



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

문학석사 학위논문

진로스트레스를 겪는 대학생을 대상으로 한
행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과

심 리 학 과

조 성 용

지도교수 김 근 향

2023년 2월

대구대학교 대학원

진로스트레스를 겪는 대학생을 대상으로 한 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과

이 논문을 문학석사 학위논문으로 제출함.

심 리 학 과

조 성 용

지도교수 김 근 향

조성용의 문학석사 학위논문을 인준함.

2023년 2월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

대구대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 진로와 진로상담의 정의	5
1) 진로 및 진로상담, 진로 집단상담의 정의	5
2) 진로 집단상담과 관련된 국내 선행연구	6
3) 대학생의 진로발달단계	6
3. 대학생의 진로스트레스	8
4. 진로스트레스로 인한 상태불안	11
5. 진로준비행동	13
6. 진로결정자기효능감	15
7. 행동활성화	16
1) 행동활성화의 정의	16
2) 진로스트레스에 대한 행동활성화 기반 진로상담 프로그램	19
8. 연구문제 및 가설	22
II. 연구 방법 및 절차	24
1. 연구대상	24
2. 측정도구	24
1) 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory)	24
2) 진로준비행동 척도	25
3) 상태-특성 불안척도(State Trait Anxiety Inventory: STAI)	25
4) 진로결정자기효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale; CDMSES-SF)	25
3. 자료분석	26
III. 결과	27
1. 집단 간 사전 동질성 검증	27
2. 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과 검증	28
1) 측정치들의 사후점수에 대한 공변량분석 결과	28

2) 측정치들의 추후점수에 대한 공변량분석 결과	29
3) 집단 별 시점 간 차이 검정 대응 t-검정	32
4) 실험집단 내 진로결정자기효능감의 변화량에 따른 개선 효과 검정 상 관분석	34
3. 프로그램에 대한 만족도	35
IV. 논의	36
참고문헌	40
영문초록	52
부 록	53
부록 1. 진로스트레스 척도	53
부록 2. 진로준비행동 척도	55
부록 3. 상태-불안 척도(STAI)	57
부록 4. 진로결정자기효능감 척도	58
부록 5. 행동활성화 기반 진로상담	60

표 목 차

표 1. 행동활성화 프로그램 회기별 구성	21
표 2. 집단 간의 사전 동질성 검증 결과	27
표 3. 측정치들의 사후점수에 대한 공변량분석 결과	28
표 4. 측정치들의 추후점수에 대한 공변량분석 결과	32
표 5. 집단 별 시점 간(사전-사후) 차이 검정 대응 t -검정	32
표 6. 집단 별 시점 간(사전-추후) 차이 검증 t -검정	33
표 7. 시점 간 진로결정자기효능감과 연구변수 간 상관분석	34
표 8. 진로결정자기효능감의 변화량과 연구변수 간 개선 효과 검정 상관분석 ·	34
표 9. 참가자들의 소감 요약	35

그림 목 차

그림 1. 집단별 진로준비행동의 사전-사후-추후 점수	30
그림 2. 집단별 진로스트레스의 사전-사후-추후 점수	30
그림 3. 집단별 상태불안의 사전-사후-추후 점수	31
그림 4. 집단별 진로결정자기효능감의 사전-사후-추후 점수	31

진로스트레스를 겪는 대학생을 대상으로 한 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과

조 성 용

대구대학교 대학원
석사과정 심리학과

지도교수 김 근 향

(초록)

본 연구의 목적은 대학생의 진로스트레스 수준 관리에 대한 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과를 검증하고자 하는 것이다. 이를 위해서 대구·경북지역의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 100명에게 선별검사를 실시하여 진로스트레스를 일정 수준 이상 호소하고, 상태-특성 불안이 높은 대학생 20명(행동활성화 집단 10명, 대기통제집단 10명)을 선별하여 이들을 대상으로 행동활성화 기반 진로상담프로그램을 총 8회기(주 2회, 60분)로 진행하였다. 프로그램은 코로나19로 인해 온라인 화상회의(ZOOM)를 통해 비대면으로 실시하였다. 치료 효과를 살펴보기 위해 진로스트레스, 진로준비행동, 상태-특성 불안 등을 프로그램 시작 전과 종결 직후, 프로그램 종결 2주 뒤 시점에 측정하였다. 실험집단에서는 프로그램 참여 후에 진로결정수준이 향상되었는지를 알아보기 위해 실험집단에 진로결정자기효능감 척도를 추가로 실시하였다. 대응 t 검증과 공변량분석(ANCOVA)을 실시한 결과, 진로스트레스, 진로준비행동, 상태불안 수준은 실험집단에서 사전보다 개선되었으나 대기통제집단과 비교하여 개선 정도가 통계적으로 유의하지는 않았다. 하지만 진로스트레스에서는 실험집단이 사전에 비해 사후에 큰 효과크기($d=0.75$)를 보였고 프로그램 만족도 4.85점(만점 5점)으로 높은 만족도를 보였다. 이를 통해, 진로스트레스 수준에서의 일부 개선효과가 있었음을 알 수 있었다. 이를 진로상담에 적용하여 내담자의 진로준비에 대한 실제적인 활동을 활성화시키는 것을 목표로 하여 진로준비과정에서 증가하는 진로스트레스 수준을 효과적으로 개선할 수 있을 것이다.

주요어: 진로상담, 행동활성화, 진로스트레스, 진로준비행동, 상태-특성 불안.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생 시기는 생애 최초의 진로결정 및 직업선택의 과업을 수행해야 하는 시기로 대학생은 자신의 적성과 진로정보를 통합하여 앞으로의 삶에 대한 합리적인 진로선택을 준비하고 결정해야 한다(박선희, 박현주, 2009). 스스로 가치관과 자아정체감을 확립하고 목표를 설정하는 것이 사회 진출을 준비하는 과정에서 미성숙하여 환경적·심리적 변화에 적응의 어려움을 겪고 있으며, 대학생 시기의 진로 선택과 결정은 삶의 모든 영역에 큰 영향을 미치기 때문에 사회로 나아가는 중요한 예비단계라고 할 수 있다(유나현, 이기학, 2009).

