

REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 대학생의 진로 발달에 미치는 효과

김 희 수[†]

건국대학교

박 경 애

한국청소년 상담원

본 연구에서는 내담자들의 진로 발달과 관계된 비합리적 신념의 교정을 핵심요소로 하는 REBT 진로 집단 상담 프로그램의 처치 효과를 알아보는 것이었다. 연구 대상은 대학생 집단 48명으로 실험 집단 12명, 자기 주장 훈련 심리 집단 상담을 실시한 통제 1 집단 10명, 일반 진로 상담을 실시한 통제 2 집단 12명, 심리학 강의를 수강한 통제 3 집단 14명으로 구성하였다. 네 집단은 동질 집단으로 구성되었다. 연구 기간은 8주였고, 주 1회 2시간(120분)씩으로 진행하였다. 연구 측정 도구는 진로 발달을 구성하는 요인 중 연구자가 핵심적인 요인으로 선정한 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정 유형 검사지를 사용하였다. 사전 검사에서 F 검정으로 동질 집단임이 확인된 네 집단의 처치 전후 t 검정의 결과, REBT를 적용한 진로 상담 프로그램을 적용한 실험집단은 처치 후 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정 유형의 네 측정치 모두에서 통계적으로 유의미한 긍정적 변화를 나타냈다. 이러한 결과는 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램은 진로 발달의 핵심 요인들인 자기 효능감, 대인 관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정 유형을 향상시키는데 데 효과적임을 나타낸다.

주요어 : REBT를 적용한 진로 집단 상담, 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로태도 성숙, 의사 결정 유형

김희수는 건국대학교 학생 생활 상담실에 근무하고, 박경애는 한국 청소년 상담원에 근무하고 있음.

[†] 교신저자 : 김 희 수, (134-072) 서울시 광진구 모진동, 건국대학교 학생생활상담실,
전화 : 016-9299-4910 E-mail : 007-hskim@hanmail.net

합리적으로 진로를 선택하고 선택한 분야에 들어가 만족하고 행복한 삶을 누리는 것은 인간에게 심리적 안정과 만족감을 주는 필수 조건 중의 하나이다. 특히 급변하고 있는 세계화·정보화의 21세기에서는 지적 능력과 창의력에 바탕을 둔 직업의 종류가 더욱 다양하게 증가하고, 그 생생·소멸이 매우 빠르게 이루어지고 있다.¹⁾ 이러한 변화 속에서 학생들이 진로 교육이나 진로 지도를 통하여 필요한 서비스를 제때에 받지 못하면, 급변하는 현대 사회 속에 개개인의 진로 선택 문제는 더욱 어려워질 수 있다. 또한 선택에 따른 적응문제도 그 어느 시기에 비해 어려울 것으로 유추된다. 따라서 진로상담과 진로교육은 이처럼 급변하는 세계에 각 개인이 유연하게 적응하는 능력을 키우는 핵심수단이 되며, 이러한 적응능력을 통해 사람들은 자기 실현을 하고, 행복을 추구하며 살아갈 수 있게 될 것이다.

이러한 시기에 심리 상담과 진로상담의 접촉을 위한 노력은 심리적 부적응으로 기인한 진로상의 문제를 해결하는데 도움이 될 것이다. 그러나 실제의 상담 현실은 북미 대륙에서나 우리나라에서나 공통적으로 “심리 상담”에 대한 흥미와 관심은 고조되어 가고 있는 반면, “진로상담”은 침체 상태에 접어들어 가고 있다. 즉 학생과 사회는 진로 상담을 원하는데, 상담자는 진로 상담보다는 심리치료하기를 원하는 현상이 두드러지고 있다(김계현, 1995 ; Blustein, 1992 ; Crites, 1981).

대학교에서도 역시 진로 상담이 적극적으로 이루어지고 있지 못하고 있다. 극히 미미하게 이루어지고 있는 진로 상담은 대체로 프로그램 형

식을 띤 집단 상담의 형태를 통해 진로 지도의 성격을 띠고 있다. 이러한 결과 최근까지 많이 활용되고 있는 진로탐색 프로그램들은 아직 진로에 입문하여 현실적인 어려움을 겪고 있는 사람들을 대상으로 내담자의 진로에 관한 문제 진단에 기초한 문제 해결적인 진로 상담이라기보다는, 내담자의 가치관, 흥미, 성격, 적성, 학력, 신체적 조건, 환경적 조건 등을 탐색하여 최종 대안을 스스로 찾아가도록 하는 진로 지도에 초점이 맞추어져 개발된 프로그램들이다. 이러한 진로 탐색 프로그램은 심리적 문제를 지니고 있는 내담자들에게는 비효과적일 수 있다. 왜냐하면 내담자의 진로에 관한 문제를 진단하여 내담자가 심리적 문제로 인하여 진로 선택이나 적응에서 갈등을 일으키고 있는 경우, 내담자의 심리적 문제를 먼저 치료하여야 효과적인 진로 선택이나 적절한 진로 적응을 유도할 수 있기 때문이다.

따라서 단순한 진로 교육과 다른 앞으로의 진로 상담은 내담자의 심리적 문제 진단과 심리 치료에서 출발하여야 하며, 내담자의 심리 치료 결과가 진로 발달을 유도하는 과정으로 진행되어야 한다.

이러한 맥락에서 심리 상담의 기법을 진로 상담에 활용하는 작업을 추진하기에 이르렀고, 심리 상담 중 효과적으로 진로 상담에 적용할 수 있는 심리 상담 기법을 탐색하게 되었다. 대학생들은 진로를 자아 실현의 의미보다는 단순한 생계 유지의 수단으로 생각하는 등의 진로 선택에 관한 여러 가지 역기능적 신념을 지니고 있고, 이것이 진로 발달을 저해하는 것으로 보인다(왕가년, 1996).

Ellis(1962)에 의해서 개발된 인지·정서·행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy: 이하 REBT)는 바로 인간이 겪는 여러 가지 부적응 행동과 부적절한 정서의 원인이 그가 비합리적 신념이라고

1) (美) 노동성(Department of Labor)의 「Dictionary of Occupational Titles(1999)」에 의하면, 30,000여 개에 달하고, 노동부 산하, 중앙 고용 정보 관리소에서 펴낸 「한국 직업 사전(1995)」에 의하면 11,537 개에 달한다.

명명한 독특한 신념 체계에 있다고 주장하였다.

대학생은 진로 발달 단계상 진로 확립기에 해당한다. 이 때에 진로의 의미에 대해 지닌 역기능적 생각을 REBT 기법을 활용하여 교정한다면, 대학생들이 보다 실용적이고 합리적인 진로 선택을 하는데 긍정적인 효과를 미칠 것이라는 예측을 하게 되었다.

이에 근거하여 진로와 관계된 비합리적 신념을 수정하여 합리적 신념으로 대치하는 REBT를 적용한 진로상담 프로그램을 구성하게 되었으며, 진로에 대한 합리적 태도에 대해서 학습하는 것이 대학생들의 생애 발달에 긍정적 영향을 미칠 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 REBT를 활용한 진로 집단 상담 프로그램을 구성하여, 대학생들의 진로 발달 변인에 미치는 효과를 연구해 보고자 하였다.

본 연구의 목적은 인지·정서·행동치료(REBT)를 이용한 진로 집단 상담 프로그램이 진로 발달의 주요한 변인인 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로 태도 성숙도, 의사 결정 유형에 미치는 효과를 분석하는 것이다.

위 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들과 비교해서 자기 효능감에서 유의미한 차이가 있는가?

연구문제 2. REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들과 비교해서 대인 관계 능력에서 유의미한 차이가 있는가?

연구문제 3. REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들

과 비교해서 진로 태도 성숙에서 유의미한 차이가 있는가?

