에 걸친 자기효능감을 수량화할 수 있게 되었다[36]. 따라서 본 연구는 선행연구에 기초하여 진로결정자기효능감을 개인이 자신의 진로목표를 성취할 수 있을 것인지에 대한 신념 혹은 유능감으로 정의할 수 있으며, 전공이나 직업의 선택과 같은 진로행동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 관한 지각을 의미하는 것으로 정의하였다.

4. 자기성장프로그램과 자아존중감

조명실[37]은 자기성장프로그램의 효과를 검증한 결과 대학생들의 전체적인 자아존중감이 집단에 참여하기 전보다 참여하고 나서 훨씬 향상되었다고 하였다.

특히 자신에 대한 만족감, 자신에 대한 장점 인식, 자신에 대한 능력 인식, 자기 가치 인식, 자신에 대한 긍정적인 태도 인식 등에서 자아존중감이 유의미하게 향상되었다. 권성혜[12]의 연구 결과 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감을 향상시키는데 효과가 있었는데, 이는 자기성장프로그램을 통해서 자신과 타인을 수용하고 자신의 일반적인 생활에 대해 가치 있고 보람 있다고 생각할 수 있게 되었으며, 긍정적인 사고와 감정을 보유함으로써 좀 더 자신을 가치 있는 사람으로 여기게 되었다고 하였다. 강희숙·이진현[13]의 연구에서도 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기 지각 향상에 효과적으로 나타났다. 본 연구에서는 기존의 연구에서 다루었던 자기성장프로그램의 영역인 자기이해, 자기수용, 자기개방의 영역에 직업세계의 이해, 직업을 통한 자기실현 영역을 추가하여 여대생의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는 가를 실증 검증하고자 하였다.

5. 자기성장프로그램과 진로결정자기효능감

조성연·문미란[38]은 대학생을 대상으로 진로결정자기효능감을 증진시킬 목적으로 진로상담프로그램을 개

발하여 워크샵 형태로 실시하고 그 효과를 검증하였다. 진로상담 워크샵을 받은 대학생은 받지 않은 통제집단보다 진로결정자기효능감에서 유의미하게 증가하였다. 김옥진·이재창[5]의 연구에서도 자기성장프로그램에 참가한 학생들이 참가하지 않은 학생들보다 자기발견 영역과 진로탐색의 영역 모두에서 프로그램의 효과를 나타냈다. 기존의 연구에서는 자기성장프로그램이 대학생의 자기발견과 진로탐색에 효과가 있음을 검증하고 있는 정도인데, 본 연구에서는 자기성장프로그램을 통해 직업세계의 이해를 돕기 위해 취업한 선배들을 초청하여 특강을 듣고, 선배가 취업한 기관을 방문하여 인터뷰를 하는 과정을 통해 직업에 대한 미래계획을 세우고, 필요한 정보를 수집하도록 돕고자 하였다.

III. 연구방법

1. 연구가설

위와 같은 이론적 배경에 따라 자기성장프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감과 진로결정자기효능감에 유의미하게 향상될 것이라는 가설을 세우고자 한다.

가설 1 자기성장프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감이 유의미하게 향상될 것이다.

가설 2 자기성장프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 진로결정자기효능감이 유의미하게 향상될 것이다.

2. 프로그램 구성

본 프로그램은 [표 1]과 같이 12회기로 구성되었으며, 한 회기당 90분으로 진행되었다. 프로그램은 도입기, 자기이해, 자기수용, 자기개방, 직업세계이해, 직업을 통한 자기실현의 순서로 진행하였다.

