Regular paper

Journal of the KIECS. pp. 965-976, vol. 12, no. 5, Oct. 31 2017, t. 85, pISSN 1975-8170 | eISSN 2288-2189
http://dx.doi.org/10.13067/JKIECS.2017.12.5.965

온·오프라인 동료상담훈련 참여 경험이 신입생의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향

조혜영

Effects on How the Peer Counseling Program in on-offline helps to improve university student's Self-esteem and Self-efficacy

Hye-Young Jo

요 약

본 연구에서는 온·오프라인 동료상담훈련이 사회복지전공 신입생의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 연구대상자는 프로그램 참가모집 홍보를 보고 참여한 대상자 중에 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구성하였다. 실험집단 대상자들은 10주간 주1회 120분간은 대학생 동료상담훈련을 받았고, 다음날 주1회 60분간은 온라인 상담실습을 병행하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단 간 t검증과, 사전검사를 공변인으로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 연구결과 신입생의 자아존중감(F=13.258, p<.01)과 자기효능감(F=15.565, p<.01)에 있어서 통계적으로 유의미한 효과가 나타났다. 이는 대학생 온·오프라인 동료상담훈련이 사회복지전공 신입생의 자아존중감과 자기효능감 향상에 긍정적인 효과를 기대할 수 있는 훈련으로 사료된다.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate how the Peer counseling program in on-offline would effect university students on their self-esteem and self-efficacy. In order to achieve this purpose, ten participants were in the experimental group and the other ten were in the control group. The subjects in the experimental group receive to the peer counseling program training for 120 minutes once a week for 10 weeks. The next day, practiced counseling online The data were analyzed by using t-test and ANCOVA. As the participants of the Peer counseling program reported that they experienced significant difference of improvement on their self-esteem(F=13.258, p<.01) and self-efficacy(F=15.565, p<.01) than those were in the control group. The Peer counseling program suggested that expected to positive effects it would help improve university freshmen students' self-esteem and self-efficacy.

키워드

Peer Counseling Program In On-Offline, University Student's, Self-Esteem, Self-Efficacy
온·오프라인 동료 상담 훈련, 대학생, 자아 존중감, 자기 효능감

* 교신저자 : 참성장심리상담연구소 소장
** 순천대학교 교육학과(chamtree79@daum.net)
· 접 수 일 : 2017. 08. 30
· 수정완료일 : 2017. 09. 20
· 게재확정일 : 2017. 10. 18

· Received : Aug 30, 2017, Revised : Sep 20, 2017, Accepted : Oct 18, 2017
· Corresponding Author : Hye-Young Jo
Dept. of Education, Sunchon National University,
Email : chamtree79@daum.net

Ⅰ. 서 론

전국 대학 신입생의 정신건강에 대한 실태조사 결과 신입생의 85%가 최근 3개월 동안 외로움 72%, 불안 66%, 우울과 무기력 62%, 분노 48%, 나아가 자살충동 15% 까지 한 가지 이상의 부정 정서를 경험하는 것으로 나타났다[1]. 이와 함께 대학 신입생의 약 70%가 대학 첫 학기에 입학을 후회하거나 자퇴할 생각을 해본 적이 있다는 사실을 보고하는 결과도 있다[2]. 대학 신입생의 대학생활 1학년 첫 학기는 성공적인 대학생활 및 건강한 사회인으로 성장하는데 첫걸음이 되는 아주 중요한 시기이다.

특히, 대학 신입생들은 대학이라는 새로운 환경에 성공적으로 적응하는 경우도 있지만 대학 입학 후 심리적인 불안이나 우울, 무기력증에 빠지기도 하고 학업 및 진로에 대한 고민, 목표상실과 가치관 혼란 등 다양한 적응상의 문제를 겪는다[3]. 이에 대학들은 학생들의 정신건강과 대학생활 적응을 돕기 위한 상담과 교육의 필요성을 인식하고 실제로 적용 가능한 프로그램 개발에 관심을 가지고 있지만 여전히 대학 신입생을 대상으로 한 프로그램 연구는 미비한 실정이다.

대학생 시기에 자아존중감을 확립하고 자기효능감을 높이는 일은 취업이나 진로를 고민하기 전에 앞서 수행해야 할 중요한 과업이다. 하나의 독립된 성인으로 자리매김 하기 위한 진지한 자기탐색과 자아실현은 자아존중감을 향상시켜 건강한 인격발달 형성과 대학생활 적응을 돕는다[4].

