



성장과 관련하여 Dweck(2006)은 지능에 대해 갖는 신념인 마인드셋을 개인의 성취수준 향상에 가장 영향력을 미치는 변수로 보았다. Dweck과 Leggett(1988)는 성취욕구를 충족하는 과정에서 마인드셋에 따라 목표지향성과 성취 행동이 다르게 결정된다는 성취모형으로 ‘동기에 대한 사회인지적 접근 모형(A model of the social-cognitive approach to motivation, 이하 사회인지동기모형)’을 제안하였다. 사회인지동기모형은 인간행동이 인지, 타인, 행동, 환경 영향 등이 서로의 결정요인으로써 상호작용한다는 사회적 인지이론에 기반하며, 어떤 환경 사건이 지각될 것인가, 어떻게 해석되고, 조직화되고, 다루어질 것인가를 결정하는 인지 요인 중에 신념인 마인드셋의 의미체계를 정교화 한 것이다(노안영, 강영신, 2011; Dweck, 2000). 이 모형은 마인드셋에 따라 목표를 추구하는 경향이 달라지고, 과제 수행 결과에 따라 자신의 능력을 다르게 지각하며 이후에 목표성취가 나타난다는 것을 의미한다. 또한, 이 모형은 귀인방식, 정서, 행동 등의 개념이 추가되면서 더욱 확장되었고, 많은 연구자들이 경험적으로 다양한 측면에서 확인하였다(박민영, 2014; Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Dweck, Chiu, & Hong, 1995; Robins & Pals, 2002; Sriram, 2014).

Dweck(2000)의 사회인지동기모형은 성장 마인드셋 성향의 사람은 지능이 향상된다고 믿기 때문에, 실제로 지능을 향상시키기 위해 노력하고 이에 따라 학습목표지향성을 추구한다. 또한, 실패했을 때 실패원인을 노력과 배움의 부족으로 지각하고 전략 변경, 환경 변화, 노력 증가 등을 하면서 실패원인을 통제할 수 있다고 생각하기 때문에 자신감을 갖고 동기부여가 되서 긍정적인 정서를 경험하며,

그 결과 지속적으로 노력하고 흔들림 없이 도전한다(이수경, 2016; Dweck, 2006).

성장 마인드셋은 삶의 만족도 및 주관적 행복감과 높은 상관이 있고(경일수, 서은영, 김혜균, 탁진국, 2018; Dweck, 2006; Dweck & Leggett, 1988), 자기효능감과도 높은 상관을 보였으며(Hass, Katz-Buonincontro, & Reiter-Palmon, 2016; Heess, 2014; Karwowski, 2014) 학습목표와 노력을 촉진시켜 학습목표를 성취하는 것으로 나타났다(임신일, 2007; Aditomo, 2015; Blackwell et al., 2007; Good, Aronson, & Inzlicht, 2003; Zeng, Hou, & Peng, 2016).

경일수 외(2018)는 성장 잠재력을 실행하려는 인간의 욕구에 주목하여 인간이 지속적인 노력을 통해 성장하려고 하는 심리적 특성으로 개인의 주관적인 신념, 사고방식 및 태도를 성장지향성으로 정의하였다. 이러한 성장지향성은 사회인지동기모형에 기반하며 개인의 주관적인 신념으로 지능·재능·운명 변화 신념, 사고방식 및 태도로는 학습목표지향성과 회복탄력성을 포함한다. 성장지향성은 학습목표지향성을 추구하고, 좌절과 실패를 잘 극복하려고 노력하는 과정 자체를 성장 과정으로 간주하며, 그 과정 자체가 의미있고 자기를 성장시키는 요소로 작용한다.

그동안 성장과 관련하여 마인드셋 변화 연구는 학습목표지향성 향상 프로그램을 이용하여 초등학생(김보미, 2016; 임경미, 2007; 최은정, 2010; Uremovich, 2015), 청소년(박은, 2010; Blackwell et al., 2007; Good et al., 2003), 대학생(Aronson, Fried, & Good, 2002; Cutts 2008; Zonnefeld, 2015), 직장인(이정아, 2016) 등의 다양한 대상을 통하여 수행되어 왔다. 그러나 대부분의 연구는 지능신념변화와 학습목표지향성 향상을 통한 마인드셋 변화 프로그램이

었고, 실패상황에 대한 귀인양식, 인지, 정서, 행동 등을 포함하는 확장된 사회인지동기모형을 온전히 반영한 프로그램은 없는 것으로 보고되었다. 또한, 일부 선행연구에서 사용된 마인드셋 변화 프로그램은 마인드셋과 직접 관련되지 않은 내용들을 다소 포함하고 있어 마인드셋의 개념적 특징을 충실하게 반영했다고 보기 어려운 문제가 있다(임경미, 2007; 최은정, 2010). 더욱이 대부분의 프로그램은 수업과 교육 위주로 일방적인 가르침이 많고 자율성에 기반을 두고 스스로 배우도록 도와주는 코칭적 요소인 자기주도성, 커뮤니케이션 등은 거의 없었다.

이에 본 연구에서는 성장지향성 증진을 위해 선행연구의 문제점을 보완하고 개선하기 위하여 사회인지동기모형과 긍정심리학을 기반으로 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램을 개발하였다. 사회인지동기모형 기반은 신념체계, 학습목표지향성, 실패상황에 대한 귀인양식, 인지, 정서 경험 그리고 이로 인해 생겨나는 적응적 동기부여 등 지속적인 노력과 도전을 추구하는 성장지향성의 내용을 충실하게 반영하였다. 특히, 지능 이외의 재능과 운명의 변화신념과 실패극복의 적응적 동기 증진 프로그램을 포함하였다. 긍정심리학의 PERMA 모델은 긍정정서(positive emotion), 의미(meaning), 몰입(engagement, flow), 관계(relationship), 성취(accomplishment)로 구성된다(Seligman, 2011). 긍정심리학 기반은 실패를 극복하는 과정에서 필요한 심리적 특성인 회복탄력성을 반영한 것으로, 사회인지동기모형의 긍정정서 경험을 통한 도전 추구성을 확장하여 관계와 자기조절에 영향을 주는 의미, 몰입, 성취의 요소를 추가하게 되어 회복탄력성을 정교하게 하고, 셀프코칭(의미), 목표달

성(몰입, 성취) 등 더 건설적인 효과를 기대할 수 있다.

그룹코칭 프로그램을 개발하는데 두 이론을 기반으로 한 이유는 Dweck(2000)의 마인드셋 척도는 지능변화신념만을 측정하여 포괄적이지 못하는데, 사회인지동기모형 기반의 성장지향성은 이런 점을 보완해 주기도 하고 역경을 극복하는 사고방식과 삶의 태도를 포함하는 회복탄력성의 요인을 포함하고 있기 때문이다. 본 프로그램에서는 마인드셋 변화 프로그램에 적용하지 않았던 긍정성, 대인관계, 삶의 의미 등을 포함하였는데, 이러한 긍정성은 그 자체로 보상성을 가지고 있을 뿐만 아니라 회복탄력성과 스트레스에 대한 내성을 증가시키고 현실에 대한 통제력을 강화해서 성장지향성에 기여할 것이다.

그룹코칭은 다수의 사람들이 공통의 주제 안에서 개인의 코칭 목표를 정하고 목표 달성을 위해 상호 학습을 증진시키는 형태의 코칭으로(Rolo & Gould, 2007) 조직목표나 개인목표를 성취하기 위하여 모인 개인들이 에너지, 경험, 지혜의 공유를 극대화 할 목적으로 전문 코치에 의해 진행되는 촉진적 그룹 과정이다(Ginger & Mitsch, 2008). 그룹코칭은 참가자들이 공통된 이슈를 함께 인식하고 공유하여 변화를 이끌어내기 위한 방안을 논의하므로 공통의 목표 달성에 적합하고, 현장에서 제기된 구체적인 이슈를 다루므로 몰입도를 높일 수 있다.

대학생들은 청소년기에 입시위주의 주입식 교육을 받으며 성장하는 것이 보편적이기 때문에 본인의 정체성을 돌보고 확립할 기회를 충분히 갖지 못한 채 초기 성인기를 맞이하고 있는 경우가 많고 이로 인해 대학 입학 후 심한 스트레스를 받거나 심리적으로 불안정한

상태에 놓이기 쉽다(임민아, 2008). 또한 대학 생활 중에 많은 학업과 성취목표 실패로 인해 좌절감을 겪기도 하고 취업 스트레스에 시달리고 있으며 이로 인해 사회적으로 위축되고 공격성이 높아지고 삶의 만족도가 낮아지는 경향도 있다(이원식, 2018). 따라서 성장지향성 향상은 대학생의 학업성취뿐만 아니라 진로와 취업 스트레스에 긍정적으로 작용하여 대학 생활 적응에 도움을 주고 나아가 성공적인 인생 설계와 행복을 증진시키는데 기여할 것으로 기대된다.

본 연구의 목적은 대학생의 성장지향성을 인식하고 증진함으로써 스트레스에 직면했을 때, 스트레스를 이겨낼 수 있는 잠재력을 높이고, 긍정적으로 성장할 수 있는 심리적 자원을 증진하며, 대인관계 능력 향상을 도모하여 삶의 만족과 행복 향상에 기여할 수 있는 성장지향성 그룹코칭 프로그램의 효과성을 검증하는 것으로 효과성은 성장지향성 인식 증진에 대해 성장지향성, 스트레스 감소에 대해 지각된 스트레스, 심리적 자원 증진에 대해 긍정심리자본, 대인관계 증진에 대해 대인관계를 측정하고, 궁극적으로 행복의 증진에 대하여 삶의 만족도를 측정한다. 이를 위해서 본 연구에서 개발한 성장지향성 증진 프로그램과 기존의 학습지향성 향상 프로그램을 대학생들을 대상으로 비교함으로써 사회인지동기모형에 기반한 심리적 특성이 더 정교하고 효과가 있음을 검증하고자 다음과 같은 가설을 도출하였다.

**가설 1.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램은 성장지향성을 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적으로 성장지향성을 향상시킬 것이다.

**가설 2.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성

증진 그룹코칭 프로그램은 삶의 만족도를 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적으로 삶의 만족도를 향상시킬 것이다.

**가설 3.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램은 지각된 스트레스를 효과적으로 감소시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적으로 지각된 스트레스를 감소시킬 것이다.

**가설 4.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램은 긍정심리자본을 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적으로 긍정심리자본을 향상시킬 것이다.

**가설 5.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램은 대인관계 능력을 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적으로 대인관계를 향상시킬 것이다.

**가설 6.** 사회인지동기모형 기반 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램은 비교 프로그램보다 더 효과가 지속될 것이다.

## 성장지향성

성장지향성은 다요인적 구성개념으로 성장 잠재력을 실행하려는 인간의 자아실현 욕구에 주목하여 인간이 지속적인 노력을 통해 성장하려고 하는 심리적 특성인 개인의 신념, 사고방식 및 태도이다(경일수 외, 2018). 개인의 신념은 지능변화신념, 재능변화신념, 운명변화신념 등이고, ‘사고방식과 태도’는 과정지향수행태도와 회복탄력성으로 구성된다.

지능변화신념은 지능이 향상될 수 있다는 특성을 가지고 있기 때문에 노력에 의해 지능

을 변화시킬 수 있다는 신념이다. 재능변화신념은 재능이 가변적인 속성을 가지고 있어 노력을 통해 재능을 변화시킬 수 있다는 신념이다. 재능은 어떤 일을 하는데 중요한 능력과 재주를 말하며 개인이 타고난 능력과 훈련에 의하여 획득된 능력을 아우른다. 즉 예술적 재능이라든지 운동 능력과 같은 심리적 특성에 대한 내재적 이론으로 지적 능력과 구분되며(Dweck, 2000), 노력에 의해 변화될 수 있다는 믿음이다. 운명변화신념은 자신의 운명은 정해지지 않고 노력에 의해 변화될 수 있다는 믿음으로 조명론적(造命論的) 운명관이다(김철민, 이성수, 2004). 인간이 미래와 운명을 어떻게 바라보느냐 하는 운명관(運命觀)은 학습지향적 사고와 학습동기에 영향을 주는(김철민, 2002) 것으로 나타났으며, 따라서 성장지향성과 관련이 있는 것으로 볼 수 있다.

과정지향수행태도는 학습목표지향성 추구로 학습목표를 지향하는 실제 태도이고, 결과보다는 과정에 대한 노력이 필요하며, 성과는 노력의 결과라는 긍정적 믿음이다. 또한, 학습에 대한 내재적 가치와 노력의 효용성을 강조하고, 개인의 효능감은 노력으로 성공과 숙달에 이를 수 있다는 신념에 기초한다(송인섭, 박성윤, 2000). 회복탄력성은 실패와 스트레스라는 어려움에서 적응적 상태로 다시 돌아오는 정신적 저항력을 가져오는 실제 태도로, 위기나 역경 및 스트레스를 극복하고 행복이나 긍정적인 상태로 돌아가는 인지력 즉, 역경을 이겨내는 긍정적인 힘을 의미한다.

성장지향성은 사회인지동기모형에 기반하여 성장 마인드셋의 특성인 능력변화신념, 학습목표지향성과 실패상황을 극복하고 지속적으로 노력하게 하는 회복탄력성의 태도를 포함한다.

