

대학생을 위한 진로탐색 집단상담 프로그램의 효과연구*

- 학부 신입생을 대상으로 -

The Effects of a group counseling program for career exploration on college students' self-efficacy

조혜정** · 김밀양

목포대학교 생활과학부 아동청소년주거학과

Hea Joung Cho · Mill Yang Kim

Division of Human Ecology, Mokpo National University

Abstract

The purpose of this study is to develop a group counseling program for career exploration and to explore its effects on college students' self-efficacy. Main program activities consisted of 8-week sessions. Equivalent control group pretest-posttest design was employed for this study. 40 college students voluntarily participated in a group counseling of career exploration. Another 40 students were selected for a control group of this study design. The self-efficacy (23 items) was administered to both the experimental and the control groups before and after the 8-week treatments.

The results of this research showed that the differences (program effects) of the experimental group in the scale were higher than those of the control group. In conclusion, a group counseling program for the career exploration had significant effects on the career exploration and self-efficacy of college students.

Key Words : career exploration, the self-efficacy, group counseling

I. 서론

1. 연구의 목적

진로를 결정하고 선택하는 일은 개인의 생애를 통해서 가장 중요한 과업 가운데 하나라고 할 수 있다. 현대 생활지도의 창시자라고 불리는 Frank Parsons는 개인의 생애에서 진로를 선택하는 일이 배우자를 선택하는 일 다음으로 중요하다고 역설한 바 있다. 또한 미국 Minnesota 대학의 유명한 직업교육 교수였던 Homer Smith 박사는 직업이나 진로를 선택함으로써 개인이 그 직업이나 진로에 영향을 미치기보다는 오히려 자신이 선택한 직업이나 진로가 개인 자신과 생활을 변화시킨다고 하였다(Crites, 1981).

인간은 자신이 하는 일을 통하여 그의 사회 심리적 요

구를 충족시키게 되므로, 진로선택은 개인 자신의 삶에 부여하는 의미와 자신의 삶으로부터 느끼는 만족감에까지 큰 영향을 미치고(Goodstein, 1972), 나아가서 사회에도 지대한 영향을 미친다.

이렇게 진로선택이 개인에게 주는 의미는 대단하다. 우리가 어떤 진로를 선택하느냐에 따라서 우리 생활의 많은 부분이 영향을 받게 된다. 즉 우리가 선택한 진로에 따라서 우리의 능력발휘의 기회, 거주지, 교우의 유형, 개인의 사회경제적 지위, 가치관과 태도, 정신 및 신체적 건강, 가족간의 관계 등 생활의 모든 측면에 영향을 받게 된다(Tolbert, 1980).

그러므로 직업과 일이 개인의 생활에 절대적인 영향을 미치기 때문에 올바른 진로선택이야말로 한 개인의 성장과 발달을 위해서 가장 중요한 과업이라고 할 수 있다. 우리나라에서도 최근에 직업세계의 복잡성과 전문화로 인해서 학생들은 물론 일반대중들의 직업과 진로에 대한

* 본 연구는 2001년도 한국금호문화재단 연구비 지원으로 이루어졌음.

** Corresponding author: Hea Joung Cho

Tel: 061) 450-2511, Fax: 061) 452-0038

E-mail: Joung@mokpo.ac.kr

관심이 고조되고 있는 현상을 보이고 있다.

그러나 대부분의 한국 대학생들은 입시위주, 진학위주의 고등학교 교육 속에서 자신의 적성, 가치관 또는 자신의 장래, 진로 등을 깊이 있게 탐색해 볼 수 있는 마음의 여유나 기회를 갖지 못한 채 대학에 진학하고 있는 까닭에 대학생활을 해 나가는 과정에서 그 자신들의 앞으로의 진로문제를 생각하게 될 때 다른 어느 나라 대학생들보다 더 심한 갈등과 불안감을 갖게 된다.

이렇듯 중요한 진로지도가 우리나라에서는 교육적인 차원에서의 초·중·고등 교육간의 연계성과 체계성의 결여는 물론이고 맨 마지막 단계인 대학에서조차 이에 대한 개념정립의 부재와 함께 관련되는 활동들, 즉, 진로상담활동, 진로 정보제공 활동, 진로 교육, 그리고 직업보도활동이 활성화되지 못한 채 단편적으로 진행되고 있는 실정이다.

그러므로 우리나라 실정과 학생들의 요구에 적합한 진로지도를 위해서는 학생들 개개인에 대한 진로상담활동의 활성화와 함께 집단상담 프로그램의 개발이 시급하나 지금까지의 프로그램들은 피상적인 진로지도에 초점을 둔 경우가 많고, 목표 달성을 위해 지속적으로 실천할 수 있도록 돕기 위한 프로그램은 부족한 상황이다.

따라서 본 연구에서는 진로탐색에 관련된 여러 이론과 이미 개발된 프로그램들을 살펴 본 후, 기존의 프로그램을 보완하여 대학생들로 하여금 자기 자신에 대한 이해와 직업세계에 대한 이해를 통한 합리적인 진로선택 뿐만 아니라 자신이 선택한 진로를 실현하기 위한 구체적인 실천계획을 세우고 지속적으로 실천행동을 할 수 있도록 돕기 위한 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 진로발달이론

진로발달이론은 50여 년을 넘지 않은 전문성에 있어서 비교적 새로운 분야이다. 그럼에도 불구하고 생산적이고 창조적인 연구와 이론들이 급격하게 증가하고 있다. 그 이유는 이론이 실제활동을 위한 기본방향을 제시해 주고 있기 때문이다. 진로발달에 대한 이론과 접근방법은 학자에 따라 다양하게 분류되고 있다. 카운슬러가 효과적인 진로상담을 하기 위해서는 우선 진로발달(career development) 이론에 정통해야 하고, 문제의 성격에 따라 적합한 이론을 선택하여 상담에 활용하여야 한다. Herr와 Crammer에 따

르면, 다음과 같이 다섯가지로 분류한다(Herr & Crammer, 1972:pp.30-53).

