

The Effects of Focusing Manner on Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Maturity - focused on general high school students -

Ko, Eun Byul¹⁾ · Joo, Eun Sun²⁾

¹⁾Master, Duksung Women's University

²⁾Professor, Department of psychology, Duksung Women's University

Purpose: The purpose of this study was to investigate the relationship between high school students' focusing manner, career decision self-efficacy and career maturity, and to investigate the effect of focusing manner on career decision self-efficacy and career maturity in high school students.

Methodology: we conducted a questionnaire survey of 545 high school students using the Korean version of Focusing Manner Scale-Revised(KFMS-R), Career Decision Self-Efficacy, and Career Maturity. Pearson's correlation analysis and multiple regression analysis were conducted to find out the impact of focusing manner on career decision self efficacy and career maturity.

Findings: First, High school students' focusing manner, career decision self efficacy, and career maturity were found to be correlated with each factor. Secondly, it was found that the sub-factors of the focusing manner had a significant influence on the sub-factors of career decision self efficacy. Third, it was found that the sub-factor of the focusing manner had a significant influence on the sub-factors of career maturity.

Conclusions: This study is meaningful in that it expanded the understanding of individual differences through the study of variables affecting the career development process, and provided basic data to increase the effect of career exploration.

Keywords: High school students, Focusing Manner, Career Decision-Making Self-Efficacy, Career Maturity

Corresponding Author: Joo, Eun Sun

Professor, Department of psychology, Duksung Women's University
#33 144gil Samyang-ro, Dobong-gu, Seoul,01369, Republic of Korea
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7480-1319>
Email: esjoo@duksung.ac.kr

Received: November 30, 2021 Revised: December 23, 2021 Accepted: December 23, 2021 Publication: December 31, 2021

고등학생의 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 영향: 일반계 고등학생을 중심으로

고은별¹⁾ · 주은선²⁾

¹⁾덕성여자대학교, 심리학과 석사졸업

²⁾덕성여자대학교, 심리학과 교수

목적: 본 연구는 고등학생의 포커싱적 태도와 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도 간의 관계를 알아보고, 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 영향을 밝히고자 하였다.

방법: 고등학생 545명을 대상으로 한국판 포커싱적 태도 척도 개정판, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 영향을 알아보기 위해 Pearson의 상관관계분석과 중다회귀분석을 실시하였다.

결과: 첫째, 고등학생의 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도는 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 포커싱적 태도의 하위요인은 진로결정 자기효능감의 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 포커싱적 태도의 하위요인은 진로성숙도의 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

시사점: 본 연구는 진로발달 과정에서 영향을 미치는 변인 연구를 통해 개인차에 대한 이해를 확장시켰다는 것에 의의가 있으며, 진로탐색의 효과를 높이기 위한 기초자료를 제공하였다.

주요어: 고등학생, 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도

본 논문은 고은별(2019)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

교신저자: 주은선

덕성여자대학교 심리학과 교수

주소 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7480-1319>

Email: esjoo@duksung.ac.kr

투고일: 2021. 11. 30. **심사일:** 2021. 12. 23. **게재확정일:** 2021. 12. 23. **발행일:** 2021. 12. 31.

I. 서 론

사람은 누구나 자신의 흥미와 적성에 맞는 일을 할 때 삶에 대한 보람과 행복을 느낄 수 있게 된다[1]. 이러한 개인의 욕구를 충족시키기 위해서 올바른 진로 선택은 필수적이며 자신의 진로를 결정하고 선택하는 일은 삶의 방향과 질을 결정한다고도 볼 수 있다[2]. 진로란 개인이 전 생애에 걸쳐 일과 관련된 모든 경험과 계획으로 과거에 했던 일과 앞으로 하고자 하는 일을 모두 포함하는 인생 전반의 삶을 의미한다[3]. 자신의 미래를 이끌어 갈 수 있는 적합한 진로를 찾고 이에 맞는 진로계획을 세우는 일은 무엇보다도 중요하나[4] 직업을 둘러싼 환경이 급변하는 현대 사회에서 진로를 정하고 실현하는 일은 점점 더 어려운 삶의 과제가 되어가고 있다[5].

특히, 청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기로 자신의 미래를 위해 진로를 탐색하고 결정하는 시기이다[6]. 자아검증, 역할시행, 직업적 탐색을 바탕으로 진로를 선택하고 계획하는 것은 청소년기의 중요한 과업이다[7]. 그럼에도 불구하고 청소년들은 정확한 자기이해와 꾸준한 직업탐색 없이 입시 및 성적 위주의 진학지도, 대학의 경쟁률과 같은 외부 요인에 의해 좌우되는 것이 현실이며[5], 부모위주의 진로 결정, 진로교육에 대한 인식 결여와 진로상담 활동의 부진 등으로 진로결정에 어려움을 겪고 있다[8,9]. 대학에 가더라도 전공에 대한 부적응, 진로 무계획 등으로 중도탈락이 발생하게 된다[10].

통계청에 따르면 우리나라 15~24세 청소년들이 가장 크게 고민하는 문제는 직업(직업선택, 보수 등 30.2%)에 관한 것이고, 그다음이 공부(성적, 적성 29.6%)인 것으로 나타났다[11]. 이러한 현상은 청소년기의 시기적 특성을 반영한 것이기도 하지만 많은 청소년들이 직업에 대한 지식과 자신의 적성 및 특성에 대한 이해 부족으로 진로를 결정하는데 어려움을 겪기 때문이다[6]. 이러한 어려움이 우리나라 청소년들의 주요한 문제로 대두되었다는 사실은 진로성숙과 자기효능감이 중요함을 시사해준다[12]. 이는 진로와 관련된 과제를 자신이 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감인 진로결정 자기효능감과 자신과 직업에 대한 이해를 바탕으로 주어진 진로문제를 해결할 수 있는 준비정도인 진로성숙도를 향상시켜 올바른 진로선택과 결정을 해야 함을 의미한다[13]. 자신의 미래와 진로에 대한 자신감과 확신이 부족하면 장기적으로 미래에 대한 의지와 목표가 불명확할 수 있기 때문에 진로결정 자기효능감과 진로성숙도는 진로발달에 영향을 미치는 개인의 중요한 변인이라고 할 수 있다[14,15].

선행 연구에 따르면 진로결정 자기효능감이 높은 고등학생은 자신의 진로 개척에 필요한 행동을 성공적으로 조직할 가능성과 자기 이해가 높고, 자신의 능력에 대한 자신감이 높기 때문에 진로성숙의 정도가 높게 나타난다는 것을 알 수 있는데[16] 이러한 특징은 포커싱적 태도가 높은 사람의 특징이기도 하다. 앞서 말한 자신감과 확신성은 타인의 피드백이 아닌 자신의 이해를 통해서 이루어지는 것이므로 김주영[17]이 제시한 포커싱적 태도를 키우는 것은 자기이해, 자기존중, 자기 성장으로 이어져 자신감을 가지게 하며 자신의 경험에 쉽게 접촉하여 자기 수

용에 도움을 준다는 내용과 맥을 같이 한다. 발달상 높은 스트레스를 경험하는 청소년들의 고민 중 진로 및 학업문제에 대한 비중이 높지만[18], 학교현장에서의 진로교육과 진로상담은 입시위주의 진학지도, 인지적인 접근과 검사 등을 통해 수동적으로 이루어지는 것이 현실이다 [19,20]. 따라서 진로결정에 있어 자기 자신이 가지고 있는 능력에 대한 탐색과 자신에 대한 지각, 자신을 이해할 수 있는 태도를 증진시키는 것이 매우 중요하므로 이에 도움을 줄 수 있는 포커싱적 태도를 소개하고자 한다. 적절한 거리감을 가지고 있는 그대로 바라보는 포커싱적 태도를 키운다면 진로 스트레스의 영향을 조절할 수 있게 되며, 자신에 대한 이해와 존중을 바탕으로 진로를 탐색하고 합리적으로 선택하여 실천에 옮길 수 있다는 자신감과 능력을 높일 수 있을 것으로 보인다. 포커싱적 태도를 높이는 것은 자신을 신뢰하고 자기 내면과 좋은 관계를 맺어 스스로 자신감을 얻고 자기 자신을 소중한 존재로 자각할 수 있게 된다는 점[17]에서 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 긍정적인 영향을 주는 요인이 될 것이라고 기대된다.

현재 학교에서 진로결정 자기효능감과 진로성숙도를 향상시키기 위한 진로탐색 집단상담 프로그램이 실시되지만, 중학생을 대상으로 하여 5회기 이상-10회기 이하로 실시된 프로그램이 절반 이상을 차지한 것으로 드러나[21] 하루의 대부분을 학교에서 보내는 고등학생이 집단프로그램에 참여하는 현실적인 어려움이 따르는 것으로 보인다. 그러나 포커싱(Focusing)은 일련의 교육을 받으면 전문가의 적극적 개입 없이도 시간과 장소의 제약 없이 짧은 시간동안 활용이 가능하며[22], 인지적 자기 이해나 정보탐색만이 아닌 자기인식과 정서적 치유를 경험할 수 있는 심신을 통합한 치료기법으로 새로운 대안이 될 것으로 기대된다.

