

LCSI를 활용한 자기성장 프로그램이 대학생의 자기 효능감, 대학생활 적응에 미치는 효과

최영실*

¹송곡대학교 간호과

Effect of LCSI- based self-growth program on self-efficacy, adjustment to college life of undergraduates

Young -Sil Choi*

¹Department of Nursing, Songgok College

요 약 본 연구는 일 개 대학의 대학생을 대상으로 LCSI를 활용한 자기 성장 프로그램이 자기 효능감과 대학생활 적응에 미치는 효과를 확인하기 위하여, 실시한 단일군 전후 실험 연구로 대학생 39명을 대상으로 2013년 10월 4주간 총 8회기의 LCSI 자기 성장 프로그램을 실시하였다. 프로그램 효과를 확인하기 위해 SPSS 18.0을 이용하여 분석하였고, 그 결과 자기 효능감과 그 하부 요인 자신감, 자기조절, 과제 난이도 모두 통계적으로 유의하게 증가하였고, 대학생활 적응과 그 하부 요인 학업적응, 사회적응, 정서적응, 신체 적응, 대학 애착 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였다. LCSI를 이용한 자기 성장 프로그램이 자기 효능감과 대학생활 적응에 유의한 효과가 있는 것으로 판단되어지며, 각각의 대상자 특성과 다양한 상황을 적용한 LCSI 프로그램을 기획하고 제공한다면 의사소통이나 갈등 관리 등 여러 다양한 상황에서 유용하게 적용될 수 있으리라 생각된다.

Abstract This study examined the effects of a 4 week, 8 session LCSI programs on the self-efficacy, adjustment to college of undergraduates. The number of participants was 39 students at one region. For statistical analysis, descriptive statistics, paired t-test, and Pearson correlation were used with SPSS WIN 18.0. The results are summarized as follows. The self-efficacy and underlying factors of self-efficacy in self-confidence, sense of self-regulated, task difficulty increased significantly, and the underlying factors of adjustment to college life academically, socially, emotionally, physically, love of the university, and adjustment to college increased significantly. Therefore, the self-growth program using LCSI, self-efficacy and adjustment to college life appears to have significant effects, and the LCSI program is more useful to consider the characteristics of each person by applying a range of situations to plan and deliver, such as communication or subjects, and conflict management in a variety of situations.

Key Words : Adjustment, Self-efficacy, Undergraduate

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 발달단계상 후기 청소년기에 해당되며, 성인기로 넘어가는 과도기적 발달 단계[1]로, 지금까지 입시

위주의 지시와 타율에 의한 수동적이고, 의존적인 생활을 하였다면 이제는 독립적이고, 자율적이며, 능동적인 생활방식으로의 전환을 요구받는 시기[2]이다. 이 시기에 대학생은 대학생활 적응, 정체감 형성, 원만한 사회관계 형성 등의 발달 과업이 요구[3]되는데, 만약 청소년 전기

*Corresponding Author : Young-Sil Choi(Songgok College)

Tel: +82-33-260-3636 email: kiwicys@naver.com

Received February 10, 2014

Revised (1st April 9, 2014, 2nd April 16, 2014)

Accepted June 12, 2014

에 자신에 대한 정체감이나 친밀성 그리고 사회성과 같은 발달단계 없이 대학생으로 넘어온 경우에는 제 2의 큰 혼란을 겪게 되며, 이것은 대학생들로 하여금 심리적 성숙을 방해하여 극단적인 행동[4]으로 이어지게 하고, 결국에는 대학생활의 부적응으로 현재 생활에 대한 불평과 불만족, 미래에 대한 불안, 자기 자신에 대한 부정적 사고로 대인 관계 및 사회에 대한 적대감 등의 부정적인 결과를 초래하여, 주변 동료나 가족 그리고 학교 뿐 만 아니라 나아가서는 국가적으로 여러 가지 사회 문제를 일으키게 된다[5]. 따라서 이 시기의 성공적인 대학생활의 적응은 미래의 행복한 성인으로서 자신감을 높여 사회 구성원으로 좋은 영향력을 행사하게 함으로 개인 뿐 만 아니라 국가적으로 중요한 과제[6]라 할 수 있다. 현재까지 여러 학자들에 의해서 대학생들의 적응 및 이와 관련한 문제를 예방하고 해결하기 위한 프로그램으로써 자기성장 개념을 활용한 연구가 활발하게 진행되어져 왔는데 [7], 자기성장이란 있는 그대로의 자기와 타인을 이해하고 수용하며, 자기를 개방하고 주장함으로써 자신의 잠재력을 극대화 시킬 수 있는 상태로 인간은 누구나 자기 성장이라는 기본적인 욕구를 가지며, 자기 관찰을 통해 있는 그대로 자신을 이해하고 수용하며, 타인에게 자기를 개방하는 과정을 통해 자기성장이 이루어진다[7,8]고 하였다. 이러한 자기성장 개념과 함께 대학생활 적응에 영향력이 높은 요인으로 주목받고 있는 것이 바로 자기 효능감으로 여러 선행연구에서 그 효과가 보고[2,9,10]되고 있다. 자기 효능감은 모호하고 예측할 수 없는 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행 할 수 있는가에 대한 자신의 능력에 대한 신념을 의미한다. 즉 자기효능감이란 어떤 일을 수행할 때 필요한 동기로 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단[11]이고, 또한 성공에 필요한 신체적, 지적, 정서적 근원을 움직이게 하는 개인에 대한 믿음으로 정의된다. 즉 자신의 전체적인 수행능력에 대한 신념으로 자신의 능력에 대한 개인적인 평가라고 정의할 수 있다. 자기효능감이 높을수록 대학생활 적응이 높고, 보다 긍정적인 성인으로서의 발달을 도모할 수 있다고 하였는데[2,9-11], 이러한 자기효능감은 자기에 대한 올바른 이해와 수용에서 시작된다 [9]. 자기 이해를 돕기 위해 지금까지 MBTI, 애니어그램, DISC 등 다양한 방법이 사용되어져 왔다. LCSID도 이와 같은 자기이해를 돕는 또 하나의 성격유형검사[12,13]로 개인의 환경 적응 방식이나 대인관계 양상과 관련하여 4

