論文

진로 스트레스 대처를 위한 인지·행동적 집단 상담의 효과

성영모 *

The Effects of Cognitive-Behavioral Group Counseling for the Coping of Career Stress

Young-Mo Sung

ABSTRACT

This study examines how the cognitive-behavioral group counseling influence on the career stress, the self-efficacy and the optimism for the coping of the career stress of students in department of aeronautical science and flight operation of H Aerospace University. The subjects of this research were 27 freshmen in the department of aeronautical science and flight operations of H Aerospace University. They were divided into 2 groups: experimental group and control group. The experimental group got the group counseling program 7 times for 3 weeks. The results show that the cognitive-behavioral group counseling program can be a very useful tool to reduce career stress and to enhance self-efficacy and optimism of students.

Key Word : career stress(진로스트레스), cognitive-behavior(인지 행동), self-efficacy(자기 효능감), optimism(낙관주의),

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

대학 신입생들은 후기 청소년기에 요구되는 발달 과업과 더불어 대학이라는 새로운 환경의 변화로 많은 스트레스를 겪게 된다. 대학생이 된다는 것 자체가 바로 새로운 역할로의 전환으로 중요한 스트레스원(stressor)이 되고 있다(김성영, 2002). 한정신(1991)에 따르면 대학생들에게 진로 및 장래문제가 가장 심각한 스트레스로 조사되고 있다.

일반 대학생들의 진로에 대한 스트레스는 대부분 진로 태도 성숙의 문제, 진로 의사결정 문제, 진로 정보에 대한 문제에 주로 기인하는 것으로 드러나고 있다. 반면 H대학 항공운항학과 학생들은 특수학과로서 그들은 이미 조종사라는 진로를 목표로 항공운항학과에 입학을 하였기 때문에 진로 성숙이나 진로 의사결정이나 진로정보에 대한 문제보다는 자신의 목표를 이루기 위한 군 복무 문제, 건강 유지 문제, 비행교육원 선발 시험 자격 획득 문제 그리고 비행교육과정 이수와 관련된 진로 스트레스를 주로 경험하는 것으로 나타났다.

항공운항학과 학생들은 이러한 진로 스트레스를 가지고 있기 때문에 그들만을 위한 진로스트레스 감소를 목적으로 하는 진로상담 프로그램이 개발되어져야 할 필요성이 있다.

따라서 이 연구에서는 인지·행동적 상담(최해림, 1986)과 자기효능감 프로그램(오경석, 2001)을 토대로 연구자가 수정·보완하여 구성한 인지·행동적 집단 상담 프로그램으로 항공운항학과 학

† 2007년 2월 16일 접수 ~ 2007년 3월 20일 심사완료
* 한국항공대학교 학생생활상담소 전문상담사
연락저자, E-mail : symgs@hanmail.net
경기도 고양시 덕양구 화전동 200-1

생의 진로 스트레스 감소의 효과를 보고자하며, 이와 더불어 진로 스트레스와 관련이 많은 자기 효능감의 향상과, 낙관성향의 향상을 보고자한다.

2. 이론적 배경

가. 스트레스

(1) 대학생의 진로 스트레스

장형석(2000)은 대학생들을 대상으로 한 대학생 스트레스 원천 조사에서 보면 학생들의 응답은 학업과 관련된 문제와 일반적인 대학생활에서 오는 문제, 인간관계와 관련된 문제, 생활의 자질구레한 문제, 과외활동에 관한 문제, 가정환경에 대한 문제, 그리고 자기 자신에 대한 문제와 특히 장래와 진로문제로 나누어 볼 수가 있다. 왜냐하면 대학생들은 새로운 환경에 적응해 나가며 이상과 목표 간의 갈등 상황에 놓이기도 하는 시기이고, 직면한 어려움들을 해결해 나가면서 성인의 세계를 경험하기 시작하는 시기이기 때문이다. 이 시기 동안 청년들은 개인적 가치와 목표를 설정하고 정체감을 확립해야하며 동시에 부모로부터 독립의 성취와 함께 직업에 대한 준비와 결정을 해나가야 한다(김태련, 1990) 청년기는 안정된 정체감을 형성하는데 있어서 부모로부터 심리적 독립이 절정에 이르는 시기로 진로에 대한 준비와 실제 선택에 있어서도 다양한 역할 경험을 통해 진로를 결정하는 때이다.

대학생들이 장래 및 진로 문제로 많은 스트레스를 받고 있음을 밝힌 연구들이 많다. 한정신(1991)은 대학생들이 문제로 삼고 있는 문제 영역을 조사하였는데 여기서 진로 및 장래문제가 가장 심각한 문제로 제기되고 있다. 그 외에도 각 대학 학생생활 연구소 통계에 따르면 많은 학생들이 장래진로에 대한 견해를 묻는 질문에 불안과 고민을 가지고 있다고 답하고 있는 것을 볼 수 있다. 김성영(2002)은 대학생의 대학 입학 후 경험하는 위험요인, 즉 대학생의 스트레스를 분석한 결과 대학신입생들도 진로 및 취업스트레스, 학습스트레스에서 스트레스 수준이 가장 높은 것으로 드러났다, 특히 진로 및 취업 스트레스, 학습 스트레스는 학교적응의 하위영역에 공통적으로 유의미한 부적 영향력을 나타내는 것으로 밝혀졌다.

(2) H 대학 항공운항학과 학생들의 진로 스트레스

항공운항학과 학생들이 내어놓는 진로에 대한 고민은 진로의사결정이나 진로정보 등과 같은 진로문제가 아니었다. 이들이 항공대학 항공운항학과에 입학한 후 조종사라는 자신들의 목표를 어떻게 이루어 갈 것인가에 대한 진로성취에 대한 진로 스트레스를 대부분 받고 있고 주로 그런 문제로 상담을 받았다.

그들은 주로 군복무, ROTC 훈련 등 병역에 대한 고민, 조종사가 되지 못하면 인생의 패배자라는 인식의 팽배와 신체검사 불합격에 대한 불안함, 비행교육과정 이수에 대한 불안 등을 가지고 있다, 어떤 학생들은 비행교육원 시험에 불합격될까봐 불안하여 인성검사(MMPI)를 한 사람이 5-6번씩이나 재검사를 받기도 한다.