대학생 중 상당수는 자신의 직업과 미래에 대해 고민하고 있으며, 취업을 준비하는 과정에 어려움을 겪을 수 있고 다양한 상황에 직면하게 되어 여러 가지 진로스트레스에 시달리고 있다(이현림, 2007). 교육부와 한국직업능력개발원의 2017년 조사에 따르면, 대학생들의 대학생활 고민 중 가장 많은 학생이 선택한 고민은 졸업 후 진로 60.0%로 나타났으며, 2018년 현황조사에 따르면, 전년도 조사와 마찬가지로 응답자의 57.9%가 졸업 후 진로를 이야기하였고, 이는 여러 고민 가운데 가장 많은 응답을 받은 것으로 확인되었다. 이를 통해, 대학생들에게는 진로에 대한 고민이 상당히 큰 비중을 차지함을 알 수 있다. 특히 최근 코로나 시국으로 인한 세계정세와 경제위기로 비롯된 사회적 불안정은 높은 실업률과 함께 청년 실업의 증가를 가져옴으로써 대학생의 진로스트레스는 더욱 심각할 것으로 생각된다.

진로스트레스는 진로결정과정에 있는 대학생에게 여러 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 첫째, 우울과 불안과 같은 부정 정서를 유발한다. 대학생활 중에 신체적·심리적 평형상태가 파괴되고, 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태를 유발할 수 있다(황성원, 1998). 진로를 준비하는 과정에서 스트레스를 경험하게 되고, 심한 경우 우울과 같은 정신 건강에 악영향을 미치게 된다(김성원, 김정규, 2018; 김하은, 송미경, 2020). 또한, 진로스트레스가 우울,

불안, 신체적 증상과 유의한 정적 상관을 보인다는 연구결과가 있다(김혜정, 2004; 이해영, 최승혜, 2014). 우울, 불안 등의 심리적 이상과 고통의 증가를 가져오며(Hanisch, 1999), 신체적으로는 두통, 위장장애, 수면장애, 무기력 등으로까지 이어질 수 있다. 둘째, 진로스트레스는 진로준비행동에 부정적 영향을 미친다(문학선, 김양균, 2020). 이런 부정적 영향은 진로결정과정의 대학생들에게 자신의 진로 결정을 위한 노력, 그리고 자신이 계획한 진로목표를 달성하기 위한 탐색활동들의 수준을 저하시킨다. 진로스트레스의 하위요인(진로 모호성, 정보부족, 취업압박, 외적갈등, 내적갈등)이 진로준비행동에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 진로모호성, 고용압박, 정보부족, 외적갈등, 내적갈등을 높게 지각할수록 진로준비행동의 수준은 낮은 것으로 나타났다(이주연, 2019). 또한, 진로스트레스는 진로결정수준에 부정적인 영향을 미쳐 학생들이 진로를 결정하는데 어려움을 겪는 것으로 나타나고 있으며(김수진, 2018; 박선희, 박현주, 2009; 이계영, 2017; 이상준, 2019), 대학생의 진로결정자기효능감에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김진영, 정원철, 2014; 이숙정, 2012; 이유진, 2018). 따라서, 대학생들의 이러한 부정적 영향을 낮추고 진로준비행동을 촉진할 수 있는 프로그램이 필요하다.

진로결정자기효능감은 Hackett과 Betz(1981)에 의해 처음 소개된 개념으로 자신이 진로와 관련된 의사결정에서 필요한 과업을 성공적으로 수행할 수 있으리라는 믿음, 또는 진로 관련 의사결정에 대한 준비도이다(Hackett & Betz, 1981). 김수리(2004)의 연구에서 진로결정자기효능감이 높을수록 진로준비행동을 더욱 활발히 하고 있음을 보여주었고, 이명숙(2002)은 진로결정자기효능감과 진로준비행동 간의 정적인 상관이 있는 것으로 나타나 진로결정자기효능감이 높은 대학생은 동시에 진로준비행동도 높은 경향이 있다는 것을 보여주었다. 이처럼 진로결정자기효능감은 진로미결정이나 진로탐색활동, 진로태도 성숙 및 진로결정수준(김영경, 2008; 이성식, 2007; Luzzo, 1993)과 관련이 높은 변인이다. 따라서 진로결정자기효능감 수준이 높으면 다양한 범위의 직업을 고려하여 진로결정을 잘하게 되며, 진로결정자기효능감 수준이 낮으면 진로의 사결정 과업과 행동을 회피하게 되고, 직업선택에 제한이 있다(조성연, 문미란, 2006).

2020년 대학 진로취업지원 현황조사결과에 따르면, 많은 수의 진로상담프로그램이 운영되고 있지만, 운영상의 어려움 원인으로 ‘학생의 관심 및 참여부족’과 ‘교과목 운영 예산 부족’을 가장 높은 비율로 응답했으며, 프로그램 참여 대학생의 프로그램 평가 부분에서는 ‘실질적인 도움 없는 이론적인 부분만 교육하여 도움이 되지 않는다’로 2017년 조사와 유사한 결과를 보였다. 이와 같은 결과는 진로스트레스를 호소하는 대학생에 대한 효과적인 프로그램을 위해서는 프로그램의 홍보를 통한 참여 독려도 중요하지만, 프로그램의 진행을 통해 진로에 대한 이론적인 교육 위주가 아닌 실생활에서 진로에 대한 준비 및 탐색활동을 촉진하고 활성화하는 것이 중요하며, 경제적인 부분에서 합리적인 비용효과성이 필요하다 사료된다. 몇 가지 선행연구들을 살펴보면, 진로스트레스를 호소하는 대학생들에게는 진로스트레스로 인한 불안 및 우울과 같은 정서문제를 인식하면서도 긍정적인 측면을 균형 있게 바라볼 수 있도록 돕는 일이 중요하며, 이를 위해서는 진로준비과정에서 작은 성공경험을 쌓아나갈 수 있도록 기회와 피드백을 정기적으로 제공해 주는 개입이 실시되어야 한다(강현희, 2015; Werner & DeSimone, 2011)고 시사하였다.