따라서 본 연구에서는 고등학생의 진로탐색과정에서 포커싱적 태도는 어느 수준이며, 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 이를 통해 진로발달 과정에서 영향을 미치는 개인차에 대한 이해를 돕고, 학교 현장에서 진로교육의 효과를 높이기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 문제는 다음과 같다. 첫째, 포커싱적 태도와 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도는 어떠한 관계가 있는가? 둘째, 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 포커싱적 태도

포커싱적 태도란 포커싱 체험 심리치료(Focusing Oriented Psychotherapy; 이하 포커싱으로 표기)에서 말하는 문제나 이슈에 대해 여유를 가지고 바라보면서 자신의 몸과 감각에 주의를 기울이

고 그것의 의미를 있는 그대로 받아들이고 존중하며 생활하는 태도를 의미한다[23]. 포커싱은 Gendlin[24]에 의해 창안된 이론으로 ‘문제, 상황, 또는 경험에 대해 신체에서 느껴지는 감각에 친절할 태도를 가지고 귀를 기울이면서 내면의 자아가 자신에게 보내는 메시지를 듣고 받아들이는 체험과정’이다[25]. 정서적 치유를 위해 몸에 집중함으로써 자신이 느끼는 것을 과장, 축소 하지 않고 있는 그대로 느끼는 과정으로 자기인식(self-awareness)과 정서적 치유(emotional healing)를 경험할 수 있는 심신을 통합한 치료기법 중 하나이다[20]. 포커싱은 자기 자신이 경험하는 주관적인 경험과 순간순간 지각되는 자기인식의 중요성을 강조하는 인본주의, 현상학, 실존주의 인간관에 기반을 두고 있다[25]. 이는 인간이 보다 의미 있고 가치 있게 살기 위해서는 감각을 통하여 순간순간 지각되어 부여되는 의미를 주관적인 관점에서 이해하고 평가하면서 자기실현을 이루어 간다고 보는 것이다[26]. 즉, 포커싱은 자신의 내면에 주의를 기울이면서 신체에서 느껴지는 펠트센스(felt-sense)를 섬세히 알아차리고, 알아차린 것을 있는 그대로 바라보는 과정을 통해 자신을 신뢰하고 수용하는 경험을 하도록 하는 과정이라 할 수 있다[17].

포커싱의 핵심요소인 펠트센스는 신체, 상황, 사람, 사건에 대해 몸이 경험하여 신체가 체험하는 기분으로 상당히 모호하여 언어로 정의 내리기 어려운 느낌이다[25]. 이와 같이 모호한 펠트센스를 있는 그대로 받아들이고 존중하는 태도가 중요한데 이를 포커싱적 태도라고 한다[27]. 포커싱적 태도는 신체감각을 통해 내면의 메시지에 관심을 가지고 그 메시지를 알아차리며 그것을 있는 그대로 수용하고 건강한 거리를 유지하는 것으로 정도의 차이는 있지만 사람들이 이미 가지고 있는 태도이다[17]. 포커싱적 태도에는 5가지 하위요인을 살펴볼 수 있다. ‘알아차리기’는 자신의 신체에 주의를 집중하여 느껴지는 감각을 알아차리려는 태도이다[28]. ‘여유 갖기’는 개인의 문제나 이슈에 빠지지 않고 여유를 가지고 바라볼 수 있는 태도이다[28]. ‘표현하기’는 개인이 알아차린 신체의 감각이나 느낌, 감정 등을 언어적으로 표현하는 것이다[28]. ‘되새겨 보기’는 신체의 감각에 주의를 기울이고, 이에 집중하여 의미를 되새겨보는 태도를 의미한다[28]. 마지막으로 ‘받아들이기’는 포커싱을 수행하는 과정에서 느껴지는 감각이나 느낌 등을 있는 그대로 존중하며 받아들이는 것을 의미한다[28].

선행연구에 따르면 포커싱적 태도가 높은 사람들은 펠트 센스를 통해 전달되는 내면의 메시지에 주의를 기울이고 매순간 알아차리려고 하며, 그것을 있는 그대로 수용하되 건강한 거리를 유지하는 여유 있는 태도를 보인다[29]. 청소년기는 성인기로 가는 과도기에 놓여 있어 발달상 높은 스트레스를 경험하며 그 중 진로 및 학업문제가 많은 비중을 차지하기 때문에[18] 진로와 학업에서의 어려움에 대처할 수 있는 개입이 필요하다. 스트레스상황에서의 자기조절능력은 활용가능한 모든 선택사항을 고려해 보는 것으로 보다 성숙한 태도라고 할 수 있으며, 그 역할은 청소년기에 특히 중요하다[18]. 진로스트레스를 완화시키는 또 다른 심리적 완충제로는 자아개념을 들 수 있는데[30], 이는 개인이 가지고 있는 자기 자신에 대한 지각과 평가를 의미하며 자신을 이해하는데 중요한 역할을 한다[31]. 따라서 자아개념이 높은 사람일수록 진로결정 자기효

능감과 진로성숙도가 높으며 진로와 관련된 결정을 내리는데 자신감 있고, 진로 발달수준이 성숙하다는[32] 것을 알 수 있어 이러한 태도를 증진시키는 것이 필요하다.

선행연구에 따르면 포커싱적 태도가 높은 여대생이 진로결정 자기효능감의 직업정보수집활동이 높다는 것을 밝혔다[33]. 김소연[34]은 포커싱적 태도가 자아개념을 향상시키는 것에 유의한 영향을 준다고 밝혔으며, 포커싱적 태도가 높은 사람일수록 사회적 지지, 문제 해결, 소망적 사고와 같은 스트레스 대처전략을 잘 사용하였다[35,36] 또한, 청소년을 대상으로 한 연구에서는 포커싱적 태도가 청소년들의 자기조절능력과 스트레스에 긍정적인 영향을 미치며, 정서조절 및 정서인식능력과 정적 상관성이 있음을 밝혔다[37,33]. 즉, 포커싱적 태도를 높이는 것은 자신을 신뢰하고 자기 내면과 좋은 관계를 맺어 자신을 소중한 존재로 자각하며 자신감을 얻을 수 있다는 점[17]에서 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 긍정적인 영향을 주는 요인이 될 것이라고 기대된다.

2. 진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감이란 개인이 특정 진로 영역에 대한 결정 행동을 수행함에 있어서 진로 목표를 실행하고 달성할 수 있는 능력에 대한 개인적인 신념이다[38]. 개인의 진로결정과정에서 실제 능력도 중요하지만 믿음의 강도와 인지된 효능감이 자기가 선택한 직업분야에서 어려운 직무에 도전하고 문제를 해결하여 적응하는데 기여하게 된다[39]. 높은 수준의 진로결정 자기효능감을 가지고 있는 사람은 자신의 적성과 소질을 고려한 적절한 진로탐색과 결정행동을 적극적이고 자신감 있는 태도로 수행하는 경향이 있다[40]. 이와 같이 진로결정 자기효능감은 진로 발달양상을 예측하는 중요한 변인으로, 진로성숙도를 향상시키는데 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[41,14].

3. 진로성숙도

진로성숙도란 진로발달의 연속선상에서 자신이 도달하는 위치로[42] 자신의 진로결정에 있어서 자신의 능력 및 적성과 일에 대한 가치를 잘 이해하며 진로의 올바른 선택과 결정을 위한 태도라고도 할 수 있다[12]. 높은 수준의 진로성숙도를 가지고 있는 사람은 자아와 일에 대한 이해를 바탕으로 자신의 진로를 자율적, 주체적으로 계획하고 진로선택에 대한 자신감과 안정감을 느끼는 사람이다[43]. 직업 선택은 전 생애에 걸쳐 크고 작은 일련의 의사결정과정으로 자신에 대한 이해와 준비가 없다면 앞으로의 변화에 대한 불안의 원인이 될 수 있어[44] 불안 요소를 줄여 올바른 진로를 선택하기 위해서는 성숙된 태도가 필요하다[45]. 특히 청소년기에 자신의 특성에 맞는 직업을 선택하고 직업에서의 성공적인 수행을 할 수 있도록 자신감과 확신을

심어주는 일은 더욱 중요하다[46]. 자신의 미래와 진로에 대한 자신감과 확신이 부족하면 장기적으로 미래에 대한 의지와 목표가 불명확할 수 있기 때문에 진로결정 자기효능감과 진로성숙도는 진로발달에 영향을 미치는 개인의 중요한 변인이라고 할 수 있다[14,15].

4. 진로결정 자기효능감과 진로성숙도와의 관계

진로결정 자기효능감과 진로성숙도와의 관계를 분석한 결과, 한정아와 강승호[47]는 청소년의 진로결정 자기효능감과 진로태도 성숙도간에 매우 높은 정적 상관성이 있다고 하였다. 이은경[14]은 진로결정 자기효능감이 진로성숙도의 하위요인인 준비성과 독립성에 영향을 미치고, 자기효능감은 진로결정의 시발점이며, 진로성숙도를 향상시킨다고 밝혔다. 김수리[48]는 진로결정 자기효능감이 높은 청소년이 진로와 관련된 준비행동을 수월하게 해나가며 진로태도성숙이 더 높게 이루어진다고 보았다. 선행 연구에 따르면 진로결정 자기효능감이 높은 고등학생은 자신의 진로 개척에 필요한 행동을 성공적으로 조직할 가능성과 자기 이해가 높고, 자신의 능력에 대한 자신감이 높기 때문에 진로성숙의 정도가 높게 나타난다는 것을 알 수 있는데[16] 이러한 특징은 포커싱적 태도가 높은 사람의 특징이기도 하다. 따라서 본 연구에서는 학교현장에서 진로교육의 효과를 높이기 위해 진로결정 자기효능감과 진로성숙간의 관련성을 탐색하고자 하며, 이를 증진시킬 수 있는 방안의 하나로 포커싱적 태도를 소개하며 그 영향을 확인하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울시 소재에 있는 일반계 고등학생을 대상으로 실시하였다. 조사기간은 2019년 4월 24일부터 2019년 5월 7일까지로 총 650명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지 593부 중 응답이 누락되었거나 불성실하게 답한 설문지 48부를 제외하여, 총 545부를 분석에 사용하였다. 연구대상의 인구학적 특성을 살펴보면, 성별의 경우 남자는 130명(23.9%), 여자는 415명(76.1%)으로 나타났으며, 1학년은 326명(59.8%), 2학년은 219명(40.2%)로 나타났다. 3학년 학생들은 입시준비 등의 이유로 설문참여가 이루어지지 않았다.

