

그릿향상 그룹코칭 프로그램이 여대생의 진로준비행동 및 진로태도성숙 향상에 미치는 영향

오 경 화

탁 진 국[†]

광운대학교 산업심리학과

본 연구의 목적은 일차적으로 장기적인 목표를 이루기 위해 끈기와 열정이 필요하다고 밝힌 그릿이 구조적 개입프로그램을 통해 향상이 가능한지를 검증하는 데 있다. 또한 그릿향상이 진로준비행동 및 진로태도성숙에 미치는 긍정적 영향을 검증하고자 한다. 본 프로그램에 참여하는 참가자들은 서울시에 위치한 여자대학교 대학생을 대상으로 자발적으로 희망하는 학생들을 선착순으로 모집하고 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구성하였다. 프로그램은 회기 당 90분으로 주 1회, 총 8회기로 실시하였고, 프로그램 시행 전 그릿과 진로준비행동, 진로태도성숙과의 관계를 알아보고자 실험집단과 통제집단 모두 사전검사를 시행하였다. 8주간 총 8회기의 그릿향상 그룹코칭 프로그램을 진행한 후 종료 시점 사후검사를 실시한 결과 그릿향상 그룹 코칭 프로그램에 참여한 여대생의 그릿은 유의미하게 나타났으며, 그릿이 향상됨에 진로준비행동, 진로태도성숙의 수준 모두 향상되는 것이 검증되었다. 또한 프로그램의 효과성 지속을 알아보기 위해 2주 뒤 추후검사를 실시한 후 분석한 결과, 평균이 약간 감소하였으나 유의미한 차이가 없어 지속성을 유지한 것으로 검증되었다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언으로 기술하였다.

주요어 : 그릿(GRIT), 여대생, 진로준비행동, 진로태도성숙, 그룹 코칭

[†] 교신저자 : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과, tak@kw.ac.kr, 02-940-5424

최근 타고난 특질을 넘어 성취에 원동력이 되는 요인으로 이슈가 되는 그릿(Grit)에 관련해 Duckworth(2006)는 ‘장기적인 목표를 위한 끈기와 열정’이라 명명하고, 비슷한 재능과 지능을 가진 집단에서도 차별화된 성공을 거두는 사람들에게서 공통적으로 보여지는 특징이라 했다. 미국 육군사관학교 학생들을 대상으로 한 연구(Duckworth, Peterson, Matthew, & Kelly et al., 2007)에서 중도탈락을 방지한 결정적 요인이 끈기임이 밝혀지면서 그릿이 과제 수행 단계에서 맞닥뜨리는 장애물을 극복하고 궁극적으로 성취를 예측하는 요인으로 작용한다는 연구들이 진행되었다(Duckworth, 2006; Duckworth, Kirby, Tsukayama, Berstein, & Ericsson, 2011).

특별할 것 없는 재능, 평균보다 떨어지는 IQ, 불우한 가정환경에도 불구하고 대단히 성공한 이들은 대부분의 사람들이 불리하다고 생각하는 상황을 어떻게 극복하고 최상의 자리에 우뚝 섰을까? 반대로 일류대를 나오고, 천재적 재능 등 성공의 모든 요건을 지닌 것 같은 사람들이 두드러지지 않는 성취에 머무는 이유는 무엇일까? 펜실베니아대학교의 심리학자 Angela Duckworth는 남다른 성공을 원하는 사람들의 비결은 재능이 아니라 그릿(GRIT)이라는 열정과 끈기의 조합에 있다고 했다. 다시 말해, 장기적인 목표의 성취를 위한 열정과 노력, 인내라 정의한다. “요컨대 분야에 상관없이 대단히 성공한 사람들은 굳건한 결의를 보였고 이는 두 가지 특성으로 나타났다. 첫째, 그들은 대단히 회복력이 강하고 근면했다. 둘째, 자신이 원하는 바가 무엇인지 매우 깊이 이해하고 있었다. 그들은 결단력이 있을 뿐 아니라 나아가 방향도 알고 있었다. 한마디로 그들에게는 그릿(Grit)이 있었다.”

(Angela Duckworth, 2016, 29쪽)

Galton(1892)은 인지능력(지능, 재능)보다 비 인지능력(그릿)이 성취력에 영향을 더 많이 끼친다는 연구를 하였다. 당대 큰 업적을 남긴 사람들에 대해 조사하고, 이들이 높은 성취를 이룩할 수 있었던 요인에 대해 연구한 것이다. 그는 이 연구에서 성공한 업적을 남긴 사람들에게 세 가지 공통점이 있다는 것을 발견했다. 바로 재능과 열정 그리고 꾸준히 노력하는 능력이었다. Bloom(1985) 역시 뛰어난 업적을 이룬 과학자, 운동선수, 아티스트 등 120명을 선발하여 연구한 결과, 이 모든 사람들이 자신의 한 분야에서 10년 이상 집중적인 노력을 통해 놀라운 성취를 얻을 수 있었음을 밝혔다. 이것이 그가 주장한 ‘10년의 규칙’이다. 높은 성취를 이룩하는 중요한 요소 중 최고는 천부적인 재능이나 능력이 아니라, 그만두지 않고 계속해서 연습하고 노력하는 행위이다. 앞서 연구된 자료를 통해 그릿의 개념을 정리해보면 그릿이란 장기적인 목표를 위하여 열정과 끈기를 갖고 포기하지 않고 도전하는 것이라 하겠다.

이처럼 그릿이 어려운 상황에서도 스스로를 독려하며 나아가는 계속되는 노력과 장기적인 목표를 이루기 위한 지속적인 관심을 가지고 자신의 환경에서 발휘할 것을 강조하고 있지만 기존의 그릿과 관련된 연구는 설문지를 통한 각 매개요인과의 상관연구만 있었다. 실제 그릿이 구조적 개입에 의해 항상 가능한지에 관한 연구와 프로그램 설계 및 검증은 전무한 상황이며 그릿을 어떻게 높여야 하는지 구체적인 방안에 대한 연구도 부족하였다. 이에 본 연구는 이러한 의미적인 고찰을 넘어 그릿을 직접적으로 증진시키는 프로그램을 설계하여 그 효과성을 검증할 필요가 있으며, 그릿

이 성장할 경우 다양한 후행변인들에 영향을 미친다는 선행연구를 검증하는데 의의가 있다. 그 중에서도 장기적으로 늘어나는 취업의 어려운 환경에서 여대생들이 낙담하지 않고 진로를 미리 갖춰나갈 수 있는 집념과 목표의식에 긍정적 영향을 밝히고자 하였다.

최근 통계청 자료에 보고된 것을 살펴보면 2017년 10월 기준으로 청년층 고용률은 26.3%로 전년 동월 27.0%에 비해 0.7% 하락하였고, 실업률은 8.9%에서 9.3%로 0.4% 상승하면서 장기적인 경기 악화로 인해 청년층(15세~29세)의 실업률이 날로 증가함에 대학생들의 취업 준비 기간 또한 길어지고 있다. 또한 과거에 비해 여성의 취업이 증가했음에도 여전히 고등교육을 받은 여대생의 취업률은 남자에 비해 낮은 편이다. 여성이 취업 시 불이익을 당하거나 취직에 실패하는 요즘의 현실을 고려할 때 여성 진로지도의 문제는 보다 심각한 형태이다. 여성의 진로발달 과정은 남성과 달리 독립적인 과정이면서 동시에 남성들이 생각하지 않는 다중 역할을 포함하기 때문에 여성과 남성의 진로발달구조에 중요한 차이를 만든다고 Fitzgerald와 Betz(1983)가 주장했다. Famer(1976), Harmon(1978), Betz와 Fitzgerald(1987)가 제의한 바에 따르면 여성의 진로결정에 어려움을 주는 이유로는 성공에 대한 두려움, 고전적인 성-역할 지향성, 진로와 가정간의 갈등, 정도에 미치지 못하는 자기효능감 등의 내적 저해와 성희롱, 성차별, 아동양육을 위한 자원의 미비 등의 외적 저해들은 모두 성역할에 대한 고정관념 및 사회화 역할에 연관되어 있는 것으로 밝혀졌다. 위 변인들은 여성에게 작용하는 진로장벽으로 진로결정 시 방해하는 이유가 된다. 이에 여대생에게는 대학에서 직업의 세계로 나아감에 있어 성별이

진로 탐색과 취업 현장에 주요한 변수가 되는 것을 체감하는 시기이다. 특히 노동시장의 구조적인 성차별점을 극복하고 장기적으로 늘어나는 취업의 어려운 환경에서 자신이 원하는 성취를 이루기 위해 낙담하지 않고 진로를 미리 갖춰나갈 수 있는 집념과 목표의식을 향상시키는 것이 중요한 요인으로 여겨진다.

진로준비행동은 취업 성공을 위한 노력의 한 부분이며 목표를 이루기 위해 요구되는 열정과 끈기를 짧은 기간이 아닌 긴 기간이 필요함을 강조한다는 면과 어려운 형편에서도 이겨내는 힘을 뜻한다는 면에서, 그릿과 진로준비행동과의 관계를 증명해 볼 필요가 있다. 그러나 그릿과 관계한 국내연구는 여전히 부족한 실정이며 주로 그릿과 학업성취 혹은 학습과의 관련을 확인하는 연구에 제한되어 왔다. 우리나라에서 그릿과 진로준비행동의 상관성을 검토한 연구로는 (강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현, 2016), (노영석, 2016), (윤정원, 2017)이 있다. 노영석(2016)의 조사한 연구보고에 의하면, 진로결정자기효능감과 진로준비행동, 그릿은 잠재요인 간에 가치 있는 상관성이 확인되었다. “대학생의 그릿이 진로준비행동에 미치는 영향”을 분석한 윤정원(2017)은 전 지역 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 318명을 대상으로 그릿과 진로준비행동과의 관계에서 성취목표지향성의 매개효과를 분석하였다. 연구결과 그릿과 진로준비행동 간에 정적 상관을 보였고 성취목표지향성의 하위요인 중 접근목표성향은 유의미했으나 나머지 하위요인은 부적관계를 보였다.

대학생의 그릿 수준은 다른 원인들의 작용으로 진로준비행동에 간접적으로 효과를 끼친다고 강명희 외(2016)는 보았으며, 노영석(2016)은 고등학생의 그릿수준이 진로준비행동

의 미치는 결과를 확인하였을 때 그릿의 구성요인 중 노력의 꾸준함만이 진로준비행동에 직접적인 유의미한 결과를 보였다고 하였다. 윤정원(2017)은 대학생의 성취목표지향성의 매개로 그릿이 진로준비행동에 영향을 주는 것을 검증하는데 목표를 두었다.