연구문제 4. REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들과 비교해서 의사 결정 유형에서 유의미한 차이가 있는가?

진로 상담을 실시할 때 가장 기본이 되는 것은 진로 발달 과정에 대한 이해이다. 진로 발달과 그 과정에 있어서 가장 관심을 끄는 것은 “왜 어떤 사람은 어떤 특정한 진로를 택하게 되는가?” 하는 의문이다(이재창, 1994). 이것은 결국 진로결정에 대한 의문으로서 이 의문에 대한 대답을 얻기 위해 많은 사람들이 노력해왔는데 이러한 노력이 체계화된 것이 바로 진로 발달 이론이라 할 수 있다.

진로 결정은 생애의 어느 한 단계에서만 이루어지는 것은 아니다. 또한 진로 발달에 대한 선행 연구들로부터 진로결정 행위를 유추해 보면, 그것은 개인의 진로발달 단계에 따라 일련으로 이루어진다(Super,1980; Tolbert,1980). 진로 결정에 영향을 미치는 제반 요인에 의하여 진로 결정의 결과를 성공적인 것으로 이끌기 위해서는, 사전에 치밀한 진로계획과 효율적인 진로지도의 중요성이 한층 더 부각되어야 할 것이다.

진로 발달이란 개인의 전체 발달의 한 측면으로서의 일련의 진로 결정에 의해 표출된다고 보았을 때, 진로 발달과 관련하여 진로 상담에서 다루어야 할 필수 변인들은 여러 가지가 있다. 진로 발달 이론 가운데 하나인 특성 요인(Trait and Factor Theory)에 의하면 진로 교육의 핵심 요소는 개인적 특성의 이해, 일과 직업의 이해, 개인에게 최적의 일과 직업을 연결시키는 진로 의사 결정, 원만한 인간관계 등이라고 했다. 또한 청소년기의 진로발달 프로그램을 개발하기 위해

서 고려해야 할 보편적 원리로 자아정체감 확립, 합리적 의사결정 능력 발달, 직업 수행을 위한 계획 수립과 시행 독려 등을 들고 있다(Williamson, 1972).

본 연구에서는 이를 근거로 진로 발달의 주요 변인으로 개인적 특성의 이해를 통해, 즉 자아 정체감 확립을 통한 자기 효능감, 원만한 인간관계 형성·유지를 위한 대인 관계 능력, 일과 직업의 이해와 올바른 직업 가치관 형성을 위한 진로 태도 성숙, 진로 의사 결정을 효율적으로 하기 위한 합리적 의사 결정을 진로 상담 프로그램의 효과를 검증하기 위한 주요 변인으로 선별했다.

즉 일과 진로에 대한 합리적 태도에 기초한 진로발달이 이루어지면, 자기 효능감과 대인관계 능력이 향상되고, 진로 태도가 성숙되며, 의사 결정 유형이 합리적으로 변화하게 되며, REBT를 적용한 진로 상담은 이러한 변인들의 긍정적 변화를 목적으로 삼게 되는 것이다.

인지·정서·행동 치료(REBT)란, 어떤 사실(A: activating event-선행사건)에 접하여 경험하게 되는 정서와 행동(C: consequence-결과)은 사실 자체에 의해서라기 보다는, 그 사실에 대해 어떠한 생각(B: belief-사고 또는 신념)을 갖느냐에 따라 다르게 나타난다는 전제에서 출발한다. 즉 이 이론에서는 인간의 부적응 행동 또는 이상심리는 환경이나 무의식 따위에서 유발되는 것이 아니고, 그 사람이 지니고 있는 왜곡되고 부정확한 신념 체계(belief system), 즉 비합리적 신념(irrational belief) 때문에 발생한다고 보고 있다. 따라서 REBT에서는 내담자의 정서적 혼란과 관계되는 비합리적인 신념체계를 논박하여 이를 최소화하거나 합리적인 신념체제로 바꾸도록 하여 보다 현실적이고 효과적이며 융통성 있는 인생관을 가질 수 있도록 하는데 중점을 두고 있다(Ellis, 1962).

Ellis(1962)에 의하면, 결국 성공적인 상담은 비합리적 사고를 계속 논박하여 어느 정도 재교육에 성공하느냐에 의해 좌우된다고 강조하고 있으며, 논박이 성공하면 E(effect: 효과)로써 내담자의 적절한 정서와 적응적 행동이 드러나게 되는 것이다.

REBT가 우울증 등 심리적 장애에 미치는 효과에 관한 연구는 다각도로 활발히 진행되어 그 효과를 입증한 바 있다. 최근 10여 년에 걸쳐 REBT 이론을 포함한 인지 행동 치료 관련 연구가 부각되기 시작하였다. 인지 행동 치료 관련 연구들은 크게 부적절한 정서와 행동의 원인이 되는 비합리적 신념에 관계된 여러 변인에 대한 연구(이영애, 1989; 이훈진, 1999)가 있고, 인지 행동 치료를 적용한 상담 프로그램의 효과성(권호인, 1999; 변호근, 1995) 검증 연구가 있다.

우선 이영애(1989)는 자기 존중감과 비합리적 신념은 부적 상관이 있어서, 자기 존중감이 높을수록 비합리적 신념이 낮은 것으로 나타나고 있다. 이는 진로 발달의 한 변인 자기 효능감과 비합리적 신념사이에 부적 상관이 나타날 것이라는 예측의 근거가 되었다.

특히 변호근(1995)은 RET²⁾ 상담에 참여한 아동이 활동성, 사회성, 안정성이 높게 향상된 것으로 나타나, RET 상담 기법이 아동들의 긍정적인 성격 변화에 영향을 주고 있음을 보여 주고 있다. RET 상담이 사회성을 향상시킨다는 결과는 대인관계 능력과 직접적인 영향을 미칠 수 있어서 본 연구의 근거가 된다.

먼저 자기 효능감과 진로에 대한 연구를 정리하면 다음과 같다. 진로 일반 연구에서와 마찬가지로 진로성숙과 자아개념 및 자아 존중감 관계에 대한 많은 연구들(박현주, 1998; 윤정혜, 1992;

2) REBT의 이전 명칭

장석민 등 1986; Barrett & Tinsley, 1997; Holland, 1981; Korman, 1967)이 정적 상관관계임이 나타나고 있다.

또한 대부분의 선행연구들이 학생들의 자아개념을 높여줌으로써 현명하고 합리적인 진로선택 및 의사결정을 하도록 도울 수 있음을 시사하고 있다(김충기, 2000; 이기학, 2000).

박현주(1997)는 자아 존중감과 내적 통제성, 진로성숙도 간에는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 인문계 학생들이 실업계 학생들보다 자아 존중감이 유의미하게 높다고 했다. 이기학·이학주(2000)는 진로 자기-효능감 총점과 진로태도 총점은 정적인 상관을 보인다고 했다.

이상은 자기-효능감과 진로 발달과의 정적 상관을 밝히는 근거가 되며, REBT 상담이 자기-효능감(이영애, 1989)에 긍정적 효과를 끼친다면, REBT를 근거로 한 진로 상담도 역시 내담자의 자기 효능감 상승에 긍정적 효과를 미칠 것이다.

둘째, 대인관계와 진로의 상관 연구이다. 대인관계 관련 논문은 대인 관계와 기타 변인과의 관계를 밝힌 논문과 대인 관계 능력을 향상시키기 위한 프로그램의 효과성 검증 논문으로 나누어 볼 수 있다.

먼저 대인 관계와 기타 변인과의 관계 중 진로와의 관계를 밝힌 논문(예: Schaefer, Coyne, Lazarus (1982), 정채기(1991) 등)으로 정채기(1991)는 「진로결정 척도(ACDM)」의 타당화 작업을 하면서, 대인 역할기대 및 대인 관계도 진로결정의 유형과 그 결정 수준에 대한 예언의 기여도가 높음을 보여주고 있다.

