

문제해결 프로그램이 대학생의 역량에 미치는 영향

전명순*

초 록

본 연구의 목적은 대학생의 문제해결 프로그램이 역량에 미치는 효과를 알아보는 데 있다. 이를 위해 자기조절과 문제해결의 요소로 10회기의 문제해결 프로그램을 개발하고, 대학생 18명을 대상으로 프로그램을 실시하여 효과성을 검증하였다. 사전-사후 검사를 실시한 후 SPSS 22로 평균비교를 하였다. 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 문제해결 프로그램은 자아역량, 문제해결역량, 성취동기역량, 대인관계역량의 향상을 보였다. 이는 자기조절의 하위요인인 자기효능감, 정서조절, 감정표현, 낙관성의 활동과 문제해결의 하위요인인 원인분석, 판단능력, 추론, 문제해결, 대안, 통제력의 활동들이 인식과 감정과 관계를 변화시킨 것으로 보인다.

둘째, 문제해결 프로그램의 효과가 갈등조절역량에 부정적으로 나타났다. 이는 학기가 진행될수록 과중한 학업의 부담과 아르바이트 등의 스트레스가 작용하여 나타난 결과로 보인다.

이러한 결과로 대학생의 적응을 위한 다양한 문제해결 프로그램이 필요하다는 것과 문제해결 프로그램이 자신의 인식을 바꾸고 감정 표현에 긍정적인 영향을 미치며, 관계와 능력의 향상을 가져올 수 있음을 확인할 수 있었다.

주요어 : 대학생, 문제해결, 문제해결 프로그램, 역량

I. 서론

대학생은 청소년에서 성인으로 이행되어가는 과정에 있는 사람이다. 청소년기본법에서는 청소년의 연령을 9세 이상 24세 이하로 규정하고 있어 일반적인 대학생의 연령은 20-24세이므로 대학생도 청소년에 해당한다. 청소년의 연령 범주가 너무 넓다

* 명지대학교 청소년지도학과 강사, synahbro@hanmail.net

보니 통상 초기청소년, 중기청소년, 후기청소년으로 나누어 대상을 지칭하는데, 대학생은 후기청소년에 해당한다.

이 시기에 있는 대학생은 성인으로 진입하기 위한 변화를 겪으며 다양한 스트레스를 경험하게 된다. 자아정체감 확립을 이뤄내었다면 스트레스가 덜하겠지만 자신에 대한 이해가 부족한 가운데 대학생이 되었을 때는 독립에 대한 부담, 심리적이고 사회적인 적응문제, 정서적 불안정, 학업수행의 어려움, 인간관계의 불편함과 불안함 등 다각적인 면에서 스트레스가 발생하여 그들의 삶을 위협하고 있다. 이들은 정체감 확립, 부모로부터의 독립, 대학생활, 직업선택 등 다양한 과업들을 성취해야 한다. 취업의 어려움은 졸업시기를 늦출뿐만 아니라 성인기로의 이행을 어렵게 만든다. 그럼에도 불구하고 대학생 시기는 청소년후기에서 성인기로 들어가는 과도기이고, 다양한 사회적, 심리적 발달을 이루어내야 하기 때문에 전 생애의 단계에서 매우 중요한 시기라 할 수 있다.

대학생들은 타인과의 원활한 관계 유지, 자아정체성 확립, 부모로부터의 독립, 진로결정 등의 과업을 성취해야 한다. 여기에서 오는 스트레스 또한 많을 뿐만 아니라 목표상실과 가치관 혼란과 스스로가 결정해야 하는 자율적인 생활에 대한 부적응 등을 문제로 인식하고 있다(권경인·조수인, 2013). 다양한 과업을 성취해야 하는데, 완전한 어른이라고 보기 어려운 미성숙이 많아 그들의 환경 안에서 혼란과 불안함을 나타낸다(여정희 외, 2005). 이러한 상황 안에 있는 대학생들은 생활 환경의 변화에 대한 적응을 통해 안정된 이행을 할 수 있으므로 적응을 위한 방안 마련이 필요하다.

대학생의 적응은 개인정서, 학업, 대학환경, 사회에 대한 부분이라 할 수 있는데(이한샘, 2014), 적응을 잘 해나가는 데에 여러 능력이 필요하다. 대학생의 적응을 위해서 자아존중감, 애착, 스트레스, 심리적 안녕감, 대처방식, 사회적지지, 성격, 자기효능감 등 개인의 심리적 요인과 외적 요인들이 작용하고(양남영·문선영, 2013), 비판적 사고성향, 좌절인내력이 주요 영향이 되고 있다(곽혜원, 2018). 대학적응이 대학생들이 자신의 건전하고 안정된 심리 안에서 다른 사람들뿐 아니라 대학 환경과 상호작용을 통한 스스로의 만족을 경험하면서 성취해야 할 과업을 달성해 내는 것이라고 볼 때 적응을 위해서는 무엇보다 문제에 직면했을 때 효과적으로 대처할 줄 아는 문제해결 능력이 필요하다(양남영·문선영, 2013). 그 문제해결은 자아탄력성이나 자아효능감 등 긍정적인 정서를 포함할 뿐만 아니라 적절한 대인관계를 해 나갈 수 있는 사회적 문제해결이다.

대학생의 문제해결력을 다룬 연구에서 대학생의 문제해결력이 낮을수록 부정적 자

아개념을 갖고 스스로를 비판적으로 바라보며 스스로를 일관성없게 지각함으로 우울이 많아졌음을 보고했다(Heppner, Reeder & Larson, 1983; Nezu, 1985). 또한, 문제해결력을 대학생의 적응을 예측하는 변인으로 보았고(Neal & Heppner, 1986), 적응에 영향을 주는 중요한 대처요인으로 정신적인 건강과 심리적인 안정을 얻는 데 도움을 준다고 하였다(이만제, 2009).