2. 측정도구

가. 한국판 포커싱 태도 척도(KFMS-R)

본 연구에서 포커싱적 태도를 측정하기 위하여 주은선, 신철애, 김병선, 김주영[28]이 개발하고 타당화한 한국판 포커싱적 태도 척도 개정판(Korean Focusing Manner Scale-Revised: KFMS-R)을 사용하였다. 이는 한국판 포커싱적 태도 척도(KFMS)의 문제점을 보완하기 위해 청소년을 대상으로 척도 개발 및 타당화, 수정·보완 작업을 진행한 것이다[28]. 이 척도는 총 31문항으로 구성되어 있으며, 하위 요인은 알아차리기 9문항, 여유 갖기 6문항, 표현하기 5문항, 되새겨보기 8문항, 받아들이기 3문항으로 이루어져 있다. Likert 3점 척도로 이루어진 자기보고식 질문지로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 3점(매우 그렇다)까지로 점수가 높을수록 포커싱적 태도가 높음을 의미한다. 주은선 외[28]의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .884이었으며, 본 연구에서는 알아차리기 .821, 여유갖기 .731, 표현하기 .758, 되새겨보기 .794, 받아들이기 .650이었으며, 전체 Cronbach's α 는 .888이었다.

나. 진로결정 자기효능감 척도

본 연구에서 진로결정 자기효능감을 측정하기 위해서 이기학과 이학주[15]가 대학생을 대상으로 번안하여 이은경[49]이 중고등학생을 대상에 포함시켜 원문과 대조하여 상황에 적합한 문항으로 수정한 척도를 사용하였다. 이는 Taylor와 Betz[50]가 개발한 진로결정 자기효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale: CDMSES)를 Betz, Klein, Taylor 등이 단축형(CSMSES-SF)으로 개발한 것이다[45]. 이 척도는 총 25문항으로 하위요인 목표선택 11문항, 직업정보 수집 6문항, 문제해결 3문항, 미래계획 5문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '아주 그렇다(5점)'까지 있으며 점수가 높을수록 진로결정에 대한 자기효능감이 높음을 의미한다. 이은경[49]의 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .93이었으며, 본 연구에서는 목표선택 .894, 직업정보수집 .844, 문제해결 .653, 미래계획 .854이었으며, 전체 Cronbach's α 는 .954이었다.

다. 진로성숙도 척도

본 연구에서 진로성숙도를 평가하고자 이기학과 한종철[51]이 개발한 진로태도성숙(Career Attitude Maturity Inventory)척도를 사용하였다. 이 척도는 Likert 5점 척도로 하위요인인 결정성 10문항, 준비성 10문항, 독립성 9문항, 목적성 8문항, 확신성 10문항으로 총 47문항으로 구성되어 있다. 이기학과 한종철[51]의 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .90이었으며, 본 연구에서는 결정성 .902, 목적성은 .843, 확신성은 .797, 준비성은 .804, 독립성 .722이었으며, 전체 Cronbach's α 는 .908이었다.

3. 분석방법

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 수집된 자료를 코딩하여 오류를 검토 후 SPSS 19.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 값을 산출하였고, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 주요변인들의 기술통계분석을 실시하였다. 세 변인간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였고, 다음으로 연구 문제에 제시된 설명력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도의 상관관계

본 연구의 주요 변수인 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다. 주요 변수의 기술통계 및 상관관계의 결과는 <표 IV-1>과 같다.

그 결과, 진로결정 자기효능감 전체와 포커싱적 태도와도 유의한 정적상관을 보였으며($r=.318, p<.001$), 진로성숙도와 포커싱적 태도는 통계적으로 유의한 정적상관을 보였다($r=0.204, p<.001$). 진로결정 자기효능감 전체와 진로성숙도 전체 또한 통계적으로 유의한 정적상관을 보였다($r=.608, p<.001$). 변수간의 하위요인들을 나누어 자세히 살펴보면 다음과 같다.

진로결정 자기효능감의 하위요인별로 포커싱적 태도와의 관계를 살펴보면, 목표선택과 포커싱적 태도의 모든 하위요인은 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.120, p<.01, r=.186\sim.418, p<.001$). 진로결정 자기효능감의 직업정보 수집($r=.151\sim.376, p<.001$)과 문제해결($r=.157\sim.361, p<.001$)은 포커싱적 태도의 알아차리기를 제외한 모든 요인과 정적 상관관계를 보였다. 진로결정 자기효능감의 미래계획은 포커싱적 태도의 알아차리기($r=.092, p<.05$), 여윌갓기($r=.133, p<.01$), 표현하기($r=.343, p<.001$), 되새겨보기($r=.142, p<.001$), 받아들이기($r=.227, p<.001$)와 모두 유의한 정적 상관관계를 보였다. 즉, 진로결정 자기효능감의 하위요인 중 목표선택과 미래계획은 포커싱적 태도의 모든 하위요인(알아차리기, 여윌갓기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기)과 정적 상관관계이며, 직업정보 수집과 문제해결은 포커싱적 태도의 알아차리기를 제외한 모든 하위요인과 정적 상관관계를 보였다.

진로성숙도의 하위요인별로 포커싱적 태도와의 관계를 살펴보면, 결정성은 포커싱적 태도의 표현하기($r=.206, p<.001$)와 유의한 정적상관을 나타냈고, 목적성은 여윌갓기($r=-.124, p<.01$)와 만 유의한 부적 상관관계를 보였다. 확신성은 알아차리기($r=-.090, p<.05$)와 유의한 부적상관을

〈표 IV-1〉 주요 변수의 하위요인 간 상관관계 분석 (N = 545)

	1-1	1-2	1-3	1-4	1	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3
1-1	1																
1-2	.864***	1															
1-3	.753***	.803***	1														
1-4	.862***	.751***	.700***	1													
1	.946***	.928***	.686***	.908***	1												
2-1	.573***	.467***	.446***	.676***	.593***	1											
2-2	.049	-.009	-.011	.157***	.054	.346***	1										
2-3	.520***	.537***	.526***	.505***	.569***	.590***	.280***	1									
2-4	.547***	.485***	.388***	.522***	.529***	.284***	-.052	.222***	1								
2-5	.340***	.294***	.288***	.387***	.358***	.427***	.493***	.372***	.256***	1							
2	.587***	.505***	.469***	.660***	.608***	.814***	.636***	.719***	.458***	.747***	1						
3-1	.120**	.063	.042	.092*	.086*	.017	-.057	-.090*	.245***	.022	.030	1					
3-2	.210***	.189***	.214***	.133**	.202***	.070	-.124**	.103*	.170***	.069	.074	.143***	1				
3-3	.418***	.376***	.361***	.343***	.407***	.206***	-.004	.227***	.391***	.267***	.301***	.269***	.362***	1			
3-4	.186***	.151***	.157***	.142***	.173***	.022	-.044	.008	.276***	.089*	.088*	.586*	.301***	.406***	1		
3-5	.262***	.211***	.189***	.227***	.242***	.072	.035	.061	.292***	.246***	.192***	.372***	.374***	.482***	.477***	1	
3	.343***	.282***	.274***	.273***	.318***	.114**	-.044	.090*	.392***	.209***	.204***	.665***	.582***	.725***	.768***	.796***	1
M	1.61	1.34	1.66	1.50	1.84	1.59	3.01	2.74	2.69	3.14	2.89	3.25	3.13	3.04	3.73	3.74	3.38
SD	.64	.54	.70	.58	.79	.46	.86	.89	.95	1.01	.85	.86	.74	.61	.57	.66	.47

1:진로결정 자기효능감 1-1:목표선택 1-2:직업정보 수집 1-3:문제해결 1-4:미래계획 /
 2:진로성숙도 2-1:결정성 2-2:목적성 2-3:확신성 2-4:준비성 2-5:독립성 / 3:포커싱력 3-1:알아차리기 3-2:여유 갖기 3-3:표현하기 3-4:외세거르기 3-5:받아들이기
 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

보였으며, 여유갓기($r=.103, p<.05$), 표현하기($r=.227, p<.001$)와는 유의한 정적 상관을 나타냈다. 진로성숙도의 준비성은 포커싱적 태도의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관관계를 나타냈다($r=.170\sim.391, p<.001$). 독립성은 표현하기($r=.267, p<.001$), 되새겨보기($r=.089, p<.05$), 받아들이기($r=.246, p<.001$)와 유의한 정적 상관관계를 나타냈으나 알아차리기, 여유갓기와는 유의한 관계가 나타나지 않았다. 즉, 진로성숙도의 하위요인 중 결정성은 표현하기와 정적상관, 목적성은 여유갓기와 부적 상관으로 나타났다. 확신성은 알아차리기와 부적상관, 여유갓기, 표현하기와는 정적 상관으로 보였다. 준비성은 포커싱적 태도의 하위요인 모두와 정적 상관을 보였고, 독립성은 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기와 정적 상관으로 나타났다.