다음으로 대인 관계 능력을 향상시키기 위한 프로그램의 효과성 검증 논문(예: 성락인; 1991, 변호근; 1995 등) 중, 성락인(1991)은 대인관계 문제 해결 기술 훈련이 대안적 사고 능력과 결과적 사고 능력 향상에 효과가 있음을 밝혔고, 변호근

(1995)은 RET 상담에 참여한 아동이 활동성, 사회성, 안정성이 높게 향상된 것으로 나타났다. 변호근(1995)의 논문은 전술한 바와 같이 RET 상담 기법이 아동의 사회성, 즉 대인 관계 향상에 영향을 줄 수 있음을 시사하여, 진로 발달 변인인 대인 관계 능력 향상에 영향을 줄 수 있음을 예측하게 된다.

셋째, 진로 태도 성숙과 진로 발달의 변인들과의 관계 부분이다(이기학, 이학주, 2000; 이기학, 한중철, 1998; Solberg, Good, Fischer, Brown과 Nord, 1995; Luzzo, 1993 등). 특히 이기학·이학주(2000)는 진로 자기-효능감 총점과 진로태도 총점은 정적인 상관을 보여서, 본 연구에서 자기-효능감과 진로 태도 성숙의 상관을 예측하게 한다. 즉 REBT 진로 상담은 자기-효능감과 진로 태도 성숙도를 동시에 향상시킬 수 있는 근거가 된다.

이상에서 자아 개념이 긍정적이고, 자아 존중감이 높고 자기 효능감이나 성취감, 대인 관계에 가치를 두는 학생이 진로 태도 성숙이 높은 것을 알 수 있다. 따라서 긍정적 자아 개념 형성, 자아 존중감 향상, 자기 효능감 향상, 성취감 향상, 대인 관계 향상에 효과를 나타낸 REBT를 적용하여 진로 상담을 실시한다면 진로 태도 성숙 및 진로 발달에 긍정적인 효과를 나타낼 것이 예상된다.

그러나 REBT를 적용한 진로 상담의 효과에 대한 실험 연구는 현재까지 시도된 적이 없었다.³⁾ 다만 비합리적 신념과 진로 개념을 구체적으로 연결한 왕가년(1996)의 논문에서는 고교생과 대학생 대상의 연구에서 비합리적 신념이 높은 학생이 진로성숙도가 낮음을 밝혔다.

이는 비합리적 신념이 높을수록 비논리성·비현실성·비실용성의 요소가 강해지며(박경애, 1997),

3) 1950년대 이후 국내외 저술 및 학술 논문 검색과 미국 REBT 연구소에 기재된 저술과 논문 검색에서 이 분야의 논문을 찾을 수 없었다.

그 결과 현실성·준비성·결정성의 하위 요소로 구성된 진로태도 성숙(이기학, 1997)정도를 낮추는 결과로 나타났을 것이라고 추론해 볼 수 있다.

따라서 비합리적 신념을 상담을 통해 합리적 신념으로 대치할 수 있다면, 진로 성숙도를 높일 수 있을 것이다. 실제로 REBT를 적용한 진로 상담 프로그램이 활용된 선행 연구는 없지만, 이상의 근거로 REBT를 적용한 진로 프로그램을 구성하여 진로 발달에 미치는 효과를 검증해 보게 되었다.

방 법

연구 대상

본 연구의 대상은 서울 소재 4년제 종합 대학교 2·4학년을 대상으로 하였다. ‘생활지도와 상담의 실제’라는 수업을 받고 있는 대학생 중, 집단 상담 전문가들이 집단 상담 선발에 가장 적절한 규모로 권고하는 12명씩 네 집단을 구성하기 위하여 48명을 선정하였다. 선정된 학생들에게 상담의 실제 편으로 중간 고사 직후부터 종강까지의 8주간을 수업에 대치하여 연구에 참여하게 하였다. 48명의 학생을 무선적으로 한 개의 실험 집단과 세 개의 통제 집단에 배치한 후, 다른 과목 수업시간과 겹치는 등의 불가피한 상황을 제외하고는 자신이 배치된 집단에 참여하도록 요구하였다.

실험 집단에게는 REBT를 적용한 진로 집단 상담을 실시하였다. 실험 집단의 프로그램은 연구 도구 절에서 상술하기로 하겠다. 통제집단은 세 집단으로 나누어 배치하였다. 통제 집단 1은 일반적인 심리 집단 상담을 실시하는 집단으로 자

표 1. 집단별 피험자수

집 단	인 원
실험 집단	13명
통제 집단 1 (자기주장 심리상담 집단)	10명
통제 집단 2 (일반 진로상담집단)	12명
통제 집단 3 (진로상담 이론 강의)	13명
계	48명

기 주장 프로그램을 연구자가 여러 가지 자기 표현 이론에 근거하여 재구성하여 실시하였고, 통제 집단 2는 일반 진로 상담을 실시하는 집단으로 일반 진로 상담의 실제들을 종합하여 재구성하여 실시하였다. 통제 집단 3은 진로 상담 이론 강의를 수강하는 집단으로 구성하였다. 이는 REBT를 적용한 진로 상담의 효과를 분석하기 위해 통제 집단을 심리 상담 실시 집단, 일반 진로 상담 실시 집단, 순수 무처치 집단으로 나누어 비교해 보기 위한 장치였다.

최종적으로 표집한 집단별 피험자수는 표 1과 같다.

실험 및 통제 집단의 리더

실험 집단과 통제 집단 1, 2, 3은 모두 연구자가 실시했으며, 통제 집단 1은 5회 경험, 통제 집단 2는 7회 경험을 해보았고, 통제 집단 3도 기존에 2년 정도 경험해 보았다. 따라서 연구자가 처치 미숙으로 통제 집단을 유의미하게 하락시킬 근거는 없다. 연구자가 집단마다 달라서 생기는 차이는 없으며, 연구자의 경험 정도도 결과에 영향을 미칠 수는 없다.

