

## 격려집단상담 프로그램과 대학생의 자기효능감과 주관적 안녕감과의 관계

선국진\*

### The Relationship of the Encouragement Group Counseling Program on Self-Efficacy and Subjective Well-Being of University Students

Seon-Kuk Jin\*

#### 요 약

본 연구는 대학생들이 예비 사회인이자 지성인으로서 대학생활에 대한 학교적응 뿐만 아니라 사회환경의 변화에 대한 변동대응능력을 확보함으로써 긍정적 자아를 정립하기 위한 방안으로 격려집단상담 프로그램에 의한 자기효능감과 주관적 안녕감의 수준을 분석하는데 연구의 목적을 두었다. 따라서 대학생들을 대상으로 하여 격려집단상담 프로그램의 적용이 그들의 자기효능감과 주관적 안녕감 수준에 미치는 영향에 대해서 분석하였다. 분석결과, 대학생에 대한 격려집단상담 프로그램의 적용은 자기효능감과 주관적 안녕감에 모두 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이러한 연구결과는 사람은 격려되었을 때, 보다 긍정적이고 높은 자신감과 심리적 안정감을 형성할 수 있다는 것을 의미하는 것으로 보여 진다. 따라서 본 연구에서는 연구결과를 바탕으로 대학생들에 대해서 스스로 자기 자신을 격려하는 사람으로 변화되도록 지원해주는 격려집단상담 프로그램 운영의 필요성을 제시하였다.

▶ Keywords : 격려집단상담 프로그램, 자기효능감, 주관적 안녕감, 긍정적 자아, 자기 격려

#### Abstract

The purpose of this study was to analyze university student's standard of self-efficacy and subjective well-being by the Encouragement Group Counseling Program which would be able to help the students to secure their reaction capability on changing social environment as well as school adaption. Thus, this study investigated how an application of the Encouragement Group Counseling Program affects on university students' self-efficacy and subjective well-being. As a

•저자 : 선국진 (Seon-Kuk Jin)

•투고일 : 2013. 8. 6. 심사일 : 2013. 8. 26. 게재확정일 : 2013. 8. 28.

\* 송원대학교 언어재활심리학과(Dept. of, Sonwon University)

result, it was revealed that the application of the Encouragement Group Counseling Program has a significant influence on both self-efficacy and subjective well-being. It seemed that people can be positive and have both self-confidence and psychological stability when they are encouraged. Therefore, this study suggested a necessity of the Encouragement Group Counseling Program which supports undergraduate students to have encouragement themselves.

▶ Keywords : Encouragement group counseling program, Self-efficacy, Subjective well-being, Positive self-concept, Self-encouragement

## I. 서 론

대학생 시기는 신입생 시기부터 성인기에 진입하기 전의 예비사회인으로서의 기본적인 소양과 자질을 갖추기 위한 노력이 필요한 시기이다. 따라서 고등학교 시기와는 다르게 지성인으로서 자율과 그에 따른 모든 것을 스스로 선택하고 그 선택에 대해서 책임을 져야하는 성인으로서의 자격을 부여 받게 된다. 하지만 신입생 시기부터 새로이 시작되는 대학생활의 적응문제, 학우들과의 관계 문제, 지성인으로서의 정체성 문제, 그리고 학년이 올라갈수록 심리적인 부담으로 다가오는 취업진로문제에 대한 증압감 등 여러 가지 문제에 직면함으로써 많은 스트레스를 안고서 대학생활을 영위해 나가는 것이 대학생들에게 보여 지는 일반적인 현상이다. 나아가 날로 치열해지는 경쟁의 시대에서 대학생들의 놓인 처지는 이들을 더욱 심리적으로 불안하게 만들고 있는 것이 사실이다. 따라서 이러한 시점에서 학생들이 보다 효과적으로 심리적 안정감을 확보할 수 있는 격려와 주관적 안녕감 향상을 위한 연구의 필요성이 있다.

일반적으로 대학생은 물론이고 대부분의 사람들은 나쁜 것보다는 좋은 것이 더 많은 행복하고 만족스러운 삶을 바랄 것이다. 그러나 좋은 삶이라는 개념은 개인마다 상당히 차이가 있다. 어떤 사람들에게는 이상적인 상태는 부유함과 풍요로움일 수 있고, 다른 사람들에게는 친구들이나 가족구성원들과의 의미 있는 관계일 수도 있다. 아직도 어떤 사람들에게는 부유함으로 인한 신체적 편안함이 어려움에 처해 있는 사람들에게 더 좋은 삶의 전제조건이 될 수도 있다. 이와 같이 각각의 상황에서 행복을 찾는 사람들은 외적 환경에서 매우 다양한 것으로 보인다[1].