Coopersmith[5]는 자아존중감을 한 개인이 갖는 자신에 대한 주관적 판단과 평가를 내포하는 개념으로서 개인이 자신을 얼마나 중요하고 가치 있게 생각하는지를 보았으며 Rosenberg[6]는 자신의 능력을 판단하는 자아개념의 일부로서 하나의 특별한 객체인 자아에 대한 긍정과 부정의 태도로 보았다. 아울러 Myers와 Diener[7]는 자아존중감을 인간의 기본적인 욕구로서 사회적으로 원만한 대인관계와 소속감이 삶의 만족도를 향상시킨다고 보았다. Adler[8]는 자아존중감이 높을수록 긍정적인 정서를 반영하는 반면 자아존중감이 낮을 경우 부정적인 정서를 경험하고 정도가 심할 경우 신경증까지 유발한다고 보았다[5-8]. 국내연구에서도 학생들이 자신을 깊이 이해하고 수용하는 과정 속에서 자아존중감을 향상시키고 자아존중감이 높을수록 자기 자신을 가치 있다고 느끼며 자신감 있게 행동하게 된다고 하였다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람일수록 자기를 무가치한 사람으로 인식하고 불안하고 우울해하며 행동 또한 불안정하고 소극적이게 된다고 하였다. 또한 높은 자아존중감을 가진 대학생이 자아존중감이 낮은 대학생보다 자신의 견해를 적극적으로 표현하며 목표 성취를 향해 보다 직접적이고 능동적으로 참여한다고 보았다[9].

한편, 자아존중감은 성공적인 경험을 통해서도 향상되는데 한 개인이 어떠한 목표를 달성하기 위해서는 가지고 있는 능력보다 그 목표를 달성할 수 있다는 믿음의 정도가 더 큰 영향을 미친다. 이때 자신이 세운 목표를 달성해낼 수 있다는 자기효능감은 성공적인 과업 달성을 위한 필수 요소이다. Shell, Colvin과 Bruning[10]은 자기효능감이 과제를 성공적으로 수행하는데 있어서 필요한 인지적인 기술, 행동적인 요소, 사회적인 기술들을 조직하고 실행하는 것에 대한 자신감이라고 정의하였다. Bandura[11]는 목표를 산출하기 위해 필요한 행동과정을 조직화하고 실행할 수 있는 자기 능력에 대한 신념으로 문제해결 상황에서 개인이 어떻게 행동할 것인가를 결정하고 긍정적인 문제해결을 이끄는 중요한 변인이다. 또한 성공적 수행을 촉진하는 자기 능력에 대한 믿음인 자기효능감이 높은 사람은 어떠한 문제가 생겨도 자신이 대처할 수 있다는 신념이 강하기 때문에 자신을 둘러싼 환경으로부터 발생하는 스트레스나 어려운 상황에 잘 대처해 나간다[10-11]. 자기효능감 수준이 높을수록 스트레스 상황의 단계에 따라 한 가지 대처방식만을 사용하기 보다는 다양한 대처방식을 사용하여 어려운 상황을 원만하게 극복해 낸다[12]. 따라서 대학 신입생을 대상으로 자신들의 존재가치에 대한 자존감을 회복하고 관계 속에서 갈등을 조화롭게 해결하는 역량을 높이고자 한다

특히, 사회복지전공 신입생들은 사회복지 전문가로 양성되어가는 과정 속에서 높은 자아존중감과 자기효능감은 향후 역량 있는 사회복지전문가로서의 밑거름이 될 수 있다. 졸업 후 사회복지사로서 다양한 사회적 약자를 만나고 그들이 당면하고 있는 문제를 조력하는데 있어서 전문가로서의 충분한 역량을 발휘하도록 도울 뿐만 아니라 자아존중감, 자기효능감, 스트레스 관리능력, 갈등관리 및 대인관계 역량이 높은 사회

복지사는 사회복지 현장에서 조직 내 다양한 사람들과 원만한 관계를 형성하고 조화롭게 상호작용 할 수 있다[13].

이러한 측면에서 대학생 상담자를 훈련시키는 대학생 동료상담훈련은 대학 내 상담문화를 만들뿐 아니라 동료상담훈련 과정 속에서 자기이해 및 타인수용, 긍정대화법 훈련, 갈등해결 기법훈련 등 활동을 통해 자기에 대한 긍정적인 인식을 높이고 올바른 사고와 원만한 대인관계를 가능하도록 돕는다. 동료상담훈련은 비슷한 연령의 학생이 일정기간 훈련을 받은 후 자기 주변 동료학생들의 문제에 관심을 가지고 조력해 가는 활동이다. 동료상담자는 수평적 관계에서 동료들의 어려운 문제에 대하여 공감하며 도움 주려는 활동을 하는 동안 긍정적인 자아상을 형성한다. 나아가, 친구들의 고민을 해결하기 위한 동료상담훈련 과정 속에서 자기 삶의 여러 고민과 문제를 자연스럽게 해결하고 새롭게 발생하는 어려움과 정신적 스트레스에 적극적으로 대처할 할 수 있는 역량을 키우게 된다. 즉, 자신이 친구를 도울 수 있는 사람이라는 자긍심과 학교생활에 대한 적응력도 함께 높아진다. 대학생을 대상으로 한 동료상담훈련의 결과에서도 대학만족도와 심리적 적응을 높이고 인간관계 능력을 향상시킨다[14].

따라서 사회복지전공 신입생들의 동료상담훈련 경험은 자아존중감과 자기효능감을 향상시키고 대학생활을 보다 적극적으로 할 수 있는 원동력이 될 뿐만 아니라 예비 사회복지사로서 대인관계역량, 갈등해결역량 등을 향상시켜 전문사회복지사를 양성하는데 중요한 요소가 될 수 있다.