## 긍정심리학

긍정심리학은 사람과 집단 및 조직 등이 최적의 기능을 하도록 만드는 데 도움을 주는 조건이나 과정에 관해 연구하는 학문이며 이는 개인과 사회 모두를 행복하게 할 수 있는 요인을 발견하고 이를 증진시킨다(Gable, Haidt, 2005). 이렇듯 긍정심리학은 한마디로 인간의 행복과 번성을 연구하는 과학이며, 1998년 이후 긍정심리학자들은 본격적으로 인간을 번성케 하는 긍정 상태(positive states), 긍정 특질(positive traits), 긍정 기관(positive institutions) 등에 대한 이해를 높여왔다(Seligman, 2002, 2006). 긍정심리학은 성장을 했지만 이 분야의 중심 이론은 계속 진화하고 있다. Seligman(2011)이 긍정심리학을 처음 발표한 ‘진정한 행복이론’에서는 긍정정서(즐거운 삶), 몰입(몰입하는 삶), 의미(의미있는 삶)에 중점을 두고 행복이 목표였는데, 최근 긍정심리학의 목표를 플로리시(flourish, 번성, 행복의 만개)의 증가로 수정하였고, 새로운 주제로 웰빙(well-being)을 제시하면서 웰빙을 측정하는 최선의 기준을 플로리시라고 하였다. 이러한 플로리시는 긍정정서, 의미, 몰입, 관계, 성취 등 다섯 가지 요소의 구성개념으로, 각 요소의 첫 글자를 따서 PERMA 모델이라고 한다.

사회인지동기모형에서 실패를 경험하게 되면, 그 실패의 원인을 노력의 부족과 과제 수행 전략의 잘못으로 귀인하여 실패의 원인을 통제하고 적응적으로 동기를 부여함으로써 지속적인 노력과 도전추구를 하게 된다. 이러한 삶의 태도는 성장지향성이 가지는 회복탄력성의 모습인데 이러한 회복탄력성은 자기조절, 긍정성, 대인관계 등으로 구성되어 있어(김주환, 2011) PERMA 모델의 긍정 정서, 관계, 성

취 등이 영향을 미친다.

### 삶의 만족도

삶의 만족도는 삶의 의미, 목적, 사회적 기능 정도와는 상관없이 개인이 주관적으로 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 평가하는 주관적 안녕감에 속하는 개념이다(Dinner, 1984). 이는 개인이 자신의 삶의 다양한 영역에 대해 만족하는 정도를 인지적으로 평가하는 것을 의미하며 현재까지 자신의 삶을 잘 수행해 왔으며 스스로 만족함을 의미한다(Fujita & Diener, 2005). 일반적으로 삶의 만족도는 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단이며(권석만, 2008), 주관적 행복감은 개인이 세계와 자신에 대해서 얼마나 행복하게 느끼는지에 대한 정서적인 판단이다(Lyubomirsky & Lepper, 1999). 이러한 분류에도 삶의 만족도와 주관적 행복감은 매우 밀접한 관계를 가지고 있는데 여러 연구에서  $r=.57$  정도의 높은 상관관계를 유지하고 있다(양지예, 2010; 최은미, 2009).

성장지향성은 자기효능감과 성취에 직접적인 영향을 미치고 자기효능감은 삶의 만족과 높은 상관을 가지며(경일수 외, 2018; Gerhardt & Brown, 2006), 성격적 강점중 성장지향성의 요인인 희망과 낙관성은 삶의 만족도에 유의미하게 영향을 미친다(백옥경, 2014). 또한, 삶의 역경에서도 높은 행복감을 유지할 수 있는 이유는 회복력에 있는데(Ryff, Singer, Love, & Essex, 1998), 성장 마인드셋을 가진 사람들은 회복탄력성이 향상되어서 행복감이 증진되는 것으로 나타났다(Zeng et al., 2016). 이들은 삶에 대한 긍정적인 시각을 가지고 있으며, 성장 마인드셋은 올바른 방향으로 이끄는 역할

을 한다(Gauthreaux, 2015).

### 지각된 스트레스

심리학에서는 상황적인 요구가 개인의 자원이나 역량을 넘어서는 것을 요구할 때 스트레스가 발생한다고 가정한다(Coyne & Lazarus, 1980). 이는 스트레스를 경험하는 과정에는 특정 상황이 무엇을 요구하는지를 지각하는 것뿐만 아니라, 개인이 지닌 역량과 자원에 비해 상황적인 요구가 어느 정도인지를 평가하고 판단하는 과정이 포함되어 있음을 의미한다(박준호, 서영석, 2010).

지각된 스트레스란 최근 발생한 중요한 사건에 대해 개인이 지각한 스트레스 수준을 말하는 것으로 단순히 생활 사건에서 발생하는 양적인 스트레스 개념과 달리, 스트레스 상황에서 이를 인식하고 반응하는 방식과 관련이 깊다(Gross & Thompson, 2007). 즉, 스트레스에 대해 개인의 인지적 평가가 먼저 이루어지고, 그에 대한 수용기준에 따라서 지각되는 스트레스가 다르다(Weinstein, Brown & Ryan, 2009). 이러한 지각된 스트레스는 예측 가능한 모든 상황에 대해 계획을 세우기 위한 반응으로 지각한다면 주의력과 뇌 활동을 처리하는 속도를 높일 수 있다(Crum et al., 2013). 결국, 스트레스 지각에 영향을 미치는 요인은 스트레스를 지각하는 개인의 내적자원, 성격, 정서 상태, 신념, 인지적 평가 등이 될 수 있는 것이다(김애순, 2005). 문헌연구에서 일상 스트레스와 행복이 강한 부적 상관을 보여주고 있는데(Moljord, Moksnes, Eriksen, & Espnes, 2011), 이는 회복탄력성이 스트레스를 없애는 것이 아니라 보호 요인을 사용하도록 능력을 발휘하고 위험에 처했을 때 융통성이 있게 행동한다는 의

미이기 때문에 결과적으로 스트레스를 극복하게 한다는 것이다(Eriborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003).

### 긍정심리자본

긍정심리자본은 심리적 차원의 통합개념으로 도전적인 과업을 이루기 위한 자기효능감, 현재와 미래에 대한 긍정적인 태도인 낙관성, 목표를 향해 참고 견디며 때에 따라 경로를 재설정할 수 있는 긍정적 동기부여 상태인 희망 그리고 문제나 역경에 부딪쳐도 그것을 딛고 다시 원상태로 돌아오거나 그것을 뛰어넘는 탄력성 등 네 가지로 구성된 개인의 긍정적인 심리상태이다(Luthans & Youssef, 2007). 이러한 자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성과 같은 긍정적 심리 속성들은 개발가능성이 높다는 이유로 자본으로 정의하였다(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007). 최용득(2009)은 이 네 가지의 심리자본이 개인의 강점을 발휘하는 것으로 정의하였고, 임규혁(2011)은 심리자본을 조직 행동에서 구성원의 긍정 자원을 보유한 개념으로 확장시켰다. 긍정심리자본은 개인이 실현할 수 있는 최대한의 성장 잠재력과 심리 수용력을 개발시킬 수 있다는 점에서 인적 자본과 사회적 자본과는 구별된다. 이는 조직의 성과와 향상에 기여할 뿐만 아니라 개인의 삶의 만족감과 행복에 중요한 심리적 자원으로 기능할 수 있다(이혜림, 2012).

국내에서는 긍정심리자본 증진과 관련된 프로그램이 거의 없기 때문에 대학생을 대상으로 긍정심리관련 프로그램에 관한 몇몇 선행 연구를 살펴보면, 김정희(2017)는 간호대학생 60명을 대상으로 1회기 120분씩 총5주 11회기 긍정심리자본 강화 프로그램을 적용한 결과,

긍정심리자본, 정신건강, 대인관계 증진 등에 효과가 있음을 확인하였다. 성장지향성과 긍정심리자본과의 밀접한 연관성은 약하지만, 긍정심리자본의 하위요인의 증진을 가져다 준 연구로 이지영(2016)은 일반 대학생을 대상으로 회기당 70분, 한 주에 2회, 총 8회기 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 대인관계와 자아존중감 향상이 있음을 확인하였다. 탁진국, 임그린과 정재희(2014)는 일반 대학생을 대상으로 회기당 120분, 한 주에 1회 총8회기의 긍정심리기반의 프로그램을 실시한 후, 사전·사후, 추후1, 2, 3의 5개 시점에서, 프로그램 실시 전과 후의 차이를 검증한 결과, 낙관성, 정신건강, 주관적 행복감 등이 유의미한 것으로 나타났다.

### 대인관계

대인관계는 일반적으로 두 사람 간에 상호작용을 통해 일어나는 심리적 양식으로, 역동적이고 복합적인 과정이며, 인간이 성장하고 발달하는 데 필연적인 요소이다(이지영, 2016). 폭 넓은 대인관계를 필요로 하는 대학생 시기는 심리사회적 발달단계에서 다른 사람과 친밀한 관계를 만들어 내는 능력을 개발하고 성숙하게 그 관계를 구축해야 하는 때이다. 이 시기에서 대학생은 정체감을 탐색하고 확립하며 사회와 직장 등에서 넓고 다양한 대인관계를 만들어 가는 과정에 있다. 이 시기에 이러한 과업을 달성하지 못하면 고립감과 공허감 등의 심리적 어려움을 경험하게 되며 방황하게 된다. 즉 대학생들은 성장 과정에서 타인과의 친밀한 대인관계를 형성하는 주요한 발달과제를 안고 있는 집단이라고 할 수 있다(권석만, 1995).

성장지향성과 대인관계 능력간의 관계를 직접적으로 연구한 사례는 없지만, 성장지향성이 실패에 따른 회복력을 구성요인으로 가지고 있어 대인관계 능력에 영향을 줄 것으로 예상할 수 있는데 이는 회복력이 바로 긍정심리이론의 핵심인 긍정성과 대인관계, 삶의 의미 등으로 이루어진 복합개념이기 때문이다. 또한, 긍정심리 프로그램과 관련한 긍정심리 집단상담과 유사한 행복증진 집단상담 프로그램의 효과 검증을 한 연구(장진우, 2008), 일반대학생을 대상으로 회기당 70분, 주 2회 총8회기 긍정심리 집단상담 프로그램을 실시한 연구(이지영, 2016) 등에서 대인관계 향상에 효과가 있음을 확인하였다. 국외 연구의 경우, 긍정적 정서 증진 훈련을 통해 긍정적 정서의 이해 및 표현, 정서조절 능력을 형성하게 됨으로써 삶의 만족과 대인관계에서 더 많은 보상을 받았고(Compton, 2005), 긍정심리를 높일 수 있는 요소인 감사훈련을 통해 타인과의 상호작용에서 긍정적인 심리 상태와 이타적인 행동이 증가되었다(Emmons & McCullough, 2003).

## 방 법

### 프로그램 개발과 내용

성장지향성 그룹코칭 프로그램의 구성 원리로는 첫째, 사회인지동기모형에서 나타난 개인의 신념과 인지적 과정을 충실히 반영하여 구성하였다. 개인의 신념은 성장 마인드셋의 지능신념을 확장하여 예술, 운동 재능 등이 노력을 통해 변화 가능하다고 믿는 재능변화신념, 자신의 운명(미래)이 긍정적으로 변화

가능하다고 믿는 운명변화신념을 추가하였다. 특히, 운명변화신념은 한국 사회 환경과 인식을 반영하여 과거, 현재, 미래가 변화 가능하다는 내재적 이론을 새롭게 추가하여 인지적 능력을 정교화 한 것이다(경일수 외, 2018). 또한 성장형 신념을 갖는 사람의 목표지향성인 학습목표지향성과 과제 실패에 대한 귀인과 이로 인해 나타나는 인지, 정서, 행동 등의 태도인 회복탄력성을 충실히 반영하였다. 둘째, 사회인지동기모형에서 과제를 실패했을 때 대처 기제인 회복탄력성과 지속적으로 노력하게 하는 학습목표지향성을 증진하기 위해 긍정심리학의 PERMA 모델을 적용하였다. 회복탄력성과 학습목표지향성은 성장지향성의 구성요소이고 긍정심리 프로그램이 회복탄력성의 하위 요인들에 유의미한 영향을 주고 있기 때문에(이미희, 2017) 효과적인 구성으로 판단하여 적용하였다. 셋째, 전체 주제는 성장지향성 향상에 두고 각 회기별 주제는 성장지향성의 구성요인으로 설정하였으며 각 회기는 구성요소의 내용으로 하는 구조화 그룹코칭으로 설계하였다. 넷째, 그룹코칭의 프로세스는 Britton(2010)과 박정영(2010)의 프로세스 장점들을 취합하여 코칭전 단계, 코칭 단계, 코칭후 단계의 삼단계로 구성하였고, 코칭단계의 회기별 진행은 도입, 전개, 마무리 단계로 구성하였으며, 그룹대화로 시너지를 높이는 GROUP(Goal, Reality, Options, Understanding others, Perform) 모델을 사용하였다.

구성된 프로그램은 각 회기마다 마인드셋, 목표이론, 스트레스 이론과 같은 심리 이론이 적용되었으며, 두 명의 교수(지도교수 1인과 프로그램 개발 논문으로 박사학위를 취득하였고 한국상담심리학회 상담심리사 1급 자격이 있는 교수 1인)로 부터 일대일 인터뷰, 전



화, 메일 등을 이용하여 내용타당도 검증은 받고 프로그램을 수정·보완하여 완성하였다. 이후 완성된 프로그램의 구성이 효과적인지, 예비 연구로 파일럿 프로그램을 수행하였다.