표 2. REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램의 내용

회기	내 용	영 역
1	<ul style="list-style-type: none"> · 사전 검사 실시 · 지도자와 집단원간의 rapport 형성 · 프로그램의 목적 소개 및 집단의 원칙 소개(출석, 비밀유지, 숙제) · 구성원의 소개(집단에 대한 기대 목표, 심리적 문제) · REBT이론, 자기-효능감, 대인 관계 개념 소개, 중요성 인식 [과제] 자신의 장점(20개), 단점(5개) 써오기 	비합리적 신념과 자기 효능감, 대인관계 능력
2	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 장·단점 발표(과제 검토) · 자신의 비합리적 신념 찾기 · 주 호소 문제를 중심으로 한 자기 개방(2명) · 발표한 사람의 문제로 ABCDE 작성 연습하기 [과제] 각자 ABCDE 작성해오기 	비합리적 신념과 자기 효능감, 대인관계 능력
3	<ul style="list-style-type: none"> · 짝과 함께 ABCDE 토론하기(과제 검토) · 주 호소 문제를 중심으로 한 자기 개방(6명) [과제] 각자 또 다른 ABCDE 작성해오기 	비합리적 신념과 자기 효능감, 대인관계 능력
4	<ul style="list-style-type: none"> · 주 호소 문제를 중심으로 한 자기 개방 및 논박(4명) · 각자 자신의 비합리적 신념들 논박한 것 정리하여 발표(과제검토) [과제] 자신의 비합리적 신념이 진로 선택에 미치는 영향 찾아 써오기 / 적성 진단 검사해 오기(상담실) 	비합리적 신념과 자기 효능감, 대인관계 능력
5	<ul style="list-style-type: none"> · 비합리적 신념과 진로 결정에서의 어려움 연결하여 발표하기(과제검토) · 의사 결정 방법 확인 및 합리적 의사 방법 이해하기 · 희망 직업 탐색 (나와 주위 사람의 희망 직업 열거) 및 발표 [과제] 직업 자료 기록 용지에 희망 직업에 대한 구체적 정보 탐색해 오기(2직업 이상) 	비합리적 신념과 진로태도성숙, 진로결정 유형
6	<ul style="list-style-type: none"> · 희망 직업 정보 탐색 결과 감상 발표하기 (과제검토) · 직업 적성 및 학업 성취도 고려하여 직업 탐색하기 · 직업 가치 고려 및 발표하기(비합리적 신념과의 관계) · 직업 흥미 유형 탐색하기 [과제] 진로 선택에 있어서의 각자의 life style 써오기 	비합리적 신념과 진로 탐색
7	<ul style="list-style-type: none"> · life style 쓰며 느낀점 발표하기 (과제검토) · 직업 성격 유형 탐색하기 · 현실 여건 고려하기 · 종합적인 진로 탐색하여 예비 선택하기 [과제] 최종 직업 선택해오기 	진로 탐색 및 진로 선택
8	<ul style="list-style-type: none"> · 최종 직업 선택한 것 발표하기(과제검토) · 계획짜기(활동목표와 구체적 활동 계획) 및 발표하기 · REBT 이론 복습 및 마무리 · 집단 상담 참가 소감 발표하기 · 사후검사 실시 [과제] 구체적 활동 계획·주호소 내용의 원상태로의 회귀를 피하기 위한 계획짜기(relapse prevention)와 정리를 확인하고 실생활에 적용하기 	합리적 신념과 자기 효능감, 대인관계, 진로 태도 성숙, 의사결정유형

실험 및 통제 집단의 처치 내용

실험 집단

현재 한국 대학생의 실정에 맞게 8주동안 1주일에 1회기, 1회기에 2시간씩으로 구성하였으며, 내용은 전반부는 비합리적 신념 탐색 및 교정, 후반부는 진로 탐색 및 결정으로 크게 설정하였다. 본 연구에서 사용한 프로그램의 구체적인 내용을 소개하면 표 2와 같다.

통제집단

일반적인 심리 집단 상담. 통제 집단 1은 일반적인 심리 집단 상담으로 자기 주장 훈련을 실

시하였다. 그 내용은 표 3과 같다.

일반 진로 상담. 통제집단 2는 일반적인 진로 집단 상담 프로그램을 실시하였다. 그 내용은 표 4와 같다.

측정 도구

본 연구의 도구는 먼저 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램, 그리고 대학생의 진로 발달에 영향을 주는 핵심 변인으로 자기 효능감, 대인 관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정으로 선정하였다. 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

표 3. 통제 집단 1 (자기 주장 훈련 심리 집단 상담)의 실시 내용

회기	내 용	영 역
1	· 나의 욕구 강도 파악하기 · 바라는 것 탐색하기 : 간밤에 기적이 일어나서 '살기좋은 세상'으로 바뀌었다면 무엇이 어떻게 되었는지 적어보기	욕구와 바람 이해
2	· 상대방 행동 탐색하기 · 자기 행동 결과 탐색하기 : 이웃(부모, 친구, 선배)이 자신의 마음에 들지 않게 행동했을 때 어떻게 해 보았는지 적어보기	주변의 반응 파악
3	· 감정의 홍수 이론 개념 파악 · 그에 따른 적절한 대화법 나누기	감정과 대화
4	· 나-전달법, 너-전달법의 개념 파악하기 · 효과적인 나-전달법 실습하기	나-전달법
5	· 걸림돌 개념 파악과 경험하기 · 반영적 경청 개념 파악하기 · 반영적 경청 실습하기	걸림돌과 반영적 경청
6	· 갈등 해결의 방법: 양승법 개념 알고, 실습하기	갈등 해결
7	· 비판 대처하기: 동의하기/ 질문하기의 개념 알고, 실습하기	비판 대처
8	· 자기 주장 실습하기: 2명/ 4명/ 집단 전체에서 자기 주장해보고, 피드백 나누기	자기 주장

표 4. 통제집단 2 (일반적 진로 집단 상담)의 실시 내용

회기	내 용	영 역
1	· 성격테스트 · 자신의 가치탐색하기 : 자신의 좋아하는 것과 싫어하는 일들과 관련된 가치들 탐색하기	성격이해 · 일의 가치
2	· 자신의 흥미 알아보기 : 현재 하고 있거나 지금까지 해왔으며, 앞으로 하고 싶은 일등을 쓴다. · 직업과 흥미와의 관계 알아보기	흥미이해
3	· 가족의 직업계보표 작성 : 3대에 걸친 직업유형, 가족들의 직업 경향, 내가 받은 영향 등을 작성	가계도이해
4	· 직업정보수집 : 자기가 관심을 가지고 있는 사람의 직업에 관해 정보를 수집하기-취업·일의 성질·준비 및 취업조건·미래진망·진로탐색과정·의사결정 방법의 확인	직업 정보
5	· 주위 사람들이 바라는 직업 : 주위의 잘 아는 사람들에게 자신에게 적합하다고 생각하는 직업을 제안해 달라고 요청하기	주위 고려
6	· 정보자료에 의한 희망직업 열거 : 직업 적성표와 직업 영역별 관련 직업을 보면서 여러가지 영역으로 분류된 직업들이 어떤 종류인지 파악해 보고, 새롭게 관심이 생겼거나 하고 싶은 직업을 찾아보기-가치 도표에 따른 직업 탐색·직업 선택에 미치는 가치에 대한 탐색·가치 우선 순위 목록 정하기	적성 이해 · 가치 고려
7	· 직업에 대한 흥미고려 : 직업 흥미 검사 결과 참고 · 나의 성격 유형 고려 : 성격 검사 결과 참고	흥미진단 · 성격유형
8	· 적성 및 학업 성취도 고려 : 적성검사 결과 및 학업성취도 참고 · 현실여건 고려 : 경제적 측면 · 신체적 측면 · 가족의 직업 계보 고려	학업성취도 · 현실 여건

자기 효능감 검사

자기 효능감의 개인적 수준을 측정하기 위해 흥혜영(1995)가 번안한 Sherer 등(1982)의 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 이를 5점 척도화한 예비검사를 통해 신뢰도 검증, 타당도 검증을 실시한 후, 수정하여 사용했다. 문항수는 예비검사를 통해 신뢰도가 떨어지는 1 문항을 제거하여 총 22문항이었다. 반응양식은 정답에 대해 5점을 주었다. 따라서 최대 점수는 110점이며, ‘일반적인 자기 효능감’과 ‘사회적 자기 효능감’의 2 개 하위 요인으로 나뉜다. 일반적인 상황에서의 자

기 효능감을 재고 있는 ‘일반적 자기 효능감’에는 ‘나는 계획대로 수행할 수 있다.’, ‘나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다.’ 등의 질문이 있으며, 대인관련 사회적 기술 등의 요소와 관련이 있는 ‘사회적 자기 효능감’에는 ‘나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.’ 등의 질문에 있다.

대인 관계 질문지

본 연구에서는 MOS 사회적지지 조사표(Sherbourne & Stewart, 1991)와 Delongis, Lazarus(1988)이 사용

한 방법을 기초로 하여 김정희(1992)가 제작한 5점 척도 검사도구를 예비검사를 통해 신뢰도 검증, 타당도 검증을 실시한 후 수정하여 사용했다. 대인 관계 질문지는 가족, 가장 친한 친척, 가장 친한 친구나 이웃으로 세 영역으로 나뉘어지는데, 각 영역별로 14문항으로 총 42문항으로 구성되며, 정답에 대해 5점을 주었다. 따라서 최대 점수는 영역별로는 70점, 총점으로는 210점이다.

