

대학생의 자기개발프로그램이 대학생활 적응 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과[†]

The effects of university students' self-development program on students adaptation to college and stress coping methods

조혜정*

목포대학교 아동학과

Cho, Hea-Joung

Dept. of Child Studies, Mokpo National University

Abstract

The purpose of this study is to plan out a university students' self-development program and to verify the effect of the students in adapting themselves to college life and coping with stress from it. The program was developed as the liberal arts course for a semester and comprised 12 sessions. Each session of a 150 minutes workshop program. The pre-test, post test regarding students adaptation to college and stress coping methods conducts upon each experimental group and each control group. Each group consisted of 50 subjects. As a result of this research, this study could come to the following conclusions. Firstly, it was found that the university students' self-development program has effect on improving students adaptation to college. Secondly, it was found that the university students' self-development program has effect on improving stress coping methods.

Keywords: university students' self-development program, students adaptation to college, stress coping methods.

I. 서론

인간은 인생의 단계마다 새로운 발달적 과업수행과 환경의 변화를 경험하면서 적응과 혁신을 요구받고 있다. 특히 청년기는 어떤 시기보다 변화와 적응의 요구가

많고, 그리고 적응의 성공 여부가 이후의 삶에 큰 영향을 미치는 중요한 시기이다. 청년기의 어려움과 관련된 연구들(Kim, 2004; Kim, 2009; Yoon *et al.*, 2011)에

서도 청년기의 대부분에 해당하는 대학생 시기는 성인기로 전환해 가는 과도기로서 신체적, 사회적, 심리적으로

급격한 변화를 겪게 될 뿐 아니라, 이러한 다양한 변화 속에서 자신의 정체성과 가치관을 찾고, 부모로부터 독립하여 자신의 진로를 설계해야 하며, 건강한 사회구성원으로 성장하기 위한 기초를 세워야 하는 매우 어려운 시기라고 강조하였다. 특히 오늘날 우리나라 대학생들은 과거 어느 세대와도 다른 청년기를 경험하고 있다. 과거의 타율적 학교환경에서 현재의 자율적 대학환경으로 적응해야 하고, 그 어느 때 보다 심각한 취업난속에서 취업을 통해 사회구성원으로 역할변화를 준비해야 하는 등 여러 모로 심각한 어려움 겪고 있다. 이렇듯 대학생 시기는 급격한 변화와 혁신요구에 대한 적응과 적절한 스트레스 대처방식

[†] 본 논문은 2009학년도 목포대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음.

* Corresponding Author: Cho, Hea-Joung

Tel:061-450-2511

Email: jung@mokpo.ac.kr

을 습득해야 할 즉, 성공적인 성인기 진입을 위한 학습을 시작하여야 할 중요한 시기라고 할 수 있다. 그리고 전 생애발달이론에 따르면 성인은 각 발달단계에서 직면하게 되는 사회·심리적 위기나 발달과업에 대처하기 위해 성인 교육에 참여하게 된다(Courtney, 1992)고 하였고, 또한 변화를 겪고 있는 현대인이면 누구나 스트레스 대처방식과 적응문제 해결을 도움 받으려는 자기개발 훈련의 기회가 필요로 하는 현실이다.

따라서 대학생 시기인 청년기에 대학으로부터 제공되는 자기개발 훈련을 경험한다면 다양한 변화의 요구에 대응하여 성장과 발달을 성공적으로 이룰 수 있고, 스스로 자신의 삶의 문제를 해결할 수 있는 성인기 진입을 위한 역량 습득의 중요한 기회가 제공되는 것이다. 오늘날의 지식과 정보가 중심이 되는 대학교육의 현실에서 대학생 시기의 자기개발 훈련은 성인교육의 일환으로도 대학에서 기회가 충분히 제공 되어져야 할 시점이라고 생각한다.

인간은 성장과 발달을 위해서 환경과 상호작용하는 과정에서 자신의 최대 역량을 발휘하지 못하면 좌절과 우울 등을 경험하게 된다(Rimke, 2000; Ringeisen *et al.*, 2009). 최근 학교 안에서 볼 수 있는 학생들의 우울, 자살과 폭력도 급변하는 학교와 사회 환경에서 학생들이 겪고 있는 어려움의 실상이라고 본다. 이러한 급변하는 사회에서 대학생에게도 당면한 변화요구에 적응 대처할 수 있는 능력을 길러줄 수 있는 자기개발 프로그램 제공에 대한 대학의 관심도 높아지고 있다. 실제로 대부분의 대학에서는 다양한 프로그램 제공과 교양과정을 통하여 대학생이 자신의 성장과 발달을 위한 노력을 할 수 있는 자기개발의 기회와 도움을 주고 있는 실정이다. 대학생들에게 자기이해를 통한 자신의 삶에 대한 비전과 목표를 세우고 스스로 통제하고 관리할 수 있는 능력을 학습할 수 있는 자기개발의 기회를 제공한다면, 그들은 학업생활, 대인관계, 생활습관, 신체적 건강 등 여러 개인생활 측면에서 보다 효율적이고 생산적인 삶으로 이후의 건강한 사회구성원으로 살아 갈 수 있는 기초를 닦는데 큰 효과가 있을 것이다. 이렇듯 자신의 삶에 주어진 문제를 자신의 내부 잠재력과 주변 환경자원을 활용하여 스스로 통제할 수 있고, 해결할 수 있는 힘을 키우는 것이 자기개발이다. 따라서 좌절과 무기력이 팽배해 지기 쉬운 대학생이 자기개발 프로그램을 통하여 자신에게 적합한 삶의 대처 방식을 습득하여 대학생활에 성공적으로 적응하는데 도움이 되는 다양한 연구와 프로그램 개발은 매우 필요하다고 생각된다.

이에 본 연구는 대학생을 위한 자기개발 프로그램 개발을 통하여 성공적인 대학생활 적응과 긍정적인 스트레스 대처방식에 도움을 주고자 한다. 지금까지의 대학생을 대상으로 한 자기개발 프로그램 연구는 매우 드물고, 대학생 대상으로 자기개발(Self-development)과 유사한 개념인 자기 성장(Self-growth)과 자기관리(Self-management) 프로그램을 집단상담의 형태로 실시한 연구가 진행되고 있는 실정이다(Hwang, 2005; Hong & Kwang, 2010). 그리고 일반인과 직장인 대상으로 한 자기개발 동기 및 관련 변인들과의 연구들은 있지만 (Kim, 2007; Kim, 2008; London & Smither, 1999) 프로그램의 개발과 효과에 관한 연구도 매우 미약하다. 현재는 대학생활적응과 스트레스 대처에 영향 미치는 관련 변인들에 관한 연구들이 활발히 진행되어지고 있고 (Kim, 2009; Park, 2003; Park, 2010; Yang, 2004), 대학생활 적응과 스트레스대처 역량을 향상시켜주는 프로그램 개발관련 연구의 양이나 종류는 증가 추세에 있다(Goo, 2006; Kim, 2004; Kim & Lee, 2007).

본 연구에서는 선행연구의 고찰을 통하여 교양과정 교과목으로 활용할 수 있는 대학생을 위한 자기개발 프로그램을 개발하고, 자기개발 프로그램이 대학생활적응과 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 분석하고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 대학생의 자기개발프로그램이 대학생활 적응에 효과가 있는가?
- 2) 대학생의 자기개발프로그램이 스트레스 대처방식에 효과가 있는가?