표 1. 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램의 주제, 목표, 내용

| 회기 | 주제 (표어)                                 | 목표  | 주요 내용  |
|----|---|---|--|
| 1  | 성장지향이란?<br><b>(출발! 성장의 세계로)</b>         | - 성장지향성 정의와 구성요소 이해<br>- 그룹원간의 신뢰감 형성<br>- 프로그램의 목적과 코칭내용 이해                            | - 오리엔테이션, 자기소개·별칭 짓기, 사전검사<br>- 그라운드룰 정하기<br>- 성장의 의미와 필요성 인식(활동지)<br>· 내가 성장하는 성장이란? 장표 5가지<br>- 성장지향성 이해하기 |
| 2  | 마인드셋과 뇌의 가소성<br><b>(응답하라! 잠재력)</b>      | - 마인드셋 관점 이해<br>- 성장 마인드셋 개념, 중요성 인식<br>- 뇌의 구조와 가소성 이해<br>- 지능 발달의 과학적 사실 이해           | - 마인드셋 개념카드로 구별하기(활동지)<br>- 성장 마인드셋의 개념과 중요성 이해<br>· Dweck의 TED (동영상)<br>- 뇌모형 체험과 머제니치의 강연(동영상)             |
| 3  | 자기 주도적 목표설정<br><b>(운명의 개척)</b>          | - 자신의 운명신념 관점 이해<br>- 미래와 꿈은 목표로 달성됨 이해<br>- 자기 주도적이며 구체적인 목표설정<br>- 목표를 가진 모습 긍정적 평가하기 | - 운명신념, 사명선언문 나누기(활동지)<br>- 꿈, 비전, 목표 세우기<br>· 만다라트 작성, 버킷리스트 액션플랜(활동지)<br>- 목표를 이루기 위한 자기 주도적 의지 키우기        |
| 4  | 재능은 지속적 노력의 산물<br><b>(꿈은 노력하는 자의 것)</b> | - 자신의 재능신념 관점 이해<br>- 재능은 노력의 산물임을 이해<br>- 성취의 필수조건 노력과 열정 이해<br>- 몰입의 이해와 연습           | - 자신의 재능3가지와 실험경험(활동지)<br>- 재능은 노력의 산물임을 이해하기<br>· 작심 1만 시간(동영상)<br>- 자신의 일을 즐겨라 연습하기                        |
| 5  | 실패태도와 관점 변화<br><b>(관점을 디자인하라)</b>       | - 숙달목표지향의 배움 이해<br>- 실패는 성공을 위한 기회임을 이해<br>- 실패에 따르는 두려움 극복<br>- 관점의 변화                 | - 자신의 목표지향성 이해하기<br>- 실패에 대한 태도 변화하기<br>· 인생곡선, 실패경험 나누기(활동지)<br>- 무엇이 나의 관점을 제약하는가(활동지)                     |
| 6  | 긍정적 정서, 사고와 행동<br><b>(긍정의 힘)</b>        | - 회복탄력성 이해<br>- 긍정적 생각을 생활에서 실천하기<br>- 생활 속의 행동 방식 이해<br>- 긍정적인 행동 연습                   | - 긍정유형 진단, 나누기(활동지)<br>- 긍정적인 생각 구축하기<br>- 낙관성 진단(활동지) 및 훈련(동영상)<br>- 긍정적인 행동 연습하기                           |
| 7  | 타인 이해<br><b>(출발점은 자기존중)</b>             | - 자신의 대인관계 수준 인식<br>- 친밀한 관계를 위해 자신 노출하기<br>- 효율적 의사소통 이해<br>- 경청, 공감, 나-전달법 연습         | - 긍정적 대인관계 이해<br>- 나의 대인관계 패턴 이해하고 개선하기<br>· 자기이해, 자기존중, 자기개방(진단, 활동지)<br>- 공감적 경청, 나-전달법 연습(활동지)            |
| 8  | 성장지향가치와 셀프코칭<br><b>(기적의 자기성장)</b>       | - 변화된 자신의 모습을 자각하기<br>- 상호 피드백과 실천의지 다지기<br>- 성장지향의 가치 찾기                               | - 전체 프로그램 리뷰<br>- 상호 긍정적인 피드백 받기<br>· 롤링페이퍼 나누기(활동지)<br>- 나의 가치 명료화 및 변화의지 다지기<br>- 소감나누기, 사후검사              |

파일럿 프로그램은 세 명의 일반 대학생(남자 일명, 여자 이명)이 참여하였고, 여의도가족상담센터 세미나실에서 2018년 8월 2일(목)부터 8월 27(월)까지 4주간에 걸쳐 실시하였다.

파일럿 프로그램은 현실성과 코칭의 효과성을 극대화하는 방향으로 평가되었고, 프로그램 개발시 타당도 검증을 받았던 교수 일인, 참여자의 피드백, 연구자의 직관 등을 토대로 회기별 목표에 가장 부합되도록 중요한 활동 내용과 티칭의 일부 프로그램 내용을 수정하였다. 최종 결정된 프로그램은 회기당 120분

씩 총8회기로 1, 2회기는 지능변화신념, 3회기는 운명변화신념, 4회기는 재능변화신념, 5회기는 과정지향수행태도와 회복탄력성의 자기조절, 6회기는 회복탄력성중의 긍정성 7회기는 회복탄력성중의 대인관계, 8회기는 셀프코칭으로 구성하였다. 이 프로그램의 주제, 목표, 내용은 표 1, 비교 프로그램은 표 2와 같다. 회기 간 코칭으로는 전체 회기 동안 매일 성장노트를 작성하였고 회기의 주제와 연관된 과제 등을 수행하도록 하였으며 코치가 메일, 전화, 문자 등으로 성장을 위한 변화의 어려

표 2. 학습목표지향성 증진 그룹코칭 프로그램의 주제, 목표, 내용

| 회기 | 주제           | 목표   | 주요 내용  |
|----|--------------|--|--|
| 1  | 성장이란?        | - 신뢰감 형성, 그룹규칙 이해<br>- 성장의 의미 이해하기                       | - 오리엔테이션, 자기소개·별칭 짓기, 사전검사<br>- 참여 서약서 작성<br>- 성장이란 ○○○이다(활동지)                 |
| 2  | 성장능력         | - 성장 마인드셋 소개   | - 고착마인드셋과 성장마인드셋 비교<br>- 성장 마인드셋 이해(동영상)                                       |
| 3  | 생각의 힘        | - 생각의 중요성 이해<br>- 성장 마인드셋을 가진 사람이해                       | - 눈가리고 음료알아맞추기(블라인드 테스트)<br>- 생각의 힘 알기 (사례1, 2, 3)<br>- 성장 마인드를 가진 사람들의 특징     |
| 4  | 왜 공부하는가?     | - 노력의 이유 변화<br>- 평가기준의 변화                                | - 가치선택 게임(활동지)<br>- 공부를 하는 이유 생각하고 나누기(활동지)<br>- 진짜 배움의 의미 알기(역할극)             |
| 5  | 우리의 뇌는 발달한다  | - 훈련을 통해 뇌의 기능이 발달함을 알기                                  | - 지능의 다양한 종류 알기(동영상)<br>- 뇌의 가소성, 뇌 훈련하기                                       |
| 6  | 노력을 통한 꿈의 실현 | - 내적가치의 중요성 이해<br>- 노력은 실패를 통해 배우는 과정<br>- 노력에 대한 태도를 변화 | - 내적인 가치의 중요함 알기(동영상)<br>- 노력하지 않는 이유 나누기(활동지)<br>- 실천계획 세우기(꿈 병풍 만들기)         |
| 7  | 실패의 가치       | - 실패에 대한 태도 변화   | - 실패를 성공의 디딤돌로 만든 사례<br>- 슬럼프와 무기력 극복방법 나누기(동영상)<br>- 내가 원하는 것 이루는 방법 나누기(활동지) |
| 8  | 셀프코칭         | - 지속적이 노력의 실천의지 강화<br>- 성장 마인드셋 다짐                       | - 공부에 대한 변화된 생각 작성하기<br>- 배움이 중요함을 알고 실천 다짐하기<br>- 소감나누기, 사후검사                 |

움에 공감하고 격려하였다.

#### 연구대상

본 연구에서 개발한 ‘성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램’의 효과를 검증하기 위하여 수도권 소재 4년제 대학생 48명이 참여하였다. 연구대상자는 온라인 설문참여조사 업체인 I사에 성장지향성 코칭에 참여를 희망한 대학생, 서울소재 K대학교 겨울학기 수강생, 서울소재 두 곳의 D교회에 다니는 대학생들로 사전에 프로그램 목적을 설명한 후 신청을 받아 실험집단과 비교집단에 32명, 통제집단에 16명을 배치하였다. 통제집단은 프로그램에 참여하지 않았다. 실험집단, 비교집단은 16명을 각각 8명씩 2개 그룹으로 나누어 16명이 실험에 참여하였는데, 실험집단과 비교집단에서 각 1명이 중도 탈락하여 프로그램 효과분석에는 실험집단 15명, 비교집단 15명, 통제집단 16명으로 총46명이 참여하였다. 연구 참여자의 성별 구성은 실험집단의 경우 남자 3명(20%), 여자 12명(80%), 비교집단의 경우 남자 7명(47%), 여자 8명(53%), 통제집단의 경우 남자 6명(38%), 여자 10명(62%)이었으며 전체로는 남자 16명(38%), 여자(62%)이었다.

#### 연구절차

참여자 보상과 관련하여 실험집단과 비교집단의 프로그램 참여자들에게 참여비, 프로그램 종료 후 2회(1개월 후, 3개월 후)의 설문조사 참여시 커피쿠폰 등 평균 일인당 23만 4천 원이 지급되었으며, 통제집단 참여자들은 프로그램에 참여하지 않고 I사를 통하여 프로그램 참여자들과 동일하게 사전, 사후, 추후1,

추후2 시점에 온라인으로 설문조사에만 참여하였고, 평균 일인당 7만 5천원이 지급되었다.

프로그램은 주 1~2회씩 1회 2시간 총6주간 서울 여의도에 위치한 상담센터 세미나실에서 진행되었는데 실험집단은 2019년 1월 13일부터 2월 17일까지 매주 일요일과 화요일 오후4시부터 6시까지, 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램을 진행했고, 비교집단은 1월 17일부터 2월 18일까지 매주 월요일과 목요일 오후1시부터 5시까지, 암묵증진이론을 기반으로 박은(2010)이 개발한 학습목표지향성 향상 프로그램을 실시하였다. 실험집단은 연구자가 진행하였고, 비교집단은 코칭심리 전공으로 박사 수료한 일인이 진행하였으며, 각 집단의 회기마다 간식과 준비물을 담당하는 스텝 일인이 참여하였다. 또한 진행자들은 프로그램 목표, 구성 내용, 활동방법 등에 대해 공유하였고, 진행방식의 코칭 변인을 최소화하기 위해서 프로그램 실시 전 표준화 방안 등 사전회의를 가졌으며, 매 회기 종료 후 프로그램 진행내용에 대해 서로 인지하고 의논하는 시간을 가졌다. 프로그램 효과성 검증을 위해 실험과 비교집단은 1회기 도입 단계와 8회기 마무리 단계에서 사전 및 사후검사를 실시하였으며 통제집단 역시 동일한 시기에 사전 및 사후검사를 실시하였다. 한편, 프로그램 효과의 지속성 검증을 위해서 세 집단(실험, 비교, 통제) 모두를 대상으로 추후1검사와 추후2검사를 실시하였다.

#### 측정도구

##### 성장지향성

본 연구에서 성장지향성은 경일수 외(2018)가 개발한 척도로 측정하였다. 이 척도는 총28

문항으로 지능변화신념, 재능변화신념, 과정지향수행태도, 실패·스트레스 회복탄력성 및 운명변화신념의 5개 요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 ‘매우 그렇다’를 5점으로, ‘전혀 그렇지 않다’를 1점으로 평정하는 5점 Likert 형식이며 최고점은 5점 최저점은 1점으로 점수가 높을수록 해당하는 성장지향성이 높다는 것을 의미한다. 경일수 외(2018)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이며 본 연구는 .81이었다.

### 삶의 만족도

본 연구에서는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffen(1985)이 개발한 척도로 삶의 만족도를 측정하였다. 본 척도는 ‘대체로 나의 삶은 내가 꿈꾸던 이상적 삶과 비슷하다.’, ‘나는 나의 생활에 만족한다.’ 등의 5문항으로 구성되었고, 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 7점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점의 7점 Likert 형식으로 최고점은 7점 최저점은 1점으로 평정하도록 되어 있으며 삶의 만족도가 높을수록 점수는 높다. Diener 외(1985)의 연구에서 신뢰도 계수는 .87이며, 본 연구는 .79이었다.

### 지각된 스트레스

본 연구에서 지각된 스트레스는 Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)에 의해 개발되고 박준호와 서영석(2010)이 수정하여 타당화한 척도를 사용했다. 본 척도는 과거 일개월간의 생활경험을 평가하여 생활에서 얼마나 스트레스를 받았는지 평가하는 자기보고식 측정 도구이다. 본 척도는 총10문항이며, 긍정적 지각과 부정적 지각의 하위 요인으로 구분되고 ‘매우 그렇다’(5점)에서 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)까지 5점 Likert 형식으로 최고점은 5점 최

저점은 1점으로 평정한다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높다는 것을 나타낸다. 탁진국 외(2014)의 연구에서 신뢰도 계수는 .79이며 본 연구는 .73이었다.

### 긍정심리자본

긍정심리자본 척도는 Luthans, Avolio, Avey와 Norman(2007)에 의해 조직구성원들을 대상으로 개발된 긍정심리자본질문지(Psychological Capital Questionnaire: PCQ)를 대학생 대상으로 Luthans, Luthans와 Jensen(2012)이 수정한 것이었다. 이후 김주섭(2013)이 국문 도구와 영문 도구를 서로 비교하여 검토한 후 사용하였는데 본 연구에서는 김정희(2017)의 검토 내용을 바탕으로 설문을 구성하여 사용하였다. 이 도구는 자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성의 4개 영역에 각각 6문항씩 총24문항이고, ‘전혀 그렇지 않다’를 1점으로, ‘항상 그렇다’는 6점으로 평정하는 6점 Likert 형식으로 최고점은 6점 최저점은 1점이며, 긍정심리자본이 높을수록 점수가 높다. 김정희(2017)의 연구에서 신뢰도 계수는 .95이며, 본 연구는 .85였다.