이에 본 연구자는 대학 신입생을 위한 온·오프라인 동료상담훈련을 구안하였다. 기존 매뉴얼화된 청소년 동료상담훈련에 더하여 매 회기별 주제와 관련된 신체활동과 사례실습의 비중을 높여 신입생들의 적극적인 상호작용을 높일 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 특히, 온라인 상담시스템을 활용하여 매 회기가 끝난 다음날 집단원 두명이 조를 이루어서 상담자와 내담자의 역할을 훈련하는 온라인 상담실습을 주1회 진행하였다. 온라인 시스템은 라인, 카카오톡, 스카이프 등 온라인 커뮤니티 시스템을 응용하여 면대면 화상통화가 가능한 환경에서 회기별 습득한 상담기법을 바탕으로 실제 동료상담자로서의 역할을 실습해 볼 수 있는 기회를 마련하였다. 향후 온라인 동료상담훈련 시스템 구축의 가능성을 함께 살펴보고자 하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 본 연구는 온·오프라인 동료상담훈련이 사회복지전공 신입생의 자아존중감, 자기효능감에 미치는 영향을 검증하는데 그 목적이 있다. 주요 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생 온·오프라인 동료상담훈련이 신입생의 자아존중감에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 대학생 온·오프라인 동료상담훈련이 신입생의 자기효능감에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 B시 소재 대학 사회복지학과 신입생을 대상으로 프로그램을 홍보하여, 자발적으로 프로그램에 참가하기를 희망한 대학 신입생 20명 중에서 선착순으로 실험집단 10명을 구성하였으며, 예비 참여자로 신청한 10명을 통제집단으로 구성하였다. 프로그램 운영은 교육학 박사를 수료하고 또래상담전문가·사회복지사·전문상담사·청소년상담사 자격을 소지한 본 연구자와 10년 이상의 상담경력을 가진 보조리더가 함께 진행하였다.

2.2 연구도구

(1) 자아존중감 척도

대학생의 자아존중감을 측정하기 위해 자기 자신에 대한 긍정인식과 부정인식에 대한 평가를 묻는 총25문항으로 구성된 Hudson[15]의 자아존중감 척도(Index of Self-Esteem, ISE)를 사용하였다[15]. 본 척도는 1점 “전혀 그렇지 않다”부터 5점 “매우 그렇다”까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며 12개의 문항은 역환산 처리하였고 특히, 점수가 낮을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수의 α값은 .86로 나타났다.

(2) 자기효능감 척도

대학생의 자기효능감을 측정하기 위해 Sherer 외[16]가 대학생을 대상으로 개발한 척도를 홍혜영[17]이 우리나라 실정에 맞게 번안하고 수정한 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale, SES)를 사용하였다

[16-17]. 본 척도는 2개 하위영역을 포함하고 있으며 일반적인 상황에서 자기효능감을 측정하는 일반적 자기효능감 17문항과 대인관련 사회적 자기효능감을 측정하는 사회적 자기효능감 6문항 총 23개 문항이다. 각 문항은 1점 “전혀 그렇지 않다”부터 5점 “매우 그렇다”까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며 12개의 문항은 역환산 처리하였고 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수의 α값은 .85로 나타났다.

2.3 프로그램 구성

본 연구의 대학생 동료상담훈련은 한국청소년상담복지개발원[18]에서 개발한 또래상담 훈련 프로그램 ‘친한 친구되기, 대화하는 친구되기, 도움주는 친구되기’와[18], 대학생용 또래상담자 훈련프로그램[19]을 바탕으로 하였다. 특히, 동료상담훈련 프로그램 활동 중‘ 어기역차, 잠하둘셋, 원무지계’등의 구조화된 활동은 그 명칭과 내용을 그대로 사용하여 참여 학생들이 빠르게 익히고 습득할 수 있도록 이론과 실습을 함께 적용하였다. 아울러, 자아존중감과 자기효능감 향상을 돕기 위한 세부영역 구안을 위해 대인관계증진 집단상담프로그램과 자기성장을 위한 집단상담프로그램의 구성내용을 참고 하였고, 프로그램 전체 틀의 구성은 집단상담의 원리와 실제를 참고하였다[20-22]. 또한 또래상담지도자 자격을 소지하고 상담경력 10년 이상인 전문상담사 2명의 감수를 통하여 연구목적과 대상에 적합하게 수정 및 보완하여 대학생 동료상담훈련을 완성하였다.

2016년 3월18일 ~ 5월20일까지 총10회기로 운영되며 매 회기별 도입(신체활동)-활동(사례실습)-마무리(긍정피드백)로 구성하였다. 프로그램은 주1회 120분 오프라인 대학생 동료상담훈련과 함께 주1회 60분 온라인 상담실습이 병행되었다. 연구의 목적에 따라 다음과 같이 1회기 도입, 2회기 소중한 나 알기, 3회기 관계속의 나 찾기, 4회기 공감과 경청하기, 5회기 긍정 대화하기, 6회기 감정 조절하기, 7회기 친구에게 도움주기, 8회기 나의고민 해결하기, 9회기 우리의 행복 찾기, 10회기 마무리로 구성되어 있다.