Ⅱ. 이론적 배경 및 선행연구 고찰

1. 대학생의 자기개발 프로그램의 구성요소

현대사회의 하나의 사회현상으로 자리매김하고 있는 자기개발 프로그램에 대한 학문적 연구는 아직 미약할 실정이다. 자기개발에 대한 사회의 관심에 비해 실천적인 부분에서 연구들도 이제 시작이라고 볼 수 있다. 경영학은 자기개발을 조직구성원의 역량강화와 연관되어 조직론적인 입장으로, 심리학은 개인의 심리치료와 연관하여 심리학 주제로 연구되고 있고, 교육학은 평생학습, 자기주도

학습 등과 결합하여 연구하고 있다. 지금까지 실천적인 연구접근은 어떻게 하면 자기계발을 잘 할 수 있을까, 더 효과적이고 좋은 프로그램은 무엇인가에 대한 경영학적, 심리학적, 교육학적 해결책에 집중하고 있다. 그리고 그 해결책은 프로그램의 개발과 실천 같은 방법적이고 기술적인 측면에 초점을 두고 있는 실정이다.

따라서 본 연구의 자기계발 프로그램은 급변하는 현대 사회에서 누구에게나 필요한 평생학습과 자기주도 학습의 관점에서 생애주기 중 성인기에 진입하는 대학생 시기 학생들이 기본으로 접하는 교양과정에서 하나의 교과목으로 실행할 수 있는 자기계발 프로그램을 구성하려고 한다. 그리고 사회구성원인 개인의 역량강화인 임파워먼트의 개념에 초점을 둔 자기계발프로그램을, 그리고 심리학적 코칭과 집단활동의 방법을 접목하는 실천적 자기계발 프로그램이 되도록 하였다. 이러한 계획은 자기계발 개념을 이끌어 내는 과정에서 중요한 방법이 된다.

현재 자기계발에 관한 개념을 정의한 연구는 매우 미약하다. 다만 자기 돌봄(self-help), 자기관리(self-management), 임파워먼트(self-empowerment), 자기성장(self-growth) 등의 개념을 연계하여 다양하게 사용하고 있는 실정이다. 본 연구에서 자기계발 프로그램 구성요소는 선택, 자율, 자유와 같은 개념에 기초한 개인성에 원칙을 두고, 자기수정(self-modification)과 개선(improvement)을 포함한 개념(Rimke, 2000)을, 그리고 자기계발 실행 과정은 자기 자신과 연결되어 있는 네 가지 방식, 즉 자기알기(Knowing oneself), 자기통제(Controlling oneself), 자기배려(Caring for oneself), 자기(재)창조(Recreating oneself)의 개념 구성(Chappell *et al.*, 2003)에 주목하여 구성하였다.

자기계발(self-development)은 인간의 내부에 잠재되어 있는 능력이나 재질, 재능 등을 밖으로 드러내어 발휘할 수 있도록 일깨워주거나 이끌어줌을 뜻한다. 그리고 자신의 이해를 통하여 자신이 적응해야 할 환경과의 상호작용 안에서 자신의 역량을 발휘하려는 행동전략이다(Kenneth & Jacqueline, 2002; Robson, 2007). 즉, 자신의 이해를 바탕으로 자신의 삶을 일치되게 이끌어 가는 자신의 잠재 능력을 활용하려는 노력이다. 자신의 타고난 능력과 경쟁력을 주어진 환경에 자유롭게 펼침으로서 자신이 처한 환경에서 안녕하려는 욕구이기도 한다. 따라서 급변하고 불확실한 사회에서 자기계발은 내면 지향성과 자기 주도성을 포함한 개인의 성찰성을 고양하는데 기여하기도 하며, 개인의 자율성을 강조하고 자기실현의 가능성과 잠재력에 대한 지침을 알려준다(Chappel *et al.*, 2003;

Janiece, 2005). 본 연구에서는 자기계발을 자기이해에서 출발하여 주어진 환경에서 최대의 성장과 발달을 이루기 위해서 스스로의 잠재가능성을 이끌어 내는 과정에 목표를 둔 행동전략의 습득 또는 목표 추구행동의 일환이며, 자기계발 활동은 학습인 동시에 목표추구 행동을 포함하는 것으로 정의한다.

이상의 자기계발 개념의 고찰을 통하여 본 연구에서의 자기계발 프로그램의 구성요소로는 자기이해에서 출발한 자기 잠재가능성을 주어진 환경에서 자신의 최대 성장과 발달을 도모하려는 자기 주도성과 내적 통제력을 발휘하며, 그리고 주요한 환경인 타인과의 상호작용 과정을 포함한 대인관계 능력으로 하였다. 즉, 자기이해, 자기 주도성과 대인관계를 구성요소로 적용한 대학생의 자기계발 프로그램은 대학생으로서 자신의 주어진 환경에서 겪게 되는 스트레스 대처 방식과 대학생활 적응에 효과를 미칠 수 있을 것으로 본다.

1) 자기이해

자기계발과 유사한 개념인 자기성장의 조건을 자기이해, 자기수용, 자기개방으로 (Kim & Lee, 2007) 설명할 수 있듯이 자기계발도 자기이해에서 출발한다. 그리고 대학생의 가장 중요한 발달과업중의 하나인 자신의 정체감 혹은 주체성 확립 과정도 대학생의 자기계발과 연결된다. 즉 “나는 누구인가?” “나는 무엇을 가치 있다고 보는가?”, “나는 어떤 사람이 되고 싶은가? 등과 같은 질문에 자신 있는 확답을 얻지 못할 때 자신의 삶에 어떤 구조와 조직을 설정할 수 없게 될 뿐만 아니라 자신에게 직면해 오는 사건과 경험들에 개인적 의미를 부여할 수도 없는 것이다 (Janiece, 2005). 또한 그렇게 될 때 스스로 목적달성을 위하여 적절한 모험을 할 수도 없으며, 자신의 행동에 방향 지시와 일관성을 부여해 주는 가치체계도 발달시킬 수 없게 된다 (Rogers, 1980). 그리고 대학생 시기는 비전, 의지, 태도 등과 같은 가치지향적인 개념의 형성에 결정적인, 인생의 많은 단계에서도 매우 중요한 시기이다. 특히 우리나라 대학생들은 진로탐색의 발달 과제를 성공적으로 해결하기 위해서는 보다 근본적인 자신의 자질, 가치관 등에 대한 지속적인 자기 탐색의 과정과 습관을 토대로 자신을 한 개인으로서 총체적인 모습으로 스스로 정리해 보고 생애 발달적 차원에서 전반적인 인간의 발달적 성숙과 성장에 관심을 두어야 할 때이기도 한다. 이상에서와 같이 본 연구의 대학생 자기계발 프로그램에서 비전,

가치체계를 포함하는 자기이해를 중요한 구성요소로 포함할 계획이다.