이러한 연구들은 문제해결력이 정서적인 부분에 영향을 주는 것에 집중되어 있다. 그러나 문제해결은 문제상황에 대안을 찾는 인지적, 정서적, 행동적 과정이므로 이 과정들이 종합적으로 발휘될 수 있도록 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 대학생의 적응에 직접적인 대처능력이 되는 인지적, 정서적, 행동적 과정을 담은 문제해결 프로그램을 제공하여 그 효과성을 검증하고자 한다.

연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 문제해결 프로그램의 내용을 선정한다.

둘째, 대학생의 문제해결 프로그램이 역량에 미치는 영향을 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 대학생의 적응과 문제해결

대학생은 자율성과 독립성이 허락되는 시기이다. 그러한 환경변화에 따라 심리적, 정서적인 다양한 문제들에 부딪치면서 발달과업 달성에 방해가 되고 부적응이 발생한다. 대학생활을 성공적으로 이끄는 것은 성인기로의 성공적 진입과 연결되어 있는데, 우리나라 상황에서는 입시에 대한 부담으로 인해 자아 발달과 정체성 확립의 과업을 대학입시 이후로 미루는 경향이 크므로 개인적인 면에서 의미가 크다(윤영미, 2013; 조지용, 2014). 적응의 문제가 중요하다. 상황을 주도적으로 인식하고 대처해 나가므로 적응을 이루어낼 때 원만한 대학생 시기를 보낼 수 있다.

적응은 일상생활에서 발생하는 요구에 대처해 나가는 인간의 심리적 과정이다(Lazarus, 1976). 대학생활의 적응에 관한 연구는 동아리활동이 대학생활 적응에 관계가 있음을 밝혔고(고수현·이지영, 2013; 윤영미, 2013), 대인관계능력(만족감, 감정 이해, 의사소통)이 대학생의 적응에 영향을 줌을 나타냈으며(홍계옥, 2013), 어머니와의 의사소통 수준과 자아분화수준이 높을수록 대학생의 적응도가 높음을 나타냈다(조

지용, 2014). 또한, 대학생활에서의 교류가 높을수록 잘 적응하고 소속감이 높은 것으로 나타났다(박희진·황정원, 2015). 자신의 독립성을 비롯한 관계 능력 등이 적응에 긍정적인 영향을 미침을 알 수 있다. 적응은 개인적인 상황(개인의 심리 정서적인 상황), 사회적인 상황, 관계적인 상황 안에서 문제를 해결해 나가는 것이다.

또한, 대학생은 사회에 나갈 준비를 하는 시기로 준비와 적응을 위해 문제해결능력이 필요하다. 이 시기에 갖는 문제해결능력이 그들의 미래에 건강하고 건전한 사회를 구성하는데 많은 영향을 준다.

문제해결이란 다양한 효율적 행동들을 찾아내어서 사회적 능력을 활성화시키고 유지하게 하는 것을 목표로 한다. 전반적인 대처능력인 것이다(최은영, 2009). 문제해결은 개인적 문제해결, 대인적 문제해결, 사회적 문제해결의 내용들로 이루어져 있다(이미정, 2004). 문제를 해결해내는 능력 다시 말해 문제해결능력은 개인이 일상생활에서 부딪치는 문제 상황에 대처할 수 있는 가장 효과적이고 적응적인 방법을 발견하기 위하여 시도하는 인지적, 정서적, 행동적 과정이다. 주어진 상황을 파악한 후에 체계적인 과정에 따라 문제를 처리할 수 있는 능력을 말하며, 다양한 대안들을 생각하고 그 대안들이 어떤 결과를 초래할지를 분석하여 부정적 결과를 최소화하는 해결책을 선택하는 능력이다(Heppner & Peterson, 1982).

문제해결 능력이 뛰어난 사람은 심리적인 적응이나 정서적 안정 및 사회적 상호작용을 잘 해나가며, 반대로 사회적 문제해결 능력이 부족한 사람은 대인관계에서 자신감 저하와 심리적 적응이나 정서적 적응에 불편함을 느끼는 부적응적인 특성을 나타낸다.

2. 대학생의 문제해결 프로그램 요인

문제해결력은 스트레스를 다루는데 주요 자원으로서(Heppner & Baker, 1997) 자아효능감과 관련이 높고(Bandura, 1986), 우울, 불안 등과 같은 심리적 부적응, 진로상담, 신체건강, 대처양식, 자살관념 등과 관계가 있다(Dixon, Heppner, & Anderson, 1991; Heppner, 1988; Heppner, Witty, & Dixon, 2004).

문제해결능력을 키우기 위해서는 문제를 인식하여 문제를 발견하는 것이 우선되어야 하며, 비판적 사고를 가지고 문제를 바라볼 수 있어야 한다. 문제해결능력에 영향을 미치는 요인은 비판적 사고성향, 자기주도학습, 창의성, 공감능력과 셀프리더십, 감성지

능 등을 제시하고 있으며, 문제해결능력 향상을 위한 교육으로 PBL(Program-Based Learning)과 시뮬레이션 교육 등을 제시하고 있다(곽혜원, 2018).