대표적 질문 양식은 가족, 친척, 친구 세 영역 모두 같은 문항으로 구성되며, 대표적인 질문 양식은 ‘나의 ___은 내가 진정으로 믿고 의지할 수 있다’, ‘내가 필요로 할 때 힘이 되어 준다.’, ‘내가 하는 일의 가치를 인정해 준다’ 등이 있다.

진로태도 성숙도 검사

본 연구에서는 진로태도 성숙도를 평가하기 위해서 이기학과 한종철(1997)이 제작한 척도를 4점 척도화하여, 예비검사를 통해 신뢰도 검증, 타당도 검증을 실시한 후, 수정하여 사용했다. 타당도에 문제가 있는 2문항과 신뢰도가 떨어지는 3문항을 제거하여 총 34문항을 작성하였으며, 정답에 대해 4점을 주었다. 따라서 최대 점수는 144점이다. 이 도구는 진로 태도 성숙도를 평가하는 척도로서 현실성 차원, 결정성 차원, 준비성 차원의 3 가지 하위 영역으로 나뉘어진다.

현실성 차원에서는 진로를 계획하고 선택하는 과정에서 개인적, 상황적 측면을 고려하여 현실적으로 쉽게 얻을 수 있는가의 여부를 고려하는 정도를 측정하며 대표적 질문 양식으로는 ‘내가 세운 진로 계획이 현실적으로 잘 맞는 것인지 모르겠다.’가 있다. 결정성 차원에서는 진로를 선택하는 과정에서 개인의 여러 가지 요소를 고려하여 심사숙고하는 정도를 측정하며 ‘직업 선택을 할 때마다 여러 가지를 생각해야 하므로 의사결

정을 하기가 어렵다’가 대표적인 양식이다. 준비성 차원에서는 진로를 선택하기 위해 필요한 정보를 적극적으로 수집하고 그 자료에 기초하여 진로를 선택하고 준비하는 정도를 나타내는 차원으로 대표적 질문 양식으로는 ‘직업에 대한 정보가 수시로 변하더라도 직업 준비는 미리 해두어야 한다’ 등이 있다.

의사결정 유형 검사

본 연구에서는 Harren(1984)이 개발한 진로결정 척도(Assessment of Career Decision Making : ACDM)에 포함되어 있는 의사 결정 유형 검사를 고향자(1992)가 번역한 2점 척도 문항을 예비검사를 통해 신뢰도 검증, 타당도 검증을 실시한 후, 수정하여 사용했다. 총 30문항으로, 합리적 유형 10문항, 직관적 유형 10문항, 의존적 유형 10문항으로 구성되어 있다. 오답은 0점, 정답은 1점 처리하여, 각 유형별로 각각 10점이 최대 점수이다.

합리적 유형은 자신과 상황에 대해 정확한 정보를 수집하고, 논리적으로 의사결정을 수행해 나가며 의사결정에 책임을 지는 유형으로, 대표적인 질문 양식은 ‘나는 중요한 의사결정을 할 때 한 단계 한 단계 체계적으로 한다.’ 등이 있다.

직관적 유형은 미래를 고려하지 않고 정보 탐색 활동이나 대안들에 대한 논리적인 평가 과정도 거의 갖지 않는 유형으로 대표적인 질문 양식은 ‘나는 의사 결정을 할 때, 나 자신의 즉각적인 느낌이나 감정에 따른다.’ 등이 있다.

의존적 유형은 의사결정에 대한 개인적인 책임을 부정하고 그 책임을 외부로 투사하려는 경향을 갖는 유형으로 대표적인 질문 양식은 ‘나는 다른 사람의 도움 없이는 중요한 의사 결정을 하기가 힘들다.’ 등이 있다.

통계 분석

실험 집단과 통제집단들의 동질성을 검증하기 위해 사전 검사는 일원변량 분석을 사용하였고, 각 집단의 사전-사후 차이 분석을 위해서는 t 검증을 사용하였으며, 네 집단간의 차이 분석을 위해서는 이원 변량 분석과 사후 검증을 실시하였다. REBT를 적용한 진로 상담 프로그램의 효과를 측정한 결과는 다음과 같다.

결 과

사전검사 분석

연구 대상자들이 사전검사이 집단간 차이가 없음을 검증하기 위하여 먼저 사전 검사에서 실시한 측정 변인들에 대하여 일원변량 분석을 실시하였다. 집단들 각각의 평균차를 비교하기 위하여 사후 검증으로 Scheffe test를 실시하였다. 그 결과는 표 5와 같다.

표 5는 네 집단의 네 측정 변인에 대한 사전검사 평균 차이를 분석한 결과, 실험집단과 통제집단들 간 평균의 차이에서 네 변인에서 모두 통계적으로 의미 있는 차이가 나타나지 않음을 보여주는 것으로, 이들 네 집단은 동일한 모집단에서 추출된 것으로 볼 수 있다. 사후 검증의 결과 집단들 각각의 비교에서 네 집단이 모두 통계적으로 의미있는 차이를 나타내지 않았다.

각 집단내의 전-후 효과 분석

각 집단들이 사전 검사와 사후검사에서 어떠한 변화가 있는가를 알아보기 위하여 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 6과 같다.

표 6에서와 같이 처치 후 실험집단은 네 가지 측정 변인 모두에서 사전검사에 비해 사후 검사에서 유의미하게 향상되었다. 이 결과는 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램은 자기 효능감, 대인 관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정 유형을 긍정적으로 변화시키는 데 효과적임을 보여준다.

한편 자기 주장 심리 집단 상담을 실시한 통제 1 집단은 대인 관계 능력 전체와 그 하위 변인 중에서는 가족, 친구 관계에서 유의미한 변화를 보여, 대인 관계 능력을 향상시키는 데 효과적임을 보여준다. 일반 진로 집단 상담을 실시한 통제 2 집단은 합리적 의사 결정 유형에서 유의미한 변화를 보여, 합리적 의사 결정능력을 향상시키는 데 효과적임을 보여준다. 강의를 수강한 통제 3 집단은 네 가지 측정 변인 모두에서 유의미한 변화를 보이지 않았다.

이 결과는 대인 관계 능력에는 자기 주장 심리 프로그램도 긍정적 효과를 보이고 있고, 합리적 의사 결정력에는 일반 진로 상담 프로그램도 긍정적 효과를 보이고 있지만, 진로 발달의 중요한 변인인 네 측정 변인 모두를 향상시키는 데는 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 효과적임을 말해 준다.

집단간의 사후 검사 차이 비교 분석

사후 검사이 집단간의 차이를 알아보기 위하여 2원 변량 분석을 실시하였다. 집단 각각의 평균차를 비교하기 위해서는 사후 검증(post hoc test)으로 Scheffe test를 실시하였다. 그 결과는 표 7과 같다.