2) 자기주도성

자신의 삶을 외부의 강제적 힘에 의해 움직이는 것이 아니라 자신과 일치된 방향으로, 자신의 힘으로 해결하려는 것은 모든 인간의 내재적인 특성이다. 궁극적으로 개인들은 자기계발을 통하여 자신의 능력개발에 대한 책임감을 가지게 된다. 이 같이 자기 주도성과 자기계발로 자신을 계속적으로 업그레이드시켜 자기변화를 추구하고, 자신의 삶을 꾸려야 하는 개인들은 그 결과에 대해서도 책임지게 된다 (Chun, 2008; London & Smither, 1999). 자기주도성 즉, 어떤 삶의 방식이 자신에게 적합한지 선택하며, 이러한 선택의 결과를 예측하고, 책임 부담을 인지하고, 또 그 부담을 효율적으로 제어하는 것, 그리고 스스로의 가치를 높이고 스스로 변화해야 한다는 논리가 자기계발의 메시지와 일치한다. 또한 목표를 추구하는 것은 긍정적인 자기 변화와 성장을 이루기 위해 적극적으로 행동하는 것을 의미하며, 목표를 추구할 때 자기 주도적인 과정이 중요한 역할을 하기 때문에 주도성은 목표와 연계된다(Sheldon *et al.*, 1999). 이 같은 자기주도성, 책임감과 목표의 연계성은 Deci 와 Ryan (2000)의 연구에서 자율적 동기성향이 강한 사람은 자기 주도적이고 도전적이며 흥미로운 활동을 추구하고 자신의 행동에 대한 책임을 기꺼이 지려고 하는 노력을 시도하고 지속하려는 데에 영향을 미친다는 결과와도 맥락을 같이 한다.

자기계발은 자아와 개인을 강조한다. 그렇기 때문에 자기 주도성에서 환경은 개인의 영역밖에 있는 것이고, 바꿀 수 없는 것으로 여기고 개인이 할 수 있는 것은 자신이 변화하는 수밖에 없다는 것이 핵심 개념이다. 내가 나를 조절할 수 있다는 자기통제를 통해 자신이 변화하고 있음에 만족하고, 그것을 작동하는 주체가 자신이라고 생각하기에 자기 통제력은 자기주도성과 연계된 개념으로 본다.

이상에서 자신의 삶에 대한 책임감, 목표, 자기통제력을 내포한 자기 주도성은 본 연구의 자기계발 프로그램의 주요한 구성요소가 된다.

3) 대인관계

인간은 자신의 문제를 혼자 해결할 수 없고 누군가와 함께 해결해야 할 존재이다. 또한 자기 자신은 대인관계의 출발점인 동시에 종착점이다. 긍정적인 자아상의 확립

을 위해서 환경과의 성공적인 상호작용이 필요하며, 여기서 환경이란 개인에게 중요한 사람들로 구성되기 마련이므로 원만한 대인관계는 건강한 삶을 보장 받을 수 있는 반면 대인관계의 결함은 여러 가지 정신적, 사회적 문제를 야기한다(Rogers, 1980). 그래서 대인관계 기술은 자기계발에 중요한 주제가 된다. 자기이해, 자기수용, 자기개방의 세 가지 차원에서 심리적으로 성숙하고 자기성장을 이룬 사람은 원만한 대인관계를 발전시킬 수 있어서 대인관계는 개인의 심리적 성숙과 자기계발을 위해 필수적이다. 특히 대학생 시기는 자신과 공동체의 발전을 위해 요구되는 행동과 태도를 정립하는 시기이기도 하다. 그러나 대학생이 되어 경험하게 되는 대인관계는 학과, 동아리, 수업조별 모임, 또래, 교수, 선후배 등 집단의 규모와 성격, 문화 등 환경이 확연히 다르므로 각 개인은 수많은 상황에서 다양한 형태의 대인관계를 경험하게 된다. 이 같이 자기계발을 통한 대인 관계 능력을 향상시킬 수 있는 훈련인 집단 활동은 자신에 대한 이해를 높이고, 원만하고 진취적인 생활을 이루어가고, 위험행동을 예방하는데 효과가 있다. 집단 활동을 통하여 동료들도 자신과 비슷한 고민과 생각을 가지고 있다는 사실, 자신의 부족함에도 집단으로부터 배척당하지 않는다는 사실, 모두는 아니더라도 한 사람이라도 자신을 이해하고 수용한다는 사실, 자신도 동료들을 이해하고 수용하며 도와 줄 수 있다는 사실, 자기 자신과 타인에 대한 솔직한 느낌을 말하고 들음으로써 자신과 타인을 더 이해하고 수용하게 된다는 사실 등(Lee *et al.*, 1992)이 대인관계 향상에 기여할 수 있다. 이상에서 본 연구는 자기계발 프로그램의 중요한 구성요소로 대인관계 기술을 포함할 것이며 집단 활동은 자기계발 프로그램 활동의 여러 측면에서 중요한 기능을 한다고 본다.

지금까지 선행연구고찰로 본 연구의 자기계발 프로그램의 주요 구성요소로서 자기이해, 자기주도성, 대인관계를 살펴보았는데 이 3개 요소간의 상호작용과 연계성은 매우 분명하다. 이 같은 연계성의 특성은 프로그램 진행에서 진행자의 역량과 활동자료와 진행방법에서 매우 구체적으로 실현될 수 있도록 구성하는 것이 중요하다고 본다. 따라서 이 같은 자기계발 프로그램 구성요소의 연계성을 살리기 위해 Stephen(1989)의 지속적인 성공을 위한 7단계 훈련의 과정과 진행내용을 본 연구의 프로그램에 활용하였다.

2. 대학생의 자기계발과 대학생활 적응

적응은 유기체와 환경과의 정적인 평형상태이면서 동시에 최적의 관계를 유지하기 위해서 자기 자신이나 혹은 환경을 변화시키는 과정을 말한다. 대학생들이 대학이라는 환경 속에서 학업적 성취나 대인관계 형성 등과 같은 새로운 경험에 대처해 나가는 것이 곧 대학생활 적응이다 (Kenneth & Jacqueline, 2002; Yang, 2002). 대학생활 적응의 성공은 학생들에게 개인의 지적욕구만이 아니라 사회심리적 욕구를 충족할 수 있는 기회를 제공하여 청년기 이후의 바람직한 태도를 지닌 사회구성원으로 살아갈 수 있는 기반을 마련해 준다. 이러한 맥락에서 훌륭한 대학생활 적응이란 대학생이 대학생활과 정적인 평형상태와 최적의 관계를 유지하기 위해서 환경과의 수동적인 관계 이상의 것으로, 자발적으로 행동하고 위험을 감수하며 자신을 환경에 내 맡기기보다는 환경을 최대화하고 이용하는 것을 의미한다. 반대로 개인이 사회생활을 해 나가는 데 있어서 다른 사람들과의 관계에서 그 사회의 질서규범에 조화되지 못하는 것으로, 사회에 대해서 장애가 될 뿐 아니라 개인 자신의 발전에도 바람직하지 못한 상태를 부적응이라고 한다(Hong & Kwang, 2010)

대학생 시기에 자율성, 책임감, 통제성을 이끌어 줄 수 있는 자기계발의 기회를 제공한다면, 학업에서 최선을 다하고, 진로를 잘 설계할 뿐 아니라 성인이 되어서 원만한 인간관계를 맺고, 성숙한 직업인과 시민으로서 능력을 발휘할 것이다(Kim, 2004). 더 나아가 학습하는 과정이나 학습의 결과로서 행복감을 느낄 수 있고, 이후에도 평생학습 및 지속적인 자기계발로서 삶을 윤택하게 만들 수도 있다(Drucker, 2001). 대학생활 적응의 초기 연구에는 학업적 성취를 적응 여부로 보는 연구가 활발했으나 그 외의 다양한 측면들이 적응에 영향을 미치는 것으로 밝혀지면서 학업적 적응뿐만 아니라 사회적 적응, 정서적 적응 등에 관한 연구도 계속되고 있다(Choi, 2001). 따라서 본 연구의 자기계발 프로그램이 대학생활 적응과 관련된 하위영역으로 학업적, 사회적, 정서적, 환경적 영역의 적응을 분석해 보고자 한다. 그리고 대학생활 적응에 영향을 미치는 다양한 변인들을 살펴보았을 때 자기계발과 관련된 변인으로는 자아개념, 자기효능감, 자아정체감 등을 들 수 있고(Park, 2010), 이들 변인은 선행 연구결과들(Kim, 2004; Kim, 2009; Kenneth & Jacqueline, 2002)에서 볼 수 있듯이 자기계발 프로그램의 구성요소인 자기이해, 자기주도성, 대인관계 기술을 통하여 나타난 자기효능

감 등의 변인이 매개 효과 영향을 미침을 알 수 있어 자기계발 프로그램은 대학생활 적응에 영향을 미칠 것으로 본다.