### 대인관계

본 연구에서는 Schlein, Guerney와 Stover(1971)이 개발한 척도를 문선모(1980)가 한국 상황에 맞게 번안한 대인관계 척도를 사용하여 측정하였다. 대인관계 능력을 측정하는 대인관계 척도는 총25개 문항이고 5점 Likert 형식이며, 최고점은 5점 최저점은 1점으로 점수가 높을수록 대인관계 능력이 높은 것으로 본다. 본 척도의 구성요인은 신뢰감, 만족감, 친근감, 민감성, 의사소통, 이해성, 개방성이다. 문선모(1980)의 연구에서 신뢰도 계수는 .86이며, 본 연구는 .89이었다.

## 분석방법

본 연구의 분석방법은 첫째, 프로그램 실시 전 세 집단 간의 동질성 검증을 위해 종속변인의 사전검사 점수에 대해 독립측정 일원변량분석을 실시하였다. 둘째, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 종속변인에 대하여 프로그램 실시 전·후의 시점과 세 집단 간의 3(집단)×2(시점) 혼합변량분석을 실시하였고 사전·사후검사 점수의 평균과 표준편차 및 평균추세 그래프를 제시하였다. 셋째, 프로그램을 종료한 후에 프로그램 효과가 지속되었는지를 검증하기 위하여 상호작용효과가 나타난 종속변인에 대해 실험집단, 비교집단의 사후검사, 추후1검사, 추후2검사 점수에 대한 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 실험집단과 비교집단을 비교하기 위해 사전과 사후, 사전과 추후1, 사전과 추후2 간에 대응표본 *t* 검증을 실시하였다.

## 결 과

### 프로그램 실시 전 동질성 검증

실험, 비교, 통제의 세 집단이 모두 동질 집단인지 살펴보기 위해 세 집단의 종속변인에 대해 일원변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 성장지향성( $F=1.083, p>.05$ ), 삶의 만족도( $F=.554, p>.05$ ), 지각된 스트레스( $F=.791, p>.05$ ), 긍정심리자본( $F=1.211, p>.05$ ), 대인관계( $F=.030, p>.05$ ) 모두 유의미하지 않아서 세 집단은 동질집단인 것으로 나타났다.

## 프로그램의 효과성 검증

종속변인에 대한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램 실시 전·후의 시점과 세 집단 간에 3(집단)×2(시점) 혼합변량분석을 실시하여 상호작용효과를 조사하였으며, 결과는 표 3과 같다. 조사 결과, 상호작용효과는 성장지향성( $F(2,43)=17.847, p<.001$ ), 삶의 만족도( $F(2,43)=7.320, p<.01$ ), 지각된 스트레스( $F(2,43)=5.398, p<.01$ ), 긍정심리자본( $F(2,43)=9.264, p<.001$ ) 그리고 대인관계( $F(2,43)=7.990, p<.01$ )에서 모두 유의하였다. 종속변인에 대한 실험집단, 비교집단, 통제집단의 사전, 사후검사의 평균과 표준편차는 표 4와 같으며, 세 집단의 사전검사와 사후검사 점수의 평균추세 그래프는 그림 1~5와 같다.

성장지향성의 경우, 실험집단과 비교집단이 사전검사 점수보다 사후검사 점수가 증가하였으나 실험집단이 비교집단보다 크게 증가한 것으로 나타났다. 반면 통제집단은 사전보다 사후검사 점수가 감소하여 시점×집단 간 상호작용효과가 확인되고 있다. 또한, 실험집단의 효과크기( $d=1.967$ )가 비교집단의 효과크기( $d=0.632$ )보다 더 크게 나타나고 있어서 성장지향성 프로그램은 성장지향성을 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교집단에 비해 더 효과적이란 가설 1은 지지된다.

삶의 만족도의 경우, 실험집단과 비교집단 모두 사후검사 점수가 증가하였으며, 실험집단이 비교집단보다 크게 증가한 것으로 나타났다. 통제집단은 사전보다 사후검사 점수가 감소하여 시점×집단 간 상호작용효과가 확인되고 있다. 또한, 실험집단의 효과크기( $d=1.072$ )가 비교집단의 효과크기( $d=0.288$ )보다 더 크게 나타나고 있어서 성장지향성 프로그램

표 3. 프로그램 효과 검증에 대한 혼합변량분석

| 소스    | 종속변인     | 자유도 | 평균제곱  | F      | 유의확률  | 부분에타제곱 |
|-------|----------|-----|-------|--------|-------|--------|
| 시점    | 성장지향성    | 1   | 1.260 | 36.729 | 0.000 | 0.461  |
|       | 삶의 만족도   | 1   | 2.797 | 10.156 | 0.003 | 0.191  |
|       | 지각된 스트레스 | 1   | 0.353 | 3.931  | 0.540 | 0.084  |
|       | 긍정심리자본   | 1   | 1.052 | 15.648 | 0.000 | 0.267  |
|       | 대인관계     | 1   | 0.541 | 10.287 | 0.003 | 0.193  |
| 집단    | 성장지향성    | 2   | 1.288 | 5.714  | 0.006 | 0.210  |
|       | 삶의 만족도   | 2   | 3.436 | 2.748  | 0.075 | 0.113  |
|       | 지각된 스트레스 | 2   | 0.205 | 0.548  | 0.582 | 0.025  |
|       | 긍정심리자본   | 2   | 1.951 | 4.496  | 0.017 | 0.173  |
|       | 대인관계     | 2   | 0.295 | 0.790  | 0.460 | 0.035  |
| 시점*집단 | 성장지향성    | 2   | 0.612 | 17.824 | 0.000 | 0.453  |
|       | 삶의 만족도   | 2   | 2.016 | 7.320  | 0.002 | 0.254  |
|       | 지각된 스트레스 | 2   | 0.484 | 5.398  | 0.008 | 0.201  |
|       | 긍정심리자본   | 2   | 0.623 | 9.264  | 0.000 | 0.301  |
|       | 대인관계     | 2   | 0.420 | 7.990  | 0.001 | 0.271  |

표 4. 종속변인에 대한 집단별 평균(M)과 표준편차(SD)

|          |    | 실험집단(N=15) |       |       |       | 비교집단(N=15) |       |       |       | 통제집단(N=16) |       |       |       |
|----------|----|------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|
|          |    | 사전         | 사후    | 추후1   | 추후2   | 사전         | 사후    | 추후1   | 추후2   | 사전         | 사후    | 추후1   | 추후2   |
| 성장지향성    | M  | 3.424      | 3.948 | 3.914 | 3.924 | 3.488      | 3.705 | 3.681 | 3.674 | 3.317      | 3.279 | 3.147 | 3.174 |
|          | SD | 0.232      | 0.297 | 0.424 | 0.435 | 0.326      | 0.359 | 0.427 | 0.427 | 0.398      | 0.484 | 0.433 | 0.509 |
| 삶의 만족도   | M  | 3.867      | 4.773 | 4.773 | 4.547 | 4.093      | 4.333 | 4.293 | 4.293 | 3.750      | 3.650 | 3.538 | 3.300 |
|          | SD | 0.887      | 0.803 | 0.851 | 1.046 | 0.848      | 0.816 | 1.237 | 1.069 | 1.011      | 0.850 | 1.119 | 0.867 |
| 지각된 스트레스 | M  | 3.093      | 2.687 | 2.813 | 2.827 | 2.900      | 2.860 | 2.727 | 3.113 | 2.988      | 3.063 | 3.000 | 2.956 |
|          | SD | 0.440      | 0.576 | 0.584 | 0.546 | 0.376      | 0.504 | 0.530 | 0.450 | 0.444      | 0.524 | 0.591 | 0.388 |
| 긍정심리자본   | M  | 4.072      | 4.544 | 4.536 | 4.458 | 4.167      | 4.425 | 4.389 | 4.339 | 3.914      | 3.826 | 3.820 | 3.927 |
|          | SD | 0.364      | 0.463 | 0.464 | 0.478 | 0.495      | 0.352 | 0.530 | 0.408 | 0.497      | 0.722 | 0.641 | 0.602 |
| 대인관계     | M  | 3.456      | 3.800 | 3.781 | 3.760 | 3.475      | 3.696 | 3.656 | 3.693 | 3.495      | 3.390 | 3.405 | 3.450 |
|          | SD | 0.460      | 0.426 | 0.474 | 0.467 | 0.437      | 0.428 | 0.565 | 0.579 | 0.430      | 0.565 | 0.498 | 0.555 |

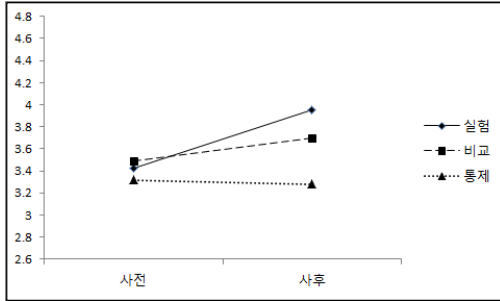


그림 1. 성장지향성의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

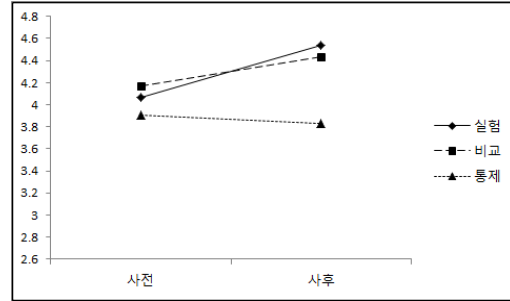


그림 4. 긍정심리자본의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

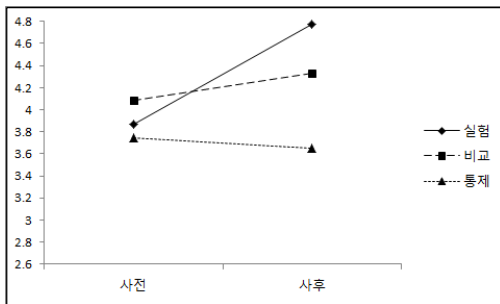


그림 2. 삶의 만족도의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

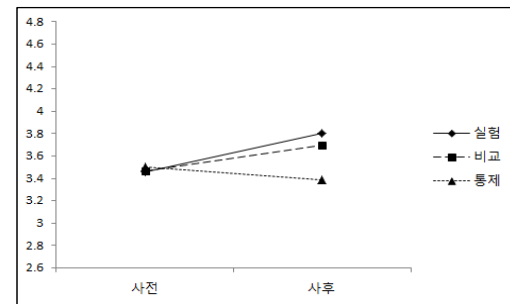


그림 5. 대인관계의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

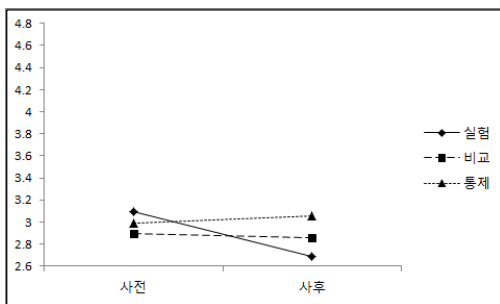


그림 3. 지각된 스트레스의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

랩은 삶의 만족도를 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램에 비해 더 효과적이란 가설 2는 지지된다. 지각된 스트레스의 경우,

실험집단과 비교집단 모두 사후검사 점수가 감소하였으나 실험집단이 보다 더 크게 감소한 반면 통제집단은 사후검사 점수가 증가하여 시점×집단 간 상호작용효과가 확인되고 있다. 또한, 실험집단의 효과크기( $d=0.794$ )가 비교집단의 효과크기( $d=0.090$ )보다 더 크게 나타나고 있어서 성장지향성 프로그램은 지각된 스트레스를 효과적으로 감소시킬 것이며, 비교 프로그램 보다 더 효과적이란 가설 3은 지지된다. 긍정심리자본과 대인관계의 경우, 실험집단과 비교집단 모두 사후검사 점수가 증가하였으며 실험집단이 더 크게 증가한 것으로 나타났다. 반면 통제집단은 사전보다 사후검사 점수가 감소하여 시점×집단 간 상호

작용효과가 확인되고 있다. 또한, 긍정심리자본의 효과크기는 실험집단이 크고(실험집단  $d=1.134 >$  비교집단  $d=0.601$ ), 대인관계의 효과크기도 실험집단이 커서(실험집단  $d=0.776 >$  비교집단  $d=0.511$ ) 성장지향성 프로그램은 긍정심리자본과 대인관계를 효과적으로 증진시킬 것이며, 비교 프로그램보다 더 효과적이라는 가설 4, 5는 지지된다.

프로그램 실시 후 세 집단의 변화와 효과크기

프로그램이 종속변인들에 미친 영향을 좀 더 분석하기 위하여 세 집단의 사전, 사후, 추후1, 추후2 점수에 대해 대응표본  $t$ 검증과 실험집단과 비교집단의 네 시점 검사 점수에 대한 효과크기( $d$ )와 차이값에 대하여 독립표본  $t$ 검증을 실시하였다. 검증 결과는 표 5와 같다.

프로그램 효과의 지속성 검증

프로그램 효과의 지속성 검증

프로그램 효과가 지속되는지를 검증하기 위해 상호작용효과가 유의하게 확인된 5개 종속변인에 대해 프로그램의 효과가 지속되는지 확인하였다. 먼저, Mauchly의 구형성(sphericity) 검증을 통해 변량의 동일성 가정을 확인한 결과, 지각된 스트레스는 만족하지 못하여 구형성에 대한 수정값인 Greenhouse-Geisser를 사용하여 구형성 가정을 만족하였다. 이후 실험집단과 비교집단의 네 시점 검사 점수에 대한 효과크기( $d$ )와 차이값에 대하여 독립표본  $t$ 검증을 실시하였다. 검증 결과는 표 5와 같다.