이러한 점을 고려하여, 진로스트레스를 호소하는 대학생에게 행동활성화를 기반으로 한 진로프로그램을 개선안으로 사용할 수 있다. 행동활성화는 삶에서 보상 경험의 원천에 더 많이 접촉할 수 있도록 행동을 체계적으로 활성화시키는 것을 목표로 삼는다. 특히 과정 내내 활동성의 증가와 목표행동에 대한 참여를 반복적으로 강조하기 때문에 효과적으로 행동활성화를 통해 진로준비행동을 활성화할 수 있을 것이다. 또한 정신건강관련 전문가들도 진행할 수 있을 만큼 치료 기술이 단순하기 때문에 상대적으로 비용의 효과성이 있다(이가영, 차윤지, 치기홍, 2016). 이는 행동활성화 기반 진로상담프로그램이 행동활성화를 통해 진로의사결정 과업과 행동에 대한 회피 행동을 줄이고, 진로준비행동과 같은 적응적 활동을 향상시킴을 목표로 하여 불안이 동반되는 진로스트레스에 적합하다고 볼 수 있다. 행동활성화의 여러 이점에도 불구하고 국내에서는 우울장애(김정아, 2019; 이가영, 차윤지, 서호준 등, 2016; 허정선, 2019), 조현병 음성 증상(이태주 등, 2019), 사회불안(전민지, 2021)을 호소하는 환자 대상의 연구만이 보고되어 있고, 진로스트레스에 대한 행동활성화 기반

진로상담프로그램의 효과에 대한 연구는 긍정심리치료 기반, 인지행동치료 기반 진로상담프로그램에 비해 부족한 실정이다.

본 연구는 행동활성화 기반 진로상담프로그램을 통해 개인의 특성과 적성이 반영된 진로준비행동을 촉진하고 실천할 수 있도록 활성화함으로써, 진로스트레스와 불안 수준을 낮추고 동시에 진로에 대한 명확한 인지를 가지고 진로 목표를 정하여 진로결정자기효능감의 향상에도 영향을 미칠 것이라 기대한다.

이러한 맥락에서 본 연구는 진로스트레스에 대한 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과와 관련하여, 행동활성화를 효과변인으로 가정하고 이를 검증하고자 한다. 이러한 가정을 상정한 주된 근거로, 행동활성화는 회피 행동을 인지하고 교정할 수 있도록, 그리고 건강한 삶의 일상 습관을 유지하도록 돕는 것을 목표로 한다는 점(Martell et al., 2010)을 들 수 있으며, 실제로 환자들이 행동활성화를 통해 중요한 목표를 향해 작은 활동부터 하나씩 해 나가는 것이 아무것도 하지 않는 것보다 더 낫다는 것을 학습하였으며, 실제적인 행동 변화를 통해 자신과 세상에 대한 생각이 변화되는 경험을 하였다(허정선, 2019)는 점을 들 수 있다.

이러한 점들을 종합해서 정리하면, 진로스트레스를 겪는 대학생들이 행동활성화를 구성하는 기술들을 학습하여 꾸준히 실행할 경우, 행동활성화 수준의 개선과 함께 진로준비행동 수준의 개선을 가져오고, 이러한 개선으로 인해 진로스트레스, 불안의 수준이 감소되고, 진로결정자기효능감이 향상될 것이라는 추론이 가능하다. 즉, 행동활성화 기반 진로상담프로그램은 행동활성화 수준의 개선을 통하여 다양한 불안증상이나 진로스트레스 증상을 완화시킬 것이라는 가설을 수립할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 가설을 검증하기 위하여, 진로스트레스와 불안을 호소하는 대학생들에게 총 8회기로 구성된 행동활성화 기반 진로상담프로그램을 제공한다. 비교 조건으로 대기통제집단을 사용하였으며, 실험 집단(행동활성화 기반 진로상담프로그램)을 대상으로 행동활성화와, 종속변인들인 진로스트레스, 불안, 진로준비행동, 진로결정자기효능감을 프로그램 전과 프로그램 후에 측정하였다.

2. 진로와 진로상담의 정의

1) 진로 및 진로상담, 진로 집단상담의 정의

진로란 여러 의미로 다양하게 사용되고 있는데, 사전에서는 ‘한 개인의 생애의 전 과정’이라고 정의하고 있다(조혜정, 2006). 진로는 임금을 받는 직업에만 국한되지 않으며, 유년기에서 시작하여 청소년기로 접어들어 직장에서 은퇴한 후에도 계속되는 모든 일의 활동을 포함한다(김헌수, 2004). 즉, 한 개인이 생애동안 일과 관련해서 경험하고 거쳐 가는 모든 체험을 의미한다(김계현, 1995). 진로를 선택한다는 것은 인생의 행·불행을 결정하는 것으로 볼 수 있기에, 진로선택으로 인한 영향은 일생을 두고 계속되는 중요한 과정으로 학생들에게 더 효율적으로 진로를 선택하는 것은 매우 중요하다(권석만, 1997).

한편, 진로상담이란 개인이 자기 자신과 일의 세계에서 자신의 역할에 대해 적절하면서도 통합된 자아상을 갖고 이를 수용·발전시킬 수 있도록 돕는 것이며, 이러한 개념들을 실제 현실 생활에서 검토해보도록 돕는 과정으로 정의하였다(Super, 1957). 그리고 자신의 진로 문제들을 현명하게 선택하고 자기객관화를 통한 자기 이해와 잠재력의 발견을 통해서 진로를 결정할 수 있는 과정으로 볼 수 있으며, Brown(1985)은 진로상담이란 개인이 직업을 선택하고 그것을 준비하고, 취업을 결정함에 있어 그 직업의 업무를 효과적으로 수행할 수 있도록 도와주는 과정이며 전 생애에 걸쳐 진로선택과 관련된 모든 상담활동을 지칭하는 것이라고 하였다(조혜정, 2006). 그러므로 진로상담은 내담자의 불확실한 진로를 개척하고 발전시켜 나갈 수 있는 잠재력을 발견하고, 진로 문제를 심층적으로 고민하여 진로 방향을 올바르게 설정하고 직업 선택 과정 있어 도움을 주는 과정이다.