1) 특성요인상담(trait-factor or actual theory): 특성이론의 초점은 개인적 흥미나 능력 또는 일에 요구되는 개인의 특성과 관련되어 있다. 즉, 개인이 가지고 있는 여러 특성을 심리검사 등 객관적인 수단에 의하여 밝혀 내고, 각각의 직업이 요구하는 제요인을 분석하여 개인의 특성에 적합한 직업을 선택하게 한다.

2) 의사결정이론(decision theory): 의사결정이론은 직업선택이 하나의 의사결정과정이란 착상에서 비롯되었으며, 개인으로 하여금 여러 가지 선택 가능한 직업 중에서 자신의 투자가 최대한으로 보상받을 수 있는 직업을 선택하게 한다.

3) 사회학적 강조론(sociological emphases): 사회학적 요인, 즉 개인을 둘러싼 사회·문화적 환경 또는 사회구조와 같은 요인이 직업발달과 선택에 영향을 준다는 이론으로 Blau, Hollingshead, Miller와 Form 등에 의해서 발전되었다.

4) 심리이론(psychological theory): 이 이론은 주로 동기·인성·구조·욕구와 같은 개인의 심리적 수단에 의해서 직업발달과 선택이 좌우된다고 강조한다.

5) 발달이론(developmental theory): 발달이론은 인간 발달의 개념을 진로지도에 도입한 것으로 비교적 오랜기간 동안 개인발달 과정에 초점을 두고 있다.

진로상담에 관한 이론에는 이처럼 발달이론(Development Theory), 특성이론(Trait-factor Theory), 의사결정이론(Decision Theory)등 다양한 이론들이 있다(Nelson, 82: 154).

그러나 이렇듯 다양한 이론들 중에서도 발달이론은 모든 연령층의 발달 특징과 발달과제를 구체적으로 밝히고 있다는 점에서 가장 포괄적이며 또한 진로교육의 목표와 내용 선정에도 많은 시사점을 주고 있을 뿐만 아니라 생애발달 수준을 뜻하는 진로의식 성숙(Career maturity)이라는 개념을 갖고 이를 측정할 수 있는 도구 등을 개발함으로써 진로지도를 위한 광범위한 연구에 큰 몫을 하고 있다고 한다(김원중, 1984).

특히 Super의 발달이론은 한 개인의 전 생애와 일의 세계(world work)를 연관지으면서 인간적 성장에 관심을 기울이고 있다. 그는 직업발달(vocational development)이라는 개념을 사회적, 정서적, 지적 발달 등과 같은 개인 발달의 일면으로 보고 이를 개인의 자아개념 형성 및 그 변화와 관련짓고 있다. 그러므로 이 이론은 자아개념의 변화가 행동변화와 가장 밀접한 관계를 가진 요인이라고 보고 있는 심리치료 및 상담분야의 입장(이장호, 1982)에 가장 일치될 뿐 아니라 특히 내담자들의 성장 및 변화

가능성을 믿고 이를 추구하는 상담자의 입장에서는 이 이론이 진로상담에 가장 적합하다고 본다.

2. 대학생의 진로발달단계

진로발달 관점에서의 대학생의 위치를 알아보기 위하여 Ginzberg(1972)와 Super(1957)의 진로발달이론과 미국 교육부(U.S.O.E)에서 발표한 진로교육모델을 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저, Ginzberg의 진로발달이론에 의하면 개인은 공상적 단계, 시험적 단계, 현실단계의 순으로 발달한다고 한다. 여기서 세 번째의 현실단계가 바로 18세부터 성인에 이르기까지에 해당되는 시기로써 대학생이 속하는 단계이며, 현실적으로 직업을 선택하는 시기이다. 이 현실단계는 다시 다음과 같은 세가지의 하위 단계로 나뉘어진다.

1) 탐색단계: 현실단계는 진로 탐색으로부터 시작된다. 자신의 진로선택의 기회를 알아내고 노력하는 경험을 갖게 하는 과정이다.

2) 구체화단계: 개인이 직업의 목표를 정하고 진로선택 결정에 관련된 여러 가지 내적·외적요인을 종합하는 과정으로 타협이 가장 중요한 요인이 된다.

3) 전문화 단계: 자신의 결정을 구체화시키고, 보다 세밀한 계획을 세워 개인은 아주 전문화되며, 의사결정을 이행하도록 한다.

둘째로, Super의 이론은 크게 다섯가지 단계로 구분하여 변화된다. 여기서 대학생이 해당될 수 있는 시기는 두 번째 단계와 세 번째 단계인 탐색기와 확립기에 걸쳐 있다. 탐색기는 15세에서 24세까지의 학교생활, 여가활동, 시간제 일을 통해서 자아검증, 역할수행, 직업적 탐색을 시도한다. 탐색시기는 다시 다음의 세가지 하위단계로 나뉘어진다.

1) 잠정기(15세-17세): 욕구, 흥미, 능력, 가치와 진로의 기회 등을 고려하기 시작한다. 환상, 토론, 과정, 일, 기타 경험을 통해서 감정적인 선택을 해보고 선택한다.

2) 전환기(18세-21세): 이 기간은 개인이 진로를 선택해서 종사하는 진로에 필요한 훈련이나 교육을 받으며, 자신의 자아개념을 실천하려고 함에 따라 현실적 요인을 더욱 중요시하게 된다.