표 5. 사전과 사후, 추후1, 추후2 변화에 대한 집단 간 차이검증

| 종속변인     | 집단 | 사전-사후     |       |          | 사전-추후1    |        |          | 사전-추후2   |       |          |
|----------|----|-----------|-------|----------|-----------|--------|----------|----------|-------|----------|
|          |    | $t$ (대응)  | $d$   | $t$ (독립) | $t$ (대응)  | $d$    | $t$ (독립) | $t$ (대응) | $d$   | $t$ (독립) |
| 성장지향성    | 실험 | -6.142*** | 1.967 | -3.015** | -5.287*** | 1.435  | -2.644*  | -4.192** | 1.435 | -2.323*  |
|          | 비교 | -3.889**  | 0.632 |          | -3.024**  | 0.507  |          | -2.910*  | 0.493 |          |
|          | 통계 | 0.669     | 0.086 | 2.729*   | 0.408     | 0.838  | 0.313    |          |       |          |
| 삶의 만족도   | 실험 | -3.311**  | 1.072 | -2.164*  | -3.745**  | 1.043  | -2.084*  | -2.471*  | 0.701 | -1.435   |
|          | 비교 | -1.702    | 0.288 |          | -0.842    | 0.189  |          | -1.051   | 0.207 |          |
|          | 통계 | 0.799     | 0.107 | 1.786    | 0.199     | 1.586  | 0.478    |          |       |          |
| 지각된 스트레스 | 실험 | 3.146**   | 0.794 | 2.232*   | 2.477*    | 0.541  | 0.625    | -2.080   | 0.538 | 2.616*   |
|          | 비교 | 0.395     | 0.090 |          | 1.356     | 0.377  |          | -1.625   | 0.514 |          |
|          | 통계 | -0.812    | 0.154 | -0.113   | 0.024     | 0.191  | 0.075    |          |       |          |
| 긍정심리자본   | 실험 | -4.643*** | 1.134 | -1.702   | -4.506*** | 1.112  | -1.815   | -3.307** | 0.908 | -1.341   |
|          | 비교 | -3.502**  | 0.601 |          | -2.630*   | 0.433  |          | -1.584   | 0.380 |          |
|          | 통계 | 0.873     | 0.143 | 0.873    | 0.163     | -0.067 | 0.024    |          |       |          |
| 대인관계     | 실험 | -4.032**  | 0.776 | -1.230   | -3.277**  | 0.696  | -0.982   | -2.678*  | 0.656 | -0.551   |
|          | 비교 | -4.288**  | 0.511 |          | -1.680    | 0.359  |          | -2.076   | 0.426 |          |
|          | 통계 | 1.042     | 0.209 | 0.882    | 0.194     | 0.219  | 0.091    |          |       |          |

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



표 6. 종속변인에 대한 프로그램의 효과 지속성 검증

| 소스 | 집단       | 종속변인     | 자유도   | 평균제곱  | F     | 유의확률  | 부분<br>에타제곱 |
|----|----------|----------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 시점 | 실험<br>집단 | 성장지향성    | 2     | 0.004 | 0.146 | 0.865 | 0.010      |
|    |          | 삶의 만족도   | 2     | 0.257 | 1.317 | 0.284 | 0.086      |
|    |          | 지각된 스트레스 | 1.443 | 0.124 | 0.461 | 0.575 | 0.032      |
|    |          | 긍정심리자본   | 2     | 0.034 | 0.403 | 0.672 | 0.028      |
|    |          | 대인관계     | 2     | 0.006 | 0.187 | 0.831 | 0.013      |
|    | 비교<br>집단 | 성장지향성    | 2     | 0.004 | 0.132 | 0.877 | 0.009      |
|    |          | 삶의 만족도   | 2     | 0.008 | 0.038 | 0.963 | 0.003      |
|    |          | 지각된 스트레스 | 2     | 0.579 | 3.226 | 0.055 | 0.187      |
|    |          | 긍정심리자본   | 2     | 0.028 | 0.478 | 0.625 | 0.033      |
|    |          | 대인관계     | 2     | 0.008 | 0.149 | 0.862 | 0.011      |

단과 비교집단의 사후, 추후1, 추후2 검사 점수에 대하여 반복측정 변량분석을 실시하였다. 표 6에서 보듯이, 실험집단의 경우, 성장지향성( $F(2,28)=.146, p>.05$ ), 삶의 만족도( $F(2,28)=1.317, p>.05$ ), 지각된 스트레스( $F(1.443, 20.197)=.461, p>.05$ ), 긍정심리자본( $F(2,28)=.403, p>.05$ ), 대인관계( $F(2,28)=.187, p>.05$ ) 모두에서 유의미하지 않았고 비교집단의 경우도 성장지향성( $F(2,28)=.132, p>.05$ ), 삶의 만족도( $F(2,28)=.038, p>.05$ ), 지각된 스트레스( $F(2,28)=3.226, p>.05$ ), 긍정심리자본( $F(2,28)=.478, p>.05$ ), 대인관계( $F(2,28)=.149, p>.05$ )에서 유의미하지 않았다. 이는 프로그램의 효과가 지속적으로 지속되는 것을 의미하는 것이다.

표 4에서 실험집단과 비교집단의 사전-사후, 사전-추후1, 사전-추후2의 대응표본 *t*검증과 효과크기( $d$ )를 비교해 보면, 성장지향성의 경우, 실험집단의 *t*검증값이 유의미하게 증진되어 추후2까지 유지되고 있고, 효과크기도 비교집단보다 커서 실험집단이 더 효과적으로 지속

된다고 볼 수 있다. 삶의 만족도의 경우도 *t*검증값이 유의미하게 증진되어 추후2까지 유지되고 있고, 효과크기도 비교집단보다 커서 실험집단이 더 효과적으로 지속되었다고 볼 수 있다. 지각된 스트레스의 경우, *t*검증값은 유의미하게 감소하여 추후1까지 유지되고 있지만, 사전-추후2는 유의미하지는 않았다. 그러나 효과크기 면에서 비교집단보다 커서 실험집단이 더 효과적으로 지속되었다고 볼 수 있다. 긍정심리자본과 대인관계의 경우, *t*검증값은 유의미하게 증진되어 추후2까지 유지되고 있고, 효과크기도 커서 실험집단이 더 효과적으로 지속되었다고 볼 수 있다. 또한, 그림 6~10의 평균추세 그래프에서 보듯이, 실험집단의 경우, 성장지향성은 사후검사 이후 추후1까지 미미한 하락 및 추후2에서 미미한 상승, 삶의 만족도, 긍정심리자본, 대인관계는 사후검사에 비해 추후 수준이 미미하게 하락했으며, 지각된 스트레스는 미미하게 상승했다. 결과적으로 실험집단의 종속변인은 추후2검사

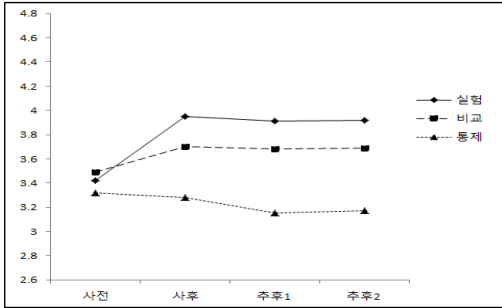


그림 6. 세 집단의 성장지향성 사전, 사후, 추후1, 추후2 평균추세 그래프

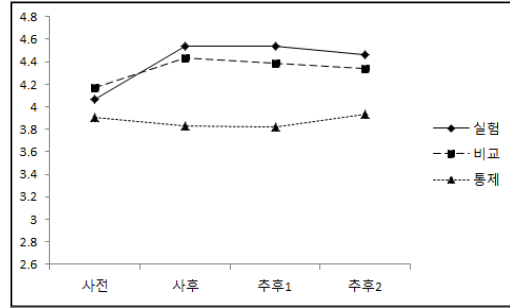


그림 9. 세 집단의 긍정심리자본 사전, 사후, 추후1, 추후2 평균추세 그래프

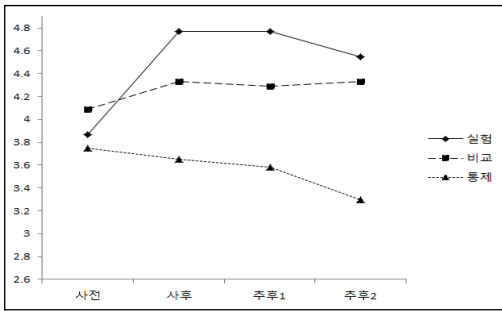


그림 7. 세 집단의 삶의 만족도 사전, 사후, 추후1, 추후2 평균추세 그래프

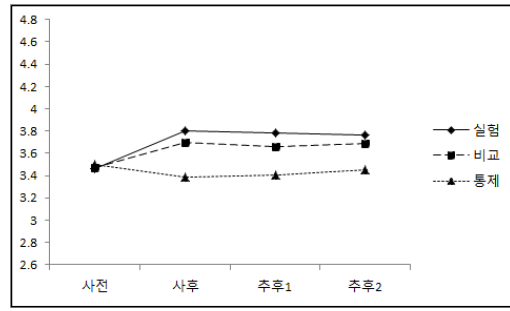


그림 10. 세 집단의 대인관계 사전, 사후, 추후1, 추후2 평균추세 그래프

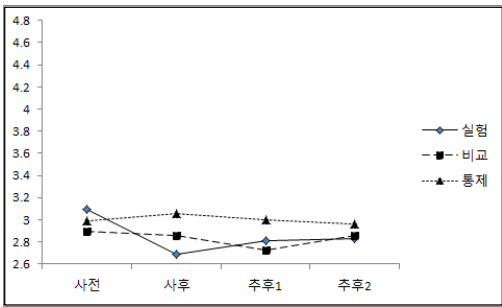


그림 8. 세 집단의 지각된 스트레스 사전, 사후, 추후1, 추후2 평균추세 그래프

시점까지 지속적으로 효과가 유지되고 있으며, 비교집단보다 더 효과적으로 지속된다고 볼 수 있다. 따라서 ‘성장지향성 증진 그룹코칭

프로그램은 비교 프로그램보다 더 효과가 지속될 것이다.’라는 가설 6은 지지된다.

## 논 의

본 연구는 사회인지동기모형을 기반으로 한 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램이 성장지향성, 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 긍정심리자본, 대인관계 등에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보았다. 연구 결과를 요약하고, 프로그램의 효과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램이 대학생의 성장지향성 증진에 효과가 있었다. 성장지향성에 대한 프로그램 실시 전·후에 대한 시점과 세 집단 간의 상호작용 효과는 유의미하였다. 또한 실험집단의 사전·사후 변화와 효과크기가 비교집단에 비해 모두 커서 실험집단이 비교집단보다 더 효과적이었다. 이는 성장지향성에 대한 세 집단의 평균추세 그래프에서도 실험집단이 비교집단보다 크게 증가한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성장지향성 프로그램을 구성할 때 선행연구를 통해 성장지향성 구성요소의 증진에 충실하며 효과가 있었던 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다. 사회인지동기모형 기반의 성장지향성은 성장 마인드셋을 확장하고 실패상황에 대한 태도와 사고방식을 포함하고 있다(경일수 외, 2018). 즉, 성장지향성은 지능, 재능, 운명 등이 노력에 의해 변화 가능하다고 믿고, 능력의 계발이나 성장에 목적을 두는 학습목표를 지향하며, 실패경험에 대한 태도와 관련 과제수행 중에 만나는 어려움과 실패를 극복하는 정신력인 회복탄력성을 심리적 특징으로 하고 있다. 따라서 개인이 자신의 능력 인지수준과 관계없이 새로운 상황이나 위기를 학습할 수 있는 기회로 인식하여, 더 노력하고 인내하는 학습목표지향 행동을 보인다. 본 연구의 프로그램에서는 지능변화신념의 향상효과를 검증한 연구(박은, 2010)에 기반하여 성장의 의미와 뇌의 가소성 나누기를 1회기와 2회기에 걸쳐 다루었고, 3회기에는 운명변화신념에 대한 관점 나누기, 사명선언문 작성(탁진국 외, 2014), 만다라트 목표 설정 활동 등으로 구성하여 다루었다. 4회기에는 재능은 지속적 노력의 산물임을 이해하고 경험할 수 있도록 ‘의식적 노력(Ericsson,

Krampe, & Tesch-Romer, 1993), 그릿(Duckworth, 2016), 1만 시간의 법칙(Gallwey, 2006), 몰입 경험’ 등의 활동을 하였는데 이러한 내용들이 성장지향성 증진에 영향을 준 것으로 볼 수 있다.

특히, 자기 주도적 목표 설정과 관련해서 과제로 제시한 성장노트에 매일 오늘의 목표와 실행계획을 작성하고 실천하도록 유도하였고 매 회기마다 성장노트의 실행 경험을 나누는 시간을 가졌는데 이러한 활동도 자신의 삶을 운에 맡기기 보다는 스스로 목표를 설정하여 실행함으로써 운명변화신념을 강화한 것으로 볼 수 있다. 또한, 5회기에는 자기동기적 신념의 평가 및 자기반영을 포함하였는데 ‘실패감정 다루기’, ‘고착화된 관점 벗어나는 방법의 이해와 훈련’ 등을 통해 자기조절 능력이 향상된 것으로 볼 수 있고, 6회기에서는 김현정 외(2006)가 제안한 개인과 인생에서 부정보다는 긍정적인 면을 보고 수용하면서 성장과 변화를 모색하는 인지적인 태도와 대처방식인 긍정적 사고 향상하기에 기반하여, 긍정적 정서와 사고 증진 방법, 내 안의 긍정 이끌어내기, 낙관적인 사람인지 진단하고 훈련하기, 긍정적 행동인 웃음과 미소짓기, 말의 힘 이해하기 활동 등이 긍정성과 낙관성을 향상시켰을 것으로 보인다. 7회기에는 추미례와 김정희(2008)의 연구에서 효과가 검증된 개인간 관계를 맺는 주요한 특징인 의사소통 전략 활용하기에 기반하여, 긍정적 대인관계의 필요성 이해, 타인을 이해하기 위한 효과적인 의사소통, 공감적 경청, 나-전달법, 말의 힘 연습 등 자기표현 활동에 중점을 두었는데 이런 활동의 결과가 긍정적인 영향을 미친 것으로 판단된다.