가지 성격유형인 주도형, 표출형, 우호형, 분석형으로 구분한다. 구분된 성격유형을 살펴보면 먼저 주도형은 반응 속도가 빠르고 외향적으로 도전성이 핵심특성이다. 과업 지향적이고 목표의식이 강하며, 사람관계에서 일정한 거리를 두는 편으로 집담은 싫어하고 분명하고 간결한 것을 좋아하며, 대인관계에서 자신의 주장을 강하게 함으로 강한 인상을 준다. 표출형도 역시 반응 속도도 빠르고 외향적이나 사람과의 상호작용을 통해 보다 많은 에너지를 만들며, 사교성이 핵심 특성인 유형으로 집단 활동과 사교적인 인간관계를 통해 심리적 에너지를 발달 시킴으로 처음 보는 사람에게도 먼저 말을 건네고 인사한다. 반면 우호형은 느긋하고 감성적인 부드러운 마음으로 간직한 수용성이 핵심특성으로 낮익은 대인관계에서는 사교성이 높아지나 전반적으로 낮가림과 긴장을 자주 경험한다. 자신을 주장하기보다는 상대를 배려하며, 맞서기 보다는 자신을 낮추는 협조적인 성격이지만 과업 지향적인 강한 환경은 싫어한다. 마지막으로 분석형은 느리고 논리적이면서 치밀한 신중성이 핵심특성으로 안전과 자료를 선호하며, 자신의 실수를 용납하지 않고, 집중력과 인내력이 강하고 신중하고 논리적이며 치밀하기 때문에 장기적 과제수행에 두각을 나타낸다. 독립적인 공간과 혼자만의 시간을 선호하며, 비사교적이며, 이성적이고 감정변화가 적기 때문에 사람들로부터 차갑고 대하기 어렵다는 평을 들으나 한번 사귀면 깊게 사귀고 한번 마음을 준 사람에게는 무한 신뢰를 보낸다[14,15]. 이와 같이 다양한 성격유형의 사람들로 구성된 작은 사회인 학교의 구성원들과 자신을 탐색하고 이해하여 있는 그대로의 자신을 받아들임으로서 대인관계의 기초를 다지는데 도움을 주고자 LCSID 성격유형 검사 시도하였고, 이를 활용한 자기 성장프로그램을 통해 자신과 더불어 타인을 이해하고 수용하도록 도와줌으로서 대인관계 능력과 사회성을 향상시켜 대학생활 적응을 도모하는데 도움을 주기 위해 본 연구를 실시하였다.

1.2 용어의 정의

1.2.1 자기 효능감

자기효능이란 개인의 지각과 행위 간에 관계를 중시하는 동기요인과 자기 창조적 사고로 특정과제를 수행하기 위해 요구되는 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 개인적 신념이다[16].

1.2.2 대학생활 적응

대학생활적응이란 대학생들이 대학이라는 새로운 환경 속에서 생활하면서 학업 및 대인관계 등 다양하고 복합적인 대학생활의 요구에 대처하는 적절한 반응이다[1].

1.2.3 LCSI 자기 성장 프로그램

LCSI 성격검사를 활용한 자기성장 프로그램은 자기 성장의 하위개념인 자기이해, 자기수용, 타인이해, 타인수용, 관계이해 및 관계향상[17] 총 6가지 개념으로 구성된 LCSI 성격검사를 활용한 자기성장을 도모하는 프로그램이다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 4주간 8회기로 구성된 LCSI 자기 성장 프로그램이 대학생의 자기 효능감과 대학생활 적응에 미치는 효과를 확인하기 위한 원시실험연구로 단일군 전후 설계이다.

2.2 연구 대상자

본 연구는 일개 대학의 대학생을 대상으로 연구자간의 편의를 표출하였다. 대상자 표본크기는 짝지어진 표본 t-test를 기준으로 G*power 3.1.5 program을 통해 유의 수준 $\alpha=.05$, 통계적 검정력 .85, 효과크기는 .5로 산출한 결과 최소 31명이 필요하였다. 본 연구의 대상자는 연구에 대한 설명내용을 이해하고 자의에 의해 연구에 참여한 대상자를 중심으로, 연구 참여 중 원하지 않는 경우 언제든지 참여를 거절할 수 있음과 익명 보장에 대한 설명을 제공하였으며, 이중 프로그램 도중 탈락률을 고려하여 45명을 연구 대상자로 하였다. 그러나 프로그램 진행 도중 사후 검사 및 프로그램에 참여하지 않은 탈락자 6명을 제외한 최종 39명을 연구 대상으로 하였다.