대학생의 문제해결 프로그램에 관한 연구는 팀 프로젝트 기반 환경주제 사회문제해결 프로그램을 제시하여 주제에 대한 문제해결 결과로 지식 및 이해, 태도 및 가치관의 변화, 기술의 영역으로 결과를 도출하였고(이운선 외, 2019), 문제해결기반(PBL) 프로그램에서 융합의 문제 구조화 과정과 융합문제 배경 경험의 의미를 찾는 사례의 연구가 있다(이종혁·백종호, 2019). 또한, 문제해결교수 기반의 탄력성 증진 프로그램의 요소로 긍정적 사고능력, 사회문제해결능력, 자기조절능력의 영역으로 프로그램을 구성하였고(임은주 외, 2018), 창의적 문제해결 프로그램에서 창의적 문제해결 성향을 인지능력, 인지양식, 동기, 환경, 성격, 지식구성으로 측정하였다(강정하·최인수, 2006). 그 외의 연구들은 다른 여타의 프로그램(또래 집단상담 프로그램, 시뮬레이션 기반 프로그램, 자기주도학습 프로그램, 메타인지 교수학습 프로그램, Hope프로그램, 스트레스와 갈등관리 프로그램 등)이 문제해결능력에 미치는 영향들을 조사한 연구들로 이루어져 있어(박인숙, 2017; 백경숙, 2011; 서영숙·정추영, 2018; 손혜경 외, 2018; 오은영·최예숙, 2018; 차주환, 2018; 최미정, 2014; 최은희 외, 2016) 문제해결 프로그램에 관한 연구는 매우 부족하였다.

문제해결 측정도구에서는 구성요인을 자신감, 접근회피, 개인의 통제력(Hepner & Petersen, 1982), 문제명료화, 원인분석, 대안개발, 계획/실행, 수행평가(이석재 외, 2003)로 나누어 제시하였다. 사회문제해결 능력은 상황을 객관적으로 인식하고, 타인과의 공감을 통해 사회관계망을 형성하는 능력으로 하위요인으로 원인분석력과 공감능력(임은주 외, 2018), 문제지향, 문제해결 기술(최화영, 2018)로 제시하였다.

대학생에게는 자신의 정체성을 형성하고 성인의 삶을 준비해 나가기 위해 대학생 시기에 적응하고 준비해 나가야 하는 가운데 스스로를 조절하고 문제를 해결해 나가며 관계와 상황을 주도해 나갈 필요가 있다. 그러므로 상황을 판단하여 스스로를 조절하고 문제를 인식하고 문제해결 수준을 파악하여 다양한 사고를 할 수 있는 능력, 논리적 사고를 통한 결정 능력, 대안 찾기 능력, 선택된 대안의 현실 적용 능력 등이 필요하다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 대학생의 문제해결 프로그램이 역량에 미치는 영향을 알아보기 위해 문제해결 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 사전 및 사후에 ‘청소년활동역량’ 검사를 실시하였고, 역량의 질적인 변화를 보기 위해 프로그램 후 생각과 감정을 기록하게 하여 대학생들의 프로그램을 통한 인식과 태도의 변화를 분석하였다.

1. 연구대상

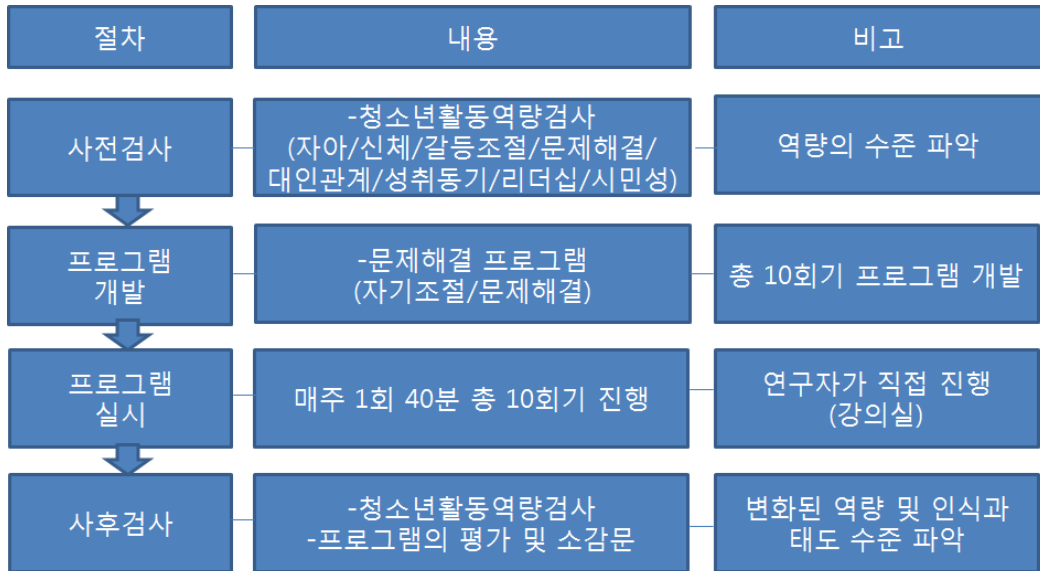
연구 대상자는 경기도 소재 D대학교 3학년에 재학 중인 대학생 18명이다. 사전에 프로그램 참여 설명을 하여 같이 수업을 듣는 같은 과 학생들로 구성하였다. 기본 정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램 참여 대상

성별	인원(명)	비율(%)
남	4	22.2
여	14	77.8
합계	18	100

2. 연구절차

본 연구는 2019년 8월 29일부터 2019년 11월 14일까지 주1회 이루어졌다. 사전 검사를 실시하고, 대학생의 문제해결에 필요한 요소를 추출하여 문제해결 프로그램을 구성하였다. 구성된 대학생 문제해결 프로그램을 실행하고, 사후검사를 실시하였다. 그 절차는 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구절차

3. 연구도구

문제해결은 과정적 접근으로 보기도 하고, 그 과정 안에 요소를 담기도 하는데, 대학생들이 자신의 삶과 학업, 사회생활의 준비를 위한 적응을 위해서는 어떤 문제해결 능력이 필요할지 이론적 배경을 통해 살펴보았다. 문제해결 척도와 문제해결 프로그램에서 보이는 요소들에서 적응을 위한 요소는 자신을 통제하는 것과 대인관계능력(홍계옥, 2013), 의사소통 수준(조지용, 2014), 교류(박희진·황정원, 2015)의 사회적 문제해결 능력이다. 문제해결 능력을 길러 적응을 잘 해나가기 위해서는 자기조절과 문제해결의 두 요소가 절실히 요구되므로, 그 두 가지의 요소를 중심으로 10회기의 프로그램을 구성하였다. 자기조절의 하위요인으로는 자기효능감, 정서조절, 감정표현, 낙관성의 내용으로, 문제해결의 하위요인으로는 원인분석, 판단능력, 추론, 문제해결, 대안, 통제력의 내용으로 프로그램을 구성하였다.