한편, 비교집단의 프로그램이 실험집단의

프로그램과 비교하여 상대적으로 상호작용효과가 적었다. 이는 비교집단의 프로그램이 지능변화신념과 학습목표지향성의 내용만 적용되었기 때문에 성장지향성의 인식과 활용의 영향이 상대적으로 적었고 따라서 성장지향성 증진 효과도 적게 나타났다고 해석된다. 또한 긍정성과 목표지향성에 영향을 준 성장노트를 작성하는 활동이 없어, 피코치 스스로 활용함으로써 인식되는 효과가 상대적으로 적었기 때문에 성장지향성 증진 효과가 적었다고 보여진다.

둘째, 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭이 대학생의 삶의 만족도 향상에 효과가 있었다. 삶의 만족도에 대한 프로그램 실시 전·후에 대한 시점과 세 집단 간 상호작용효과는 유의미하였다. 또한 실험집단의 사전·사후 변화와 효과크기가 비교집단에 비해 유의미하게 모두 커서 실험집단이 비교집단보다 더 효과적이었다. 이러한 결과는 프로그램을 구성할 때 선행연구를 통해 삶의 만족도 증진에 충실하며 효과가 있었던 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다. 본 프로그램에서는 과정을 중시하고 지속적으로 노력하며 도전을 학습과 성장의 기회로 간주, 수용하는 학습목표지향성을 증진하기 위해 몰입, 삶의 의미, 가치, 노력의 증가, 기술의 습득으로 나타나는 성취 활동을 하였다. 또한 실패 극복 능력인 회복탄력성 증진을 위해 긍정성과 타인 이해와 관련된 내용의 활동을 함으로써 다양한 대처방식을 구상하고 적응적인 상태로 회복하며 성장할 수 있게 하는 능력을 갖추도록 하였다(Yeager & Dweck, 2012).

목표가 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 선행연구(이민주, 2012; 황진석, 이명자, 2010)에 따라 3회기에 목표세우기를 위한 사명선언

문과 만다라트 작성하기를 비롯하여 6회기에 긍정적인 정서와 사고, 행동을 향상시키는 연습을 통한 긍정성 향상, 7회기에 긍정적 대인관계 이해, 자기이해, 자기존중 및 자기개방의 정도를 진단하고 통찰하도록 서로 나누는 단계적인 프로세스, 공감과 효율적인 의사소통을 담은 대화 연습 등이 긍정성과 대인관계 향상으로 이어지고 회복탄력성이 증진되는 결과를 가져왔다고 볼 수 있으며 4회기에 몰입 경험 나누기 활동, 8회기에 삶의 의미를 나누는 활동 등이 긍정심리학의 웰빙이론(PERMA)을 만족하는 것으로 삶의 만족도와 행복감을 증진하는데 기여한 것으로 볼 수 있다(Seligman, 2011).

본 프로그램 활동 중에는, 코칭 기간 동안 매일 성장노트를 작성하였는데, 8회기 코칭 후에 작성한 코칭저널에서 성장노트의 유익성을 언급한 참여자가 많았다. 이는 목표는 안녕감을 주고, 목표에 따라 그것을 성취하고 각자의 특유한 잠재력을 발휘할 때 가장 행복하다는 연구(이민주, 2012; Deci & Ryan, 2000)와 감사성향이 삶의 만족도에 영향을 준다는 연구(조항석, 2010; 황희주, 2016)와 맥을 같이 하는 것으로 목표설정과 실행뿐만 아니라 감사 활동이 삶의 만족도 증진에 영향을 준 것으로 볼 수 있다. 또한 삶의 역경 속에서도 높은 행복감을 유지하는 요인을 회복탄력성에서 찾아볼 수 있는데(Ryff et al., 1998) 5, 6, 7회기의 관점전환에 대한 자기조절, 긍정성과 대인관계 증진으로, 회복탄력성이 향상되어 삶의 만족도에 영향을 주었다고 볼 수 있다.

성장지향성과 삶의 만족도는 강한 정적 상관을 가지고 있기 때문에(경일수 외, 2018) 성장지향성이 높아지면 삶의 만족도도 향상되는데 영향을 받을 것으로 생각된다. 즉, 성장지

향성 증진 그룹코칭 프로그램을 통해서 성장지향성과 삶의 만족도도 증진되었지만, 성장지향성 증진에 의해 삶의 만족도도 어느 정도 영향을 받으며 증진되었다고 해석할 수 있겠다. 실제 세 집단의 사전 검사 점수에서 성장지향성과 삶의 만족도는 강한 정적 상관, 실험집단의 사후 검사 점수에서는 더 높은 정적 상관을 나타내고 있다. 비교집단의 프로그램은 실험집단에 비해 상대적으로 상호작용효과가 적었다. 이는 비교집단이 삶의 만족도 증진에 영향을 주는 회복탄력성 증진 코칭과 감사성향이 삶의 만족에 영향을 준다는 연구에 기반하여 개발된 성장노트 작성 활동 등이 적용되지 않아서 삶의 만족하다는 인식과 활용으로 인한 인식효과가 상대적으로 적었기 때문에 삶의 만족도 증진 효과도 적게 나타났다고 해석된다.

셋째, 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭이 대학생의 지각된 스트레스 감소에 효과가 있었다. 지각된 스트레스에 대한 프로그램 실시 전·후에 대한 시점과 세 집단 간 상호작용효과는 유의미하였다. 또한 실험집단의 사전·사후 변화는 유의미하였지만 비교집단은 유의미하지 않았고, 실험집단의 효과크기가 모두 커서 실험집단이 비교집단보다 더 효과적이었다. 이러한 결과는 삶의 만족도인 행복과 스트레스는 강한 부적상관을 보여주고 있다는 문헌연구의 내용과 일치하는 결과이다(Moljord et al., 2011). 또한, 낙관적인 대학생들이 생활 스트레스를 보다 긍정적으로 해석하는 것으로 스트레스를 극복한다는 연구와 맥락을 같이 한다(Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993). 그러므로 본 연구에서 낙관성을 높여주는 내용의 활동들이 스트레스에 상황에 놓일 때 긍정적인 면에서 상황을 풀어나가기 위해

노력함으로써 스트레스를 낮추었다고 볼 수 있다. 구체적으로는 6회기의 긍정성 증진 활동과 7회기의 대인관계 향상 활동을 통해 회복탄력성이 증진되어 스트레스를 없애는 것이 아니라 보호 요인을 사용하도록 능력을 발휘하고 위협에 처했을 때 융통성 있게 행동함으로써 스트레스를 감소시켰을 것으로 볼 수 있다(Friborg et al., 2003). 반면 비교집단의 경우, 성장 마인드셋이 긍정적으로 자신감을 가질 수 있도록 다루어지긴 하였으나 회복탄력성 증가를 위한 활동이 없었는데 이런 면이 연구 결과에 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

성장지향성은 삶의 만족도와 자기효능감과 강한 정적 상관을 가지고 있고(경일수 외, 2018), 삶의 만족도는 스트레스와 강한 부적상관을 보여주고 있기 때문에(Moljord et al., 2011), 성장지향성이 높아지면 지각된 스트레스가 감소되는데 영향을 받을 것으로 유추할 수 있다. 즉, 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램을 통해서 성장지향성이 증진되고, 성장지향성 증진에 의해 지각된 스트레스는 어느 정도 영향을 받으며 감소되었다고 해석할 수 있겠다. 또한, 동일한 프로세스로 성장지향성 증진이 자기효능감을 향상시키며(경일수 외, 2018) 자기효능감은 지각된 스트레스와 강한 부적 상관(권혜경, 2015)을 가지기 때문에 성장지향성 증진은 지각된 스트레스 감소에 영향을 주었다고 볼 수 있다. 실제 세 집단의 사전 검사 점수에서 성장지향성과 지각된 스트레스와는 강한 부적 상관이었다. 비교집단의 프로그램은 실험집단에 비해 상대적으로 상호작용효과가 적었다. 이는 삶의 만족도와 스트레스는 강한 부적상관이 있고(Moljord et al., 2011), 낙관적인 대학생들이 생활 스트레스를 보다 긍정적으로 해석하여 스트레스를 극

복한다는 연구결과(Fontaine et al., 1993)와 같이 긍정성과 대인관계 증진을 구성요소로 하는 회복탄력성 증진 코칭과 성장노트 작성 활동 등이 없는 비교집단 프로그램에서 인식의 심화효과가 상대적으로 적었기 때문에 지각된 스트레스의 감소 효과가 적게 나타났다고 해석된다.

넷째, 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭이 대학생의 긍정심리자본 향상에 효과가 있었다. 긍정심리자본에 대한 프로그램 실시 전·후의 시점과 세 집단 간 상호작용효과는 유의미하였다. 또한 실험집단의 긍정심리자본의 사전-사후 변화와 효과크기는 비교집단보다 모두 커서 실험집단이 비교집단보다 더 효과적이었다. 이러한 결과는 프로그램을 구성할 때 선행연구를 통해 긍정심리자본 증진에 충실하며 효과가 있었던 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다. 즉, 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성 등의 구성적 개념인데(Lathans, Avolio et al., 2007) 본 프로그램에서의 낙관성과 탄력성 증진 내용과 직접적인 관련이 있는 것으로 볼 수 있다. 구체적으로, 6회기에 긍정적인 사고와 정서, 행동 연습을 통한 긍정성 향상, 7회기에 타인을 이해하기 위해 자기이해, 자기존중 및 자기개방의 단계적인 프로세스, 공감과 효율적인 의사소통을 담은 대화 연습 그리고 8회기에 꾸준한 노력을 이어가기 위해 자신의 가치를 찾고 이해할 수 있도록 진행한 가치찾기 활동이 영향을 준 것으로 볼 수 있으며 이는 긍정심리 프로그램과 긍정심리자본 강화의 효과를 보고한 이지영(2016)과 김정희(2017)의 연구결과와 일치한다.

또한 지능변화신념, 재능변화신념, 운명변화신념을 다룬 확장된 성장 마인드셋의 내용도

자기효능감 증진에 영향을 주었다고 볼 수 있는데 이는 성장 마인드셋이 자기효능감과 높은 상관성이 있는 연구결과(Hass et al., 2016; Heess, 2014; Karwowski, 2014)와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

성장지향성은 자기효능감과 강한 정적 상관을 가지고 있고(경일수 외, 2018), 자기효능감은 긍정심리자본의 구성요인의 하나이다. 또한 성장지향성의 구성요인인 회복탄력성이 낙관성과 대인관계를 구성요소로 가지고 있기 때문에 성장지향성의 증진은 긍정심리자본의 증진에 일정 부분 영향을 준다고 유추할 수 있다. 즉, 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램을 통해서 성장지향성이 증진되고, 성장지향성 증진에 의해 긍정심리자본은 어느 정도 영향을 받으며 증진되었다고 해석할 수 있겠다. 실제 세 집단의 사전 검사 점수에서 성장지향성과 긍정심리자본은 강한 정적 상관, 실험집단의 사후 검사 점수에서는 강한 정적 상관을 보이고 있다. 비교집단의 프로그램은 실험집단에 비해 상대적으로 상호작용효과가 적었다. 이는 비교집단 프로그램의 경우 성장 마인드셋과 학습목표지향성 향상 코칭 활동을 통한 자기효능감 증진(Hass et al., 2016; Heess, 2014; Karwowski, 2014) 활동만을 다루고 있는데 반해, 실험집단 프로그램은 6, 7, 8회기에 낙관성과 탄력성 증진을 위한 활동을 직접 하였기 때문에 비교집단의 프로그램이 상대적으로 효과 크기가 작게 나타났을 것으로 해석된다.

다섯째, 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭이 대학생의 대인관계 향상에 효과가 있었다. 대인관계에 대한 프로그램 실시 전·후의 시점과 세 집단 간 상호작용효과는 유의미하였다. 또한 실험집단의 대인관계의 사전-사후 변화와 효과크기는 비교집단에 비해 모두 커

서 실험집단이 비교집단보다 더 효과적이었다. 이러한 결과는 효과가 검증된 방법들을 프로그램에 포함시켰기 때문이라고 해석된다. 본 프로그램에서는 추미레와 김정희(2008)의 연구에서 효과가 검증된 개인간 관계를 맺는 주요한 특징인 의사소통 전략 활용하기에 기반하여 7회기에 대학생의 발달단계별 인간관계 이해, 자기이해와 수용을 위한 인생태도 파악 및 나누기, 자기존중 높이는 방법과 대화법 소개, 조하리의 창(johari's window) 진단을 통해 자기이해·자기존중·자기개방, 자신의 대인관계 패턴 알기, 효과적인 의사소통 방법으로 공감적 경청과 나-전달법 연습 활동을 실시하였는데, 이러한 활동이 대인관계 향상에 직접적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있으며 특히, 나-전달법을 적용한 대화가 대인관계의 갈등을 쉽게 다루기 때문에 자기효능감이 증진되고 대인관계 향상이 된다는 연구결과와도 일치한다(이지영, 2015). 또한 6회기에서 긍정성 향상 코칭 내용도 영향을 주었다고 볼 수 있는데, 이는 긍정적 정서의 이해와 표현 및 정서조절능력 형성이 대인관계에서 많은 영향을 준다는 연구결과와도 일치한다(Compton, 2005). 본 프로그램에서는 실시 기간 동안 감사일기와 감사요청일기 그리고 칭찬일기를 매일 작성하는 성장노트 과제를 수행했었는데, 이러한 감사훈련은 긍정심리를 높일 수 있는 요소로 작용하였고 타인과의 상호작용에서 긍정적인 심리상태와 이타적인 행동을 증가시켜 주었다고 볼 수 있으며 관련 연구결과와도 일치한다(Emmons & McCullough, 2003). 또한 긍정심리 프로그램의 적용결과 대인관계 증진 효과가 검증된 연구결과와도 일치한다(김정희, 2017; 이지영, 2016).