집단 상담은 하나의 역동적인 대인관계의 과정이다. 진로집단상담은 이러한 역동적인 상호관계를 통하여 학생들이 공통적으로 필요로 하는 각종 직업 정보를 효율적으로 제공할 수 있는 기회가 주어지는 활동으로서 학생들에게 자신의 직업계획을 검토하는 기회를 주고, 직업세계의 중요성과 전반적인 오리엔테이션 기회가 주어진다(이현림, 2002).

2) 진로 집단상담과 관련된 국내 선행연구

우리나라에서는 각 대학마다 학생생활상담센터, 학생취업지원센터 등의 이름으로 대학생을 대상으로 한 진로 탐색 프로그램의 개발과 그 효과성을 검증하고자 하는 연구가 진행되고 있다. 또, 개인의 진로발달을 위한 의사결정과정을 효과적으로 돕기 위한 집단활동 프로그램이 국내에서도 다양하게 개발, 활용되고 있다(강순화, 이은순, 1988; 고향자, 1992; 송재홍, 천성문, 1996; 이민영, 1997).

고향자(1992)는 대학생을 대상으로 진로 집단상담을 실시한 결과 진로의사결정 능력 중 직업계획 수준, 전공에 대한 확신 및 이해 수준에 있어서는 실험집단이 효과가 있는 것으로 나타났다(조선일, 2006).

대학생 20명을 대상으로 8주 동안 실시한 진로 탐색이 집단상담의 효과분석에서 실험집단의 진로결정수준이 의미 있게 향상되는 것으로 나타났다(조지영, 천성문, 1999). 김지영(2001)도 대학생 15명을 대상으로 진로의사결정 상담 프로그램을 이용하여 진로상담을 실시한 결과, 참여한 집단은 진로의사결정 유형 중 합리적 유형이 향상되었으며 진로의사결정 수준도 향상되었음을 보고하였다(조혜정, 2006). 이처럼 진로 집단상담의 효과에 대한 연구가 많이 이루어지고 있음을 알 수 있으며 지금까지의 연구에서는 진로결정수준, 진로성숙도, 개인의 흥미와 적성, 의사결정 태도들을 주요 문제로 다루어 왔다(조혜정, 2006).

김남진(2003)은 대학생 16명을 대상으로 6회기 실시한 진로 집단상담 프로그램이 실험집단의 진로 자기효능감, 진로결정수준과 진로준비행동에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 보고하였다(김유진, 2010).

3) 대학생의 진로발달단계

대학생의 위치를 진로발달 관점에서 Super(1957)의 진로발달이론을 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

Super의 이론은 다섯 가지 단계로 구분된다. 대학생은 두 번째 단계 탐색기

와 세 번째 단계인 확립기에 걸쳐 있다. 탐색기는 15세부터 24세까지의 학교 생활, 여가, 시간제 업무를 통해서 자아검증, 역할수행, 그리고 직업적 탐색을 시도한다. 탐색 시기는 결정화, 구체화, 실행의 세 가지 하위 단계로 구분된다. 첫 번째로 결정화는 직업과 자신에 대한 정보를 축적함으로써 하고 싶은 일이 무엇인지 명확히 하는 단계이다. 관심이 가는 일에 필요한 능력을 배우고, 일에 대한 경험과 지식은 선택의 폭을 좁히는 데 도움이 된다. 두 번째로 구체화는 결정화 단계 이후, 관심을 갖게 된 몇 직업 중 특정 직업에 선호가 생기고 그것이 구체화되는 단계이다. 세 번째로 실행은 일을 시작하기 전 마지막 단계로, 자신이 선택한 특정 진로나 직업을 위해 노력을 전념하는 시기이다. 진로 목표를 달성하기 위한 계획을 세우고, 도움이 될 네트워크를 형성하기도 한다.

위에서 언급한 이론의 내용을 종합하면 대학생은 대체로 탐색기에 있다고 할 수 있다. 이 단계는 독립적인 단계가 아닌 지속적인 과정을 통하여 이루어져야 한다. 즉, 진로 발달적 관점에서 볼 때 인간의 한 생애는 특정 시기에 순간적으로 결정되는 것이 아니라 장기간의 발달과업을 제대로 달성해 가는 과정에서 형성되는 것임을 알 수 있다. 뿐만 아니라 진로준비단계인 대학시절에 있어서 직무의 선택이나 진로의 결정은 졸업에 임박해서 그 당시의 임기응변으로 결정되는 것이 아니라, 대략 4년간 계속하여 자기 자신의 적성, 흥미, 주변 환경 등을 면밀히 분석, 이해하고 자신의 과거, 현재, 미래의 희망을 구상하고 이에 적합한 진로를 선택하고 종사하는데 필요한 구체적인 능력을 개발하고 준비하여야 할 단계에 있음을 인지하여야 한다(박수홍 외, 1990).

3. 대학생의 진로스트레스

스트레스라는 용어는 본래 라틴어의 'stranger'로 '팽팽하게 죄다'라는 뜻에서 유래했으며 14세기부터 스트레스라는 용어로 고뇌, 억압, 긴장, 피로, 탈진, 어려움, 곤란, 역경을 뜻하는 의미로 사용되던 것이 18세기와 19세기 동안에는 현재 개인의 신체나 정신적 힘에 대한 압박, 힘든 노력을 나타내는 것으로 사용되었고, 19세기 말에는 이러한 스트레스가 신체의 어떤 구조적·화학적 구성요소의 독특한 변화로 인해 과학적으로 분석할 수 있고 객관적으로 평가할 수 있다는 것을 인식하게 되었다(김정희, 1987). 일반적으로 개인이 스트레스를 높게 자각하면 환경적 사건에 대응하기 어렵다고 평가하기 때문에 스트레스는 우울과 불안 같은 부정적 정서와 관련이 높다는 연구결과가 존재한다(조현주, 현명호, 2011).