H 대학 항공운항학과 학생들은 보통 1-2학년 때에 타과 학생들이 3-4학년에 겪고 있는 정도의 진로 스트레스를 겪고 있다. 이들은 1-2학년 때에 전공인 비행에 관련된 많은 결정과 그에 따른 시험 등이 치루어지기 때문이다. H 대학 항공운항학과 학생들은 3-4학년 때는 이미 일정 부분 진로와 관련한 선택이 결정되고 비행 교육을 받기 시작한다. 그러므로 3-4학년들은 어떤 면에서는 1-2학년보다도 더 적은 스트레스를 경험하고 있는 것으로 학생들의 상담을 통해 나타난다.

(3) 진로 스트레스와 자기 효능감

자기효능감(self-efficacy)은 Bandura의 연구에서 처음으로 소개된 개념으로 특정과제를 성공적으로 완수할 수 있을 지에 대한 개인의 자신감 내지 신념을 의미하는 것이다. Bandura는 자기효능감 이론을 통해 인간의 행동은 그들의 삶에 영향을 미치는 다양한 사건들을 통제할 수 있다는 능력에 대한 신념에 근거한다고 보았다. 즉, 우리가 어떤 일을 수행하고자 할 때 스스로 그 일을 얼마나 효율적으로 수행할 수 있을 것인가에 대한 믿음이 중요하게 작용한다는 것이다.

자기효능감은 특별한 상황에서 요구되는 행동을 자신이 성공적으로 달성할 수 있다는 개인의 신념으로 후속되는 행동과 높은 상관이 있음을 시사하며, 모든 행동변화는 자기 효능감을 통해 중재된다고 보았다.

이러한 자기효능감 이론을 바탕으로 자기효능감과 스트레스 대처방식과의 관계를 선행연구를 통해 고찰해 보면 전겸구 외(1991)는 스트레스 대처방식과 자기효능감을 함께 개인차 변인으로 보고, 이러한 변인들이 생활 부적응을 설명하는데 어떠한 작용을 하는지를 알아본 연구도 있다.

탁진국 외(1993)는 생활 사건으로 인해 경험하게 되는 스트레스가 동일한 수준이라도 개인마다 서로 달리 지니는 개인차 요인들로 인해 부적응 수준이나 유발된 스트레스에 대한 대처효과가 달리 영향을 미쳐, 생활사건 중 과제사건은 성취

효능성을 통하여 스트레스 대처방식에 영향을 미치며, 이러한 영향은 최종적으로 정신 및 신체건강에 영향을 미친다고 보았으며, 성취효능성은 문제 지향적 대처방식 정적으로 유의한 관계에 있다고 보았다.

현정환(1993)은 인간의 모든 행동 즉, 이제부터 어떠한 행동을 취할 것인가, 어느 정도의 노력을 할 것인가, 그리고 어려운 상황에 직면하였을 때는 얼마나 끈기 있게 대처할 것인가 등은 그 사람의 자기 효능감의 정도에 따라 좌우됨으로 이것은 인간의 기능 가운데 중요한 역할을 한다고 보았다. 그러므로 효능감의 인지가 높은 사람일수록 어려운 장면에서도 많은 노력을 하게 된다고 밝혔다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 자기 효능감이 문제를 해결할 수 있다고 믿는 신념에 따라 평가와 대처가 영향을 받으며, 이러한 신념은 문제 상황을 도전적으로 평가하게 하고 끈기 있게 노력하게 하며 문제 중심적 대처를 조장한다고 보았다.

서위숙(2003)은 인지. 행동 주장 훈련이 아동의 자기효능감에 미치는 효과에서 인지·행동 상담이 자기효능감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 입증하고 있다. 김희수(2001)는 REBT를 적용한 진로 상담 프로그램을 대학생을 대상으로 실시하여 그 효과를 입증한 바가 있다. 최해림(1986)은 인지·행동적 상담을 적용한 프로그램으로 대학생들의 스트레스 문제를 외적, 내적 요구의 평가 과정에 개입하고, 적응 자원의 목록을 늘이어 스트레스 경험이 감소되는 것을 보여 주었다.

(4) 진로 스트레스와 낙관주의

낙관주의는 삶에 있어서 좋은 결과를 경험할 것이라고 기대하는 개인의 일반적 경향성이다(Scheier & Carver, 1985). 이에 대한 연구는 결과에 대한 기대가 사람들의 행동에 크게 영향을 끼친다는 것에서 출발하였다(Carver & Scheier, 1992). 이에 따르면 원하는 결과를 얻을 수 있다고 기대한 사람들은, 발전이 어렵고 느리더라도 결과를 얻기 위해 계속 노력한다. 또한, 결과에 대한 기대가 행동적 측면뿐만 아니라 정서적 측면에도 영향을 끼치는데, 사람들은 자신의 목표를 달성할 수 있다고 기대할 때, 자부심, 감사, 단순한 안도 등의 정적인 정동을 경험하며, 불리하다는 예상을 할 때에는 수치심, 분노와 같은 부적 정동을 경험하게 된다(Carver & Scheier, 1993). 따라서 낙관주의는 행동 및 감정 등에 모두 관계되는 일반적이고 총체적인 개념이라 할 수 있다. 낙관주의는 그 개념상, 자기효능기대와 비슷한 점이 있다. 그러나 자기효능기대와 낙관주의는 두 가지 측면에서 차이가 있다(Scheier & Carver, 1992). 첫째, 행동에 대한 변인으로서 행동을 설명하는 범위가 다르다는 것이다. 개인의 효능감은 성공적인 목표획득을 위한 기대의 원칙 중, 특정한 하나의 영역에 불과하다. 그러나 낙관주의는 다양한 상황에서 작용되는 광범위한 개념으로서, 친절하거나 적대적인 환경에 있다는 지각, 타인으로부터의 도움, 종교적 신념 그리고 약이나 프라세보의 효과에 대한 신념 등을 포함하는 영역의 행동과 관련된 것이다.

낙관주의의 개념은 여러 가지 다른 성격 특성과 관련 있는 넓은 개념이다. 낙관주의-비관주의의 개념은 신경증적 경향성과 정서적 불안정, 근심과 같은 부적 정동 측정치와 상관이 있었다(Robbinson, 1991).

Carver, Scheier 그리고 Weintraub(1989)는 낙관주의를 문제해결상황에서의 스트레스 대처방식과 관련시켜 연구하였다. 이들 연구에 따르면, 문제 상황에서 낙관주의자들은 능동적이고 문제에 초점을 둔 대처를 한다. 따라서 그들은 스트레스 상황에 직면했을 때, 문제의 현실을 수용하려는 경향이 있고, 긍정적인 방식으로 사건을 재해석하여 상황을 최선으로 만들기 위해 노력한다. 반면 비관주의자들은 문제를 회피하고 포기하는 경향이 있다.