Super(1955)의 진로발달이론에 의하면 대학시기는 5단계 발달 단계 중 탐색기로 직업 탐색과 선택, 구체적 실행이 이뤄지는 시기로 볼 수 있으며, 특히 이 시기에는 자신의 교육적·직업적 생각을 결정하고 사회로 나아가기 위해 준비하는 대학생의 입장에서 매우 중요한 발달과제이다. 이렇게 진로발달에서 자신이 도달할 진로 및 이루고자하는 생각을 기술·평가하기 위한 기초를 제공해 주는 진로성숙의 개념을 제안하였다(이희영, 2003). 따라서 사회인이 되어 진로를 결정하고 취업세계로 진출하기 위해 준비 중인 여대생에게 진로성숙의 이슈는 중요한 발달과제일 수 있다. 진로성숙을 진로발달의 연속선상에서 한 인간이 다다른 위치로 규정하면서 진로 선택 및 결정 경로에서 인간의 준비 정도 및 발달 정도를 진로성숙이라 하였다. 이러한 진로성숙은 진로발달의 중요한 변인이라고 볼 수 있다(이기학, 1997). 그러나 진로태도가 아무리 성숙되어있는 개인이라 하더라도 진로준비에 대한 행동으로 이어지지 않는다면 진로발달의 각각의 단계 과업을 달성했다고 보기 어렵다. 김봉환(1998)은 진로준비행동이라는 구인을 개발하면서 진로지도 및 진로상담과의 관련 연구에 있어서 인지나 태도 측면뿐만 아니라 행동적인 측면에 대해서도 관심을 가져야 한다고 주장하였다(금선미, 2009). 김남진(2003)은 실제로 이행되고 있는 진로지도나 진로상담의 장면에서도 진로성숙도나 진로정체감 등

의 인식이나 태도 방면을 향상시키기 위해 매진하는 것 뿐 아니라 진로에 관련된 실천행위(implementation) 및 준비행동(preparation behavior)을 증가시키고 촉진시키기 위해서 많은 노력을 기울여야 한다고 하였다.

본 연구는 구조적 개입 프로그램을 통해 그릿(Grit) 증진이 가능한지 검증하며, 그릿 향상이 진로준비행동 및 진로태도성숙에 미치는 긍정적 영향을 고찰하고자 한다. 즉, 코칭 프로세스를 통해 그릿이 향상되고 감정적으로 결정한 직업에 대한 정보수집과 탐색을 통해 지금 무엇을 행동으로 실천 할 수 있는지를 탐색함으로써 직업에 대한 적극적인 진로준비행동 및 진로태도성숙이 증진될 것으로 기대한다.

그릿(GRIT)

Angela Duckworth는 장기적인 목표를 이루기 위해서는 끊임없는 노력과 시간이 필요하고, 어려운 상황을 맞이하더라도 스스로를 독려하며 나아가는 힘이 필요한데, 바로 그것이 그릿(Grit)이라는 것으로 정의하였다. Duckworth 등(2007)은 장기적 측면에서의 성공에 주목하고 목표 성취를 위한 예측요인으로 그릿을 제안했다. 개발된 Grit Scale-S에서 포함하는 두 가지 하위요소는 계속되는 노력(perseverance of effort)과 지속적인 관심(consistency of interest)이다. 그릿의 하위요인 중 지속적인 관심은 특정 목표에 대해 개인이 의도하여 관심을 지속하거나 사회적인 기대에 만족하는 목표에 대해 장기적으로 관심을 유지하는 것을 의미하고, 꾸준한 노력은 목표를 달성하기 위해 상황에 유동적으로 대응하고 개인이 행동을 통제하는 특징과 실패나 난관, 침체와 같은 환

경 변화에도 불구하고 지속하는 개인의 행동 특성으로 설명할 수 있다(Natale, Aunola, & Nurmi, 2009).

그것은 목표를 달성하기 위한 ‘책임감’과 계획을 가지고 노력하는 ‘성실성’(이혜련, 2013), 자기의 목표 달성을 위해 행동을 하고 조절하고 인내하는 ‘자기통제력’(손미경, 2007)과 비슷한 면이 있지만 관심과 목표의 지속성, 자기결정성 등에서 다소 차이가 있다(Duckworth & Quinn, 2009). 일상에서 스스로를 조절할 수 있는 것이 성실성과 자기통제력이라면, 그것은 장기적인 면에서 목표지향적인 실행을 이끌어가는 힘이다. 또한 즉각적인 성취가 주어지지 않아도 행동이 유지된다는 측면에서 성취욕과도 다르다(이수란, 손영우, 2013). 성취욕이 높은 사람은 즉각적인 보상을 기대하며 목표를 추구하기 때문에, 목표설정 시 난이도가 높거나 낮은 것 보다는 성취욕구의 충족여부에 초점을 더 맞춘다. 그러나 그것이 높은

이는 당장 보상이 주어지지 않더라도 도전 자체를 선호하며 장기적인 목표를 설정해 열정을 지니고 꾸준히 노력한다. 끊임없이 이어지는 관심은 개인 자신의 목표나 사회의 관심에 응하는 목표에 관련하여 의도적이고, 긴 기간 동안 관심을 지속하는 것을 말한다. 꾸준한 노력이란 목표 달성을 위해 자신 스스로를 통제하고 어떤 상황에서든 유동적으로 대처해 나아가는 것을 의미한다(Natale, Aunola, & Nurmi, 2009). 그것의 선행연구를 정리하면 표 1과 같다.

그것이 종속변인으로 증진되는 선행연구로 이수경(2016)은 성장 마인드셋, 고정 마인드셋, 회복탄력성, 그것 간에 상관분석을 통해 모두 유의했음을 밝혔다. 성장 마인드셋은 그것의 측정변인과 대부분 유의미한 정적 상관을 보였으며, 고정 마인드셋은 그것의 모든 측정변인과 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 성장 마인드셋 성향이 높을수록 그것의 수준이

표 1. 그림 선행연구 구성 요인

연구자	독립변인	종속변인	매개변인
이수경 (2016)	성장마인드셋 고정마인드셋	그림	회복탄력성
조수진 (2016)	사회적 지지	행복	그림
황은희 (2017)	사회적 지지	진로준비행동	그림
유영란, 유지원, 박현경 (2015)	그림	자기조절학습효능감	-
이수란 (2015)	그림	진로예측	-
강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현 (2016)	그림	진로준비행동	진로결정자기효능감, 진로결과기대, 전공흥미
노영석 (2016)	그림, 진로결정자기효능감	진로준비행동	-
윤정원 (2017)	그림	진로준비행동	성취목표지향성
한상춘 (2017)	그림	학업성취	학업적 자기효능감

높았으며, 고정 마인드셋 성향이 높을수록 그릿의 수준이 낮음을 보여주는 결과이다. 또한 그릿이 영향을 미치는 선행연구 결과를 살펴 보면 그릿이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 목표에 대한 지속적인 관심이 높고, 자신의 목표를 달성하기 위하여 스스로를 통제하는 힘이 강하다는 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라 생활적응도가 높아 여러 상황에서도 유동적 대처를 잘 하는 것을 볼 수 있다. 점점 힘들어지는 취업시장에서 남학생에 비해 보다 취업률이 낮은 여대생들이 장기적인 진로준비과정을 버텨내는 끈기와 목표에 대한 인식의 변화가 구체적이며 실질적인 진로준비행동이 더욱 요구된다고 할 수 있다. 이에 그릿을 향상시킬 수 있는 코칭 프로그램 개발이 필요하다고 여기게 되었다.

본 연구에서는 여대생들의 진로준비에 있어 자신이 설정한 목표에 대한 태도가 중요함을 인식하고 그것을 돕도록 그릿향상 프로그램을 개발하였다. 이에 다음과 같은 가설을 제시한다.

가설 1. 그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 그릿 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

진로준비행동

Speas(1979)는 진로준비행동과 관련해 진로와 연관하여 인지과정이 실제적이고 세밀한 행동 수준으로 변환되는 과정에 관심을 가지는 것으로 명명하였다. 국내에서는 김봉환에 의해 개념화가 이뤄지기 전인 1997년까지만 해도 진로발달 및 진로상담 영역에서 진로준비행동 관련 연구가 부족하였다. 김봉환(1997)은 진로

탐색 및 준비 과정에서 심리, 태도, 인지 정도에서 나아가 직접적이고 구체적인 움직임이 필요하다고 보았고 이를 진로준비행동이라 규정하였다. 진로에 대한 인지, 태도 등은 진로 목표 달성을 위한 실천적인 노력의 바탕이 되는 요소이나, 실천적인 행동이 없이 이러한 요소만으로는 진로 목표를 달성하기는 어렵다는 것을 강조한 개념이다(정민주, 2014).

진로준비행동은 설정된 진로 목표를 달성하는 과정에서 나타나는 충실도와 행동 측면에서 파악하였으며, 정보수집행동, 도구준비행동, 목표달성행동으로 구분하였다(김봉환 1997). 정보수집행동은 자신에 대한 정보와 관심이 있는 직업에 대한 정보를 모으는 활동을 의미한다. 자신에 대한 정보에는 적성, 흥미, 성격 등이 있으며 직업에 관련된 정보에는 전망 및 현황, 근무 환경, 취업방법 등이 있다. 도구준비행동은 목표 직업을 취하기 위해 필요한 도구를 준비하는 활동을 의미한다. 자격증 취득을 위한 교재, 장비 및 기자재 등이 도구에 포함된다. 끝으로 목표달성행동은 스스로의 진로 관련한 목표를 이루기 위한 실천적이고 노력으로서의 활동을 의미한다. 목표달성행동에는 취직을 목적으로 자격증을 취득하거나 별도의 교육기관(학원)을 다니는 행위, 진로 및 취업 전문가와의 상담을 통해 상세한 정보수합 등의 활동이 포함된다. 실질적인 진로 목표를 이루기 위해서는 정보수집행동, 도구준비행동 두 가지만으로는 한계가 있으며 이러한 행동을 통해 획득한 정보와 도구를 바탕으로 실천하는 목표달성행동이 반드시 행해져야 진정한 진로준비행동이라 할 수 있다(김봉환, 1997).