진로스트레스란 대학생들이 진로를 탐색하고 결정하며 대학원 진학 및 취업 선택과 관련된 문제에서 학교생활 적응에 필요한 신체적, 심리적 평형상태가 무너지고 불안, 긴장감 등 심리적 부적응을 나타내는 주관적 스트레스라고 정의하였다(강문진, 2017). 대부분의 대학생의 여러 가지 스트레스 중에서 자신의 진로 및 장래 문제로 인한 진로스트레스가 공통적으로 가장 심각하게 나타나고 있다(한정신, 1991). 왜냐하면 청소년기를 지난 청소년 후기 및 청년들은 복잡하고 다양화된 현대사회에서 자신의 불확실한 미래에 대한 불안감과 치열한 경쟁사회에 대한 공포 등을 안고 대학에 진학하면서부터 대학생활을 스트레스의 중요한 요인으로 받아들이기도 하기 때문이다(김주희, 2013). 특히 대학생과 같은 청년시기는 급속히 변화하는 환경 속에서 개인의 가치와 목표를 설정하고 자아정체성 확립 및 부모로부터의 심리적·경제적 독립과 함께 취업을 결정해야 하는 대학생 시기는 어떠한 연령대만큼이나 스트레스가 높은 시기이다(유선미, 2009). 특히 최근에는 코로나19(COVID-19)라는 특수한 사회적 상황으로 급속도로 불어닥친 경제 침체로 인한 취업시장 악화와 경제시장의 급속한 변화로 불확실한 미래와 무한한 경쟁 속에서 높은 수준의 진로관련 스트레스를 경험하고 있다(김민정, 양현정, 2015; 서유진, 2007; 유지현, 이숙정, 2008; 이현림 등, 2008; 조민제, 2010).

우리나라 대학생들의 경우 자신의 적성, 흥미, 욕구 가치를 고려하기 보다는 대학입학 자체를 중요시하는 사회적 분위기로 인해 중·고등학교 시절에 적절한 진로탐색을 경험하지 못한 경우가 많다(강문진, 2017). 또한 대학생들은 취업을 준비하는 과정에서 다양한 어려움을 겪을 수 있고 다양한 상황에 직면하게 되어 여러 가지 진로스트레스에 시달리는 것으로 보고되고 있다(이현림, 2008). 실제로 여러 대학들을 대상으로 실시한 대학생활 실태조사에서도 학생들의 가장 큰 고민은 진로 및 직업선택의 문제(김민정, 김봉환, 2007)였으며, 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강에 관한 연구(금명자, 남향자, 2010)에서도 많은 대학생이 학업이나 진로와 관련된 어려움을 호소하는 것으로 나타났다. 더욱이 장기간의 경기 침체와 대졸 신입 취업률의 감소, 노동시장의 급격한 변화, 과도한 스펙 경쟁과 높은 등록금을 부담한 후에도 개인의 진로와 취업이 확실하거나 원하는 대로 되지 않는 현실에서 대학생들의 진로에 관한 고민은 더욱 심화되고 있으며, 이러한 맥락에서도 대학생들이 갖는 심리적 요인은 심한 우울을 느끼거나 심한 경우는 자살 등과 같은 극단적인 선택을 하기도 한다(강석화, 나동석, 2013). 진로 미결정 상태에서 겪을 수 있는 불안, 우울 등의 부정적 정서는 역으로 진로 결정을 방해하며 스트레스를 가중시키는 악순환을 유발한다(박채연, 2019). 진로스트레스는 그 수준이 적절할 경우, 자극이 되어 진로결정에 긍정적 영향을 미치지만, 그 수준이 지나칠 경우 오히려 진로결정을 회피하게 하거나 수동적인 행동을 유발하는 등 부정적인 영향을 주게 된다(박채연, 2019). 이것은 불안이나 우울 등 정서적인 부적응감을 유발하고 대학생활의 심리적 안녕감을 저하시키는 요인이 된다(장재윤 등, 2003).

대학생들의 진로스트레스는 다섯 가지 하위요인으로 분류되는데, 구체적인 하위요인으로는 진로선택과 관련된 스트레스 중 첫 번째로 진로준비에 필요한 자신감 부족과 같은 개인의 성격적 문제와 관련된 성격불안 스트레스가 있고, 두 번째는 진로준비에 주요한 조건들인 학점, 자격증 준비 부족 등과 같은 학업 불안 스트레스, 세 번째로는 가족들의 경제적 부양과 책임과 같은 가족·가정환경으로부터 받는 가족환경스트레스, 네 번째로는 자신의 학교의 수준이나 지도교수님의 관심부족 등과 같은 환경 스트레스가 있으며, 마지막으로 개인

의 심리적 요인인 불안과 관련된 취업불안 스트레스가 있다(정차리, 2017).

또한 대학생 본인이 자의나 타의에 의해서 선택한 학과에 대해 만족하지 못한다면 진로에 대한 중압감은 더할 것이며, 진로에 대한 스트레스도 증가할 것으로 개인이 선택한 직업과 진로는 그의 능력 발휘의 기회, 인간관계, 사회경제적 지위, 가치관과 태도, 정신 및 신체적 건강, 가족관계, 거주지 등 생활의 전반적인 영역에 영향을 나타내고 대학생들은 만족스러운 직업을 갖기 위해 많은 노력을 하며, 그로 인하여 그들은 진로를 준비하는 과정에서 많은 스트레스를 겪게 된다(Tolbert, E, L, 1980).

이러한 진로스트레스는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 자주 사용되는 대표적인 변인으로 대학생의 진로스트레스가 심리적으로나 신체적으로 부정적인 영향을 주는 것은 물론 진로스트레스와 건강 및 사회경제적 개인의 환경 사이의 관련성을 시사하고 있다(최보영, 2011). 대학생들의 스트레스와 관련된 연구 결과들을 살펴보면, 많은 결과들이 대학생들이 스트레스를 가장 많이 받는 원인으로 장래문제(김영상, 2003)와 학업 및 진로문제(서유진, 2007)로 보고되고 있다.