Aspinwall과 Taylor(1992)는 대학 생활의 적응 연구를 통하여 어려운 시기에 낙관주의가 스트레스를 덜 받게 하는 요인으로 작용한다고 보고하였다. 일반적으로 스트레스와 어려움에 직면하는 시기라고 판단되는 대학 입학 첫 학기의 신입생을 대상으로 낙관주의, 자아 존중감 등을 평가하였다. 3개월 이후에 여러 가지 심리적, 신체적 만족감의 수준을 측정한 결과, 낙관주의가 입학 후의 심리적 스트레스에 직접적인 영향을 끼침을 알 수 있었다. 즉, 대학 입학 시에 낙관주의 수준이 높은 학생은 3개월 이후에도 심리적 스트레스를 낙관주의 수준이 낮은 학생보다 덜 받았다. 따라서, 낙관주의가 다른 성격요인과 독립적으로 주관적 행복감에 영향을 끼친다고 할 수 있다.

Scheier와 Carver(1992)도 낙관주의와 대학생활의 적응간의 관계성을 연구하였다. 피험자들에게 연구 시작과 종료 시에 낙관주의와 스트레스, 우울증, 등을 측정하였다. 1학기 동안 낙관주의자는 비관주의자보다 현저하게 스트레스를 적게 받았고, 우울증의 수준이 낮았으며, 더 많은 사회적 지지를 받은 것으로 보고되었다.

나. 인지·행동적 상담

본 연구에서 실시하고자 하는 인지·행동적 상담은 Meichenbaum과 Cameron(1984)이 개발한 스트레스 예방훈련(Stress Inoculation Training)의 프로그램에서 진로스트레스 감소에 도움이 되는 여러 부분을 응용하여 구성하고자 한다. 스트레스 예방훈련을 적용한 인지 행동적 상담을 통하여 첫째로 부적응행동을 찾아 변화하도록 하고 적응행동은 계속 유지하도록 한다. 둘째로 자기 통제 활동이다. 적응을 방해하는, 내적으로 계속되는 자기진술, 상상, 감정을 변화하도록 관심 갖는 것이다. 왜곡된 해석, 근거 없이 예기하는 불행, 자기를 비하하는 상상 등의 부적응적인 사고나 불안, 우울, 무력감 등의 파괴적인 감정이 일어나는 횟수와 감정을 줄이자는 것이다. 동시에 적응에 도움 되는 사고와 정서, 즉 문제 해결책, 자기 통제를 촉진하는 단서, 낙관적 견해 등을 증진시키는 것이다. 마지막으로 인지적 구조에 초점을 둔다. 인지구조란 자신과 세계를 구성하는 습관적 방법의 근원이 되는 무언의 가정 및 신념을 말한다. 이처럼 이 연구에서 진로스트레스 감소와 자기효능감과 낙관성향을 향상시키고자 실시하는 인지·행동적 상담은 Meichenbaum과 Cameron(1984)이 개발한 스트레스 예방훈련 프로그램을 활용하여 구성하였다.

3. 연구가설

본 연구에서는 인지·행동적 집단 상담이 진로 스트레스 감소에 효과적인지를 알아보고, 아울러 스트레스와 관련된 자기효능감과 낙관성향의 향상에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

가. 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 진로 스트레스 감소

인지·행동적 상담은 스트레스 문제를 외적, 내적 요구의 평가 과정에 개입하고, 적응 자원의 목록을 늘이어 스트레스 경험이 감소되는 것을 보여 주었다(최해림,1986). 본 연구에서의 인지·행동적 집단 상담 프로그램의 구성은 최근에 경험한 진로스트레스를 구체적으로 보고하기, 심상을 통하여 재구성하기, 자신의 스트레스 단서를 찾아내기. 자기지시 훈련하는 법을 익히고 자기지시를 시도해보기, 역할을 바꾸어 계속 익숙해질 때까지 훈련하기, 이완운동을 훈련시켜 스트레스의 대응책으로 활용하기, 가장 스트레스를 받고 있는 건강에 대한 염려를 문제로 규정하고 그 문제를 건강관리로 목표를 세운 뒤 구체적 문제해결방법을 계획하여 실천하기. 또한 스트레스를 많이 받고 있는 영어공부하기를 도달해야할 목표로 설정하여 실천계획과 실천하기. 또한 자신의 진로에 성공적인 확신을 가지도록 성공경험 나누기, 성공경험 심상으로 재 체험하기, 앞으로 자신의 성공을 미리 경험해보기 등으로 되어 있고 이는 진로 스트레스를 감소시키고자 하는 것이다.

따라서 위와 같은 인지·행동적 집단 상담을 바탕으로 가설 1을 설정하였다.

가설1: 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 진로 스트레스가 감소할 것이다.

나. 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 자기 효능감 증가

기존의 연구에서 보면 REBT을 활용한 인지·행동 집단 상담 프로그램이 아동의 자기 효능감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 입증되고 있다.(서위숙, 2003), (신귀숙, 2000). 또한 김희수(2001)는 REBT를 적용한 진로상담프로그램을 대학생을 대상으로 실시하여 자기효능감이 향상되었음을 입증한 바 있다.

그러나 Meichenbaum과 Cameron(1984)의 스트레스 예방훈련을 활용한 인지·행동적 집단 상담으로 자기 효능감 향상을 입증한 연구는 찾아볼 수가 없다. 본 연구자는 Meichenbaum과 Cameron(1984)의 스트레스 예방훈련을 활용한 인지·행동적 상담을 통하여 스트레스 대응 자원의 목록을 늘여서 어떤 일을 수행하고자 할 때 스스로 그 일을 효율적으로 수행할 수 있다는 믿음을 높임으로 자기 효능감을 향상시키려고 한다. 이에 덧붙여 자기 효능감을 향상시키기 위하여 성공 경험 나누기와 성공 경험 심상으로 재체험하기와 앞으로 자신의 성공을 미리 경험해보기를 통하여 자신의 진로에 성공적인 확신을 가지도록 함으로서 자기 효능감 향상에 도움을 주고자하고, 마지막 시간에는 집단원 서로서로 긍정적인 피드백 주고받기를 통하여서 자기 효능감을 높이고자 한다.

따라서 위와 같은 인지·행동적 집단 상담 내용을 바탕으로 가설 2를 설정하였다.

