

진로교육 프로그램이 진로자기이해와 진로불안에 미치는 영향

이숙정

숙명여자대학교 기초교양학부
leesjeong@sookmyung.ac.kr

The Effects of Career Education Programs on Female College Students' Career Self-Understanding and Career Anxiety

Sook-Jeong Lee

Dept. of General Education, Sookmyung Women's University

요약

본 논문에서는 대학의 진로교육 프로그램이 진로자기이해와 진로불안에 미치는 영향을 알아보았다. 연구에 참여한 70명의 학생들을 대조집단과 실험집단으로 구분하고 준 실험연구를 실시하였다. 진로교육 프로그램은 8주간 2시간씩 8회 진행되었다. 수집된 정량적 자료는 SPSS WIN 25.0 프로그램으로 분석하였고, 개방형 질문에 대해서는 빈도분석과 내용 분석을 실시하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 진로교육 프로그램은 진로자기이해와 진로불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학 입학 후 진로불안에 대한 서술의견으로는 자신의 정체성과 진로적성에 대한 모호함과 불안, 불확실성이 가장 큰 것으로 나타났다. 대학에 요구하는 진로관련 프로그램으로는 진로 및 적성탐색 프로그램의 제공이 가장 많은 것으로 나타났다. 주요 연구결과를 토대로 시사점을 논의하였다.

Key Words: Self-Understanding, Career Program, Career Anxiety, Female College Students

1. 서론

불안은 진로결정 과정에서 스트레스를 유발하여 진로결정에 중요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[1]. 진로불안은 진로결정 이전과 그 과정에 잠재적 영향을 미치는 것으로 과정에 대한 불안, 불확실성에 대한 불안, 선택과정과 결과에 대한 불안을 포함한다[2][3]. 과정에 대한 불안은 의사결정 이전에 일어나는 스트레스를 의미하며 완벽주의 성향에 의해 환경되는 불안을 나타냈다. 불확실성에 대한 불안은 미래, 미결정상태에 대한 불안, 모호성에 대한 인내심과 결여와 같은 특성을 지닌다. 선행연구[4]에 따르면, 불확실성이나 애매모호함을 견디는 능력이 낮고 실패에 대한 불안, 자신의 진로결정에 대한 불확신과 상실감 등이 진로 선택에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나고 있기에, 대학 신입생들의 진로불안을 측정하고 불안에 영향을 미치는 개인적 요인들을 파악하여 그 내용과 유형별로 대학생들 초기부터 개입을 시도하는 것이 그들의 심리적 안정과 진로선택 과정에 실질적인 도움이 될 수 있을 것이다.

대학에서 교양필수로 지정하여 운영하는 교과는 공통적으로 대학차원의 인재양성 목표를 달성하기 위함이지만, 오랜 시간 동안 대학생들의 진로발달에 도움을 주고자 개설되고 있다. 그러나 이러한 진로관련 교양교과가 급변하는 현대사회에 시의적절한 진로교육 프로그램을 제공하고 있는 것인지, Z세대인 신입생들의 심리사회적 특성과 진로에 대한 니즈를 반영하고 있는 것인지, 궁극적으로 그들이 생각하는 진로준비에 현실적인 도움이 되고 있는지에 대한 점검과 이에 대한 후속 조치에 필요하다고 판단된다. 따라서 본 연구에서는 대학에서 교양필수 교과로 운영되고 있는 진로교육 프로그램이 신입생들의 진로관련 자기이해와 진로불안에 미치는 효과를 분석하고 개방형 설문을 통해 그들의 구체적인 니즈도 함께 알아보려고 한다.

2. 연구방법

본 연구는 준 실험연구로 진로교육 프로그램의 효과를 측정하기 위해 실험처치 사전-사후 결과를 비교분석하는 연구이다. 프로그램의 효과검증을 위해 서울 소재 모대학에서 진로교육 관련 교양교과를 수강하는 1학년 학생들을 편의표집

하였다. 최종 70명을 대상으로 대조집단과 실험집단을 구성하였다. 대학생의 진로자기이해를 측정하기 위해 선행연구[5]에서 타당화한 진로준비행동 척도의 하위요인인 진로자기이해 척도를 사용하였다. 총 10문항, 5점 리커트 척도이며, 본 연구에서 산출한 문항 내적합치도 계수는 Cronbach alpha는 0.70-0.75이다.

진로불안을 측정하기 위해 선행연구[3]에서 타당화한 측정 도구를 사용하였다. 총 10문항, 5점 리커트 척도이며, 본 연구에서 산출한 문항 내적합치도 계수는 Cronbach alpha는 0.84-0.88이다. 수집된 정량적 자료는 SPSS WIN 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 사전-사후 검사 결과의 비교를 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다. 진로불안과 진로프로그램에 대한 서술의견은 빈도분석과 내용분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대조집단과 실험집단의 사전-사후 검증

실험실시 전 동질성 검증을 실시하였다. 그 결과 대조집단과 실험집단의 평균 차이가 유의하지 않았으므로 대조집단과 실험집단의 동질성이 검증되었다. 다음으로 진로교육 프로그램의 운영 전후의 비교를 위해 진로자기이해와 진로불안에 대한 사전검사와 사후검사 결과를 비교분석하였다. [표 1]에 제시된 바와 같이, 대조집단의 사전-사후 검증 결과는 통계적으로 유의하지 않았다. 이에 비해, 실험집단의 진로자기이해의 사전-사후 검증 결과는 통계적으로 유의하게 나타났다 ($p < .001$).