3) 시행기(22세-24세): 자기 자신에게 적합해 보이는 진로를 선택하여 시험해 본다. 또한 세 번째 단계인 확립기는 25세에서 44세에 해당되는 시기로써 이 단계의 일반적 특성은 자신에게 적합한 분야를 발견하고 영구적인 위치를 확보하기 위한 노력을 경주한다. 그러나 특히 전문적 과정에서의 확립기는 시험이 없이 시작하게 된다.

셋째로, 미국 교육부(U.S.O.E)에서 발표한 진로교육 모델은 진로인식단계, 진로탐색단계, 진로준비단계, 진로전문화단계의 4단계로 구분하고 있다. 대학생이 해당되는 단계는 세 번째 진로준비단계로써 이 단계는 다시 두 개의 하위단계로 구분되는데, 첫째는 고등학교 2-3학년 교육을 말하며, 둘째는 고등학교 졸업 이후부터 대학졸업까지의 전문교육으로서 전문대학, 직업학교, 지역사회대학, 4년제 대학을 포함한다. 이 단계에서는 전문분야에 관한 교육훈련을 그 교육목표로 한다.

위에서 언급한 이론과 모델에서의 내용을 종합하면 대학생은 대체로 진로준비단계에 있다고 할 수 있겠다. 이 단계는 독립적인 단계가 아니라 계속적인 과정을 통해 이루어져야 함을 전제로 한다. 즉, 진로의 관점에서 볼 때 한 인간의 생애는 어느 시기에 순간적으로 결정되는 것이 아니라 오랜기간에 걸쳐 발달과업을 제대로 달성해 가는 가운데 형성되는 것임을 나타낸다. 뿐만 아니라 진로 준비단계인 대학시절에 있어서 직무의 선택이나 진로의 결정은 졸업에 임박해서 그 당시의 임기응변으로 결정되는 것이 아니라, 대학 4년간 계속 자기 자신의 적성, 흥미, 주변환경 등을 면밀히 분석, 이해하고 자신의 과거, 현재, 미래의 희망을 구상하고 이에 적합한 진로를 선택하고 종사하는데 필요한 구체적인 능력을 개발하고 준비하여야 할 단계에 있음을 인지하여야 한다(박수홍외, 1990).

3. 진로탐색에 관련된 연구

1) 진로 및 진로상담

진로는 다양한 의미로 사용되고 있는데, 사전에서는 '한 개인의 생애의 전과정'이라고 정의하고 있다. McDaniel(1979)은 진로를 개인의 직업 혹은 직무 이상의 개념으로 자신의 인생전반에서 수행하게 되는 연속적인 일이나 여가 모두를 포함하는 생활방식이라 정의하고 있다. 결국 진로란 자아와 직업세계에 대한 이해를 통하여 개인의 일생을 체계적으로 선택해 나가는 일의 개념으로 볼 수 있다.

한편 진로상담이란 일의 세계에서 적절히 융화된 자신의 역할상과 자아상을 발전시키고 수용하여 그것을 현실에 검토해보고 검토한 자체를 자신에 만족하고 사회에 이익이 되는 현실로 전환하도록 개인을 도와주는 과정이다(Crites,1981; 김병석외, 1997). Bailey와 Stady(1973)는 진로상담을 개인이 만족스럽고 생산적인 삶을 누릴 수 있도록 도와주며, 이후에도 지속적으로 발전을 도모할 수 있도록 지원하는 일체의 경험으로 정의하였다. Brown(1985)은 진로상담이란 개인이 직업을 선택하고 그것을

위해 준비하고, 취업을 결정함에 있어 그 직업의 업무를 효과적으로 수행할 수 있도록 도와주는 과정이며, 전 생애에 걸쳐 진로선택과 관련된 모든 상담활동을 지칭하는 것이라고 하였다.

또한 Super는 진로상담이란 “한 개인이 자기 자신과 일의 세계에서 자신의 역할에 대해 적절하고도 잘 통합된 자아상(picture of himself)을 갖고 이를 수용, 발전시킬 수 있도록 돕는 것이며, 이러한 개념들을 실제 현실생활에서 검증해 보도록 돕는 과정”이라고 하였다(Super, 1979). 그러므로 그의 진로상담의 목표는 일차적으로는 내담자의 진로발달을 촉진시키는 것이고 보다 넓은 의미로는 자유감과 안전감을 줄 수 있는 상담관계에서 내담자가 자신에 대해 명료화 또는 탐색할 수 있도록 즉 자아실현 할 수 있도록 돕는데 있다고 보았다.

따라서 진로상담이란 내담자로 하여금 장래의 불확실한 진로를 개척하기 위하여 치밀한 방법과 계획을 세워 생애문제를 어떻게 대처해 나갈 것인가에 관한 여러 가지 문제를 현명하게 선택하고 적용하도록 돕는 방법이다. 그리고 진로발달과정을 통하여 자기이해와 자신의 잠재력을 발견할 수 있도록 상담자와의 원만한 인간관계 속에서 내담자로 하여금 진로결정을 할 수 있는 계기를 마련해 주는 적극적인 상담의 종합적 과정이라 할 수 있다.

2) 진로탐색에 관련된 선행연구

실제로 개인의 진로지도도를 조력할 수 있는 효과적인 방안으로 가장 널리 사용되고 있는 것은 진로집단상담이다. 그 이유는 첫째, 직업적인 문제는 모든 학생이 일정한 시기에 당면하는 문제이며, 거의 예외 없이 적절한 도움을 필요로 하기 때문이다. 둘째, 많은 학생들이 직업의 계획이나 선택을 중심으로 한 공통적인 문제를 가지고 있기 때문이다. 셋째, 학생들이 가지는 직업적 문제의 대부분은 적절한 자료를 제공함으로써 해결되어질 수 있는 문제이며 개인적인 상담과 조언을 필요로 하는 정서적인 문제의 개입이 비교적 덜 하기 때문이다. 즉 직업에 대한 공통적인 문제를 가지고 있는 많은 학생을 일시에 다루어야 하기 때문에 대체로 집단활동에 의존하게 되는 경우가 많은 것이다. 따라서 진로집단상담에 관련된 선행연구들을 제시해 보면 다음과 같다.

