



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

진로·심리 집단상담 프로그램이
대학생의 진로장벽,
진로결정자기효능감, 낙관성에
미치는 효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

최승은

2023년 6월



진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의
진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는
효과

지도교수 서 명 석

지도교수 김 중 우

최 승 은

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

최승은의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 연 준 모 ①

위 원 서 명 석 ①

위 원 김 중 우 ①

제주대학교 사회교육대학원

2023년 6월



The Effect of Career and Psychology Group
Counseling Programs on Career barriers, Career
decision-making Self-efficacy, and Optimism of
College Students

Seung-Eun Choi

(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Jong-Woo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2023. 6.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....
(Name and signature)

.....
Date

Thesis director, Jong-Woo Kim, Prof. of Psychotherapy

.....
(Name and signature)

.....
Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<국문초록>

진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는 효과

최 승 은

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

지도교수 김 종 우

이 연구의 목적은 상담캠프를 활용한 진로·심리 통합 집단상담 프로그램을 개발하고 실시하여 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 연구대상은 제주도 소재 J대학교 재학생을 대상으로 참여 신청을 받아 학생 20명을 무작위로 선발하여 상담캠프를 활용하여 총 11개의 진로·심리 상담 및 교육 프로그램을 실시하였다. 프로그램 진행은 2023년 1월 30일부터 31일까지 1박2일(총16시간)에 걸쳐 이루어졌고, 측정도구는 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 및 인구통계학적 특성 조사문항으로 구성된 자기보고식 사전-사후 설문지를 사용했다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 연구문제를 다음과 같이 설정했다.

연구문제 1. 진로·심리 통합 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 낙관성이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 간 상관관계가 있는가?

이 연구에서 수집한 자료는 통계분석 프로그램인 'SPSS 24.0'을 사용하여 다음과 같이 분석했다. 첫째, 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성의 사전-사후 평균과 표준편차를 산출했다. 둘째, 낙관성과 진로장벽, 진로결정자기효능감 간 상관관계를 분석했다. 셋째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 확인하고자 빈도분석을 실시했다. 이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 상담캠프를 활용한 진로·심리 통합 집단상담 프로그램은 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 프로그램 전후 역기능적 진로장벽이 유의미하게 감소하였고, 부정적 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소했으며 낙관성이 증가한 것으로 나타났다.

둘째, 낙관성이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 프로그램 전후 역기능적 진로장벽과 부정적 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다.

셋째, 주요 변인의 상관관계를 살펴본 결과, 진로장벽과 진로결정자기효능감 간에는 부적 상관, 진로장벽과 낙관성 간에는 부적 상관, 진로결정자기효능감과 낙관성 간에는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

넷째, 상담캠프를 활용한 진로·심리 통합 집단상담 프로그램이 대학생의 자신감 함양과 취업스트레스 감소에 도움을 준 것으로 나타났다. 프로그램 전후 '자신감이 향상되었다', '취업스트레스가 감소했다'는 응답이 각각 95%를 차지했다.

연구 결과를 종합해보면, 상담캠프를 활용한 진로·심리 통합 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성을 높이는 변인으로 작용하

고, 낙관성이 역기능적 진로장벽과 부정적 진로결정자기효능감이 감소시키는 매개로 영향을 미치는 것을 확인했다. 이는 기존 연구들에 비해, 진로와 취업, 심리를 통합적으로 연계한 상담과 교육을 진행하여 효과성을 검증하였다는 점에 차별성이 있다. 또한 진로·취업 상담이나 교육 프로그램을 설계할 때 대학생의 생애주기 진로발달에 따른 성격·심리적 문제나 고민을 같이 다루어 진로·취업 마인드를 함양시키고 취업스트레스를 감소시킬 수 있도록 진로·심리를 통합적으로 지원하는 것의 필요성을 보여 주는 것에 의의가 있다. 마지막으로 상담실이나 강의실을 벗어나 자연친화적 환경에서 치유되는 상담캠프 방식에 대한 연구자료를 제공함으로써 새로운 방식의 진로·심리 통합 집단상담 프로그램 개발에 도움을 주고자 하였다.

주요어: 대학생, 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성, 심리치료

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 진로장벽	7
2. 진로결정자기효능감	9
3. 낙관성	10
4. 상담캠프	11
III. 연구방법	12
1. 연구설계	12
2. 연구대상 및 절차	14
3. 프로그램 설계	15
4. 측정도구	17
5. 자료처리 및 분석	20
IV. 연구결과 및 해석	21
1. 주요 변인의 변화	21
2. 주요 변인의 하위척도 변화	23
3. 낙관성과 주요 변인의 상관분석	25
4. 연구변인 간 관계	30
5. 프로그램 만족도 분석	33
6. 정성적 분석	37

V. 결론 및 제언	39
1. 결론	39
2. 제언	43
참고문헌	44
Abstract	48
부록	52

표 목 차

표 <Ⅲ-1> 연구대상의 인구통계학적 특성	14
표 <Ⅲ-2> 진로·심리 통합 집단상담 프로그램 구성	15
표 <Ⅲ-3> 진로장벽 척도의 문항구성 및 신뢰도	17
표 <Ⅲ-4> 진로결정자기효능감 척도의 문항구성 및 신뢰도	18
표 <Ⅲ-5> 낙관성 척도의 문항구성 및 신뢰도	19
표 <Ⅳ-1> 주요 변인들의 변화	22
표 <Ⅳ-2> 진로장벽 척도의 하위변인 변화	23
표 <Ⅳ-3> 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화	24
표 <Ⅳ-4> 낙관성에 따른 주요 변인의 변화	25
표 <Ⅳ-5> 낙관성 상위그룹의 진로장벽 척도의 하위변인 변화	26
표 <Ⅳ-6> 낙관성 상위그룹의 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화	27
표 <Ⅳ-7> 낙관성 하위그룹의 진로장벽 척도의 하위변인 변화	28
표 <Ⅳ-8> 낙관성 하위그룹의 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화	29
표 <Ⅳ-9> (사전) 척도별 상관계수	31
표 <Ⅳ-10> (사후) 척도별 상관계수	32
표 <Ⅳ-11> 프로그램 후 자신감, 스트레스 변화	33
표 <Ⅳ-12> 프로그램 만족도 분석	33

그림 목 차

[그림 Ⅲ-1] 연구설계	12
[그림 Ⅲ-2] 연구모형	13

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

J대학 학생생활연구 자료에 따르면 재학생들이 학생상담센터에 요구하는 프로그램 1순위가 진로, 2순위가 취업으로 나타났고 전체 응답의 절반이상을 차지했다. 심리상담 영역에서 진로·취업 문제의 비중이 그만큼 크다는 것이고, 이는 진로·취업 영역에서 심리와 정서적인 문제를 함께 다루어야 한다는 것을 방증한다. 최근의 대학생들은 청년기 발달 과업과 갈등, 진로고민과 취업스트레스 뿐만 아니라 코로나 블루, 코로나 우울증까지 겪으며 그 어느 때보다 힘든 시기를 겪고 있다.

실제 대학 현장에서는 성적 우선으로 선택한 전공이 적성과 맞지 않아 고민하거나, 코로나19 팬데믹으로 인한 비대면 수업으로 학교생활에 적응하지 못하거나 외로움을 호소하는 사례가 늘어나고 있다. 또한 생애 발달주기에 따른 과도기로 인해 혼란과 불안 등이 복합적으로 어우러져 대학생들의 상당수가 우울, 무력감, 스트레스 등 심리적 어려움을 겪고 있다. 따라서 대학생들이 진로를 설계하고 취업을 준비하는 과정은 이제 진로·취업 문제로만 인식되기보다는 심리적인 요인까지 포괄하는 통합적 접근이 요구되고 있다. 선행 연구에서도 대학 시기는 자아 정체성을 확립하고 진로를 고민하고 결정해야 하는 발달과업이 있으며(장계영, 김봉환, 2011), 사회적 지지와 정서지능과 같은 심리적 자원이 있다면 진로결정에 어려움이 있더라도 대처할 수 있다(박현미, 유나현, 2021)고 보았다.

입시경쟁에 성공해 대학에 입학하면 취업경쟁이 시작된다. 취업 스트레스는 대학생의 정신건강에 많은 영향을 미치며, 심각할 경우 스스로 목숨을 끊기도 한다는 점에서 심각한 질병이라고 할 수 있다. 또한 코로나로 인하여 대외활동이 감소되고 고립된 개인은 우울-불면-공황이라는 증상까지 더해져 고위험군이 증가했다. 보건복지부의 ‘코로나19 국민 정신건강 실태조사’에 따르면, 우울과 자살

생각이 코로나19 이전보다 증가한 것으로 나타났다. 특히 연령별로 20대, 30대의 정신건강이 악화돼 우울과 자살 생각이 모두 높은 것으로 나타났다. ‘2022 자살 예방백서’에 따르면, 청소년(9~24세) 자살률이 9.2%로 크게 증가하였는데 이는 코로나 이후 우울감, 자살사고 등이 증가한 영향으로 보고 있다.

이 연구는 상담(진로와 취업, 심리)과 교육(진로탐색과 경력설계, 성격과 자기 이해), 심리치료(명상, 꽃자왈, 희망캔들)를 결합한 집단상담 프로그램을 실시한 후 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성의 변화를 확인하고, 진로와 심리, 상담과 교육, 심리치료 활동을 통합한 프로그램이 효과적인가를 알아보는 데 목적이 있다. 또 학교 밖에서 진행되는 캠프 방식을 활용한 프로그램에 대한 연구자료를 제공함으로써 전문적이고 체계적인 진로·심리 집단상담 프로그램 개발에 도움을 주고자 하였다. 이제까지 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 대한 연구들은 많았지만 대부분 설문지 분석이나 메타분석이었고 진로·심리를 연계하거나 상담·교육·심리치료를 통합적으로 실험한 연구들은 부족했다. 이에 대학생을 대상으로 상담캠프를 활용한 프로그램을 개발하고 실시하여 진로·심리 집단상담 프로그램이 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는 효과를 검토하고자 한다. 프로그램 구성은 코로나19 해제를 맞아 학교를 벗어나 자연 속에서 신체활동을 포함한 상담과 교육, 심리치료를 연계한 집단상담 프로그램 형식으로 구성하였다.

2. 연구문제 및 가설

연구자는 이번 연구를 통해 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는 영향을 살펴보고, 변인 간 상관관계와 낙관성의 매개효과를 검증하고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인, 낙관성에 영향을 미치는가?

연구가설 1-1. 진로장벽 및 진로장벽 하위요인에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 1-2. 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 1-3. 낙관성에 영향을 미칠 것이다.

연구문제 2. 낙관성이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미치는가?

연구가설 2-1. 낙관성이 진로장벽 및 진로장벽 하위요인에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2-2. 낙관성이 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 간 상관관계가 있는가?

연구가설 3-1. 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 간 상관이 있을 것이다.

연구문제 4. 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 자신감과 취업스트레스에 영향을 미치는가?

연구가설 4-1. 자신감과 취업스트레스에 영향을 미칠 것이다.

3. 용어의 정의

주요 용어로 사용된 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성, 상담캠프를 정의하면 다음과 같다.

가. 진로장벽

진로장벽은 직업이나 진로 계획과 관련된 자신의 진로목표를 방해하는 내·외적 요소이고(손은령, 2001), 취업, 진학, 직업의 결정 등을 수행하는데 영향을 미치거나 방해하는 부정적인 요인을 뜻한다(조현주, 2012).

나. 진로결정자기효능감

진로결정자기효능감은 자신이 진로와 직업을 결정하는 과정에서 다양한 진로 탐색 활동을 성공적으로 수행할 수 있는지에 대한 확신 정도를 의미한다.

다. 낙관성

낙관성이란 미래에 발생할 상황을 긍정적이고 희망적으로 생각하는 경향성이다(Scheier & Carver). 또한 주어진 상황에서 희망적인 기대, 미래가 긍정적일 것이라고 생각하는 일반적인 기대를 뜻한다(손은령, 이순희, 2012).

II. 이론적 배경

이 연구의 목적은 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽의 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감의 하위요인, 낙관성에 미치는 영향과 주요 변인 간 상관관계 그리고 낙관성의 매개효과를 알아보는 것이다. 먼저 연구자는 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 고찰해보고자 한다. 대학생 시기는 청년기(Adolescence)로 아동기와 성인기 사이의 과도기적 발달단계에 해당하고, 성인으로 독립하기 위해 다양한 준비를 하는 시기이다. Havinghurst(1973)는 이 시기에 정체감을 갖기 위해 다양한 것을 시도하고 동시에 많은 혼란과 불안정성을 경험한다고 하였다. 때문에 심리적 부담과 스트레스를 경험할 가능성이 높아진다. Erikson(1971)의 발달 단계에 따르면 대학생 시기는 초기 성인기로 친밀감이 주요 발달 과업이며, 이 시기는 타인과의 의미 있는 대인관계를 형성하는 것이 중요하다. 그러나 현실은 경쟁으로 인해 의미 있는 대인관계를 형성하는데 어려움이 있다.