표 1. 자기성장프로그램

영역	회기	프로그램	활동목표와 검사
자기 이해	1	오리엔테이션	집단원간의 친밀감과 참여 동기 확인, 목표 고취
	2	핵심감정 체험	자기를 통제한다고 여겨지는 핵심 감정에 대한 탐색, MMPI 검사
자기 수용	3	흥미와 적성발견	자신의 흥미와 적성 이해와 발견 적성검사, 자신에게 편지쓰기
	4	나 존중하기	이해된 자신을 수용하고 받아들이기, 나의 장·단점발표, 내가 존중받았던 경험, 내가 남을 존중해 주었던 경험 발표, 흥미검사
자기 개방	5	착한사람 컴플렉스에서 벗어나기	타인의 목표보다는 자신이 좋아하는 것 발견하기, SCT
	6	나와 너의 관계	나를 사랑하고 타인을 수용하기 욕구진단검사
직업 세계 이해	7	직업의 세계	직업의 세계에 대한 탐색 직업탐색검사
	8	미래의 유망직업	장래의 유망한 직업의 세계를 이해, 비디오 시청, 전문가특강
	9	나의 적성과 직업	내가 가진 적성과 직업을 연결해보기, 선배 특강, 직업흥미검사
직업 을통한 자기 실현	10	직업 가치관	직업의 가치에 대한 우선순위 가치관검사
	11	나의 진로계획	내 진로에 대한 구체적 계획, 미래 이력서 발표하기, 성격진단검사
	12	평가 마무리	종합 및 평가, 소감 나누기 및 나의 다짐 발표하기

3. 실험설계

본 연구에 사용된 실험설계는 사전-사후 통제집단 설계(Pre test-Post test Group Design)로써 독립변인은 실험집단에게 자기성장프로그램을 적용시킨 것이고, 그에 따른 종속변인은 자아존중감과 진로결정자기 효능감에서 점수의 변화 정도를 알아보는 것이다. 이를 도식화하면 다음의 [표 2]와 같다.

표 2. 사전-사후검사 실험 설계

집단	사전검사	프로그램진행	사후검사
실험집단	O,	자기성장프로그램(x)	O,
통제집단	O,		O,

실험집단: 자기성장프로그램 실시, 통제집단: 프로그램 실시하지 않음

4. 연구대상과 자료수집

2011년 3월 11일부터 5월 27일까지 매주 1회씩 12회에 걸쳐 실시하였고, 한 회기마다 소요시간은 90분

정도로 하였으며, 광주광역시 K여자대학교 학생을 대상으로 하였다. 대상자 선정은 본 프로그램의 참여를 수락한 1학년 신입생 학생 30명을 선정하여 실험집단과 통제집단에 각각 15명씩 배치하였다.

5. 연구도구

5.1 자아존중감 측정도구

자아존중감 정도를 측정하기 위하여 Coopersmith [27]가 제작한 자아존중감 척도(Self-Esteem Inventory : SEI)를 신중순[39]이 번역한 것을 조혜미[40]가 사용한 50문항을 사용하였다. 이 설문문을 요인 분석 한 후 4개의 하위요인(일반, 사회, 가정, 학교)으로 42문항을 채택하였다. 이 척도는 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이 척도에 대한 신뢰도(Cronbach α) 값은 [표 3]과 같다.

표 3. 자아존중감 검사 척도의 요인별 문항번호

요인 구분	문항수	해당문항번호	사전검사 (a)	사후검사 (a)
일반적	22	1,2,3,6,7,10,11,15,16,18,19,20,24,25,26,30,31,32,36,37,38,42	.89	.85
사회적	7	4,8,12,21,27,33,39	.84	.78
가정적	7	5,9,13,22,28,34,40	.72	.81
학교	6	14,17,23,29,35,41	.76	.78
합계	42			

5.2 진로결정자기효능감

진로결정 자기효능감 수준을 측정하기 위해 사용된 도구는 Betz와 Voyten[41]이 구성한 진로결정자기효능감 단축형 척도를 이기학과 이학주[42]가 대학생을 대상으로 번안한 것을 여대생을 대상으로 적절하게 수정한 것으로 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획으로 구성하였다. 4개 하위요인 별로 점수가 산출되며 점수가 높을수록 진로결정 자기효능감 수준이 높음을 의미한다. 이 척도에 대한 신뢰도 값은 [표 4]와 같다.

표 4. 진로결정 자기효능감 검사 척도의 요인별 문항번호

요인구분	문항수	해당문항번호	사전 (a)	사후 (a)
목표선택	11	1,2,3,6,8,9,11,14,18,20,22	.74	.82
직업정보	6	7,15,18,21,23,24	.68	.72
문제해결	3	13,17,25	.64	.66
미래계획	5	4,5,10,12,16	.76	.71
합계	25			

6. 자료분석

자기성장프로그램을 통해 여대생의 자아존중감과 진로결정자기효능감이 얼마만큼 유의미하게 변화되었는지를 검증하기 위해 SPSS 18.0 for Windows 프로그램을 이용하여 다음과 같이 처리하였다.