표 7을 통해 앞서 제기한 연구문제 1, 2, 3, 4를 분석해보면 다음과 같다. 첫째, 자기 효능감에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와

표 5. 각 측정 변인들의 사전검사 변량분석표

변인	변산원	자승화	자유도	평균자승화	F	사후검증	
자기효능감	집단 간	589.25	3	196.42	2.48	①=②=③=④	
	집단 내	3482.73	44	79.15			
	합계	4071.98	47				
대인관계 능력	집단 간	471.99	3	157.33	1.16	①=②=③=④	
	집단 내	23569.99	44	535.68			
	합계	24041.98	47				
대인관계 하위 변인	집단 간	610.74	3	203.58	1.24	①=②=③=④	
	집단 내	7234.93	44	164.43			
	합계	7845.67	47				
친척	집단 간	17.62	3	5.87	.04	①=②=③=④	
	집단 내	7137.86	44	162.22			
	합계	7155.48	47				
친구	집단 간	174.11	3	58.04	.38	①=②=③=④	
	집단 내	2445.14	44	55.57			
	합계	2619.25	47				
진로태도 성숙	집단 간	190.60	3	63.53	1.31	①=②=③=④	
	집단 내	2140.40	44	48.65			
	합계	2331.0063.53	47				
의사결정 유형	합리적	집단 간	6.796	3	2.27	.58	①=②=③=④
	집단 내	171.02	44	3.89			
	합계	177.81	47				
직관적	집단 간	8.54	3	2.85	.66	①=②=③=④	
	집단 내	189.27	44	4.30			
	합계	197.81	47				
의존적	집단 간	20.18	3	6.73	1.16	①=②=③=④	
	집단 내	255.82	44	5.81			
	합계	276.00	47				

주. ① 실험집단, ② 통제1(자기주장심리)집단, ③ 통제2(일반진로상담)집단, ④ 통제3(이론강의)집단

표 6. 각 측정 변인의 사전·사후 검사 집단내 변화

변인	집단	사전검사		사후검사		집단내 변화 t (사전-사후)
		평균	표준편차	평균	표준편차	
자기효능감	실험집단	72.57	5.18	90.93	6.51	-9.08***
	통제집단 1(자기주장심리)	68.80	8.88	72.40	11.00	-1.51
	통제집단 2(일반진로)	77.33	76.08	10.36	13.75	.50
	통제집단 3(강의)	77.31	10.31	77.54	8.59	-.06
대인관계	실험집단	135.92	18.36	185.77	13.68	-16.465***
	통제집단 1(자기주장심리)	135.50	18.48	153.90	17.44	-8.81***
	통제집단 2(일반진로)	130.75	30.22	143.92	28.11	-1.32
	통제집단 3(강의)	138.54	22.77	136.92	16.86	.16
대인 관계 관	실험집단	49.14	9.64	65.79	6.30	-11.21***
	통제집단 1(자기주장심리)	47.80	8.48	57.40	6.59	-5.64***
	통제집단 2(일반진로)	39.75	17.77	42.92	15.60	-.46
	통제집단 3(강의)	47.77	13.01	44.54	10.85	.85
계 하 위 변 인	실험집단	38.71	12.42	53.93	10.76	-6.17***
	통제집단 1(자기주장심리)	38.60	6.20	41.10	8.98	-1.15
	통제집단 2(일반진로)	37.50	12.54	39.75	11.63	-.75
	통제집단 3(강의)	36.85	16.45	37.85	14.46	-.20
친 구	실험집단	51.71	5.36	66.00	5.07	-.949***
	통제집단 1(자기주장심리)	49.60	10.30	55.50	6.85	-2.77*
	통제집단 2(일반진로)	53.83	7.80	55.42	8.12	-.76
	통제집단 3(강의)	54.69	6.12	54.38	5.95	.16
진로태도 성숙	실험집단	103.15	4.63	116.69	4.64	-11.53***
	통제집단 1(자기주장심리)	101.70	9.13	104.50	7.35	-1.06
	통제집단 2(일반진로)	107.08	6.92	110.33	5.25	-1.84
	통제집단 3(강의)	102.85	7.10	101.46	6.01	1.03
의 사 결 정 유 형	실험집단	7.79	2.29	9.50	.65	-2.97*
	통제집단 1(자기주장심리)	7.30	1.64	6.20	8.88	1.44
	통제집단 2(일반진로)	7.92	2.11	8.92	1.51	-2.87*
	통제집단 3(강의)	6.92	1.71	7.00	2.16	-.11
직 관 적	실험집단	5.46	2.44	3.08	1.61	4.47***
	통제집단 1(자기주장심리)	5.70	1.77	5.80	1.99	-.17
	통제집단 2(일반진로)	4.75	1.87	5.67	1.87	-1.35
	통제집단 3(강의)	5.85	2.08	5.23	1.96	1.48
의 존 적	실험집단	4.23	2.68	1.77	1.09	4.47***
	통제집단 1(자기주장심리)	4.10	2.42	3.70	1.70	.51
	통제집단 2(일반진로)	2.92	2.27	2.50	1.98	.40
	통제집단 3(강의)	2.85	2.23	2.62	2.40	1.48

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

표 7. 사후 검사시 집단간 차이 변량분석표

변인	변산원	자승화	자유도	평균자승화	F	사후 검증	
자기효능감	집단 간	1469.11	3	489.70	5.25**	①>②=③=④	
	집단 내	679.84	1	679.84	7.29**		
	상호작용	1705.39	3	568.46	6.09***		
	오차	8209.95	88	93.30			
	전체 변량	12143.83	95	127.83			
대인관계 능력	집단 간	11161.50	3	3720.50	8.17***	①=②>③=④	
	집단 내	7357.47	1	7357.37	16.16***		
	상호작용	9296.59	3	3098.86	6.81***		
	오차	40069.81	88	455.34			
	전체 변량	68142.74	95	717.29			
내인관계 하위 변인	가족	집단 간	3477.72	3	1159.24	8.36***	①=②>③=④
		집단 내	1050.25	1	1050.25	7.58***	
		상호작용	1457.31	3	485.77	3.50***	
		오차	12200.55	88	138.64		
		전체 변량	18162.63	95	191.19		
친척	집단 간	1022.10	3	340.70	2.25	①=②=③=④	
	집단 내	680.33	1	680.33	4.49**		
	상호작용	928.26	3	309.42	2.04		
	오차	13327.04	88	151.44			
	전체 변량	16031.16	95	168.75			
친구	집단 간	600.82	3	200.27	4.20**	①=②>③=④	
	집단 내	739.38	1	739.38	15.50***		
	상호작용	917.35	3	305.78	6.41***		
	오차	4196.56	88	47.69			
	전체 변량	6479.74	95	68.21			
진로태도 성숙	집단 간	1128.17	3	376.06	9.14***	①=③>②=④	
	집단 내	491.40	1	491.40	11.94***		
	상호작용	779.08	3	259.69	6.31***		
	오차	3621.57	88	41.15			
	전체 변량	6056.16	95	63.75			
의사결정 유형	합리적	집단 간	62.83	3	20.94	5.89***	①=③>②=④
		집단 내	4.93	1	4.93	1.39	
		상호작용	27.20	3	9.07	2.55	
		오차	312.76	88	3.55		
		전체 변량	409.83	95	4.31		
의존적	집단 간	31.37	3	10.46	2.70*	①>②=③=④	
	집단 내	5.83	1	5.83	1.51		
	상호작용	36.92	3	12.31	3.18*		
	오차	340.77	88	3.87			
	전체 변량	416.66	95	4.39			
의존적	집단 간	20.07	3	6.69	1.45	①=②=③=④	
	집단 내	19.07	1	19.07	4.13*		
	상호작용	22.98	3	7.66	1.66		
	오차	406.76	88	4.62			
	전체 변량	470.91	95	4.96			

주. ① 실험집단, ② 통제1(자기주장심리)집단, ③ 통제2(일반진로상담)집단, ④ 통제3(이론강의)집단

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

집단 간, 집단 내의 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들보다 자기 효능감이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 따라서 연구문제 1의 결론은 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 대인 관계 능력에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 진로 상담을 실시한 통제 집단 2와 강의를 수강한 통제 집단 3보다 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1도 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되어서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다. 따라서 연구 문제 2의 결론은 실험 집단은 통제 집단 1과는 차이가 없고, 통제 집단 2, 통제 집단 3과는 차이가 있는 것으로 나타났다.