2.3 실험처치

2.3.1 LCSI 자기 성장 프로그램 구성과 내용

본 연구에서 사용된 LCSI 성격검사를 활용한 자기성장 프로그램은 LCSI매뉴얼[14]과 LCSI트레이너 매뉴얼[15]을 근거하였고, 프로그램에서 갈등상황에 활용하기 위해 사전 연구 참여의사 확인 시 제시한 대학생활에 대

한 갈등상황 내용을 포함하여, 본 연구자가 재구성한 것으로 LCSI 전문가에게 타당도를 검증 받았다.

LCSI를 활용한 자기성장 프로그램의 구체적인 구성 내용은 다음과 같다. 먼저 집단의 크기는 자기성장 프로그램의 경우 모든 집단원이 원만한 상호작용을 할 수 있을 정도로 커야 하고 정서적으로 집단 활동에 관여하여 집단감정을 느낄 수 있도록 7-15명이 적당하다는 연구[17]와 각 성격 유형이 고르게 분포되도록 6명씩 1개 그룹으로 최대 6개의 그룹 총 24명까지 형성할 수 있다는 근거[15]에 따라 본 연구에서는 19명 정도를 한 팀을 구성하여 진행하였다. 프로그램 진행은 LCSI 검사 및 일반인 대상으로 프로그램을 진행할 수 있는 자격을 갖춘 강사 자격을 취득한 본 연구자가 진행하였다. 프로그램의 회기와 시간의 구성은 Moon[18]의 연구에서는 시작단계와 자기탐색단계, 자기이해 및 타인이해단계, 관계이해, 갈등 해결단계로 60분씩 총 5단계 8회기로 구성하였고, Kim[19]의 연구에서는 시작 단계와 자기이해 및 수용 단계, 타인 이해단계, 관계이해 단계, 관계향상 단계, 마무리 단계로 60분씩 총 6단계 10회기로 구성된 것을 참고하여, 자기성장의 하위개념인 자기이해, 자기수용, 타인이해, 타인수용, 관계이해 및 관계향상[17] 총 6가지 개념이 통합되도록 본 연구에서는 시작- 검사에 대한 소개 및 성격유형 검사, 그리고 연구 목적 소개의 단계, 1단계- 자기탐색 및 자기이해단계, 2단계- 타인 탐색 및 타인이해 단계, 3단계- 관계 및 갈등해결 그리고 관계향상을 위한 단계를 합쳐 갈등해결을 통한 관계이해 및 향상 단계, 마무리 - 사후 검사 및 검사결과에 대한 해석과 성격유형에 관한 최종 정리로 총 3단계, 8회기로 구성하였다. 진행 시간은 대학생을 대상으로 MBTI를 활용한 자기성장 프로그램을 진행한 Kim[17]의 연구에서는 회기 당 100-120분, 에니어그램을 활용한 Lee[20]의 연구에서는 150분으로 진행되었으나, 90-120분이 적당하다는 Lee et al[21]에 따라 100-120분으로 진행하였다.

구체적인 회기별 내용은 다음과 같다. 1-3회기까지는 자기 탐색 및 자기이해단계로 1회기는 검사에 대한 재 소개와 자기 성격 유형 및 특성에 관해 설명하고 발표하는 시간으로 구성되었다. 2회기는 자신의 성격적 특성, 장점과 단점을 같은 성격유형으로 모인 집단에서 함께 발표하여 자기 자신과 같은 성격 유형을 나타내는 사람들을 통해 자신의 특성을 확인하고, 이해하는 시간으로 구성되었다. 3회기는 자신과 같은 성격적 특성을 보이는 대상

자들과 함께 좋아하는 것들과 이유 등을 정리하여 발표함으로써 같은 성격유형의 대상자들과 함께 자신과 자신의 가치관에 대해 보다 더 깊이 이해하고 다른 성격유형의 사람들과의 차이를 인지하는 시간으로 구성되었다. 타인에 대한 인지는 전체 회기동안 그룹 발표 형식으로 진행되어 타인을 자연스럽게 탐색하게 되는 형식으로 이루어져 있으므로 타인에 대한 탐색이 주제인 2단계는 총 2회기로 자기탐색단계인 1단계의 3회기보다 적게 회수를 조정하였다. 이는 MBTI를 활용한 자기성장 프로그램 [17]과 같이 자기에 대한 이해와 동시에 타인에 대한 이해와 탐색이 이루어져 그 회수를 조정함과 같다. 4-5회기의 주제인 타인에 대한 탐색 및 이해의 단계에서는 다른 성격유형의 특성을 가진 대상자들의 관찰된 특성과 공통된 장점이나 단점을 적어가고 발표하는 시간으로 구성되었고, 6-8회기는 갈등 해결을 통한 대인관계 이해 및 향상의 단계로 사전에 확인된 대학생활 중 겪었던 갈등 상황을 프로그램에 구성하여 함께 해결해 나가는 과정으로 구성되었다. 의견 제시가 많지 않았으나 사전에 확인된 대학생활 중 겪었던 갈등 상황에는 입시 홍보에서 본 학교 건물과 실제 공부 환경이 다르다는 것과 그룹으로 보고서를 작성할 때 겪었던 갈등, 이성친구와의 갈등 순으로 보고되었다. 따라서 6회기는 학교에 입학 하였을 때 맘에 들지 않았던 학과 건물을 해체하는 작업을 통해 같은 성격유형으로 구성된 그룹이 문제 상황에 어떻게 접근하는지 알아보고, 발표하는 시간을 통하여 각각 다른 성격유형의 대상자들의 문제 접근 방식을 이해하는 시간으로 구성되었고, 7회기는 대학생활 중 가계 될 수 있는 MT 기획안보고서를 다른 성격유형으로 구성된 소그룹에서 작성하도록 하여 다른 성격 유형으로 섞여 구성된 그룹에서 ‘나’를 느끼도록 하는데 초점을 두고 구성되었다. 이는 자신의 성격유형과 반대되는 유형과 집단 활동을 하는 것은 갈등상황에 대한 처리와 적응과정을 다루도록 하기 위한 것[17]이다. 마지막 8회기에는 이성문제 상황을 만들어 각자 문제를 해결하는 과정을 발표하게 하고, 성격 유형에 대해 전반적으로 재정리하는 시간으로 구성하여 마무리하였다[Table 1].