- 1) 자기성장프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단간의 자아존중감 및 진로결정자기효능감의 동질성을 알아보기 위해 자아존중감 및 진로결정자기효능감 척도의 사전결과를 독립표본 t 검증하였다.
- 2) 실험집단과 통제집단의 평균차이 유의성을 검증하기 위하여 자아존중감 및 진로결정자기효능감 척도의 사전검사와 사후 검사의 차이를 대응표본 t 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 실험집단과 통제집단의 사전검사 비교

가. 자아존중감 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 자아존중감의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전검사 비교

자아존중감	집단 (N=15)	M	SD	t	p
일반적	실험집단	3.3364	.5943	1.546	.152
	통제집단	3.1143	.4675		
사회적	실험집단	3.4140	.4540	-6.47	.445
	통제집단	3.4256	.4665		

학교	실험집단 통제집단	3.9700 3.9543	.6097 .6011	.452	.695
가정적	실험집단 통제집단	3.8340 3.7605	.6144 .7213	.594	.557

[표 5]에 제시된 바와 같이 자아존중감 전 하위영역에 걸쳐 $p > .05$ 로 실험집단과 통제집단간에 유의미한 차이가 없다. 따라서 두 집단은 자아존중감에서 동질집단으로 판단되었다.

나. 진로결정자기효능감 사전검사 비교

실험집단과 통제집단의 진로결정자기효능감의 동질성을 알아보기 위하여 사전에 t-test를 실시하였으며, 그 결과는 [표 6]와 같다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 진로결정자기효능감 사전검사 비교

진로결정 자기효능감	집단 (N=15)	M	SD	t	p
목표선택	실험집단	3.2170	.3365	.679	.587
	통제집단	3.0784	.3785		
직업정보	실험집단	2.9670	.3758	-7.88	.445
	통제집단	3.1875	.6986		
문제해결	실험집단	2.5660	.4459	-1.734	.095
	통제집단	2.7323	.4078		
미래계획	실험집단	3.1400	.3134	.557	.542
	통제집단	3.0854	.3954		

[표 6]에 제시된 바와 같이 실험집단과 통제집단은 진로결정 자기효능감에서 $p > .05$ 로 유의미한 차이가 없다.

2. 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사 비교

가. 자아존중감 사전·사후검사 비교

자기성장프로그램이 자아존중감 향상에 의미 있는 영향을 주었는지를 알아보기 위하여 실시한 실험집단과 통제집단간 자아존중감 사전·사후검사의 결과는 [표 7]와 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전·사후검사 비교

자아 존중감	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
일반적	실험	3.3364	.5943	3.5455	.5497	-3.023	.014
	통제	3.1143	.4675	3.2335	.4236	-1.442	.172
사회적	실험	3.4140	.4540	3.5690	.2531	-1.308	.223
	통제	3.4256	.4665	3.5334	.5443	-.435	.605
학교	실험	3.9700	.6097	4.2160	.5561	-2.364	.042
	통제	3.9543	.6011	3.8775	.4765	.557	.776
가정적	실험	3.8340	.6144	3.9000	.5898	-.404	.695
	통제	3.7605	.7213	3.9478	.5534	-1.236	.288

위 [표 7]의 검사 결과를 보면 실험집단의 자아존중감 중 일반적 자아존중감과 학교 자아존중감은 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보였으며, 나머지 하위 영역은 유의미한 차이를 보이지 않았다.

나. 진로결정 자기효능감 사전·사후검사 비교

자기성장프로그램이 진로결정 자기효능감 향상에 미 있는 영향을 주었는지를 알아 보기 위하여 실시한 실험집단과 통제집단간 진로결정 자기효능감 사전·사후검사의 결과는 [표 8]와 같다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 진로결정자기효능감 사전·사후검사 비교

진로결정 자기효능감	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
목표선택	실험	3.2170	.3365	3.8020	.4441	-4.444	.002
	통제	3.0784	.3785	3.1087	.3737	-1.204	.145
직업정보	실험	2.9670	.3758	3.5500	.4429	-4.145	.003
	통제	3.1875	.6986	3.1654	.5466	.543	.557
문제해결	실험	2.5660	.4459	3.5010	.5708	-4.134	.003
	통제	2.7323	.4078	2.8756	.4586	-.156	.786
미래계획	실험	3.1400	.3134	3.8600	.4427	-5.014	.001
	통제	3.0854	.3954	3.2143	.4265	-1.275	.265

위 [표 8]의 검사 결과를 보면 실험집단의 진로결정 자기효능감은 모든 하위 영역에서 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다.