진로태도성숙

Super(1955)가 직업성숙의 개념을 설명한 후, Crites(1978)가 좀 더 포괄적으로 확립한 개념이 진로성숙이다. 진로발달이론에 요인하여 Super(1955)는 직업성숙은 전 생애 발달단계 중에서 인간이 도달해야 할 지점으로 보고, 개인이 속한 연령단계에서 실현되어야 할 직업적 발달 과업이라고 했다. 이후에 Super(1984)는 진로태도성숙이란 진로의 발달수준을 뜻하는 것으로 직업을 알아보기, 준비하기, 자리잡기, 종사하기 그리고 그 직업에서 물러날 때까지 발달과정에 대비해 가는 태도적, 인지적인 준비도라고 하였다.

Crites(1981)는 진로태도성숙을 동일한 연령층의 학생들과의 비교에서 나타나는 상대적인 직업준비 정도로 개념화하고 청소년의 진로성숙은 직업선택의 일관성, 지혜, 능력, 태도 등의 영향을 받는다고 하였다(Pavlak, 1981). Super와 Crites의 이론은 진로성숙을 전 생애에 걸쳐 보고, 직업적 자아개념을 강조하며, 진로성숙과 진로발달 과정을 체계적으로 기술했다는 점에서 많은 지지를 받았다(이태정, 2003). 한국교육개발원은 진로태도성숙이란 발달적 개념이면서 다음단계에 있는 집단의 발달과업 이행에서 소유하는 개인의 상대적인 자리라고 보았다.

진로태도성숙이란 자신에 대한 긍정적 사고와 함께 모든 일의 원인을 타인으로 돌리지 않고 자신의 능력으로 귀인시키는 책임감으로 볼 수 있다(이기학, 1997). 또한 진로선택 및 결정에 대하여 계획적이고 독립적이며 확고한 진로기대치의 발달정도를 의미한다(최숙현, 2008). 류진열(2010)은 진로선택 및 결정에 대해 스스로 구상하고 준비하는 개인적 태도의

성숙된 인격을 뜻하며 인생을 통해 변모하고 발전해 가는 과정이라고 보았다.

지금까지의 진로태도성숙의 개념을 보았을 때, 본 연구에는 이기학(1997)의 진로태도성숙 개념에 준하여 진로에 대한 선택과 결정 시 얼마나 책임감과 긍정적 사고를 지니고 있는가에 관한 것으로 정의한다. 이를 구체적으로 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 결정성은 개인이 하고자하는 진로 및 직업이 일정정도 확실히 정해져 있는가를 나타내는 것으로, 보다 좋아하는 진로의 방향에 대한 확고함의 수준을 나타낸 것이다.

둘째, 준비성은 지혜로운 진로 선택에 필요한 의사결정능력, 진로정보 수집능력 수준을 나타내는 것으로, 진로 결정 시 요구되는 사전 이해, 준비, 계획정도, 직업 및 진로에 관한 관심과 참여 수준을 나타내는 것이다.

셋째, 독립성은 개인의 진로 이슈를 스스로 결정하는지 아니면 타인에게 의지하여 결정하는지의 태도 정도를 나타내는 것으로, 진로 선택을 독립적으로 정할 수 있는 수준을 나타낸 것이다.

넷째, 목적성은 욕구와 현실이 협의하는 정도를 나타내는 것으로, 자신이 진로를 선정할 시 구체적으로 추구하고자 하는 것이 무엇인지 이해하는 것이다.

다섯째, 확신성은 개인이 선택한 진로에 대해 앞으로 얼마나 성취할 수 있는지에 대한 자신의 믿음과 확신 정도를 나타내는 것으로, 스스로 진로선택 문제에 관해 믿음과 확신성을 가지고 있는가를 나타내는 것이다.

그릿(Grit)과 진로준비행동의 관계

국내에서 최근 들어 연구되기 시작하는 그

릿은 아직 관련된 연구가 부족한 실정이다. 특히 그릿과 진로준비행동과의 관련성을 밝힌 연구는 국내외 모두 적은 편이다. 국내에서 그릿과 진로준비행동 간의 관련성을 해석한 연구는 강명희 외(2016)가 연구한 “자연과학계열 대학생의 진로준비행동에 영향을 미치는 그릿(Grit), 진로결정자기효능감, 진로결과기대, 전공흥미 간의 관계 분석”과 노영석(2016)의 “일반계 고등학생의 그릿(Grit)과 진로결정 자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향” 그리고 윤정원(2017)의 “대학생 그릿(Grit)이 진로준비행동에 미치는 영향:성취목표지향성의 매개효과” 세 가지가 있다.

강명희 외(2016) 연구는 대학생을 대상으로 그릿이 전공흥미, 진로결과기대, 진로결정자기효능감을 통해 진로준비행동에 간접적으로 영향을 끼친다는 것을 증명하고, 이와 관련해 장기적인 목표를 성취하기 위해 끈기 있게 노력하는 학습자가 진로결정 신념도 높았으며, 이것을 바탕으로 진로결정 결과를 긍정적으로 지각하는 것이라 해석하였다. 노영석(2016)의 연구에서 보면 그릿의 구성요인인 노력의 꾸준함과 관심의 지속성 중 노력의 꾸준함만이 진로준비행동에 정적 관계에 있는 것으로 설명하였다. 윤정원(2017)은 남녀 대학생을 대상으로 그릿과 진로준비행동과의 관계에서 성취목표지향성의 매개효과를 연구한 결과 그릿의 구성요인 중 노력의 꾸준함이 진로준비행동에 유의한 정적 상관을 보였다.

또한, Duckworth 외(2007)는 그릿이 big5 성격요인 중 책임감, 끈기, 규칙준수, 근면 등을 의미하는 성실성과 정적인 상관을 보인다고 하였다. 국내에서는 한양숙(2015)이 “초등영재 학생의 그릿, 그릿 개별 요인, 성격 5요인의 관계” 연구를 통해 그릿의 구성요소 중 지속

적인 관심은 성격 5요인 중 성실성, 신경증, 친화성과 정적 관계를 보이며, 꾸준한 노력은 성실성, 신경증과 정적인 관계를 보였다. 이에 그릿 전체와 정적인 연관성을 보인 성격 5요인을 성실성과 신경증으로 분석하였다. 이것은 Duckworth 외(2007)가 제시한 그릿이 성격의 5요인 중에 성실성과 상관관계가 있음을 제시한 것과 같은 맥락으로 설명할 수 있다.

진로를 준비하는 과정에는 많은 고비와 어려움이 따라 올 수 있는데, 이때 쉽게 단념하지 않고 끈기 있게 노력하여 목표를 향해 도전하는 그릿은 필요한 요인이 된다. 진로준비행동 구성요인으로 직업을 이해하기 위해 필요한 정보수집활동, 목표로 설정한 진로를 성취하기 위해 갖춰야 할 도구를 구비하는 도구 구비활동, 설정한 목표를 달성하기 위해 꾸준한 노력과 긴 시간을 투자하는 목표달성활동을 제시했는데, 자신의 목표를 위해 오랜 노력과 긴 시간을 투자하는 목표달성활동은 그릿의 특성과도 일치한다(김봉환, 1997). 계속되는 취업의 어려움 속에서 취업준비 기간은 장기화되고 있다. 이에 졸업 후 취직이 힘들어 취업 재수, 삼수라는 말이 나오며 학점, 어학능력, 자격증 준비와 함께 실무능력을 겸비하기 위해 인턴십을 쌓는 등 그릿의 하위요인인 노력의 지속성이 매우 높게 요구되는 취업 준비 과정이 증가하고 있다. 여대생 또한 진로준비를 위해 여러 가지 경험 및 직업에 맞는 역량을 구비해야하며 이러한 경로를 거치면서 몇 번의 실패를 거칠 수밖에 없다. 개인에 따라 차이는 나겠지만 이 과정 속에 진로 및 취업 문제로부터 스트레스를 받는 상황이 이어지고 이러한 상황을 대처하는 능력이 바로 그릿인 것이다. 따라서 구체적 준비 활동인 진로준비행동을 중도에 포기하지 않고 그 수

준을 향상시키는 것이 그릿의 향상과 관계있음을 증명하기 위해 아래와 같은 가설을 제시한다.

가설 2. 그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 진로준비행동 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

그릿(Grit)과 진로태도성숙의 관계

그릿과 진로태도성숙의 관계와 관련된 직접적인 연구는 국내에 현재까지 없는 실정이다. 따라서 진로태도성숙에 영향을 주는 요인에 초점을 맞춰 그릿과의 연관성을 찾아 살펴보고자 한다.

진로태도의 개념은 개인이 어떤 태도를 가지고 진로를 선택하느냐에 관한 것이며 자신의 진로를 선택하고 결정하기 위해서는 진로 방향을 설정하고 그에 맞는 계획을 수립한 후, 이것에 대해 독립적으로 선택하려는 태도를 가지며 이에 대해 얼마나 확고한 태도를 가지느냐 하는 것이다(백수연, 2007). 이와 관련하여 이기학(1997)은 진로태도성숙을 자신이 필요한 환경과 시기에 스스로에게 맞는 진로를 선택하고 자신의 일에 알맞게 적응하기 위한 필요한 태도라 하였다. 이런 진로태도가 실제 진로를 선정할 때 어떻게 변화하고 발전하는지를 충족시킬 수 있는 진로태도성숙에 대한 요소는 목적성, 결정성, 준비성, 확신성, 독립성의 다섯 가지로 설정하였다.

진로태도성숙의 긍정적 영향을 미치는 요인으로 자아정체감이나 자아존중감이 의론되었다(김희진, 2001)(박미경, 김영숙, 이현림, 2008). 이억범(2010)은 자아정체감이 내적통제성과 더불어 진로결정수준에 유의미한 영향을 끼친다

고 제시하였으며, 이기학과 한중철(1998)은 진로태도와 자아개념이 정적 상관관계를 보이며, 진로태도성숙 응답수준이 높은 집단은 자아존중감이 높은 집단이었다. 또한 직업에 대한 내적 가치를 추구하는 사람일수록, 내적 통제감을 가질수록 진로태도가 더욱 성숙한 것으로 나타났으며(이기학, 1997), 진로 프로그램이나 조언과 같은 지원이 학습 동기에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 논의되면서(안인희, 이창환, 2011; 임선아, 2012), 학업성취도에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김장희, 정성수, 2012). 전문대 대학생들을 대상으로 한 이태정(2003) 등의 연구에서 자아효능감이 진로태도성숙과 진로태도 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기효능감과 내재적 직업가치, 외재적 직업가치, 주도성 요인 중 자기효능감이 진로태도성숙에 미치는 영향이 가장 큰 것으로 나타났다(박소희, 2011).