대인 관계 능력의 하위 변인 중 가족 관계는 대인 관계 전체 능력과 같은 결과가 나타났으며, 친척 관계는 집단 내 차이만 보일 뿐, 집단 간과 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과의 차이는 보이지 않았다. 사후 검증에서 네 집단은 각각의 비교에서 유의미한 차이가 없었다. 친구 관계는 집단 간, 집단 내, 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과에서 유의미한 차이가 보였고, 사후 검증 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 진로 상담을 실시한 통제 집단 2와 강의를 수강한 통제 집단 3보다 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1도 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되어

서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다. 따라서 연구 문제 2의 결론은 실험 집단은 통제 집단 1과는 차이가 없고, 통제 집단 2, 통제 집단 3과는 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 진로태도 성숙에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1과 강의를 수강한 통제 집단 3보다 진로태도 성숙도에서 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 일반 진로 상담을 실시한 통제 집단 2도 진로태도 성숙도가 유의미하게 향상되어서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다. 따라서 연구 문제 3의 결론은 실험 집단은 통제 집단 2와는 차이가 없고, 통제 집단 1, 통제 집단 3과는 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 의사결정 유형은 합리적, 직관적, 의존적 의사 유형이라는 세 하위 유형으로 나뉜다. 먼저 합리적 유형에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과에서는 유의미한 차이가 없다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1과 강의를 수강한 통제 집단 3보다 합리적 의사 결정 능력이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 일반 진로 상담을 실시한 통제 집단 2도 합리적 의사 결정 능력이 유의미하게 향상되어서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다. 따라서 연구 문제 4의 결론은 실험 집단은 통제 집단 2와는 차이가 없고, 통제 집단 1, 통제 집단 3과는 차이가 있는 것으로 나타났다.

직관적 유형에서는 집단 간과 집단 간과 집단

내의 상호작용 효과에서는 네 집단들이 유의미한 차이가 보이나, 집단 내에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들보다 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 따라서 연구문제 1의 결론은 집단 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

의존적 유형에서는 집단 내에서만 네 집단들이 유의미한 차이를 보일 뿐, 집단간과 집단 간과 집단 내의 상호 작용 효과에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 사후 검증 결과 네 집단은 각각의 비교에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

논 의

본 연구는 진로 발달의 핵심 요소인 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로 태도 성숙, 합리적 의사결정 유형에 관한 역기능적 신념의 교정을 통한 REBT 진로 상담 프로그램을 구성하여 실시한 후 그 처치 효과를 통제 집단들과 비교하였다.

위 연구 결과와 선행연구를 비교 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기 효능감에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 실시한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단들보다 자기 효능감이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다.

이영애(1989)는 자기존중감과 비합리적 신념은 부적 상관이 있어서, 자기 존중감이 높을수록 비합리적 신념이 낮은 것으로 나타난다고 하였다. 본 연구에서의 이러한 결과도 비합리적 신념에

대한 논박 과정을 통해 비합리적 신념이 합리적 신념으로 대체되는 과정에서 긍정적 자기 개념이 형성되고, 자기 효능감이 향상된 것으로 보인다.

REBT에서는 인간과 행동을 분리하여, 비합리적 사고, 부적절한 정서, 부적응적인 행동에 대해서는 강한 논박을 통하여 바람직한 방향으로 변화시키고 바람직하지 못한 행동의 경향성을 띤 인간에 대해서는 무조건적으로 수용한다(박경애, 1997). 이러한 결과 REBT 프로그램을 실시한 집단에서 내담자의 자존감과 자기 효능감이 향상되었을 것이라고 추측해볼 수 있다.

둘째, 대인 관계 능력에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 진로 상담을 실시한 통제 집단 2와 강의를 수강한 통제 집단 3보다 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 1 집단도 대인 관계 능력이 유의미하게 향상되어서, 두 집단간에는 차이가 나타나지 않았다. 변호근(1995)은 RET 상담에 참여한 아동이 활동성, 사회성, 안정성이 높게 향상된 것으로 나타나, RET 상담 기법이 아동들의 긍정적인 성격 변화에 영향을 주고 있음을 보여주고 있다. 본 연구에서도 REBT 프로그램에 참가한 학생들의 대인 관계 능력이 향상된 것으로 나타났다.

이렇게 사회성이나 대인관계 능력이 향상될 수 있는 것은 인간의 비합리적 사고의 핵심이 되는 당위적 사고 중 타인에 대한 당위적(타인은 반드시 나를 공정하게 낼 수 없다) 사고에 대한 논박 과정을 거치면서 대인관계에 대한 합리적 사고가 형성되었기 때문이라고 해석해 볼 수 있겠다. 또 자기 주장 심리 상담 프로그램도 효과적인 인간

관계에 대한 여러 조건과 기술을 익히는 과정에서 대인 관계 능력이 향상되었다고 볼 수 있다.

셋째, 진로태도 성숙에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 상호 작용 효과에서도 유의미한 차이가 있다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1과 강의를 수강한 통제 집단 3보다 진로태도 성숙도에서 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 일반 진로 상담을 실시한 통제 집단 2도 진로태도 성숙도가 유의미하게 향상되어서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다.

왕가년(1996)은 고교생과 대학생 대상의 연구에서 비합리적 신념이 높은 학생이 진로성숙도가 낮음을 밝혔다. 본 연구의 결과도 REBT를 통한 진로 상담을 통해 진로 태도가 성숙될 수 있다는 증거가 된다.

Ellis의 초기 11가지 비합리적 사고에서 세상일과 관련된 비합리적 사고로는 완벽한 능력이 있고, 사교적이고 성공을 해야만 가치 있는 사람이라는 사고가 있다. 또 일이 뜻대로 진행되지 않는다면, 이는 무시무시하고 끔찍한 일이라는 사고도 있다. 이러한 비합리적 사고를 자신이 인간적인 제한점이 있고, 실수를 범하기도 하는 불완전한 존재라는 것을 받아들이라는 합리적 사고로 교정할 수 있다. 또 세상은 불확실한 세계이지만, 나의 삶을 즐기기 위해 보장이 없더라도 결정을 내리고 위험을 무릅쓰겠다고 교정할 수 있다. 이러한 사고의 전환을 핵심 과정으로 하는 REBT 진로 상담 프로그램을 통해 현실적이고 체계적인 태도를 요구하는 진로 태도 성숙이 이루어진 것이라고 추론해 볼 수 있다.

일반적 진로 상담 프로그램도 진로 탐색 과정에서 진로 태도 성숙을 촉진시키는 역할을 하고

있는 부분이 있기 때문에 진로 태도 성숙도에서는 실험집단과 유의미한 차이를 나타내지 않을 수 있다.

넷째, 의사결정 유형은 합리적, 직관적, 의존적 의사 유형이라는 세 하위 유형으로 나뉜다. 먼저 합리적 유형에서 집단 간 유의미한 차이가 있으며, 집단 내와 상호 작용 효과에서는 유의미한 차이가 없다. 집단 각각을 비교하기 위해 사후 검증해본 결과 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램을 실시한 실험 집단이 자기 주장 심리 상담을 실시한 통제 집단 1과 강의를 수강한 통제 집단 3보다 합리적 의사 결정 능력이 유의미하게 향상되었음을 알 수 있었다. 그러나 일반 진로 상담을 실시한 통제 집단 2도 합리적 의사 결정 능력이 유의미하게 향상되어서, 두 집단 간에는 차이가 나타나지 않았다.