Smith와 Evans(1973)는 남녀 대학생을 대상으로 생활지도 프로그램 집단, 개인진로상담집단, 비처치 통제집단의 세 집단으로 나누어 5주간의 실험을 진행한 결과, 통제집단 외의 다른 두 집단에서 모두 다 사전검사에 비해 사후검사 점수가 유의하게 향상되었다.

Osipow 등(1976)은 직업이나 교육적 문제로 어려움을

지니고 있는 학생들을 도와주기 위해 고안된 체계적인 진로상담 개입에 참여한 대학생들은 상담후 진로미결정 점수가 유의하게 낮아졌다고 하였다. Taylor(1979)도 대학기숙사에 거주하는 학생들을 대상으로 진로탐색프로그램을 실시한 결과 이 프로그램에 참여한 학생들은 상담전보다 진로가 더 결정되었음을 확인하였다(이민영, 1997).

이와 같이 구체적인 프로그램을 가지고 대학생을 대상으로 하여 진로계획이나 결정을 도와주려는 시도는 대부분의 선행연구에서 효과적인 것으로 나타났으며(Davis & Horne, 1986), 진로상담은 개인상담의 형태보다도 집단상담 또는 교과목의 형태로 진행되는 것이 더 효과적이라는 보고가 있다(Oliver & Spokane, 1988).

Schenk, Jahnsen 그리고 Jacobsen(1979)의 연구에서는 대학생 68명을 대상으로 집단 진로상담 경험이 대학생의 진로의식 성숙에 미치는 영향을 연구한 결과, 실험집단의 진로의식 성숙에 유의미하고 긍정적인 영향을 미친다는 결론을 내렸다. Sherry와 Starey(1984)는 대학상담소를 찾아온 내담자를 대상으로 Krumboltz(1973)가 고안한 합리적 의사결정 모형을 이용하여 진로상담 프로그램을 실시한 결과 통제집단에 비하여 실험집단이 효과가 있는 것으로 나타났다.

우리나라에서도 최근에 대학생을 위한 진로탐색프로그램의 개발과 그 효과를 검증하고자하는 노력이 진행되고 있다. 개인의 진로발달을 위한 의사결정과정을 효과적으로 돕기 위한 집단 활동 프로그램이 국내에서도 다양하게 개발, 활용되고 있다(강순화·이은순, 1988; 고향자, 1992; 송재홍·천성문, 1996; 이민영, 1997).

고향자(1992)는 대학생을 대상으로 진로집단상담을 실시한 결과 진로의사결정 능력중 의존적 유형과 직업계획 수준, 전공에 대한 확신 및 이해수준에 있어서는 실험집단이 효과가 있는 것으로 나타났다. 조지영·천성문(1999)은 대학생 20명을 대상으로 8주 동안 실시한 진로탐색 집단상담의 효과분석에서 실험집단의 진로결정수준이 의미있게 향상되는 것으로 나타났다. 김희수(2001)는 대학생 12명을 대상으로 REBT를 이용한 진로발달 프로그램을 실시한 결과, 실험집단이 통제집단에 비해 진로태도 성숙도에 있어 유의미한 차이가 있었으며 의사결정유형에서도 합리적 유형이 향상되었다. 김지영(2001)도 대학생 15명을 대상으로 진로의사결정 상담프로그램을 이용하여 진로상담을 실시한 결과, 참여한 집단은 진로의사결정 유형 중 합리적 유형이 향상되었으며 진로의사결정 수준도 향상되었음을 보고하였다. 이처럼 진로집단 상담의 효과에 대한 연구가 많이 이루어지고 있음을 알 수 있다.

기존에 개발되어진 진로와 관련된 집단상담 프로그램

을 살펴보면 다음과 같다.

Bowlsby(1996)의 진로계획과정 지원체계 프로그램은 7 단계로 구성되며, 그 구체적 과정은 자기이해, 구조화된 방법을 통한 직업적 탐색, 자신에 관한 정보를 활용한 직업 목록의 작성, 목록에 올라있는 직업에 관한 폭넓은 정보 수집, 두 개 이상의 가능성 있는 직업선택과 그 직업에 필요한 교육내용 탐색, 개인적 진로 계획 작성, 내적·외적 변화로 인한 새로운 계획이 필요할 때까지 수립된 계획의 실천 등이다.

김정희·장현덕(1991)의 대학생을 위한 진로탐색 프로그램은 진로선택에 어려움을 겪고 있는 대학생들에게 의사결정능력을 돕기 위해서 기존에 국내에서 개발된 9개의 진로지도프로그램을 토대로 하여 10주 동안에 걸쳐서 활동할 수 있는 내용으로 구성되어 있으며, 그 구체적인 내용은 방향제시와 참여자 소개, 나는 누구인가, 내가 가장 사랑하는 것, 자신에 대한 평가, 직업목록의 평가, 직업적 가치의 탐색, 일의 세계에 대한 이해, 직업정보 수집에 관한 탐색, 생애직업의 탐색, 마무리 등이다.