특히, 대학생들은 이전까지 통제적이고 타율적인 생활 방식에서 갑작스럽게 개인의 자율성과 책임이 부여되며 혼란을 겪는다(윤명숙, 이효선, 2012). 이로 인해 죽음과 자살에 대한 생각을 자주 하게 되는 상당히 치명적인 심리적 장애를 겪는다(권석만, 2013). 이러한 진로결정 관련 심리적·환경적 어려움을 완화시키고 적응적인 대처를 할 수 있도록 하는 심리적 자원 중 하나로 사회적 지지를 들 수 있다. 사회적 지지는 개인이 이루고 있는 사회적 관계를 통해 얻을 수 있는 긍정적인 모든 자원을 의미한다(Cohen & Hoberman, 1983).

대학생 시기의 사회적 지지는 변화하는 생활의 부적응을 방지하고 완충하며(Demaray & Malecki, 2002), 진로탐색행동과 진로선택에 긍정적인 영향을 준다(김중학, 최보영, 2015). 또 정서지능은 우울 및 불안과 같은 부정적인 정서를 감소시키며(Mayer & Salovey, 1997), 환경에 대한 적응력을 높인다(김중운, 박성실, 2011). 박현미, 유나현(2020)은 정서·성격 관련 진로결정 어려움이 진로관련 행동에 유의한 부적 영향을 미치고, 정서·성격 관련 진로결정 어려움과 진로관

여행동의 관계에서 정서지능과 진로적응성의 순차적 매개효과가 있다고 보았다.

국민건강보험공단 자료(2020)에 의하면 20대가 우울증으로 병원을 가장 많이 찾았고, 우울척도검사를 통해 측정된 결과 청년의 우울 원인은 구직과 생계가 원인이므로 나타났다. 실제 진로상담을 하러 찾아오는 대학생들이 호소하는 어려움에는 진로나 취업문제와 관련한 정보 부족을 비롯해 불안, 우울, 스트레스, 학교적응 등과 같은 심리적 어려움도 포함된다. 이처럼 진로·취업 상담에서 개인의 성격·심리적 어려움에 대한 이해의 필요성이 증가되고 있음에 따라 정서적, 심리적 문제를 포괄하는 통합적 상담이 요구된다.

1. 진로장벽

진로장벽은 진로와 관련된 장애요인 중 하나이고, 진로와 관련된 적응 및 수행 과정을 방해하는 내·외적 요인들을 포괄적으로 설명하는 개념이다(손은령, 2001). 이 중 내적 요인은 심리적인 측면의 장벽을, 외적요인은 심리적인 측면 외 환경적인 측면의 장벽이다. 선행연구들에서는 개인이 진로장벽을 어떻게 지각하느냐에 따라서 부정적으로 또는 촉진적으로 영향을 미친다고 보았기 때문에, 진로장벽에 대해 올바르게 지각하는 것이 진로준비와 행동, 선택과 결정에 도움이 될 수 있다고 하였다(이성식, 2007). 이 연구에서 진로장벽 측정을 위해 사용한 척도는 한국 대학생 진로결정 장애검사 척도이다(탁진국, 이기학, 2001).

진로장벽은 개인의 진로선택과 목표·포부·동기 등에 영향을 미치거나 역할 행동을 방해하는 여러 가지 요인을 통칭하는 개념이다(고복순, 김영혜 2011). Swanson과 Woitke(1997)는 진로장벽은 진로향상을 어렵게 하는 사건이나 상황이라고 제시하고 진로장벽이 변화 불가능한 것이 아니라 변화 가능한 것임을 강조하였다. 국내 여러 연구(신지영, 박성실, 형정은, 2012; 오은주, 2014a; 임수진, 2017; 허형원, 손은령, 2011)에서 개인의 진로장벽이 진로결정자기효능감 및 진로준비행동, 진로결정수준과 같은 진로발달 요인에 부정적인 영향이 미치는 것을 확인하였다. 또 유미정(2008)은 진로장벽과 진로결정자기효능감이 부적의 상관이 있다고 밝혔다. 사회인지진로이론에서는 진로장벽의 정도를 인식하는 수준에 따라 진로결정자기효능감이 받게 되는 영향이 달라진다고 보았다. 따라서 진로결정과정에서 진로장벽의 요소들을 제거한다면 진로결정과 관련된 스트레스 수준이 낮아지고 낙관적인 진로결정을 할 수 있다고 보았다(Taveira, Silva, Rodriguez & Maia, 1998).

손은령(2001b, 2002a; Lee, 1994; Swanson & Tokar, 1991a)은 개인에 따라 진로장벽은 방해 및 촉매요인이 될 수 있다고 하였고, 김선중(2005)은 진로장벽은 객관적 사실이나 상황이 아니라 개인이 어떻게 지각하는가가 중요하며 주관적이라고 보았다. 이는 진로장벽 자체가 방해요인이 아니라 개인이 어떻게 지각하는가에 따라서 진로장벽이 정적 영향을 미치기도 하고 부적 영향을 미치기도 한다는 뜻이다. 이처럼 개인이 진로와 관련된 장벽들을 지각하고, 대처하는 구체적인 정보는 진로

상담 과정에서 매우 중요하다. 진로발달을 방해하고 자신감을 저하시키는 역기능적인 진로장벽 및 진로장벽 하위요인이 무엇인지 살펴보고 이를 낮추는 진로상담과 진로교육이 필요하다.

2. 진로결정자기효능감

진로결정자기효능감은 Bandura(1977)의 자기효능감 이론을 Hackett과 Betz(1981)가 진로발달 분야에 적용하고 확립한 개념으로, 자신이 진로를 결정해 가는 과정에서 해당 과제를 완수할 수 있는 능력이 자신에게 있다고 생각하는 확신이나 믿음을 의미한다(Taylor & Betz, 1983). 이 척도는 50문항으로 구성되어 있었으나 Betz, Klein과 Taylor(1996)가 25문항으로 축소하였고 연구자는 이 문항을 사용하였다. 선행연구들을 살펴보면 진로결정자기효능감이란 주어진 행동이나 과제를 개인이 성공적으로 수행할 수 있다고 보는 자신의 능력에 대한 신념이며 목표한 과업을 성공해 내기 위해 필요한 행동을 수행할 수 있는 개인적인 능력과 자기신념이다(서경희, 2014). 또한 진로결정자기효능감은 자기효능감이론에 진로와 직업분야를 접목시켜 진로선택, 진로행동, 진로개발 등과 관련되는 개인적 효능감을 말한다(윤지은, 2013; 이종찬, 2013).

높은 수준의 진로결정자기효능감을 가지고 있는 사람은 직업 탐색 행동을 적극적으로 더 잘 수행할 수 있다(Luzzo, 1993). 백인선과 정기수(2018)는 대학생의 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 직접적인 효과를 미치기 때문에 사회진입과 고용가능성을 높이기 위해 진로결정자기효능감 증진의 필요성을 제시하였다. 이명숙(2002)은 진로결정자기효능감이 높은 대학생은 진로장벽을 낮게 인식하는 경향을 연구하였고, 김영경 외(2008) 연구에서는 진로결정자기효능감이 진로의사결정에 직접적인 정적 영향을 미치는 중요한 요인이라고 보았다(김영경, 2008; 김혜주, 2007; 이성식, 2007; 이현주, 2007; Luzzo, 1993). 이처럼 부정적인 진로결정 자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인이 무엇인지 살펴보고 이를 높이는 방향으로 접근하여 대학생의 진로발달에 도움을 주어야 할 것이다.

3. 낙관성

낙관성은 사회인지진로이론적 관점에서 미래에 대한 일반화된 긍정적인 기대로 인생 전반에 좋은 결과를 예측하고 믿는 긍정적 정서를 의미한다(Seligman, 2002). Seligman은 어려운 상황에서 낙관적인 사람은 긍정적으로 해석하고 대처해서 성공적으로 직업을 성취하고 적응한다고 보았다. 이 연구에서는 생활지향검사 개정판(LOT-R, 1994)을 조하나(2002)가 변안한 척도로 낙관성을 측정하였다. 선행연구들을 살펴보면, 어려운 상황에서 낙관적인 사람은 긍정적으로 해석하고 대처해서 성공적으로 직업을 성취하고 적응한다고 보고 있다. 청년기의 낙관성은 학문적 성취와 직업적 적응과 관련되고(Seligman, 1998), 스트레스 상황에서 낙관성은 비교적 스트레스를 덜 느끼고 효과적으로 대처한다고 여러 연구에서 보고되었다.

권혜경, 이희경(2004)은 대학생들을 대상으로 낙관성과 진로태도성숙, 학교적응간의 유의미한 상관이 있다고 보고했으며, 이상희(2006)는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 낙관성과 진로장애가 유의미한 부적 상관이 있다고 하였다. 서유진(2007)은 대학생들을 대상으로 지각된 진로장애와 낙관성에 유의미한 부적 상관이 있으며 진로결정수준과 낙관성 간에는 유의미한 정적 상관이 있다고 보았다. 박수현(2015)은 낙관성이 진로적응성에 긍정적 혹은 부정적인 영향을 줄 수 있을 것이라 하였다. 유기은, 이기혁(2015)은 대학생의 낙관성이 진로관여행동에 영향을 미치는 종합적인 경로를 확인하였다. 손은령, 이순희(2012)는 낙관성이 진로결정수준과 진로적응성에 미치는 영향을 연구하여 대학생의 진로결정수준을 높이기 위해서는 진로장벽에 대한 개입과 점검이 필요하고, 낙관성 프로그램을 진로지도에 병행할 것을 제시하였다. 이처럼 낙관성의 개념을 정서적인 면과 진로영역으로 결합하고 접목시킨 연구들이 점차 증가하고 있다.

4. 상담캠프

캠프는 어떤 목적을 위하여 야외에서 공동생활을 하며 지식과 체험을 하는 활동이다. 상담캠프는 학교 상담실이나 강의실이 아니라 야외에서 상담과 교육, 신체활동을 하는 학교 밖 상담교육 활동이라 할 수 있다. 바이오필리아(Biophilia)란 ‘생명’을 뜻하는 ‘Bio’와 ‘사랑’을 뜻하는 그리스어 ‘philia’의 합성어로, 바이오필리아 이론에 따르면 인간은 자연에 노출되면 정서적으로는 심리적 안정과 주의력, 집중력이 높아지고 피로가 감소된다. 또 인지적으로는 논리적, 창의력, 기억력이 증진되며 신체적으로는 생리적 건강 및 스트레스에 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다(William Lidwell, 2006).

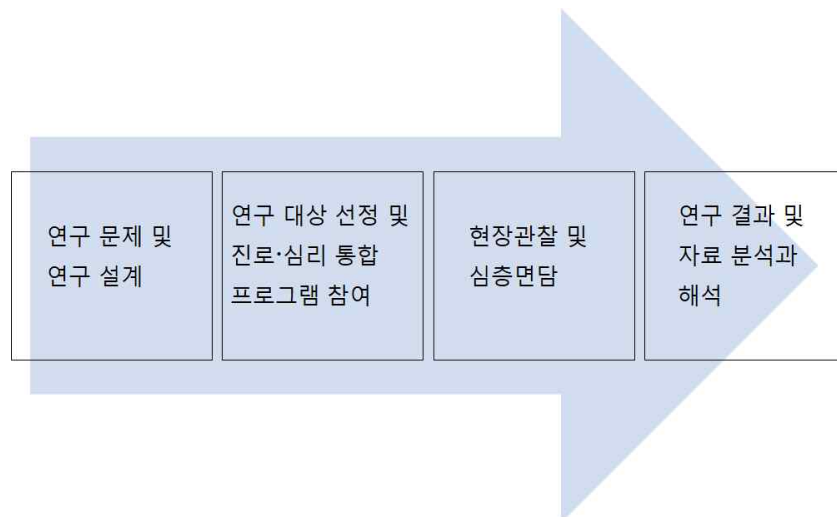
그동안 코로나19로 학교 밖 프로그램이 제한되었기 때문에 코로나19 해제를 맞아 방학 동안 녹색 자연 속에서 진로·취업 역량을 키우면서 심리적으로 치유되고, 단체 생활을 통해 협동심과 사회성을 키울 수 있도록 캠프 형식을 활용하였다. 프로그램 내용은 상담 영역(진로, 취업, 심리)과 교육 영역(자기이해, 진로교육, 취업교육), 심리치료 영역(숨명상, 꽃자왈탐방, 희망캔들만들기)으로 구성하였고, 전문가와 상담하면서 진로취업에 대한 고민을 함께 나누고 마음을 치유하면서 건강한 심신으로 진로·취업 역량을 키우는 데 목적을 두었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계

가. 연구설계

대학생 20명을 대상으로 2023년 1월 30일부터 1월 31일까지 ○○○호텔에서 1박2일에 걸쳐 프로그램을 진행하였다. 상담캠프 형식으로 16시간 동안 총 11개의 진로·심리 집단상담 프로그램을 실시하고 상담과 교육, 심리치료활동을 포함하였다. 프로그램의 운영은 연구자가 책임자가 되고, 전문강사 3명, 심리전문상담사 5명, 진로·취업전문가 2명 등 총 10명이 참여하였다. 프로그램을 실시하기 전 실험집단을 대상으로 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 검사를 사전검사로 실시하였고, 프로그램 종료 시점에 프로그램 효과를 알아보기 위하여 동일집단을 대상으로 사전검사에서 사용한 3종의 검사를 실시하였다. 프로그램 종료 후에는 양적연구 외에 정성적 연구를 추가하기 위해 만족도 조사와 소감문 작성, 개별 인터뷰를 진행하였다.