V. 논의 및 결론

자기성장프로그램이 여대생의 자아존중감과 진로결

정자기효능감에 어떠한 영향을 미치는 가를 알아보기 위한 연구결과를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

본 연구결과 자기성장프로그램은 여대생의 전체 자아존중감 영역가운데서 일반적 자아존중감과 학업적 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 일반적 자아존중감이 향상된 것은 자기성장프로그램을 통해 자기이해, 자기수용, 자기개방을 통해 자신을 존중하고, 타인을 수용할 수 있는 경험적 기회를 가질 수 있었기 때문이다. 특히, 학생들이 자기에게 보내는 편지쓰기를 통해 자신을 깊이 돌아보면서 자신을 이해하는 시간을 가졌다. 뿐만아니라 자신의 장·단점을 발표하는 시간을 통해 자신에 대한 자신감을 획득할 수 있었으며, 내가 존중받고 있다는 느낌을 받았던 경험과 내가 남을 존중해 주었던 경험 등을 발표하면서 자신에 대한 존중감과 타인을 존중하는 마음을 배울 수 있었다.

자기성장프로그램이 학업적 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 끼쳤던 것은 지금까지 수동적으로 수업시간에 참여했던 것에서 벗어나, 자발적으로 동참하면서 자신의 생각을 글로써서 발표하는 것을 통해 수업에 흥미를 가질 뿐만아니라, 처음에는 자신의 글을 발표하는 것에 대해 두려움이 많고 남들이 의식이 되어 소심했던 학생들이 점차 발표하는 것에 자신감을 갖게 되었고, 많은 사람들과 자신의 생각을 공유하는 것을 자신의 의견이 존중받고, 서로의 의견을 경청할 수 있는 기회를 제공해 줌으로써 학업적 자아존중감이 향상 되었다.

이러한 연구결과는 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있다고 보고한 조명실[39], 정경미[6], 권성혜[12]의 연구와 일치한다. 즉, 대학생들이 자기성장 프로그램에 참여하여 자신과 타인을 수용하고 자신의 일반적인 생활에 대해 가치 있고 보람 있다고 생각할 수 있게 되었으며, 참가자들은 긍정적인 사고와 감정을 보유함으로써 좀 더 자신을 가치 있는 사람으로 여기게 되었다.

또한 자기성장프로그램은 대학생의 진로결정자기효능감 영역 가운데 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래 계획 등 모든 영역에서 긍정적인 효과를 보였다. 구체적으로 학생들은 직업흥미검사를 통해 자신의 적성과 맞는 직업을 선택하였으며, 전문가초청 특강, 선배초청

특강을 통해 직업현장에 대한 깊은 이해와 대학생활중에 무엇을 준비해야 되는지를 알게 되었다. 그리고 자신의 미래에 대한 이력서를 작성하고 발표하는 기회를 통해 자신의 진로에 대한 구체적인 계획을 세울 수 있었으며, 전공에 대한 흥미와 비전을 갖게됨으로 더욱더 대학생활의 자신감을 갖게되었다. 이처럼 대학생들이 자기성장프로그램을 통해 자신의 진로를 스스로 선택하고, 그 결정에 대한 확신을 갖고 준비하고, 책임감 있는 행동을 보이게 되었다.

이와 같은 연구 결과는 자기성장프로그램이 대학생의 자기발견과 진로탐색에 유의미한 영향을 줄 수 있음을 검증하였던 김옥진·이재창[5]의 연구와 진로상담 집단 워크샵에 참가하였던 대학생들이 진로결정자기효능감이 유의미하게 높아지는 효과가 있었다는 조성연·문미란[40]의 연구 결과와 일치한다. 이 같은 결과를 통해 자기성장프로그램이 대학생들의 진로결정자기효능감 증진에 효과가 있음을 알 수 있으며, 이러한 연구결과는 대학생들의 진로결정자기효능감이 자기성장프로그램과 같은 집단 상담적인 개입을 통해서도 증진될 수 있음을 보여준다고 하겠다.