직관적 유형에서는 집단간과 상호작용 효과에서는 네 집단들이 유의미한 차이가 보이나, 집단 내에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 사후 검증 결과 네 집단은 각각의 비교에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 의존적 유형에서는 집단 내에서만 네 집단들이 유의미한 차이를 보일 뿐, 집단간과 상호 작용 효과에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 사후 검증 결과 네 집단은 각각의 비교에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

이러한 결과는 REBT에서 합리적 사고를 강조한 결과라고 본다. 통제 집단 2(진로 상담)에서도 최근 의사결정 유형에 대한 강조를 하고 있어서, 두 집단이 모두 합리적 의사 결정 방식을 적극적으로 수용한 결과라고 할 수 있다.

이상에서 REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 자기 효능감, 대인관계 능력, 진로 태도 성숙, 합리적 의사 결정 유형의 향상에서 통제 집단들에 비해 통계적으로 유의미한 향상을 나타

내고 있음을 확인하였다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구자가 집단 상담 프로그램 지도자로 참여하였기 때문에, 프로그램 효과에 미치는 연구자의 영향을 완전히 배제하기 어렵다.

둘째, 진로 발달의 측정 변인으로 자기 효능감, 대인 관계 능력, 진로 태도 성숙, 의사 결정 유형으로 국한하였다. 실험에 사용할 수 있는 검사 도구의 한계를 감안하여, 연구자가 전문가들의 자문을 구하여 진로 상담의 목적에 부합하는 네 가지 중요 변수를 선별하여 사용하게 된 것이다. 따라서 진로 발달 전반으로 프로그램 효과를 일반화하는 데는 제한점이 있다.

셋째, 본 연구에서는 집단에 성별 등과 같은 다른 변인에 제한을 두지 않고 표집하였다. 따라서 성별 효과 차이 등 여러 변인에 의한 차이를 분석할 수는 없다. 앞으로의 연구에서는 본 프로그램을 성별 등 여러 변인에 의한 표집을 하여, 다양한 연구 결과를 제시한다면 프로그램 실시에 다양한 지침을 제시할 수 있을 것이다.

이상의 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 심리적 문제가 있는 내담자를 대상으로 진로 상담을 할 때는 심리적 문제와 진로 선택 및 적응에서의 관계를 밝혀 보다 적극적인 진로 상담으로 시행되어야 한다.

둘째, 심리 상담의 후속 조치로서 진로 상담을 종결 작업에 배치하는 심리 상담 과정도 필요하리라 본다. 심리 상담의 결론은 진로 상담으로 연결될 수 있어야 한다.

셋째, 진로 발달의 여러 변인들을 앞으로의 연구에서는 계속 검증하여, REBT를 이용한 진로 집단 상담 프로그램의 효과성을 다양한 측면에서 연구하여 내담자들의 진로 상담에 유용한 자료를 제공하는 과제가 남아 있다.

참고문헌

고향자 (1992). 한국대학생의 의사결정 유형과 진로결정수준의 분석 및 진로결정 상담의 효과. 숙명여자대학교 대학원 박사 학위 논문.

권호인 (1999). 폭식행동을 보이는 여대생의 인지행동 집단치료 효과. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

김계현 (1995). 상담심리학. 서울: 학지사.

김정희 (1992). 중년 여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계: 심리적 자원과 사회적 자원의 영향. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 4(1), 54-63.

김충기 (2000). 진로교육과 진로상담. 서울: 동문사.

박경애 (1997). 인지, 정서, 행동치료. 서울: 학지사.

박현주 (1998). 자아존중감과 내외통제성이 진로성숙도에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.

변호근 (1995). 합리적·정서적 상담 프로그램이 아동의 인성변화에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문.

성락인 (1991). 대인관계 문제해결 기술훈련의 효과에 대한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.

왕가년 (1996). 비합리적 신념과 진로의식 성숙도와의 관계. 울산대학교 교육대학원 석사학위 논문.

윤정혜 (1991). 자아존중감·성역할 정체감·진로 의식성숙과의 관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.

이기학 (1997). 고등학생의 진로태도성숙과 심리적변인들과의 관계. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.

이기학·이학주 (2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언 변인으로서의 자기-효능감

- 효과 검증에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 12(1), 127-136.
- 이영애 (1989). 자기존중과 비합리적 신념과의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이재창 (1994). *생활지도*. 서울: 문음사.
- 이훈진 (1999). 자아존중감과 학교생활적응과의 관계연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 장석민 · 서혜경 · 임재석 · 김홍원 · 하중덕 (1986). *진로교육의 이론과 실제*, 서울: 한국교육개발원, 연구보고
- 정채기 (1991). 자아개념, 자아정체감 및 내외통제성이 진로결정에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- Barett, T. C. & Tinsley, H. E. (1997). Measuring vocational self-concept crystallization, *Journal of Vocational Behavior*, 11, 305-313.
- Blustein, D. L. (1992). Toward the reinvigoration of the vocational realm of unseeling psychologh. *The Counseling Psychologist*, 4, 712-723.
- Crites, J. O. (1981). *Career Counseling: Models, methods, and materials*. New York: McGraw-Hill.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 907-918
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*, Secaucus, NJ: Citadel.
- Harren, V. H. (1984). A model of career decision-making for college students. *J. of Vocational Behavior*, 14, 119-133.
- Holland, M. (1981). Relationships between vocational development and self-concept in sixth grade student, *Journal of Vocational Behavior*, 18, 223-236.
- Korman, A. K. (1967). Self-esteem as a moderator of the relationship between self perceived abilities and vocational choice, *Journal of Applied Psychology*, 51(1), 65-67.
- Luzzo, D. A. (1993). Value of career-decision-making self-efficacy in predicting career-decision-making attitudes and skills. *Journal of Counseling Psychology*, 40(2), 194-199.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R.S. (1982). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406.
- Sherer, M., Maddox, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., and Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation, *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Solberg, V. S., Good, G. E., Fischer, A. R., Brown, S. D. & Nord, D. (1995). Career decision-making and career search activities: Relative effects of career search self-efficacy and human agency. *Journal of Counseling Psychology*, 42(4), 448-455.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development, *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
- Tolbert, E. L. (1980). *Counseling for career development*, Boston: Houghton Mifflin.
- Williamson, E. G. (1972). Trait-and-factor theory and individual differences. In B. Stefflre, & W. H. Grant (Eds). *Theories of counseling* (2d ed.). New York: McGraw-Hill.

원 고 접 수 일 : 2002. 3. 30
수정원고접수일 : 2002. 5. 29
게 재 결 정 일 : 2002. 6. 14

A Research Study on the Effects of REBT Based Group Career Counseling on College Students' Career Development

Hee Soo Kim

Kon Kuk University

Kyung Ae Park

Korea Youth Counseling Institute

The purpose of this study is to discover the effects of group career counseling based on Rational Emotive Behavior Therapy. For this study, one experimental group and three control groups, composed of 48 students in total, were organized and treatment was conducted on these groups. The experimental group, composed of 13 college students, attended group career counseling based on Rational Emotive Behavior Therapy. Control group one, composed of 10 college students, received assertiveness training and general psychological group counseling. Control group two, composed of 12 college students, received general group career counseling. Control group three, composed of 13 college students, received only lectures on the theories of career development. Treatment lasted for an eight-week period. In each week, a two-hour-long session was conducted. These four groups turned out to be all homogeneous by F-test pretesting. Self-efficacy scale, scale of interpersonal relations, career maturity attitude scale and decision-making style scale were the instruments used to measure the effects of the treatment. The two way analysis of variance was employed to find differences among groups after treatments. The experimental group showed significant differences statistically compared with the other three control groups in self-efficacy score, interpersonal relations, career maturity attitude, and decision-making style. These results imply that group career counseling based on REBT enhances self-efficacy, the ability of interpersonal relations, career maturity attitude and rational decision making which are major factors in career development.

Key Words : group career counseling based on REBT, self-efficacy, the ability of interpersonal relations, career maturity attitude, rational decision making