이민영(1997)의 진로발달 프로그램은 1회 100분씩 총 8 회기로 구성되어 있으며, 그 구체적 내용으로는 프로그램 안내 및 자기소개, 나는 누구인가, 나의 성격과 장단점, 나의 적성과 흥미, 희망직업탐색과 직업세계의 이해, 직업가치의 탐색과 직업정보의 수집, 진로대안의 선택, 생애설계 및 마무리의 8단계로 구성되어 있다.

전라남도 교육과학연구원(2001)의 진로교육 프로그램은 총 3부 12주로 구성되어 있으며, 그 내용으로는 자아 발견 프로그램(나의 특색, 나의 성격, 나의 적성, 나의 흥미, 나의 가치관, 나의 신체적 조건 및 인간관계)과 직업 탐색 프로그램(직업의 의미와 가치, 직업의 종류와 변화 및 미래사회의 직종, 직업의 선정기준 및 직업의 윤리), 그리고 진로선택 프로그램(진로탐색, 진로결정 요인) 등이다.

김지영(2001)의 대학생을 위한 진로의사결정 프로그램은 총 5부로 구성되어 있으며, 그 내용으로는 나의 의사결정 유형, 희망직업의 탐색, 나에게 어울리는 직업찾기, 합리적 의사결정, 정보자료 등이다.

이상의 진로 관련 프로그램을 바탕으로 하여 본 프로그램의 내용을 구성하였다.

4. 프로그램의 구성

진로탐색 집단상담 프로그램의 목표는 다음과 같다. 첫째, 집단원들이 자기탐색과 자기이해를 통하여 여러 측면에서 자신을 있는 그대로 정확하게 인식할 수 있도록

한다. 둘째로, 직업세계에 대한 구체적인 정보를 탐색하여 일의 세계에 대해 올바른 이해를 하도록 함으로써 자아인식과 일의 세계를 연결짓는 진로정체의 확립을 돕고자 한다. 셋째로, 자신이 원하는 직업에 대한 동기 및 준비 정도가 실제 지금의 현실적인 자신과 어느 정도 차이가 있는지를 경험해 보게 함으로써 더 효율적인 자신의 진로를 탐색해 보고 이를 토대로 한층 더 철저한 진로계획 준비 및 선택을 할 수 있도록 돕는데 있다.

진로탐색 프로그램은 매회 120분씩 8회기로 구성되어 있다. 각 회기의 진행은 1) 프로그램을 진행에 앞서 자신의 생활이나 느낌을 전달하는 시간을 갖고 2) 정해진 프로그램의 목적을 소개 3) 프로그램 내용 소개 4) 집단활동 5) 집단원들간의 피드백 주고 받기 6) 회기 마무리 등으로 구성하였다.

본 프로그램의 단계별 주요 내용을 보면 <표 1>과 같다.

III. 연구의 방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 학생은 목포대학교 생활과학부에 입학한 신입생중 계열기초과목인 「생활과학의 이해」를 수강하는 110명의 학생으로, 프로그램에 참여하기를 희망한 학생 52명을 실험집단으로 하였으며, 같은 과목을 듣는 58명의 학생을 통제집단으로 하여 프로그램을 진행하였다. 프로그램의 실시시간은 프로그램에 참여하는 학생들의 수업시간을 고려하여 모든 학생들의 수업이 끝난 후인 화, 목요일 저녁 6시부터 8시까지 120분 동안 실시하였다.

실험집단의 분석 대상은 프로그램에 참여한 학생 52명중, 불참한 회기가 너무 많거나 사후검사에 참여하지 않거나, 질문지에 결측치가 있는 학생들을 제외한 40명만을 분석대상으로 하였다. 또한 통제집단의 분석 대상은 사전 검사에 응답한 총 58명중 질문지에 결측치가 있는 학생들은 제외하였으며, 사전·사후검사에 모두 참여한 학생 40명을 분석 대상으로 하였다.

2. 측정도구

사전 및 사후검사에 사용된 검사도구는 실험집단과 통제집단 모두에게 실시하여 본 연구 과정에서 진로탐색 집단상담프로그램의 효과를 검증하고자 하였다.

〈표 1〉 진로탐색 집단상담프로그램의 회기별 주요내용

프로그램 구성요소	회기	회기별 주제	프로그램 내용
예비 모임	1회	프로그램 소개 및 오리엔테이션	1. 프로그램 소개: 목적 및 의의, 일정, 내용 2. 집단의 규칙 정하기 3. 상담동기와 기대나누기 4. 사전검사 실시(자기효능감 검사)
개인의 이해	2회	나는 누구인가?	1. 상대방소개하기(특파원게임) 2. 자신이 불리고 싶은 별칭짓기 3. 나의 생애도표 작성하여 발표하기 4. 느낀점 나누기 5. 마무리
	3회	나의 성격·흥미·적성 이해	1. MBTI로 나의 성격유형 알아보기 2. 자신의 장단점 알아보고, 자기자신 칭찬하기 3. 내가 하고 싶은 것 알아보기 4. 내가 잘하는 것 알아보기 5. 느낀점 나누기 6. 마무리
	4회	나의 가치관 탐색	1. 가치관 경매를 통해서 나의 가치관 탐색 2. 진로선택에 있어서 내가 중요하게 생각하는 것이 무엇인지 알아보기 3. 느낀점 나누기 4. 마무리
직업세계 이해	5회	진로 및 직업탐색 방법	1. 진로 및 취업정보 수집방법 브레인스토밍 2. 진로 및 직업에 관한 정보수집방법 알려주기 3. 개인적인 정보수집(내가 알고 있는 직업과 직업인) 4. 느낀점 나누기 5. 숙제 제시(원하는 진로 또는 직업 3가지) 6. 마무리
	6회	내게 맞는 직업은?	1. 숙제 발표- 집단원이 원하는 직업 3가지 발표 2. 직업 통해 얻고자 하는 동기 및 예상되는 어려움 나누기 3. 선택한 진로를 위한 구체적인 요건(조건) 및 현재의 대학생활을 점검해 보고 Cool한 대학생활을 만들기 위한 4년간의 진로 계획표 만들기 4. 느낀점 나누기 5. 숙제제시
통합단계	7회	미래의 직업, 목표 세우기	1. 향후 5년간의 진로계획 세우기 2. 1년간의 진로계획 이행표 세우기 3. 10년후의 명함만들기 4. 느낀점 나누기 5. 마무리
	8회	프로그램 총정리	1. 집단프로그램 마무리 및 프로그램 평가(참가자 인터뷰) 2. 집단원간의 피드백나누기 3. 추후프로그램에 대한 합의 4. 마무리