[그림 Ⅲ-1] 연구설계

나. 연구모형

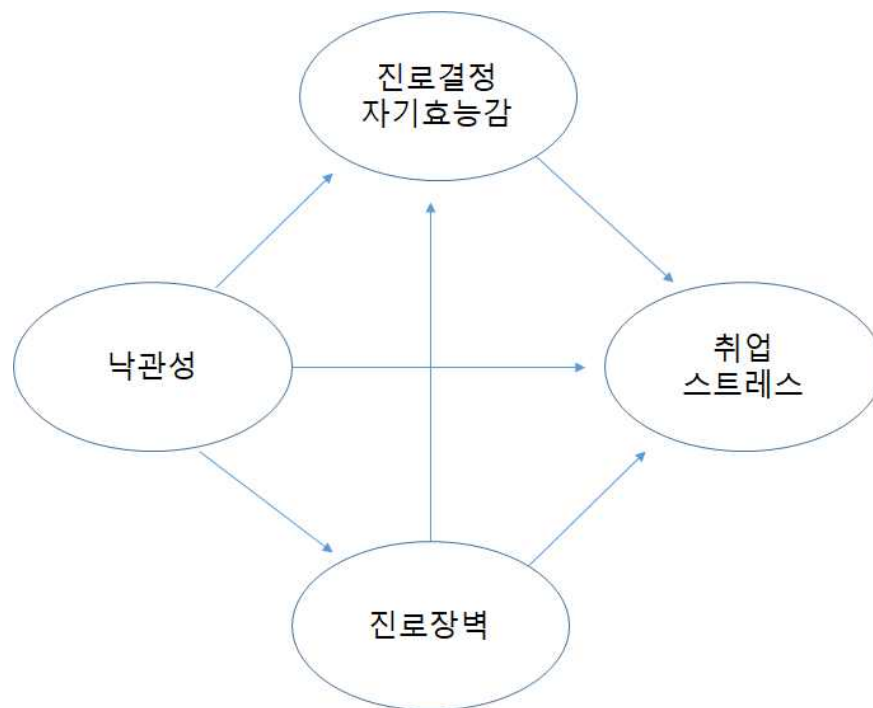
이 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인, 낙관성에 영향을 미치는가?

둘째, 낙관성이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미치는가?

셋째, 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 간 상관관계가 있는가?

넷째, 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 자신감과 취업스트레스에 영향을 미치는가?



[그림 Ⅲ-2] 연구모형

2. 연구대상 및 절차

연구자는 제주도 소재 J대학교 재학생을 대상으로 참여 신청을 받아 학생 20명(남자 4명, 여자 16명)을 무작위로 선발하여 진로·심리 프로그램을 실시하였다. 상담캠프는 1박2일(16시간) 동안 총 11개의 진로·심리 상담 및 교육, 심리치료 프로그램으로 진행되었다. 측정도구는 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 척도를 사용하였고, 자기보고식 사전-사후 설문지가 분석에 사용되었다.

프로그램 종료 후에는 추가적으로 캠프 프로그램에 대한 학생들의 평가 및 전반적인 만족도를 알아보기 위해 몇 가지 설문조사와 인터뷰를 진행하였다. 이렇게 사전과 사후에 검사한 결과를 바탕으로 SPSS 통계 프로그램을 이용해 분석하고 선행연구와 비교하여 결론을 도출하고 제언하였다. 아울러 평가자료 및 개인면담 등을 통해 정리한 내용을 정성적 분석으로 추가하였다. 이 연구대상의 인구통계학적 특성은 <표 III-1>과 같다.

첫째, 연구대상자 20명의 성별 분포는 남자 4명(20%), 여자 16명(80%)으로 여학생의 비율이 높았다.

둘째, 학년은 4학년이 8명(40%)으로 가장 많았고, 3학년 5명(25%), 2학년 4명(20%), 1학년 3명(15%) 순으로 나타났다.

셋째, 전공계열(학과)은 자연공학계열이 12명(60%)으로 가장 높은 비율을 나타냈고, 인문사회계열 8명(40%)를 차지했다.

<표 III-1> 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=20)

구분		빈도(명)	구성 비율(%)
성별	남	4	20
	여	16	80
학년	1학년	3	15
	2학년	4	20
	3학년	5	25
	4학년	8	40
전공계열	인문사회	8	40
	자연공학	12	60
	예체능		

3. 프로그램 설계

진로·심리 집단상담 프로그램 개발을 위하여 연구자는 국내외 관련 문헌과 선행연구 등을 참고하였고, 프로그램 구성에 대해 교육학박사 1인과 상담학석사 2인의 자유의견 내용을 참고하여 프로그램을 보완하였다. 또 캠프 운영자와의 논의를 통해 현장 적용의 적절성을 확인하였다. 상담 및 교육 강사진은 진로교육전문가 3인, 심리상담전문가 5인, 진로취업전문가 2인으로 총 10명이 참여했다. 이 연구에서 사용한 진로·심리 집단상담 프로그램의 방향성을 요약하여 제시하면 다음 <표 III-2>와 같다.

첫째, (자기이해) 심리검사를 통한 자기이해

둘째, (역량이해) 역량에 대한 이해를 통해 자신의 강점을 이해하고 부족한 역량을 파악

셋째, (목표설정) 목표 설정 및 계획 수립을 통한 구체적인 커리어로드맵 작성

넷째, (심리치료) 대학생활과 취업준비에 대한 스트레스 감소를 위한 심리치료

<표 III-2> 진로·심리 통합 집단상담 프로그램 구성

회기	유형 및 주제		세부내용
1	[자기이해]	MBTI로 알아보는 나의 직업	• MBTI 검사 및 해석
2	[자기이해]	MMPI로 알아보는 나의 마음	• MMPI 결과 해석 1:1 상담 • 심리상담전문가 5명
3	[상담]	1:1 심층상담	• 진로, 취업, 학업 등 1:1 상담 • 취업상담전문가 2명
4	[심리치료]	체험활동	• 곳자왈탐방
5	[역량이해]	역량카드를 활용한 나의 강점 탐색	• 역량에 대한 이해 • 역량카드를 활용한 역량 탐색 및 정리
6	[목표설정]	진로 목표 설정	• 직업 정보, 직무 정보 탐색 방법 • 직업, 직무 필요 역량 탐색
7	[심리치료]	체험활동	• 숲산책명상
8	[경력설계]	경력관리 계획 수립	• 진로 목표에 맞는 활동 탐색 • 직무역량 개발을 위해 필요한 활동탐색

			<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 대내외 활동 탐색 및 정보 공유
9	[심리치료]	체험활동	<ul style="list-style-type: none"> • 나만의 희망캔들 만들기
10	[상담]	1:1 심층상담	<ul style="list-style-type: none"> • 진로, 취업, 학업 등 1:1 상담 • 취업상담전문가 2명
11	[진로커리어로드맵]	나만의 커리어로드맵 그리기	<ul style="list-style-type: none"> • 경력관리 계획에 맞는 구체적인 커리어로드맵 작성 • 커리어 로드맵 개별 발표를 통한 정보 공유 및 다짐

4. 측정도구

진로·심리 집단상담 프로그램의 효과를 알아보기 위해 사용한 측정도구는 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 척도이다.

가. 진로장벽 척도

진로장벽 측정을 위해 사용한 척도는 한국대학생 진로결정 장애검사 척도(탁진국, 이기학, 2001)이다. 진로장벽의 하위영역을 살펴보면 직업정보 부족, 자기명확성 부족, 우유부단 성격, 필요성 인식 부족, 외적장애 5개 요인으로 구성되어 있다. 하위변인 가운데 직업정보 부족이 6문항, 그 외 하위요인은 각 4문항으로 총 22문항이다. 진로장벽 척도의 각 문항은 ‘전혀 그렇지않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’까지 Likert식 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 22문항의 합계로 측정된다. 각 하위요인별로 점수가 높을수록 진로장벽도 높게 지각하는 것으로 해석한다. 이 연구에서 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's α)는 .905로 나타났으며, 각 하위요인에 따른 문항구성 및 신뢰도(Cronbach's α)는 <표 III-3>과 같다.

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
직업정보 부족	9, 10, 11, 12, 13, 14	6	.880
자기명확성 부족	15, 16, 17, 18	4	.882
우유부단한 성격	5, 6, 7, 8	4	.888
필요성 인식 부족	19, 20, 21, 22	4	.923
외적장애	1, 2, 3, 4	4	.716
전체		22	.905

나. 진로결정자기효능감 척도

Taylor와 Betz(1983)는 일반적인 진로결정과 관련된 과제·행동과 직접적으로 연관되어 있는 자기효능감을 측정하기 위해 진로결정자기효능감 척도를 개발하였다. 이 척도는 50문항으로 구성되어 있었으나 Betz, Klein과 Taylor(1996)가 25문항 형태로 축소하였다. 이를 국내에서는 이기학과 이학주(2000)와 이성식(2007) 등이 진로결정자기효능감 척도를 번안하여 사용하였다. 연구자는 이성식(2007)의 설문도구를 활용하였다. 진로결정자기효능감 척도의 하위요인은 진로에서의 성공 및 만족과 관련된 가설적인 개인의 자산과 신뢰도에 대한 ‘자기평가’, 직무와 과업, 그리고 고용동향에 대한 지식으로 직업에 대해 알아가는 능력 ‘직업정보수집’, 임의의 개인을 위한 가장 현실적인 직업을 선택할 수 있는 ‘목표선택’, 진로 목표에 대해 논리적으로 앞을 바라볼 수 있는 ‘미래계획’, 진로의사결정에서의 문제해결의 능력인 ‘문제해결’로 구성되어 있다.

각 요인별 문항은 진로결정과 관련된 과제에 대해서 자신의 자신감 정도를 5점 Likert 척도로 측정되며 각 하위요인의 평균값의 합계를 총점으로 사용하여 점수가 높을수록 진로결정자기효능감이 높다는 것을 의미한다. 이 연구에서의 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's α)는 .954로 확인됐으며, 각 하위요인에 따른 문항구성 및 신뢰도(Cronbach's α)는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 진로결정자기효능감 척도의 문항구성 및 신뢰도 (N=20)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
자기평가	II -5, 9, 14, 18, 22	5	.764
직업정보수집	II -1, 10, 15, 19, 23	5	.761
목표선택	II -2, 6, 11, 16, 20	5	.782
미래계획	II -3, 7, 12, 21, 24	5	.874
문제해결	II -4, 8, 13, 17, 25	5	.853
전체		25	.954

다. 낙관성 척도

낙관성을 측정하기 위해서는 Scheier, Carver와 Bridges(1994)의 생활지향검사 개정판(Revised Life Orientation Test; LOT-R)에 대해 조하나(2002)가 번안한 낙관성 척도로 측정하였다. LOT-R은 낙관성을 측정하는 10개 문항으로 이루어져 있다. 긍정적인 문항의 3문항과 부정적인 문항의 3문항을 총 6개의 문항으로 낙관성을 측정하고, 질문 의도를 파악하지 못하도록 끼워넣은 4개의 문항(filler items)으로 구성되었다. 문항에 대하여 5점 리커트식 척도로 답변하고, 끼워 넣은 문항(filler items)은 채점에서 제외된다. 부정적인 문항 3개는 역점수로 환산해서 총점을 냈다. 낙관성 수준은 총점이 높을수록 높은 것으로 해석한다. 이 연구에서의 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's α)는 .789로 나타났으며, 각 하위요인에 따른 문항구성 및 신뢰도(Cronbach's α)는 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 낙관성 척도의 문항구성 및 신뢰도 (N=20)

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
낙관성	1, 3*, 4, 7*, 9*, 10	6	.761
filler items	2, 5, 6, 8	4	.652
전체		22	.789

(*역채점 문항)

5. 자료처리 및 분석

수집된 자료를 분석하기 위하여 연구자는 SPSS 24.0 프로그램을 사용하여 통계분석 하였고, 대응표본 t검정과 비모수 통계 분석 방법인 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon Signed Rank Test)으로 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 실험대상자의 인구사회학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석(frequency analysis)을 실시했다.

둘째, 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 척도의 신뢰도 검증을 위해 각 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출했다.

셋째, 진로·심리 집단상담 프로그램의 사전·사후 효과를 검증하기 위하여 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon Signed Rank Test)을 실시하였다.

넷째, 낙관성과 진로장벽, 진로결정자기효능감 간의 관계를 분석하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시했다.

IV. 연구결과 및 해석

진로·심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생 20명은 프로그램 시작 전 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성을 평가하는 사전 설문지를 작성하였고, 프로그램 종료 후 동일 구성의 사후 설문지를 작성하였다. 연구자는 회수한 사전-사후 설문조사 자료를 기초로 대응표본 t검정의 비모수 통계 분석 방법인 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon Signed Rank Test) 통계 분석을 하였다. 이를 통해 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성의 변화를 살펴보고, 낙관성이 진로장벽 및 진로장벽 하위요인과 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인에 영향을 미쳤는지 분석했다. 마지막으로 프로그램 만족도 분석과 개인면담을 통한 정성적 분석을 추가하였다.