3. 대학생의 자기계발과 스트레스 대처방식

대학생들은 새로운 가치관형성, 진로선택, 새로운 인간관계 형성 등의 변화에 대한 혁신과 적응을 요구 받았을 때 이런 문제들을 어떻게 대처해야 하는가를 선택하게 된다. 스트레스란 개인이 문제 해결 상황에 대처하는 자원이 부족할 때 발생할 뿐 아니라 개인의 자원이 상황적 요구를 능가하지만 잘못된 대처 방식을 사용할 때 스트레스가 발생한다. 그리고 대처란 자신이나 외부 환경으로부터 오는 스트레스를 최소화하기 위해 행하는 노력이다. 스트레스관련 경험은 그 자체보다는 이를 어떻게 인식하고 감당하는나가 더 중요하다. 자극이 스트레스로 작용하는냐 여부는 자극이나 반응 그 자체가 아니고 유기체가 자극을 해석하는 방식과 대체 자원을 동원하는 방식에 의해 결정된다(Kim, 2007). 따라서 스트레스에 대처한다는 것은 개인의 능력에 부담을 주거나 대처능력을 넘어서는 환경적 요구를 처리하는 과정이며, 스트레스를 해결하기 위해 취해진 특정 행동반응을 대처방식이라 한다. 즉, 스트레스 대처방식이란 스트레스를 주는 환경과의 교류관계에서 내적·외적 요구를 조절하고 줄이거나 견디려는 인지적이며 행동적인 노력을 가리킨다. 많은 학자들에 의해 이론적으로 구분된 스트레스 대처방식은 특정 행동이 스트레스 상황에서 어떤 기능을 하는지 이해하는데 도움이 될 수 있다. 본 연구에서는 스트레스 대처방식은 자기이해, 자기주도성, 대인관계의 구성요소가 적용된 자기계발프로그램이 스트레스대처 방식에 미치는 효과를 Folkman 와 Lazarus(1984)가 개발한 대처방식 척도를 요인분석하여 구분한 문제 해결적 대처, 사회적지지 추구 대처, 정서 중심적 대처, 소망적 대처 방식으로 구분하여 분석하고자 한다. 문제 해결적 대처 방식이란 스트레스를 유발한다고 생각하는 개인 및 환경과 관련된 문제를 직면하여 변화시켜 스트레스 근원에 작용하려는 노력을 말하며, 사회적지지 추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처 방식이다. 정서 중심적 대처 방식이란 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력을 뜻하고 소망적 대처는 스트레스나 그것을 유발하는 상황, 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처 하는

방식을 말한다. 이와 같이 4가지 스트레스 대처방식은 자기계발의 구성요소인 자기주도성이 자신에게 주어진 환경과의 관계에서 어떤 삶의 방식이 자신에게 적합하며, 이러한 선택의 결과를 예측하고, 책임 부담을 인지하고, 또 그 부담을 효율적으로 제어하는 것, 스스로의 가치를 높이고, 스스로 변화해야 한다는 개념에서 봤을 때 스트레스 대처 양식에 영향이 있을 것으로 본다. Atkinson의 연구(as cited in Yang, 2004)에 따르면 인지적 평가와 스트레스 대처 간의 관계를 살펴본 연구에서도 일반적으로 자기 자신을 유능하다고 생각하거나 스트레스 원인을 자기 통제한다고 생각하는 경우에는 적극적인 행동을 하게 됨으로 자기계발은 스트레스 대처 방식에 영향을 미칠 것으로 생각된다. 대처양식에 있어서 자기성장 주도성이 낮은 사람들은 보다 억압적이고 문제 회피적인 대처를 하는 경향을 보인 반면, 자기 성장 주도성이 높을수록 보다 문제 중심적 대처를 사용하였다(Robitschek & Cook, 1999)는 연구결과를 통하여서도 예측가능하다. 또한 자기 성장 주도성이 높을수록 더 자율적인 동기에 근거한 목표 추구 행동이 나타날 것으로 예측되고 개인 삶의 목표가 개인의 욕구 및 가치와 일치할수록 더 많은 노력을 기울이는 등(Deci & Ryan, 2000) 자기계발에 따라 경험하는 변화 요구에 따라 대처방식이 다를 것으로 예측한다.

이상의 연구결과들을 통하여 자기계발 프로그램의 구성요소인 자기이해, 자기주도성, 대인관계가 스트레스 대처방식에 영향을 미칠 것으로 본다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 실험집단은 M대학에서 2010년 2학기 교양 과목을 통하여 실시된 자기계발 프로그램에 수강한 1. 2학년 60명 중, 프로그램이 진행되는 동안 결석을 하거나 사전과 사후 조사 질문지에 응하지 않은 학생을 제외한 50명을 대상으로 하였다. 통제집단은 동일 학기에 자기계발 프로그램 교양과목을 수강하지 않고 타 교양과목을 수강한 1. 2학년 60명 중 사전과 사후 조사 질문지에 응하지 않은 학생을 제외한 50명을 대상으로 하였다.

2. 프로그램 개발

1) 프로그램 구성

본 자기계발 프로그램은 프로그램 설계에 앞서 프로그램의 방향 및 구성요소를 찾기 위해 자기계발 관련 선행 연구 및 관련 문헌 고찰을 통해 프로그램의 구성요소로 자기이해, 자기주도성, 대인관계 등을 선택하였다. 그리고 선택된 구성요소들 간의 연계성과 순서를 프로그램 구성에 반영하는 방법은 Stephen(1989/1994)의 연구를 토대로 한 “성공하는 사람들의 7가지 습관” 프로그램 메뉴얼을 활용하였다. “성공하는 사람들의 7가지 습관” 프로그램은 자기계발을 성품발달의 내면으로 시작하여 자신과 세상을 상호작용하는 관점에 역점을 두고 있으며, 지식과 태도 못지않게 실제 삶을 살아가는 생활습관을 중요하게 여겨 개별적인 습관 발달을 통해 지속적인 자기계발을 도모하도록 강조하고 있다. 본 연구 프로그램 진행에서도 자기이해, 자기주도성, 대인관계의 구성요소들의 활동이 지속적으로 생활습관이 되도록 1-2주 실천과제로 제시하였다. 또한 본 연구에서 개발된 자기계발 프로그램 활동의 효과를 극대화하고자 주제와 관련된 활동으로 성품계발에서는 버츠크드 이용활동을, 대인관계에서는 비폭력대화(대화모델(Marshall, 2003/2004)를 활용하였다.