박희락(2009)은 대학생을 대상으로 하여 진로스트레스 척도를 개발하였고, 진로스트레스를 발생 경로에 따라 진로모호성 스트레스(career ambiguity), 취업압박 스트레스(employment pressure), 진로정보부족(lacking information), 외적갈등(external conflict), 내적갈등(internal conflict)의 다섯 가지 하위유형으로 구분하였으며, 진로모호성은 선택한 진로와 적성 간의 갈등이나 미래 직업에 대한 불확실성 때문에 발생하는 스트레스라면(임희정, 2018), 취업압박은 취업 준비 과정에 수반되는 어려움에 대한 걱정과 연관된 스트레스이고 정보부족은 직업에 대한 정보가 부족하고 타인으로부터 도움을 적절히 얻지 못함으로써 발생하는 스트레스를 가리키며, 외적 갈등은 부모를 포함한 주요 타자와의 갈등으로 인해 야기되는 스트레스를, 내적갈등은 직업 결정 과정에서 개인이 내적으로 경험하는 곤란을 나타낸다(박희락, 2009).

4. 진로스트레스로 인한 상태불안

불안(anxiety)이란 부정적인 결과가 나타날 수 있는 상황에서 경험하게 되는 불쾌하고 고통스러운 감정 및 정서를 말하며(조규관, 2008), 흔히 초조, 두려움, 공포 등의 개념과 비슷하게 사용된다. 불안의 어원은 라틴어 ‘anxietas, 정신적 불안정성, 불확실성 혹은 공포에 대한 지속적인 경향’과 ‘angor, 일시적인 신체 증상’의 통합어로, ‘안정되지 않은 상태, 안전하지 못한 상태’를 의미한다(이혜영, 2020). 어원에서 알 수 있듯이 불안에는 심리적 불안 및 신체적 불안 모두가 포함되며, 심리적인 용어로 흔히 사용되는 용어이기에 개념의 정의에 있어 명확히 할 필요성을 내포한다(이혜영, 2020). 불안은 일반적으로 위협과 위협에 대한 심리적 반응으로 설명되거나, 무엇인가 확실하지 않지만 어떤 큰 위협이 닥칠 것 같은 생각에 압도당해서 마음이 혼비백산하여 어찌할 바를 모르는 상태이며, 호흡곤란, 식은땀 등 자율신경계의 증상을 흔히 동반하는 경우로 정의한다(한창환, 2001). 즉, 불안은 부정 정서와 신체적 긴장, 각성이 종합된 상태이다(권석만, 1996a; Barlow, 1988; Clark & Watson, 1991; Macleod & Moore, 2000).

불안은 두려움을 경험할 때 수반되는 불쾌한 차원의 정서로서, 병리적 수준의 불안을 겪는 불안장애 환자들은 위협적인 정보에 특히 민감하게 반응하며, 이 과정에서 주위와 기억을 비롯한 인지 기능이 영향을 받아 정보처리가 편향될 수 있다(Hayes & Hirsch, 2007). 불안을 겪고 있을 때, 가능하면 신속하게 불안에서 벗어나려고 노력하게 되는 것이 일반적이다. 그러나 불안의 경험을 회피하려는 행동은 오히려 불안의 빈도와 강도, 지속시간을 증가시키는 역설적인 결과를 초래하며 정상적인 불안경험을 병리적인 불안장애로 발전시키는 데 영향을 미친다.

불안은 대부분의 사람들이 일상에서 겪는 흔한 증상 중 하나이다. 가볍고 일시적인 불안은 자연스럽게 혹은 불안요소의 제거로 쉽게 해소되는 반면, 시간이 지나고 불안요소가 제거되었음에도 불구하고 해소되지 못하는 불안은 일상생활에도 지장을 줄 수 있다(이지수, 최서연, 남승규, 2021). 불안의 주 원인은 건강, 경제적 어려움, 다른 사람과의 갈등 관계, 원인 모름 등이 있으며, 많

은 사람들이 혼자 견디거나 음식 섭취, 가까운 사람과의 대화 등을 통해 해소하고 있다(권준수, 정상근, 2006). 빠르게 변화하는 현대사회에서 불확실성은 불안이라는 감정으로 드러나게 되며(고진용, 여준상, 2020) 사회 차원의 불안은 개인을 둘러싼 환경에 대한 불안을 초래하고(이희태, 차문경, 2017), 이 불안은 개인 차원의 불안을 통해 행동으로 나타나게 된다(한성희, 2014).

Spielberger(1972)는 불안을 상태불안과 특성불안으로 구분하여 설명하였다. 상태불안은 특정한 상황에 위협을 지각하게 될 때 겪게 되는 긴장감과 함께 걱정을 수반하는 일시적인 정서상태인 반면, 특성불안은 직접적으로 위협이 없는 상황에서도 두려움을 느낄 수 있는 성격적인 특성으로 비교적 변하지 않는 개인차를 가진 동기 혹은 획득된 행동성향을 말한다. 특성불안과 상태불안은 서로 영향을 주고 받는 변인으로 특성불안이 높은 개인은 위협적으로 지각하는 상황에서 상태불안을 더 많이 경험할 것으로 예측할 수 있다(Spielberger, 1983).

특성불안은 불안한 상황에서 고통스러운 정서경험 뿐 아니라 다양한 인지양식과 행동에 영향을 주는 것으로 확인되었다(Spielberger, 1972). 불안이나 공포 등의 부정적 정서의 기능은 그 일을 피하거나 대항하여 적절하게 대처하도록 하는 것이다. 이를 위해 신체는 부정적 정서가 유발되는 상황에서는 시야를 좁혀 그 일에 집중하도록 하고 다른 경험을 제한한다(Allen, 2008). 불안을 경험할 때도 이러한 현상이 나타나는데, 불안의 원인에 지나치게 집중하면 오히려 이를 해결할 수 있는 대처방안을 폭넓게 탐색하거나 개인적 역량에 집중하는 것을 방해하게 된다.

5. 진로준비행동

‘진로(career)’의 사전적 의미는 ‘앞으로 나아가는 길’ 내지는 ‘한 개인의 생애 전 과정’으로 다시 말해 진로는 개인이 생애동안 일과 관련하여 필요한 것들을 준비 또는 형성하고 축적해가는 전 과정을 포괄하는 개념이다(최윤경, 2013). 진로는 취업과 직업 모두를 포함한 개념이라고 할 수 있으며(조항, 2009) 이러한 측면에서 본다면 대학생의 경우는 취업이나 직업보다는 진로라는 개념을 사용하는 것이 더 타당하다고 본다(최윤경, 2013). ‘준비’는 어떤 일을 행동으로 옮기기 위한 마음가짐이나 주변조건을 채비하는 활동이라는 사전적 의미로 이는 개인이 올바른 진로결정을 위해서 구체적으로 얼마나 충실하게 행위적으로 노력하고 있는지에 관한 것이다(윤예지, 2016). 그리고 준비라는 개념에는 어떻게 준비를 해야 하겠다는 인지적 측면의 준비와 준비를 위한 마음의 안정 등과 같은 정서적 측면의 준비 및 구체적인 행동 또는 목표달성을 위해 필요한 과제를 해결하는 행동적 측면의 준비가 포함된다(최윤경, 2013).