특히, 본 연구에서는 기존의 자기성장프로그램의 영역인 자기이해, 자기수용, 자기개방의 영역에 직업세계 이해, 직업을 통한 자기실현의 영역을 추가하여 여대생의 진로결정자기효능감에 구체적으로 어떠한 영향을 미치는 가를 밝히고자 하였다. 자기성장프로그램의 직업세계 이해를 돕기위해 취업한 선배를 초청하여 특강을 듣고, 취업한 선배의 기관을 방문하여 인터뷰를 하는 과제를 통해 여대생들이 직업에 대한 미래계획을 스스로 세우고, 현장에 필요한 기술과 자격증 등의 정보를 취득할 수 있는 좋은 기회가 되었다. 뿐만아니라, 직업을 통한 자기실현의 영역에서는 직업에 대한 나의 가치관을 발표하며 직업관에 대한 분명한 소신을 갖도록 하였으며, 미래이력서를 작성하고 발표하는 기회를 통해 자신의 진로계획에 대한 비전을 갖고 구체적으로 준비해야되겠다는 다짐의 시간을 가질 수 있었다.

앞으로 대학 신입생들이 대학생활에 잘 적응할 뿐만 아니라, 자신을 존중하며 자신의 가치를 소중히 여기며, 타인을 존중할 줄 알고 자신의 진로에 대한 구체적인

계획을 스스로 세우고 책임감 있게 행동할 수 있는 성숙한 한 인간으로 변화되고 성장하도록 돕기 위해서는 자기성장프로그램이 더욱더 폭넓고 깊이 있게 연구되고 실천되어야 할 것이다. 마지막으로 이 연구는 대상자의 수와 선정에서 제한점이 있으므로 이 결과를 전체 학생들에게 일반화하기는 어렵다.

참 고 문 헌

- [1] C. R. Rogers, *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- [2] 이재창, “자기성장을 위한 인간관계 촉진”, 교육연구논총, 홍익대학교 교육연구소, 제10집, 1995.
- [3] 이형득, 상담의 이론적 접근, 중앙적성연구소, 1989.
- [4] 김옥진, “자아개념과 자아실현 및 진로성숙도 향상을 통한 자기성장 프로그램의 개발 및 효과”, 홍익대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- [5] 김옥진, 이재창, “자기성장 프로그램의 개발 및 효과”, 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 제19권, 제3호, pp.635-653, 2007.
- [6] 정경미, “자기성장프로그램을 이용한 집단상담이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향”, 대구대학교 학생생활상담센터 : 학생생활연구, 제13권, pp.37-48, 2006.
- [7] 안순자, “자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 효과”, 한국교원대학교 석사학위논문, 1997.
- [8] 강기정, 정은미, “그룹홈 아동의 자아존중감 증진을 위한 자기성장 집단상담 프로그램 효과 연구”, 대한가정학회지, 제41권, 제11호, pp.171-187, 2003.
- [9] 이성현, “자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과”, 한서대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- [10] 이석주, “자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효