지금까지의 통계자료와 연구들을 종합해 보면 자아존중감과 내적가치추구, 그리고 내적 통제감이 높을수록 진로태도성숙에 긍정적 영향을 미치며 자기효능감이 높을수록 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기효능감은 '과제를 모두 완수하고 도달할 수 있는 자신의 역량에 대한 스스로의 평가'라 볼 때, 그릿의 두 하위요인인 관심의 일관성과 노력의 꾸준함의 지향점과 유사하다 하겠다. 그릿은 지능과 같은 인지적 특질이 아닌 비인지적인 특질 또한 중요한 역할을 할 수 있고, 자신의 타고난 재능보다 그 이상의 것에 도전과 성취하는 사람들의 비인지적인 특질인 그릿의 중요성을 강조하고 있는 것이다(Duckworth et al., 2007). Goodwin과 Miller(2013)에 의하면 그릿이 높은 사람의 특성은 목적지향성이 분명하고,

목적 달성을 위한 강한 의지를 지니고 있으며, 도전을 즐기고 자기통제 수준이 높고 실패를 좌절이 아닌 학습의 기회로 여긴다고 밝혔다.

그것은 유사개념으로 설명할 수 있는데, 그릿을 성격 5요인 중 성실성 및 자기통제감과 유사하며 관심과 목표의 지속성과 자기결정성에서는 차이가 난다고 밝혔다(Duckworth와 Quinn, 2009). 성실성과 자기통제성은 일상 속에서 자신을 조절하고 목표에 도달할 때까지 유지되는 것이라면 장기적 측면에서 목표지향적인 행동을 할 수 있는 기반은 그릿에서 비롯된다는 것이다(김희명, 황매향, 2015). 또한 Duckworth와 동료들(2007)은 성취욕구와 그릿이 유사한 의미를 지니고 있지만 개념적으로는 구분된다 하였다. 성취욕구는 높은 성과를 얻기 위한 목표를 달성하고 이를 달성하고자 하는 욕구를 의미하는데, 그릿이 높은 사람들은 당장의 성과가 없어도 행동을 지속한다는 측면에서 구분된다(McClelland, 1985).

이에 그릿 향상 그룹 코칭을 통해 자신의 그릿 강점을 찾아 강화시키고 이루고 싶은 목표에 초점을 맞춰 구체적 계획을 세우고, 내적 가치추구와 실행력을 향상시키는 프로그램의 참여로 진로태도성숙에 미치는 영향이 있을 것이라는 가설을 세우고 연구를 진행하고자 한다.

가설 3. 그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 진로태도성숙 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 서울시에 위치한 4년제 여자대학교 예체능계열 재학 중인 1~4학년을 대상으로 실시하였다. 연구 대상인 대학교 학과에 찾아가 본 연구 목적에 대한 설명을 직접 홍보하여 자발적으로 희망하는 학생들을 선착순으로 모집하여 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 선정하였다. 프로그램은 회기 당 90분으로 주1회 총 8회기로 진행하였으며, 실험집단은 코칭 프로그램과 그룹코칭의 효과성을 향상시키기 위하여 한 그룹에 5명씩 두 그룹으로 나누어 진행하였다. 실험집단의 추후 검사가 종료된 후 통제집단 중 코칭을 원하는 일부 인원에게 한해 프로그램을 실시하였다. 프로그램 참여 관련 보상은 없었다.

연구설계

본 연구는 실험집단과 통제집단으로 구분하여 진행하였다. 실험집단에는 그릿향상 코칭 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 실험집단의 추후 검사가 종료된 후 원하는 일부 인원을 대상으로 진행하였다. 사전 검사로 그릿과 진로준비행동, 진로태도성숙 검사 세 가지를 프로그램 시작 전에 실시하고, 사후 검사는 프로그램 종료 후에 동일한 세 가지 검사를 실시하였다. 프로그램이 모두 종료된 후 2주 후에 추후검사를 실시하였다.

측정도구

그릿(Grit)

Duckworth와 그의 동료들(2007)이 비인지적 특질인 '그릿(Grit)'에 관심을 갖고, 이것을 평

가하기 위하여 Original Grit Scale(Grit-O)을 개발하였다. 이 도구는 관심의 일관성과 노력의 꾸준함을 평가하는 2개 요인으로 형성되어 있으며 각 요인별 6개의 문항으로 엮은 것을 이수란(2015)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 측정도구의 신뢰도 Cronbach's α 값은 .73~.83으로 나타났다. 그릿의 문항은 5점 Likert 척도이며, 총 12개의 문항 중 '관심의 일관성' 6개 문항은 역채점하였고, 점수가 높을수록 그릿이 강함을 의미한다.

진로준비행동

진로준비행동(career preparation behavior)은 '본인에게 맞는 진로분야를 결정하기 위한 탐색과 선택한 진로에 대한 준비활동을 포함하는 일련의 과정'을 말한다(김봉환, 1997). 본 연구에서 사용한 진로준비행동 측정도구는 학생들의 진로상담과 연관된 사례들을 분석하고, 진로를 결정한 대학생들이 어떤 행동을 하는지와 외국에서 개발된 도구인 CES(Career Exploration Survey; Stumpf, Colarelli, & Hartman, 1983), Vocational Questionnaire II(Slaney, 1983), Career Planning Questionnaire(Westbrook et al., 1985) 등을 참고하여 개발된 16개 문항의 4점 척도의 김봉환(1997)의 문항을, 통계분석을 위하여 이종찬(2013)이 5점 척도화한 설문도구를 사용하였다. 총 16개 문항의 내적일관성 신뢰도 계수는 .84로 나타났으며, 반분 신뢰도는 .74, 검사-재검사 신뢰도는 .82로 나타났다. 본 연구에서 하위변인들의 내적일관성 신뢰도 계수는 .72에서 .81로 측정되었다.

진로태도성숙

각 개인의 진로태도성숙 정도를 측정하기 위하여 이기학(1997)이 개발하고 타당화한

진로태도성숙도 검사(Career Attitude Maturity Inventory; CAMI)를 이용하였다. 진로태도성숙도 검사는 진로선택과정에서 태도 요인을 측정하기 위해 연구된 검사로 준비성(10문항), 독립성(9문항), 확신성(10문항), 목적성(8문항), 결정성(10문항) 등 5가지 하위척도의 47문항으로 형성되어 있다. '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)' 까지 5점 Likert 척도로 응답하게 되어 있으며, 응답 가능 점수는 최하 47점에서 최고 235점까지이다. 26개의 문항을 역채점하여 합산하였으며, 전체 점수가 높을수록 진로태도와 각 하위 차원에 대해 높은 성숙 수준을 지니고 있음을 뜻한다.

분석방법

본 연구에서는 그릿향상 그룹 코칭이 여대생의 진로준비행동 및 진로태도성숙에 미치는 영향을 분석하기 위해 SPSS 23.0 프로그램을 사용하였다.

우선 그릿 척도와 진로준비행동 척도, 진로태도성숙 척도의 하위요인별 신뢰도를 분석하기 위해 Cronbach's α 계수를 측정하였다. 그룹 코칭 시작 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 판단하기 위해 종속변인 두 가지에 대한 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그릿 향상에 따른 진로준비행동과 진로태도성숙에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후 검사의 시점과 집단 간의 주 효과 및 상호작용효과를 알아보기 위해 2*3 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 또한 어느 시점에서 유의한 차이를 나타냈는지 살펴보기 위해, 실험집단에서 종속변인 두 가지에 대한 사전, 사후, 추후검사의 차이를 검증하는 일원반복 측정 ANOVA를 실시하였다. 두 집단 간 종속

변인에 대해 사후검사의 차이를 검증하기 위해 독립표본 t검증을 실시하였고 마지막으로 통제집단에서 종속변인 두 가지에 대한 사전, 사후, 추후검사 차이 증명을 위해 대응표본 t검증을 실시하였다.

프로그램

본 그룹코칭 프로그램은 여대생을 대상으로 총 8회기로 구성된 프로그램이다. 이는 앞에서 언급한 이론 배경에서 제시한 그릿의 요인을 바탕으로 그릿을 증진시키고, 향상된 그릿이 장기적인 진로준비과정을 위한 끈기와 목표에 대한 인식의 변화를 촉진하도록 구성되었다. 회기 당 90분씩 주 1회였으며, 그룹 코칭의 효과성을 위해 실험집단 10명은 5명씩 팀을 이뤄 두 개의 팀으로 진행했다. 프로그램 내용을 살펴보면, 그릿의 정의와 현재 자신의 그릿 수준을 체크하고 그릿 목표를 살펴본다. 그리고 그릿의 마음가짐이 무엇인지, 그릿 사고법 개발과 방법, 실천 전략을 배우고, 장애물을 극복하고 그릿을 유지하는 방법을 배울 수 있는 활동들로 설계하였다. 그 중 진로준비행동과 진로태도성숙을 향상 시킬 수 있는 요소들을 추가하였다. 각 회기별 프로그램 구성 요인에 따른 자세한 활동내용은 표 2와 같다.

그릿을 강화하는 3회기부터 타고난 재능보다 노력과 학습을 칭찬하는 방법을 통해 낙관적 사고방식을 높이는 훈련을 하였다. 또한 그릿 목표를 알아내고 그릿을 가지기로 마음 먹은 이유(동기)와 행동(방법)에 초점을 맞춰 활동지에 목표의 중요성, 달성하고자 하는 이유, 달성 가능성, 비용, 목표를 위한 행동 연습 등을 작성하여 학습을 통해 성장할 수 있

으며 자신의 그릿 목표를 설정하는 것은 더욱 강력한 그릿을 갖기 위한 전략임을 알려주고 동기와 방법이 결합할 때 그릿이 강화된다는 것을 인지하였다. 4,5회기는 합리적 사고를 통해 사고의 함정에서 벗어나고 장기적인 사고에 초점을 맞추며 실수나 실패를 성장의 기회로 볼 수 있는 '아직의 힘'을 작성하고 실험해보며 어떤 실패 앞에서도 인내심을 가지고 다시 일어날 수 있다는 가능성과 자신감을 찾았다. 즉 실패를 중착점이 아닌 배우는 과정으로 인식하고 성장 마음가짐이 향상되어 그릿을 강화시켰다. 그릿의 향상이 진로준비행동에 긍정적 영향을 미치는 효과를 갖는가를 증명한 결과, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 그릿이 높을수록 진로준비행동을 많이 하는 것으로 파악한 노영석(2016)의 연구와 그릿이 진로준비행동과 진로 선택에 있어 유의미한 영향을 끼친다고 밝힌 이수란(2015)의 연구결과를 지지하며, 그릿 수준과 진로준비행동 수준이 정적 관계임을 보여주는 결과는 여대생들의 열정과 끈기가 진로준비행동을 훨씬 더 적극적으로 할 수 있게 한다는 것을 보여주었다. 6회기는 목표를 효과적으로 설정하고 달성하는 방법으로 SMART기법을 사용하여 다양한 정보와 주변 전문가의 도움을 받아 자신의 약점이나 고치기 어려운 습관을 개선하고자 노력하는 의도적 훈련을 실시하였고, 목표는 보다 작고 구체적으로 세워 성공 경험을 높이고 어드벤처 카드를 통해 스스로에게 보상을 줌으로써 만족감을 주었다. 항상 목표를 큰 그림으로 세워 쉽게 포기하거나 시작도 못했던 참여자들은 SMART기법을 통해 보다 구체적이고 관리 가능하며 효과적으로 설정하고 전념하는 법을 배울 수 있어 만족하였고 실천해 보고