〈표 2〉 문제해결 프로그램의 구성

회기	요소	하위요인	활동명(주제)	목표	활동내용
1	자기 조절	자기 효능감	나를 소개하기 (자기이해하기)	자신에 대해 알고, 자신의 장점을 표현할 수 있다.	-나를 소개하는 법 찾아보기 -내가 좋아하는 것과 싫어하는 것/장단점 등
2		정서조절	나는 행복해	긍정적/부정적 생각의 차이를 알고 긍정적인 생각의 좋은 점을 말할 수 있다.	-긍정과 투덜이의 상황극 -두 사람의 생각 비교 -긍정/부정의 생각에 따른 감정의 차이와 결과 비교
3		감정표현	나는 이래~	내 마음 속 감정의 다양한 모습을 알아보고 표현할 수 있다.	-상황에 맞는 감정을 알아보기 -감정표현하기 -감정단어들 중에 자신의 경험과 관계되는 단어를 선택한 후 감정 이야기 만들기(시기별로)
4	문제 해결	원인분석	무엇일까?	자신의 문제에 대해 여러 가지 원인을 찾을 수 있다.	-다양한 이미지를 통해 연결 이야기 만들기 -만든 이야기로 자기문제의 원인 찾기
5		판단능력	그 말이 그 말이었어?	문제나 상황에 대해 본질과 비본질을 이해할 수 있다.	-제시한 단어의 의미 찾기 -자주 듣는 잔소리를 적고, 그 잔소리의 본질 찾기 -현재 나의 문제의 본질 찾기
6		추론	미래를 아는 능력	여러 정보를 통해 사건이나 상황을 추론해 보고, 가설을 세워볼 수 있다.	-가설 세우기(귀납법과 연역법) -팔씨름 선수 뽑아 누구 이길지 가설 세우기
7		문제해결	문제에 대처하는 나의 자세	독특한 아이디어를 제시하고, 그 아이디어를 실현할 수 있는 기술과 방법, 절차를 생각할 수 있다.	-내가 접하는 문제들 찾기 -문제해결하기(찾기-유목화-실현가능 방법) -문제에 대처하는 나의 자세 1분 Talk
8		대안	대안 찾기	상황에 맞는 대안적 긍정문장을 찾아 표현할 수 있다.	-이만한 게 다행이지 동화 보여주기 -자신의 상황을 대안적 긍정문장으로 바꿔 표현하기 -동화만들기
9	자기 조절	통제력	주간계획표	해야 할 일의 우선순위를 정하여 실천할 수 있다.	-하루 일과를 적어보고 점검해 보기 -해야 할 일의 우선순위를 정하여 스스로 할 수 있는 방법 찾아보기
10		낙관성	자랑스러운 나!	나의 긍정적인 모습을 찾고 칭찬하며 방향성을 설정할 수 있다.	-자신의 자랑스러운 경험 적고 나누기 -다른 사람의 경험에 대해 칭찬하고 자신도 칭찬받기 -나만의 표어 만들기

4. 평가도구

대학생이 문제해결 프로그램에 참여하여 인식 및 태도가 바뀌었을 때 어떤 역량에 영향을 미치는지를 알아보기 위한 평가도구로는 청소년역량 수준을 알 수 있는 2009 권일남이 개발한 청소년활동역량 검사지를 사용하였다. 이 검사는 청소년기에 꼭 필요한 역량을 8가지(자아역량/신체역량/갈등조절역량/문제해결역량/성취동기역량/대인관계역량/리더십역량/시민성역량)로 분류하여 제시하고 있다. 문항은 42문항으로 되어 있으며, 자아역량 6문항, 신체역량 5문항, 갈등조절역량 6문항, 문제해결역량 5문항, 성취동기역량 5문항, 대인관계역량 4문항, 리더십역량 4문항, 시민성역량 7문항으로 이루어져 있다. 청소년활동역량의 사전, 사후 검사를 통해 평균비교를 하였다. 통계처리는 SPSS 22를 사용하였다. 또한, 매 회기 프로그램을 진행하고 소감을 발표하는 시간을 갖고, 모든 프로그램을 마치고 인식과 태도의 변화를 적도록 하여 프로그램의 효과성을 기억하고 지속하고자 하였다.

IV. 연구결과

1. 프로그램이 역량에 미치는 효과

대학생의 문제해결 프로그램이 역량이 미치는 효과를 알아보기 위해 개발된 10회기의 프로그램을 진행하기 전과 후에 청소년활동역량 검사를 실시하였다.