1. 주요 변인의 변화

주요 변인인 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 대한 비모수적 방법인 윌콕슨 부호순위 검정 통계 분석을 실시하였다. 그 결과 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감은 프로그램 이후 통계적으로 유의미한 차이를 보였고, 낙관성은 프로그램 이후 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나 평균이 증가하여 낙관성이 향상되었다고 볼 수 있을 것 같다. 각 변인의 사전-사후 차이를 산출한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.48점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.($z=-3.66$, $p<.001$) 따라서 프로그램 참여 후 역기능적인 진로장벽이 유의미하게 감소하였다고 볼 수 있다. 진로결정자기효능감은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.57점이 향상되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($z=-3.07$, $p<.01$). 따라서 프로그램 참여 후

부정적인 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소하였다고 볼 수 있다. 낙관성은 통계적으로 유의미하지는 않으나, 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.34점이 증가하여 효과가 있는 것 같다.

<표 IV-1> 주요 변인들의 변화 (N=20)

	사전	사후	$z(p)$
진로장벽	2.40±0.65	1.92±0.66	-3.664(0.000)***
진로결정 자기효능감	3.52±0.68	4.09±0.60	-3.071(0.002)**
낙관성	3.48±0.77	3.82±0.79	-1.945(0.052)

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

2. 주요 변인의 하위척도의 변화

진로장벽, 진로결정자기효능감 하위변인의 사전-사후 차이를 산출한 결과는 다음과 같다. 먼저 진로장벽 척도의 하위변인 변화는 직업정보 부족, 자기명확성 부족, 우유부단한 성격이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되었고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 진로장벽 하위요인에서 직업정보 부족($z=-3.52$, $p<.001$), 자기명확성 부족($z=-2.47$, $p<.05$), 우유부단한 성격($z=-2.72$, $p<.01$)이 통계적으로 유의미하게 감소되었다. 필요성 인식 부족, 외적장애는 통계적으로 유의미하지는 않으나, 사전검사에 비해 사후검사에서 각각 0.28점, 0.02점 평균이 감소되어 효과가 있다고 볼 수 있다.

<표 IV-2> 진로장벽 척도의 하위변인 변화 (N=20)

	사전	사후	$z(p)$
직업정보 부족	2.68±0.92	1.88±0.77	-3.516(0.000)***
자기명확성 부족	2.71±1.05	1.94±1.13	-2.473(0.013)*
우유부단한 성격	3.10±1.05	2.70±1.13	-2.722(0.006)**
필요성 인식부족	1.63±0.79	1.35±0.55	-1.411(0.158)
외적장애	1.78±0.79	1.76±0.85	-0.243(0.808)

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

진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화는 자기평가, 목표선택, 미래계획, 문제해결이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 향상되었고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 진로결정자기효능감 하위요인에서 자기평가 ($z=-2.96, p<.01$), 목표선택($z=-3.16, p<.01$), 미래계획($z=-3.39, p<.01$), 문제해결 ($z=-2.73, p<.01$)이 통계적으로 유의미하게 향상되었다. 직업정보 수집은 통계적으로 유의미하지는 않으나, 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 0.39점 증가하여 효과가 있다고 볼 수 있다.

<표 IV-3> 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화 (N=20)

	사전	사후	$z(p)$
자기평가	3.52±0.69	4.13±0.54	-2.959(0.003)**
직업정보 수집	3.65±0.72	4.04±0.72	-1.876(0.061)
목표선택	3.35±0.80	4.02±0.80	-3.163(0.002)**
미래계획	3.35±0.79	4.11±0.64	-3.394(0.001)**
문제해결	3.71±0.71	4.14±0.58	-2.731(0.006)**

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

3. 낙관성과 주요 변인의 상관분석

주요 변인인 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감이 낙관성과 어떠한 상관관계가 있는지를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 낙관성 그룹의 기준은 낙관성 평균(3.48)보다 높으면 상위그룹으로, 낮으면 하위그룹으로 분류하였다. 그 결과, 낙관성에 따른 각 변인의 사전-사후 차이를 산출한 결과는 다음과 같다.

낙관성 상위그룹에서 진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.33점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=-2.66, p<.01$). 진로결정자기효능감은 통계적으로 유의미하지는 않았지만 평균이 0.41점 증가하여 프로그램의 효과는 있다고 볼 수 있다. 낙관성 하위그룹에서 진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.67점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=-2.52, p<.05$). 진로결정자기효능감은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.77점이 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-2.31, p<.05$). 낙관성이 낮은 그룹에서 사전-사후 평균 차이가 더 크게 나타났는데, 이는 낙관성이 낮은 학생들이 프로그램 이후 역기능적 진로장벽과 부정적 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소하였다는 것으로 프로그램의 효과가 더 크다는 것을 의미한다.

<표 IV-4> 낙관성에 따른 주요 변인의 변화 (평균±표준편차)

구 분		사전	사후	t(p)
낙 관 성	진로장벽	2.02±0.54	1.69±0.55	-2.659(0.008)**
	상위 진로결정자기 효능감	3.83±0.62	4.24±0.62	-1.955(0.051)
	진로장벽	2.88±0.42	2.21±0.69	-2.524(0.012)*
	하위 진로결정자기 효능감	3.13±0.54	3.90±0.55	-2.314(0.021)*

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

가. 낙관성 상위그룹

낙관성 상위그룹에서 진로장벽 척도의 하위변인 변화는 직업정보 부족, 우유부단한 성격이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되었고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 낙관성 상위그룹의 진로장벽 하위요인에서 직업정보 부족($t=-2.40, p<.05$), 우유부단한 성격($t=-2.05, p<.05$)이 통계적으로 유의미하게 감소되었다. 자기명확성 부족, 필요성 인식 부족, 외적장애는 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되어, 통계적으로 유의미하지는 않으나 효과가 있다고 볼 수 있을 것이다.

<표 IV-5> 낙관성 상위그룹의 진로장벽 척도의 하위변인 변화 (평균±표준편차)

구 분	사전	사후	t(p)	
진 로 장 벽	직업정보 부족	2.21±0.83	1.67±0.61	-2.403(0.016)*
	자기명확성 부족	2.16±0.93	1.68±0.65	-0.905(0.365)
	우유부단한 성격	2.68±1.06	2.36±1.00	-2.047(0.041)*
	필요성 인식 부족	1.39±0.52	1.30±0.38	-0.687(0.492)
	외적장애	1.55±0.64	1.45±0.70	-1.190(0.234)

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

진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화는 목표선택, 미래계획이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 증가하였고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 낙관성 상위그룹의 진로결정자기효능감 하위요인에서 목표선택($t=-2.53, p<.05$), 미래계획($t=-2.11, p<.05$)이 통계적으로 유의미하게 증가되었다. 자기평가, 직업정보수집, 문제해결은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 증가하여, 통계적으로 유의미하지는 않으나 효과가 있다고 볼 수 있을 것이다.

<표 IV-6> 낙관성 상위그룹의 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화
(평균±표준편차)

구 분	사전	사후	t(p)	
자기평가	3.84±0.64	4.29±0.62	-1.689(0.091)	
직업정보수집	4.00±0.69	4.16±0.69	-1.014(0.311)	
진로 결정자기 효능감	목표선택	3.65±0.74	4.24±0.65	-2.527(0.012)*
	미래계획	3.71±0.77	4.25±0.70	-2.106(0.035)*
	문제해결	3.95±0.67	4.27±0.65	-1.792(0.073)

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

나. 낙관성 하위그룹

낙관성 하위그룹에서 진로장벽 척도의 하위변인 변화는 직업정보 부족, 자기명확성 부족이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되었고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 낙관성 하위그룹의 진로장벽 하위요인에서 직업정보 부족($t=-2.53, p<.05$), 자기명확성 부족($t=-2.32, p<.05$)이 통계적으로 유의미하게 감소되었다. 우유부단한 성격, 필요성 인식 부족은 통계적으로 유의미하지는 않으나 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되어 효과가 있다고 볼 수 있을 것이다.

<표 IV-7> 낙관성 하위그룹의 진로장벽 척도의 하위변인 변화 (평균±표준편차)

구 분	사전	사후	t(p)	
진 로 장 벽	직업정보 부족	3.24±0.71	2.15±0.90	-2.533(0.011)*
	자기명확성 부족	3.39±0.78	2.25±1.52	-2.318(0.020)*
	우유부단한 성격	3.61±0.84	3.11±1.21	-1.807(0.071)
	필요성 인식 부족	1.92±0.98	1.42±0.72	-1.437(0.178)
	외적장애	2.06±0.90	2.14±0.89	-0.556(0.579)

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

또 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화는 자기평가, 목표선택, 미래계획, 문제해결이 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 증가하였고 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 구체적으로 낙관성 하위그룹의 진로결정자기효능감 하위요인에서 미래계획($t=-2.67, p<.01$), 자기평가($t=-2.37, p<.05$), 목표선택($t=-1.97, p<.05$), 문제해결($t=-2.23, p<.05$)이 통계적으로 유의미하게 증가되었다. 직업정보

수집은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 증가하여, 통계적으로 유의미하지는 않으나 효과가 있다고 볼 수 있을 것이다.

<표 IV-8> 낙관성 하위그룹의 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 변화
(평균±표준편차)

구 분	사전	사후	t(p)	
자기평가	3.13±0.57	3.93±0.35	-2.371(0.018)*	
직업정보수집	3.22±0.51	3.89±0.76	-1.612(0.107)	
진로 결정자기 효능감	목표선택	2.98±0.75	3.76±0.93	-1.970(0.049)*
	미래계획	2.91±0.60	3.93±0.56	-2.673(0.008)**
	문제해결	3.42±0.68	3.78±0.47	-2.232(0.026)*

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

4. 연구변인 간 관계

주요 변인인 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위변인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위변인, 낙관성 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 상관분석은 두 변수의 상관관계를 알아보기 위한 방법으로 상관계수(r)을 구하여 그 상관계수가 유의한지 검정하였다. 상관계수(r)은 $-1 \leq r \leq 1$ 사이의 값을 가지게 되며, -1에 가까울수록 음의 상관관계가 강한 것이고, 1에 가까울수록 양의 상관관계가 강하게 있다고 할 수 있다. 프로그램 사전의 척도별 상관분석 결과는 <표 IV-9>와 같다.

진로장벽과 진로결정자기효능감 간의 관계는 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 진로장벽 하위요인과 진로결정자기효능감 간의 관계는 ‘직업정보 부족’($r = -.836^{***}$, $p < .001$), ‘자기명확성 부족’($r = -.760^{***}$, $p < .001$), ‘우유부단한 성격’($r = -.693^{**}$, $p < .01$)이 다소 높은 상관관계를 보였다. 이처럼 진로장벽 및 진로장벽 하위요인들이 높아질수록 진로결정자기효능감은 낮아지는 것을 알 수 있다. 진로장벽과 낙관성 간의 관계는 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또 진로장벽 하위요인과 낙관성 간의 관계는 ‘우유부단한 성격’($r = -.701^{**}$, $p < .01$), ‘자기명확성 부족’($r = -.658^{**}$, $p < .01$), ‘직업정보 부족’($r = -.535^*$, $p < .05$)이 다소 높은 상관관계를 보였다. 이처럼 진로장벽 및 진로장벽 하위요인들이 높아질수록 낙관성이 낮아지는 것을 알 수 있다.

진로결정자기효능감과 낙관성 간 관계는 .01 유의수준 하에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 진로결정자기효능감 하위요인과 낙관성 간 관계는 ‘미래계획’($r = .656^{**}$, $p < .01$), ‘목표선택’($r = .625^{**}$, $p < .01$)이 다소 높은 상관관계를 보였고, ‘직업정보수집’($r = .617^{**}$, $p < .01$), ‘자기평가’($r = .538^*$, $p < .05$), ‘문제해결’($r = .487^*$, $p < .05$) 순으로 정적 상관이 나타났다. 이처럼 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인들이 높아질수록 낙관성이 높아지는 것을 알 수 있다.