진로는 성장과정을 통해 형성된 흥미, 능력, 가치를 생각해보고 일에 대한 탐색을 통해 자부심을 갖고 몰입할 수 있는 일을 찾아 그 일을 하기 위한 지식을 쌓고 준비해야하며, 진로결정은 자신의 경험을 통해 확보된 자료들을 근거로 하여 체계적이고 합리적인 결정에 도달할 수 있게 되는데, 진로준비행동은 진로결정을 위해 얼마나 노력하고 있는지, 그리고 자신이 세운 진로목표를 달성하기 위해서 구체적으로 얼마나 충실하게 행위적인 노력을 하는지와 같은 구체적인 행위의 차원이다(김수리, 2004).

그러므로 대학생의 진로준비행동이란 사회진출을 위해 자신의 적성과 능력 등의 조건을 고려하여 무엇을 하며 살 것인지 체계적으로 고민하고 준비하는 과정으로(오은주, 2014) 다시 말해 자기 자신과 직업세계를 위한 정보수집활동, 진로목표달성에 필요한 도구를 갖추고 시간과 노력을 투자하는 활동이고 진로결정이 이루어진 후에도 그 결정을 위해서 수행해야 하는 행동이라고 정의할 수 있다(김봉환, 김계현, 1997).

또한 진로준비는 진로를 결정하고 취업해야하는 시기의 발달 과제이며 합리적이고 올바르게 진로를 결정하고 자신이 결정한 진로를 성취하기 위해 필요

하며(최윤경, 2013), 실제적이고 구체적인 준비과정이므로(Phillips & Paziienza, 1998), 진로목표를 실현하기 위하여 다양한 진로활동과 진로수행에 필요한 능력을 준비하고 개발하는 행동이라고 할 수 있다(문승태, 박미하, 2013).

진로준비행동은 발달론적 맥락에서 파악해야 하는 것으로 이는 어느 시기에 갑자기 발생하는 것이 아니라 자신의 진로에 대해서 이전부터 생각하고 경험해 온 토대의 연속선상에서 이루어진다고 볼 수 있다(이현림, 2008). 일반적으로 대학생들은 직업을 선택하기 위해서 학교의 학생생활연구소 및 취업전문알선기관을 직접 방문하여 진로정보입수 및 상담활동을 통한 도움을 받을 수 있으며, 다양한 직업 및 진로지도 책자를 통한 자료를 확보하거나 인터넷을 통한 온라인상의 취업정보자료를 얻을 수 있고 또한 보다 확실한 방법으로는 자신이 원하는 직종에서 직접 종사하고 있는 직업인들을 통해서도 많은 조언을 얻을 수 있다(김계현, 2000).

진로준비행동의 개념은 진로발달 및 진로상담분야에서 김봉환과 김계현(1997)에 의해 처음 제시되었으며, 진로와 관련된 연구에서 인지나 태도에 관련된 연구가 집중된 반면 합리적이고 올바른 결정을 위해 수행해야 하는 행동이나 진로결정이 이루어진 이후에 그 결정을 실행하기 위한 행동을 포함하는 연구가 부족한데서부터 진로준비행동에 관련된 연구가 시작되었고(김희경, 2016) 개인의 진로발달 수행은 인지와 행동의 조화로운 발달이라는 측면을 강조하면서 진로지도 및 진로상담의 연구에서 인지나 태도적인 측면과 더불어 행동적인 측면에 대해서도 관심을 가질 것을 강조하였다(조영아, 2017).

진로준비행동은 몇 가지 측면으로 나누어 볼 수 있는데 첫째는 정보수집활동으로 자기 자신에 관한 정보(자신의 능력, 적성, 흥미, 성격 등)는 물론이고 자신이 관심을 가지고 있는 직업 세계에 대한 정보(현황, 전망, 입사방법, 필수요건, 승진경로, 작업환경 등)도 포함하며 이와 같이 정보를 합리적이고 효율적으로 수집하기 위한 활동은 매우 중요한 진로준비행동이라고 할 수 있다(김봉환, 1997). 둘째는 필요한 도구를 갖추는 활동으로 자기가 필요한 직업에 도달하기 위한 준비과정으로 필요한 장비나 기자재 혹은 교재 등을 구입하는 것이고 또는 각 직업에서 원하는 자격증이나 면허증을 획득하는 활동을 말하며 셋째는 설정된 목표를 달성하기 위한 노력으로 달리 표현하면 목표달성에

필요한 도구와의 상호과정으로 필요한 도구를 구입하여 시간과 노력에 투자하는 실제 활동을 말한다고 할 수 있다(김계현, 1997).

6. 진로결정자기효능감

진로결정 자기효능감이라는 용어는 자기효능감 및 자아존중감에서 파생된 것으로 Hackett과 Betz(1981)가 처음으로 자기효능감 이론을 진로 및 직업영역에 적용하였으며, 이후에 Betz와 Hackett(1986)은 진로선택과 적응에 관련된 개인적인 효능감을 진로자기효능감(career self-efficacy)이라고 하였다(홍세희, 이현정, 2019). 진로탐색과 관련된 자기효능감은 다양한 진로탐색 활동을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 개인적 확신의 정도를 의미하며, 개인의 능력과 자신이 추구하는 직업적 가치 등을 고려함으로써 자신의 선택이 정확하다는 믿음을 갖게 해준다(이기학 외, 2000). 자신에게 주어진 진로의사결정 과제나 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이나 기대로 정의되는 진로결정자기효능감은 진로와 관련된 구체적인 행동을 결정하고 어려움을 견디어내며 행동을 지속하는데 영향을 주는 등 진로발달에 영향을 미치는 중요한 변인이다(박주현, 유성경, 2012; Hackett & Betz, 1981; Lent, Brown, & Hackett, 1994). 즉, 진로결정자기효능감 수준이 높으면 진로결정을 더 잘하게 되며, 진로결정자기효능감 수준이 낮으면 진로의사결정 과업과 행동을 회피하게 되고, 결국 제한적인 직업을 고려하게 된다(정진선, 2002; 조성연, 문미란, 2006). 이러한 진로결정자기효능감은 선택한 목표에 대한 과제를 수행하거나 직업과 관련한 정보를 모으거나 실현가능한 계획을 세우거나 자기 평가를 통해 향상된다.