이러한 행복을 찾는 사람들에 대해서 외적 환경에서 자각이 될 수 있는 수단으로서 제시되고 있는 것이 격려라고 할

수 있다. 격려와 관련하여 Dreikrus & Soltz는 격려가 지속적으로 제공될 경우 칭찬보다 더 대상의 자존감을 향상시킬 수 있다는 사실을 알아냈다. 즉 격려는 자신의 가치에 대해 스스로 생각할 수 있는 기회와 자신의 행동에 대한 의미를 자각할 수 있는 기회를 주기 때문에 칭찬보다 더 효과적으로 자존감을 향상시킬 수 있었다는 것이다. 따라서 격려의 효과는 자신의 가치와 강점에 초점을 맞출 수 있도록 도와주는 것을 통해 다른 사람의 평가나 승인에 의존하지 않고 자신이 결정하고 선택할 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 깨닫게 하는 것을 의미한다고 할 수 있다[2].

격려는 이렇듯이 개인의 자기효능감의 향상과 주관적 안녕감과 관계가 있음을 알 수 있기 때문에 대학생들에 대한 심리적인 안정을 위한 자극의 수단으로서 격려가 개입된다면 그 효과는 크다고 할 수 있다. 이러한 의의에 기초하여 본 연구는 아들러의 개인심리학에 있어 심리적인 변화를 이끌어내는 가장 핵심적인 격려와 관련하여, 격려를 프로그램화하고 격려 집단상담 프로그램을 실시해 봄으로써 격려가 대학생들의 자기효능감과 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과를 분석해 보고자 하는 것을 본 연구의 목적으로 하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 격려집단상담 프로그램

인간발달에 있어서의 인과성, 심리성적 발달 및 본능을 강조하던 프로이트학파가 심리학의 주류를 이루고 있던 20세기 초에 아들러는 인간과 인간행동에 대해 매우 새로운 관점을 제시하면서 그의 이론을 발전시켰다. 치료적 도구로서의 격려의 중요성을 인식한 학자는 아들러인데 아들러의 심리학은 인간의 성격이 어떻게 형성되는지, 타인들과 어떻게 상호작용하는지, 어떻게 동기화되며 또 어떻게 부적응하게 되는지에 대

해 매우 독특하면서도 유용한 관점을 제시해 주고 있다.

아들러의 개인심리학에서 인간은 기본적으로 사회적 존재이며, 자신이 설정한 목적을 이루기 위해 행동하는 존재이며, 부분적으로 나눌 수 있는 또는 부분적으로 기능하는 존재가 아닌 총체적인 존재이고, 판단과 가치관을 창조해 내는 주체이다[3].

아들러의 개인심리학은 '모든 인간은 생물학적 존재가 아닌 사회적 존재이고 인간행동은 유목적적이며 전체성을 반영하고 창조적 자아로 자신의 생활을 통제할 수 있는 창의적 능력을 가진 존재이다'고 제안하고 있다. 최근에 상담연구에서 아들러의 개인심리학을 적용한 연구들이 이루어지고 있다. 아들러학파의 심리학자들이 낙담한 내담자에게서 자기패배적인 인지를 확인하여 새로운 인지적 대안을 생성하고 내담자의 강점과 자원을 활용하도록 도와주기 위해서 다양한 인지적·행동적·정서적 기법들을 사용하고 있다[4].

이러한 아들러의 개인 심리학에서는 격려를 상담에서 변화를 위한 가장 강력한 도구로 보았고, 행동변화의 가장 중요한 치료적 기법으로 보고 있다. 격려는 긍정적으로 변화하도록 개인의 내적 자원과 용기의 발달을 촉진시키는 과정이다. 그래서 격려의 목표는 개인이 '나는 할 수 있어'로 변화하도록 돕는 것이다. 또한 격려는 인간의 모든 대인관계의 토대가 되는 개념이며, 인간권리의 기본이 되는 보편적 개념이다[5].

일반적으로 사람은 격려되었을 때, 개인은 자신의 강점 및 장점을 인식할 수 있게 되며 다른 사람의 평가나 승인에 대한 요구 없이 자신이 결정하고 선택할 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 깨닫게 된다. 격려된 사람은 용기 있고, 긍정적인 사람으로, 삶의 주요상황에서 자신이 취할 행동을 안내하는 분명한 목표를 갖고 있다. 격려된 사람은 문제를 해결하는 과정에서 있을 수 있는 자신의 실수를 받아들일 준비가 되어 있으며 실수로부터 배울 수 있고, 자신의 행동에 대한 책임을 받아 들인다[6]. 따라서 격려는 내담자에게 책임감과 신뢰감, 그리고 용기를 불어 넣는 낙관적이고 실제적인 접근법이다. 이 상담에서 상담자가 사용하는 접근법과는 관계없이 사람들을 변화하게 하는 주요한 이유는 자기 스스로가 변화를 위한 동기를 부여할 때 가능하다는 것이다[7]. 이러한 측면에서 대학생들에 대해서 스스로 자기 자신을 격려하는 사람으로 변화 되도록 지원해주는 격려프로그램의 운영과 제공될 필요가 있다.