프로그램 도입부에 각 회기별 주제와 관련된 다양한 신체활동과 게임을 구성하여 빠른 시간 안에 집단원간의 관계를 촉진하고 프로그램에 대한 동기와 흥미를 가질 수 있도록 하였다. 회기별 활동으로는 집단원이 함께 상담기법을 익히고 기법을 활용하여 사례를 실습하였으며 프로그램의 마무리 단계에서는 칭찬하기와 긍정 피드백을 나누며 자아존중감과 자기효능감을 높이고자 하였다. 나아가 매 회기별 프로그램이 끝난 다음날 두명 씩 조를 이루어서 온라인상에서 자유롭게 만나서 상담사례 실습을 병행하였다.

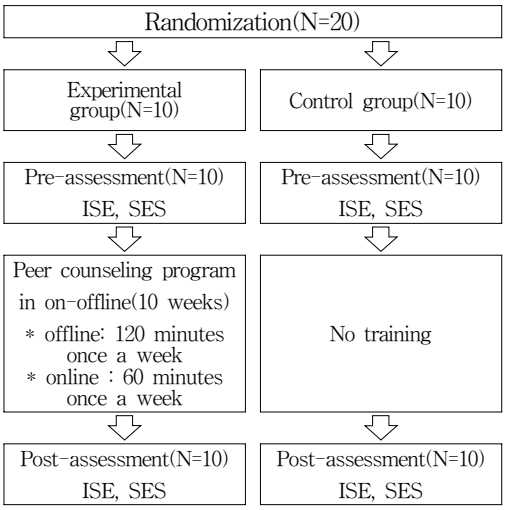

그림 1. 본 연구의 설계도
Fig. 1 Floe chart of this study

1회기는 ‘도입부’로 프로그램에 대한 기대를 높이고 참여자들이 자신을 소개하면서 편안한 분위기 속에 서로를 알아가고 친밀감과 신뢰감을 형성하는 시간이다. 2회기 ‘소중한 나 알기’에서는 자신의 장점과 강점, 가치관 탐색을 통해 자신에 대한 깊은 이해를 바탕으로 삶 속에서 자랑스러운 순간의 경험을 탐색하고 집단원들과 함께 나눈다. 3회기‘관계속의 나 찾기’에서는 자신을 둘러싸고 있는 가족과 친구 등 대인관계를 탐색하고 사람들과의 관계 속에서 함께하는 자신의 모습을 다양한 관점으로 바라본다. 4회기 ‘공감과 경청하기’에서는 감정단어 찾기를 통해 자신과 타인의 다양한 감정을 만나며, 공감과 경청훈련을 통해 친구의 마음을 이해하고 공감한다. 5회기 ‘긍정 대화하기’에서는 자신의 의사소통습관을 점검하고 자기와 다른 의사소통 방법을 이해하는 시간을 갖는다. 또한 어기역차 기법을 활용해서 상대방의 감정과 생각의

차이를 인정하는 긍정대화법을 집단원과 함께 연습한다. 6회기'감정 조절하기'에서는 몸의 긴장을 풀고 이완하는 훈련과 잠하둘셋 기법, 나-전달법 훈련을 통해 자신의 부정감정을 편안하게 조절하고, 자신의 생각을 정확하게 전달하는 연습을 한다. 자신을 생각과 느낌을 적극적으로 표현하는 훈련과 올바른 의사소통의 경험을 실습한다. 7회기 '친구에게 도움주기'에서는 지금까지 친구에게 도움이 되었던 경험을 나누고 원무지계 대화법을 통해 앞으로 자신이 친구의 어려움을 도울 수 있는 방법을 훈련한다. 동시에 자신의 문제를 스스로 해결하는 문제해결역량을 높인다. 8회기 '나의 고민 해결하기'에서는 동료상담실습을 통해 실제 자신이 겪고 있는 고민을 주제로 하여 문제해결과 치유의 시간을 갖고 반대로 지금까지 배우고 습득한 자기이해 및 타인수용, 공감과 경청, 긍정대화법, 감정을 조절하고 친구에게 도움주기 위한 다양한 기법을 활용하여 상대방의 고민을 해결해 주기 위한 노력을 시도한다. 9회기'우리의 행복 찾기'에서는 무엇인가에 몰입해서 성취한 경험을 나누고 앞으로의 행복을 위해 실천 가능한 목표를 세우고 자신에게 감사편지를 쓰며 앞으로의 계획을 다짐한다. 10회기는 '마무리 단계'로 대학생 온·오프라인 동료상담훈련을 전체적으로 요약·점검하고 앞으로의 대학생활에 대한 계획과 프로그램 참여 소감을 나누며 마무리 한다. 대학생 온·오프라인 동료상담훈련의 각 회기별 주제 및 내용과 활동은 표 1과 같다.