가설 2 : 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 자기효능감이 증가할 것이다.

다. 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 낙관성향 증가

앞서 본바와 같이 많은 선행연구에서 낙관주의자들은 비관주의자들보다 미래에 대하여 더 희망적으로 가능성을 믿으며, 문제 상황에서 능동적이며 문제에 초점을 둔 대처를 하며, 우울 수준도 현저히 낮았으며, 스트레스를 더 적게 받고 있고 있는 것이 입증이 되었다. 이러함에도 상담을 통한 낙관성향을 향상시킨 기존의 연구는 찾아 볼 수가 없었다.

그리하여 본 연구에서는 인지·행동 상담으로도 궁극적으로는 전반적인 낙관성향을 향상시키리라 본다. 덧붙여서 성공 경험 나누기와 성공 경험 심상으로 재 체험하기와 앞으로 자신의 성공을 미리 경험해보기를 통하여 자신의 진로에 성공적인 확신을 가지도록 함으로서 낙관성향향상에 도움을 주고자하며, 또한 마지막 시간에는 집단원 서로서로 긍정적인 피드백 주고받기를 통하여서도 낙관성향을 높이고자 한다.

따라서 위와 같은 인지·행동적 집단 상담 내용을 바탕으로 가설 3을 설정하였다.

가설3 : 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 낙관성향이 증가 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

수도권 소재 H대학 항공운항학과 1학년 70명에게 진로스트레스 체크리스트를 통해 진로스트레스가 높은 상위 40%를 선발하여 무작위로 통제집단 14명, 상담집단 14명을 선발하였다. 그러나 상담집단 중에 선발된 자들 중에 피험자들의 사정상 방과 후에 실시되는 집단 상담에 참여할 수 없는 자들을 통제집단에 있는 자들 중에서 집단상담 참여가 가능한 자로 7명을 바꾸어 집단상담을 실시하게 되었다. 또한 집단 상담을 실시하던 중 한 학생이 대인관계에 심한 부적응현상을 나타내어 그 학생을 집단 상담을 중지시키고 곧바로 개인 상담으로 들어갔기 때문에 상담집단의 피험자가 13명이 되었다. 최종적으로 상담집단 13명, 통제집단 14명으로 이 연구는 진행되었다.

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 척도는 진로 스트레스 체크리스트, 자기효능감 척도, 낙관주의 성향척도로 구성되어 있다. 각 척도의 내용은 다음과 같다.

가. 항공운항학과 학생을 위한 진로 스트레스 체크리스트

H대학 항공운항학과 학생을 위한 진로 스트레스 체크리스트를 개발하기 위하여 다음과 같은 과정을 거쳤다.

항공운항학과 학생을 위한 진로 스트레스 체크리스트를 개발하기 위하여 최해림(1986)의 대학생 스트레스 질문지 가운데 대학생의 진로스트레스와 관련이 밀접한 학교생활과 학생자신의 문항에서 4 문항을 제한 23문항과, 본 연구자와 상담을 받고 있던 항공운항학과 학생 6명과의 인터뷰, 15년 동안 근무한 항공운항학과 조교와의 집중 인터뷰 그리고 항공운항학과 교수 2명과의 집중적인 인터뷰를 통해 얻은 진로스트레스 관련 18문항을 합하여 41문항이 되었다. 41문항으로 작성된 체크리스트로 항공운항학과 2학년 학생들에게 Pre-test를 실시하였다. 진로스트레스에 타당한 문항을 선발하기 위하여 요인분석을 실시하여 분석한 바 2가지 요인 구조로 나타났고, 요인부하량이 낮게 나온 9문항은 탈락시켜 최종적으로 32문항으로 구성된 진로 스트레스 체크리스트가 작성되었다.

진로 스트레스 체크리스트는 요인1과 요인2로 나누어졌고, 요인1은 진로전반에 관한 문항으로 구성되어 진로불안이라 하였고, 요인2는 학생자신의 문제와 진로성취와 관련이 높은 자신의 신체에 관한 문항으로 자기요인이라 하였다. 요인1의 진로불안 문항은 17문항, 요인2의 자기요인 문항은 15문항으로 구성되었다. 본 연구를 위해 작성된 진로 스트레스 체크리스트에 대한 신뢰도 계수는 .83이다.

나. 낙관주의적 성향 척도(Life Orientation Test: LOT)

이 검사는 개인의 낙관주의적 성향을 측정하는 것으로 (Scheier & Carver, 1985), LOT는 12개의 문항으로 이루어져 있는데, 4개의 문항은 정적인 성향을 나타내며, 다른 4개의 문항은 부적인 성향을 나타낸다. 그리고 검사의 편파를 줄이기 위한 목적으로 다른 4개의 보충 문항이 부가되어 있다.

각 문항에 대한 응답들은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 Likert형 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 낙관성향이

높은 것으로 해석한다. 이 연구에서는 비관성향 4문항은 역산으로 계산하여 낙관성향으로 점수화 하였다. 본 연구에서 사용된 낙관주의 설문지 신뢰도 계수는 .67이다.

다. 자기 효능감 검사

자기 효능감 검사는 Bandura의 자기효능감 이론의 개념에 입각하여, 자기효능감의 개인적 수준을 측정하기 위하여, Scheier, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobson 와 Rogers(1982)에 의해 제작하였다. 본 연구에서는 홍혜영(1995)이 수정. 보완한 질문지를 사용하였다.

각 문항에 대한 응답들은 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)의 Likert형 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 효능감이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 자기 효능감 신뢰도 계수는 .88의 신뢰도를 나타내고 있다.

3. 연구의 진행절차

이 연구의 실험설계는 실험처치를 한 상담집단과 실험처치를 하지 않은 통제집단을 비교하여, 실험처치의 효과를 검증하는 연구이다. 본 연구는 진로 스트레스 체크리스트 작성, 비교집단 구성, 사전검사실시, 상담집단에게 인지·행동적 집단상담 실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행되었다. 프로그램을 실시하기 전 진로 스트레스 체크리스트, 자기효능감 척도와 낙관주의 성향척도로 상담집단과 통제집단에게 사전검사를 실시하였다.

상담집단에게는 인지·행동적 집단 상담을 실시하였고, 통제집단에게는 집단 상담기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 인지·행동적 집단상담 프로그램은 본 연구자가 직접 실시하였다.