집단상담은 개인의 관심사인 여러 생활경험을 다룸으로써 바람직하고 효과적인 방향으로 자기의 삶을 이끌어 가도록 도와준다. 즉, 보다 바람직한 자기이해와 대인관계를 갖도록 도와주는 과정으로 집단 내 개인들 사이에서 끊임없이 진행되고

있는 상호교류를 통해 문제를 해결하며, 이러한 집단상담의 성과는 상담자 뿐만 아니라 내담자의 태도에 따라 달라진다.

이와 같이 집단상담이란 "의식적인 사고와 행동에 초점을 두으로써 허용성 현실에 대한 정화와 상호 간의 신뢰를 하고, 관심과 이해하는 수용성, 그리고 기대 등의 치료작용을 포함하는 역동적인 대인간의 과정"이라고 볼 수 있다. Mahier는 집단상담을 통하여 인간존재의 의미를 추구하고 자신과 타인을 지각하는데 자신감을 증가시키며, 자신과 타인을 더 잘 이해하게 되고 적합하게 느끼며 생각하게 된다고 한다. 또한 효과적인 사회활동을 증가시키기는 물론 새로운 가치를 평가할 수 있고 현재의 가치를 경험하게 될 뿐 아니라 안정적 분위기에서 감정을 추구하고 통제하게 된다고 하였다. 집단상담의 목적은 내담자의 요구에 부응하여 인간관계를 발전시키는 것이며, 자신을 보다 잘 이해함으로써 자신을 이해하고 타인을 이해하며, 아울러 수용할 수 있게 하려는 것이며, 집단상담의 목표는 자기의 문제, 감정 및 태도에 관한 통찰력을 개발하고, 보다 바람직한 자기관리와 대인 관계적 태도를 터득하는데 있다고 하였다[8]. 따라서 집단상담은 한 사람이 자기 자신에 대해 알고 있는 것, 타인들과 세상에 대해 가지고 있는 신념들은 대인관계에서 받게 되는 피드백이 자신의 것으로 내면화 되어서 만들어진 것이기 때문에, 집단을 통하여 받는 긍정적인 피드백이 개인의 태도와 신념, 가치관에 보다 효과적으로 작용할 수 있다[9].

## 2. 자기효능감

자기효능감은 인간은 왜 어떠한 행동과 노력을 시도하며, 또 지속하는가를 규명하는 사회인지이론의 핵심적인 구성요소로 발전하였으며, 미국에서는 1980년대 이후 조직행동분야의 주요 연구주제로 자리 잡고 있다. 국내에서는 1980년대 말 심리학 분야에 소개된 후, 1990년대 말부터 교육학 분야를 필두로 인사관리나 조직관리 분야에서 본격적으로 연구되어 오고 있다. 자기효능감에 대한 연구의 초점은 주로 자기효능감의 영향과 자기효능감의 원인을 규명하는 데 모아지고 있다[10].

자기효능감은 "구체적인 상황을 다루는 데 필요한 행동을 조직하고 수행하는데 있어 자신의 능력에 대한 판단 또는 기대"를 말하며, 주어진 상황에서 중요한 결정을 내리고, 특정 행동을 수행할 수 있는가에 대한 수행의 수준을 결정짓는다는 특징이 있다[11]. 따라서 자기효능감은 "주어진 과제를 수행하기 위하여 개인이 가지고 있는 경험, 지식, 또는 기술자체보다는 개인이 가지고 있는 경험, 지식, 기술을 과제수행을

위하여 잘 활용할 수 있다는 자신의 능력에 대한 판단과 신념"으로 볼 수 있다[12].

대표적인 자기효능감의 개념에 대해서 살펴보면, 자기효능감에 대해서 Wood & Bandura는 "구성원 개인이 담당업무를 성공적으로 처리할 수 있다는 자신의 능력에 대한 자신감"으로 정의하였다[13].

그리고 박종일은 자기효능감이란 "개인이 주어진 상황에서 어떤 행동을 하기 위해 필요한 동기와 인지차원 및 행동절차를 얼마나 잘 발휘할 수 있는가에 대한 자신의 판단 또는 신념"으로 정의하였다[14].