표 1. 대학생 온·오프라인 동료상담훈련의 회기별 구성내용
Table 1. Peer counseling program in on-offline

Session	Subject	Activity & Goal	Time
1st	Introduction	Performing of preliminary inspection Ice breaking: How are your neighbors? Self introduction & making the nick name Introduction of program & Participation motive Decide key rules	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
2nd	Recognition of precious me	Ice breaking: Drawing self-portrait Making the pizza through combination of advantages Auction of values The proudest moment	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
3rd	Find me in relationships	Drawing a friendship curve Meaning of friends Investigation of obstacles in friendship Praise shower and Sympathy	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
4th	Empathy and listening	Ice breaking: Snail game Find emotional words Training of Empathy and listening Feedback from training of Empathy and listening	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
5th	Positive conversation	Self evaluation of own communication skills Learn the techniques of '어기역차' Training of positive conversation Sharing the positive feedback	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60

6th	Control of emotion	Ice breaking: Unwinding of Human thread Unwinding of Human thread Training of Muscle relaxation Transfer method of "I" Learn the techniques of '잠하둘셋'	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
7th	Helping a friend	Experience of helping my friends Learn the techniques of '원무지계' Find activities that you can help anyone Giving thanks and positive feedback	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
8th	Find the solution of worries	Ice breaking: Throwing of praise balls Sharing of opinions to solve my worries Training of peer counseling with group members Practice of roles as Counselor	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
9th	Find our happiness	Sharing of accomplished experiences Setting feasible goals to get happiness Writing of thank-you letter to myself Sharing of Rolling paper	120
	Counseling practice	Peer counseling online	60
10th	Summary	Summary of the program Sharing of future plan and Impressions Program evaluation and completion ceremony Post inspections	120

2.4 자료분석

본 연구는 온·오프라인 동료상담훈련이 참여자들의 자아존중감과 자기효능감이 향상되었는지를 검증하기 위해 20명의 지원자를 대상으로 사전·사후 검사자료를 수집하여 SPSS 22.0을 사용해 t 검증과 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 먼저, 실험집단과 통제집단 간 사전검사 점수에 대해 t검증을 실시하여 동질성 여부를 검증하였으며 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 자기효능감 척도의 하위요인별 사전·사후검사에서의 평균과 표준편차를 산출하였다. 실험집단과 통제집단에 사전검사가 미칠 수 있는 영향력을 통제하기 위해 자아존중감과 자기효능감 하위변인에 사전검사를 공변인으로 하여 영향력을 통제한 후 사후검사를 종속변인으로 한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

2.5 공변량 분석

실험연구에서 실험 전에 이미 존재하는 집단간 차이를 통계적으로 통제하기 위해 사용하고, 기본 원리는 '공변량 분석 = 변량분석 + 회귀분석'으로 정의할 수 있다. 여기서 종속변인은 사후검사 점수차이이고, 사전성취도(공변인)에 있어서의 집단간 차이를 반영한 것이다.

공변량분석에서는 사전 검사 점수에서 각 집단의 평균이 모두 동일한 값을 갖도록 데이터를 조정한 후, 이 조건하에서 새롭게 도출된 사후 검사 점수의 평균, 즉 "조정평균"이 집단 간에 동일한지를 검증한다.
종속변인=사후검사 접수, 집단 구분은 처치집단과 통제집단으로 집단 수가 두 개, 공변인 사전검사 점수로 한 개인 경우, 개념적으로 공변량 분석은 여러 번의 회귀분석을 반복하여 실시한 후, 이들 회귀분석 모형들을 서호 비교함으로써 기본 가정 및 가설 검증이 가능하다.

회귀모형으로은 식 (1)과 같이 사전검사 점수의 집단 간 차이를 무시하고, 처치가 사후검사 점수의 집단 간 차이를 영향을 미치는 검증을 표현하는 변량분석모형으로 표현가능하다.

$$\hat{y_j} = b_0 + b_1 G \quad (1)$$

회귀모형 식 (2)와 같은 사전검사 점수가 사후검사 점수에 영향을 미치는지 검증 가능한 공변인 효과 모형으로 표현도 가능하다.

$$\hat{y_j} = b_0 + b_2 X \quad (2)$$

본 논문에서의 공변량분석 모형은 식 (3)에서와 같이 사전검사 점수와 처치가 사후 검사 점수에 영향을 미치는 검증이 가능하다.

$$\hat{y_j} = b_0 + b_1 G + b_2 X \quad (3)$$

사전검사 점수와 처치, 그리고 이들간 상호작용이 사후검사 점수에 영향을 미치는지 검증은 식 (4)와 같고, 이를 상호작용효과모형이라 한다.

$$\hat{y_j} = b_0 + b_1 G + b_2 X + b_3 GX \quad (4)$$

Ⅲ. 연구결과

3.1 실험집단과 통제집단의 동질성 비교

본 연구에서는 대학생 동료상담훈련을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 집단 간 자아존중감과 자기효능감의 동질성을 살펴보고자 두 집단의 사전검사 점수에 대해 t 검증을 실시하였다. 표 2에서 나타나는 바와 같이 대학생 동료상담훈련을 실시하기 전 실험집단과 통제집단 간의 자아존중감, 자기효능감의 하위요소인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 통계적으로 차이가 없는 동질한 집단이다.