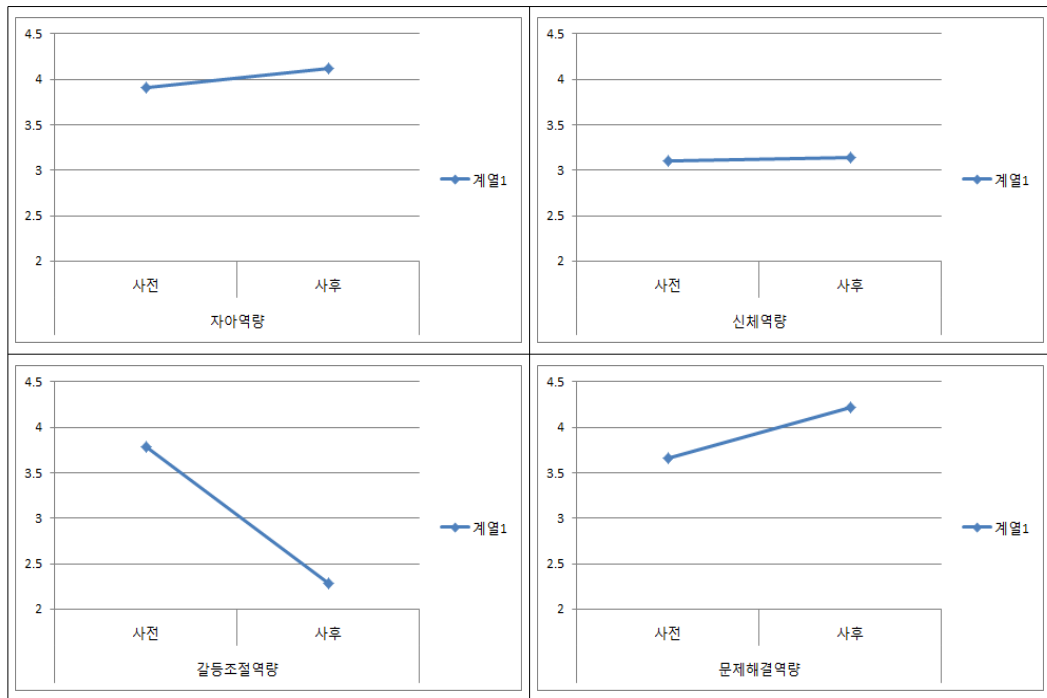
사전-사후의 각 역량의 결과는 <표 3>과 같다.

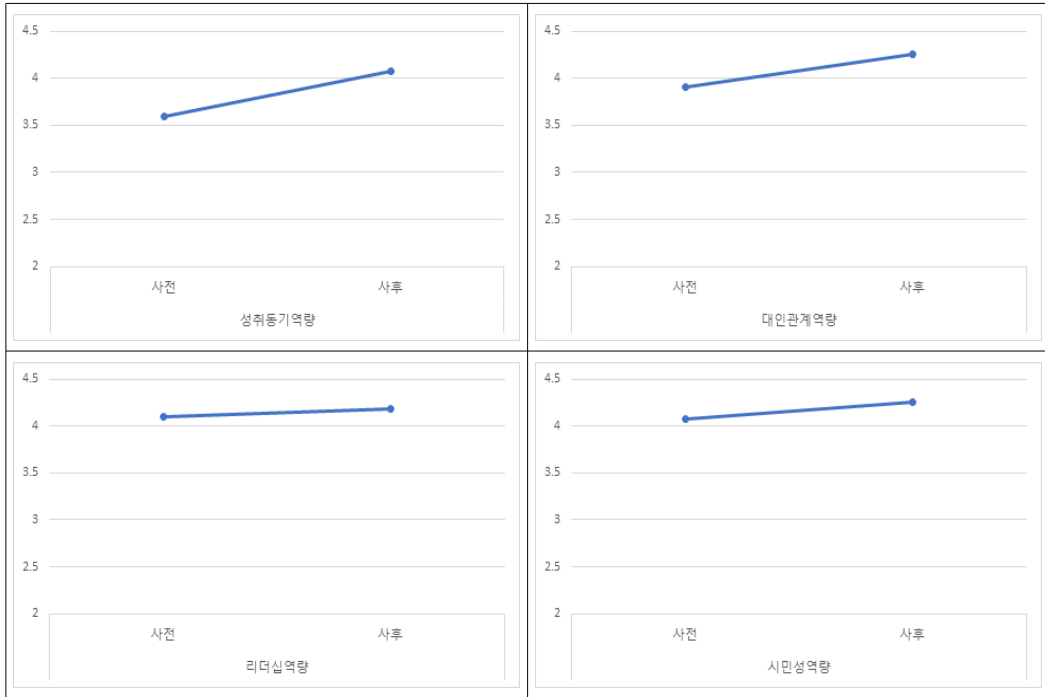
<표 3> 사전-사후 역량 결과

역량		N	평균	표준편차	t	p
자아역량	사전	18	3.907	.679	-2.416	.027*
	사후	18	4.124	.511		
신체역량	사전	18	3.100	.900	-.241	.812
	사후	18	3.144	1.049		
갈등조절역량	사전	18	3.778	.485	7.468	.000***
	사후	18	2.287	.533		

역량		N	평균	표준편차	t	p
문제해결역량	사전	18	3.656	.362	-6.974	.000***
	사후	18	4.222	.349		
성취동기역량	사전	18	3.589	.563	-3.099	.007**
	사후	18	4.078	.505		
대인관계역량	사전	18	3.903	.530	-3.298	.004**
	사후	18	4.250	.485		
리더십역량	사전	18	4.097	.438	-1.102	.286
	사후	18	4.180	.391		
시민성역량	사전	18	4.071	.491	-1.356	.193
	사후	18	4.254	.562		

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





[그림 2] 역량별 사전-사후 상호작용

문제해결 프로그램의 역량별 사전-사후 결과에서 자아역량(3.907<4.124), 신체역량(3.100<3.144), 문제해결역량(3.656<4.222), 성취동기역량(3.589<4.078), 대인관계역량(3.903<4.078), 리더십역량(4.097<4.180), 시민성역량(4.071<4.254)의 평균값이 사전보다 사후에 높아졌다. 그러나 갈등조절역량(3.778>2.287)은 사후결과에서 평균값이 낮게 나타났다.

평균값의 차이가 통계적으로 유의한 역량은 자아역량(p값이 .027), 문제해결역량(p값 .000), 성취동기역량(p값 .007), 대인관계역량(p값 .004), 갈등조절역량(p값 .000)이다. 이는 문제해결역량 프로그램을 통해 자아역량, 문제해결역량, 성취동기역량, 대인관계역량이 향상되었고, 갈등조절역량은 낮아졌음을 나타내는 것이다.