자기효능감의 특징과 관련하여 일반적으로 자기효능감이 높은 사람은 낮은 사람에 비하여 더 열심히 노력할 것이고, 이로 인해 주어진 업무를 성공적으로 수행할 가능성이 더 높으며, 어려운 일을 맡았을 때도 기꺼이 자신을 개입시키고 헌신하려는 의지도 강하다. 이에 비하여, 자기 능력에 의구심을 가진 사람들은 주어진 어려운 과제를 항상 피하려 하고 추구하는 목적을 이루고자 하는 열망과 몰입도가 낮을 것이다. 나아가, 극단적인 실패를 경험한 적이 있는 사람은 업무를 적극적으로 추진할 동기가 약화되고, 실패나 좌절로부터 자신감을 회복하기가 어려워서 힘든 일에 부딪치게 되면 쉽게 포기할 것이다. 요컨대, 자기효능감은 개인의 삶에 영향을 미치는 사건들을 통제할 수 있는 자신의 능력에 대한 믿음이다. 이는 사람이 가지고 있는 실제의 기술이기보다는 특정의 기술이나 능력을 가진 사람이 자신의 업무를 성공적으로 수행할 수 있다는 자기 스스로에 대한 믿음이다. 따라서 자기효능감은 개인이 소유하고 있는 기술들을 통하여 무엇을 어느 정도 할 수 있는가에 대한 자신의 평가를 측정함으로써 파악할 수 있다 [15]. 자기효능감의 이러한 특징을 반영할 때, 격려를 받은 사람은 그렇지 못한 사람들보다도 더욱 높은 자기효능감을 갖게 될 것으로 추론할 수 있다.

### 3. 주관적 안녕감

행복이라는 용어는 다양한 의미를 함축하고 있는 일상적인 용어이기 때문에 긍정심리학자들은 좀 더 구체적인 의미를 지닌 용어를 사용하려고 한다. 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 주관적 안녕감이라는 용어를 선호한다. 주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다. 따라서 어떤 사람이 자신의 삶이 만족스럽다고 평가하고, 긍정적 정서를 자주 경험하고 있고, 부정적 정서를 드물게 경험하고 있다고 지각한다면, 그 사람은 높은 주관적 안녕감을 가지고 있다고 말할 수 있다. 따라서 어떤 사람이 자신의 삶이 만족스럽다고 평가하고, 긍정적

정서를 자주 경험하고 있고, 부정적 정서를 드물게 경험하고 있다고 지각한다면, 그 사람은 높은 주관적 안녕감을 가지고 있다고 말할 수 있다[16].

주관적 안녕감의 용어는 학자들 간에 의견일치가 이루어지고 있지는 않지만 일반적으로 학계에서는 행복감, 심리적 안녕감, 안녕감, 삶의 만족, 긍정정서 등 여러 가지 용어로 활용되고 있다. 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태라고 할 수 있다[17].

이러한 주관적 안녕은 가장 널리 사용하는 용어로서 개인의 삶의 질을 구분할 때 주관적 차원과 객관적 차원으로 나누어 설명될 수 있다. 정서와 같은 삶의 조건에 대한 주관적인 만족 상태를 개념화한 것이다. 객관적인 삶의 질은 건강과 수명, 경제적인 생활수준, 직업 기회와 직업 선택의 다양성, 교육 기회와 교육 여건, 문화 향유의 기회, 범죄로부터의 안전 등을 포함한 객관적 지표를 의미한다. 이 때 삶의 질을 평가하는 것은 개인 또는 집단 성원이 자신의 중요한 삶의 영역에서 객관적인 조건을 어떻게 주관적으로 인지하느냐에 의해 결정된다. 따라서 삶의 질에 관한 연구는 객관적인 접근보다는 주관적인 접근이 보다 타당한 것으로 인정됨으로써 '주관적 안녕감(subjectivewell-being)'에 관심을 기울이게 되었다 [18].

이처럼 개인이 자신의 삶에 대해 만족하고 일상생활에서 부정적 정서보다 긍정적 정서를 더 많이 경험한다면 주관적 안녕감이 높다는 차원에서, 긍정정서를 많이 경험하고 부정정서를 거의 경험하지 않는다면 행복한 사람이라고 명명할 수 있다. 이러한 의미에서 주관적 안녕감은 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단을 수반하는 삶의 만족도이며, 행복감 정도를 나타내는 것이라고 할 수 있다. 이와 같이 주관적 안녕감은 개개인이 주어진 삶의 상황에 대하여 어떻게 생각하고 어떠한 경험을 하는가를 의미하는 차원에서 높은 삶의 만족도, 높은 정적 정서, 낮은 부적 정서를 경험하는 상태라고 정의할 수 있다[19].