진로결정 자기효능감의 하위요인별로 진로성숙도와의 관계를 살펴보면, 진로결정 자기효능감의 목표선택과 진로성숙도의 결정성, 확신성, 준비성, 독립성($r=.340\sim.575, p<.001$)이 유의한 정적 상관관계를 보였으나 목적성과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 진로결정 자기효능감의 직업정보 수집($r=.294\sim.537, p<.001$)과 문제해결($r=.288\sim.526, p<.001$)은 진로성숙도의 결정성, 확신성, 준비성, 독립성과 유의한 정적 상관관계를 보였으나 목적성과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 진로결정 자기효능감의 미래계획과 진로성숙도의 모든 하위요인은 유의한 정적 상관관계를 보였다($r=.157\sim.676, p<.001$).

2. 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감에 미치는 영향력

포커싱적 태도와 진로결정 자기효능감의 상관분석결과, 포커싱적 태도와 진로결정 자기효능감이 유의한 상관이 있었으므로 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 포커싱적 태도의 하위요인과 그 영향력을 알아보려 한다. 이를 위해 포커싱적 태도의 하위요인 알아차리기, 여유갓기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기를 독립변인으로 하고, 진로결정 자기효능감의 목표선택, 직업정보 수집, 문제해결, 미래계획을 종속변인으로 하여 중다회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다. 설정된 변수간의 다중공선성의 발생가능성을 확인하기 위해 공차한계와 VIF (Variance Inflation Factor:VIF)를 살펴보았다. 모든 경우에 있어서 공차한계가 0.550~0.802로 0.1보다 크고, VIF가 1.247~1.819로 10보다 작으므로 다중공선성은 없는 것으로 판단되었다.

<표 IV-2>의 결과와 같이, 목표선택의 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=23.562, p<.001$), 포커싱적 태도의 하위요인은 진로결정 자기효능감의 목표선택을 약 18.2%(adj $R^2=.174$)설명하는 것으로 나타났다. 이 중에서 표현하기($\beta=.370, p<.001$)가 목표선택에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음으로 포커싱적 태도의 하위요인은 직업정보 수집을 약 14.7%(adj $R^2=.139$)설명하는 것으로 나타났으며($F=18.290, p<.001$), 그 중 표현하기($\beta=.348, p<.001$)가 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 포커싱적 태도의 하위요인은 문제해결을 14.4%(adj $R^2=.136$)로 설명하는 것

〈표 IV-2〉 포커싱적 태도의 하위요인이 진로결정 자기효능감 하위요인에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	β	t	R ²	F
목표선택	알아차리기	-.011	-.008	-.166	.182	23.562***
	여유갖기	.087	.054	1.228		
	표현하기	.461	.370	7.886***		
	되새겨보기	-.012	-.008	-.156		
	받아들이기	.076	.070	1.415		
직업정보 수집	알아차리기	-.079	-.057	-1.136	.147	18.290***
	여유갖기	.088	.053	1.182		
	표현하기	.446	.348	7.262***		
	되새겨보기	.022	.014	.263		
	받아들이기	.042	.037	.738		
문제해결	알아차리기	-.133	-.089	-1.781	.144	17.789***
	여유갖기	.163	.092	2.049*		
	표현하기	.453	.331	6.884***		
	되새겨보기	.069	.042	.775		
	받아들이기	.010	.008	.162		
미래계획	알아차리기	-.025	-.016	-.315	.123	14.899***
	여유갖기	-.011	-.006	-.132		
	표현하기	.454	.311	6.407***		
	되새겨보기	-.037	-.021	-.389		
	받아들이기	.123	.096	1.875		

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

으로 나타났다(F=17.789, p<.001). 그 중 여유갖기(β =.092, p<.05)와 표현하기(β =.331, p<.001)가 문제해결에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 표현하기, 여유갖기 순으로 문제해결에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 끝으로 포커싱적 태도의 하위요인은 진로결정 자기효능감의 미래계획을 약 12.3%(adj R²=.115)설명하는 것으로 나타났으며(F=14.899, p<.001) 그 중 표현하기(β =.311, p<.001)가 미래계획에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

위의 결과를 정리해보면, 진로결정 자기효능감의 하위요인 목표선택에 포커싱적 태도의 하위요인인 표현하기가 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 직업정보 수집에도 포커싱적 태도의 하위요인인 표현하기가 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 진로결정 자기효능감의 문제

해결에는 여유갯기와 표현하기가, 미래계획에는 포커싱적 태도의 표현하기가 정의 영향을 미친다고 나타났다.

3. 포커싱적 태도가 진로성숙도에 미치는 영향력

포커싱적 태도와 진로성숙도의 상관분석결과, 고등학생의 포커싱적 태도와 진로성숙도가 유의한 상관이 있었으므로 진로성숙도에 영향을 미치는 포커싱적 태도의 하위요인과 그 영향력을 알아보려고 한다. 이를 위해 포커싱적 태도의 하위요인 알아차리기, 여유갯기, 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기를 독립변인으로 하고, 진로성숙도의 하위요인 결정성, 목적성, 확신성, 준비성, 독립성을 종속변인으로 하여 중다회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다. 설정된 변수간의 다중공선성의 발생가능성을 확인한 결과, 모든 경우에 있어서 공차한계가 0.550~0.802로 0.1보다 크고, VIF가 1.247~1.819로 10보다 작으므로 다중공선성은 없는 것으로 판단되었다.

<표 IV-3>의 결과와 같이, 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=5.374, p<.001$), 포커싱적 태도의 하위요인은 진로성숙도의 결정성을 약 4.8%(adj $R^2=.039$) 설명하는 것으로 나타났다. 이 중에서 표현하기($\beta=.239, p<.001$)가 결정성에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 포커싱적 태도의 하위요인은 진로성숙도의 목적성을 약 3%(adj $R^2=.021$) 설명하는 것으로 나타났다($F=3.237, p<.01$). 그 중 여유갯기($\beta=-.160, p<.001$)가 목적성에 유의한 부(-)의 영향을 미치며, 받아들이기($\beta=.123, p<.05$)는 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 포커싱적 태도의 하위요인은 확신성을 약 7.7%(adj $R^2=.068$) 설명하는 것으로 나타났으며($F=8.822, p<.001$), 그 중 표현하기($\beta=.269, p<.001$)가 유의한 정의 영향을 미쳤으며, 알아차리기($\beta=-.150, p<.01$)가 유의한 부의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 포커싱적 태도의 하위요인은 준비성을 약 18.3%(adj $R^2=.176$) 설명하는 것으로 나타났으며($F=23.810, p<.001$), 그 중 표현하기($\beta=.301, p<.001$)와 알아차리기($\beta=.102, p<.05$)가 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 끝으로 독립성은 약 10.3%(adj $R^2=.095$) 설명하는 것으로 나타났으며($F=12.219, p<.001$), 그 중 표현하기($\beta=.228, p<.001$)와 받아들이기($\beta=.211, p<.001$)가 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

위의 결과를 정리해보면, 진로성숙도의 하위요인 결정성에 포커싱적 태도의 하위요인인 표현하기가 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 목적성에는 포커싱적 태도의 하위요인인 받아들이기가 정의 영향을 미쳤으나 여유갯기는 부의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 확신성에는 표현하기가 정의 영향을 미쳤으나 알아차리기는 부의 영향을 미쳤다. 준비성에는 알아차리기와 표현하기가 정의 영향을 미쳤고, 독립성에는 표현하기와 받아들이기가 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

〈표 IV-3〉 포커싱적 태도의 하위요인이 진로성숙도의 하위요인에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	β	t	R ²	F
결정성	알아차리기	-.010	-.007	-.139	.048	5.374***
	여유갖기	.020	.013	.266		
	표현하기	.298	.239	4.718***		
	되새겨보기	-.114	-.076	-1.334		
	받아들이기	-.010	-.009	-.168		
목적성	알아차리기	-.088	-.076	-1.429	.030	3.257**
	여유갖기	-.219	-.160	-3.352***		
	표현하기	.026	.025	.482		
	되새겨보기	-.030	-.024	-.413		
	받아들이기	.114	.123	2.290*		
확신성	알아차리기	-.144	-.150	-2.899**	.077	8.822***
	여유갖기	.045	.039	.84		
	표현하기	.236	.269	5.387***		
	되새겨보기	-.013	-.012	-.211		
	받아들이기	-.017	-.022	-.418		
준비성	알아차리기	.091	.102	2.082*	.183	23.81***
	여유갖기	-.004	-.003	-.078		
	표현하기	.247	.301	6.411***		
	되새겨보기	.061	.062	1.172		
	받아들이기	.059	.081	1.647		
독립성	알아차리기	-.095	-.092	-1.791	.103	12.219***
	여유갖기	-.084	-.069	-1.501		
	표현하기	.216	.228	4.638***		
	되새겨보기	-.037	-.032	-.586		
	받아들이기	.176	.211	4.087***		

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

V. 결론 및 논의

본 연구에서는 일반계 고등학생의 포커싱적 태도와 진로결정 자기효능감, 진로성숙도간의 관계를 탐색하고자 하였으며, 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 영향을 밝혀 진로발달 과정에 작용하는 개인차에 대한 이해를 돕고자하였다. 본 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도 간의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과 포커싱적 태도, 진로결정 자기효능감, 진로성숙도 전체에 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

포커싱적 태도 전체와 진로결정 자기효능감은 유의한 정적상관을 보였다. 진로결정 자기효능감의 목표선택과 미래계획은 포커싱적 태도의 모든 하위요인과 정적 상관관계로 나타났다. 직업정보 수집과 문제해결은 포커싱적 태도의 알아차리기를 제외한 모든 하위요인과 정적 상관관계를 보였다. 이는 문제에 대해 여유를 가지고 있는 그대로 바라보며 건강한 거리를 유지하는 사람들이 자신의 진로를 결정하고 계획을 잘 실천해 나갈 것이라는 것을 의미한다. 특징적으로 포커싱적 태도의 알아차리기는 직업정보 수집과 문제해결에서 유의한 상관이 나타나지 않았다. 직업정보 수집과 문제해결은 인지적인 과정을 통해 이루어지는 것이기 때문에 알아차리기의 과정없이 다음 단계로 진행되는 것이 가능하며 알아차리기가 이루어지지 않는 것을 문제로 바라보지 않음을 의미한다. 이러한 결과는 진로이슈에 관심을 가지고 바라보는 사람이 진로결정과정을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감과 확신성이 높다는 것을 시사한다.