2. 프로그램의 질적 분석

자기조절과 문제해결의 측면에서 프로그램에 참여한 대학생들은 긍정적인 효과를 제시하였다. 자신에 대해 생각해 볼 수 있었다는 것과 자신을 새롭게 점검할 수 있었

음을 제시하였다. 또한, 문제해결에서는 생각의 변화를 가장 많이 언급하였다. 특히 부정적인 생각을 긍정적으로 바꾸고, 스스로를 통제하고 문제를 해결해 나갈 수 있는 여러 가지 연습을 해 본 것이 유익했음을 표현하였다. 감정을 표현하고, 그림을 통해 감정을 이야기로 만들어보며 자신의 감정을 들여다볼 수 있어 평소에 느끼지 못했던 것을 느낄 수 있었고, 감정의 다양한 변화들이 있음을 인식할 수 있음을 나타냈다.

전체적으로 가장 기억에 남는 프로그램에 대해 제시한 참여자들의 내용을 보니 긍정적으로 생각해 보기가 가장 많았고, 계획세우기가 그 다음이었으며, 감정단어로 내 감정 표현하기, 자랑스러운 나, 목표세우기, 그림으로 이야기 만들고 문제 파악하기 등의 활동들이 기억에 남는다고 표현하였다. 그 내용을 정리하면 <표 4>와 같다.

<표 4> 요소별 소감문 내용

요소	내용
자기조절(자아)	<ul style="list-style-type: none"> -내 스스로 자랑스러웠던 점을 보고 앞으로도 이만큼식 잘하자고 다시 다짐하였다. -나에 대해 평소에 생각해보지 않았는데, 내가 어떤 걸 좋아하고 어떤 사람인지에 대해 알게 되어 좋았다. -나에 대해 인식할 수 있었다. -나를 되돌아보고 다른 사람의 인식도 알게 되었다. -나를 돌아보게 되었다. -나를 알아보고, 내 생각을 알 수 있었다.
문제해결(인지)	<ul style="list-style-type: none"> -긍정적으로 생각을 바꾸니 삶이 부드러워졌다. -긍정적인 생각들을 깨울 수 있었다. -삶의 낙관적인 생각을 가질 수 있었다. -내 생각을 돌아볼 수 있는 시간을 가져서 좋았고, 평소에 어떤 생각으로 어떻게 행동하는지 알게 되었다. -다양한 경험, 생각들을 정리, 표현하고 부정적인 것은 긍정적으로 변화시킬 수 있었다. -긍정적인 생각하도록 하는 연습이 유익했다.
문제해결(정서)	<ul style="list-style-type: none"> -감정을 정리할 수 있었다. -그 당시의 나의 감정, 기분을 선명히 알게 되었다.
기억에 남는 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> -긍정적으로 생각 바꾸기(6) -계획세우기(4) -감정단어로 내 감정 표현하기 -자랑스러운 나 -목표세우기 -그림으로 이야기 만들고 문제 파악하기

V. 결론

본 연구는 대학생의 문제해결 프로그램을 개발하고, 역량에 미치는 영향을 알아보는 데 목적이 있다. 이를 위해 선행연구를 고찰하여 문제해결 프로그램의 요소(자아조절, 문제해결)를 기반으로 한 10회기의 프로그램을 개발하였고, 대학생 18명을 대상으로 프로그램을 실시하여 효과성을 검증하였다.

그 결과를 통한 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 적응을 위해서는 개인적인 부분과 사회적인 관계 안에서의 적응이 필요하므로 자아조절능력과 문제해결의 요소가 적응을 위한 문제해결 역량으로 추출되었다. 이는 대학생의 적응이 개인적, 대인적, 사회적 문제해결로의 내용으로 이루어져 있고(이미정, 2004), 대학생의 발달과업이 자아정체성을 기반으로 사회적인 관계를 원만히 해 나가는 것(윤영미, 2013)의 연구에서 뒷받침되고 있다.

둘째, 대학생의 문제해결 프로그램은 자아역량에 유의미한 효과가 있었다. 자아역량은 자아정체감, 자아존중감, 가치관, 행복추구, 자기통제 및 조절의 내용을 포함하는 것으로 자신의 장점 표현, 주간계획표 작성, 자신의 긍정적 모습 찾기 등의 활동이 자신을 바라보고 자기 통제력을 가지게 해 주었음을 알 수 있다.

셋째, 문제해결역량의 향상을 보였다. 문제해결역량은 문제해결, 원인분석, 창조적 사고, 설득, 종합적사고의 요소가 포함되어 있다. 자신의 문제에 대해 여러 가지 원인을 찾고, 상황을 판단하여 본질과 비본질을 찾는 활동을 통해 문제의 본질을 찾아보았다. 또한, 가설을 세워 추론해 보고, 문제에 대처하는 방법을 알고 대안을 찾아보는 활동을 하였다. 이는 학기가 시작되고 진행될수록 여러 상황과 문제들이 닥쳐오지만, 그 문제들은 펼쳐놓고 방법을 찾다보니 해결책을 강구하고 문제를 바라보는 시각과 대처하는 태도를 점검할 수 있었기 때문인 것으로 보인다. 창의적 문제해결력 프로그램에 참여한 대학생의 창의적 문제해결 성향과 수행능력이 향상되었다는 연구결과(강정하·최인수, 2006)와 맥을 같이 한다.

넷째, 대학생의 문제해결 프로그램이 성취동기역량의 향상을 보였다. 성취동기역량에는 동기유발, 성취지향성, 학습실행력의 요소가 포함되어 있다. 이는 학업을 수행하고 있는 시기에 있으므로 문제를 찾고, 추론과 대안을 찾아보며 학업을 잘 해 나가고 싶다는 욕구가 반영된 것으로 볼 수 있다. Hope프로그램(학습역량 관련 지식, 창의성, 동기로 구성)이 학습동기, 학습행동을 향상시킨다(최미정, 2014)는 결과와 일치한다.