2학기 9월 첫째 주에 사전검사를 실시하고 상담집단 선발을 마친 후 예비모임을 가졌고, 인지·행동적 집단상담 실시는 9월 12일부터 9월 27일까지 총 7회를 실시하였으며, 한 회기마다 소요시간은 120분으로 하였다. 종결 1주일 후 사후검사를 실시하였다

사후검사에서도 사전검사에서 사용하였던 동일한 검사도구로 상담집단과 통제집단에게 재실시하였다.

가. 인지·행동적 집단상담 프로그램의 구성

본 연구에 사용된 인지·행동적 집단상담 프로그램은 Meichenbaum과 Cameron(1984)의 스트레스 예방훈련 프로그램을 토대로 하여 만든 최해림 (1986)의 '인지·행동적 상담'과 설기문 (1998)의 '인간관계와 정신건강을 위한 집단활동 프로그램'과 Harry Parmer(2000)의 '이봐타 프로그램'을 토대로 하여 만든 '자기효능감 프로그램'(오경석, 2001)을 이 연구의 목적에 맞게 본 연구자가 수정·보완하여 재구성하였다.

III. 연구 결과 및 해석

1. 두 집단의 사전 검사 결과 비교

상담집단과 통제집단이 동질집단이라는 것을 알아보기 위해 상담집단과 통제집단간의 사전검사에 대한 t검증을 실시하였다. 그 결과는 <Table.3-1>과 같다.

<Table. 3-1> 상담집단과 통제집단의 사전검사에 대한 t검증

	실험사전 (N=13)		통제사전 (N=14)		실험-통제
	M	SD	M	SD	t
진로 스트레스	2.93	.47	2.53	.38	2.42*
진로 불안	3.01	.58	2.97	.52	.16
자기요인	2.85	.55	2.03	.43	4.25***
자기효능감	3.20	.57	3.61	.31	-2.37*
낙관주의	3.45	.50	3.78	.30	-2.08*

*p<.05 *** p<.001

<Table. 3-1>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험하기 이전의 두 집단을 t 검증을 실시한 바 학생자신, 자기 효능감, 낙관주의에 대해서는 유의미한 차이를 가지고 있었다. 그러나 진로불안에서는 두 집단 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 결과적으로 두 집단은 동질집단으로 구성되지 못한 것으로 드러났다.

이는 진로 스트레스 체크리스트 상 스트레스가 높은 상위 40%의 학생들을 선발하여 무작위로 두 집단으로 분류하였으나 개인사정 상 집단 상담을 참여할 수가 없는 상담집단의 학생과 통제집단의 학생 7명을 바꾸게 되었다. 그런데 통제집단에서 상담집단으로 온 학생들 대부분이 스트레스 상위 집단이었기 때문에 통제집단과 상담집단을 동질집단으로 구성하지 못하였다. 통계에서 나타나있듯이 상담집단보다 통제집단이 진로 스트레스는 덜 받고 있고, 자기효능감과 낙관성향은 더 높은 것으로 나타났다.

2. 가설검증

상담집단사전과 상담집단사후의 차이를 알아보기 위해 상담집단사전과 상담집단의 사후검사에 대한 t 검증을 실시하였다.

가. 상담집단의 사전-사후 검사 결과 비교(1)

가설1: 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 진로 스트레스수준이 낮아질 것이다.

<Table. 3-2> 실험사전과 실험사후의 차이 t검증

	실험사전 (N=13)		실험사후 (N=13)		사전-사후
	M	SD	M	SD	t
진로 스트레스	2.93	.47	1.96	.33	6.03***
진로 불안	3.01	.58	2.03	.40	4.95***
자기요인	2.85	.55	1.89	.39	5.06***

*** $p<.001$

<Table. 3-2>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 t검증을 실시한 바에 의하면, 진로 스트레스 전체와 진로스트레스 하위척도에서 스트레스 평균값이 모두 감소하였다. 진로 스트레스전체에 대한 사전과 사후 차이검증결과 유의하게 나타났다(t=6.03, $p<.001$).

스트레스 하위척도를 살펴보면 유의수준($p<.001$)에서 진로불안과 학생자신이 유의하게 나타났다.

따라서 상담집단에 대한 사전과 사후 차이 검증결과 유의수준($p<.001$)에서 모두 유의한 것으로 나타나 <가설1>은 지지되었다.

나. 상담집단의 사전-사후 검사 결과 비교(2)

가설 2 : 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 자기효능감이 증가할 것이다.

<Table. 3-3> 실험사전과 실험사후의 차이 t검증

	실험사전 (N=13)		실험사후 (N=13)		사전-사후
	M	SD	M	SD	t
자기효능감	3.20	.57	3.76	.47	-2.75*

* $p<.05$

<Table. 3-3>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생과 경험하지 않은 학생에 대한 t검증을 실시한 바에 의하면 자기효능감은 유의수준 ($p<.05$)에서 유의한 것으로 나타나 <가설2>는 지지되었다.

다. 상담집단의 사전-사후 검사 결과 비교(3)

가설 3 : 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생은 낙관성향이 증가 할 것이다.

<Table. 3-4> 실험사전과 실험사후의 차이 t검증

	실험사전 (N=13)		실험사후 (N=13)		사전-사후
	M	SD	M	SD	t
낙관주의	3.45	.50	3.95	.47	-2.55*

* $p<.05$

<Table. 3-4>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생과 경험하지 않은 학생에 대한 차이검증을 실시한 결과 낙관성향은 유의수준 ($p<.05$)에서 유의한 것으로 나타나 <가설3>는 지지되었다.

3. 통제집단의 사전-사후 검사 결과 비교

통제집단사전과 통제집단후의 차이를 알아보기 위해 통제집단사전과 통제집단 사후검사에 대한 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 <Table. 3-5>과 같다.

<Table. 3-5>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험하지 않은 통제집단에 대한 사전사후 검사결과에 대한 차이검증을 실시한 바에 의하면 진로 스트레스전체와 진로스트레스 하위척도인 진로불안과 학생자신 그리고 자기 효능

<Table. 3-5> 통제집단의 사전 사후검사 t검증

	통제사전 (N=14)		통제사후 (N=14)		사전-사후
	M	SD	M	SD	t
진로 스트레스	2.53	.38	2.48	.47	.31
진로 불안	2.97	.52	2.81	.56	.77
자기요인	2.03	.43	2.10	.52	-.36
자기효능감	3.61	.31	3.56	.44	.36
낙관주의	3.78	.30	3.66	.34	.93

감, 낙관성향 모두 유의하게 나타나지 않았다.