주관적 안녕감은 다음 세 가지의 특성을 지닌다. 첫째, 개별경험에 존재하는 것이기 때문에 주관적이다. 건강, 부유함과 같은 객관적인 조건은 필요하지 않으며, 다만 그러한 조건은 주관적 안녕감의 영향요인이 될 수 있을 뿐이다. 둘째, 주관적 안녕감은 삶의 긍정적인 측면을 반영하는 것으로 이는 단순히 부정정서가 없다는 것을 의미하지는 않는다. 긍정정서와 부정정서가 서로 독립적으로 주관적 안녕감에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 셋째, 주관적 안녕감은 삶의 전반적인 평가를 포함 한다. 삶의 특정영역에 대한 만족도나 감정상태가 평가되더라도 대체로 개인의 삶에 대한 통합적인 판단을

강조한다[20].

표1. 주관적 안녕감을 구성하는 주요 차원과 기능(21)  
Table 1. Major Dimension and Function of Subjective Well-being

척도	기능
자기수용	-자기수용의 점수가 높고 자신에 대해 긍정적 태도를 갖는다 -자신의 특성을 잘 알고 있다 -과거의 생활에 대해 긍정적으로 평가한다
다른 사람과의 긍정적 관계	-다른 사람과 온정과 믿음의 관계를 갖는다 -다른 사람의 복지에 관심을 갖는다 -동정심과 친밀감을 갖는다 -대인관계에 있어서 주고 받는 관계의 중요성을 이해한다
자율성	-자기 스스로 독자적으로 결심하고 행동한다 -사회적 압력을 배격하고 자기 스스로 행동한다 -자기 자신의 관점에서 자기를 평가한다
환경극복	-환경극복에 자신이 있다 -외적 활동을 자제한다 -기회를 효율적으로 활용한다 -자신의 욕구와 가치체계에 알맞게 상황을 조율가능하다
인생목표	-인생목표가 솔직하다 -인생의 과거와 현재 모두 의미가 있다고 생각한다 -인생목표가 뚜렷하다
개인성장	-지속적으로 발전하고 있다고 생각한다 -새로운 경험을 추구한다 -자신의 잠재력을 발휘할 수 있다고 생각한다 -자아와 행동이 지속적으로 발전하고 있다고 생각한다 -자아에 대한 지식과 효율성을 나타내는 방법이 변하고 있다

### III. 연구설계

#### 1. 가설의 설정

본 연구에서는 아들러의 개인심리학 이론에 근거한 격려집단상담 프로그램이 대학생의 자기효능감과 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과를 분석하기 위해서 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 1. 격려집단상담 프로그램은 대학생의 자기효능감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 격려집단상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

#### 2. 실험설계

본 연구의 가설을 검증하기 위한 실험설계 집단은 실험집단과 통제집단으로 구분하였으며, 실험집단과 통제집단 간의 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 연구과정 중 실험집단에는 격려집단훈련 프로그램을 적용하고 통제집단에는 아무런 실험조치를 취하지 않았다.

표2. 실험설계  
Table 2. Experimental Design

구분	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O1	X	O2
통제집단	O3		O4

O1, O2: 사전검사(자기효능감, 주관적 안녕감)

X: 격려집단상담 프로그램

O3, O4: 사후검사(자기효능감, 주관적 안녕감)

#### 3. 측정도구

##### 2-1. 격려집단상담 프로그램

본 연구에서 사용한 격려집단상담 프로그램은 김미란(2005)이 개발한 격려집단상담 프로그램을 대학생들에게 맞도록 8회기로 재구성하여 사용하였다[22].

표 3. 격려집단상담 프로그램 구성  
Table 3. Composition of the Encouragement Group Counseling Program

회기	주제	내용
1 회기	프로그램 소개, 개인심리학에 대한 설명	- 프로그램의 목표와 내용 등을 이해 - 집단 구성원들 간에 친밀감 형성 - 격려와 낙담의 의미 이해
2 회기	행복한 삶이란?	- 격려의 필요성 이해 - 행복한 삶은 나의 책임이라는 것을 이해 - 행복감과 자아존중감, 사회적 관심과의 관계 이해
3 회기	긍정적 자아상 형성	- 자신의 가치에 대한 분석과 검토 - 자신의 강점의 인지 - 자신의 약점을 강점으로서의 변화
4 회기	자기 능력에 대한 신뢰	- 자신의 잠재력을 평가 수행 - 자신의 능력에 대한 신뢰
5 회기	낙담적 신념에의 도전	- 인적욕구와 원벽욕구의 이해 - 낙담의 원인에 대한 이해