2.3.1 LCSi 자기 성장 프로그램 실시

본 연구의 실험적 처치는 2013년 10월 총 4주간 8회기로, 회기 당 100-120분간 실시하였고 구체적인 내용은 다음과 같다.

[Table 1] LCSi - based self-growth program

Session	Subject	Contents	
*	Pretest	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction of LCSi study • Check conflict situations 	
Step 1	Understand about me	1	<ul style="list-style-type: none"> • Identify personality type • Explain personality type
		2	<ul style="list-style-type: none"> • Recheck character (Common advantages and disadvantages etc)
		3	<ul style="list-style-type: none"> • Values navigation (Money, Favorite motto etc)
Step 2	Understand about others	4	<ul style="list-style-type: none"> • Find out the secret of the other part (age, dislikes etc)
		5	<ul style="list-style-type: none"> • Observing and analyzing others
Step 3	Conflict Management	6	<ul style="list-style-type: none"> • Building demolition project (Understanding other people's problem-solving approach)
		7	<ul style="list-style-type: none"> • Games to escape from trouble (situation 1)
		8	<ul style="list-style-type: none"> • Games to escape from trouble (situation 2)
*	Posttest	<ul style="list-style-type: none"> • Summary of the character 	

2.4 연구 도구

2.4.1 자기 효능감 척도

자기 효능감 척도는 개인의 일반적인 자기효능을 측정하기 위하여 Kim & Cha[22]가 개발하여 수정·보완한 자기효능 척도를 Ju[2]가 대학생을 대상으로 사용하기 위해 수정 보완하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자신감 5문항, 자기 조절 효능감 12문항, 과제난이도 효능감 4문항으로 세 가지 하위 요인을 포함하는 총 21문항으로 구성 되었다. “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점까지의 척도로 점수가 높을수록 자기 효능이 높은 것을 의미한다. 본 도구는 Kim & Cha[22]의 연구에서 개발당시 신뢰도 Cronbach’s α 계수는 .80이었으며, Ju[2]의 연구에서는 .87이었고, 본 연구에서는 .82이었다.

2.4.2 대학생활 적응 척도

대학생활적응 척도는 Baker & Stryk[23]가 제작한 학생적응도검사(The Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 Ju[2]가 대학생에게 사용하여 다시 수정 보완한 도구를 사용하였다. 학업적 적응 5문항, 사회적 적응 5문항, 정서적 적응 5문항, 신체적 적응 4문항, 대학에 대한 애착 5문항에 대한 5개의 하위요인을 포함한 총 24문항으로 구성되었다. “전혀 아니다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점으로 점수가 높을수록 대학생활적

응이 높다는 것을 의미한다. 본 도구의 개발당시 신뢰도는 Cronbach's α 계수는 .94이었고, Ju[2]의 연구에서는 .86, 본 연구에서는 .81이었다.

2.5 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 SPSS 18.0을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성은 기술통계로 빈도와 백분율을, LCSI 자기 성장 프로그램의 효과는 paired t-test로 분석하였고, 각 변수 간 관계는 pearson correlation 으로 분석하였다.

3. 연구 결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 연령은 평균 23.18± 5.29 세 이고, 여자가 35명(89.7%)이었고, LCSI 성격 유형을 살펴본 결과 우호형이 16명(41.0%), 표출형 11명(28.2%), 분석형 7명(17.9%), 주도형이 5명(12.8%)로 나타났다.

[Table 2] General characteristics (N=39)

Characteristics	Items	N	%	M±SD
Age(yr)	< 25	33	84.6	23.18±5.29
	26 - 30	3	7.7	
	≥ 31	3	7.7	
Sex	Male	4	10.3	
	Female	35	89.7	
Charactreristic type	Dominant	5	12.8	
	Expressional	11	28.2	
	Friendly	16	41.0	
	Analytics	7	17.9	
Religion	Yes	23	59.0	
	No	16	41.0	
Father's Education level	≤High	20	51.3	
	≥college	19	48.7	
Mother's Education level	≤High	29	74.4	
	≥College	10	25.6	
Economic level	High	0	0	
	Middle	35	89.7	
	Low	4	10.3	
Pin money (10,000)	≤20	6	15.4	
	20-39	24	61.5	
	≥40	9	23.1	

3.2 LCSI 자기 성장 프로그램 효과

프로그램 적용 전과 후의 효과를 확인하기 위해 자기 효능감, 대학생활 적응을 비교하였다.