포커싱적 태도 전체와 진로성숙도는 유의한 정적상관을 보였다. 진로성숙도의 결정성은 포커싱적 태도의 표현하기와 정적상관을 보였고, 목적성은 여유갖기와 부적 상관으로 나타났다. 확신성은 알아차리기와 부적상관으로 나타났고 여유갖기, 표현하기와는 정적 상관으로 나타났다. 준비성은 포커싱적 태도의 하위요인 모두와 정적 상관을 보였고, 독립성은 표현하기, 되새겨보기, 받아들이기와 정적 상관으로 나타났다. 특징적으로 포커싱적 태도의 표현하기는 진로성숙도의 목적성을 제외한 모든 하위요인과 정적 상관으로 나타났다. 이 결과는 포커싱적 태도의 표현하기가 자신에 대한 감정, 존중과 신뢰를 뜻하는 자아존중감을 가장 잘 예측하는 요인이라 밝혔던 민춘숙[52]의 연구와 일치하며, 진로성숙도를 높이는 요인 중 자아존중감이 자신의 미래에 대한 직업선택의 방향을 유지하고 이끄는 데 중요한 역할을 한다고 밝혔던 김정후[53]의 연구와도 맥을 같이한다. 따라서 자신의 감정과 감각에 대해 잘 표현하는 사람은 자신을 존중하는 태도가 있어 진로를 결정하는 것에 있어서도 성숙한 태도를 보인다는 것을 시사한다.

진로결정 자기효능감 전체와 진로성숙도는 유의한 정적상관을 보였다. 진로결정 자기효능감의 목표선택과 직업정보 수집, 문제해결은 진로성숙도의 목적성을 제외한 모든 하위요인과 정적 상관으로 나타났으며, 미래계획은 진로성숙도의 모든 하위요인과 정적 상관으로 나타났다.

이는 진로결정 자기효능감과 진로성숙도의 하위요인이 정적상관이며, 진로결정 자기효능감이 진로성숙을 잘 예측한다는 선행 연구와도 맥을 같이 한다[15,48,49,54]. 즉, 자신의 진로 개척에 필요한 행동을 실천해 나가는 과정에서 자기 이해가 높고, 자신감 있는 사람일수록 성숙된 진로태도를 보인다는 것을 의미한다. 따라서 진로상담을 계획할 때 진로에 대한 자신의 능력과 신념을 향상시키고, 성숙된 태도로 진로탐색을 하도록 하는 내용으로 구성해야 한다.

둘째, 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 포커싱적 태도의 하위요인과 그 영향력을 살펴본 결과, 포커싱적 태도의 여유갯기는 진로결정 자기효능감의 문제해결에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 포커싱적 태도의 표현하기는 진로결정 자기효능감의 하위요인 모두에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 공통적으로 포커싱적 태도의 표현하기가 진로결정 자기효능감의 모든 하위요인을 설명한다는 것은 자신이 느낀 감정이나 원하는 것을 적절한 말로 표현하는 사람일수록 자신의 능력과 개인적인 직업적 가치 등을 효율적으로 확인하게 되어 자신의 선택이 정확하다는 믿음을 갖게 된다는 박미애[55]의 연구와 맥을 같이 한다. 현재 고등학교에서의 진로상담은 주로 진로검사를 활용하여 자신의 특성을 이해한다는 것에는 가치가 있으나[56], 검사를 해석하고 이를 통해 자신을 수용하고 표현할 수 있는 과정이 수반되어야함을 시사한다. 따라서 진로관련 행동을 자신이 성공적으로 수행할 수 있으리라는 개인 능력에 대한 믿음을 증진시키기 위해서는 본인 스스로 느낀 것을 꺼내어 표현하도록 하는 훈련이 중요하며 포커싱적 태도를 훈련시키는 것은 이에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

포커싱적 태도의 표현하기는 진로결정 자기효능감의 목표선택과 직업정보 수집에 각각 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 박상환[57]에 따르면 자신이 느낀 것을 잘 표현하는 사람일수록 자신에 대하여 잘 이해하며, 자신이 말하고자 하는 것이 무엇인지를 확고히 하는 특징이 있다. 위의 결과는 자신이 느낀 감각이나 감정 등을 적절히 표현하는 사람일수록 자신이 원하는 목표에 관심을 가져 목표선택을 잘 해내리라는 자신감이 높게 나타나며, 진로정보를 선택하고 수집하는 것에 있어서도 자신이 필요하다고 지각하는 정보를 잘 분별해 낸다는 것을 시사한다.

포커싱적 태도의 여유갯기와 표현하기가 진로결정 자기효능감의 문제해결에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김경진과 주은선[37]의 연구에서는 문제 상황에서 자신의 감정에 휩쓸리지 않고 문제와 더불어 자기 내면에서 일어나는 현상들을 객관적으로 바라보는 태도를 가진 청소년들이 문제에 직면했을 때, 목표와 자기의 조화를 통해 좀 더 잘 극복하고 조절해 낸다고 밝혔다. 이러한 결과는 포커싱적 태도가 다양한 것들을 시도하고 도전할 수 있는 개방성과 복잡한 상황에서 여러 가지 대안을 고려해 볼 수 있는 심리적 여유와 안정감을 제공함으로써 [58,59] 진로상의 어려움을 잘 극복하도록 돕는다는 것을 의미한다. 따라서 문제 상황에서 함몰되지 않고 객관적으로 바라볼 수 있게 되어 궁극에는 자기 내면의 변화를 관찰하여 표현하는 태도를 향상시키는 것은 발달상 스트레스를 경험할 수밖에 없는 고등학생들의 스트레스 관리에 도움을 주어[28], 본인의 현 상황에서 학업공부를 따라가고 진로문제를 해결해 나가는 것에 궁

정적인 영향을 미칠 것으로 보인다.

포커싱적 태도의 표현하기가 진로결정 자기효능감의 미래계획에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 문제 상황에 대해 느껴지는 자신의 감각을 그대로 받아들여 객관적으로 바라보고 행동하는 사람일수록 자신이 무엇을 하며 어떻게 시간을 보낼 지에 대한 뚜렷한 계획과 분명한 목표를 갖도록 돕는다고 밝혔던 김정현[60]의 연구와 일치한다. 따라서 진로상황에서 자신에게 느껴지는 것에 집중하고 이를 적절한 말로 표현하는 태도를 키운다면 진로과정에서 계획을 세우고 행동을 잘 해 나가리라는 개인 신뢰도를 높이는데 도움을 줄 것으로 보인다.

셋째, 진로성숙도에 영향을 미치는 포커싱적 태도의 하위요인과 그 영향력을 살펴본 결과, 포커싱적 태도는 진로성숙도의 하위요인 중 준비성을 가장 잘 설명하는 것으로 나타났으며, 그 중 알아차리기는 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 준비성은 진로결정에 필요한 사전이해와 준비 및 계획정도 그리고 진로에 대한 관심과 참여정도를 나타낸다[61]. 이러한 결과는 신체적 감각, 정서적, 인지적 활동적 측면에서 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 내적·외적 현상을 피하지 않고 그대로 알아차리는 사람일수록[26] 진로에 대한 관심도가 높아 진로선택의 의사결정능력이 우수하다는 것을 의미한다. 이에 김소연[34]은 포커싱적 태도의 하위요인이 청소년기에 중요한 심리적인 준비나 계획을 실행하기 위한 진로준비행동을 향상시키는데 긍정적인 도움을 준다고 밝혔는데 본 연구도 이와 맥을 같이한다. 따라서 자신에게 일어난 상황에 대한 자각과 이를 알아차리고 표현하는 포커싱적 태도를 향상시킴으로써 자신의 능력과 일에 대한 가치를 잘 이해하고 진로목표를 달성하기 위한 진로준비행동을 잘 실행해나가는데 도움을 줄 수 있으리라 기대된다.

포커싱적 태도의 여유갯기는 진로성숙도의 목적성에 부의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신이 추구하는 것을 구체적으로 알고, 직업을 통해 얻고자 하는 목표지향성이 높은 사람일수록 어떠한 문제 상황에 대해 거리를 두고 객관적으로 바라보는 태도가 낮게 나타남을 의미한다. 진로목표를 선택하고 이루어내는 과정은 일시적인 것이 아니라 인생 전반에 걸친 지속적인 과정이다[3]. 따라서 고등학생의 건강한 진로발달을 위해서는 자신의 감정과 문제에 휩쓸리지 않고 일정한 거리를 두고 바라볼 수 있는 태도를 향상시키는 것이 중요함을 시사한다.