4. 두 집단의 사후 검사 결과 비교

상담집단과 통제집단사후 차이를 알아보기 위해 상담집단과 통제집단간의 사후검사에 대한 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 <Table. 3-6>과 같다.

<Table. 3-6> 상담집단과 통제집단의 사후검사에 대한 t검증

	실험사후 (N=13)		통제사후 (N=14)		실험-통제
	M	SD	M	SD	t
진로 스트레스	1.96	.33	2.48	.51	-3.03**

**p<.01

상담집단과 통제집단사후 차이를 알아보기 위해 상담집단과 통제집단간의 사후검사에 대한 t 검증을 실시한 결과는 <Table. 3-6>과 같이 유의수준(p<.01)에서 유의한 것으로 나타났다. 두 집단의 사전검사(Table. 3-1)에서는 두 집단 간 차이검증을 한 바 동질집단이 아니었고 상담집단보다 통제집단이 유의미하게 스트레스가 낮았음에도 불구하고 인지·행동적 집단상담 처치 후 사후검사에서는 유의수준(p<.01)에서 유의한 것으로 나타났으므로 인지·행동적 집단상담의 처치로 진로스트레스 감소의 효과가 확실한 것이 입증되었다.

5. 두 집단의 사전-사후 차이검사 결과 비교

자기효능감과 낙관성향에 대하여는 상담집단의 사전-사후 차이와 통제집단의 사전-사후 차이에 대한 t검증을 실시하였다. 사후검사와 사전검사의 변화 값을 산출하여 두 집단 내 변화가 유의미한 차이를 보이는지 알아보고자 하였다. 그 결과는 <Table. 3-7>과 같다.

<Table. 3-7> 상담집단의 사전-사후와 통제집단의 사전-사후 검사 t검증

	실험사후 (N=13)		통제사후 (N=14)		실험-통제
	M	SD	M	SD	t
자기효능감	.56	.74	-.02	.28	2.83*
낙관주의	.55	.57	-.11	.44	3.34**

*p<.05 **p<.01

<Table. 3-7>에 나타난 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험한 상담집단의 사전-사후 차이와 인지·행동적 집단 상담을 경험하지 않은 통제집단의 사전-사후차이에 대한 차이검증을 실시한 결과 유의수준(p<.05)에서 자기 효능감에서 유의한 것으로 나타났고, 유의수준 (p<.01)에서는 낙관주의에서 유의한 것으로 나타났다.

위에서 보는 바와 같이 인지·행동적 집단 상담을 경험한 상담집단이 인지·행동적 집단 상담을 경험하지 않은 통제집단보다 유의한 것으로 나타났으므로, 인지·행동적 집단 상담이 자기효능감과 낙관성향을 향상시키는데 효과적이라 할 수 있다.

Ⅳ. 결론

본 연구는 인지·행동적 집단 상담을 통하여 H 대학 항공운항학과 학생의 진로스트레스에 미치는 효과와 더불어 자기효능감과 낙관성향에 미치는 효과를 보기 위한 것이었다. H 대학 항공운항학과 1학년 학생 13명을 대상으로 하여 3주 동안 7회기 총 14시간의 인지·행동적 집단 상담을 실시하였다. 그리고 효과를 알아보기 위하여 집단 상담을 경험한 집단과 경험하지 않은 두 집단의 차이를 알아보았다.

본 연구를 통해 도출한 내용은 다음과 같다.

첫째, 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 진로스트레스 감소의 효과를 알아보기 위하여 실험사전-사후간의 차이 검증을 실시한 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 자기 효능감 증가를 알아보기 위하여 상담집단사전-사후간의 차이 검증을 실시한 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 인지·행동적 집단 상담을 경험한 학생의 낙관성향의 증가를 알아보기 위하여 상담집단 사전-사후간의 차이 검증을 실시한 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

위의 결과는 인지·행동적 집단 상담이 진로스트레스감소 효과적일뿐만 아니라 구체적인 자기효능감과 전반적인 낙관성향의 증가에 효과적임을 입증해주고 있다고 할 수 있다.

결론적으로 인지·행동적 집단상담은 진로스트레스 감소에 효과가 있었고, 그와 더불어 자기효능감과 낙관성향 증가에도 효과가 있었다.

본 연구를 수행하면서 다음과 같은 제한사항이 있었다.

첫째, 본 연구에서는 시간적 제약으로 사전검사, 사후검사를 제외하고 상담자체는 3주 동안 7회에 그쳤기 때문에 프로그램 자체가 너무 집약적이었고, 훈련이 충분하지 못하였다.
둘째, 본 연구에서는 상담집단과 통제집단을 특수학과 1학년 70명을 대상으로 선발하다보니 무작위로 선발한 뒤에 개인적인 사정 등으로 본의 아니게 집단원이 바뀌게 되어 동질집단으로 구성하지 못한 점이 아쉽다.
세째, 또한 연구자 자신이 상담자가 된 사실에서 상담 프로그램의 효과에 대하여 객관성이 문제될 수 있으리라 생각한다.

이 연구는 H 대학 항공운항학과 학생들을 대상으로 인지·행동적 집단 상담을 실시하여 항공운항학과 학생들의 특정한 진로스트레스를 다루었다. 집단마다 그들만이 겪는 또 다른 특정한 스트레스를 인지·행동적 상담으로 그들에 맞는 맞춤형 프로그램을 개발하여 연구가 진행되면 특정 스트레스를 받고 있는 사람들에게 유용한 연구가 되리라고 생각한다.