<표 IV-9> (사전) 척도별 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3
1. 진로장벽	1												
1-1. 직업정보 부족	0.925***	1											
1-2. 자기명확성 부족	0.768***	0.772***	1										
1-3. 우유부단한 성격	0.792***	0.647**	0.595**	1									
1-4. 필요성 인식 부족	0.346	0.243	-0.042	0.016	1								
1-5. 외적장애	0.477*	0.203	0.037	0.309	0.174	1							
2. 진로결정 자기효능감	-0.826***	-0.836***	-0.760***	-0.693**	-0.251	-0.082	1						
2-1. 자기평가	-0.714***	-0.757***	-0.804***	-0.536*	-0.231	0.114	0.911***	1					
2-2. 직업정보수집	-0.754***	-0.758***	-0.565**	-0.637**	-0.372	-0.108	0.932***	0.781***	1				
2-3. 목표선택	-0.791***	-0.781***	-0.801***	-0.671**	-0.106	-0.143	0.905***	0.814***	0.769***	1			
2-4. 미래계획	-0.780***	-0.746***	-0.710***	-0.613**	-0.352	-0.107	0.956***	0.851***	0.899***	0.842***	1		
2-5. 문제해결	-0.741***	-0.795***	-0.597**	-0.721***	-0.092	-0.113	0.882***	0.742***	0.831***	0.703**	0.786**	1	
3. 낙관성	-0.741***	-0.535*	-0.658**	-0.701**	-0.192	-0.411	0.640**	0.538*	0.617**	0.625**	0.656**	0.487*	1

*** : $p < 0.001$, ** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$

프로그램 사후의 척도별 상관분석 결과는 표 <IV-10>과 같다. 진로장벽과 진로결정자기효능감 간의 관계는 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 진로장벽 하위요인과 진로결정자기효능감 간의 관계의 경우 ‘직업정보 부족’($r = -.792^{***}$, $p < .001$), ‘우유부단한 성격’($r = -.657^{**}$, $p < .01$), ‘자기명확성 부족’($r = -.627^{**}$, $p < .01$)이 다소 높은 상관관계를 보였다. 이처럼 진로장벽 및 진로장벽 하위요인들이 높아질수록 진로결정자기효능감은 낮아지는 것을 알 수 있다. 또 진로장벽과 낙관성 간 관계는 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 나타났다. 진로장벽 하위요인과 낙관성 간 관계는 ‘자기명확성 부족’($r = -.773^{***}$, $p < .001$), ‘직업정보 부족’($r = -.721^{***}$, $p < .001$)이 다소 높은 상관관계를 보였다. ‘우유부단한 성격’($r = -.625^{**}$, $p < .01$), ‘외적장애’($r = -.491^*$, $p < .05$) 순으로 부적 상관이 나타났다. 이처럼 진로장벽 및 진로장벽 하위요인들이 높아질수록 낙관성이 낮아지는 것을 알 수 있다.

진로결정자기효능감과 낙관성 간 관계는 .001 유의수준 하에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 진로결정자기효능감 하위요인과 낙관성 간의 관계의 경우 ‘미래계획’($r = .698^{**}$, $p < .01$), ‘자기평가’($r = .678^{**}$, $p < .01$)가 다소 높은 상관관계를 보였다. ‘목표선택’($r = .663^{**}$, $p < .01$), ‘직업정보수집’($r = .626^{**}$, $p < .01$), ‘문제해

결'(r=.581**, p<.01) 순으로 정적 상관이 나타났다. 이를 통해 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인들이 높아질수록 낙관성이 높아지는 것을 알 수 있다.

<표 IV-10> (사후) 척도별 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3
1. 진로장벽	1												
1-1. 직업정보 부족	0.822***	1											
1-2. 자기명확성 부족	0.843***	0.748***	1										
1-3. 우유부단한 성격	0.853***	0.570**	0.725***	1									
1-4. 필요성 인식 부족	0.279	0.112	-0.096	-0.018	1								
1-5. 외적장애	0.693**	0.302	0.328	0.564*	0.546*	1							
2. 진로결정 자기효능감	-0.764***	-0.792***	-0.627**	-0.657**	-0.126	-0.380	1						
2-1. 자기평가	-0.724***	-0.700**	-0.523*	-0.590**	-0.262	-0.474*	0.920***	1					
2-2. 직업정보수집	-0.592**	-0.723***	-0.413	-0.399	-0.233	-0.301	0.926***	0.864***	1				
2-3. 목표선택	-0.745***	-0.748***	-0.723***	-0.613**	-0.035	-0.345	0.914***	0.784***	0.799***	1			
2-4. 미래계획	-0.734***	-0.747***	-0.636**	-0.666**	-0.048	-0.336	0.963***	0.883***	0.844***	0.857***	1		
2-5. 문제해결	-0.714***	-0.698**	-0.547*	-0.775***	-0.021	-0.308	0.855***	0.712***	0.721***	0.687**	0.835***	1	
3. 낙관성	-0.787***	-0.721***	-0.773***	-0.625**	-0.011	-0.491*	0.709***	0.678**	0.626**	0.663**	0.698**	0.581**	1

*** : $p < 0.001$, ** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$

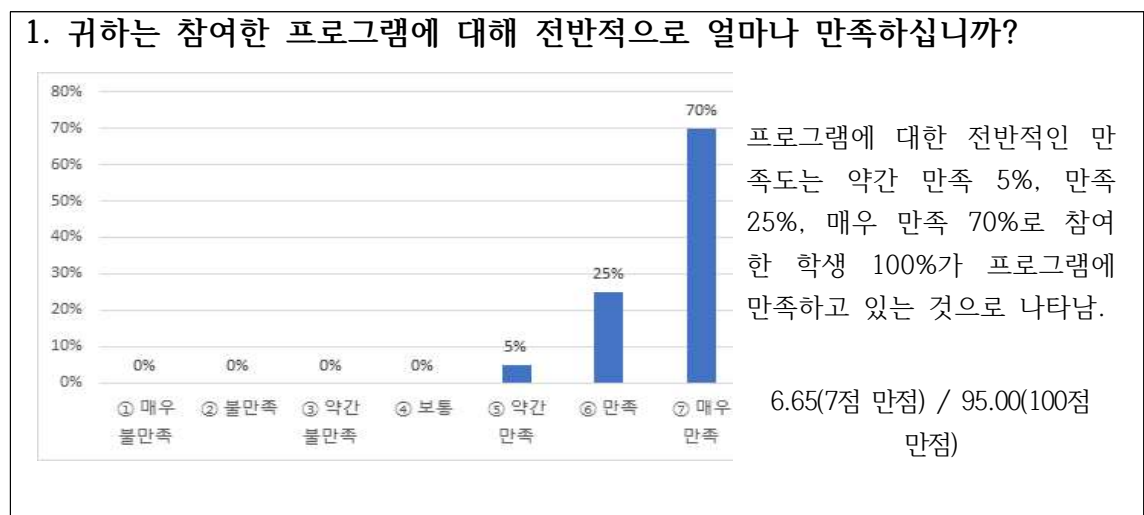
5. 프로그램 만족도 분석

상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램에 참여한 대학생 20명을 대상으로 프로그램 종료 후 자신감과 스트레스 변화 조사를 실시하여 분석한 결과는 다음과 같다. ‘자신감이 향상되었습니까?’라는 질문에 ‘예(95%)’, ‘아니오(5%)’로 응답하였고, ‘스트레스가 감소되었습니까?’라는 질문에 ‘예(95%)’, ‘아니오(5%)’로 응답하였다. 따라서 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 자신감 향상과 스트레스 감소에 효과가 있다고 볼 수 있다. 또 프로그램에 대한 전반적인 만족도와 교육내용, 자기개발에의 도움 등 프로그램 만족도가 전체적으로 높게 나타나, 캠프형식의 프로그램과 진로·심리의 통합적 교육 내용이 학생들에게 만족감을 준 것으로 보인다.

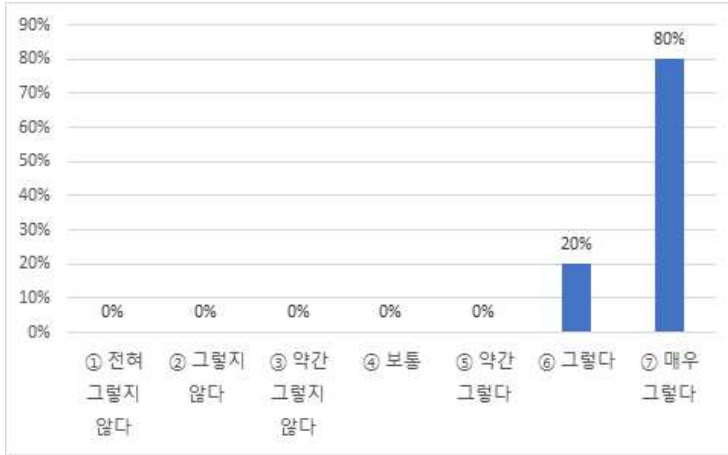
<표 IV-11> 프로그램 후 자신감, 스트레스 변화

항목	예(n)	아니오(n)	비율(n)
자신감 향상	95%(19)	5%(1)	100%(20)
스트레스 감소	95%(19)	5%(1)	100%(20)

<표 IV-12> 프로그램 만족도 분석



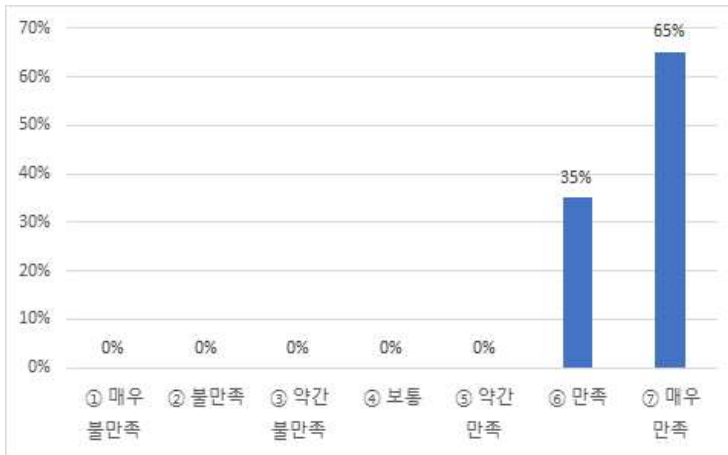
2. 교육내용이 목적에 맞게 구성되었다고 생각하십니까?



교육내용이 목적에 맞게 구성되었는가에 대한 질문에 그렇다 20%, 매우 그렇다 80%로 100%가 교육내용의 구성이 목적에 맞게 되었다고 생각하는 것으로 나타남.

6.80(7점 만점) / 97.14(100점 만점)

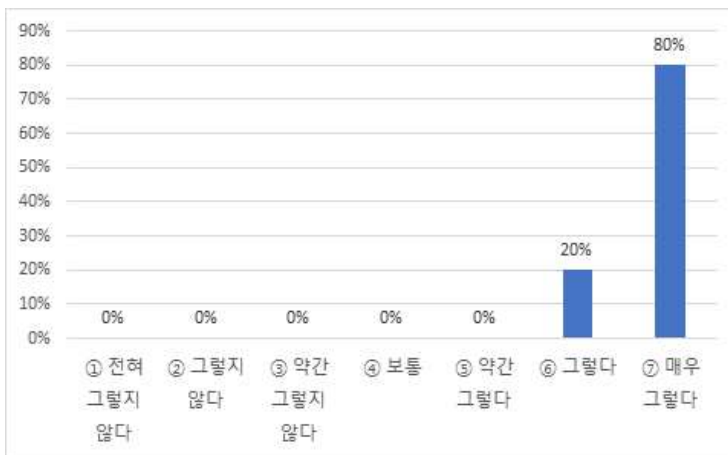
3. 교육 내용과 정보가 향후 자기 개발에 도움이 될 것으로 예상하십니까?



교육에서 배운 내용과 정보가 자기개발에 도움이 될 것인가에 대한 질문에 만족 35%, 매우 만족 65%로 100%의 학생이 자기개발에 도움이 될 것이라고 예상하고 있음.

6.65(7점 만점) / 95.00(100점 만점)

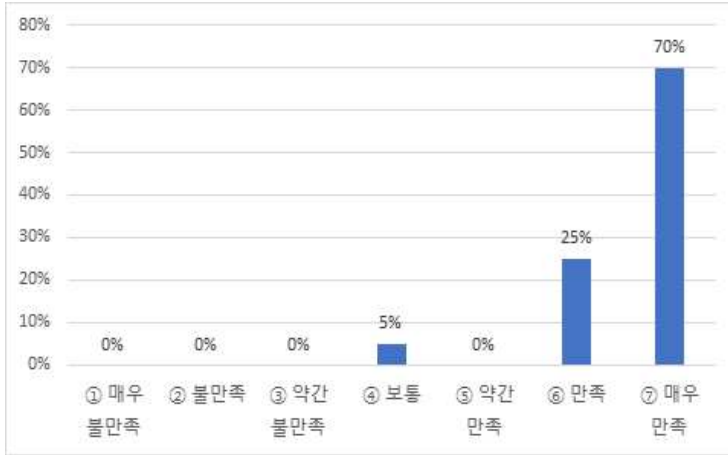
4. 프로그램 참여 전에 가졌던 기대와 비교할 때, 교육에 만족하셨습니까?



프로그램 참여 전 기대감과 비교하여 교육 후 만족하였는가에 대한 질문에 그렇다 20%, 매우 그렇다 80%로 100%가 기대수준과 비교하였을 때 프로그램에 만족한 것으로 나타남.

6.80(7점 만점) / 97.14(100점 만점)

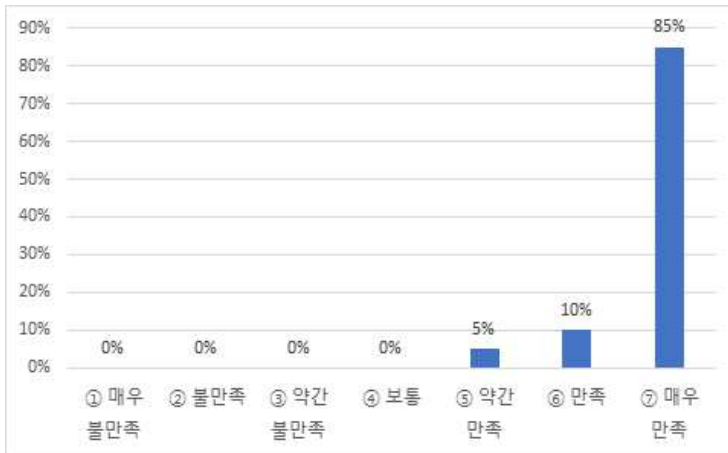
5. 프로그램에 대한 홍보가 충분하였습니까?