2) 프로그램 목적

대학생을 위한 자기계발 프로그램은 대학생활에서 겪게 되는 여러 가지 당면한 어려움들을 해결할 뿐 아니라 성공적으로 적응하여 궁극적으로 개인의 생애성장 및 발달을 목적으로 한다. 또한 자기계발 프로그램 구성과 관련된 활동과 습관을 지속적으로 실천함으로써 미래의 삶에 대한 비전을 갖고, 비전을 실행하기 위한 구체적인 목표를 세우며, 목표를 지속적으로 실천하는 생활습관을 습득하여 대학생활을 보다 효율적으로 적응하고 합리적인 스트레스 대처 방식을 활용함으로써 이후의 삶에서도 지속적으로 정신적인 안녕을 누릴 수 있도록 돕기 위한 것이다.

자기계발 프로그램의 세부적 목표는 자기이해와 자기개방을 통하여 자신의 잠재 가능성인 삶에 대한 주도성, 책임감, 통제성을 성품으로 이끌어내어 대학생활에 대한 비전을 품고 적극적 의지와 성실한 태도, 그리고 승-승의 대인관계 생활기술로 주위환경과의 관계에서도 시너지를 창출할 수 있는 능력을 습득함으로써 개인 삶의 효과성을 높이며 지속적으로 성장하는 것이다.

3) 프로그램 진행 방법

대학생의 자기계발 프로그램 진행자는 “성공하는 사람들의 7가지 습관” FT인증자이며 코칭전문가인 본 연구자가 직접 진행을 하였다. 12회기의 매주 실시하는 장기 프로그램으로 1회기는 150분으로 진행하였고, 일주일에 한 회기씩 실시하였다. 매회기의 각 활동은 목표달성에 도움을 줄 수 있으며 일상에서 실천 할 수 있는 생활습관들을 각 회기 150분 안에서는 실천할 수 있는 실천의지와 실천방법을 4인으로 구성된 집단 활동을 통하여 습득하게 한 후 다음 회기 실시 전까지 1-2주일 실천과제로 일상에서 연습을 하도록 제시하였다. 다음 회기 시작 시에는 도입부분에서 전 회기 실천과제에 대한 소감나누기를 집단 활동 내에서 30분 정도 실시 한 후 이어서 본회기 내용의 활동으로 들어간다.

집단 활동은 지식교육이 아닌 태도가 목적인 경우에 팀 활동 참가자들 상호작용 안에서 교육효과를 높이는 방안이 될 수 있기 때문에 각 구성원들의 팀내 상호작용을 적극적으로 높이도록 하였다. 집단 활동은 4명씩 소집단으로 구성하여 주제별 활동에 대한 그룹토의와 경험발표 등을 전원이 할 수 있도록 하였다. 그리고 집단 구성원은 매 회기 새로 바뀌도록 진행하였다. 본 연구 실행실시전에 관찰된 교양교과목 수강 시 학생들의 자리선택은 대체로 친밀한 관계인 같은 학과 구성원 끼리 앉는 성향은 본 프로그램에서 주제별 자기이해와 자기개방 활동을 통한 자기계발의 목적 달성에 적합하지 않을 것으로 판단되어 12 회기 프로그램 실시동안 매회기 팀 구성원이 바뀌도록 지정하는 좌석 방법을 활용하였다.

4) 프로그램의 주제와 실천 활동들

<Table 1> Contents and activity for the self- development program

Session	Contents	Activity
1	Orientation of self-development program	·introducing program ·introducing team activity ·interview on self-development program
2	Self-development -Habits -Character	·5 good habits and bad habits ·results of 5 good habits and bad habits ·virtues cards: reminders of the gifts of character (Task)
3	Practice & Habits	·self-development through physical, social, mental, spiritual habits (Task)
4	Self-direction	·principle- centered life ·stop/think/choose Activity(Task) ·focusing on life in circle of influence
5	Self-understanding	·personal mission statement ·family mission statement(Task)
6	Vision and Life goal	·map of vision(Task) ·short term planning life(Task)
7	Goal-management	·life goal and time management(Task) ·time management matrix ·writing Planner: weekly (Task)
8	Relationship- Skill -Relationships with others	·think Win-Win ·the emotional bank account (Task)
9	Relationship- Skill -communication skill(speech)	·nonviolent communication -speech (observation-feeling-need-request)
10	Relationship- Skill -communication skill(listening)	·nonviolent communication -listening (observation-feeling-need-request)
11	Relationship- Skill -synergize in life	·compromise ·creative cooperation in campus and home(Task)
12	Evaluation of self-development program	·interview of satisfaction and improvement in life ·presentation of portfolio

3. 측정도구

1) 대학생활 적응 척도(Students Adaptation to College Questionnaire:SACQ)

본 연구의 대학생활 적응 척도는 Baker와 Siryk(1984)이 제작하고 Yang(2004)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 이 측정도구는 총 67문항의 자기보고형 Likert 9점 척도이며, 4개 하위차원으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 선택적인 26번과 33번 문항은 제외하고 65문항을 분석 자료로 사용하였다. 적응점수는 문항에 따라 그대로 혹은 역산하도록 하였고, 4개 하위척도의 점수를 합하여 총 대학생활 적응 점수를 산출해 낼 수 있다. 적응점수는 점수가 높을수록 적응을 잘하는 것이다. 하위차원들을 살펴보면, 첫 번째 학업적 적응차원은 대학생들의 대학 내의 학업에 관련된 적응을 측정하는 것으로 24문항으로 구성되었다. 두 번째 사회적 적응 차원은 대학생들이 대인관계나 과외활동에 적응하는 정도를 측정하는 것으로 17문항으로 구성되었다. 세 번째 정서적 적응 차원은 대학생들이 겪는 심리적 스트레스나 신체적 불편에 관한 것을 측정하는 것으로 15문항으로 구성되었다. 네 번째, 대학 환경적 적응차원은 대학생들이 자신이 다니는 대학에 대한 전반적인 애착이나 만족도, 그리고 대학과 학생간의 유대감을 측정하는 것으로 9문항으로 구성되었다.

Yang(2004)의 연구에서 신뢰도는 전체 척도가 .90이었고, 본 연구에서의 대학생활 적응 척도의 각 영역별 Cronbach's α 는 .80-.84 로 나타났다.

2) 스트레스 대처방식 척도

본 연구에서 사용된 스트레스 대처방식 척도는 Folkman & Lazarus(1984)가 개발한 스트레스 대처방식(The way of coping checklist)에 기초하여 요인분석을 하여 선택 개발한 척도를 사용한 Yang(2004)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 척도는 먼저 적극적 대처와 소극적 대처로 개념화하였고 다시 적극적 대처는 문제중심, 사회적 지지 추구로, 소극적 대처는 소망적 사고, 정서적 대처의 문항들로 발췌한 6개씩의 문항으로 구성된 24문항으로 이루어졌다. 이들 각 문항은 5점 리커트 척도이며 점수가 높을수록 대처방법 이용이 높은 것을 의미하고, 신뢰도는 Cronbach's α 가 .87-.93 이었다. 본 연구에서 스트레스 대처 척도 Cronbach's α 는 .61-.77로 나타났다.