포커싱적 태도의 표현하기는 목적성을 제외한 진로성숙도의 모든 하위요인에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 그 중에서도 결정성은 포커싱적 태도의 표현하기로만 설명될 수 있다고 나타났다. 결정성은 자신이 생각하고 선택하려고 하는 진로가 어느 정도 확실하게 정해져 있는가와 진로선택과정에서의 안정감을 의미한다. 청소년기는 정체감 발달이 이루어지는 시기로 심리적 변화, 성적 변화, 자아의식과 현실적응에서의 갈등 등으로 긴장과 혼란을 경험하지만[62], 표현하는 과정을 통해 다양한 상황에서 항상성을 유지하여 행동할 수 있게 되며, 내적인 안정감에 긍정적인 영향을 준다면 선행연구[52]와 일치하는 결과이다. 따라서 불안정을 경험하는 청소년들이 자신이 느낀 감각이나 감정, 기분 등을 적절한 말과 행동으로 표현함으로써 자

신이 선호하는 진로방향에 대한 확신과 진로 선택에서의 안정감을 느끼며 미래성공가능성에 대한 자신감을 가질 수 있게 됨을 시사한다.

포커싱적 태도의 받아들이기는 진로성숙도의 목적성과 독립성에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 문제 상황이나 이슈에 대해 느껴지는 자신의 기분, 감각 등을 그대로 수용하고 받아들이고 사람일수록 진로선택에 있어 자신이 원하는 것을 주체적으로 결정하고 스스로 해낼 수 있게 된다는 것을 시사한다. 즉, 포커싱체험심리치료가 자신을 신뢰하고 자기 내면과 좋은 관계를 맺어 스스로 자신감을 가지고 주도적인 삶을 살 수 있도록 돕는다고 밝혔던 선행 연구와 맥을 같이 한다[17]. 청소년희망활동 요구 연구에 따르면 청소년들은 심리적 자존감을 높이고 자기주도성을 발휘하고자 하는 욕구가 있었으며, 자기주도활동을 통해 자발적이고 자기 주도적인 능력을 함양하는데 도움을 주고자 하였다[63]. 그러나 청소년들은 정확한 자기이해와 직업적 탐색이 부족하여 입시 및 성적, 부모 위주의 진로 결정을 하게 되는 것이 현실이므로 [5,9], 자신의 특성에 맞는 직업을 주체적으로 선택하고 수행할 수 있도록 자신감과 확신을 심어주는 일은 더욱 중요하다[46]. 따라서 포커싱적 태도가 익숙해지도록 훈련시킨다면 자기 스스로를 신뢰하며 수용하는 경험을 할 수 있을 것이다. 이는 고등학생들이 타인의 의견에 의존하기보다는 현실에 대해 자각하고 받아들여 진로상황에서 독립적이고 주체적으로 선택해 나가는 것에 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대된다. 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 진로발달 과정에서 영향을 미치는 변인 연구를 통해 개인차에 대한 이해를 확장시켰다는 것에 의의가 있다. 고등학생의 진로발달 과정에서 개인차에 영향을 미치는 여러 변인과의 관계를 분석하는 것은 매우 중요한 과제인데, 본 연구를 통해 진로결정 자기효능감과 진로성숙도 영향을 미치는 개인 요인인 포커싱적 태도를 제시하여 진로발달에 대한 이해를 도왔다. 또한, 고등학교의 진로상담은 입시와 성적위주로 이루어지며, 인지적인 접근과 심리검사 결과에 대한 해석상담으로 그치는 것이 현실이다. 진로관련 행동을 잘 수행하리라는 개인 능력에 대한 믿음과 성숙된 태도를 증진시키기 위해서는 정보를 받아들이는 것에 그치는 것이 아니라 스스로 느낀 것을 꺼내어 표현하도록 하는 태도를 훈련하는 것이 중요하다. 본 연구를 통해 자신의 진로탐색과정에서 느낀 것을 적절한 말과 행동으로 표현함으로써 이러한 태도가 증진될 수 있음을 밝혔다. 따라서 고등학생의 진로발달을 돕기 위한 방안으로 총체적인 접근인 포커싱적 태도의 적용가능성을 발견하여 진로관련 청소년활동 및 진로상담프로그램 개발에 시사점과 기초자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 포커싱 체험 심리치료 연구범위를 확장시켰다는 것에 의의가 있다. 포커싱은 스트레스, 외상, 신체화, 자아존중감 등의 연구주제에 한정되어 있으며, 주로 일반 성인을 대상으로 연구되어 왔다[64]. 따라서 청소년을 대상으로 한 본 연구를 통해 연구대상의 범위가 확장되었으며, 진로라는 영역에 포커싱을 새롭게 접목한 초기 연구로써 포커싱의 활용가능성을 높였다는 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울지역에 위치한 일반계 고등학교 세 곳의 1, 2학년 학생들을 대상으로 편의 표집한 결과이므로 전체 고등학생을 대표한다고 보기에는 다소 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 학교의 특성을 고려하여 연구를 확대한다면 대표성을 높일 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 통한 측정으로 양적인 분석이 시행되었다. 따라서 행동 관찰, 면접 등의 다양한 측정 방법을 통한 양적 및 질적 연구와의 병행이 필요하며, 청소년을 대상으로 한 포커싱 진로교육 및 상담 프로그램을 개발해 진로발달의 변화를 확인할 수 있는 진로 프로그램 효과성 연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 고등학생의 포커싱적 태도가 미치는 요인으로 진로결정 자기효능감과 진로성숙도만을 포함하였으나, 후속 연구에서는 다양한 분석을 통해 여러 변인들 간의 구조적 관계를 세심하게 분석할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구에서는 고등학생의 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 밝혀 진로발달 과정에 영향을 미치는 개인차에 대한 이해를 도왔다. 또한, 자신이 느낀 감각이나 감정, 기분 등을 적절한 말과 행동으로 표현함으로써 고등학생들의 진로결정 자기효능감과 진로성숙도가 증진될 수 있음을 밝혀 진로 탐색의 효과를 높이기 위한 기초자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다.

참고문헌

1. 김미영 (2004). 진로탐색용 포트폴리오를 통한 중학생의 진로성숙태도 조사, 충남대학교 교육대학원 석사학위논문. (Kim MY. (2004). The Study on the Career Maturity Attitude of Middle School Students Using Career Exploration Portfolio, Master's Thesis, Chungnam National University, Daejeon, Republic of Korea)
2. 김남홍 (2001). 대학생의 진로성숙도와 진로준비행동과의 관계, 한남대학교 대학원 석사학위논문. 대전. 한남대학교 대학원. (Kim NH. (2001). The Concern of College students on Career Maturity Inventory and Career Preparation Behavior, Master's Thesis, Hannam University, Daejeon, Republic of Korea)
3. 강윤경, 선혜연 (2017). 진로집단상담 프로그램이 고등학생의 진로발달에 미치는 효과에 대한 메타분석, 진로교육연구, 30(1), 1-20. (Kang YK, Seon HY. (2017). A Meta-Analysis on the effects of Career Group Counseling Programs for High school students' Career Development, Journal of Career Education Research, 30(1), 1-20)
4. 최현미 (2004). 에니어그램 진로탐색 프로그램이 청소년의 진로정체감에 미치는 효과, 창원. 창원대학교 대학원 석사학위논문. (Choi HM. (2010). Effects of the Enneagram Career-searching Program on the Career Identity of Youth, Master's Thesis, Changwon University, Changwon, Republic of Korea)
5. 김진숙, 이주현 (2013). 에듀팟 연계 여고생 진로자기효능감 프로그램 개발, 한국청소년연구, 14(1), 227-245. (Kim JS, Lee JH. (2013). The Development of the Career Self-Efficacy Program Integrated with Edupot for Preparatory High School Female Students, Studies on Korean Youth, 4(1), 227-245)
6. 하혜란, 송기호 (2015). 독서기반 진로 탐색 보고서 쓰기가 여고생의 진로 성숙도에 미치는 효과, 한국도서관정보학회지, 46(4), 621-640. (Ha HR, Song GH. (2015). The Effects of Career Exploration Journal Writing with Reading on Career Maturity of High School Girls, Journal of Korean Library and Information Science Society, 46(4), 621-640)
7. 김봉환, 김병석, 정철영 (2006). 학교진로상담. 서울: 학지사. (Kim BH, Kim BS, Jyong CY. (2006). School Career Counseling. Seoul: Hakjisa)
8. 류은영, 김동민 (2009). 학교 진로탐색프로그램이 인문계 고등학생에게 미치는 영향 분석, 한국교육문제연구, 27(2), 17-31. (Ryu EY, Kim DM. (2009). The Effects of Career Exploration Group Counseling Programs on High School Students taking the Course of Humane Studies: Primarily on the Various decision-making type, Career Attitude Maturity and Career Decision-making Self-efficacy, The Research Institute of Korean Education, 27(2), 17-31)