프로그램 사전 홍보 만족도에 대한 질문에 보통 5%, 만족 25%, 매우 만족 70%로 95%가 만족한 것으로 나타남.

6.60(7점 만점) / 94.29(100점 만점)

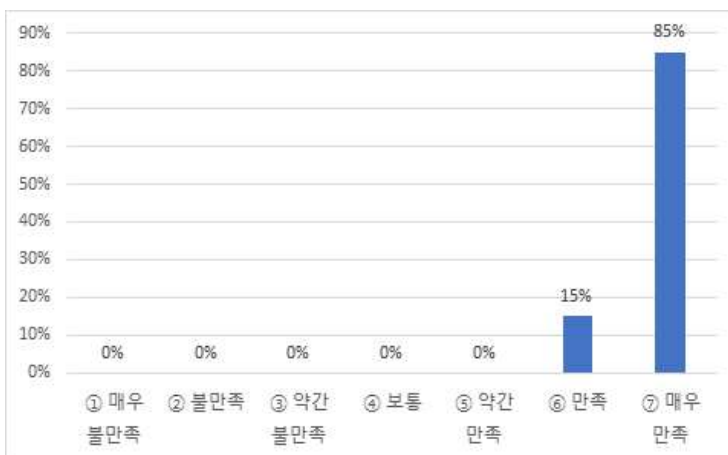
6. 프로그램에 대한 강사에 대해 만족하십니까?



프로그램 강사에 대한 만족도에 대한 질문에 약간 만족 5%, 만족 10%, 매우 만족 85%로 100%가 만족한 것으로 나타남.

6.80(7점 만점) / 97.14(100점 만점)

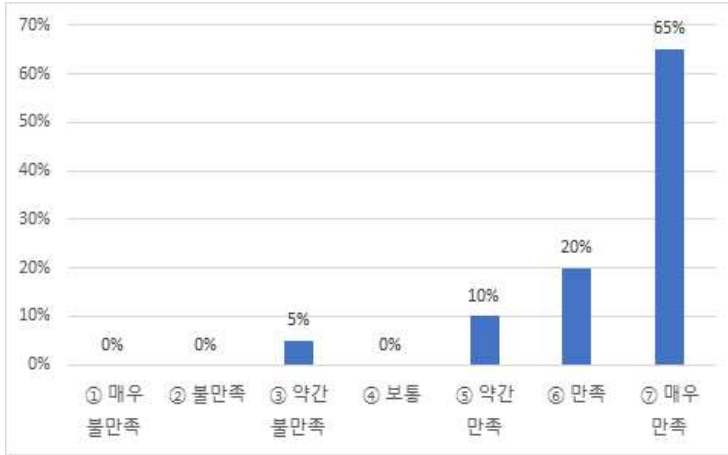
7. 프로그램 교육 장소(강의실, 시설 등)에 대해 만족하십니까?



교육이 운영된 장소에 대한 만족도는 만족 15%, 매우 만족 85%로 100%가 만족하였다고 응답함.

6.85(7점 만점) / 97.86(100점 만점)

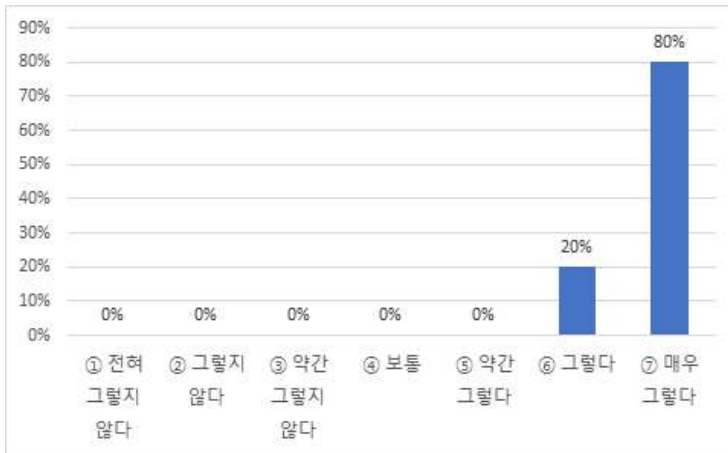
8. 프로그램 교육일정에 대해 만족하십니까?



교육 일정 만족도에 대한 질문에 약간 불만족 5%, 약간 만족 10%, 만족 20%, 매우 만족 65%로 95%가 만족한 것으로 나타남.

6.40(7점 만점) / 91.43(100점 만점)

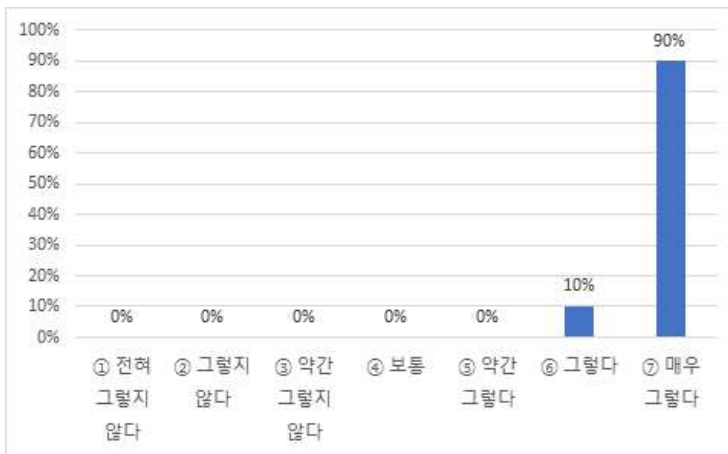
9. 프로그램 교육 방법에 대해 만족하십니까?



교육 방법에 만족하였는가에 대한 질문에 그렇다 20%, 매우 그렇다 80%로 100%가 교육 방법에 만족한 것으로 나타남.

6.80(7점 만점) / 97.14(100점 만점)

10. 프로그램 참여 후, 학교에서 제공하는 다른 취업 프로그램에 참여할 의지가 생겼습니까?



프로그램 참여 후 다른 프로그램에 참여하고자 하는 의지가 생겼는가에 대한 질문에 그렇다 10%, 매우 그렇다 90%로 본 프로그램에 만족하고 다른 프로그램에도 관심이 생긴 것으로 보여짐.

6.90(7점 만점) / 98.57(100점 만점)

6. 정성적 분석

정성적 연구 방법은 연구대상의 행동, 언어, 생각 등을 연구자의 입장에서 숨어있는 의미와 동기를 밝혀내고 그 행위의 의미와 본질을 찾아내는 방법이다(이광석, 2013). 연구자는 연구대상에 대한 참여 관찰과 대화를 통하여, 대학생들이 진로·심리 집단상담 프로그램에 참여하면서 느끼는 감정이나 행동, 참여 동기 등을 해석하고자 정성적 연구 방법을 추가하였다.

가. 진로지도

진로·심리 집단상담 프로그램에 참가한 대학생들을 관찰하고 개별 면담한 결과 진로지도가 도움이 되고 유익했다는 의견이 많았다. 관찰과 심층 면담의 자료를 통해 도출된 범주는 ‘진로상담’ ‘직업 종류와 접근법’ ‘취업정보’ ‘목표설정’ 등으로 나타났다. 진로취업전문가와 진로와 직업에 대한 1:1 맞춤 개인상담을 진행하는 동시에 진로교육 전문 강사들을 통하여 자신의 역량을 찾아보고 목표를 설정한 후 구체적인 경력을 설계하는 교육 과정이 학생들에게 유익하고 만족스러웠던 것으로 보인다. 또 마지막 과정에서 자신만의 진로 목표를 세우고 커리어로드맵을 작성하면서 자신감도 향상된 모습을 볼 수 있었다.

- 진로상담 프로그램을 통해 직업의 종류와 그 직업에 대한 접근법을 알게되어 좋았습니다.
- 식사 시간이 조금 짧았던 것 빼고 너무너무 좋았습니다! 여름 진로캠프도 진행해주세요!
- GOOD!!
- 목표설정 및 관련정보 찾는 방법이 좋았습니다.
- 내가 몰랐던 취업 정보들을 알 수 있어서 도움이 되었습니다.
- 진로캠프를 처음 참여해봤는데 너무 유익하고 즐거웠습니다.
- 진로 상담을 조금 더 세부적으로 해주셨으면 좋겠습니다. 상담시간을 늘리면 더 좋을 것 같습니다.
- 조별로 말고 다 같이 할 수 있는 활동도 있었으면 좋겠습니다.
- 열심히 준비하신 것이 느껴지실 정도로 너무 알차고 수준 높은, 실질적으로 많은 도

움이 되는 프로그램이었고 일정들이었습니다. 덕분에 많은 도움을 얻고 가게 되어서 감사해요.

나. 마음치유

1박2일 캠프 형식으로 진로·심리 영역에 대한 상담 및 교육 프로그램을 진행한 결과 심리치유에 대한 만족도가 상당히 높은 것으로 나타났다. 관찰과 심층 면담의 자료를 통해 도출된 범주는 ‘마음 힐링’ ‘나를 알아가는 시간’ ‘심리검사’ ‘곶자왈 탐방’ ‘자신 이해’ 등으로 나타났다. 특히 심리상담전문가와의 심리상담이 좋았다는 의견과 심리검사를 통해 자신을 이해하는데 도움이 되었다는 의견이 많았다. 학교를 벗어나 자연 속에서 진행한 캠프를 통하여 마음이 치유되고 취업스트레스가 감소되었다는 것도 확인할 수 있었다.

- 캔들 만들기 하면서 힘들었던 마음도 힐링 할수 있어서 좋았습니다.
- 곶자왈 탐방 너무 좋았는데, 여유롭게 둘러볼 시간이 부족했습니다. 계획적이고 계획에 맞게 움직이는 것은 좋았지만 일정이 너무 타이트하게 진행되어서 체력적으로 힘들었습니다.
- MMPI 검사가 매우 좋았습니다.
- MMPI 상담이 자신을 이해하는데 좋았습니다.
- MMPI 1:1 상담이 좋았습니다.
- MMPI 결과 해석 상담이 정말 유익했습니다!
- MMPI를 통해 저를 알아가는 시간이 되어 좋았고, 곶자왈 너무 좋았습니다.
- 심리검사 재밌었어요.
- 처음엔 엄청 걱정했었는데 프로그램도 좋았고 시설도 좋아서 더 열심히 참여할 수 있었어요! 진짜 좋은 기회 주셔서 감사하고, 학교 상담센터 상담사분들이랑 상담이 가장 인상 깊었습니다.

V. 결론 및 제언

진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인, 낙관성에 미치는 효과를 살펴보았다. 또 진로장벽 및 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 및 진로결정자기효능감 하위요인, 낙관성 간의 관계를 살펴보고 낙관성의 매개효과를 파악하였다. 아울러 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자신감과 취업스트레스에 미친 영향을 확인하였다. 이러한 결과를 통해 진로·심리 집단상담 프로그램의 효과성을 검증하고, 진로장벽과 진로결정에 어려움을 겪는 대학생들에게 도움이 되는 상담과 교육, 심리치료가 통합 연계된 상담과 프로그램의 필요성을 제시하고자 한다. 또 상담 기관이나 상담자에게 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

1. 결론

이 연구에서 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 낙관성에는 유의미한 영향이 나타나지 않았으나 평균 점수가 증가해 효과가 있다고 볼 수 있다. 구체적으로 살펴보면 진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.48점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($z=-3.66, p<.001$). 따라서 프로그램 참여 후 역기능적인 진로장벽이 유의미하게 감소하였음을 알 수 있다.

진로결정자기효능감은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.57점이 향상되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($z=-3.07, p<.01$). 따라서 프로그램 참여 후 부정적인 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소하였음을 알 수 있다. 낙관성은 통계적으로 유의미하지는 않으나, 사전검사에 비해 사후검사에서

평균 0.34점이 향상되어 효과가 있다고 볼 수 있을 것이다. 이는 대학생의 진로장벽을 낮추고 진로결정자기효능감과 낙관성을 높이는데 본 프로그램이 효과가 있다는 것을 의미한다.

둘째, 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 진로장벽 하위요인, 진로결정자기효능감 하위요인에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 진로장벽 척도의 하위변인 가운데 직업정보 부족($z=-3.52, p<.001$), 자기명확성 부족($z=-2.47, p<.05$), 우유부단한 성격($z=-2.72, p<.01$)이 통계적으로 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 필요성 인식 부족, 외적장애는 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 감소되어, 통계적으로 유의미하지는 않으나 효과가 있다고 볼 수 있다. 진로결정자기효능감 척도의 하위변인 가운데 하위요인에서 자기평가($z=-2.96, p<.01$), 목표선택($z=-3.16, p<.01$), 미래계획($z=-3.39, p<.01$), 문제해결($z=-2.73, p<.01$)이 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 직업정보수집은 통계적으로 유의미하지는 않으나, 사전검사에 비해 사후검사에서 평균이 증가하여 향상되었다고 볼 수 있다.