3) 실험 설계

본 연구의 목적을 달성하기 위한 실험 설계는 다음과 같다. 집단 간의 차이가 없음을 확인하기 위해서 본 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단 모두에게 사전검사를 실시하였다. 이후 실험집단에만 12주간의 12회기 자기계발 프로그램을 실시하였다. 그리고 프로그램 실시 효과를 분석하기 위해 다시 실험집단과 통제집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

4) 자료분석

프로그램 실시에 따른 대학생활 적응과 스트레스대처 방식에 미치는 효과를 검증하기 위해 SPSS 14.0 통계 프로그램을 사용하였다. 첫째, 대학생의 자기계발 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단이 동질집단인가를 알아보기 위해서 사전 검사 결과를 t-test 하였다. 둘째, 본 프로그램 실시의 효과를 파악하기 위하여 프로그램 참여 여부에 따라 사전, 사후 검사 결과에 대한 집단 간 차이를 확인하기 위하여 사전, 사후 평균과 표준편차를 산출하였고, 집단 간의 차이를 검증하기 위하여 사전검사 점수를 공변량으로 하여 공변량분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 대학생의 자기계발 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 동질성 검사

자기계발 프로그램이 대학생활 적응 및 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 알아보기 위하여 먼저 본 프로그램을 실시하기 전의 실험집단과 통제 집단의 동질성을 검증하였다. 사전 동질성 검증을 실험집단과 통제집단의 차이로 알아보고자 t 검증을 실시한 결과 <Table 1>과 <Table 2>와 같이 대학생활 적응과 스트레스 대처방식에서 모두 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉, 자기계발 프로그램 이전의 실험집단과 통제집단이 대학생활 적응의 모든 4개 하위영역에서 그리고 스트레스 대처방식의 모든 4개 하위영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단은 동질집단이라 볼 수 있다.

2. 대학생의 자기계발 프로그램이 대학생활 적응에 미치는 효과 분석

대학생의 자기계발 프로그램이 대학생활 적응에 미치는 효과를 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단의 각각 대학생활 적응의 사전-사후 점수의 평균과 표준편차를 제시한 결과는 <Table 4>와 같다. 학업적 적응 점수를 보면 실험집단은 5.09에서 5.32로 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 5.13에서 5.09로 다소 낮아진 것으로 나타났다. 사회적 적응 점수를 보면 실험집단은 5.04에서 5.51로 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 5.22에서 5.00으로 다소 낮아진 것으로 나타났다. 개인-정서적 적응 점수를

보면 실험집단은 4.50에서 5.77로 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 4.74에서 5.05로 다소 높아진 것으로 나타났다. 대학환경 적응 점수를 보면 실험집단은 4.58에서 4.87로 다소 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 4.64에서 4.61로 거의 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 대학생활 적응 점수 변화에 대한 실험집단과 통제집단의 사후검사를 통계적 유의도로 검증하기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 공변량분석한 결과를 제시하면 <Table 5>와 같다. 대학생활 적응 4개 하위영역 중 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응 3개 영역에서는 프로그램 실시 후에 실험집단과 통제 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이것으로 자기계발

(Table 2) Pre-test of Experimental and Control Group in Students Adaptation to College Life

	Subfactor	Group(=50)	M	SD	t
S t u d e n t s A d a p t a t i o n t o C o l l e g e L i f e	Schoolwork	Experimental	5.09	.585	.366
		Control	5.13	.548	
	Society	Experimental	5.04	.629	1.460
		Control	5.18	.694	
	Personal- Emotional	Experimental	4.50	1.039	-1.354
		Control	4.74	.942	
	Environmental	Experimental	4.58	.554	-1.050
		Control	4.64	.548	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(Table 3) Pre-test of Experimental and Control Group in Stress Coping Methods

Factor	Method	Group(N=50)	M	SD	t
A c t i v e S t r e s s C o p i n g	Problem Solving	Experimental	3.09	.798	2.129
		Control	3.37	.671	
	Social Support Searching	Experimental	2.95	.775	2.092
		Control	3.27	.767	
N o n - A c t i v e S t r e s s C o p i n g	Emotional	Experimental	2.68	.613	-2.740
		Control	2.58	.525	
	Hoping	Experimental	3.58	.682	.694
		Control	3.70	.686	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(Table 4) t-test on Students Adaptation to College of Experimental and Control Group

Students Adaptation to College	Subfactor	Group	Test	M	SD	t	
	Schoolwork	Experimental		Before	5.09	.585	-2.101*
After				5.32	.565		
Control			Before	5.13	.548	.811	
			After	5.09	.619		
Society		Experimental	Before	5.04	.629		-3.858***
			After	5.51	.621		
		Control	Before	5.22	.694	1.457	
			After	5.00	.807		
Personal- Emotional	Experimental	Before	4.50	1.039	-6.358***		
		After	5.77	.888			
	Control	Before	4.74	1.106		-1.505	
		After	5.05	1.059			
Environmental	Experimental	Before	4.58	.942	1.597		
		After	4.87	1.011			
	Control	Before	4.64	.913		.199	
		After	4.64	.913			

(Table 6) t-test on Stress coping methods of Experimental and Control Group

Factor	Sub-factor	Group(N=50)	Test	M	SD	t	
Active Stress Coping	Problem Solving	Experimental	Before	3.09	.798	-3.243***	
			After	3.58	.753		
		Control	Before	3.37	.671		.275
			After	3.34	.633		
	Social Support Searching	Experimental	Before	2.95	.775	-5.625***	
			After	3.67	.612		
		Control	Before	3.27	.767		-.006
			After	3.28	.589		
Non- Active Stress Coping	Emotional	Experimental	Before	2.90	.626	-2.187*	
			After	3.13	.592		
		Control	Before	2.58	.525		-1.768
			After	2.77	.539		
	Hoping	Experimental	Before	3.58	.682	.267	
			After	3.61	.616		
		Control	Before	3.70	.686		1.045
			After	3.58	.594		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(Table 7) ANCOVA on Stress coping methods of Experimental and Control Group

Factor	Sub-factor	Variance	SS	df	MS	F	
Active Stress Coping		Covariate(pre-test)	.283	1	.283	.582	
	Problem Solving	Experimental•	1.691	1	1.691	3.476*	
		Control group					
		Error	47.147	97	.486		
	Social Support Searching		Covariate(pre-test)	1.459	1	1.459	4.175
		Experimental•	4.699	1	4.699	13.446***	
Control group							
Error		33.898	97	.349			
Non-Active Stress Coping	Emotional		.632	1	.632	1.989	
		Experimental•	2.377	1	2.377	7.482**	
		Control group					
Hoping		Error	30.817	97	.318		
		Covariate(pre-test)	.820	1	.820	2.024	
	Experimental•	.003	1	.003	.007		
	Control group						
	Error	39.297	97	.405			

프로그램에 참여한 실험집단 학생들이 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 학생들 보다 자기계발 활동을 통하여 대학생활 적응에 의미있는 차이가 나타났음을 알 수 있었다. 그러나 대학환경 영역에서는 프로그램 실시 후 차이는 유의미한 것으로 나타나지 않았다.

3. 대학생의 자기계발 프로그램이 스트레스 대처방식에 미치는 효과 분석

대학생의 자기계발 프로그램이 스트레스 대처 방식에 미치는 효과를 분석하기 위해 실험집단과 통제집단의 스트레스 대처방식의 사전-사후 점수의 평균과 표준편차로 제시한 결과는 <Table 6>와 같다. 문제해결 대처 점수를 보면 실험집단은 3.09에서 3.58로 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 3.37에서 3.34로 다소 낮아진 것으로 나타났다. 사회적 지지추구 점수를 보면 실험집단은 2.95에서 3.67로 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 3.27에서 3.28로 거의 차이가 없는 것으로 나타났다. 정서적 대처 점수를 보면 실험집단은 2.90에서 3.13으로 높아진 것

로 나타났고, 통제집단은 2.58에서 2.77로 다소 높아진 것으로 나타났다. 소망적 대처방식 점수를 보면 실험집단은 3.58에서 3.61로 다소 높아진 것으로 나타났고, 통제집단은 3.70에서 3.58로 다소 낮아진 것으로 나타났지만 유의한 차이는 아니었다.