9. 이제경, 서진희 (2009). 부모진로행동이 중학생자녀의 진로결정 자기효능감과 진로성숙에 미치는 영향, 한국상담학회, 10(4), 2153-2167. (Lee JK, Suh JH. (2009). The Influence of Parent Career Behavior on Middle School Student's Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Maturity, Korean Counseling Association, 10(4), 2153-2167)
10. 김사라형선 (2013). 청소년의 진로성숙도와 진로정체감 및 진로결정 자기효능감 증진을 위한 진로 집단상담 프로그램의 개발과 효과, 아동학회지, 34(5), 43-59. (Kim SHS. (2013). The Development and the Effectiveness of a Career Group Counseling Program for Career Maturity, Career-Identity, and Career-Decision Self-Efficacy in High School Students, Korean Journal of Child Studies, 34(5), 43-59)
11. 통계청 (2019). 2018 청소년통계 서울: 통계청. (www.nso.go.kr에서 검색)
12. 이기학 (1997). 고등학생의 진로태도성숙과 심리적 변인들과의 관계, 연세대학교 대학원 박사학위논문. 서울. 연세대학교 대학원. (Lee KH. (1997). Relationship between Career Attitude Maturity and Psychological Characteristics of Korean High School Students, Doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul, Republic of Korea)
13. 박윤희 (2017). 대학생의 진로결정 자기효능감과 진로성숙도가 취업불안에 미치는 영향, 진로교육연구, 30(2), 41-61. (Park YH. (2017). The Effect of Career Decision Making Self-Efficacy and Career Maturity on the university students' Job-Seeking Anxiety, The Journal of Career Educational Research, 30(2), 41-61)
14. 이은경 (2001). 대학생의 자아개념과 진로의사결정과의 관계, 한남대학교 석사학위논문. (Lee EK. (2001). Study on the Relationship of University Student Self-Concept to Career Decision Making, Master's Thesis, Hannam University, Daejeon, Republic of Korea)
15. 이기학, 이학주 (2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언변인으로서의 자기-효능감 효과검증에 대한 연구, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 127-136. (Lee KH, Lee HG. (2000). The Effects of Career Self Efficacy in Predicting the Level of Career Attitude Maturity of College Students, Korean Journal of Psychology, 12(1), 127-136)
16. 한수민, 오인수 (2014). 고등학생이 인식한 부모지지와 진로자기효능감이 진로성숙도에 미치는 영향, 중등교육연구, 62(1), 261-280. (Han SM, Oh IS. (2014). The Influence of High School Students' Perceived Parent Support and Career Self-Efficacy upon Career Maturity, SECONDARY EDUCATION RESEARCH, 62(1), 261-280)
17. 김주영 (2017). 소아암 생존자를 위한 포커싱 체험심리치료 프로그램 개발 및 효과성 검증: 소아암 생존자의 사회심리적 적응 및 외상후 성장을 중심으로, 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문. 서울. 덕성여자대학교 대학원. (Kim JY. (2017). Development and Effectiveness Verification of Focusing Experience Psycho-therapy program for Pediatric Cancer Survivors.

Master's Thesis, Duksung Women's University, Seoul, Republic of Korea)

18. 한상철 (2001). 사회적 지원과 스트레스 대처전략이 청소년이 우울 및 가출충동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 7(1), 1-21. (Han SC. (2001). The Effects of Perceived Social Support and Coping Strategies on the Adolescent's Depression and Runaway Impulsion, Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues, 7(1), 1-21)
19. 김소연, 강윤정 (2016). 미술 관련 진로탐색 프로그램이 예술 고등학교 1학년의 진로성숙도에 미치는 영향, 조형교육, 59(0), 29-59. (Kim SY, Kang YJ. (2016). The Effect of Art-related Career Exploring Program on Career Maturity of the Arts High School First Grade Students, Art Education, 59(0), 29-59)
20. 최균식, 임경희 (2010). 진로탐색 프로그램과 영상매체 진로교육이 고등학생의 진로성숙도에 미치는 효과 비교, 상담평가연구, 3(2), 31-45. (Choi KS, Lim KH. (2010). Effects of Researching Type Course and Media Type Course on Career Maturity of Highschool Students, Journal of Evaluation on counseling, 3(2), 31-45)
21. 조남옥, 박명선 (2014). 국내 진로탐색 집단상담 프로그램에 대한 연구동향, 진로교육연구, 27(3), 181-198. (Cho NO, Park MS. (2014). A Research Trend on the Group Counseling Program for the Career Exploration in Korea, Journal of Career Education Research, 27(3), 181-198)
22. 주은선 (2002). 포커싱 체험 상담의 이해와 적용, 한국상담학회, 3(2), 517-527. (Joo ES. (2002). Focusing Experiential Psychotherapy: Its Understanding and Application, Korean Counseling Association, 3(2), 517-527)
23. 주은선 (2011). 포커싱 체험심리치료: 내 마음의 지혜와 선물. 서울: 학지사. (Joo ES. (2011). Focusing Experiential Psychotherapy. Seoul: Hakjisa)
24. Gendlin, E. T. (1962). Experiencing and the Creation of Meaning. Northwestern University Press.
25. 주은선, 김주영, 신설애 (2011). 포커싱 콜라주 작업 경험에 대한 질적 연구, 예술심리치료연구, 7(3), 85-112. (Joo ES, Kim JY, Shin SE. (2011). Qualitative Study on the Experiences of Focusing Collage Activity, Journal of Arts Psychotherapy, 7(3), 85-112)
26. 신설애 (2019). 사회불안 감소를 위한 포커싱 체험심리치료 프로그램의 효과-체험수준척도(N-EXP)의 적용 가능성을 중심으로, 덕성여자대학교 대학원 박사학위 청구논문. 서울. 덕성여자대학교 대학원. (Shin SA. (2019). Effects of Focusing-Oriented Psychotherapy Program for Reducing Social Anxiety: Focused on Applicability of New Experiencing scale(N-EXP), Doctoral dissertation, Duksung Women's University, Seoul, Republic of Korea)
27. 주은선, 김주영 (2014). 교사효능감과 직무스트레스가 유아교사의 창의적 태도에 미치는 영향 - 포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로 -. 미래유아교육학회지, 21(2), 1-18. (Joo ES,

고은별 · 주은선 / 고등학생의 포커싱적 태도가 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 영향: 일반계 고등학생을 중심으로

- Kim JY. (2014). The Effects of Teachers' Efficacy and Occupational Stress on Creative Attitude among Kindergarten Teachers - Examining the mediating effects of Focusing Manner -. *Journal of Future Early Childhood Education*, 21(2), 1-18)
28. 주은선, 신설애, 김병선, 김주영 (2016). 한국판 포커싱적 태도 척도 개정판의 개발 및 타당화, *스트레스*, 24(1), 23-33. (Joo ES, Shin SA, Kim BS, Kim JY. (2016). Development and Validity Analysis of Korean Focusing Manner Scale-Revised (KFMS-R), *Stress*, 24(1), 23-33)
29. 주은선, 김주영 (2012). 노인우울 포커싱 프로그램 효과에 관한 탐색적 연구: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로, *한국노년학*, 32(2), 611-629. (Joo ES, Kim JY. (2012). An Exploratory Study on the Effect of Focusing Group Program for the Elderly With Depression: Based on the Focus Group Interview, *Journal of the Korea Gerontological Society*, 32(2), 611-629)
30. 강경훈 (2010). 대학생의 자아분화, 자아존중감과 취업스트레스 간의 관계. 인제대학교 대학원 석사학위논문. 김해. 인제대학교 대학원 (Kang KH. (2020). A Study on Relationships among College Students' Self-Differentiation, Self-Esteem and Employment Stress. Master's Thesis, Inje University, Gimhae, Republic of Korea)
31. 박정례, 한상훈 (2013). 성인학습자의 성취목표지향성과 참여동기 및 자아개념이 학습몰입에 미치는 영향, *교육연구논총*, 34(2), 151-178. (Park JR, Han SH. (2013). Effect of Goal Orientation, Motivation and Self-Concept on Learning Flow in Adult Learners, *CNU journal of educational studies*, 34(2), 151-178)
32. 석민경 (2011). 희망과 자아정체감이 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 영향, *전국대학교학생생활상담센터협의회*, 17(1), 40-58. (Seok MK. (2011). The Effect of Hope and Ego-Identity on Career Decision-making Self-efficacy and Career Attitude Maturity, *Counseling Council for University Student*, 17(1), 40-58)
33. 정은빛, 주은선 (2020). 여대생의 포커싱적 태도 수준에 따른 진로장벽인식과 진로결정자기 효능감의 차이에 관한 연구, *취업진로연구*, 10(1), 1-30. (Jeong EB, Joo ES. (2020). A Study on Differences between Career Barrier Awareness and Career Decision-making Self-Efficacy by Female College Students'levels of Focusing Manne, *Journal of Employment and Career*, 10(1), 1-30)
34. 김소연 (2016). 고학력 경력단절 기혼여성이 지각한 자아개념과 신체상이 진로준비행동에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과를 중심으로, 덕성여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. (Kim SY. (2016). The Effect of Self-concept and Body Image Perceived by Work Career Interrupted highly-educated married women on Career Preparation Behavior: Focusing on the Mediation Effect of Focusing Manner, Master's Thesis, Duksung Women's University, Seoul, Republic of Korea)