1) 자기효능감 검사

자기 효능감의 개인적 수준을 측정하기 위해 홍혜영(1995)이 번안한 Sherer 등(1982)의 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 이를 5점 척도화한 예비검사를 통해 신뢰도 검증, 타당도 검증을 실시한 후 사용하였으며, 문항수는 23문항이었다. 반응양식은 정답에 대해 5점을 주었다. 따라서 최대 점수는 115점이며, '일반적인 자기효능감'과

'사회적 자기효능감'의 2개 하위요인으로 나뉜다. 일반적인 상황에서의 자기효능감을 재고 있는 '일반적 자기효능감'에는 '나는 계획대로 수행할 수 있다.', '나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다.' 등의 질문이 있으며, 대인관련 사회적 기술 등의 요소와 관련이 있는 '사회적 자기효능감'에는 '나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.' 등의 질문이 있다.

3. 연구절차

본 연구는 2004년 9월 21일부터 11월 25일까지 총 8회에 걸쳐 참여하기를 희망한 52명의 학생들을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 참여 대상 학생 52명을 무작위로 4집단으로 13명씩 분류하였으며, 집단상담자와 보조진행자가 각 집단에 2명씩 투입이 되어서 일주일에 2집단씩 진행하였다. 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 사전검사를 실시하고, 프로그램 실시 후 사후검사를 실시하였다. 매회 소요시간은 2시간이었으며, 프로그램 실시 장소는 가족상담실과 가정관리실습실에서 실시하였다.

4. 자료의 처리

수집된 자료는 SPSS 통계Package를 이용하여 평균과 표준편차를 산출하였고, 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 집단의 차이점수(사전-사후)에 대해 T-test를 실시하였다.

또한 프로그램 종료 후 프로그램의 내용에 대한 평가를 위하여 참가자 전원의 인터뷰를 통한 질적분석을 하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 진로탐색 집단상담 프로그램의 효과분석

1) 프로그램 실시 전 실험집단과 통제집단의 사전검사 결과는 다음과 같다.

효과검증을 위한 선행조건으로서 진로탐색 집단상담이 행해지기 전에 통제집단과 실험집단의 자기효능감 점수에 차이가 없어야 한다. 이것을 확인하기 위해서 자기효능감 검사의 사전점수간의 차이에 대한 T검증을 하였다.

<표 2>에 나타난 바와 같이, 자기효능감 검사에서 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없음이 밝혀졌다. 즉

<표 2> 실험집단과 통제집단의 사전검사의 평균과 표준편차 및 T검증

변인	집단	M	SD	t
자기효능감	실험집단(N=40)	67.00	7.52	-.603
	통제집단(N=40)	67.95	8.27	

진로탐색 집단상담 이전의 실험집단과 통제집단은 자기효능감이 유사하였다. 따라서 이후의 분석에서 나타나는 점수의 차이들은 상담처치에 의한 효과라고 볼 수 있다.

2) 프로그램 실시후 프로그램의 효과를 알아보기 위한 실험집단과 통제집단의 사후검사 결과는 다음과 같다.

<표 3>에 나타난 바와 같이, 진로탐색 집단상담 프로그램을 실시한 후의 자기효능감은 실험집단(86.40)과 통제집단(69.20)에 유의미한 차이가 나타나 진로탐색 집단상담 프로그램이 대학생의 진로탐색에 필요한 자기효능감에 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

<표 3> 실험집단과 통제집단의 사후검사의 평균과 표준편차 및 T검증

변인	집단	M	SD	t
자기효능감	실험집단(N=40)	86.40	7.78	10.033***
	통제집단(N=40)	69.20	7.18	

*** P<.001

3) 프로그램 실시후 사전-사후 변화량에 대한 집단간 차이 비교

<표 4>에 나타난 바와 같이, 진로탐색 집단상담 프로그램 실시 후 자기효능감의 변화를 알아보기 위하여 진로탐색 집단상담을 받은 집단과 그렇지 않은 집단에 대해 사전-사후 변화량에 대한 자기효능감 점수의 평균과 표준편차를 구하고 그 차에 대한 t-검증을 하였다.

자기효능감은 실험집단과 통제집단간 사전점수와 사후점수간의 변화량에 유의한 차이를 보였다($t = -7.534, p < .001$). 실험집단과 통제집단의 유의미한 차이에서 실험집단의 변화는 프로그램 실시 후 진로탐색에 필요한 자기효능감이 더욱 확실해진 것이라면 통제집단의 경우에는 오히려 자기효능감에 변화가 거의 나타나지 않았다.

따라서 본 진로탐색 집단상담 프로그램은 대학생의 진로탐색에 꼭 필요한 요소인 자기효능감을 향상시키는데 효과가 있다고 볼 수 있다.