3.2.1 자기 효능감

Table 3과 같이 프로그램 적용 전 자기 효능감 총 점은 65.67(±8.88)이었고, 적용 후 총 점은 68.33(±12.47)으로 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 있었고($t=-1.06$, $p=.008$), 자기 효능감의 하위 요인 인 자신감($t=-26.73$, $p<.001$), 자기조절 효능감($t=-45.21$, $p<.001$), 그리고 과제 난이도 효능감 모두 유의한 차이가 있었다($t=-30.43$, $p<.001$).

[Table 3] Self - efficacy (N=39)

Variables	Before (M±SD)	After (M±SD)	t	p
Confidence	15.10±3.19	27.28±5.97	-26.73	<.001
Regulate Task	37.92±5.00	72.64±9.77	-45.21	<.001
-difficulty	12.64±2.49	21.92±4.35	-30.43	<.001
Total	65.67±8.88	68.33±12.47	-1.06	.008

3.2.2 대학생활 적응

프로그램 적용 전 대학생활 적응 총 점수는 69.95± 7.27이었고, 프로그램 적용 후 총 점수는 83.62±7.68로 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 있었고($t=-8.66$, $p<.001$), 대학생활 적응의 하위 요인 학업적 적응($t=-4.76$, $p<.001$), 사회적 적응($t=-2.81$, $p<.001$), 정서적 적응($t=-4.26$, $p<.001$), 신체적 적응($t=-6.69$, $p<.001$), 대학에 대한 애착 ($t=-5.38$, $p<.001$)로 모두 통계적으로 유의한 차이가 있었다[Table 4].

[Table 4] Adjustment to college life (N=39)

Variables	Before (M±SD)	After (M±SD)	t	p
Academic	14.05±2.85	16.97±2.64	-4.76	<.001
Social	14.72±2.96	16.62±2.91	-2.81	<.001
Emotional	15.36±2.25	17.46±2.15	-4.26	<.001
Physical	11.15±2.61	14.85±2.37	-6.69	<.001
Attachment	14.67±3.02	17.97±2.53	-5.38	<.001
Total	69.95±7.27	83.62±7.68	-8.66	<.001

3.2.3 자기효능감과 대학생활 적응 관계

프로그램 적용 관련하여 자기 효능감과 대학 생활 적응을 Table 5와 같이 그 관계를 살펴보았다. 자기 효능감의 하부요인인 자신감은 자기 조절 효능감($r=.585$, $p<.001$)과 과제 난이도 효능감($r=.280$, $p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었고, 대학생활 적응 하부요인 중에서는 정서적 적응($r=.482$, $p<.001$)과 유의미한 상관관계가 있

[Table 5] Correlation Self-efficacy and Adjustment to college life

(N=39)

	Confidence	Regulated	Task difficulty	Self-efficacy	Academic	Social	Emotional	Physical	Attachment	Adjustment to college life
Confidence	1									
Regulated	.585*	1								
Task difficulty	.280*	.579*	1							
Self-efficacy	.104	.086	.223	1						
Academic	.010	.360*	.053	.363*	1					
Social	.037	.404*	.465*	.229	.537*	1				
Emotional	.482*	.033	.033	.227	.169	.210	1			
Physical	.029	.034	.124	.247	.210	.492*	.180	1		
Attachment	.034	.104	.041	.445*	.374*	.367*	.481*	.311*	1	
Adjustment to college life	.026	.138	.080	.411*	.678*	.796*	.511*	.645*	.733*	1

* p<.001

었다. 자기 조절 효능감은 과제 난이도 효능감($r=.579, p<.001$)과 대학생활 적응 하부 요인인 학업적 적응 ($r=.380, p<.001$), 사회적 적응($r=.404, p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었고, 과제 난이도 효능감은 대학생활 적응 하부 요인 중 사회적 적응($r=.465, p<.001$)과 유의미한 상관관계가 있었다. 또한 총 자기 효능감은 학업적 적응 ($r=.363, p<.001$), 대학에 대한 애착($r=.445, p<.001$), 총 대학 생활 적응($r=.411, p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었다. 대학생활의 하부요인인 학업적 적응은 사회적 적응 ($r=.537, p<.001$), 대학에 대한 애착($r=.374, p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었고, 사회적 적응은 신체적 적응 ($r=.492, p<.001$), 대학에 대한 애착($r=.367, p<.001$) 유의한 상관관계가 있었으며, 정서적 적응은 대학에 대한 애착($r=.481, p<.001$)과 신체적 적응은 대학에 대한 애착 ($r=.311, p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었다.

3.2.4 프로그램 회기별 대상자들의 반응

프로그램 회기별 대상자들의 반응은 자기에 대한 탐색을 통해 자신에 대해 이해하고 수용하였으며, 타인에 대한 탐색과정을 통해 타인에 대해 이해하고 수용하는 모습을 보였다. 또한 자신의 단점이 다른 사람에게는 부러울 점이 될 수 있다는 표현과 같이 자신에 대해서도 긍정적인 면을 발견 하는 모습을 보였다, 대인관계의 어려움이 왜 생겼고, 어떻게 상대방을 이해해야 하는지 대인 관계에서 겪었던 어려움을 성격이해를 통해 원만하게 대처할 수 있을 것 같고 자기 성장의 계기가 되었음을 나타내었다. LCSl를 활용한 자기성장 프로그램을 통하여 대상자들은 자신의 성격과 자신의 모습을 돌아보았으며,

집단 활동을 통하여 타인의 성격을 이해하고 있는 그대로를 수용하면서 타인의 성격에 대한 장점을 보려고 하였다. 또한 구체적인 반응은 다음과 같다[Table 6].