표 2. 그릿 향상 그룹 코칭 프로그램의 회기별 활동 내용 구성과 내용

회기	단계	모듈	세부 내용
1	라포 형성	사전 검사	· 그릿, 진로준비행동, 진로태도성숙 검사 설문지 실시 · 프로그램 목적 소개
		마음 열기	· 그룹 코칭 내용 소개 · 컬러 톱 (참가자 라포 형성) · a.k.a(별칭)정하기 · 개인별 기대 공유 · 과제 설명 (Daily '아침 마중' 작성) · 과제 점검
2	그릿 이해	그릿 수준 & 감정 알아차림	· 그릿 개념 이해하기 · 인지능력과 비인지능력 이해하기 · 자신의 그릿 체크하기 (활동지) · 나의 감정 찾기 (활동지) · 신의 단지 만들기 (부정 감정 소거법) · Daily 과제:아침 마중
		그릿 강화 표현법 & 목표 찾기	· 과제 점검 · 그릿 강화&약화하는 표현 익히기 (활동지) · 그릿 목표 설정하기 (활동지) · Daily 과제:아침 마중
4	그릿 개발	긍정사고확장 & 미래 청사진	· 과제 점검 · 긍정사고확장하기 · 단기적 사고&장기적 사고 알기 · 5년 후의 모습 그림으로 구체적 표현하고 발표하기 · Daily 과제:아침 마중
		팩트 체크 & 성장 마음가짐	· 과제 점검 · 비합리적 사고에 빠지지 않기 (활동지) · 성장마음가짐 동영상 보기 · '아작'의 힘 알기 (활동지) · Daily 과제:일주일 동안 3회 이상 팩트 체크 일지 작성하기, 아침 마중
6	그릿 행동	목표 설정 & 자기통제력	· 과제 점검 · SMART기법 배우기 (활동지) · 어드벤처 카드 만들기 (활동지) · 마쉬멜로 실험 동영상 보기 · 자기통제전략 작성하기 (활동지) · Daily 과제:SMART기법 목표설정 실천하기, 아침 마중
		Backcasting & 공감 톡톡	· 과제 점검 · 목표 달성된 미래상 설정, 그 상황에 도달하기까지의 과정 인터뷰하기 · Thanks List 작성하기 (활동지) · 존중언어 작성하고 소통하기 (활동지) · Daily 과제:아침 마중
8	그릿 유지	동기부여 & 실천계획	· 과제 점검 · 핵심가치 찾기 (활동지) · 비전파이 만들기 (활동지) · SMART기법으로 실천방안 세우기 (활동지) · 전체 프로그램 소감 나누기
		사후검사	· 그릿, 진로준비행동, 진로태도성숙 검사 설문지 실시 · 코칭 프로그램 만족도 설문지 실시
Follow-up		추후검사	· 그릿, 진로준비행동, 진로태도성숙 검사 설문지 실시

싶은 의지가 상승되었다고 하였다. 또한 계획이 있더라도 당장 한눈팔고 싶은 유혹으로 장기적인 목표를 실현하지 못하는 경우가 많았는데 눈앞의 보상에 만족하지 않을 때 훗날 목표를 실현할 가능성이 크다는 것을 깨닫는 시간이었다고 소감을 발표하였다.

진로태도성숙이 높은 경우는 자신에 대한 긍정적 사고와 더불어 일의 의미를 단순한 외적인 보상을 얻기 위한 것이 아니라 일을 통해 성취감을 얻고 그 성취감을 토대로 일의 만족을 추구하게 된다(한정아, 2011). 이에 그릿은 목적과 열정이 결합할 때 나오는 시너지 효과와 핵심가치를 발견하고 현재 방향보다 장기적 목표에 초점을 맞춰 개발한 코칭 프로그램으로 개인이 어떤 일을 시작할지, 말지를 정하고 그 일의 지속성을 정하는데 중요한 영향을 끼친다고 보았다. 뿐만 아니라 진로와 관련된 계획을 수립하고 결정하는데 기틀이 되며, 어느 정도 수준이 될 때까지 노력을 지속적으로 행하게 하는 역할을 함으로써 개인의 정서와 사고에 영향을 주고 진로에 대한 적극적 참여를 독려할 수 있다는 것을 보여주었다. 7회기는 스스로를 존중함으로 자아존중감을 향상시키고 백캐스팅을 통해 성취된 미래로 현재의 모습을 그려볼 수 있는 기회를 가졌다. 8회기는 자신의 비전에 대한 핵심가치를 찾아 스스로 그 비전을 성취해야 하는 동기부여를 일으키는 세션을 진행하였다. 이에 그룹원들은 자신의 진로선택에 있어 목표점을 보다 선명하게 할 수 있어 좋았고, 나만 혼자 열심히 노력하는 게 아니라 그 목표를 위해 지지해 줄 수 있는 공동체의 중요함을 깨닫게 되었다고 했다. 뿐만 아니라 취업이나 진학을 하려고 했던 것이 정작 자신의 어떤 부분을 위해 하려했는지 모르고 불안한 마음

에 어디든 가야겠다고 생각했던 것들이 오히려 회피행동을 야기했음을 깨닫고 보다 독립적이고 확고한 태도로 자신의 진로목표를 수립할 수 있는 안목이 생겨 좋았다는 소감을 나누었다.

결 과

실험집단과 통제집단의 동질성 검증

집단 간 동질성 검증을 위해 프로그램 시작 전 그릿에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 검사 차이($t=.72, p>.05$)와 진로준비행동에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 검사 차이($t=-.13, p>.05$), 진로태도성숙에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 검사 차이($t=-.98, p>.05$)는 모두 유의미하지 않았다. 이에 두 집단은 차이가 없는 동질 집단으로 검증되었다.

주 효과 및 상호작용효과 분석

본 연구의 가설인 그릿향상 그룹 코칭 프로그램이 여대생의 그릿 향상과 진로준비행동, 진로태도성숙 향상에 미치는 영향을 검증하기 위해 종속변인에 관한 시점과 집단의 주 효과 및 상호작용을 알아보기 위해 2x3 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 그 결과는 표 3과 같다.

프로그램 사전, 사후, 추후의 시점에 대한 그릿의 주 효과($F=6.526, p<.01$), 진로준비행동의 주 효과($F=5.031, p<.05$), 진로태도성숙의 주 효과($F=10.675, p<.001$)는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 실험 및 통제집단 간의 그릿의 주 효과($F=7.042, p<.05$), 진로준비행

표 3. 종속변인의 주 효과 및 상호작용효과 분석

소스	변인	제Ⅲ유형 제곱합	자유도	평균제곱	F
시점	그릿	.855	2	.427	6.526**
	진로준비행동	.638	2	.319	5.031*
	진로태도성숙	.345	2	.173	10.675***
집단	그릿	1.728	1	1.728	7.042*
	진로준비행동	2.202	1	2.202	11.040**
	진로태도성숙	2.381	1	2.381	10.923**
시점*집단	그릿	1.293	2	.646	9.872***
	진로준비행동	.987	2	.493	7.781**
	진로태도성숙	.673	2	.337	20.801***

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

동의 주 효과($F=11.040$, $p < .01$), 진로태도성숙의 주 효과($F=10.923$, $p < .01$)는 통계적으로 유의미 하였다. 시점*집단에 대한 그릿의 상호작용효과($F=9.872$, $p < .001$), 진로준비행동의 상호작용효과($F=7.781$, $p < .01$), 진로태도성숙의 상호작용효과($F=20.801$, $p < .01$) 모두 유의미한 결과를 나타내었다. 위 상호작용 결과를 그래프로 도출하면 그림 1, 그림 2, 그림 3처럼 나

타난다.

그릿은 그림 1과 같이 실험집단 사전검사 평균 2.76에서 사후검사 평균 3.36으로 0.6 상승된 것으로 나타났으며 통제집단은 사전검사 평균 2.83에서 사후검사 평균 2.79로 0.04 하락하였다.

그릿 향상에 따른 진로준비행동은 그림 2와 같이 실험집단 사전검사 평균 2.82에서 사후

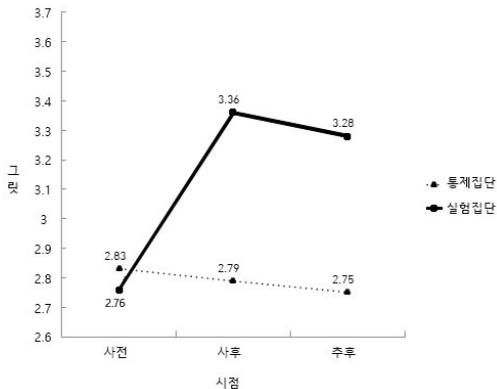


그림 1. 그릿의 집단 간 사전-사후-추후 검사의 평균 추세 그래프

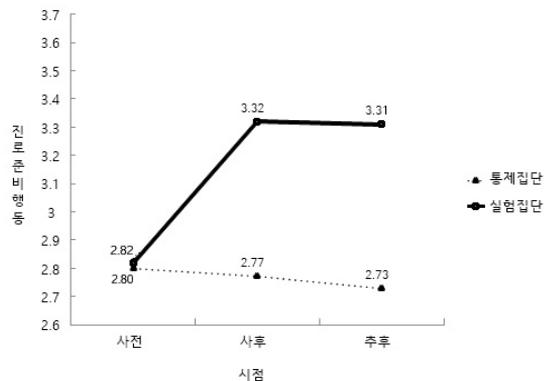


그림 2. 진로준비행동의 사전-사후-추후 검사의 평균 추세 그래프

검사 평균 3.32로 0.5 상승된 것으로 나타났으며 통제집단 사전검사 평균 2.80에서 사후검사 평균 2.77로 0.03하락하였다.

또한 진로태도성숙은 그림 3과 같이 실험집단 사전검사 평균 3.50에서 사후검사 평균 3.67로 0.17상승된 것으로 나타났으며 통제집단 사전검사 평균 3.40에서 사후검사 평균 3.18로 0.22하락하였다.