이는 집단 프로그램에 참여한 학생들이 학부제의 대학에 입학한 신입생으로서, 학과 선택에 대한 불안감과 진

<표 4> 자기효능감의 사전-사후 변화량에 대한 집단간 차이 비교

변인	집단	사전-사후 M	변화량 SD	t
자기효능감	실험집단(N=40)	-19.40	11.05	-7.534***
	통제집단(N=40)	-1.25	11.06	

*** P<.001

로선택의 불확실성 등으로 갈등과 스트레스가 많은 상태였다. 이러한 학생들에게 자기 자신의 성격, 흥미, 적성을 고려하여, 진로를 심도 있게 탐색하게 한 후, 자신의 진로를 선택하여 구체적으로 진로계획을 세워보고, 진로계획 이행표를 작성해서 실천하게 했던 프로그램 내용들이 학생들에게 자신감과 유능감을 갖게 하여 자기효능감 향상에 효과가 있었던 것으로 본다.

2. 진로탐색 집단상담프로그램의 질적 분석

본 진로탐색 집단상담 프로그램에 참여한 40명을 대상으로 프로그램 종료 후 질적 분석을 하기 위하여 참여자를 직접 인터뷰하였다.

1) 본 프로그램에 참여한 학생들은 프로그램을 통해서 대학생활 동안 진로와 관련해서 해야 할 일들을 체계적으로 계획해 볼 수 있는 기회가 되었으며, 미래에 자신이 해야 할 직업이 더 확실해져서 좋았다는 긍정적인 평가(38명)를 하였다. 그러나 간단하게 생각해서 결정할 수 없는 진로와 직업에 대한 문제를 짧은 시간동안에 탐색을 하고 실행 계획을 세운다는 것이 무척 힘이 들었다는 부정적인 평가를 하는 학생(2명)도 있었다.

따라서 본 진로탐색 집단상담 프로그램에 참여한 학생들은 집단 프로그램을 통해서 자기이해 뿐만 아니라 진로탐색과 진로에 대한 구체적인 계획을 세워봄으로써 1학년말의 학부제에서 원하는 전공분야를 선택해야 하는 현실적인 진로문제를 자신의 적성·흥미·성격·미래의 전망까지 고려하여 신중하게 선택하는 모습을 볼 수 있었다.

2) 본 프로그램에 참여함으로써 새롭게 발견한 점들은 많은 참여 학생들이 자신의 진로와 미래 직업에 대하여 막연하게만 생각했던 것들을 구체적으로 관심을 가지고 계획을 세워보면서 자신감을 갖게 되었다고 하였다. 또한 자신의 미래 삶을 계획해 보면서 성숙해진 나를 발견하게 되었다고 긍정적으로 평가하였다.

3) 향후 진로탐색 집단 프로그램을 실시하는데 있어서 바라는 점들은 집단 프로그램이 정규 교과목으로 배정되어서 많은 학생들에게 실시되었으면 좋겠다는 것과 프로그램 종료 후에도 참가한 학생들이 진로 계획표대로 잘 이행하고 있는지를 지속적으로 관리해 주는 추후 프로그램들이 있었으면 하였다.

그러므로 본 진로탐색 집단상담 프로그램의 질적 분석을 통해서 프로그램에 참여한 학생들은 현재 자신의 적성

과 관련해서 진로를 탐색해 보고 진로계획을 세워봄으로써 미래에 대한 자신감과 자기 유능감을 갖게 되므로써 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 평가되었다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 진로탐색 프로그램을 개발하고, 이 프로그램이 대학생의 진로탐색 및 진로행동에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다.

본 진로탐색 집단상담 프로그램 실시 전·후의 양적·질적 결과를 중심으로 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 진로탐색 집단상담 프로그램을 받은 집단은 사전검사점수와 비교해 볼 때, 자기효능감의 사후검사 점수가 유의미한 증가를 보였다. 따라서 본 진로탐색 집단상담 프로그램은 자기개념과 자신의 성격, 흥미, 적성을 이해하고 자신의 가치관을 탐색해 봄으로써 자기 자신에 대한 유능감과 자기가치감을 확립하여, 자신의 적성과 흥미, 성격에 적합한 진로를 선택하고, 진로선택에 대한 구체적인 행동을 하는데 자기효능감의 증가에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

둘째, 진로탐색 집단상담 프로그램의 내용을 질적 연구를 통해서 분석해 본 결과, 프로그램에 참여한 학생들은 자기를 보다 더 깊이 있게 통찰하게 되었으며, 이러한 자기인식을 통해서 자신의 진로와 생활과학부에서의 전공(아동·청소년주거/ 식품영양학/ 의류학)을 선택하는데 많은 도움을 받았다는 긍정적인 평가를 하였다(40명 중 39명).

뿐만 아니라 본 진로탐색 집단상담 프로그램이 지속적으로 실시되어서 지속적인 도움을 받고 싶어하는 것으로 평가되었다.

따라서 본 연구에서의 제한점과 함께 후속연구를 위하여 몇가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 진로탐색 집단상담 프로그램을 목포대학교 생활과학부 학생만을 대상으로 하여 학기 중에 실시하였으며, 실시시간도 수업이 끝난 후에 실시하였기 때문에 학생들의 자발적인 참여율이 떨어졌고, 중도탈락자도 많았다. 따라서 본 프로그램을 교양교과목으로 선정하여 확실한 시간을 배정 받는 것이 필요하며, 대학교 1학년때부터 진로와 직업을 체계적이고 구체적으로 교육하는 것이 필요하다.

둘째, 프로그램의 효과검증을 위한 실험집단과 통제집단을 선정하는데 있어서, 교과수업시간에 전원이 두 집단

중 한 집단에 참여함을 원칙으로 하였기 때문에 학생들의 자발적인 참여라고 보기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 잘 통제된 집단과 일반집단상담을 비교해서 효과분석을 해보는 것도 의미가 있을 것이다.