3.2 자아존중감에 미치는 효과

대학생 동료상담훈련 참여자들에게 자아존중감에 대한 사전검사를 하고 대학생 동료상담훈련을 실시한 후 사후 검사를 실시하여 두 검사 점수의 평균과 표준편차 결과는 표 3과 같다. 실험집단과 통제집단 각각에서 사전검사 점수가 사후검사 점수에 영향을 줄 수 있으므로, 이러한 영향력을 통제한 상태에서 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 이에 공변인을 종속변수에 영향을 미치는 변수로 분석에 포함시켜 종속변수에 대한 공변인 효과를 제거하고 오차분산이 줄여 분석의 검정력을 증가시키기 위한 공변량분석을 실시하였다. 표 4에서 나타난 바와 같이 자아존중감에서 나온 사전검사 점수를 공변인으로 하고 자아존중감의 사후검사 점수를 종속변수로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=13.258$, $p<.01$). 이러한 연구결과는 대학생 동료상담훈련을 받은 실험집단의 자아존중감이 통제집단보다 높아졌음을 의미한다.

3.3 자기효능감에 미치는 효과

대학생 동료상담훈련 참여자들에게 자기효능감에 대한 사전검사를 하고 대학생 동료상담훈련을 실시한 후 사후 검사를 실시하여 두 검사 점수의 평균과 표준편차 결과는 표 5와 같다. 실험집단과 통제집단 각각에서 사전검사 점수가 사후검사 점수에 영향을 줄 수 있으므로, 이러한 영향력을 통제한 상태에서 프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 이에 공변인을 종속변수에 영향을 미치는 변수로 분석에 포함시켜 종속변수에 대한 공변인 효과를 제거하고 오차분산이 줄여 분석의 검정력을 증가시키기 위한 공변량분석을 실시하였다. 표 6에서 나타난 바와 같이 자아존중감에서 나온 사전검사 점수를 공변인으로 하고 자기효능감의 사후검사 점수를 종속변수로 하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=15.565$, $p<.01$). 하위요인별로 살펴보면 일반적 자기효능감($F=20.309$, $p<.001$), 사회적 자기효능감($F=12.046$, $p<.01$)에서 실험집단과 통제집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생 동료상담훈련을 받은 실험집단의 자기효능감이 통제집단보다 높아졌음을 의미한다.

표 2. 실험집단과 통제집단의 자아존중감, 자기효능감 동질성 검증

Table 2. The measures for homogeneity identification

	Experimental (n=10)		Control (n=10)		t	p
	M	SD	M	SD		
Self-esteem	3.11	.458	3.22	.411	-.555	.586
Self-efficacy	3.27	.579	3.52	.737	-.844	.410
General self-efficacy	3.25	.470	3.33	.510	-.383	.706
Social self-efficacy	3.30	.749	3.72	1.048	-1.023	.320

표 3. 자아존중감 검사의 사전·사후 평균과 표준편차

Table 3. Analysis of the mean and standard deviation

	Group	N	Pre test		Post test	
			M	SD	M	SD
Self-esteem	Experimental	10	3.11	.458	2.32	.254
	Control	10	3.22	.411	2.72	.388

표 4. 자아존중감 검사에 대한 공변량분석

Table 4. Analysis of covariance

	Source	SS	df	MS	F
Self-esteem	Pre-test	.668	1	.668	8.937**
	Group	.991	1	.991	13.258**
	Error	1.271	17	.075	
	Total	130.029	20		

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

표 5. 자기효능감 검사의 사전·사후 평균과 표준편차

Table 5. Analysis of the mean and standard deviation

	Group	N	Pre test		Post test	
			M	SD	M	SD
Self-efficacy	Experimental	10	3.27	.579	3.62	.392
	Control	10	3.52	.737	3.19	.681
General self-efficacy	Experimental	10	3.25	.470	3.54	.344
	Control	10	3.33	.508	3.08	.657
Social self-efficacy	Experimental	10	3.30	.749	3.70	.554
	Control	10	3.72	1.048	3.30	.796

표 6. 자기효능감 검사에 대한 공변량분석
Table 6. Analysis of covariance

	Source	*SS*	*df*	*MS*	F
Self-efficacy	Pre-test	3.374	1	3.374	36.469***
	Group	1.440	1	1.440	15.565**
	Error	1.573	17	.093	
	Total	224.993	20		
General self-efficacy	Pre-test	4.054	1	4.054	46.027***
	Group	1.789	1	1.789	20.309***
	Error	1.497	17	.088	
	Total	238.392	20		
Social self-efficacy	Pre-test	5.631	1	5.631	33.713***
	Group	2.012	1	2.012	12.046**
	Error	2.839	17	.167	
	Total	254.490	20		