실험집단의 그림과 진로준비행동, 진로태도성숙 평균 사후-추후 간 평균점수는 소폭 하락한 것으로 나타났으나 유의미한 차이가 없

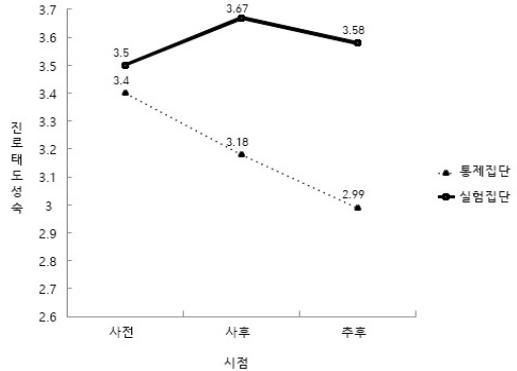


그림 3. 진로태도성숙의 사전-사후-추후 검사의 평균 추세 그래프

표 4. 종속변인의 주 효과 및 상호작용효과 분석

종속변인	대응	평균차 (I-J)	표준오차	
그림	실험집단 (N=10)	사전(I)-사후(J)	-0.599**	.147
		사후(I)-추후(J)	-0.079	.032
	통제집단 (N=10)	사전(I)-추후(J)	-0.520*	.161
		사전(I)-사후(J)	.045	.125
		사후(I)-추후(J)	.036	.021
		사전(I)-추후(J)	.080	.118
진로준비행동	실험집단 (N=10)	사전(I)-사후(J)	-0.496**	.111
		사후(I)-추후(J)	.014	.018
		사전(I)-추후(J)	-0.482**	.113
	통제집단 (N=10)	사전(I)-사후(J)	.035	.164
		사후(I)-추후(J)	.040	.019
		사전(I)-추후(J)	.074	.153
진로태도성숙	실험집단 (N=10)	사전(I)-사후(J)	-0.168*	.046
		사후(I)-추후(J)	.095	.053
		사전(I)-추후(J)	-0.073	.072
	통제집단 (N=10)	사전(I)-사후(J)	.222*	.063
		사후(I)-추후(J)	.197**	.048
		사전(I)-추후(J)	.418***	.055

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

어 지속성이 유지한 것으로 검증되었다.

이러한 유의미한 차이가 구체적으로 어느 시점에서 차이가 있는지 알아보기 위하여 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 검사 간의 차이를 이원 반복측정 ANOVA로 검증하였다. 그 결과는 표 4와 같다.

그릿에 대한 실험집단의 사전-사후($p < .01$), 사전-추후($p < .05$) 검사에서는 유의한 결과가 나왔지만 사후-추후($p > .05$) 검사에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 진로준비행동에 대한 실험집단의 사전-사후($p < .01$), 사전-추후($p < .01$) 검사에서는 유의미한 결과가 나왔지만 사후-추후($p > .05$) 검사에서는 유의미하지 않았다. 반면, 진로태도성숙에 대한 실험집단의 사전-사후($p < .05$) 검사에서는 유의한 결과가 나왔지만, 사후-추후($p > .05$), 사전-추후($p > .05$) 검사에서는 모두 유의미하지 않았다.

그릿과 진로준비행동에 대한 통제집단의 사전-사후($p > .05$), 사후-추후($p > .05$), 사전-추후($p > .05$) 검사 모두 유의한 결과가 나오지 않았다. 그러나 진로태도성숙에 대한 통제집단의 사전-사후($p < .05$), 사후-추후($p < .01$), 사전-추후($p < .001$)는 모두 유의미한 결과가 나왔다.

실험집단과 통제집단의 각 종속변인에 관한 사전-사후-추후에서 평균과 표준편차는 결과는 표 5에 제시하였다.

그룹코칭 프로그램의 만족도 검사

코칭 프로그램의 만족도 객관식 설문

그릿향상 그룹코칭 프로그램에 대한 만족도 확인을 위해 프로그램 종료 후 본 프로그램의 모든 회기에 참가한 실험집단 10명을 대상으로 실시하였다. 보다 객관적인 소감을 얻기 위해 익명으로 만족도 조사를 시행했다. 만족도 조사는 객관식 10문항과 코칭 프로그램에 대한 전반적인 소감 작성 주관식 2개 문항으로 총 12개 문항으로 구성하고, Likert 5점 척도로 실시하였다.

문항의 내용은 코칭 만족도, 변화 도움도, 고객 추천도로 분류하여 진행하였으며, Likert 5점 척도로 실시하였다. 만족도 설문 실시 결과 객관식 10개 질문에 대한 만족도 점수 범위는 4.17~4.50점으로 코칭 만족도 평균값 4.27, 변화 도움도 평균값 4.47, 고객 추천도 평균값 4.42으로 그릿 향상 코칭 프로그램을

표 5. 종속변인의 사전-사후-추후 평균과 표준편차

변인	통계	실험집단 (N=10)			통제집단 (N=10)		
		사전	사후	추후	사전	사후	추후
그릿	평균	2.76	3.36	3.28	2.83	2.79	2.75
	표준편차	.24	.43	.47	.21	.35	.34
진로준비행동	평균	2.82	3.32	3.31	2.80	2.77	2.73
	표준편차	.33	.30	.32	.36	.33	.32
진로태도성숙	평균	3.50	3.67	3.58	3.40	3.18	2.99
	표준편차	.33	.38	.34	.25	.21	.17

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

통해 변화에 도움을 가장 많이 받았음을 알 수 있었다. 전체 만족도 평균값은 4.39로 높은 만족도 결과가 나타났다.

코칭 프로그램의 만족도 주관식 설문

코칭 프로그램 만족도에 관한 주관식 설문 결과 구체적 답변 내용을 보면 코칭 프로그램에 참여하면서 가장 도움이 된 점에 대해서는 ‘동기부여가 매주 되어 시도할 수 있는 원동력이 된 시간이었다’와 ‘긍정적인 사고와 성실한 마음을 가지게 되었다’라는 답변이 공통적으로 많았고, 코칭 프로그램에 대한 아쉬운 점에 대해서는 참가자 대부분이 ‘시간이 짧아서 아쉬웠다’와 ‘스스로 의지가 부족했던 점’을 꼽으며 ‘수업 후나 주말이 아닌 학교 수업에 편성되어 한 학기 동안 장기적으로 코칭이 진행되어 변화를 향한 실행습관화를 하고 싶다’는 생각들을 표시하기도 했다.

논 의

본 연구의 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단의 그릿 사전-사후 차이 검증에서 실험집단의 사전-사후 차이 값은 유의하였지만 통제집단에서는 유의하지 않았다. 따라서 ‘그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 그릿 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.’는 가설 1은 지지되었다. 3~5회기 그릿 개발 단계에서 자신의 그릿을 파악하고 강화하는 표현과 약화하는 표현을 직접 실습해 봄으로 타고난 재능보다 노력과 학습을 칭찬하는 방법을 통해 낙관적 사고방식을 높이는 훈련을 하였다. 자신의 그릿 목표를 설정하는 것이 더욱 강력한 그릿을 갖기 위한 전

략임을 알려주고 동기와 방법이 결합할 때 그릿이 강화된다는 것을 인지하게 하였다. 또한 단기적 사고(현재 중심)와 장기적 사고(미래 중심)를 통해 자신의 그릿 강도의 초점을 맞춰보고, 그릿을 방해하는 비합리적 사고, 사고의 함정을 ‘팩트 체크’를 통해 합리적 사고방식으로 변환하는 작업을 진행하였다. 6~7회기 그릿 행동 단계를 통해 구체적 목표를 설정하고 자기통제전략을 익히며 개발된 그릿을 실행으로 옮기는 훈련을 하였다. 작은 목표를 통해 성공경험을 안겨줌으로 만족감을 느끼게 되고 이것이 그릿을 더욱 강화시키는 원동력이 되었고, 그릿 목표를 끝까지 잘 마무리하기 위해서는 목적이 분명해야 함을 인지하게 되었다. 자기통제전략을 통해 100%의지력에만 의존하는 것보다 의도적 훈련을 통해 유혹을 대하는 사고방식을 바꾸는 것이 훗날 목표를 실현할 가능성이 높다는 것을 인지하였다. 이에 당장 한눈팔고 싶은 유혹으로 장기적인 목표를 실현하지 못하는 경우가 많았다는 참가자들은 눈앞의 보상에 만족하지 않을 때 훗날 목표를 실현할 가능성이 크다는 것을 깨닫는 시간이었다고 소감을 발표하였다. 8회기 그릿 유지 단계에서 자신의 비전에 대한 핵심가치를 찾아 스스로 그 비전을 성취해야 하는 동기부여를 일으키는 세션으로 그릿을 유지할 수 있는 동기를 다지고 실천방안을 수립하였다. 위와 같은 구조적 개입이 실질적으로 그릿 향상을 가능하게 함에 본 프로그램의 효과성을 검증하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 진로준비행동 사전-사후 차이 검증에서 실험집단의 진로준비행동 사전-사후 값이 ($p < .01$)로 유의미하게 나타났다. 실험집단의 사전 평균값이 2.82에서 사후 평균값이 3.32로 증가되었다. 이에

반해 통제집단의 사전-사후 차이 검증에서는 ($p > .05$)로 유의미하지 않았다. 따라서 가설 2. '그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 진로준비행동 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.'는 지지되었다. 그릿의 향상이 진로준비행동에 긍정적 영향을 미치는 효과를 갖는가를 증명한 결과, 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 그릿과 진로준비행동 간의 관계에서는 그릿의 하위변인인 노력의 지속성과 흥미일관성 모두 진로준비행동에 정적 영향을 미치는 것으로 파악한 윤정원(2017)의 연구 결과와 일치한다. 그릿은 진로준비행동에 직접적으로 유의미한 정적 영향을 미치고, 그릿이 높을수록 진로준비행동을 많이 하는 것으로 파악한 노영석(2016)의 연구 결과와도 일치하며 그릿이 진로준비행동과 진로 선택에 있어 유의미한 영향을 끼친다고 밝힌 이수란(2015)의 연구결과를 지지한다. 또한, 그릿은 진로결정자기효능감과, 전공흥미, 진로결과기대를 통해 진로준비행동에 간접효과를 미치는 것으로 밝힌 강명희 외 (2016)의 연구 결과와 유사하다. 한양숙(2015)은 그릿의 하위변인 중 노력의 꾸준함이 성격 5요인 중 성실성, 신경증과 유의한 결과를 보인다고 하였는데, 성실성이 진로준비행동에 유의한 정적 상관을 보인다고 밝힌 연구들(권해수, 2014; 전미리, 김봉환, 2015; 최영훈, 박세영, 2016)과도 일치하는 것으로 볼 수 있다. 이와 같이 그릿의 수준과 진로준비행동 수준이 정적관계를 보여주는 결과는 여대생들의 열정과 끈기가 진로준비행동을 훨씬 더 적극적으로 할 수 있게 한다는 것을 보여준다.