셋째, 진로탐색 집단상담을 실시한 후 추후상담이 꼭 이루어져야 하는데, 학기 중에 프로그램이 집중적으로 이루어지고, 곧 바로 방학이 시작되어 순조롭게 추후상담이 이루어지지 못하였다. 그리고 생활과학부의 신입생은 학부제로 입학하기 때문에 2학년 때 3개학과(아동·청소년·주거학/ 식품영양학/ 의류학)로 나뉘어 지는 상황이므로 적합한 시간을 선정하기가 힘이 들었고, 프로그램 실시 후 시간이 많이 경과되어 추후상담에 어려움이 있었다. 따라서 프로그램 실시 후 2개월 내에 추후상담을 통해 프로그램 중에 세운 진로계획 대로 성실하게 실행하고 있는지를 점검해 보고, 실제 실행과정에서의 어려움 등을 나눔으로써 미처 생각하지 못한 부분들을 보완하여 지속적인 진로행동을 실천할 수 있도록 지원해 주는 것이 필요하다고 본다.

주제어 : 진로탐색, 자기효능감, 집단상담.

참 고 문 헌

강순화 (1990) 진로탐색집단상담의 효과에 관한 일 연구. *학생생활연구*, 26, 이화여자대학교 학생생활연구소, 102-119.

강순화 (1993) 집단상담에서의 언어반응유형과 관련변인과의 관계 및 효과에 관한 연구-상담자 교육에서 마라톤 형태의 집단을 중심으로-. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

강순화, 이은순 (1988) 진로탐색을 위한 집단상담 프로그램. *학생생활연구*, 15, 이화여자대학교 학생생활지도연구소, 15-32.

고향자 (1992) 한국대학생의 의사결정 유형과 진로결정수준의 분석 및 진로결정 상담의 효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.

김기정, 이연희 (1999) 대학생을 위한 진로탐색 집단상담의 효과 연구. 서원대학교 *학생생활연구*, 17, 1-16.

김병석 (1997) 진로상담모형개발연구. 서울: 청소년대화의 광장.

김봉환 (1997) 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 서울대학교 박사학위논문.

김정한, 황혜자, 설기문, 박영태, 최은영 (1994) 대학생의

진로설계 및 취업준비에 관한 연구. *학생연구*, 22, 동아대학교 학생생활연구소, 39-104.

김현수 (2001) 대학생을 위한 진로상담 프로그램 개발과 그 효과. *교육심리연구*, 15(4), 139-155.

김현수, 장기명, 이난 (2004) 진로탐색 프로그램의 적용이 대학생의 진로 및 자아정체감과 진로결정수준에 미치는 효과. *교육심리연구*, 18(1), 261-278.

김희수, 박경애 (2002) REBT를 적용한 진로집단상담 프로그램이 대학생의 진로 발달에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 14(2), 339-358.

김충기 (1989) 진로상담의 이론과 실제. 서울: 성원사.

노경희 (1991) 진로탐색 집단상담이 자아개념과 진로의식 성숙에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사논문.

배정우, 천성문 (2004) 고등학생을 위한 대인관계능력 증진 집단상담 프로그램의 개발 및 효과. *한국동서정신과학회지*, 1, 125-137.

송재홍, 천성문 (1996) 청소년의 진로발달과 의사결정을 위한 집단상담 프로그램. *서강대 인간이해*, 17, 43-108.

신향숙, 장윤옥 (2001) 청소년이 지각한 부모-자녀간의 의사소통유형이 자녀의 자기 효능감에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 19(5), 189-202.

이기학 (2003) 대학생의 진로선택유형에 따른 진로태도성숙과 진로미결정요인에 대한 연구. *청소년상담연구*, 11(1), 13-21.

이민영 (1997) 청소년 진로발달 프로그램 개발 및 효과. 전남대학교 박사학위논문.

이재창 (1992) 진로탐색 프로그램의 활용. *대학생활연구*, 10, 한양대학교 학생생활연구소, 19-36.

장석민, 서혜경, 임재석, 김홍원, 하종덕 (1986) 진로교육의 이론과 실제, 서울: 한국교육개발원 교육자료 TM 86-7.

조혜정, 이정연, 이창숙 (2004) 청소년기 자기효능감 향상 프로그램 개발 연구. *한국생활과학회지*, 13(3), 345-359.

Buck, JN (1981) Influence of identity, anxiety and decision-making style on the career-making process. Ph D dissertation thesis Southern illinois University.

Crites, JO (1969) Problems in vocational choice. *Vocational Psychology*. New York: McGraw-Hill.

Crites, JO (1981) *Career Counseling Models, Methods, and Materials*. New York: McGraw-Hill book Co.

Davis, RC, Horne, AM (1986) The effect of small-group counseling a career course on career decision and maturity. *The Vocational Guidance Quarterly*,

34. 255-263.
- Heppner, MJ, Hendricks, F (1995) A process and outcome study examining career indecisiveness. *Journal of Counseling and Development*, 73, 426-437.
- Oliver, LW, Spokane, AR (1988) Career-intervention outcome: What contributes to client gain?, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 174-181.
- Osipow, SH, Carney, GC, Barack, A (1976) A scale of educational-vocational undecidedness: A typological approach. *Journal Vocational Behavior*, 9, 233-243.
- Smith, RD, Evans, JR (1973) Comparison of experimental group guidance and individual counseling as facilitators of vocational development. *Journal of Counseling Psychology*, 20, 202-208.
- Super, DE (1957) The effects of a residential career exploration program on the level of career decidedness of college students, Unpublished manuscript, Ohio State University.

(2005. 11. 01 접수; 2006. 01. 13 채택)