셋째, 낙관성이 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 낙관성 상위그룹에서 진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.33점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=-2.66, p<.01$). 진로결정자기효능감은 통계적으로 유의미하지는 않았지만 평균이 0.41점 증가하여 프로그램의 효과는 있다고 볼 수 있다. 낙관성 하위그룹에서 진로장벽은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.67점이 감소되었고 이 결과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=-2.52, p<.05$). 진로결정자기효능감은 사전검사에 비해 사후검사에서 평균 0.77점이 증가하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=-2.31, p<.05$). 낙관성이 낮은 그룹에서 사전-사후 평균 차이가 더 크게 나타났는데, 이는 낙관성이 낮은 학생들이 프로그램 이후 역기능적 진로장벽과 부정적 진로결정자기효능감이 유의미하게 감소하였다는 것으로 프로그램의 효과가 더 크다는 것을 의미한다.

넷째, 진로장벽과 진로결정자기효능감 간의 상관관계는 부적 상관, 진로장벽과 낙관성 간의 상관관계는 부적 상관, 진로결정자기효능감과 낙관성 간의 상관관계는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 프로그램 사전의 척도별 상관계수를 살펴

보면, 진로장벽과 진로결정자기효능감 간의 관계는 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났고, 진로장벽 하위요인과 진로결정자기효능감 간의 관계는 부분적으로 부적 상관을 보였다. 이를 통하여 진로장벽이 높아질수록 진로결정자기효능감은 낮아지는 것을 알 수 있다. 진로장벽과 낙관성 간의 관계를 살펴보면 .001 유의수준 하에서 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 진로장벽 하위요인과 낙관성 간의 관계를 살펴보면 부분적으로 부적 상관을 보였다. 이를 통하여 진로장벽이 높아질수록 낙관성이 낮아지는 것을 알 수 있다. 진로결정자기효능감과 낙관성 간의 관계를 살펴보면 .01 유의수준 하에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났고, 진로결정자기효능감 하위요인과 낙관성 간의 관계는 정적 상관을 보였다. 이를 통하여 진로결정자기효능감이 높아질수록 낙관성이 높아지는 것을 알 수 있다.

지금까지 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램을 실시하여 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 미치는 영향을 검증해보고, 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성 간의 상관관계와 낙관성의 매개효과를 확인하였다. 또 상담캠프를 활용한 진로·심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자신감 함양과 취업스트레스 감소에 도움이 되었는지를 살펴보았다. 이 연구를 통하여 진로장벽과 진로결정에 어려움을 겪는 대학생들에게 도움이 되는 상담과 교육, 심리치료가 통합 연계된 상담과 프로그램의 필요성을 제시하고자 하며, 상담 기관이나 상담자에게 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다. 논의사항은 다음과 같다.

첫째, 진로·심리 집단상담 프로그램은 대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감, 낙관성에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이는 여러 선행연구(신지영, 박성실, 형정은, 2012; 오은주, 2014a; 임수진, 2017; 허형원, 손은령, 2011)와 동일한 결과이다. 따라서 진로와 심리를 연계한 집단상담 프로그램이 효과적이라는 것을 시사한다. 앞으로 진로와 심리를 통합하고 연계한 프로그램이 더욱 활성화될 필요가 있다.

둘째, 낙관성이 진로장벽, 진로결정자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고 낙관성이 낮은 학생들에게 효과가 더 큰 것을 확인했다. 즉 부정적인 성향을 가진 대학생들에게 더 효과적이라는 것을 시사한다. 이는 여러 선행연

구(권혜경, 이희경, 2004; 이상희, 2006; 서유진, 2006; 박수현, 2015)와 동일한 결과이다. 따라서 진로지도시에 상담과 교육, 심리치료 등을 포함하여 대학생들의 낙관성을 향상시켜 진로장벽을 낮추고 진로결정자기효능감을 향상시키는 방안을 모색할 필요가 있다.

셋째. 이 연구에서는 캠프 형식과 진로와 교육, 심리치료를 연계한 통합적 접근을 제시하였다. 최근 청년 생애 발달주기에 따른 진로와 정서 문제를 통합적으로 다뤄야한다는 요구가 증가하고 있다. 지금까지 종합적으로 연계한 프로그램 실험은 부족했기 때문에 이 연구결과는 기초자료가 될 수 있을 것이다.

넷째. 상담과 교육, 낙관성 프로그램, 심리치료활동 등이 대학생들의 자존감을 향상시키고 진로·취업 스트레스를 감소시키는데 도움이 되었던 것으로 나타난 만큼, 진로지도에 이러한 과정을 병행할 필요가 있다.

다섯째. 프로그램 전후 낙관성의 변화는 증가하였지만 통계적으로 유의한 수준은 아니었다. 이는 기질적 관점으로 봤을 때 낙관성이 단시간에 변하기 어려운 비교적 일관되게 나타나는 성격적 특성을 갖고 있기 때문으로 보인다.

2. 제언

이 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 사용된 측정 도구는 자기보고식 유형의 설문지를 사용했다. 따라서 자료 수집 과정에서 발생할 수 있는 오류나 왜곡의 한계점을 가진다. 후속 연구에서는 타당도 척도를 포함한 설문지 사용, 과학적 측정 도구 등을 포함하여 객관성과 신뢰성을 보완해야 할 것이다.

둘째, 이 연구는 제주지역 대학생 20명의 단일집단을 대상으로 사전-사후검사를 실시했기 때문에 결과를 일반화하기는 한계가 있다. 후속 연구에서는 연구대상 확대와 통제집단을 통한 비교실험으로 확대할 필요가 있다.

셋째, 진로·심리 집단상담 프로그램의 효과성을 입증하였으나 캠프 프로그램의 효과는 과학적으로 확인하지 못했다. 동일한 프로그램을 실내-실외로 진행하였을 때의 효과성 비교 등을 연구한다면 일반화의 가능성이 높아질 것이다.

참고문헌

- 김금미 (2010). 정서지능이 진로준비행동에 미치는 영향: 진로탐색 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국상담학회, 11(11), 739-753.
- 김민정 (2016). 대학생의 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향. 진로교육연구, 29(2), 89-107.
- 김선중 (2005). 진로장벽, 희망, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. 홍익대학교대학원박사학위논문.
- 김승하, 정은주 (2022). 비대면 노래심리치료가 취업준비생의 스트레스와 자기효능감, 진로성숙도에 미치는 영향. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 16(4), 305-316.
- 김신애, 조항 (2020). 대학생 진로집단상담 프로그램의 연구동향 및 효과에 대한 메타분석. 취업진로연구, 10(2), 91-110.
- 김영희 (2013). 진로능력강화프로그램이 간호학생의 진로성숙도, 진로결정자기효능감 및 취업스트레스에 미치는 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 13(12), 817-828.
- 김은희, 김봉환 (2009). 진로장벽 깨뜨리기 집단상담 프로그램이 여대생의 진로장벽 인식과 진로결정자기효능감에 미치는 효과. 상담학연구, 10(4), 2225-2239.
- 김정수 (2017). 체육관련 전공대학생의 진로장벽, 희망, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. 강릉원주대학교대학원석사학위논문.
- 김지근 (2016). 진로결정자율성이 진로적응성과 진로관여행동에 미치는 영향: 정서 및 성격 관련 진로 어려움의 조절된 매개효과 검증. 한국상담학회, 17(17), 205-223.
- 김지영 (2021). 대학진로캠프를 위한 다학제 교육 프로그램 개발 연구: 2021년 대학진로탐색캠프 운영사례를 중심으로. 한국디자인문화학회지, 27(4), 129-140.
- 김중운, 이태곤 (2014). 진로캠프를 활용한 진로교육 프로그램이 초등학생의 진로

- 성숙도와 진로자기효능감 및 진로장벽에 미치는 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 14(10), 339-349.
- 김종운, 박성실 (2011). 대학생의 정서지능, 진로장벽, 진로결정자기효능감이 진로 결정에 미치는 영향. 진로교육연구, 24(4), 209-229.
- 김하영, 김미정, 임소현, 홍다울, 전명희 (2020). 대학 신입생의 진로태도성숙 향상을 위한 진로집단상담 프로그램의 개발 및 효과성 연구: 무전공 입학생들을 중심으로. 진로교육연구, 33(1), 181-199.
- 공윤정 (2014). 진로의사결정 과정에서 정서의 역할에 대한 탐색적 논의. 교육연구, 15(15), 27-43.
- 권혜경, 이희경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향: 성취동기와 자아강도를 매개변인으로. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 16(4), 723-741.
- 박연옥 (2018). 대학생의 진로장벽 지각이 진로교육 만족도, 진로 자기효능감, 취업준비행동에 미치는 영향에 관한 연구: 항공서비스 전공 대학생을 대상으로. 취업진로연구, 8(3), 81-107.
- 박윤미, 양지인 (2019). 취업스트레스가 학과만족도에 미치는 영향 : 자기효능감과 진로장벽의 매개효과 검증. 취업진로연구, 9(2), 55-77.
- 박현미, 유나현 (2020). 대학생의 정서·성격 관련 진로결정 어려움과 진로관여행동 간의 관계에서 정서지능과 진로적응성의 매개효과: 진로적응모형을 중심으로. 진로교육연구, 33(2), 89-110.
- 박현미, 유나현 (2021). 대학생의 진로결정 관련 어려움과 심리적 자원에 따른 잠재프로파일 분석. 진로교육연구, 34(3), 145-171.
- 백주경, 조성현, 천준협(2019). 고등학생의 학교 진로교육 상담이 교육 만족도와 진로결정자기효능감에 미친 효과. *Journal of Naturopathy*, 8(1), 11-20.
- 백주경, 천준협 (2019). 고등학생의 진로상담 교육과 진로체험 교육이 진로결정자기효능감에 미친 영향. *Journal of Naturopathy*, 8(1), 40-51.
- 손은령 (2002). 대학생의 개인적 변인과 지각된 진로 장벽이 진로 결정 수준에 미치는 영향. 진로교육연구, 15(2), 73-86.
- 손은령 (2013). 대학생의 낙관성과 진로결정수준 및 진로적응성의 관계: 진로결정

- 자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 14(4), 2525-2544
- 손은령, 이순희 (2012). 대학생의 낙관성이 진로결정수준과 진로적응성에 미치는 영향. 진로교육연구, 25(3), 181-199.
- 송경미, 조성제 (2022). 청소년의 예술심리치료 프로그램 참여동기가 진로정체감에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 23(6), 438-446.
- 신장호, 이형일 (2015). 대학 태권도 선수의 낙관성과 진로장벽 및 진로결정수준의 구조적 관계. 한국웰니스학회지, 10(2), 13-22.
- 신지영, 박성실, 형정은 (2012). 전문대학생의 진로장벽, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. 진로교육연구, 25(1), 19-35.
- 이건우, 최바울 (2020). 공학계열 대학생의 심리적 · 환경적 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향: 희망과 진로정체감의 매개효과. 진로교육연구, 33(1), 109-129.
- 이규리, 이상희 (2018). 낙관성이 진로결정 수준에 미치는 영향: 사회적 지지와 진로결정 자기 효능감의 매개효과. 한국심리학회지, 코칭 2(1), 47-62.
- 이상희 (2006). 진로발달에서 진로장벽과 사회적지지의 역할: 사회인지 진로이론(SCCT)과 사회인지 이론의 검증. 한국상담학회, 7(7), 1123-1135.
- 이순희, 손은령 (2013). 대학생의 낙관성과 진로결정수준 및 진로적응성의 관계: 진로결정자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 14(4), 2525-2544.
- 이예린 (2017). 집단미술치료가 대학생의 자아탄력성, 진로결정자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 효과. 차의과학대학교임상미술치료대학원석사학위논문.
- 이현림, 김순미, 천미숙, 최숙경 (2008). 대학생의 진로장벽 지각, 진로스트레스, 진로발달 및 진로준비행동에 관한 구조적 관계 분석. 진로교육연구, 21(4), 59-80.
- 이현정, 김지은 (2020). 긍정심리학 기반 집단미술치료가 미술치료 전공대학생의 자기효능감 및 주관적 행복감에 미치는 효과. 미술치료연구, 27(3), 493-512.
- 유기은, 이기학 (2015). 대학생의 낙관성과 진로관여행동의 관계에서 진로적응성과 통제력 착각의 매개된 조절효과 검증. 진로교육연구, 28(2), 65-86.
- 유나현 (2016). 한국 대학생의 진로결정의 어려움 군집유형에 따른 상담개입목표

- 차이 연구. 한국진로교육학회, 29(29), 237-256.
- 유준상, 서우석 (2013). 진로성숙과 심리적 변인에 대한 메타분석. 진로교육연구, 26(3), 165-183.
- 전주연, 송병국 (2014). 청소년이 지각한 긍정심리자본이 진로장벽과 진로준비행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(3), 171-200.
- 전찬열 (2013). 대학생의 진로장벽이 취업스트레스에 미치는 영향. 인적자원관리연구, 20(1), 1-14.
- 정민, 노안영 (2008). 대학생의 지각된 진로장애와 진로결정수준간의 관계: 진로결정자기효능감과 낙관성의 매개효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 20(2), 391-405.
- 최기쁨, 김유미 (2021). 희망기반 진로상담 프로그램이 아동의 진로장벽과 진로결정자기효능감에 미치는 효과. 초등상담연구, 20(2), 169-186.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale. *Journal of Career Assessment*, 4, 47-57.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Hacket, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of Women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-39.