6 회기	목표에 대한 설정과 몰입	- 인상에 대한 목표설정 - 인생목표의 성취와 격려적 삶의 관계 이해 - 인생목표 몰입기술을 배우고 목표성취에 적용
7 회기	격려적 환경의 디자인하기	- 격려적 분위기를 실습을 통해 체험 - 긍정적으로 작용하는 환경 조성 - 상황에 대한 낙관적 해석
8 회기	스스로를 격려하기	- 자신이 독특한 가치를 지닌 인간이라는 것에 대한 신뢰 - 결과보다 노력에 대한 강조 - 타인에 대한 격려

### 3-2. 자기효능감

자기효능감에 대한 설문문항은 신구범(2010)이 사용한 일반적 자기효능감 척도를 활용하여 주어진 일의 처리에 대한 충분한 능력 수준, 주어진 일을 성공적으로 처리할 수 있는 능력수준, 개인적으로 의미 있는 활동, 자신의 능력에 대한 확신, 자신의 일을 처리할 때의 처리방법 습득 수준 등의 총 6개의 문항을 측정하고자 한다[23].

### 3-3. 주관적 안녕감

본 연구에서는 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 한국심리학회 ‘2010한국인행복지수’ 조사팀에서 사용한 척도‘행복지수축약본-COMOSWB(Concise Measure of Subjective Well-Bing)’를 사용하였다[24].

## 4. 표본의 추출과 분석방법

본 연구에 참여한 대상은 광주광역시 지역에 소재하고 있는 S대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 남녀 대학생 40명이었다. 이들에 대해서 실험집단과 통제집단에 각각 20명씩 할당하였다. 이들에 대해서 격려집단상담 프로그램의 자기효능감과 주관적 안녕감의 유의미성 수준을 분석하기 위해 실시한 사전검사와 사후검사는 두 집단의 학생들을 대상으로 격려집단상담 프로그램을 실시하기 전과 실시 후에 실시하였다.

이후 수집된 자료는 통계패키지인 SPSSwin Ver 17.0을 이용하여 척도별 사전검사와 사후검사의 기술통계치를 산출하였다. 그리고 사전검사 점수를 공변인자로, 사후검사 점수를 종속변수로 하여 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

## 5. 표본의 특성

설문분석을 위한 설문조사 대상자들의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 4>와 같다.

먼저 성별에 있어서는 남학생이 12명(30.6%), 여학생이 28명(69.4%)으로 나타났다.

학년별로는 3학년이 19명(47.2%)으로 가장 많은 비율을 차지하고 있으며, 4학년이 11명(26.5%), 2학년(20.6%), 1학년 2명(5.7%)의 순으로 나타났다.

표 4. 응답자의 특성  
Table 4. Demographics

변수	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남학생	12	30.6
	여학생	28	69.4
학년	1학년	2	5.7
	2학년	8	20.6
	3학년	19	47.2
	4학년	11	26.5

## IV. 분석결과

### 1. 기술적 통계

대학생에 대한 격려집단상담 프로그램의 실시가 그들의 자기효능감과 주관적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에 대한 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 두 집단의 사전검사와 사후검사에서의 평균과 표준편차를 산출하였다. 그 결과를 요약하면 <표 4>와 같다.

표 4. 실험집단과 통제집단의 사전·사후의 평균과 표준편차  
Table 4.Pre-/Post- Mean and Standard Deviation of Experimental and Control Group

변수	구분	사전검사		사후검사	
		M	SD	M	SD
자기효능감	실험집단	47.32	9.708	50.35	9.579
	통제집단	47.46	9.754	47.15	9.671
주관적안녕감	실험집단	50.75	8.315	54.05	11.837
	통제집단	51.80	10.842	51.36	9.756

### 2. 가설의 검증

#### 2-1. 격려집단상담 프로그램과 자기효능감과의 관계

“격려집단상담 프로그램은 대학생의 자기효능감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.” 라는 <가설 1>을 검증하기 위하여 격려집단상담 프로그램이 자기효능감에 미치는 영향에 대하여 공변량분석을 실시하였다.

〈표 5〉에 의하면  $p < 0.05$  유의수준에서 자기효능감의 주효과는  $F = 8.265$ ,  $p = .010$ 으로 집단 간에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 통제집단( $M = 47.46$ ,  $SD = 9.754$ )이 실험집단( $M = 47.32$ ,  $SD = 9.708$ )보다 더 높은 자기효능감 수준을 보였지만, 통제집단보다 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험집단이 자기효능감의 수준이 향상된 것으로 나타났다. 따라서 격려집단상담 프로그램은 대학생의 자기효능감에 유의미한 영향을 미칠 것이라는 〈가설 1〉은 채택되었다.

표 5. 가설1의 검증결과  
Table 5. Test of hypothesis 1

분산원	SS	df	MS	F	p
공변인	241.358	1	67.235	8.265	.010*
집단	516.413	1	6.867		
전체	544.140	18			

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$ .