다섯째, 문제해결 프로그램이 대인관계역량 향상에 효과가 있었다. 대인관계는 긍정적 교우관계인 관계형성, 대인의사소통, 대인이해의 내용으로 이루어져 있는데, 문제해결 프로그램을 통해 자신의 감정을 알고 표현하였고, 긍정적/부정적 생각의 차이를 알고 긍정적 생각을 하고 표현할 수 있는 활동이 대인관계 능력 향상에 영향을 준 것으로 보인다. 이는 대인관계능력이 높을수록 문제해결력을 갖게 된다(손경숙, 2017)는 연구와 일치한다.

여섯째, 문제해결 프로그램의 효과가 갈등조절역량에 부정적으로 나타났다. 사전보다 사후에 역량이 낮아지는 결과가 나타났다. 이는 학기 중에 있어 학기가 진행될수록 과중한 학업부담(과제와 발표, 시험 등)과 아르바이트 등의 스트레스가 작용하여 나타난 결과로 보인다. 프로그램의 진행 중 참여 학생들이 문제상황, 자신의 현재의 삶에서 문제로 여겨지는 것을 찾아 이유 분석하기와 상황 바꾸기 등의 활동을 진행할 때 학교 생활에 대한 부담을 크게 호소하였고, 아르바이트로 인한 피곤함, 과제를 해내야 하는 스트레스를 제시하였다. 이런 부분이 영향으로 작용하여 스트레스 지수를 높여 갈등조절에 부정적인 영향을 준 것으로 여겨진다. 갈등조절역량은 가족이해, 학업스트레스, 갈등관리의 요소가 포함되는 바 학업에 관한 스트레스가 다른 갈등관리마저도 힘들게 만든 것일 수도 있다. 스트레스 대처와 갈등관리가 문제해결능력에 긍정적 영향을 미친다는 연구(박인숙, 2017), 문제해결치료가 취업 스트레스를 경험하는 대학생들의 취업스트레스 및 지각된 스트레스를 줄이는 효과가 있고, 사회적 문제해결지수를 줄이는 효과가 있다는 연구(이혜선, 2018)와는 다른 결과이다.

본 연구는 대학생의 적응을 위해서는 문제해결 프로그램을 통한 자기조절능력과 사회적 문제해결 능력이 무엇보다 중요하다는 것과 문제해결 프로그램이 자아역량, 문제해결역량, 성취동기역량, 대인관계역량에 효과가 있음을 밝혔다는 데 의의가 있다. 또한, 문제해결 프로그램이 자신의 인식을 바꾸고 감정 표현에 긍정적인 영향을 미치며, 관계와 능력의 향상을 가져옴을 확인할 수 있었다는 데 의의가 있다.

그럼에도 문제해결 프로그램의 효과성 검증이 통제집단의 비교를 통한 실험집단의 효과성을 나타내지 못했다는 점, 효과성 검증 지표를 청소년활동역량의 도구만을 사용했다는 점에서 한계가 있다. 후속 연구에서는 통제집단과의 비교를 통한 효과성 검증과 문제해결 프로그램이 역량뿐만 아니라 다른 영역에서 어떤 효과를 내는지 파악할 필요가 있다.

참고문헌

- 강정하·최인수(2006). 창의적 문제해결 프로그램이 대학생의 창의적 문제해결 성향과 수행 능력에 미치는 영향. *교육심리연구*, 20(3), 679-701.
- 강정하·최인수(2006). 창의적 문제해결력 프로그램이 대학생의 창의적 문제해결 성향과 수행능력에 미치는 효과. *교육심리연구*, 20(3), 679-701.
- 고수현·이지영(2013). 대학생의 동아리활동이 학교생활적응유연성에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과 검증. *복지상담교육연구*, 2(1), 35-51.
- 곽혜원(2018). 간호대학생의 비판적 사고성향, 문제해결능력, 좌절인내력이 대학생활 적응에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 16(8), 233-242.
- 권경연·조수연(2013). 청소년 스트레스 감소 및 대처 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(1), 41-62.
- 박인숙(2017). 간호대학생의 스트레스 대처와 갈등관리 프로그램이 임상실습 문제해결능력과 간호역량에 미치는 효과. *의료경영학연구*, 11(2), 15-25.
- 박인숙·전혜나(2018). 간호대학생의 대학생 핵심역량이 스트레스 대처 및 문제해결 능력에 미치는 영향. *한국핵심역량교육학회 학술대회*
- 박희진·황정원(2015). 개인 및 대학특성이 대학생활을 통해 형성하는 사회자본에 미치는 영향과 그 효과 : 대학생활 적응과 소속감을 중심으로. *한국교육*, 42(2), 109-139.
- 백경숙(2011). 자기주도학습 프로그램이 대학생의 자기주도학습능력, 문제해결력 및 학업 성취도에 미치는 효과. *교육학논총*, 32(1), 77-95.
- 서영숙·정추영(2018). 메타인지 교수학습프로그램이 간호대학생의 셀프리더십, 협력적 성향 및 문제해결능력에 미치는 효과. *한국산학기술학회논문지*, 19(12), 383-392.
- 손경숙(2017). 대학생들의 대인관계능력과 문제해결능력에 관한 연구. *임상사회사업연구*, 14(1), 1-27.
- 양남영·문선영(2013). 간호대학생의 지각된 건강상태, 건강증진행위 및 사회적 문제해결 능력이 대학 적응에 미치는 영향. *한국간호교육학회지*, 19(1), 33-42.
- 여정희·현미열·이은주·박은옥·김정희·송효정(2005). 일 대학생의 심리사회적 성숙도, 우울 및 자존감에 관한 연구. *정신간호학회지* 14, 73-81.
- 오은영·최예숙(2018). 시뮬레이션 기반 연합 프로그램이 보건계열 대학생의 자기효능감, 사회적 문제해결 및 대학생활 적응에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 16(10),

301-311.