참 고 문 헌

[1] 김교헌, 전경구, 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. 한국심리학회지 임상, vol. 10, No.1, 1991.
[2] 김성영, 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년연구, vol.10 No.2, 2002.
[3]김주희, 낙관주의와 스트레스 대처 방식과의 관계. 미간행 석사학위 논문, 중앙대학교 대학원, 1995.
[4] 김태련, 장휘숙, 발달심리학, 서울: 학지사, 1990.
[5] 김창연, 스트레스 대처훈련이 대학생의 스트레스 감소와 정신건강에 미치는 효과, 미간행 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원, 2000.
[6]김희수, REBT를 중심으로 한 진로집단 상담 프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인관계 능력 결정 유형에 미치는 효과, 미간행 박사학위 논문, 건국대학교 교육대학원, 2001.
[7] 신귀숙, 인지·행동적 스트레스 대처훈련이 초등학생의 자기 효능감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 석사학위 논문, 청주대학교, 2000.
[8] 서위숙, 인지적 행동수정 훈련이 아동의 공격성 및 자기효능감에 미치는 효과. 미간행 석사학위 논문, 춘전 교육대학교 교육대학원, 2003.
[9] 설기문, 인간관계와 정신건강, 학지사, 1998.
[10] 오경석, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향, 미간행 석사학위 논문, 제주대학교 교육대학원, 2001.
[11] 장형석, 대학생들의 스트레스 원천과 대처책략, 부산대학교 학생생활연구소 vol.32, 101-115, 2000.
[12] 전겸구, 대학생용 생활스트레스척도 개발연구Ⅱ, 재활과학연구, 제14권, 제1호, 1998.
[13] 최해림, 한국 대학생의 스트레스 현형과 인지-행동적 상담의 효과, 미간행박사학위논문, 이화여자대학교 대학원, 1986.
[14] 탁진국, 한덕웅, 생활사건, 자기 효능성 및 대처 양식에 따른 부적응 효과의 인과적모형 검증, 한국심리학회: 93연차대회 학술발표 논문집, 439-461, 1993.
[15] 홍혜영, 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구, 미간행 석사학위 논문, 이화여자대학교 대학원, 1995.
[16] 한정신, 한국 대학생 문제 진단검사 개발연구, 학생생활연구, Vol.17 No.1, 1991.
[17] 현정환, 자기효능감에 관한 연구동향과 문제. 한국심리학회지, 12, 1, 81-93, 1993.
[18] Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E., Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. Journal of Personality and Social Psychology, 63, 989-1003, 1992.
[19] Bandura, A., Self-Efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215, 1977.
[20] Bandura, A., Self-Efficacy in Human agency. American psychologist, 37, 122-147, 1982.
[21] Jacobson, N. S., A Component Analysis of Behavioral Marrital Thrapy: The Relative Effectiveness of behavior Exchange and Communication Problem- Solcing Tranning, Journal of Counceling and Clinical Psycology. 295-305, 1938.
[22] Lazarus, Richard S., Patterns of Adjustment and Human Eggectiveness, New York: Mcgraw-Hill, Inc., 1976,
[23] Lazarus, R. S., Delongis, A., and Folkman, S., Stress, appraisal, and coping. NY: Springer, 1984.
[24] Meichenbaum, D. and Cameron, R., "Stress Inoculation Training: Toward a General

Paradigm for Training", ed. Meichenbaum and Jaremko, New York: Prenum Press, 1984.
[25] Scheier, M. F., & Carver, C. S., Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219-247, 1985.
[26] Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S., Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1257-1264, 1986.
[27] Scheier, M. F., & Carver, C. S., Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empitical update. Cogmitive Therapy and Research, 16, 201-228, 1992.

[부록 1]

인지·행동적 집단상담 프로그램 개요

❑ 상담 1회

▸ 상담자 인사

항공운항학과 학생들이 타과 학생들보다도 상담실을 더 많이 찾아오고 있는 상담실 현황과 항공운항학과 학생들의 높은 진로 성취불안이 조사되어서 이 인지. 행동적 집단 상담을 하게 되어서 반갑다는 말과 여러분들에게 도움이 되기를 바란다는 인사말로 시작하였다.

▸ 집단 상담에서 지켜야 할 점

이와 같은 집단 상담에서 다음과 같은 몇 가지 점을 지켜 주기를 요망하면 서 상담자를 포함하여 집단원 모두 동의서에 서명하였다.

▸ 별칭 짓기

별칭을 지어 나누어준 명찰에 써서 목에 걸기. 그리고 한 명씩 왜 그 별칭을 지은 이유를 돌아가면서 말하기

▸ 내담자 소개(특파원 게임)

특파원이 되어 둘이 짝이 되어 서로에게 질문을 하고 자기 짝을 모두에게 소개한다.

▸ 선정된 과정 설명

상담자는 내담자가 상담에 선정된 과정을 설명하여 주었다.

▸ 스트레스 모델 소개

스트레스 개념에 대하여 간단히 설명하고, 우리들의 감정은 어떻게 작동하는지에 대하여 또, 우리의 감정은 생각, 행동, 생리 세 시스템에 의해 상호 작용의 영향을 받는다는 것을 설명하였다.

상담1회는 'Rapport 형성과 내담자의 적절한 기대와 예상, 또한 스트레스 용어설명과 앞으로 진행될 프로그램소개가 주요 초점이 되었고 주로 나눔과 발표와 강의를 섞어서 진행되었다.

❑ 상담 2회

1회에 대한 요약을 통하여 간단히 되풀이 하면서 스트레스 개념과 인지적 평가의 중요성을 재강조 하였다.

▸ 구체적인 스트레스 경험 보고

최근 경험하였거나 가능하면 아직도 경험하고 있는 진로 스트레스를 중심으로 구체적인 진로 스트레스를 돌아가며 말하도록 시도하였다.

▸ 심상에 의한 재구성

앞에서 보고한 스트레스 경험을 통하여 재구성해 보도록 하였다. 지금 말한 스트레스 경험의 장면을 상상에 의해 재구성하여 보도록 하였다.

내담자 모두가 심상을 통한 재구성으로 인하여 스트레스를 다시 경험하게 되었으므로 이 상상을 통한 재구성으로서 스트레스가 어떻게 진행되는가를 알아보고 또 동시에 자신의 스트레스 발동의 단서를 탐지하도록 주의 시키며 진행되었다.

▸ 점진적 이완운동

모두 재구성으로 인하여 스트레스를 다시 경험하게 되었으므로 그것을 풀도록 해야 하는 실질적인 필요성과 동시에 대응책의 하나로서 알고 있으면 좋은 점진적 이완운동(progressive relaxation)을 소개하였다.

❑ 상담 3회

▸ 자기지시 훈련

2회에서 심상을 통하여 재구성한 스트레스 경험은 철저한 자기탐지 (self- monitoring)을 가능하게 한다. 이 과정 중 어떠한 자기진술(self-statement)이 스트레스를 더욱 고조 시키는가 즉, 스트레스의 단서를 찾도록 하여 준다.

3회에서는 스트레스 경험 당시 느끼고 생각한 것이 스트레스 평가이며 이 평가가 다음의 반응에 영향을 준다는 사실에 초점을 맞춘다.

학생들은 돌아가며 자기지시를 시도해 보았다. 수시로 다른 학생들의 도움과 상담자의 코멘트를 들어가면서 진행되었는데 이것은 일종의 문제해결 과정에서 모든 이로부터 가능성을 듣는 것과 같이 되었다.