이와 같은 스트레스 대처방식의 변화에 대한 실험집단과 통제집단의 사후검사를 통계적 유의도로 검증하기 위해 사전검사를 공변인으로 하여 공변량분석한 결과를 제시하면 <Table 7>와 같다. 스트레스 대처 방식 4개 하위 영역 중 적극적 대처인 문제해결 대처와, 사회적 지지추구 대처 그리고 소극적 대처인 정서적 대처방식 영역에서만 프로그램 실시 후에 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 자기계발 프로그램에 참여한 실험집단 학생들이 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 학생들보다 자기계발 활동을 통하여 스트레스 대처 방식에 의미있게 변화하였음을 알 수 있었다. 그러나 소극적 대처인 소망적 대처방식 영역에서만 프로그램 실시 전·후 차이는 유의미한 것으로 나타나지 않았다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 대학생들을 위한 자기계발 프로그램을 개발하여 교양과정에서 한 학기 교과과정으로 실시한 후 본 프로그램을 통하여 대학생활 적응과 스트레스 대처방식에 영향을 미치는지를 알아보고자 하는 것이다. 본 연구결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기계발 프로그램을 경험한 실험집단의 대학생활 적응에서 효과를 분석한 결과, 자기계발 프로그램을 경험한 실험집단에서 대학생활 적응 4개 하위영역 중 대학 환경적 영역 적응을 제외한 3개의 학업적, 사회적, 개인-정서적 적응에서 사후에 적응점수가 향상되었고 이러한 차이는 유의한 차이가 있는 것으로 검증되었다. 이 같은 결과로 본 연구의 대학생의 자기계발 프로그램을 통하여 대학시기에 경험하는 많은 변화요구에 긍정적으로 잘 적응하는데 효과가 있는 것으로 볼 수 있다. 본 프로그램의 주요 구성요소인 자기이해, 자기주도성, 대인관계가 상호 연계적 효과를 미쳤을 것으로 보며, 개인별 잠재 가능성을 이끌어 내는 코칭적 접근과 활발한 집단활동 진행 방식도 중요한 영향을 미쳤을 것으로 본다. 특히 대학생들에게 자기이해를 통해서 자신의 삶에 대한 비전과 목표를 세우는 활동이, 그리고 스스로 통제할 수 있는 자기 주도성 활동이 학업적, 사회적, 개인-사회적 영역에서의 적응에 효과적이었을 것으로 본다. 또한 대인관계 측면에서 비폭력대화 모델의 의사소통 연습이 대인관계의 적응에 큰 효과가 있었을 것으로 추측한다. 본 자기계발 프로그램의 주요 구성요소인 자기이해, 자기주도성, 대인관계가 자아개념, 자기효능감, 자아정체감 등에 영향을 미쳤다는 선행연구(Park, 2010)의 결과로 추측해 볼 때 자기이해, 자기주도성, 대인관계 측면의 계발은 자아개념, 자기효능감, 자아정체감을 향상 효과로 대학생활의 학업적, 사회적, 개인-정서적 적응에 효과를 나타냈을 것으로 해석할 수 있겠다.

단지 자신이 다니는 대학에 대한 전반적인 애착이나 만족도를 측정하는 대학 환경적 영역에서 사전 사후의 변화 차이가 유의적이지 않았다는 것은 본 연구대상 대학생들이 다니는 지방 대학교에 대한 고정관념이나 사회적 평가의 변화까지를 본 프로그램의 내용 및 진행과정에서 전혀 다루어지지 않았기 때문이라고 해석할 수 있다. 이후의 프로그램 진행에서는 자신의 이해를 통한 내부 잠재

력 뿐만 아니라 대학생에게는 매우 중요한 근접환경인 자신의 대학환경 자원까지도 적극적으로 활용하여 잠재력을 높일 수 있는 이러한 주제의 활동에 대한 추가 진행을 통해 그 효과를 명확하게 검증할 필요가 있겠다.

둘째, 자기계발 프로그램을 경험한 실험집단의 스트레스 대처방식에서 효과가 있는가를 살펴본 결과, 적극적 대처 하위영역에서는 문제해결 중심 대처와 사회지지 추구 대처방식 모두에서 평균점수가 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 또한 소극적 대처 하위영역에서는 감정적 대처에서는 긍정적인 발달로 유의하게 감소한 결과를 나타냈고, 소망적 대처에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이러한 효과는 본 자기계발 프로그램의 자기이해, 자기주도성, 대인관계 구성요소 중 특히, 자기 주도성이 스트레스 대처방식에 영향을 미쳤을 것으로 본다. 자기 주도성 개념이 어떤 삶의 방식이 자신에게 적합하며, 이러한 선택의 결과를 예측하게 하기도 하며, 책임부담을 인지하고, 그 부담을 효율적으로 제어하는 것, 스스로의 가치를 높이고, 스스로 변해야 한다는 것을 다양한 활동을 통하여 실시했기 때문이라고 해석 할 수 있다. 자기이해의 구성요소는 자신이 갖게 되는 문제를 해결한다거나 자신과 환경 간의 갈등적인 관계를 변화시키는 데에 적극적인 방향으로 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이 같은 결과는 본 프로그램의 구성요소인 자신을 환경에 내 맡기는 것 보다는 환경을 자신을 위해 최대화하고 이용하려는 자기주도성이 큰 집단, 즉 자신을 유능하고 스트레스 원인을 자신이 통제 할 수 있다고 생각하는 집단은 적극적인 스트레스 대처를 한다는 선행연구(Yang, 2004) 결과와 일치한다고 볼 수 있다.

단지 본 연구의 자기계발 프로그램이 해결해야 할 스트레스 방식에 있어서 스트레스 상황은 거리를 두고 바람직한 상황을 생각한다, 기도한다, 바란다, 상상한다와 같은 소망적 대처방식에서 변화차이가 유의적으로 나타나지 않았다는 점은 이후의 연구에서 자기이해, 자기 주도성, 대인관계가 스트레스 대처 상황에서 어떤 기능을 하는지에 대한 후속연구의 필요성을 시사한다.

결론으로 대학생의 교양과정 교과목으로 진행할 수 있는 자기계발 프로그램을 자기이해, 자기 주도성, 대인관계를 구성요소로, 그리고 코칭 및 집단활동 형식으로 진행하였을 때 대학생활 적응과 스트레스 대처 방식에 긍정적 변화로 효과적이었다. 본 연구의 의의는 급변하는 사회에서 성공적인 적응과 자신을 계속적으로 업그레이드 시키는 자기변화의 생활기술 습득을 요구받고 있는 현시점에

서 대학생들을 위한 자기계발 학습의 기회로서 교양과정에서 실시할 수 있는 자기계발 프로그램을 개발하는 것이다. 그리고 자기계발 프로그램 주요 개념들인 자기이해, 자기 주도성, 대인관계를 통하여 대학생의 적응 과정과 스트레스대처 방식 선택의 과정을 탐색하는데 기초자료를 제공함으로써 대학생활의 적응문제와 심각한 스트레스로 좌절하고 우울한 대학생을 도울 수 있는 기초연구로 기여하게 될 것이다.