- 파”, 한남대학교 석사학위논문, 2007.
- [11] 김현숙, “자기성장 집단상담이 아동의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과”, 부산교육학연구, 제21권, pp.17-38, 2008.
- [12] 권성혜, “자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향”, 대구한의대학교 석사학위논문, 2006.
- [13] 강희숙, 이진현, “자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기기각에 미치는 효과”, 청소년복지연구, 제11권, 제2호, pp.43-58, 2009.
- [14] 김수리, “부모지지, 진로결정 자기효능감 및 역기능적 진로사고가 청소년의 진로발달에 미치는 영향”, 홍익대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- [15] 백미화, “부모-자녀 의사소통유형 및 부모의 양육태도변인과 진로결정자기효능감 및 진로태도성숙 변인간의 관계”, 충남대학교 대학원 박사학위논문, 2008.
- [16] 윤경선, “부모-자녀 친밀성이 학교생활적응과 진로결정자기효능감에 미치는 영향-유아교육진흥 공 여자 대학생을 중심으로-”, 미래유아교육학회지, 제16권, 제2호, pp.71-92, 2009.
- [17] 엄영순, 최연실, “중학생의 진로결정자기효능감에 미치는 부모지지, 학교생활적응의 영향”, 한국가족관계학회지, 제13권, 제4호, pp.197-224, 2009.
- [18] 기영락, 임성택, “전문계 고등학생의 부모 관계와 진로성숙도 및 진로결정자기효능감의 관계”, 직업교육연구, 제29권, 제1호, pp.63-80, 2010.
- [19] 조규판, 주희진, “에니어그램을 활용한 진로탐색 프로그램이 대학생의 진로결정 자기효능감에 미치는 효과”, 학습자중심교과교육연구, 제9권, 제2호, pp.273-291, 2009.
- [20] 한정아, “독서치료를 활용한 진로프로그램이 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과”, 한국심리학회지 : 일반, 제30권, 제1호, pp.205-225, 2011.
- [21] 조성심, 주석진, “생태체계관점의 진로탐색 프로그램이 학교부적응 중학생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과에 관한 연구”, 청소년학연구, 제18권, 제5호, pp.61-81, 2011.
- [22] Arkoff, *Psychology and Personal Growth*, Allyn and Bocon, Inc, 1975.
- [23] 이형득, *집단상담의 실제*, 중앙적성출판사, 1979.
- [24] 박성희, *공감-공감적 이해*, 원미사, 1994.
- [25] 채경선, “기독교 부모의 자기성장 프로그램 개발과 효과”, 한국가족복지학, 제11권, 제3호, pp.53-76, 2006.
- [26] 문선모, “개인성장을 위한 교육의 과제”, 경상대학교 학생생활연구소 학생생활 연구보, 제12집, 1986.
- [27] A. H. Maslow, *Motivation and Personality*. New York : Harper & Row, 1970.
- [28] J. D. MeHolland, *Human potential seminars*. Evanston : Kendall College Press, 1972.
- [29] S. Coopersmith, *The Antecedent of self-esteem*. San Francisco : W. H. Freeman and co, 1967.
- [30] M. Rosenberg, *Conceiving the self*. New York : Basic Books. Instrument reproduced with permission of Morris Rosenberg, 1979.
- [31] N. Branden, *The Power of self-esteem*, 1992. 강승규 역, 나를 존중하는 삶, 학지사, 1995.
- [32] M. McKay, P. Fanning, *Self-esteem*, Oakland, California : Martin's Paperbacks, 1998.
- [33] G. Hackett, N. E. Betz, “A self-approach to career development of women,” *Journal of Vocational Behavior*, Vol.18, pp.326-339, 1981.
- [34] N. Mazurek, A. Shoemaker, *Career self-efficacy in college students with disabilities : Implications for secondary and post-secondary service providers* (ERIC. Document Reproduction Service NO. ED 089 763), 1997.
- [35] 이현주, “대학생의 진로결정수준에 따른 인지양식 차이”, 한국교육학회 교육학연구, 제38권, pp.235-257, 2000.
- [36] 김민정, “불안과 진로결정자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향”, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2006.

- [37] 조명실, “집단상담이 대학생의 자기존중감에 미치는 효과”, 순천향대학교 학생생활연구, 제4권, pp.117-137, 1997.
- [38] 조성연, 문미란, “성인대학생의 진로결정자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과”, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 제18권, 제4호, pp.731-748, 2006.
- [39] 신종순, “고등학생의 문제행동과 자아존중감과 의 관계 연구”, 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문, 1991.
- [40] 조혜미, “비행여자청소년의 자아존중감과 스트레스 대처방식의 관계”, 경북대학교 대학원 석사학위논문, 2005.
- [41] N. E. Betz, K. K. Voyten, "Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness," The Career Development Quarterly, Vol.46, No.2, pp.179-189, 1997.
- [42] 이기학, 이학주, “대학생의 진로태도성숙정도에 대한 예언변인으로서의 자기-효능감 효과검증에 대한 연구”, 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 제12권, 제1호, pp.127-136, 2000.

저 자 소 개

허 정 철(Jeong-Cheol Heo)

정회원



- 1994년 2월 : 조선대학교 행정학과(행정학사)
 - 2006년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학석사)
 - 2008년 2월 : 조선대학교 사회복지학과(사회복지학박사)
 - 2008년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 사회복지학과 조교수
- <관심분야> : 아동·청소년복지, 다문화아동복지, 사회복지실천분야