성장지향성은 자기효능감과 강한 정적 상관

을 가지고 있고(경일수 외, 2018), 자기효능감은 대인관계능력과 정적 상관(서요한, 2018)을 가지고 있으며, 성장지향성의 구성요인인 회복탄력성이 대인관계 등을 구성요소로 가지고 있기 때문에 성장지향성의 증진은 대인관계 증진에 일정 부분 영향을 준다고 유추할 수 있다. 즉, 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램을 통해서 성장지향성이 증진되고, 성장지향성 증진에 의해 대인관계는 어느 정도 영향을 받으며 증진되었다고 해석할 수 있겠다. 실제 세 집단의 사후 검사 점수에서 성장지향성과 대인관계는 강한 정적 상관을 보이고 있다. 비교집단의 프로그램은 실험집단에 비해 상대적으로 상호작용효과가 적었다. 이는 비교집단 프로그램에 구체적인 대인관계 능력 향상 활동인 자신의 인생태도 진단 및 나누기, 자기존중 높이는 방법과 대화법 연습, 조하리의 창 진단을 통해 자기이해·자기존중·자기개방, 자신의 대인관계 패턴 알기, 공감적 경청과 나-전달법 연습 활동이 없어 대인관계의 인식과 실제 활용했던 효과적인 의사소통 방식에 대한 인식효과가 적게 작용하여 상대적으로 효과 크기가 작은 것으로 해석된다.

여섯째 성장지향성 증진 그룹코칭의 프로그램의 효과는 지속되었다. 본 프로그램의 실험집단의 상호작용효과가 검증된 5개 종속변인에 대하여 지속성 검증을 위해 사후-추후1-추후2에 대한 반복측정 변량분석 결과, 실험집단의 경우, 성장지향성, 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 긍정심리자본, 대인관계 모두에서 유의미하지 않아 프로그램 실시 후 변화가 추후1과 추후2 시기까지 지속되었다고 볼 수 있다. 또한, 사전과 사후, 사전과 추후1, 사전과 추후2의 효과크기 검사에서, 종속변인 모두에서 실험집단 효과크기가 비교집단의 효과크기

보다 컸고 평균추세 그래프에서도 확인되어, 실험집단이 비교집단보다 프로그램의 지속성이 더 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 첫째, 회기 내에 자신의 신념과 태도를 인식하고 직접 활용했던 활동들에 대한 인식 효과가 작용했기 때문이고, 둘째는 성장노트를 자신에 맞게 실제 활용했기 때문이며, 셋째는 회기중 같은 또래의 성공이야기를 유인물로 나누어 주고, 추후1 및 추후2 시점 전에 SNS를 이용하여 ‘코칭 참여에 감사하고 성장을 위한 변화의 어려움과 성장노트의 작성 격려’를 문자로 보낸 것이 효과가 지속된 주요 요인이라고 해석된다.

실험집단의 경우, 매회기 프로그램 마무리 단계에서 회기 내 활동에 대해 배운 점, 잘한 점, 실천할 점 등을 작성하고 피코치 한 사람마다 의견을 발표하고 그룹원의 질문에 응답하는 시간을 가졌으며, 매 회기 도입 단계에서 회기 중에 작성한 성장노트와 과제 수행 결과에 대해 자신의 경험과 다른 그룹원의 피드백을 공유했는데, 이런 활동들이 자신이 인식한 점을 명확히 하고 활용했던 활동을 통해 더 명확히 인식하는 계기가 되어 성장지향성, 삶의 만족도, 지각된 스트레스, 긍정심리자본, 대인관계가 향상 효과가 지속되었다고 생각한다. 프로그램 종료 후, 실시한 코칭저널 최종 소감문의 경우, 응답자의 57%가 성장노트가 매우 유익하고 도움을 많이 주었다고 응답하였다. 성장노트는 ‘오늘의 목표’, ‘오늘의 실행계획’, ‘감사일기’, ‘감사요청일기’, ‘칭찬일기’ 등으로 구성되었고, 회기 종료시 코치가 작성내용을 확인하여 사인을 했는데, 초기에는 매일 작성이 힘들었지만 프로그램의 종료 시점에서는 어느 정도 습관화가 되어 실생활에 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 또한, 추후1,

추후2 검사 시점까지 추후1, 추후2 검사 안내, 지속적인 성장지향성 증진 활동을 격려하기 위해서 SNS 연락을 각각 2회에 걸쳐 진행했으며, 몇몇 피코치들이 “성장노트를 포켓용 수첩에 적용하여 활용하고 있는데 너무 도움이 된다며 감사하다.”, “프로그램 덕분에 제 자신을 더 존중하고 사랑하는데 더 힘이 되고 있어요.” 등의 응답을 주어 프로그램 종료 후에도 프로그램의 인식과 활용이 지속적으로 이루어지고 있음을 확인할 수 있었다.

비교집단의 경우도 종속변인의 효과가 모두 지속되었는데, 성장 마인드셋과 학습목표지향성 증진을 위해 회기별로 직접 체험하고 활용했던 활동에 대한 인식효과가 작용했기 때문으로 판단된다. 특히, 게임이나 역할극 등이 프로그램의 흥미와 이해를 증진시키고 참여도를 높여(박은, 2010), 인식과 활용 효과를 증진시키기 때문에 결과적으로 효과가 지속되었다고 해석된다. 비교집단 프로그램도 효과 지속성이 있었지만 실험집단에 비해 상대적으로 효과가 적었다. 이는 비교집단 프로그램에는 재능신념변화, 운명신념변화, 긍정성과 대인관계 능력 향상 등의 주제와 활동이 포함되어 있지 않았고, 목표 설정과 실천 점검하기, 감사일기, 감사요청일기, 칭찬일기 작성 등 성장노트의 작성과 피드백 활동이 없었기 때문에, 실험집단 보다 종속변인 등의 효과의 적은 것으로 해석된다.

본 연구의 학문적 의의는 다음과 같다. 첫째, 사회인지동기모형에 기반한 성장지향성을 처음으로 적용한 프로그램 연구이다. 그동안 성장과 관련하여 성장 마인드셋을 반영한 프로그램은 있었는데, 대부분의 연구가 지능신념변화와 학습목표지향성 향상을 통한 마인드셋 변화 프로그램이었고 실패상황에 대한 귀



인양식, 인지, 정서, 행동을 포함하는 확장된 사회인지동기모형을 반영한 프로그램은 없었다. 또한, 성장지향성 코칭 프로그램을 통해 대학생의 삶의 만족도, 긍정심리자본, 대인관계의 증진, 스트레스 감소 효과 등을 실증적으로 과학적인 방법으로 검증한 최초의 연구이다.

둘째, 본 연구는 선행연구에서 효과가 확인되고 증명된 활동으로 구성된 성장지향성을 증진할 수 있는 프로그램의 효과를 확인하였고, 검증된 심리이론을 적용하였다. 뇌의 가소성, 사명선언문, 만다라트 기법, 버킷리스트 액션플랜, 성장노트를 통한 감사훈련, 관점전환을 위한 질문 훈련, 단점을 장점으로 승화시키는 긍정적 사고 전환 활동, 공감적 경청과 나-전달법, 효과적인 의사소통 활동, 자신의 낙관성, 인생태도 등의 진단과 나누기를 통한 자기이해 활동 등 효과가 검증된 개입활동과 Grant(2012)의 목표설정이론, Ericsson 외(1993)의 의식적 노력과 Duckworth(2016)의 그릿, Lazarus와 Folkman(1987)의 스트레스 이론, Higgins 외(1997)의 동기이론 등의 적용으로 구성된 성장지향성의 증진 프로그램은 그 효과가 있음을 검증하였다.

셋째, 본 연구는 치료집단이나 문제 상황에 처한 환자가 아닌 일반 대학생을 대상으로 그룹코칭을 진행하였다. 일반 대학생이 처한 상황은 개인마다 다르며, 그 폭이 매우 넓다. 성장지향성 코칭 프로그램은 심리적으로 건강한 학생에게는 잠재력을 발휘하여 자아실현의 기회를 제공하고, 어떤 어려움으로 심리적 불편감을 가진 학생에게는 스트레스를 감소시키고 심리적 자원을 증진시킴으로써 변화와 성장의 기회를 제공하는데 도움을 줄 수 있기 때문에 지금보다 더 나은 모습을 원하며 기대

하는 대학생을 대상으로 하였다.

넷째, 성장과 관련하여 마인드셋 변화의 연구들이 개입활동의 효과성을 검증하기 위하여 사후검사까지 한 반면, 본 연구에서는 프로그램의 지속성에도 관심을 가지고 프로그램 종료 후 1개월 및 3개월까지 추적 조사하였다. 코칭의 궁극적인 목표는 행동 변화에 있다. 이는 성공과 실패의 이분법적 범주가 아닌 변화의 과정으로 설명되며(Prochaska & DiClemente, 1982) 사람들은 변화 행동을 할지라도 예전의 습관으로 되돌아가기도 한다. 따라서 프로그램을 실시하는 동안 프로그램의 효과가 나타났을지라도 그 효과가 언제까지 얼마나 지속되는지 검증할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 성장지향성 증진에 대한 프로그램의 효과성을 성장 마인드셋과 학습목표지향성 향상에 초점을 둔 마인드셋 변화 프로그램과 비교하여 연구하였다. 기존의 성장 마인드셋 변화 프로그램들 대부분은 비교집단이 없었으며, 학습목표지향성 향상 프로그램 연구들 역시 비교집단 프로그램을 통한 비교 연구는 매우 드물었다는 점에서 의의가 있다.

여섯째, 프로그램 참여자 수를 어느 정도 갖추어 통계적 의미를 도출한 연구이다. 국내 프로그램의 효과성 연구의 경우, 적은 참여자 수를 가지고 통계적인 결론을 낸 경우들이 많이 있다. 특히, 사전, 사후, 추후검사의 반복측정 연구설계를 위해서는 최소 한 집단의 사례 수가 12명은 되어야 통계적으로 유의한데(김광수, 1999; Busk & Serlin, 1992) 본 연구에서는 실험, 비교, 통제집단 각각 15명, 15명, 16명 총 46명의 인원을 대상으로 프로그램을 실시하였다.

본 연구가 가질 수 있는 실무적 의의를 살펴보면, 첫째, 연구 결과에서 보듯이, 프로그

램을 통해 대학생들의 성장지향성, 삶의 만족도, 긍정심리자본, 대인관계 등이 실제로 향상되었고, 스트레스가 감소되었다는 점에서 대학생의 진로코칭이나 라이프코칭을 실시할 때 활용도가 높을 것으로 예상된다. 단, 청소년 기본법에서 청소년은 만24세까지이나 중, 고등학생 나이의 청소년에게는 본 프로그램을 실시해보고 그들의 수준에 맞게 프로그램을 재개발할 필요가 있다.

둘째, 대학생회에서 심리적이고 정서적인 문제로 심리치료를 받고 종결하는 대학생에게 라이프 코칭 차원에서 자신의 잠재력을 충분히 인식하고 발휘하여 성장지향적인 삶을 살 수 있도록 지원하는 차원에서 프로그램의 일부 또는 전체가 활용될 수 있고, 참여자의 상황에 따라 단기 코칭이나 집중 코칭 프로그램, 성장 주제에 따라 일부 프로그램 또는 프로그램 내의 활동내용을 이용하여 대학 내 상담센터, 사설 상담센터 및 코칭센터, 사회복지기관, 종교기관 등에서 대학생들을 위한 집단 프로그램으로 활용될 수 있으며, 프로그램이나 활동내용의 일부를 발췌하여 성장 마인드셋, 의식적 노력, 그릿, 목표 설정, 긍정 정서, 공감적 경청, 효과적인 의사소통, 행복 등 주제별 세미나, 워크숍 형식의 교육으로 활용될 수 있다.

본 연구가 가지는 제한점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구 참여자는 수도권 소재 4년제 대학에 재학 중인 학생을 대상으로 진행한 프로그램으로 지방에 있는 대학교, 사이버 대학, 전문대학 등의 모든 대학생을 대표했다고 보기 어렵고 지역적으로 편중되었다는 점을 들 수 있다. 앞으로 다양한 지역에서 여러 분야의 대학생들을 참여자로 구성하여 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 코칭 과정에서 주어진 과제는 대학생 입장에서 수용가능하고 성장지향성 증진에 부합하다고 판단하여 진행하였으나 개인에 따라 흥미와 부담이 있을 수 있는바 좀 더 흥미 있고 효과적인 과제에 대한 연구가 필요하다. 즉, 참여자가 선호하는 활동, 이러한 활동에 대한 실천정도에서의 차이, 실천정도가 성장지향성 증진에 미치는 영향 등에 대해 종합적으로 분석할 필요가 있다. 이를 통해 하나의 활동보다 다양한 활동으로 프로그램을 구성하는 것이 더 효과적인지를 파악할 수 있을 것이다.

셋째, 연구 참여자 모집과정에서 성장지향성이 낮은 사람을 사전에 선별할 필요가 있다. 본 연구에서는 일반대학생을 대상으로 하였으나, 개인에 따라 학업과 취업 등의 어려움이 다른바, 좀 더 성장지향성이 낮은 사람에 대한 참여로 효과를 극대화할 필요가 있다. 예로 참여자를 모집할 때 적은 문항으로 구성된 간단한 성장지향성 설문지를 사용해 볼 수 있겠다. 또한, 학생들의 참여도를 높이기 위한 적절한 금전적 보상이나 방법 등을 연구하여 적용할 필요가 있다.