[표 1] 사전-사후 검증 결과

		대조집단		실험집단	
		M(SD)	t	M(SD)	t
진로 자기 이해	사전	3.54 (.49)	-.89	3.59 (.53)	10.75***
	사후	3.65 (.52)		4.13 (.37)	
진로 불안	사전	3.19 (.73)	.73	2.97 (.76)	8.76***
	사후	3.05 (.85)		2.55 (.57)	

*** $p < .001$

3.2 진로관련 서술 의견 분석

대학생들이 지각하는 진로관련 이슈와 진로관련하여 학교에 교육하는 교육이나 프로그램들이 무엇인지에 대한 서술 응답을 공통내용들로 묶은 후, 빈도분석을 실시하고 [표 2]에 제시하였다. 분석결과, 진로와 관련된 내용으로는 자신의 정체성과 적성에 대한 막연함과 불안감이 가장 많은 응답을 보였다. 학교에 바라는 진로관련 프로그램에 대한 의견으로는

진로 및 적성탐색 프로그램이 가장 많은 응답으로 나타났다.

[표 2] 응답의 빈도분석 결과

응답내용		빈도(%)
진로 불안	정체성, 적성에 대한 불안	28(30.1)
	전공적합성	21(22.6)
	진로불안	15(16.1)
	전공과 일자리의 불일치	11(11.8)
	역량에 대한 낮은 확신	7(7.5)
	괜찮은 일자리와 급여	6(6.5)
	기타	5(5.4)
합계		93(100.0)
프로그램	진로적성 개발	36(34.3)
	선배 특강 및 네트워크	21(20.0)
	세부적 진로 로드맵	19(18.1)
	전공관련 고용 정보	12(11.4)
	비교과 활동(대학원진학 포함)	8(7.6)
	창업상담	6(5.7)
	기타	3(2.9)
합계		105(100.0)

4. 논의

본 연구의 주요 분석 결과에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 진로교육 프로그램은 대학신입생들의 진로자기이해 수준을 높이고 진로불안을 낮추는데 효과적인 것으로 나타났다. 본 교과는 자기이해를 바탕으로 미래 사회에 대비하면서 자신에게 맞는 진로계획과 개발 및 선택의 기반을 마련하는데 도움을 주는 것을 목표로 하고 있다. 비록 1학점의 신입생 대상의 교양교과이지만, 신입생 전체를 대상으로 한다는 점에서 진로개발 초기에 체계적인 진로교육이 필요하다는 점을 시사하고 있다.

둘째, 대학 신입생들이 지각하는 진로관련 문제들은 자신의 정체성과 적성에 대한 불확실성과 불안, 전공적합성 및 불확실성에 대한 걱정, 정보부족 등이 큰 것으로 나타났다. 따라서 미래 사회변화에 따른 직업의 변화 및 취업관련 정보의 제공도 중요하지만, 대학생 자신의 진로적성과 역량에 대한 이해에 초점을 둔 진로교육이 우선되어야 할 것이다.

셋째, 학생들이 원하는 차원의 진로관련 프로그램으로는 진로와 적성탐구 프로그램, 선배 특강 및 네트워크 등을 적극적으로 요구하는 것으로 나타났다. 진로를 결정하기 못하거나 탐색 단계에 있는 학생들의 니즈는 그들의 진로불안에 대한 응답과 관련이 높다. 학생들은 진로결정의 어려움과 관련된 보다 근본적인 심리적 문제들을 가지고 있기 때문에[6], 학교에서 제공하는 프로그램들이 학생들의 니즈와 불일치하거나 현실적인 문제해결에 한계가 있기 때문이다. 따라서 대학 생활을 시작하는 초기부터 학생들이 겪는 진로에 대한 불안

을 해소하기 위해 적극적인 심리적 개입 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

참고문헌

- [1] P. J. Santos, “Predictors of generalized indecision among Portuguese secondary school students”, *Journal of Career Assessment*, Vol.9, No.4, Fall, pp.381-396, 2001.
- [2] K. Min, B. Kim, “A validation study of emotional and personality career difficulties scale for college students”, *The Journal of Career Education Research*, Vol.27, No.2, pp.109-131, Jun. 2014.
- [3] M. S. Kim, K. J. Yon, “Development and validation of a Korean Short Version of the emotional and personality-related career decision making difficulties scale with college students”, *The Journal of Career Education Research*, Vol.27, No.3, pp.65-94, Sep. 2014.
- [4] V. M. DeRoma, K. M. Martin, M. L. Kessler, “The relationship between tolerance for ambiguity and need for course structure”, *Journal of Instructional Psychology*, Vol.30, No.2, pp.104-109, Jun. 2003.
- [5] Y. K. Choi, S. H. Kim, “Development and validation of the Career preparation behavior scale for university students”, *Korean Journal of Counseling*, Vol.13, No.5, Oct. pp.2085-2097, 2012.