<Abstract>

The Effect of Career and Psychology Group
Counseling Programs on Career barriers, Career
decision-making Self-efficacy, and Optimism of
College Students

Seung-Eun Choi

Department of Psychotherapy, Graduate School of
Social Education, Jeju National University

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo

Supervised by Professor Jong-Woo Kim

The purpose of this study is to develop and implement a career and psychology group counseling program during camps and verify the effect on college students' career barriers, career decision-making self-efficacy, and optimism. A total of 11 career and psychological counseling and educational programs were conducted during camps for randomly chosen 20 applicants from J University in Jeju Island. The programs ran for two days (16 hours in total) from January 30 to 31, 2023, and the measurement tool was a

self-reported pre-post questionnaire consisting of career barriers, career decision-making self-efficacy, optimism, and demographic characteristics. In order to achieve this research purpose, the research questions were set as follows.

Research Question 1. Does the career and psychology group counseling program affect college students' career barriers, career decision-making self-efficacy, and optimism?

Research Question 2. Does optimism affect college students' career barrier and career barrier sub-variables, career decision self-efficacy, and career decision self-efficacy sub-variables?

Research Question 3. Is there a correlation between career barriers, career decision-making self-efficacy, and optimism?

The data collected in this study were analyzed as follows using the statistical analysis program "SPSS 24.0". First, the pre-post mean and standard deviation of career barriers, career decision self-efficacy, and optimism were calculated. Second, the correlation between optimism, career barriers, and career decision-making self-efficacy was analyzed. Third, frequency analysis was conducted to confirm the demographic characteristics of the study subject.

The results of this study are summarized as follows.

First, the career and psychology group counseling program during camps was found to have a significant effect on college students' career barriers and career decision-making self-efficacy, and optimism. After the program, dysfunctional career barriers were significantly reduced, and negative career decision-making self-efficacy was significantly reduced as well. and optimism increased.

Second, optimism was found to have a significant effect on college

students' career barriers and career decision-making self-efficacy. After the program, it was found that dysfunctional career barriers and negative career decision-making self-efficacy significantly decreased in the low-optimism group.

Third, examining the correlation between major variables, it was found that there is a negative correlation between career barriers and career decision-making self-efficacy, and a positive correlation between career barriers and optimism.

Fourth, it was found that the career and psychology group counseling program during camps helped college students build confidence and reduce employment stress. After the program, 95% of the respondents said "Confidence has improved" and "Employment stress has decreased," respectively.

According to the findings, the career and psychology group counseling program during camps served as a variable to increase college students' career barriers, career decision-making self-efficacy and optimism. and it was confirmed that optimism affects dysfunctional career barriers and negative career decision-making self-efficacy decrease. Compared to previous studies, this is differentiated in that the effectiveness was verified by counseling and education that integrally linked career, employment, and psychology. It is also meaningful to show the necessity of supporting both career and psychology in designing career and employment counseling or education programs to improve career and employment understanding and reduce employment stress by dealing with personality, psychological problems, or concerns according to college students' lifestyle career development. Lastly, it helps develop a new type of career and psychology group counseling program by providing research data on the counseling camp method that heals students in a nature-friendly environment outside the group counseling or lecture room.

Key words: College Students, Career barriers, Career decision-making
Self-efficacy, Optimism, Psychotherapy

부 록(1)

--	--	--	--

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 대학생의 진로에 관한 연구의 기초자료를 얻기 위한 것입니다.

모든 문항에는 정답이 정해져 있지 않으므로 편안한 마음으로 여러분의 현재 상태에 가장 가깝게 느껴지는 것을 한 문항도 빠짐없이 기재해 주시면 감사하겠습니다.

통계법 규정에 의해 여러분의 응답이나 개인정보에 대해서는 비밀이 보장되며, 오직 연구 목적에만 사용할 것을 약속드립니다.

여러분의 진지하고 성의 있는 답변은 이 연구의 귀중한 자료가 될 것입니다. 설문조사에 귀중한 시간을 내어주셔서 대단히 감사합니다.

2023년 1월.

이 연구 참여에 동의합니다. 네 아니오

동의를 한 경우, 아래 서명란에 서명해 주세요.

설문참여 학생 이름 : 서명(인)

연구자: 최승은 (제주대학교 사회교육대학원 심리치료전공)
지도교수: 서명석, 김종우 (제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과)

I. 다음은 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당하는 번호에 V 표를 하거나 답해 주십시오.

1. 당신의 성별은? ① 남자 ② 여자
2. 당신의 전공계열(학과)은?
 ① 인문사회계열 ② 자연공학계열 ③ 예체능계열
3. 당신의 학년은?
 ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 수료생·졸업생

II. 진로장벽 척도

※ 다음 문항을 읽고 자신에게 해당하는 곳에 ○표로 응답해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	약간 그렇다	매우 그렇다
1	내가 바라는 직업을 부모님이 반대하시기 때문에 갈등이 된다					
2	내가 바라는 직업을 주변에서 반대하는 사람이 많다.					
3	학벌이나 연령 때문에 내가 바라는 직업을 갖기가 어렵다					
4	집안의 경제적 사정 때문에 내가 바라는 직업을 추구하기가 어렵다					
5	내가 바라는 직업에서 잘 해낼 수 있을지 모르겠다					
6	나는 매사에 소극적이다					
7	나는 어떤 결정을 내리기가 힘들다					
8	중요한 결정을 내릴 때 우물쭈물하는 경향이 있다					
9	내가 바라는 직업의 장래성에 대한 정보가 부족하다					
10	어떤 직업이 전망이나 보수가 좋고 사회의 수요가 많은지 모르겠다					
11	내 전공에 적합한 직업에 대한 정보가					

	부족하다					
12	내가 바라는 직업이 있으나 어떻게 해야 그 직업을 가질 수 있을지 모르겠다					
13	직업과 관련된 정보를 갖는 방법을 잘 모르겠다					
14	어떤 종류의 직업이 있는지 잘 모르겠다					
15	내 적성이 무엇인지 모르겠다					
16	내 흥미가 무엇인지 모르겠다					
17	내 장점과 단점이 무엇인지 모르겠다					
18	내가 바라는 것이 무엇인지 모르겠다					
19	현재로서는 직업선택을 할 필요성을 느끼지 않는다					
20	아직 이르기 때문에 직업선택에 대해 생각해보지 않았다					
21	미래의 직업을 현 시점에서 결정해야 한다는 필요성이 피부에 와닿지 않는다					
22	내 인생에서 직업이 왜 필요한지 잘 모르겠다					

Ⅲ. 진로결정 자기효능감 척도

※ 다음 문항을 읽고 자신에게 해당하는 곳에 ○표로 응답해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 관심을 가지고 있는 직업에 대한 정보를 책이나 인터넷에서 찾을 수 있다					
2	나는 마음에 두고 있는 진로들 가운데 하나의 진로를 선택할 수 있다					
3	나는 향후 5년간의 진로에 관련된 계획을 세울 수 있다					
4	나는 선택한 진로에 관련하여 학업적인 어려움이 있을 경우, 그것을 해결할 수 있다					
5	나는 나의 능력을 정확히 알 수 있다					

6	나는 마음에 두고 있는 직업들 가운데 한 가지 직업을 선택할 수 있다				
7	내가 선택한 진로를 성공적으로 완수하기 위해 필요한 단계들을 계획할 수 있다				
8	나는 힘든 상황에서도 좌절하지 않고 목표하는 진로를 위해서 끝까지 노력할 수 있다				
9	나는 나에게 어떤 직업이 잘 맞는지 알 수 있다				
10	나는 관심 있어 하는 직업이 앞으로 어떻게 변화될지 그 과정을 찾아 낼 수 있다				
11	나는 자기 소개서를 작성할 수 있다				
12	나는 내가 원하는 생활방식에 맞는 진로를 결정할 수 있다.				
13	나는 처음에 선택한 진로가 만족스럽지 않다면, 다른 진로로 바꿀 수 있다				
14	나는 내가 직업을 선택할 때 무엇을 가장 중요하게 생각하는지 알고 있다				
15	나는 내가 원하는 직업에서 일하고 있는 사람들의 평균 연봉을 알아 낼 수 있다				
16	나는 진로를 결정한 후, 그 결정에 대해서 확신할 수 있다				
17	나는 선택한 직업이 만족스럽지 않으면, 다른 직업으로 바꿀 수 있다				
18	나는 진로목표를 달성하기 위해, 어떤 것은 포기할 수 있고 어떤 것은 포기할 수 없는지 에 대해 구분할 수 있다				
19	나는 관심 있는 직업에 대해서 알아보기 위해, 그 분야에서 일하고 있는 사람들과 이야기할 수 있다				
20	나는 나의 흥미에 맞을 것 같은 진로를 선택할 수 있다				
21	나는 내가 관심 있는 진로와 관련된 사람, 회사, 혹은 기관을 찾아낼 수 있다				
22	나는 내가 원하는 생활방식이 무엇인지 분명히 말할 수 있다				
23	나는 대학이나 전문 교육기관에 대한 정보를 찾을 수 있다				

24	나는 관심 있는 직업에 종사하는 사람을 만나 인터뷰하는 과정을 계획할 수 있다					
25	나는 처음 선택한 진로가 불가능하다면 합리적인 대안이나 다른 진로를 찾을 수 있다					

IV. 낙관성 척도

※ 다음 문항을 읽고 자신에게 해당하는 곳에 ○표로 응답해주시기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	약간 그렇다	매우 그렇다
1	불안한 상황에서도, 나는 보통 최선의 결과가 나타나리라고 기대한다					
2	나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다					
3	나에게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때는 나쁜 일이 일어난다					
4	나는 항상 내 미래에 대해 낙관적이다					
5	나는 친구들과 함께 있는 것을 무척 즐긴다					
6	나에게는 바쁘게 지내는 것이 중요하다					
7	내 뜻대로 일이 진행되리라고 거의 기대하지 않는다					
8	나는 쉽게 당황하지 않는다					
9	나에게 좋은 일이 일어나리라는 기대를 걸지 않는다					
10	전반적으로 볼 때 나에게 나쁜 일보다는 좋은 일이 더 일어날 것이라고 예측한다					

V. 기타

- 희망캠프를 통하여 취업에 대한 자신감이 향상되었습니까? ① 예 ② 아니오
- 희망캠프를 통하여 취업스트레스가 감소되었습니까? ① 예 ② 아니오

※ 마지막으로 빠진 문항이 없는지 다시 한 번 확인 부탁드립니다.
소중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

부 록(2)

프로그램 운영내용

일 정	시 간	주 요 내 용	세부내용
1일차	10:00~10:30	[오리엔테이션]	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 일정 안내 팀 구성 및 자기소개 사전 설문
	10:30~12:00	[자기이해] MBTI로 알아보는 나의 직업	<ul style="list-style-type: none"> MBTI 검사 및 해석
	13:00~15:00	[자기이해] MMPI로 알아보는 나의 마음	<ul style="list-style-type: none"> MMPI 결과 해석 1:1 상담 심리상담전문가 5명
	15:00~16:00	[상담] 1:1 심층상담	<ul style="list-style-type: none"> 진로, 취업, 학업 등 1:1 상담 취업상담전문가 2명
	16:00~17:00	[심리치료] 프로그램 (곶자왈탐방)	<ul style="list-style-type: none"> 곶자왈탐방
	17:00~18:00	[역량이해] 역량카드를 활용한 나의 강점 탐색	<ul style="list-style-type: none"> 역량에 대한 이해 역량카드를 활용한 역량 탐색 및 정리
	19:00~21:00	[목표설정] 진로 목표 설정	<ul style="list-style-type: none"> 직업 정보, 직무 정보 탐색 방법 직업, 직무 필요 역량 탐색
2일차	09:00~10:00	[심리치료] 프로그램 (숲산책명상)	<ul style="list-style-type: none"> 숲산책명상
	10:00~12:00	[경력설계] 경력관리 계획 수립	<ul style="list-style-type: none"> 진로 목표에 맞는 활동 탐색 직무역량 개발을 위해 필요한 활동탐색 다양한 대내외 활동 탐색 및 정보 공유
	13:00~14:00	[심리치료] 프로그램 (희망캔들)	<ul style="list-style-type: none"> 나만의 희망캔들 만들기
	14:00~15:00	[상담] 1:1 심층상담	<ul style="list-style-type: none"> 진로, 취업, 학업 등 1:1 상담 취업상담전문가 2명
	15:00~17:00	[진로커리어로드맵] 나만의 커리어로드맵 그리기	<ul style="list-style-type: none"> 경력관리 계획에 맞는 구체적인 커리어로드맵 작성 커리어 로드맵 개별 발표를 통한 정보 공유 및 다짐
	17:00~17:30	[마무리]	<ul style="list-style-type: none"> 사후 설문, 소감문 작성, 인터뷰