1. 스트레스 직전(Preparing for Stressor)
2. 스트레스 당면(Confronting - Handling a Stressor)

3. 스트레스 와중(Coping with the Feelings of Overwhelmed)
4. 스트레스 직후(Reinforcing Self Statement)

▸ 비합리적 척도 사용- 자신의 비합리적 신념 찾기

▸ 비합리적 신념 - 강의

스트레스 평가에서 부정적인 태엽을 감게 되는 것은 몇 가지의 비합리적인 신념 때문임을 강조하고 몇 개의 비합리적인 신념을 예를 들어 소개하였다.

▸ 이완운동으로 끝났다.

❑ 상담 4회

▸ 심상을 통한 자기지시 훈련

상담자가 최근에 경험한 스트레스 상황에서 스트레스 단서를 재빨리 포착하여 자신에게 지시함으로서 성공한 경험을 구체적으로 생생하게 묘사하여 모델 제시를 하였다.

▸ 문제해결로 본 스트레스

스트레스를 해결해야 될 문제로 보고 문제 해결 과정을 대응책으로 사용할 수 있음을 강조하고 설명하였다. 지금 가장 스트레스를 받고 있는 신체이상에 대한 염려를 문제로 규정하고 건강관리를 위해 구체적인 해결책을 세워 실시하기와 구체적 평가 작업 시행하기를 작성하였다.

▸ 이완 운동으로 끝났다.

❑ 상담 5회

▸ 심상성공경험 재 체험하기

❍ 성공경험 돌아가며 발표하기

▸ 심상을 통한 장래의 자기목표 성취경험 미리 체험하기

❍ 장래의 자기목표 성취경험 돌아가며 발표하기

❑ 상담 6회

▸ 역할 수행 연습

둘씩 짝을 지어 한사람은 상담자가 되고 한 사람은 내담자가 되어 역할 연습을 교대로 함으로서 이때까지 학습한 대응책을 연습하도록 한다. 내담자는 구체적 상황에 초점을 맞추고 어떻게 성공적으로 대응할 수 있는 가를 말하면 상담자는 내담자가 가능한 한 초기에 단서를 잡아 자기지시를 통하여 대응을 조절, 통제할 수 있도록 도와주는 연습을 하였다. 학생들은 상담자로서의 경험을 일단하고 나니 자신도 그렇게 해야 될 것 같았다고 보고하였다.

❍ 목표 설정

문제해결 방법과 더불어 목적 설정이 또한 현실적으로 중요함으로 집단원과 상담자가 함께 정말 집단원이 정말 원하는 목표를 영어 마스터하기로 정하고, 구체적으로 현실적이고, 성취가능하며, 단순하고, 평가측정이 가능한 방법 등으로 집단원 각자 계획을 세워 발표하도록 하였다. 구체적 예를 들어가며 집단원들로부터 input을 받으면서 각자 설정하였다.

▸ 이완운동으로 끝났다.

❑ 상담 7회

▸ 상담 경험 보고

지난 회기 때 숙제 내준 대로 친구와의 상담 경험에 대하여 돌아가며 이야기를 나누었다. 다른 학생들도 간헐적인 제언 또는 질문을 하였다. 어떤 집단원들은 친구에게 할 말을 못하여 지금껏 스트레스를 받으며 끙끙 앓고 있었는데 이번 기회에 자연스럽게 말을 꺼낼 수 있어서 문제를 해결하였다는 집단원도 있었다. 어떻게 말을 꺼내볼까 고민을 했었는데 막상 이야기를 꺼내서 해보니 이외로 친구가 고마워하여 자신감을 얻었다는 학생도 있었다.

▸ 피이드백 주고받기

▸ 종합 및 요약

7회에 걸친 스트레스 예방 훈련에 대하여 요약하면서 대응책의 목록이 많아야 하고 또 대응책이 자연스럽게 나올 때까지 끊임없는 연습이 필요함을 강조하였다. 설정한 목표(건강관리와 영어 마스터하기)는 계획대로 포기하기 하지 않고 자신을 격려하고 칭찬해주며 꼭 달성할 것을 강조하였다. 힘이 들 때마다 이완운동을 한 후 자신이 장래 조종사가 된 멋진 모습을 상상하여보면 다시 힘을 얻을 수 있을 것이라고 격려하였다. 또한 필요시 상담자에게 개인 상담을 요청하도록 하였다.

▸ 종결 후 사후 평가 일정 잡기

▸ 소감문 작성

▸ 이완운동으로 끝났다.

[부록 2]

진로 스트레스 체크리스트 요인 분석 결과

	1	2
E14	.771	
E 4	.747	
E 6	.734	
E12	.705	
E17	.704	
E 2	.689	
E18	.685	
E15	.684	
E 5	.675	
A17	.649	
E 7	.631	
A16	.628	
E11	.628	
B11	.610	
E13	.610	
E 3	.596	
E10	.586	
D12	.582	
A21	.578	
D11	.570	
C 4	.565	
C 6	.530	
A18	.522	
C 7	.502	
E 1	.496	
B 5	.490	
E 8	.466	
D 7	.456	
E 9	.358	
B 1	.315	
D 9	.307	
D 3		.811
D 2		.742
D 5		.717
D 1		.619
D 4		.609
D 6		.573
D10		.544
D13		.472
B12		.452
B 2		.406
B 3		.400

	3	4	5	6
B 8	.860			
B 6	.802			
B 7	.793			
B 9	.752			
B10	.709			
D14	.675			
B 4	.394			
A 7	.369			
A12		.822		
A14		.753		
A11		.730		
A15		.584		
A 8		.414		
A19			.732	
A 4			.619	
A 1			.592	
A 5			.558	
A 6			.460	
A20			.394	
C 1				.505
E16				.486
A13				.456
C 3				.443
A 2				.377

- A3, A9, A10, C5, D 8, D14 제거됨
- A 질문내용과 E의 질문내용에 같은 성분이 있음
- 한 문항 내에 2개의 질문이 중복된 문항이 존재

Reliability Analysis - Scale (Alpha)

N of Cases = 54.0,

	Mean	Minimum	Maximum	Alpha
A	2.6533	1.3333	3.7593	.7619
B	1.8798	2.2885	2.3462	.8719
C	2.6918	2.3962	3.0377	.8147
D	1.8601	1.3208	2.6415	.8655
E	2.2191	1.4815	3.5000	.9226
Total	2.2211	1.0600	3.8800	.9386