셋째, 실험집단과 통제집단의 진로태도성숙 사전-사후 차이 검증에서 실험집단의 진로태도성숙 사전-사후 값이 ($p < .05$)로 유의하게 나

타났다. 실험집단의 사전 평균값이 3.50에서 사후 평균값이 3.67로 증가되었다. 이에 가설 3. '그릿향상 그룹코칭 프로그램은 여대생의 진로태도성숙 향상에 유의미한 영향을 미칠 것이다.'는 지지되었다. 진로태도성숙이란 진로성숙에 진로선택·결정의 능력을 배제하고 진로선택 및 진로결정에 대해 계획적, 독립적, 확고한 태도의 발달정도를 뜻한다. 따라서 진로태도성숙이 높은 경우는 스스로에 대한 긍정적 사고와 함께 일의 의미를 단순한 외적 보상을 얻기 위한 것이 아닌 일을 통해 성취감을 얻고 그 성취감을 바탕으로 일의 만족을 추구하게 된다(한정아, 2011). 이에 그릿은 목적과 열정이 결합할 때 나오는 시너지 효과와 핵심가치를 발견하고 현재 편향보다 장기적 목표에 초점을 맞춰 개발한 코칭 프로그램으로 개인이 어떤 일을 시작할지, 말지를 정하고 그 일의 지속성을 정하는데 중요한 영향을 끼친다고 보았다. 뿐만 아니라 진로와 관련된 계획을 수립하고 결정하는데 기틀이 되며, 어느 정도 수준이 될 때까지 노력을 지속적으로 행하게 하는 역할을 함으로써 개인의 정서와 사고에 영향을 주고 진로에 대한 적극적 참여를 독려할 수 있다는 것을 보여준다.

반면 통제집단의 경우 진로태도성숙 사전-사후 차이 검증에서 ($p < .05$)로 유의미하게 나타났으나 이것은 하락 폭이 큰 관계로 유의하게 나타났다. 통제집단의 경우 별다른 처치를 하지 않았음에도 큰 폭으로 하락한 원인을 살펴본 바, 실험집단은 동일 학과 1, 2, 3, 4학년으로 다양하게 구성된 것에 비해 통제집단은 동일 학과 동일 학년(3학년)비율이 높게 구성되어 있었다. 사전 설문조사를 실시했던 3월에는 학기 초라 별다른 일정이 없었지만 실험집단이 본격적으로 처치에 들어간 3월 말부터

5월 중순까지 대상이 된 여자대학교 전시회(1년 1회 개최, 3학년만 작품 출품) 준비 기간과 코칭 시기가 겹쳤었다. 문선아(2000)의 연구에 따르면 성취동기와 불안 이 두 가지 심리적 변인은 대학생들이 진로를 선택하고 준비하는데 있어 진로태도성숙 및 진로준비행동에 유의한 영향력이 있는 것으로 나타났다. 또한 진로태도성숙은 불안과 상관이 높은 불확실성에 대한 인내력 부족과도 유의한 영향관계가 있음이 나타났다(유영관, 2010; 정유정, 2017). 이러한 선행연구 결과를 살펴봤을 때, 작품을 구상하고 계속되는 밤샘 작업 과정에서 통제 집단의 높은 스트레스와 지속적인 작업환경 속에 인내력 부족, 불안 등 심리적 변인이 크게 작용했을 것으로 본다.

본 연구의 학문적인 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 기존의 그릿과 관련된 연구는 설문지를 통한 각 매개요인과의 상관연구만 있었다. 그릿은 열정과 관심을 유지하면서 장기적인 목표에 대해 관심을 유지함으로써 성공적인 목표달성을 가능하게 한다는 점에서 최근 많은 주목을 받아왔으나 이러한 수행성과를 위해서 그릿을 어떻게 높여야 하는지 구체적인 방안 에 대한 연구는 부족하였다. 이에 본 연구는 이러한 의미적인 고찰을 넘어 그릿을 직접적으로 증진시키는 프로그램을 설계하여 그 효과성을 검증하는 새로운 시도이며 살펴본 유일한 연구라는 점에서 특히 의의가 있다.

둘째, 비인지적인 변인으로 알려진 그릿이 인지적 요인과의 관련됨을 밝힌 점에서 본 연구는 의의를 지닌다. 프로그램을 통해 비합리적 사고에 빠지지 않고 합리적 사고를 증진, 마인드 셋을 통한 긍정 신념 지향, 감정 알아

차림으로 자기조절능력 향상, 장기적 사고를 통해 자기통제전략과 목표설정 확립, 핵심가치를 찾아 동기를 부여하는 등 인지적 요소가 그릿의 향상에 직접적인 영향을 끼치는 것으로 관계성을 증명하였다.

셋째, 진로태도성숙은 이기학(1997)에 의해 진로발달 수준을 측정하기 위해 개발된 척도이며 우리나라에서는 아직 그릿과 진로태도성숙과의 관계에 대한 연구가 없었기에 본 연구의 의의가 크다. 본 연구에서 그릿향상 그룹 코칭 프로그램을 통해 그릿이 높을수록 진로태도성숙에 정적 영향을 미치는 것으로 검증되었다.

본 연구의 실무적인 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 장기적인 목표 성취 변인인 그릿(Grit)이 강한 개인은 장기적인 과제를 향해 끈기와 열정으로 나아가며, 방해요소와 실패에도 불구하고 관심과 노력을 유지한다. 따라서 대학생의 취업준비 기간이 길어지고 있는 요즘 현상과 노동시장의 구조적인 성차별점을 극복하고 자신이 원하는 성취를 이루기 위한 여대생들의 그릿향상 그룹코칭 프로그램은 취업 시장의 난관을 이겨내는 효과적인 시도라 할 수 있다.

둘째, 그릿은 진로준비행동에 어떠한 영향을 미치는지를 검증한 결과 그릿의 향상이 진로준비행동에 정적 영향을 미치는 것으로 보였다. 최근 고용시장에서 대학 졸업 후 힘든 취업으로 취업 재수, 삼수라는 용어가 등장하며 학점, 어학능력, 자격증 준비와 함께 실무 역량을 갖추기 위해 인턴십을 중복하여 쌓는 등 그릿의 하위요인인 노력의 지속성이 매우 높게 요구되는 취업 준비 과정이 증가하고 있

다. 이에 여대생이 진로를 준비하기 위해서는 여러 가지의 경험 및 역량을 갖추어야 하며 이와 같은 과정을 거치면서 몇 번의 실패를 겪을 수밖에 없다. 개인에 따라 차이는 나겠지만 이 과정 속에 진로 및 취업 문제로부터 스트레스를 받는 상황이 이어지고 이러한 상황을 대처하는 능력이 바로 그릿인 것이다. 그러므로 구체적 준비 활동인 진로준비행동을 중도에 포기하지 않고 그 수준을 향상시키도록 도와주며, 내적자원을 강화시켜주는 중요한 요인이 그릿임을 증명하였다.

셋째, 진로태도성숙이란 진로성숙에 진로선택·결정의 능력을 제외하고 진로선택·결정에 관하여 계획적, 독립적 그리고 확고한 태도의 발달정도를 의미한다. 따라서 진로태도성숙이 높은 경우는 자신에 대한 긍정적 사고와 함께 일의 의미를 단순한 외적 보상을 얻기 위한 것이 아닌 일을 통해 성취감을 느끼고 그 성취감을 바탕으로 만족을 추구하게 된다(한정아, 2011). 이에 그릿은 목적과 열정이 결합할 때 나오는 시너지 효과와 핵심가치를 발견하고 현재편향보다 장기적 목표에 초점을 맞춰 개발한 코칭 프로그램으로 개인이 어떤 일의 시작여부를 결정하고 그 일의 지속성을 결정하는데 중요한 영향을 준다고 보았다. 뿐만 아니라 진로와 관련된 계획을 수립하고 결정하는데 기틀이 되며, 어느 정도 수준에 도달할 때까지 노력을 투입하게 하는 역할을 행함으로써 개인의 정서와 사고에 영향을 주고 진로에 대한 적극적 참여를 독려할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 이를 바탕으로 한 후속 연구 제언은 다음과 같다.

첫째, 표집이 서울 일부 지역의 여자대학교

학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 결과에는 제한이 있다. 다양한 지역과 남녀공학대학의 여대생을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증하는 양적 연구들이 앞으로도 지속적으로 확대되어야 할 것이다.

둘째, 그릿향상 프로그램의 최종 목표는 여대생의 진로준비행동과 진로태도성숙의 향상 뿐 아니라 학업이나 업무, 사회생활 영역에서 그 어떤 목표를 막론하고 자신 스스로 그것을 달성하려고 할 때 효과적으로 적용하고 개발하여 삶에 실질적인 도움을 주고자 하는 것이다. 이에 그릿을 아는 데에만 그치는 것이 아니라 실천하게 만드는 것이 본 프로그램의 취지이다. 본 연구 프로그램 8회기를 종료하며 검사 한 그릿, 진로준비행동, 진로태도성숙 모두 효과성을 확인하였지만, 추후 검사에서 모든 종속변인이 소폭하락된 것을 확인하였다. 이에 8회기는 내적 동기를 구축하고 실행력을 습관화시키는 코칭 세션으로 부족함을 확인하였다. 프로그램 효과의 지속성을 위해 적절한 코칭 세션의 재구성성이 요구되며, 추후 추적조사 기간을 확대하여 프로그램 효과뿐 아니라 지속되는 것을 연구함이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 그릿향상 그룹코칭 프로그램이 진로준비행동, 진로태도성숙에 미치는 작용을 살펴보았다. 진로준비행동의 개념을 처음 내세운 김봉환(1997)은 진로준비행동과 관련하여 변인들의 직선적인 관계보다는 매개변인들을 살펴봐야 함을 강조한 바 있다. 그러나 그릿이 근래에 정립된 개념으로 그릿과 진로준비행동, 진로태도성숙 사이의 선행연구가 매우 부족하거나 전무한 상황이다. 따라서 추후에 비인지적 특질인 그릿이 실제적인 진로준비행동 및 진로태도성숙에 영향을 미치는 경로를 검증하는 것은 실용적인 의의가 있을

것이다.