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

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 온·오프라인 동료상담훈련이 사회복지전공 신입생의 자아존중감과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 본 연구를 통해 밝혀진 결과를 바탕으로 그 의미에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 대학생 온·오프라인 동료상담훈련은 사회복지전공 신입생의 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다. 이러한 연구결과는 동료상담훈련을 사관생도를 대상으로 했을 때 자아존중감의 향상을 보고한 연구결과[23]와 일치한다. 즉, 동료상담훈련이 동료들의 성장과 발전을 지원하는 동시에 자기 삶의 여러 고민과 문제를 해결하는데 적극적인 대처를 하게 되어 자아존중감을 향상시킨다. 특히, 자기이해와 수용을 바탕으로 자아존중감과 관련된 구조화된 다양한 기법들을 습득하고 집단원들과 나누는 과정 속에서 자신을 소중하고 가치 있는 존재로 인식하고 자신감을 높인다. 나아가 온라인을 활용한 동료상담자 상담실습 경험은 회기별 습득한 상담기법을 복습하고 실제 상담경험을 쌓을 수 있는 기회를 제공하였다. 이러한 결과는 타인과의 상호작용 속에서 긍정적인 피드백을 나눔으로서 자아존중감을 향상시키고 이를 통해 사회복지전공 대학 신입생들이 원만한 교우관계 및 대학생활 적응에까지 영향을 미칠 것이라고 보며, 향후 대학 신입생을 대상으로 한 프로그램 개발과 연구에 있어 의미 있는 연구결과라 할 수 있다.

둘째, 대학생 온·오프라인 동료상담훈련은 사회복지전공 신입생의 자기효능감을 향상시키는 것으로 나타났으며 자기효능감의 하위변인인 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 높이는데도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 대학생을 대상으로 동료상담훈련을 실시한 결과 자기효능감에 있어 유의한 향상을 보고한 연구결과[24]와도 일치한다. Bandura[11]는 자기효능감을 자신이 원하는 결과를 얻기 위해 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 구체적이고 실제적인 기술을 포함한 자기능력에 대한 신념이라고 하였는데 특히, 본 연구의 프로그램 중에서 자신의 감정을 조절하고 갈등을 해결하기, 긍정 대화법을 활용하여 친구에게 도움주기 등의 활동을 통해 참가자들은 자신의 성공경험의 탐색과 자신과 비슷한 타인의 성취를 간접적으로 경험하여 모델학습의 기회를 갖고 집단원들의 격려와 칭찬 속에서 자기효능감이 촉진되어진 것으로 여겨진다. 또한 긍정적 의사소통하는 기법을 습득하고, 타인과의 갈등을 원만하게 해결하고 도움 줄 수 있는 역량을 키워내는 대학생 동료상담훈련이 자신의 과업을 성공적으로 수행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 신념 즉, 자기효능감을 높이는데 영향을 미치는

의미 있는 결과라 할 수 있다.

이와 함께, 온라인 커뮤니티 시스템을 활용하여 매 회기가 끝난 후 집단원이 팀를 이루어서 시간과 장소의 제약 없이 온라인 상에서 서로가 상담자와 내담자가 되어 회기별 훈련한 상담기법을 바탕으로 실제 상담자로서의 역할을 실습하는 온라인 상담실습을 진행하였다. 이는 동료상담자로서 상담역량강화에 도움이 되었을 뿐만 아니라 개인적인 심리 갈등 해소에도 영향을 주었다. 이와 같은 결과는 향후 온라인 집단상담 운영시스템 개발을 위한 긍정적인 가능성을 시사한다.

따라서 본 연구의 의의는 대학 입학과 더불어 갑작스런 변화와 혼란 속에서 정서적인 어려움과 대학생활 적응의 문제가 발생할 소지가 높은 대학 신입생을 대상으로 온·오프라인 동료상담훈련이 자아존중감과 자기효능감 향상에 도움을 주었다는 것을 실증적으로 확인 했다는 점이다. 이와 같은 논의와 더불어 본 연구의 제한점과 추후 연구방향 및 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 연구의 효과와 의미를 위해 참여 대상을 확대하여 효과성을 검증해 볼 필요가 있다. 실험집단의 인원이 10명으로 그 수가 제한되고 표집한 집단이 특정 도시에 한정되어 있다는 점 등 소수의 인원을 대상으로 진행한 프로그램 결과만을 가지고 결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 효과를 일반화하기 위해서는 다양한 지역과 다양한 집단을 대상으로 프로그램을 실시할 필요가 있다. 또한 참여대상자 선발 시 사전 검사를 통해 자아존중감과 자기효능감이 낮은 대상을 참여자로 선발하여 프로그램을 진행한 후 그 효과성에 대한 실증적인 검증이 필요하다.

둘째, 프로그램 효과성 평가를 위한 자기보고식 설문 응답은 오류가 있을 수 있다는 한계를 가지므로 양적인 평가와 함께, 관찰자에 의한 관찰과 회기별 참여소감문 등 질적인 평가가 함께 이루어져 더욱 효과성 높은 프로그램으로 개선해야 할 필요가 있다.