[Table 6] Reaction of the subjects per session

Session	Subject	Reaction
Step 1	1,2,3 Under-stand about me	<ul style="list-style-type: none"> • 'It's simple, easy and fun because of not many categorise.' • 'I felt secured with those who have the similar thought to me.' • 'I knew better myself.' • 'I could know a bit what I really want.'
Step 2	4,5 Under-stand about others	<ul style="list-style-type: none"> • 'It might help me having a relationship with someone since I could realise the weakness that I hate and understand others.' • 'I seemed to know why I had a hard time and understand better another.' • 'My weak-point could be someone's strong-point.'
Step 3	6,7,8 Conflict Management	<ul style="list-style-type: none"> • 'Being open minded not to blame ' • 'I know why he/she has been behaved.' • 'I would understand others not being sulky.'

4. 논 의

본 연구는 3단계, 8회기, 총 4주간의 LCSl를 활용한 자기 성장 프로그램을 이용하여 대학생의 자기 효능감을 높이고, 성공적인 대학생활을 돕기 위하여, 시도된 것으로 자기 효능감과 그 하부 요인, 대학생활 적응과 그 하부 요인 모두 통계적으로 유의하게 증가 하였다. 이는

MBTI[17]와 에니어그램[20]을 활용한 자기성장 프로그램을 대학생에게 적용하여 자기효능감이 유의하게 증가했다는 결과와 같다. 이는 자기 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하며 개인의 긍정적인 잠재력을 지각시켜주기 때문인 것[17,19,20,25]으로 여겨진다. 실제로 본 연구에서 실험에 참가한 대학생들에게 구조화된 질문지로 얻을 수 없는 실제적이고 보다 생생한 의견을 듣고자 회기 진행하는 동안 특별한 느낌이나 생각이 있으면 적어 달라고 요청하였다. 이에 여러 대상자가 의견을 주었는데, 그 내용을 살펴보면, 1단계(1-3회기) 자기 탐색 및 이해 단계에서는 ‘단순하고 그 종류가 많지 않아 쉽고 재밌다’는 의견과 ‘나와 비슷하게 생각하는 사람이 있어 안심이 된다.’, ‘자기 자신에 대해 알아보는 성격유형 검사를 진행하는 동안 나를 너무 잘 알게 된 것 같다’, ‘내가 원하는 것이 무엇인지 조금 알 것 같다’는 등 자신에 대해 조금 이해해 가는 모습을 살펴 볼 수 있었는데, 자기 성장 프로그램을 적용한 후 본 연구와 같이 회기별 반응을 분석한 MBTI 자기성장프로그램 연구[17]를 살펴보면 ‘똑같은 것은 없지만 비슷한 생각을 갖고 있는 친구들을 보니 신기하고 놀라웠다’, ‘이런 나의 모습이 있었구나!’ 라는 표현은 본 연구결과와 비슷한 반응으로 Kim[17]이 지적한 것과 같이 자신에 대해 이해하고 알아가는 모습으로 해석할 수 있으며, 2단계(4-5회기)의 타인 탐색 및 타인 이해 단계에서 본 연구에서는 ‘내가 싫어했던 나의 단점, 다른 사람을 이해하지 못했던 부분을 왜 그런지 알 수 있게 되어 앞으로 생활하는데 있어 도움이 될 것 같다’, ‘나의 단점이 다른 사람에게는 부러운 점’ 이라는 표현은 Kim[17]의 연구에서 ‘단점이라고 생각했던 부분이 다른 친구들에게는 부러운 점이라는 것을 알았고...’, ‘그동안 다른 사람들에 대해 힘들었던 부분을 알게 되었다’는 등의 표현이 나왔던 것과 같이 나와 타인에 대한 차이를 조금씩 이해하고 자신에 대한 부정적인 인식이 긍정적으로 바뀌어가는 과정을 엿볼 수 있었다. 이러한 과정은 타인과의 관계 속에서 발견할 수 있었던 자신도 모르는 자신에 대한 능력에 대한 확인과 신뢰 그리고 수용의 과정[19,20]으로 생각되어질 수 있으며, 이로써 본 연구의 자기 효능감 결과가 증가된 것으로 생각된다.

대학생에게 있어서 자기 효능감의 증가는 결국 대학생들이 자기 자신의 능력에 대해 신뢰나 신념을 갖게 하고 이를 통해 여러 가지 갈등상황을 스스로 잘 대처해 나가게 함으로써 대학생활에서 성공적인 경험을 축적하게

하여 자기 스스로를 보다 효능감 있는 존재로 인식하게 함으로서 결국 대학생활적응을 보다 더 잘 하게 된다[2,9,10,24]고 하였다. 실제로 본 연구에서 대학생활 적응 총 점수와 그 하부 요인 모두 상승하였고, 자기효능감과 의 상관관계에서 자기효능감이 높을수록 대학생활 적응 총 점수도 높은 것($r=4.11$, $p<.001$)을 볼 때 선행연구 결과와 추론을 같이 할 수 있다.