넷째, 실험집단은 연구자가 비교집단은 다른 사람이 프로그램을 진행한 부분에 대해 진행자가 모두 코칭심리 전공자로 유사 경력을 지녔고, 프로그램 실시 전 후 활동내용을 서로 공유하여 회기의 활동별 시간 준수 등 코치 변인의 영향을 줄였더라도 코치의 개인적인 역량과 개인특성에 따라 코칭의 효과가 다를 수 있다는 제한점이 있다. 그러나 이것은 오히려 연구자가 두 집단을 같이 진행했을 경우에 발생할 수 있는 코칭 효과의 오염을 예방할 수 있다는 장점이 있다. 마지막으로, 공개 모집의 어려움으로 공개 모집 후에 온라인

설문참여 조사업체를 통한 참여자가 모집되어 순차적으로 네 팀에 배치하면서 공개 모집 참여자가 실험집단의 일부로 배치되어 무선배치가 되지 않았다는 제한점이 있다. 그러나 통계적으로 세 집단이 동질인 점에서 공개 모집 참여자의 반응의 편향이 있었다고 보기는 어렵다.

### 참고문헌

- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. *학생생활연구*, 30(1), 38-63.
- 권석만 (2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 권혜경 (2015). 자기효능감 및 완벽주의가 지각된 스트레스에 미치는 영향. *성신여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 경일수, 서은영, 김혜균, 탁진국 (2018). 성장지향성 척도개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 37(1), 1-31.
- 김광수 (1999). *용서교육 프로그램 개발*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김보미 (2016). *마인드셋 변화 프로그램이 초등학생의 마인드셋, 학업적 자기효능감 및 목표지향성에 미치는 효과*. 안동대학교 대학원 석사학위논문.
- 김애순 (2005). *청년기 갈등의 자기이해*. 서울: 시그마프레스.
- 김정희 (2017). *간호대학생을 위한 긍정심리자본 강화 프로그램의 개발 및 효과 검증*. 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 김주섭 (2013). *긍정심리자본이 대학생의 취업준비행동에 미치는 영향에 관한 탐색적 연구*. *한국성인교육학회*, 16(4), 31-59.
- 김주환 (2011). *회복탄력성*. 고양: 위즈덤하우스.
- 김철민 (2002). *운명소비행동에 대한 탐색적 연구: 운명관의 내용과 구조를 중심으로*. *한국심리학회지: 소비자 광고*, 3(2), 75-89.
- 김철민, 이성수 (2004). *운명소비행동의 선행요인*. *한국심리학회지: 소비자 광고*, 5(1), 1-19.
- 김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영 (2006). *긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구*. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 767-784.
- 노안영, 강영신 (2011). *성격심리학*. 서울: 학지사.
- 문선모 (1980). *인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구*. *경상대학교 논문집: 인문·사회*, 19호, 195-208.
- 박민영 (2014). *초등체육수업에서 학생의 암묵적 믿음과 목표성향에 따른 자기효능감 수준이 노력에 미치는 영향*. *광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박은 (2010). *증진이론에 기반한 학습목표지향성 향상 프로그램의 개발과 효과*. *충남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박정영 (2010). *효과적인 그룹코칭 프로세스 개발에 관한 연구*. *한국코칭학회: 코칭연구*, 3(1), 41-64.
- 박준호, 서영석 (2010). *대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구*. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 서요한 (2018). *간호대학생의 학업탄력성과 내현적자기애, 대인관계능력 및 자기효능감과의 인과적 관계*. *한국응용과학기술학회지*, 25(4), 1156-1174.

- 송인섭, 박성윤 (2000). 목표지향성, 자기조절 학습, 학업성취와의 관계 연구. *교육심리 연구*, 14(2), 29-64.
- 양지예 (2010). 청소년의 행복추구경향, 종교성향 및 주관적 안녕감 간의 관계. *명지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이미희 (2017). 대학생의 회복탄력성 증진을 위한 긍정심리 PERMA 프로그램 효과검증. *경남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이민주 (2012). 사회비교동기, 성취목표지향성과 행복 간의 관계. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이수경 (2016). 성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계: 회복탄력성의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이원식 (2018). 대학생의 사회적 위축이 삶의 만족도에 미치는 영향: 공격성의 매개효과를 중심으로. *보건사회연구*, 38(3), 75-108.
- 이정아 (2016). 성장마인드셋 코칭프로그램이 조직원의 성장마인드셋, 학습목표지향성, 직무스트레스에 미치는 효과. *광운대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이지영 (2016). 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상 및 대인관계 증진에 미치는 영향. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이혜림 (2012). 긍정심리자본이 개인 창의성에 미치는 영향: 긍정정서, 인지욕구의 매개효과를 중심으로. *경북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임경미 (2007). 증진이론 활성화를 위한 지능신념프로그램의 개발과 교육효과 분석. *전북대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 임규혁 (2011). 조직구성원의 적합성을 통한 긍정심리자본 형성과 조직유효성에 관한 연구. *중앙대학교 경영대학원 석사학위논문*.
- 임민아 (2008). 대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향. *명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.
- 임신일 (2007). 지능변화신념, 목표지향성, 자기조절학습, 학업성취의 경로분석. *전북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장진우 (2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 조항석 (2010). 초등학생의 감사 성향 함양을 위한 감사프로그램 개발 연구. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최용득 (2009). 조직맥락에서의 긍정심리역량의 선행요인의 결과에 대한 연구. *서강대학교 경영전문대학원 석사학위논문*.
- 최은미 (2009). 성격적 강점이 성인의 삶의 만족도와 주관적 행복감에 미치는 영향. *계명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최은정 (2010). 학습목표지향성 향상 프로그램의 효과. *충남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 추미래, 김정희 (2008). 대학생의 역기능적 의사소통 유형과 특성분노, 분노사고 및 분노표현에 대한 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1023-1039.
- 탁진국, 임그린, 정재희 (2014). 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 139-166.
- 황진석, 이명자 (2010). 자기설정목표동기, 자기설정목표, 목표전념, 학업성취 및 주관적 안녕의 관계. *교육심리연구*, 24(2),

- 397-421.
- 황희주 (2016). 대학생의 감사성향과 삶의 만족도 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *국민대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- Aditomo, A. (2015). Students' response to academic setback: "Growth mindset" as a buffer against demotivation. *International Journal of Educational Psychology*, 4(2), 198-222.
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on african american college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 113-125.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Britton, J. J. (2015). Expanding the coaching conversation: Group and team coaching. *Industrial and Commercial Training*, 47(3), 116-120.
- Busk, P. L., & Serlin, R. (1992). Meta-analysis for single case research. In T. R. Kratochwill, & J. R. Levin (Eds.), *Single-case research design and analysis: New directions for psychology and education*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Compton, W. C. (2007). *긍정심리학 입문* [An introduction to positive psychology]. (서은국, 성민선, 김진주 역). 서울: 박학사. (원전은 2005에 출판).
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception and coping. In I. L. Kutash, & L. B. Schlesinger (Eds.), *Handbook on stress and anxiety: Contemporary knowledge, theory, and treatment* (pp. 114-158). San Francisco: Jossey-Bass.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Cutts, Q. (2008). *Promoting a growth mindset to learning*. Report. Computer Science. Glasgow University. Glasgow, UK.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of human goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J, & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Duckworth, A. L. (2016). *그릿 [Grit]*. (김미정 역). 서울: 비즈니스북스. (원전은 2016에 출판).
- Dweck, C. S. (2008). *학습동기를 높여주는 공부원리 [Self-theories: Their role in motivation, personality, and development]*. (차명호 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판).
- Dweck, C. S. (2011). *성공의 새로운 심리학 [Mindset: New psychology of success]*. (정명진 역). 서울: 부글북스. (원전은 2006에 출판).

- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A Social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspectives. *Psychological Inquiry*, 6(4), 267-285.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7, 267-281.
- Friborg, O., Hjerdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Fujita, F., & Diener, Ed. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158-164.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 2, 103-110.
- Galloway, W. T. (2006). 이너게임 [The inner game of work]. (최명돈 역). 서울: 오즈컨설팅. (원전은 2000에 출판).
- Gauthreaux, E. F. (2015). *Effect of specific feedback on growth mindset and achievement*. Master Thesis, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Gerhardt, M. W., & Brown, K. G. (2006). Individual differences in self-efficacy development: The effects of goal orientation and affectivity. *Learning and Individual Differences*, 16(1), 43-59.
- Ginger, C., & Mitsch, D. (2008). Expansion: scaling the benefits of coaching for groups and teams. *Choice-The Magazine of Professional Coaching*, 6(4), 29-32.
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 645-662.
- Grant, A. M. (2012). An integrated model of goal-focused coaching: An evidence-based framework for teaching and practice. *International Coaching Psychology Review*, 7(2), 146-165.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hass, R. W., Katz-Buonincontro, J., & Reiter-Palmon, R. (2016). Disentangling creative mindsets from creative self-efficacy and creative identity: Do people hold fixed and growth theories of creativity? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(4), 436-446.

- Heess, J. (2014). *Increased mastery of student life through mastery courses at sit rad? - A glance at self-efficacy and growth mindset within a quasi-experimental design*. Master Thesis, Norwegian University of Science and Technology, Norway.
- Higgins, E. T., Shah, J., & Friedman, R. (1997). Emotional responses to goal attainment: Strength of regulatory focus as moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(3), 515-525.
- Karwowski, M. (2014). Creative mindsets: Measurement, correlates, consequences. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 8(1), 62-70.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). 스트레스와 평가 그리고 대처 [Stress, appraisal, and coping]. (김정희 역). 서울: 대한교과서주식회사. (원전은 1984에 출판).
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Luthans, F., Avolio, B., Avey, J. B., & Norman, S. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personal Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33(3), 321-349.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Moljord, I. O., Moksnes, U. K., Eriksen, L., & Espnes, G. A. (2011). Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), 631-646.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy Theory Research and Practice*, 19(3), 276-288.
- Robins, R. W., & Pals, J. L. (2002). Implicit self-theories in the academic domain: Implications for goal orientation, attributions, affect, and self-esteem change. *Self and Identity*, 1, 313-336.
- Rolo, C., & Gould, D. (2007). An Intervention for fostering hope. *International Coaching Psychology Review*, 2(1), 44-61.
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. In J. Lomranz (Ed.). *Handbook of aging and mental health* (pp. 69-96). New York: Plenum Press.
- Schlein, S., Guerney, B. G., & Stover, L. (1971). *The interpersonal relationship scale*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Wiley.
- Seligman, M. E. P. (2008). 학습된 낙관주의 [Learned optimism: How to change your mind and your life]. (최호영 역). 서울: 21세기북

- 스. (원전은 2006에 출판).
- Seligman, M. E. P. (2011). *플로리시* [Flourish]. (우문식, 윤상운 역). 안양: 물푸레. (원전은 2011에 출판).
- Sriram, R. (2014). Rethinking intelligence: The role of mindset in promoting success for academically high-risk students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 15(4), 515-536.
- Uremovich, N. L. (2015). *How to mindset interventions affect 6<sup>th</sup> grade students' mindsets*. Master Thesis, Hamline University, Minnesota. USA.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.
- Zeng, G., Hou, H., & Peng, K. (2016). Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01873.
- Zonnefeld, V. L. (2015). *Mindsets, attitudes, and achievement in undergraduate statistics courses*. Doctoral Dissertation, University of South Dakota, South Dakota. USA.

원 고 접 수 일 : 2019. 08. 31.

수정원고접수일 : 2019. 10. 10.

최종게재결정일 : 2019. 12. 24.



**Effects of the Group Coaching Program for the Promotion  
of Growth Orientation for University Students on  
Growth Orientation, Life Satisfaction, Perceived Stress,  
Positive Psychological Capital and Interpersonal Relationships:  
Based on the Model of the Social-Cognitive Approach to Motivation**

**Ilsoo Kyung**

**Jinkook Tak**

Kwangwoon University

The purpose of this study was to verify the effects of growth orientation, life satisfaction, perceived stress, positive psychological capital and interpersonal relationships in the group coaching program for the promotion of growth orientation for university students based on the model of the social-cognitive approach to motivation. The program consisted of eight topics: growth orientation, growth mindset and brain plasticity, self-directed goal setting, talent which is a product of ongoing effort, failure attitude and perspective change, positive emotion, thinking and behavior, value of growth orientation and self-coaching, respectively. The program comprised a total of eight sessions, 120 minutes each, and the final program was completed through a preliminary experiment with three university students. In order to verify the effectiveness of the program, 48 university students were divided into 16 in the experimental group, 16 in the comparative group, and 16 in the control group. The experimental group participated in the group coaching program to enhance the growth orientation based on the model of the social-cognitive approach to motivation developed in this study, the comparative group participated in a learning goal orientation improvement program based on an incremental implicit theory, and the control group did not carry out any program. Three groups were tested in pre, post, follow-up1(after 1 month) and follow-up2(after 3 months) in order to growth orientation, life satisfaction, perceived stress, positive psychological capital and interpersonal relationships. We performed analysis to confirm the homogeneity to the data of the three groups and to verify the interaction effects between times and groups. As a result, it was confirmed that the group coaching program to promote growth orientation, life satisfaction, perceived stress, positive psychological capital and interpersonal relationships had statistically significant effect and was more effective than the comparative program due to the larger effective size. Also, we confirmed that the coaching effect was sustained after the program was finished and more effectively maintained than the comparative program. Based on the results of this study, this study has academic implications because it verify the effectiveness of the group coaching for the promotion of the growth orientation by scientific method.

*Key words* : growth orientation, growth mindset, social-cognitive approach to motivation, group coaching