- 윤영미(2013). 대학생의 동아리활동과 대학생활 적응 및 진로준비 행동과의 관계. 지역사회 개발연구, 38(2), 21-30.
- 이만제 (2009). 대학생 인터넷게임 중독 집단의 의사소통유형 및 문제해결능력. 한국콘텐츠 학회논문지, 9(11), 108-119.
- 이미정(2004). 청소년용 사회적 문제해결 훈련 프로그램의 개발 및 그 훈련 효과 한국심리학 회지 여성,9(1),141-161.
- 이석재·장유경·이현남·박엽(2003). 생애능력 측정 도구 개발연구 - 의사소통 능력, 문제해 결 능력, 자기주도 학습능력을 심으로. 연구보고 RR 창의적 문제해결 수업이 보건계 열 대학생의 일상적 창의과 문제해결능력에 미치는 효과 165 2003-15-3. 서울: 한국교육개발원.
- 이윤선·고명희·김재선·김수영(2019). 팀 프로젝트 기반 환경주체 사회문제해결 프로그램 참여 대학생들의 환경 인식 변화 연구: 한국·몽골 대학생 중심으로. 교과교육학연구, 23(4), 361-375.
- 이종혁·백종호(2019). 문제기반학습(Problem-Based learning) 프로그램에서 과학사 및 과학철학 기반 융합문제를 해결한 이공계열과 인문사회계열 대학생들의 사례 연구. 한국과학교육학회지, 39(4), 499-510.
- 이한샘(2014). 대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 이혜선(2018). 취업 스트레스를 경험하는 대학생을 위한 문제해결치료: 사례연구. 인지행동 치료, 18(3), 285-312.
- 임은주·최승숙·주은미(2018). 문제해결교수 기반의 탄력성 증진 프로그램이 감각장애 대 학생의 탄력성에 미치는 효과. 통합교육연구, 13(2), 116-138.
- 조지용(2014). 대학생의 학교생활 적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 신학과 목회, 42, 271-291.
- 차주환(2018). 또래 집단상담 프로그램이 대학생의 의사소통능력 및 사회적 문제해결능력 에 미치는 효과. 인문사회21, 9(2), 567-577.
- 최미정(2014). Hope프로그램이 대학생의 창의성, 문제해결, 학습동기, 학습행동에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 15(3), 1396-1403.
- 최미정(2014). Hope프로그램이 대학생의 창의성, 문제해결, 학습동기, 학습행동에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 15(3), 1396-1403.

- 최은영(2009). 사회적 문제해결 멘토링 프로그램이 중학교 신입생 멘티와 대학생 멘토의 적응 향상에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 최은희·변혜선·김은휘·금혜선(2016). 시뮬레이션 기반 통합실습교육 프로그램이 간호대 학생의 문제해결능력, 비판적 사고 및 임상수행능력에 미치는 효과. 위기관리 이론과 실천, 12(6), 124-141.
- 최화영(2016). 어린이집 보육교사의 교사효능감, 사회적 문제해결능력 향상을 위한 해결중심 집단미술치료 프로그램 개발 및 효과. 조선대학교 박사학위논문.
- 홍계옥(2013). 경주소재 대학생이 지각한 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향. 경주연구, 22(1), 81-100.
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the social problem solving inventory. *Psychological Assessment. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 156-163.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M.(1982). Social problem solving in adults. In P. C. Kendall(Ed.), *Advances in cognitive behavioral research and therapy*(vol. a. pp. 201-274). San Diego, CA: Academic Press.
- Dixon, W. A., Heppner, P. P., & Anderson, W. P.(1991) Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population, *Journal of Counseling Psychology*, 38, 51-56.
- Heppner, P. P. (1988). *The problem Solving Inventory (PSI): Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The development and implication of a Personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associate with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling, *Journal of Counseling Psychology*, 30, 537-545.
- Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research utilizing the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist*, 32, 344-428.

- Lazarus, R. S. (1976). Pattern of adjustment, McGraw-Hill Inc.
- Neal, G. W., & Heppner, P. P. (1986). Problem-solving self-appraisal, awareness, and utilization of campus helping resources, *Journal of Counseling Psychology*, 33, 39-44.
- Nezu, A. M. (1985). Differences in a psychological distress between effective and ineffective problem solvers, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32, 135-138.
- P. P. Heppner & C. H. Peterson(1982). The development and implications of a personal problem solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75. S. K.

ABSTRACT

The Influence of Problem-Solving Programs on the Competency of University Students

Jeon, Myong-sun*

The purpose of this study is to investigate the effects of the problem solving program of college students on their competencies. To this end, we developed 10 problem-solving programs as a factor of self-regulation and problem-solving, and conducted a program for 18 college students to verify their effectiveness. After the pre-post test, the mean comparison was made with SPSS 22. The result are as follows.

First, the problem-solving program of university students showed improvement of self-ability, problem-solving ability, achievement motivation, and interpersonal relationship. This appears to have changed perceptions and emotions and relationships with the activities of self-regulation, the activities of emotions, expression of emotions, and the activities of cause analysis, judgement, reasoning, problem solving, alternatives, and control, which are subcomponents of self-regulation.

Second, the effect of the problem-solving program has been negative on conflict-control capabilities. This seems to be the result of heavy academic burden and part-time work stress as the semester progresses.

As a result, it was found that a variety of problem-solving programs were needed to adapt to college students, and that problem-solving programs changed their perceptions, had positive effects on emotional expression, and brought about improved relationships and abilities.

Keyword : college student, problem solving, problem solving program, competency

투고일 : 2019. 12. 01. 심사일 : 2019. 12. 20. 게재확정일 : 2019. 12. 26.

* Instructor, Department of Youth Education and Leadership, Myongji University, synahbro@hanmail.net