본 연구에서 3단계(6-8회기)의 관계 및 갈등 해결 단계에서 대학생활 중 겪을 수 있는 난감한 상황들을 제시하고 그것에 대해 토론하는 과정 속에서 ‘비난하지 않고 들을 수 있는 귀가 생겼다’, ‘왜 내가 저렇게 표현하고 지금껏 그렇게 행동해 왔는지 내 속만 꿰뚫었는데 이제는 알 것 같다.’, ‘이제 오해하거나 빠지지 않고 상대방을 이해할 수 있을 것 같고’, ‘이제는 뭔가 달라 질 수 있을 것 같다’, 등의 표현은 타인에 대한 이해와 수용을 바탕으로 그리고 관계에 대한 이해와 진전이 시작되고 있음을 알 수 있었고, 관계에 대한 이해를 기반으로 외부의 환경에 맞게 자신을 변화시키는 적응의 과정이 이루어지고 있음[25]을 알 수 있었다.

일반적으로 자기 자신에 대한 평가와 신념과 기대가 높은 학생은 학업 수행에도 적극적이고 대인관계도 잘 할 수 있으며, 변화된 환경에서 성취하고자 하는 욕구를 유발시켜준다는 Lee[9], Jin[10]의 연구결과와 같이 본 연구에서도 자기 효능감이 높을수록 대학생활 적응의 하부 요인인 학업적 적응이 높았고, 자기 효능감의 하부 요인 중 자기 조절 효능감이 높을수록 대학생활 적응의 하부 요인인 학업적 적응($p<.001$)과 사회적 적응($p<.001$)이 유의하게 높았다. 또한 대학생활 하부 요인 중 학업적 적응이 높을수록 사회적 적응($p<.001$), 대학에 대한 애착($p<.001$)이 높아지는 유의미한 정적인 상관관계를 보인 것을 볼 때 결국 자기 자신에 대한 정확한 이해와 능력에 대한 신념인 자기 효능감을 높일 수 있고, 이러한 일련의 과정을 돕는 프로그램은 자신에 대한 이해와 더불어 학업, 대인관계, 사회성과 더불어 대학에 대한 애착까지도 기대할 수 있게 해 자기 효능감을 북돋울 수 있도록 하는 다양하고 지속적인 프로그램이 필요하다는 것을 말해 준다.

본 연구에서 자기 효능감의 하부 요인인 자신감은 자기 조절 효능감($p<.001$)과 과제 난이도 효능감($p<.001$)과 유의미한 상관관계를 나타내었고, 이는 또한 대학생활 적응 중 정서적 적응($p<.001$)과 유의미한 관계를 보여 정

서적 표현 갈등과 자기 효능감에 대해 연구한 Jin[10]의 연구처럼 정서적 표현이 적절하게 이루어 질 경우 대학 생활 적응도가 높았다는 선행 연구 결과를 지지 하였다. 즉 앞서 말한 바와 같이 대학생활 적응을 높이기 위해 자기 자신에 대한 적절한 이해를 기반으로 한 자신감은 자기 효능감과 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미친다는 결론을 낼 수 있고 따라서 자기 자신에 대한 이해와 능력에 대한 믿음을 높일 수 있는 프로그램이 필요하며, 또한 자신의 문제점과 해결해야 할 여러 가지 과제에 대해 표현하고 해결해 나가도록 돕는 다양한 지지 프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구에서 자기 효능감의 하부 요인인 과제 난이도 효능감은 대학생활 적응의 하부 요인 중 사회적 적응 ($p<.001$)과 유의미한 상관관계를 보였는데 이는 Lee[9]의 연구에서 과제 수행과 성취 행동에 있어서 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능이 대학만족도를 높이고 적극적인 대인관계를 유도함으로써 대학생활적응을 잘 할 수 있도록 돕는다는 결론과 일치 하였다. 이러한 결과는 자기효능이 높으면 환경에 대한 외적 요구를 위협으로 보기보다는 도전으로 인식하여 효과적인 대처방법을 모색하고 과업을 수행하는데 더 많은 인내력과 끈기를 가지게 된다는 것[2,9,18,19,25]으로 볼 수 있다.

아직까지 대학생에게 활용되어졌던 LCSI를 활용한 자기성장 프로그램에 관한 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나 대상을 달리하여 여중생에게 실시한 대인관계에 관한 연구[18]를 보면 자기와 타인을 좀 더 객관적으로 이해하고 개개인의 특수성을 수용하며, 타인을 신뢰하게 도와줌으로서 긍정적인 대인관계에 영향을 주었다는 연구결과와 함께 본 연구에서도 자기 효능감과 그 하부요인인 자신감, 자기 조절, 과제 난이도 모두 프로그램 전보다 상승한 것과 대학생활 적응과 그 하부 요인인 학업적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착 모두 상승한 것은 같은 맥락으로 이해될 수 있으리라 생각된다.