셋째, 연구효과의 연속성을 검증하기 위해 추후검사를 포함하는 후속연구가 필요하다. 본 연구에서는 대학생 동료상담훈련의 사전·사후 분석결과만을 시행하였다. 대학생 동료상담훈련의 장기적인 효과에 대한 연구가 요구되어진다. 실험집단으로 참여한 학생들이 실제 대학 현장에서 대학생 동료상담훈련 참여경험을 바탕으로 대화법, 대인관계 증진 및 갈등해결 등 대학 내 동료상담자 역할을 수행하고 있는지에 대한 지속적인 추수연구가 필요하다.

넷째, 대학생 동료상담자훈련 심화과정 개설이 요구되어 진다. 동료상담자 훈련의 기초과정을 이수한 대학생들의 동료상담훈련 심화과정 요구에 따라 보다 깊은 상담기법 및 실습과정을 개설하여 대학생 동료상담자의 역량강화 및 대학 내 상담문화를 양산시킬 수 있다. 나아가 특정 대학에 한정되지 않고 시간과 장소의 제약 없이 원하는 대상 누구나 온라인상에서도 대학생 동료상담자훈련을 받을 수 있는 상담시스템 개발이 요구되어 진다.

References

[1] M. Keum and H. Nam, “College freshmen‘s expectations about college life and their mental health status,” *J. of Human Understanding and Counseling*, vol. 31, no. 1, 2010, pp.105-127.

[2] Y. Oh, “An analytic study on the university life experiences of freshman,” *J. of research in education,* vol.25, 2006, pp.141-164.

[3] J. Kim, *Life Satisfaction in korean College Student,* Seoul:Jibmundang 1997.

[4] S. Park, “The affection of self-efficacy and self-esteem on the college life adjustment,” *Master’s thesis, Sookmyung Women’s University*, 2003.

[5] Coopersmith, S., “Coopersmith Self-esteem Inventories: SEI,” *Consulting Psychologists Press*, 1981.

[6] Rosenberg, M., “Society and the adolescent self-image,” *Princetion*, NJ: Princeton University Press, 1965.

[7] Myers, C. G., and Diener, E., “Who is happy?,” *Psychological Science,* vol. 6, 1995, pp.10-19.

[8] Adler, A., "Individual Psychology of Alfred Adler."*Harper Collins,* vol.1154, 1964.

[9] M. Park, "The relationship between self-esteem, social support and the way of stress coping of university students," *Master's thesis, Catholic University of Daegu*, 2002.

[10] Shell, D. F., Colvin, C., and Bruning, R. H., "Self-efficacy, attribution and outcome expectancy mechanism in reading and writing achievement, grade-level and achievement-level differences," *J. of Education Psychology,* vol. 87, 1995, pp.386-398.

[11] Bandura, A., "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change," *Psychological Review*, vol. 84, 1977, pp.191-215.

[12] Y. Moon and W. Kim, "A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress," *J. Korean journal of health psychology*, vol.11, no.2, 2006, pp.485-501.

[13] B. Park and S. Jeon, "Centering Effect of the Transactional Leadership between the Social Worker Empowerment and Social Work Self-Efficacy in Social Work Practice," *J. Korean journal of social welfare,* vol. 58, no.4, 2006, pp. 341-369.

[14] G. Park, "A Study on the effectiveness of peer counseling program : impact on self-esteem and interpersonal relationships," *Master's thesis, Kyonggi University*, 2014.

[15] Hudson, W. W., "The WALMYR assessment scales scoring manual," *Tallahassee*, FL:WALMYR Publishing Co. 1997.

[16] Sherer, M., Maddox, J.E., Mercamdante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., and Rogers, R.W., "The Self-Efficacy Scale: Construction and validation." *Psychological Reports*, vol. 51, 1982, pp. 663-671.

[17] H. Hong, "The relationship of perfectionism, self-efficacy and depression," *Master's thesis, Ewha Womans University*, 1995.

[18] Korea youth counseling & welfare institute, *Solian Peer Counselling Training Program Guide Book*, Seoul:Korea youth counseling&welfare institute 2012.

[19] Y. Chae, "The effectiveness and therapeutic factors of the peer counseling program in college."*J. of Youth Cpunseling,* vol.11, no.1, 2003, pp.126-136.

[20] S. Chen, N. Kim, J. Kim, M. Park, W. Park, J. Bae, J. Jo and M. Han, *Group Counseling Program,* Seoul: Hagjisa, 2004.

[21] H. Kim, *Group Counseling Program,* Seoul: Geulnuli, 2005.

[22] J. Lee and S. Choi, *Principles and practice of group counseling,* Seoul: Beobmunsa, 2015.

[23] G. Kim, "A study on peer counselor training-development and evaluation of training program for cadets," *Doctor's thesis, Ewha Womans University*, 1992.

[24] J. Hwang, "A study on the development of self-efficacy advancing program used by college student peer counselor," *Master's thesis, KongJu National University*, 2009.

저자 소개

조혜영(Hye-Young Jo)

2007년 국립순천대학교 대학원 교육학과 졸업(교육학석사)
2012년 국립순천대학교 대학원 교육학과 상담심리전공(박사수료)
2015년 ~현재 참성장심리상담연구소 소장
※ 관심분야 : 상담시스템개발, 상담 및 심리검사