넷째, 본 연구에서 사용된 세 가지 측정도구인 그릿, 진로준비행동, 진로태도성숙은 모두 자기 보고식 설문지이다. 이는 학생들이 바람직한 문항에 대해 자신 스스로가 긍정적으로 반응하면서 객관적으로 판단하기 보다는 반응 경향성으로 긍정 혹은 부정으로 일관되게 응답했을 가능성이 있다. 따라서 이를 보완하기 위해 보다 깊이 있고 철저한 개인 코칭을 진행하여 개개인의 다양한 변인들을 여러 각도로 탐색하는 질적 연구를 시도한다면 참가자 자신이 객관적으로 스스로를 바라볼 수 있고 연구자도 여러 변인들을 발견할 수 있어 프로그램의 효과성을 한층 더 정확하게 측정할 수 있을 것이다.

참고문헌

강명희, 김도희, 윤성혜, 류다현 (2016). 자연과 학계열 대학생의 진로준비행동에 영향을 미치는 그릿(Grit), 진로결정자기효능감, 진로결과기대, 전공흥미 간의 관계 분석. 직업교육연구, 35(4), 109-129.

권해수 (2014). 대학생의 성별에 따라 성격5요인, 역기능적 진로사고, 정서지능이 취업준비행동에 미치는 영향. 서강대학교 학생생활상담연구소, 35(2), 45-64

금선미 (2009). 여대생이 지각한 희망과 진로태도성숙 및 진로준비행동과의 관계. 석사학위논문, 숙명여대 대학원.

김남진 (2003). 진로집단상담 프로그램이 대학생의 진로자기효능감, 진로결정수준 및 진로준비행동에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교.

김봉환 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 박사학위논문, 서울대학교.

김장희, 정성수 (2012). 공업계열 특성화고교생의 직업흥미-전공 일치도, 직업흥미-포부 일치도, 진로성숙도 및 학업성취도의 관계. 한국교원교육학회, 29(3), 1-18.

김희명, 황매향 (2015). 한국판 아동용 끈기(Grit) 척도의 타당화. 교육논총, 35(3), 63-74.

김희진 (2001). 대학생의 자아정체감이 진로태도성숙과 진로준비행동에 미치는 영향. 사회과학연구, 5, 369-393.

노영석 (2016). 일반계 고등학생의 그릿(grit)과 진로결정 자기효능감이 진로 준비행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.

류진열 (2010). 빈곤층 중학생의 학업스트레스, 심리적 안녕감 및 진로태도성숙에 관한 연구. 박사학위논문, 인제대학교 대학원.

문선아 (2000). 불안과 성취동기가 대학생의 진로태도성숙과 진로준비행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 대학원.

박미경, 김영숙, 이현림 (2008). 여대생의 사회적 지지, 진로장벽, 자아정체감, 진로결정수준의 구조적 분석. 한국직업교육학회, 27(2), 1-26

박소희 (2011). 진로태도성숙과 심리적 변인들과의 관계: 자기효능감, 직업가치, 주도성을 중심으로. 한국직업능력개발원, 14(3), 307-331.

백수연 (2007). 청소년의 리더십 생활이 진로태도성숙에 미치는 영향. 석사학위논문, 경기대학교 대학원.

손미경 (2007). 혼합형 자기교시 훈련 프로그램

- 이 주의집중력이 낮은 중학생의 자기통제력에 미치는 효과. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 안인희, 이창환 (2011). 독서토론 진로탐색 프로그램이 초등학생의 진로발달과 성취동기에 미치는 효과. 한국산학기술학회, 12(4), 1609-1620
- 유영란 (2010). 무용전공 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 자기효능감이 진로결정 태도에 미치는 영향. 무용예술학연구, 30, 115-138.
- 유영란, 유지원, 박현경 (2015). 고등학생의 그릿(Grit)과 객관적 추론, 자기조절 학습 효능감 간의 관계 규명. 청소년학연구, 22(10), 367-385.
- 윤정원 (2017). 대학생의 그릿이 진로준비행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 글로벌인적자원개발대학원
- 이기학 (1997). 고등학생의 진로태도성숙과 심리적 변인들과의 관계: 자아존중감, 직업가치, 내적통제성을 중심으로. 박사학위논문, 연세대학교대학원.
- 이기학, 한종철 (1998). 고등학생의 진로태도성숙과 개인적 특성 및 심리적 변인들과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 10(1), 167-189.
- 이수경 (2016). 성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿의 관계: 회복탄력성의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이수란 (2015). 투지와 신중하게 계획된 연습. 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? - 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). 한국심리학회지, 10(3), 349-366
- 이억범 (2010). 진로결정수준에 영향을 미치는 다중지능, 사회적지지, 내적통제성, 자아정체감간의 경로분석. 韓榮論叢, 14, 173-188.
- 이종찬 (2013). 대학생의 셀프리더십이 진로준비 행동에 미치는 영향: 진로결정자 기호능감과 고용가능성의 매개효과. 박사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 이태정 (2003). 몰입경험이 진로태도 성숙 및 진로결정효능감에 미치는 영향. 박사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 이혜련 (2013). 성격 5요인 모형(Big Five)이 사립유치원 교사의 직무 스트레스와 대처방식에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 이희영 (2003). 진로성숙과 상담. 서울: 학지사.
- 임선아 (2012). 적성에 맞는 진로선택과 부모의 진로선택 지지, 진로선택 역경극복 의지가 학업성취동기에 미치는 영향. 미래청소년학회지, 9(4), 221-238
- 전미리, 김봉환 (2015). 대학생의 성격5요인과 진로준비행동의 관계에서 진로결정 효능감의 매개효과. 한국심리학회지, 27(2), 445-461
- 정민주 (2014). 4년제 항공서비스 전공 대학생의 전공만족도와 진로성숙도가 취업불안 및 취업준비행동에 미치는 영향. 한국항공경영학회지, 12(1), 81-104.
- 정유정 (2017). 대학생의 진로스트레스와 진로성숙도의 관계: 불확실성에 대한 인내력의 조절효과. 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 조수진 (2016). 중학생이 인식한 부모의 사회적

- 지지가 행복에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 최속현 (2008). 대학생의 진로장벽, 진로포부, 진로태도성숙이 진로준비행동에 미치는 영향. 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 최영훈, 박세영 (2016). 성격5요인과 스트레스 대처방식이 대학졸업자의 취업에 미치는 영향:진로준비행동의 매개효과를 중심으로. 전북대학교 사회과학연구소, 40(3), 83-111
- 한상춘 (2017). 대학생의 그릿(Grit)과 학업성취와의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 석사학위논문, 전북대학교 교육대학원.
- 한양숙 (2015). 초등영재학생의 그릿(Grit), 그릿(Grit) 개별 요인, 성격 5요인의 관계. 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 한정아 (2011). 독서와 영화를 활용한 진로지도 프로그램이 고교생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과 비교. 박사학위논문, 강원대학교 대학원.
- 황은희 (2017). 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향과 그릿의 매개효과. 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- Betz, N., & Fitzgerald, L. (1987). *The career psychology of women*. Orlando, FL: Academic Press.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.
- Crites, J. O. (1978). *Manual of the career maturity inventory for adults*. Monterey, CA: CBT/McGraw-Hill.
- Crites, J. O. (1981). *Career counseling: Models, methods, and materials*. McGraw-Hill College.
- Duckworth, A. L. (2006). Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement. doctoral dissertation, The University of Pennsylvania.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short Grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York: Simon and Schuster.
- Farmer, H. S. (1976). What inhibits achievement and career motivation in women? *Journal of Counseling Psychology*, 6, 12-14.
- Fitzgerald, L. F., & Betz, N. E. (1983). Issues in vocational psychology of women. In W. B. Walsh & S. H. Osipow(Eds.). *Handbook of vocation psychology*, 1, 83-144. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Galton, F. (1892). Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences.
- Goodwin, B., & Miller, K. (2013). Grit plus talent-student success. *Educational Leadership*, 71(1), 74
- Hartmon, L. W. (1978). *Career counseling women*.

- In L. S. Hanson & R. S. Rapoza(Eds.), *Career development and counseling for women*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40(7), 812-825.
- Natale, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2009). Children's school performance and their parents' causal attributions to ability and effort: A longitudinal study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(1), 14-22.
- Pavlak, M. F. (1981). Student characteristic as predictor of vocational attitude maturity and job satisfaction. Unpublished doctoral dissertation. Pennsylvania State University.
- Slaney, R. B. (1983). Influence of career indecision on treatments exploring the vocational interests of college women. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 55-63.
- Speas, C. M. (1979). Job-seeking interview skills training: A comparison of four instructional techniques. *Journal of Counseling Psychology*, 26(5), 405-412.
- Stumpf, S. A., Colarelli, S. M., & Hartman, K. (1983). Development of the career exploration survey(CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22(2), 191-226.
- Super, D. E. (1955). The dimensions and measurement of vocational maturity. *Teachers College Record*, 57, 151- 163.
- Super, D. E. & Nevill, D. D. (1984). Work role salience as a determinants of career maturity in highschool students, *Journal of Vocational Behavior*, 25.
- Westbrook, B. W., Sanford, E. E., O'Neal, P., Horne, D. F., Fleenor, J., &Garren, R. (1985). Predictive and construct validity of six experimental measures of career maturity. *Journal of Vocational Behavior*, 2, 338-355.

투고일자 : 2020. 05. 19.

수정일자 : 2020. 06. 19.

게재확정일자 : 2020. 06. 22.

The Effect of Grit Enhancement Group Coaching Program on the Improvement of Career Preparation Behavior and Career Attitude Maturity of Female University Students

Kyeonghwa Oh

Jinkook Tak

Department of industrial psychology, Kwangwoon university

The purpose of this study was to verify the effectiveness of the coaching program on enhancing Grit. In addition, we wanted to examine the positive effects of Grit improvement on career preparation behavior and career attitude. Participants in this program were recruited from college students in a women university located in Seoul. They were assigned to both experimental and control group, 10 for each group. The program was conducted once a week for 90 minutes per session and a total of eight sessions were implemented. Pre-test, post-test, and follow-up test were conducted before, after, and 2 weeks after the coaching program. The results showed grit increased significantly for the experimental group, but not for the control group. Both the level of career preparation behavior and career attitude were also significantly improved only for the experimental group. In addition, the effect of the program was maintained for two weeks. Finally, the limitations of this study and suggestions for subsequent studies are described.

Key words : Female University Students, Grit, Career Preparation Behavior, Career Attitude Maturity, Group Coaching