본 연구는 대학생의 대학생활 적응을 돕기 위해 대학 생활 적응과 관련성이 높고, LCSI 검사와도 관련성이 깊은 자기 효능감을 변인으로 두고 활용 초기 단계에 있는 LCSI검사를 활용하여 대학생에게 맞게 재구성한 자기 성장 프로그램의 효과를 확인하기 위한 연구이다. 본 연구를 통하여 자기효능감과 그 하부 요인, 대학생활 적응과 그 하부 요인의 점수가 모두 상승되는 긍정적인 결과

를 확인하였다. 따라서 본 연구에서 제시한 바와 같이 성인기로 넘어가는 중요한 시기[1]의 대학생들에게 만족스러운 대학생활 적응을 통해 건강한 성인으로 성장[6]하는데 도움을 주는 여러 다양한 방법 중 하나로 활용될 수 있으리라 생각된다. 그러나 본 연구는 한정된 대상자에게 실시된 단일군 전후 실험으로 비교대상인 대조군이 없어 일반화하기 어려운 단점이 있어 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 LCSI 검사를 활용한 프로그램의 적응을 3단계, 총 8회기로 구성하였으나 단계와 회기의 적절성을 확인하기 위한 반복 혹은 회기와 단계를 달리 하여 대조군 전후설계를 이용한 후속연구가 필요하겠다.

둘째, LCSI를 활용한 자기성장 프로그램의 효과에 대한 지속성을 확인하기 위해 시차를 둔 추적 조사가 필요하겠다.

References

- [1] S. J. Lee, J. H. Ryu, "Students' academic and career of the relationship between stress and college life for the mediating effect of self-efficacy", *Journal of Educational Psychology*, 22(3), 589-607, 2008.
- [2] H. Ju, "Life Stress, Self-efficacy, Physical Symptoms and Adjustment to College among Students in University", Unpublished master's thesis, Kongju National University, Chungnam, 2013.
- [3] K. I. Lee, "Features of the development of college students and personal problems and guidance", Wonkwang University Student Counseling Center, *Student Life Research*, 1, 23-46, 1999
- [4] H. D. Lee, "Personality education of university and role of institute related in education", *Education research*, 14, 67-82, 1996.
- [5] B. H. Park, "Parent attachment and psychological characteristics of individuals and adapted to college life", Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chungbuk, 2006.
- [6] K. M. Jang, "Level of students' career decision self-efficacy and academic impact on college life Influence", *Counseling Research*, 6(1), 185-196, 2005.
- [7] H. J. Lee, "Development of the self-growth program for college students", Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu, 2013.
- [8] H. D. Lee, "Step-by-step development process of

- self-growth group counseling”, *Korea Journal of Group Counseling*, 35-61, 1998.
- [9] E. W. Lee, "Impact of the affective intelligence, self-efficacy and psychological wellbeing of university students on the college life adaptation", Unpublished master's thesis, Keimyung University, Chungbuk, 2005.
- [10] N. Jin, "The impact of conflict, self-efficacy and emotional expression of college students on college life adaptation", Unpublished master's thesis, Jeju National University, Jeju, 2012.
- [11] Y. J. Lee, "The relationship among narcissistic personality, self-efficacy, and adaptation to college life", Unpublished master's thesis, Hong-ik University, Seoul, 2002.
- [12] S. H. Lim, "A study for the development and validation of the Lim's Character Style Inventory", Unpublished doctoral dissertation, Yeonsei University, Seoul, 2003.
- [13] H. J. Lee, "The correlation between LCSI (Lim's character style inventory) and self-efficacy inventory", Unpublished master's thesis, Kyungsoo University, Busan, 2006.
- [14] S. H. Lim, J. I. Park, "LCSI Manual", 189-207, Lim's Institute, Seoul, 2010.
- [15] S. H. Lim, "LCSI trainer's Manual", 83-115, Lim's Institute, Seoul, 2012.
- [16] Bandura, A. "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", *Psychological Review*, 84, 191-215, 1997.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- [17] M. H. Kim, "The Effects of MTBI based self growth program on ego identity, self efficacy and interpersonal relations ability in Nursing Students", Unpublished doctoral dissertation, Catholic University, Seoul, 2005.
- [18] H. K. Moon, "The effects of a LCSI-based self-growth program on the interpersonal relations and psychological well-being of middle school girls", Unpublished master's thesis, Kyungsoo University, Busan, 2011.
- [19] T. Y. Kim, "The effects of LCSI-based self-growth program on self-efficacy, peer relations and adjustment to school life of girls' middle school", Unpublished master's thesis, Kyungsoo University, Busan, 2011.
- [20] S. J. Lee, "The effects of the program of inquiring character type in group counseling on the self-perception and personal relations of college student." Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan, 2006.
- [21] H. D. Lee, S.H.Kim, K.M. Seol, C.D. Kim, "Group Counseling", Seoul, Central aptitude Publisher, 305-320, 2002.
- [22] A. Y. Kim, J. E. Cha, "Measurement of self - efficacy". *Society for Industrial and Organizational Psychology Winter Conference*, 1996.
- [23] Baker, R. W., & Siryk. B. "Measuring adjustment to college". *Journal of Counseling Psychology*, 31 (2), 179-189, 1984.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [24] J. H. Ha, H. I. Jo, "The Relationship between perfectionism, stress, coping strategies, self-efficacy and the college life", *Counseling Research*, 7(2), 595-611, 2006.
- [25] H. S. Kim, "The effects of self-growth program on the achievement motivation and self-efficacy of college student", Unpublished master's thesis, Dankook University, Seoul, 2011.

최영실(Young-Sil Choi)

[정회원]



- 2000년 8월 : 경희대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 8월 : 가톨릭대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 송곡대학교 간호과 조교수

<관심분야>
간호, 보건, 조직심리