35. 송언섭, 주은선 (2010). 대학생의 포커싱 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이, 인간이해, 31(2), 329-347. (Song OS, Joo ES. (2010). Differences in Stress Coping Behavior Depending on Focusing Manners Among University Students, Journal of Human Understanding and Counseling, 31(2), 329-347)
36. 송효양 (2011). 해군간부의 자아탄력성과 포커싱 태도가 스트레스 대처방식에 미치는 영향: 포커싱태도의 매개효과를 중심으로, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문. 서울, 덕성여자대학교 대학원 (Song HY. (2011). Influence of Ego-resilience and Focusing Manners on the Coping of Officers in the Republic of Korea Navy: The Mediation Effectiveness of Focusing Manners, Master's Thesis, Duksung Women's University, Seoul, Republic of Korea)
37. 김경진, 주은선 (2015). 청소년의 포커싱적 태도와 자기조절능력의 하위요인별 관계 연구, 미래청소년학회지, 12(1), 66-91. (Kim KJ, Joo ES. (2015). A Study of the Sub-Factors Relationship between Adolescent's Focusing Manner and Self-Regulation Abilities, Journal of Future Oriented Youth Society, 12(1), 66-91)
38. 이현림, 천미숙 (2004). 고등학생의 의사결정능력과 진로결정 자기효능감이 진로의식성숙 수준에 미치는 영향, 진로교육연구, 17(2), 106-128. (Lee H, Cheon MS. (2004). The Effects of Career Maturity Levels on Decision-Making Ability and Career Decision Making Self-efficacy of High School Students, Journal of Career Education Research, 17(2), 106-128)
39. 김정숙 (2001). 실업계고등학생의 직업가치 및 자기효능감과 진로성숙도의 관계, 한국교원대학교 석사학위논문. 청주. 교원대학교 대학원. (Kim JS. (2001). Relationship between Vocational High School Students' Career Maturity, Self-efficacy and Occupational value, Master's Thesis, Knue University, Cheongju, Republic of Korea)
40. 강영숙 (2002). 초등학생의 자기효능감 · 진로자아효능감과 진로성숙도에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문. (Kang YS. (2002). The Research about Elementary School Student's Self-efficacy, Career Self-efficacy and degree of Career maturity. Master's Thesis, Konkuk University, Seoul, Republic of Korea)
41. 김신영, 최운실 (2014). 진로체험학습에서 학생교사의 주도성이 진로자기효능감과 진로성숙도에 미치는 효과, 진로교육연구, 27(4), 71-93. (Kim SY, Choi US. (2014). The Effect of Vocation Experience Activities by Teacher-centered and Student-centered on the Career Self-efficacy and the Career Maturity, The Korean Society for the Study of Career Education, 27(4), 71-93)
42. Super, D. E. (1965). The preliminary appraisal in vocational counseling. Personnel.
43. 이현림 (2007). 진로상담. 양서원. (Lee HR. (2001). Career Counseling. Yangseowon)
44. Cooper, S. E., Fuqua, D. R., & Hartman, B. W. (1984). "The relationship of trait indecisiveness to vocational uncertainty, career indecision, and indecisiveness, interpersonal characteristic". Journal of

College Student Personnel, 25.

45. 오지혜 (2011). 진로탐색프로그램이 여고생의 진로성숙도와 진로결정 자기효능감에 미치는 효과, 전남대학교 석사학위논문. 광주. 전남대학교 대학원. (Oh JH. (The Effects of Career Exploration Group Counseling Program on Career Maturity and Career Decision-Making Self-Efficacy of High School Girl's Students, Master's Thesis, Chonnam University, Gwangju, Republic of Korea)
46. 한정아 (2011). 독서치료를 활용한 진로프로그램이 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과, 한국심리학회지: 일반, 30(1), 205-225. (Han JA. (2011). The Effects of Career Program using Bibliotherapy on the Career-Decision Self-Efficacy and Career Attitude Maturity of High School Girls, Korean Journal of Psychology, 30(1), 205-225)
47. 한정아, 강승호 (2007). 진로독서프로그램이 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과, 교육학연구, 45(1), 101-125. (Han JA, Kang SH. (2007). The Effects of Career-Reading Program on the Career-Decision of Self-Efficacy and Career Attitude Maturity of High School, The Journal of Educational Research, 45(1), 101-125)
48. 김수리 (2005). 부모 지지, 진로결정 자기효능감 및 역기능적 진로사고가 청소년의 진로발달에 미치는 영향, 홍익대학교 대학원 박사학위논문. 서울. 홍익대학교 대학원 (Kim SR. (2005). Influence of Parent support, Career Decision-making Self-efficacy and Dysfunctional Career Thoughts on Adolescents' Career Development, Doctoral dissertation, Hongik University, Seoul, Republic of Korea)
49. 이은경 (2000). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문. 서울. 이화여자대학교 대학원 (Lee EK. (2000). Study on the Effect of Self-efficacy upon the Career Development, Doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul, Republic of Korea)
50. Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). "Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision". Journal of Vocational Behavior, 22(1).
51. 이기학, 한종철 (1997). 진로태도 측정도구의 타당화를 위한 도구, 진로교육연구, 8(1), 219-255. (Lee KH, Han JC. (1997). A Tool for validating the Career Attitude Measurement tool, Journal of Career Education Research, 8(1), 219-255)
52. 민춘숙 (2019). 중년여성의 양가적 성차별주의와 포커싱적 태도가 자기개념에 미치는 영향, 덕성여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. 서울. 덕성여자대학교 문화산업대학원. (Min CS. (2019). Effect on Self-Concept by Middle-Aged Women Ambivalent Sexism and Focusing Manner, Master's Thesis, Duksung Women's University, Seoul, Republic of Korea)
53. 김정후 (2012). 청소년의 자아존중감이 진로성숙도에 미치는 영향: 대안학교 학생을 중심으로, 명지대학교 대학원 석사학위논문. 서울. 명지대학교 대학원. (Kim JH. (2012). Study

- on the Influence of Youth's self-esteem on Career Maturity: With a focus on the alternative school students, Master's Thesis, Myoungji University, Seoul, Republic of Korea)
54. 이은주 (2006). 여대생의 진로성숙과 진로포부간의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문. 서울. 서울대학교 대학원. (Lee EJ. (2006). The Relationship between Career Maturity and Career Aspiration of Female College Students, Master's Thesis, Seoul National University, Seoul, Republic of Korea)
55. 박미애 (2002). 중학생의 진로에 대한 태도 성숙과 자아효능감 간의 관계, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문. 부산. 경성대학교 교육대학원. (Park MA. (2002). Relation between Self-efficacy and Mature Attitude toward Career of Middle School Students, Master's Thesis, Kyungsoong University, Busan, Republic of Korea)
56. 백주경, 조성현, 천준협 (2019). 고등학생의 학교 진로교육 상담이 교육 만족도와 진로결정 자기효능감에 미치는 효과, 한국자연치유학회지, 8(1), 11-20. (Paik JK, Cho SH, Chun JH. (2019). Effects of High School Students' Career Education Counseling on Career Decision Satisfaction and Self-Efficacy, Journal of Naturopathy, 8(1), 11-20)
57. 박상환, 김장이, 방병노 (2016). 자기이해, 자기수용, 자기표현이 타인관점수용과 의사소통역량에 미치는 영향 연구 - 서울, 경기도의 한국 대학생들을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 16(7), 410~422. (Park SH, Kim JE, Bang BN. (2016). A Study on the Effects to the Communication Capability and the Accommodation of other person's Perspective for the Self Understanding, the Self Accommodation and the Self Communication - Centered on the University Students in Gungji-do and Seoul, Journal of the Korea Contents Association, 16(7), 410~422)
58. 정옥분, 한성열, 이숙자, 이종호, 임정하, 정순화, 김경은 (2009). 대학생의 정서 및 자기조절 능력과 창의성 간의 관계, 한국인간발달학회, 16(2), 171-190. (Jung OB, Han SY, Lee SJ, Lee JH, Lim JH, Chung SH, Kim KE. (2009). How Affect Influences Creativity: The Mediating Role of Self-regulation, The Korean Association of Human Development, 16(2), 171-190)
59. Davis, M. A. (2009). "Understanding the relationship between mood and creativity: A meta-analysis. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 108(1).
60. 김정현 (2014). 중년 남성의 포커싱적 태도가 은퇴준비 및 스트레스 반응에 미치는 영향: 중년남성교사를 중심으로, 덕성여자대학교 석사학위논문. 서울. 덕성여자대학교 문화산업대학원. (Kim JH. (2014). A Study on the Effects of the Focusing Manner on Retirement Preparations and Stress Reactions among Middle-Aged Men: With a focus on middle-aged male teachers, Master's Thesis, Duksung Women's University. Seoul, Republic of Korea)
61. 박현미, 장석진 (2013). 가족지지와 청소년 진로태도성숙과의 관계에서 자기효능감의 매개효과, 가족과 가족치료, 21(1), 1-21. (Park HM, Chang SJ. (2013). Self-Efficacy, Family Support,

- and Adolescents' Career Attitude Maturity, Family and Family Therapy, 21(1), 1-21)
62. 윤영란 (2009). 고등학생의 진로정체감이 진로결정수준에 미치는 영향, 교육문화연구, 15(1), 91-106. (Yoon YR, (2009). Impact of Career Identity on Career Decision-Making Level in high school students, Journal of Education & Culture, 15(1), 91-106)
63. 권일남 · 전명순 · 서재범 (2021). 청소년 실태조사를 통한 청소년활동의 방향성 모색-경기도 청소년을 중심으로, 한국청소년활동연구, 7(1), 97-119. (Kwon IN, Jeon Ms, Seo JB. (2021). Searching for the Direction of Youth Activities through a Survey on Youth Actual Conditions-focusing on youth in Gyeonggi-do, The Journal of Youth Activity, 7(1), 97-119)
64. 주은선 · 고은별 · 김은혜 (2018). 포커싱 체험심리치료 접근관련 국내연구의 내용분석, 순천향 인문과학논총, 37(3). 135-169. (Joo ES, Ko EB, Kim EH. (2018). A Study of Focusing-Oriented Psychotherapy Using on Content Analyses Based on Research Published in Korea, Soonchunhyang Journal of Humanities, 37(3), 135-169)