본 연구를 통한 향후 제언점은 자기계발 프로그램의 효과성을 살펴보는데 있어 대학생활 적응과 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 분석하였는데 후속 연구에서는 자기계발 프로그램의 효과를 자기 효능감, 심리적 안녕으로 측정하고 이들 변인이 대학생활적응과 스트레스대처 방식에 영향을 미치는 매개변인으로서의 관계를 검증해 보는 연구가 요구된다. 또한 자기계발의 효과는 장기적 시간과 많은 노력이 필요하기 때문에 평생학습 차원의 자기주도적 학습의 실천적 방법 및 도구의 개발에 대한 연구도 요구된다.

주제어: 대학생의 자기계발프로그램, 대학생활 적응, 스트레스 대처방식

REFERENCES

- Baker, R. W. & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Chappell, C., Rhodes, C., Solomon, N., Tennat, M., & Yates, L.,(2003). *Pedagogies for personal change in the 'self-help' literature: Helping oneself Reconstructing the lifelong learner*. NewYork: RoutledgeFalmer.
- Courtney, S. (1992). *Why adults learn: Towards a theory of participation in adults education*. New York: Routledge.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "why" of goal Pursuits: Human needs and the self- determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Drucker, P. (2001). *The essential Drucker on individuals*. (J-K. Lee, Trans.). Professional condition, Seoul: Chunggrim Press(Original work published, 2001)
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York :Springer Publishing Company.
- Goo, J. K. (2006). The Effects of an Empathy Education Program Using a Liberal-Arts Course on Communication, Interpersonal and Perceived Therapeutic Factors. *The Korean Journal of Counselling*, 7(1), 11-26.
- Hong, K. O. & Kwang, H. W. (2010). The influence of college students' attachment to parents, their self-efficacy for academic attainment to college Life adaptation, *Journal of Young Child Studies*, 13, 133-144.
- Houghton, J. D. & C. P. Neck. (2002). The Revised Self-leadership Questionnaire: Testing a Hierarchical Factor Structure for Self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*, 17(8), 672-691.
- Hwang, H. J. (2005). *Group Art Therapy Program for Improving Self-Growth and Building Interpersonal Relationship among University Students*, Unpublished master thesis, Seoul Theological University, Korea.
- Janiece, E. D. (2005). Accessing self-development through narrative approaches in child and adolescent psychotherapy. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing*, 18(2). 53-61.
- Kenneth, G. R. & Jacqueline, P. D.(2002) Perfectionism and Self-development: Implications for college adjustment. *Journal of counseling & development*, 80. 188-196.
- Kim, K. W. (2007). *Morden men.and Mental health*. Seoul: Sigmafress
- Kim, O. J. & Lee, J. C.(2007).The development and effect of the self-growth group counseling program for increasing of self-concept, self actualization and career maturity. *The Korean Journal of counseling and Psychotherapy*, 19(3),

- 635-653.
- Kim, Y. K. (2009). *The Study on the Influence Factors of College Student's Adjustment: focused on comparing poor students and general students in college*. Unpublished master thesis, Chungnam University, Korea.
- Kim, J. H. (2004). *The effects of self-control program on university students' college life adjustment and coping stress strategies*. Unpublished master thesis, Jeonju University, Korea.
- Kim, H. Y.(2008). *The Relation between employees' motivation for self-development and Psychological well-being*. Unpublished master thesis, Yonsei University, Korea.
- Kuon, S. Y. (2007). College Students' goal orientation and self-efficacy. *Journal earner-Centered Curriculum and Instruction*, 7(2), 49-71.
- Lee, I. H. & Taik, J. K. (2010). The relations of self-development motivation to innovation behavior and job engagement: *The moderating effects of leadership*. *Korean Journal of Industrial and organizational Psychology*, 23(4), 605-633.
- London, M., & Smither, J. W. (1999). Empowered self-development and continuous learning. *Human Resource Management*, 38(1), 3-15.
- Marshall, B. R. (2004). *Nonviolent Communication: A language of Life*. (Katherine Han , Trans). Seoul: Bao.(Original work published, (2003).
- Park, I. J. (2010). *The Effects of Campus Life Stress, Stress Coping Type, Self-Esteem and Maladjustment Perfectionism on Suicide Ideation among College Students*. Unpublished master thesis, Inje University, Korea.
- Park, S. Y. (2003). *The affection of self-efficacy and self-esteem on the college life adjustment*. Unpublished master thesis, Sookmyung Women's University, Korea.
- Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rimke, H. (2000). Governing citizens through self-help Literature. *Cultural Studies*. 14(1), 61-78.
- Ringeisen, H., Casanueva & C. E., Urato, M. P., & Stambaugh, L. f.(2009). Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system. *Psychiatric services*, 60, 1084-1091.
- Robitschek , C., (1999). Further validation of personal growth initiative scale, *Measurement and Evaluation Behavior*, 54, 127-141.
- Robson, S. M. & Hansson, R. O. (2007), Strategic Self Development for Successful Aging at Work. *The international journal of aging & human development*, 64(4), 331-360.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and adolescents self-image*. Princeton, N. Y.: Princeton Univ. Press.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal-striving, Need satisfaction, and well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Smith, H. (1998). *The 10 Natural Law of Successful Time and Life Management*. (G-S, Kim, K-J, Lee, Trans.). Seoul: Kimyoungsa.(Original work published, 1994)
- Stephen, C, S, R. (1994). *The habits of highly effective people*. (G-S, Kim, J-H, Park, W-S, Kim, Trans.). Seoul: Kimyoungsa.(Original work published, 1989)
- Skerven. K., & de St Aubin, E. (2006). Lesbian Self-Development in Context: Cohort Analysis at Two Points in History. *Research in Human Development*, 3(4), 251-267.
- Song, M. J.(2009). *The development of a human relationship training program utilizing for a college course of the liberal arts and its effects*. Unpublished doctora thesis, Yeungnam University, Korea.
- Song, M. J. & Lee, H. R. (2008). The Development and Effects of A human Relationship Training Program Using a University Liberal-Art Course. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(2), 269-291. Tannant, M. (2005). Transforming Selves. *Journal of Transformative Education*. 3(2), 102-115.

- Thornton, L. J. & McEntee., M. E. (1998). Staff Development as Self-Development: Extension and Application of Russo's Humanistic-Critical Theory Approach for Humanistic Education and Social Action Integration. *Journal of Humanistic education and development*, 36(3). 143-159.
- Wadsworth, M., & Ford, D H. (1983). Assessment of personal goal hierarchies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Woo, H. J. (2007). An effect analysis of self handling programs for college women's self development. *Journal of Women Resources Development*, 9, 133-155.
- Yang, H. J. (2002). *The interaction effect between daily hassles and self-esteem on adjustment to college*. Unpublished master thesis, Yonsei University, Korea.
- Yang, H. S. (2004). *The effects of attachment and stress coping on college adjustment*. Unpublished master thesis, Yonsei University, Korea.
- Yoon, H. S., Hwang, Y. M., & Jang, S. H. (2011) The effects self-difference stress coping methods and mental health on life adjustment in university. *The Journal of Korea Educational Forum*, 10(2), 1-25.
- Yun, H. S. (1999). *The educational effect of "The 7 habits of highly effective people" in the company*. Unpublished master thesis, Hanyang University, Korea. www.virtues.or.kr

접 수 일 : 2012. 02. 24.

수정완료일 : 2012. 06. 11.

게재확정일 : 2012. 06. 15.