### 2-2. 격려집단상담 프로그램과 주관적 안녕감과의 관계

“격려집단상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.” 라는 〈가설 2〉를 검증하기 위하여 격려집단상담 프로그램이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대하여 공변량분석을 실시하였다.

〈표 5〉에 의하면  $p < 0.05$  유의수준에서 주관적 안녕감의 주효과는  $F = 13.227$ ,  $p = .025$ 로 집단 간에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 통제집단( $M = 51.80$ ,  $SD = 10.842$ )이 실험집단( $M = 50.75$ ,  $SD = 8.315$ )보다 더 높은 주관적 안녕감 수준을 보였지만, 통제집단보다 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험집단이 주관적 안녕감의 수준이 향상된 것으로 나타났다. 따라서 격려집단상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미칠 것이라는 〈가설 2〉는 채택되었다.

표 6. 가설2의 검증결과  
Table 6. Test of hypothesis 2

분산원	SS	df	MS	F	p
공변인	330.231	1	78.367	13.227	.025*
집단	347.335	1	5.326		
전체	407.535	19			

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$ .

## V. 결론

본 연구에서는 대학생들이 예비 지성인으로서 대학생활에 대한 학교적응 뿐만 아니라 사회환경의 변화에 대한 변동대응 능력을 확보함으로써 긍정적 자아를 정립하기 위한 방안으로 격려집단상담 프로그램에 의한 자기효능감과 주관적 안녕감의 수준을 분석하는데 연구의 목적이 있었다. 연구분석 결과에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 시사점을 도출하였다.

첫째, 격려집단상담 프로그램을 실시하게 되면 실험집단의 자기효능감과 주관적 안녕감의 수준을 높여 줄 수 있다는 것을 분석함으로써 격려집단상담 프로그램에 대한 선행연구들의 관련 주장을 뒷받침하였다는 데 그 의의가 있다.

둘째, 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 자기효능감의 수준이 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 즉 격려집단상담 프로그램이 대학생의 자기효능감을 향상시키는데 효과적이라는 것을 보여 주는 결과이다. 이러한 결과가 의미하는 것은 격려집단상담 프로그램은 대학생들의 스스로에 대한 가치부여에 따라 동기부여를 통한 개인의 역량을 지속적으로 발전시켜 자아형성과 자신감을 높여 줌으로써 개인의 능력에 대한 믿음을 부여해주는 좋은 수단이 된다는 것을 의미한다 하겠다.

셋째, 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험집단이 참여하지 않은 통제집단보다 주관적 안녕감의 수준이 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 즉 격려집단상담 프로그램이 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키는데 효과적이라는 것을 보여 주는 결과이다. 이러한 결과가 의미하는 것은 격려집단상담 프로그램은 대학생들에 대해서 개개인의 심리적 안정감을 높여 주어 취업준비 등으로 받게 되는 스트레스 등을 줄여 주고 사회환경에 대한 불안감을 감소시켜 주어 스스로의 행복감을 높여줄 수 있는 수단이 될 수 있다는 것을 의미한다 하겠다. 이러한 점들을 고려할 때, 본 연구결과는 물론이고 격려집단상담 프로그램에 대한 선행연구들의 효과에서도 알 수 있듯이 격려집단상담 프로그램의 중요성이 재 강조되어도 무방하리라 판단된다.

## 참고문헌

- [1] D.Young-Nam, Ko. "The relationship among parent, peer attachment and subjective well-being by gender in college students", The Korea Educational Review, Vol.17 No.1, p.251,

- 2011.
- [2] Dreikrus, R & Soltz, V. "Children: the challenge", N.Y: Hawthorn, books, INC, 1964. Quoted in Kyung He, Chang, "Self-Encouragement Program Development & Effect for Multi-cultural Family Children using Enneagram", Major in Child Welfare Department of Child Welfare and Studies Graduate School of Sookmyung Women's University, p.23, 2010.
- [3] M Ran, Km. "The Development and Effect of the Encouragement Group Counseling Program based on the Adler's Individual Psychology", Department of Education Graduate School of Mokpo National University, p.6, 2006.
- [4] Min Suk, Bae. "Effects of Adler's Encouragement Group Counseling Program on Self-Encouragement and Self-Esteem in Rural Small-School Children", Department of Education, Graduate School of Mokpo National University, pp.2-3, 2012.
- [5] Gee Hee, Shin Kwang Woon, Kim-Suk a, Lee. "The Effect of the Encouragement Group Counseling Program on the Parenting Stress, Self-Esteem, Locus of Control, Social Interest of the Mothers of the Children with the Disabilities", Journal of Rehabilitation Psychology, Vol. 19, No. 3, p.619, 2012.
- [6] Mi Ran, Km. "The Development and Effect of the Encouragement Group Counseling Program based on the Adler's Individual Psychology" Department of Education Graduate School of Mokpo National University, pp.25-26, 2006.
- [7] Eun Suk, Jeong. "The Effects of the Encouragement Group Counseling program on Self-Efficiency and School adjustment of High School Students", Majoring in Counseling Psychology Education Graduate School of Education Chonnam National University, p.6, 2012.
- [8] Mlahler. Group counseling in schools Boston: Houghton Mifflin, 1969. Quoted in Kyung sook, Son. "The Development and Verification of Effect of The Emotion Regulation Competence Improving Group Counseling Program for Group home children's", Department of Child Studies The Graduate School of Seoul Woman's University, pp.31-33, 2007.
- [9] Mi Ran, Km. "The Development and Effect of the Encouragement Group Counseling Program based on the Adler's Individual Psychology", Department of Education Graduate School of Mokpo National University, p.39, 2006.
- [10] Yu Seok, Moon. "The Influence of Police Officers' Self-efficacy on Their Job Satisfaction and Organizational Commitment", The Korean Journal of Local Government Studies, Vol. 13 No.4, p.85, 2009.
- [11] Gong Jib, Choi. "The Influence of Daily Sports Activities on Organizational Citizenship Behavior", Department of Physical Education Graduate School WonKwang University, p.19, 2003.
- [12] Keum soon, Kim. "The Influence of Self-Efficacy, Stress Management, and Psychological Well-being on Subjective Well-being", Department of Brain Education University of Brain Education, p.13, 2010.
- [13] Wood, R. E. & Bandura, A. "Impact of Conceptions of Ability and Self-regulatory Mechanisms and Complex Decision Making", Journal of Personality and Social Psychology, Vo. 56 No.3, p.408, 1989.
- [14] Jong Ill, Park. "The Moderating Effects of Spiritual well-being on self-efficacy and Job Satisfaction of the social workers", Department of Social Welfare The Graduate School Seoul Christian University, p.47, 2008.
- [15] Mun Sung, KimSung-chul, Park. "Determinants and Outcomes of Self-efficacy", GRI REVIEW, Vol.12 No.2, p.9, 2010.
- [16] Young-Nam, Ko. "The relationship among parent, peer attachment and subjective well-being by gender in college students", The Korea Educational Review, Vol.17 No.1, pp.247-252, 2011.



- [17] Je-Eun, Shim. "Verification of Self-identity, Passion, Organization Flow, and Subjected well-being on Private Security Workers with SEM", Department & Security Administration Graduate School Kyonggi University, p.53, 2011.
- [18] Yoon Jo, Cho. "The Effects of Productive Activities on Elderly Women's Subjective Well-Being: An Application of the Demand-Control-Support Mode", Dept. of Child and Family Studies The Graduate School Yonsei University, p.10, 2007.
- [19] Ki-youn, Keum. "Potential Effects of Satisfaction at Long-term Care Facility Services upon Old People's Subjective Sense of Wellbeing: Based on Mediating Effects of Loneliness", Major in Social Welfare Graduate School, Hanyoung Theological University, p.30, 2011.
- [20] Diener, E. 1984. "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, Vol.95, pp.542-575, 1984. Quoted in Ji-A, Kim. "A study on the Subjective Well-Being of Elderly Nursing Home Residents", Department of Social Welfare Graduate School, Kyungpook National University Daegu, Korea, p.7, 2009.
- [21] Je-Eun, Shim. "Verification of Self-identity, Passion, Organization Flow, and Subjected well-being on Private Security Workers with SEM", Department & Security Administration Graduate School Kyonggi University, p.45, 2011.
- [22] Mi Ran, Km. "The Development and Effect of the Encouragement Group Counseling Program based on the Adler's Individual Psychology", Department of Education Graduate School of Mokpo National University, 2006.
- [23] Koo Buem, Shin. "The Effects Of Self-Leadership On Self-Efficacy and Job Performance of Service Employees", *Journal of Human Resource Management Research*, Vol 17, No 1, 2010.
- [24] <http://news.nate.com/View/20100818n00316>.

## 저자 소개



### 선 국 진

1999: 조선대학교 철학과 문학사  
 2001: 조선대학교 일반대학원  
 사학과 문학석사  
 2004: 조선대학교 일반대학원행정학  
 과 행정학박사  
 2006~현재: 조선대학교  
 행정복지학부 외래교수  
 2011년~현재: 송원대학교  
 언어재활심리학과  
 겸임교수  
 관심분야: 복지행정, 상담심리  
 Email : chosun0691@hanmail.net