Bandura(1989)는 인간의 행동은 그들의 삶에 영향을 미치는 다양한 사건들을 그들 자신이 통제할 수 있다는 능력에 대한 신념에 근거한다는 자기효능감 이론을 주장하였다. 즉 우리가 어떤 일을 하고자 할 때 그 일을 얼마나 효율적으로 수행할 수 있을 것인가에 대한 낮은 자기효능감은 그 행동을 회피하게 만들고, 높은 자기효능감은 보다 적극적인 행동을 하게 한다는 것이다(심정호, 2016). 이러한 자기효능감은 행동을 이해하고, 예언하는데 유용할 수 있다(최정인, 박미진, 유계식, 2001).

또한, 진로결정자기효능감 관련 변인에 대한 연구를 살펴보면, 성별에 따른 진로결정자기효능감의 차이를 살펴본 연구에서는 여학생이 남학생에 비해 진로결정에 대한 자신감이 낮은 것으로 나타났다(Nevill & Schleckler, 1988; Marlino & Wilson, 2003). 김수리(2004)의 연구에서 진로결정자기효능감이 높을수록 진로준비행동을 더욱 활발히 하고 있음을 보여주었고, 이명숙(2002)은 진로결정자기효능감과 진로준비행동 간의 정적인 상관이 있는 것으로 나타나 진로결정자기효능감이 높은 대학생은 동시에 진로준비행동도 높은 경향이 있다는 것을 보여주었다.

7. 행동활성화

1) 행동활성화의 정의

행동활성화(Behavioral Activation: BA)는 체계적이면서도 단순한 행동지향적 기법으로 불안과 우울에 대한 구조화된 단기 치료법 중의 하나이다. 개별화된 형태로 효율적이고 단순하게 적용될 수 있어 최근 연구가 매우 활발하게 진행되고 있는 모습을 보인다. ‘행동활성화’라는 용어는 ‘우울증의 인지치료에서 사용되는 일련의 임상적 절차’로 처음 정의되었다(Hollon & Garber, 1990). 이후 인지치료 성분 분석(component analysis) 연구에서 행동활성화만으로도 인지치료의 효과를 충분히 설명할 수 있다고 밝혀졌다(Jacobson et al., 1996). 최근 많은 수의 수준 높은 연구를 통해 행동활성화가 불안과 우울에 강력하고 효율적인 개입방법임을 보여주었다. Dimidjian 등(2011)은 행동활성화의 목표를 다음과 같이 정의하였다(Dimidjian, 2011, p.4).

첫째, 즐거움이나 숙달 경험을 제공하는 적응적 활동을 증가시킨다.

둘째, 우울증을 유지·악화시키는 위험 요소와 관련된 활동을 감소시킨다.

셋째, 보상으로의 접근을 제한하거나 보상에 대한 혐오적 조건형성을 증가시키는 문제들을 해결한다.

이러한 목표는 불안이나 우울 그 자체를 문제로 인식하기보다는 그러하도록 유도하는 환경을 문제로 가정함으로써 대상자에서 대상자의 환경으로 개입의

초점을 맞추고 있다. 이처럼 기존의 행동활성화 치료는 즐거움을 주는 활동을 계획하게 하고 이에 참여하게 하는 것을 주목적으로 두었다(MacPhillamy & Lewinsohn, 1982). 그러나 단지 즐거움을 주는 활동에만 참여하는 것은 내담자가 해결해야 할 삶의 당면과제를 회피하게 만드는 기능을 할 수 있다는 점이 밝혀져, 현재의 행동활성화 치료에서는 ‘즐거움을 주는 행동’보다는 ‘가치에 기반한 행동’에 전념하는 것을 강조한다(Kanter, Mulick, Bush, Berlin & Martell, 2006). Kanter 등(2010)은 행동활성화 치료의 효과성을 검증하는 다수의 선행 연구들을 검토하여 행동활성화 매뉴얼을 통해 이를 요약·정리하였고, 행동활성화 기법을 8개로 구분하여 설명하였다. 이러한 행동활성화 기법은 다음과 같다.

①일상 활동 모니터링(Activity Monitoring), ②수반성 관리(Contingency Management), ③가치 및 목표 평가(Values and Goals Assessment), ④활동 계획 세우기(Activity Scheduling), ⑤회피 행동 다루기(Procedures Targeting Avoidance), ⑥생각하는 행동 다루기(Procedures Targeting Verbal Behavior), ⑦이완훈련(Relaxation), ⑧기술훈련(Skills Training)이다(Kanter et al., 2010).

이러한 행동활성화 기법들은 치료 과정에서 어떻게 활용 및 적용되는지에 따라 분류할 수 있는데, 초기에 이루어지는 평가 기법(활동 모니터링과 가치 및 목표 평가), 그 이후에 이루어지는 활성화 기법(활동 계획하기와 회피 행동 다루기), 그리고 과정의 후기에서 이루어지는 활성화를 완성하기 위한 다양한 기법들로 진행된다(허정선, 2019).

일상 활동 모니터링(activity monitoring)은 모든 행동활성화 매뉴얼에 포함되어 있다. 활동과 기분 사이에 의미 있는 관계가 있다는 것을 환자에게 보여주는 기능을 한다(Kanter et al., 2010). 매일 1시간 단위로 활동을 기록하며 기분, 성취감, 즐거움의 강도 등을 기록한다. 이것은 치료 밖에서의 행동 변화를 이끌 수 있다(전민지, 2021). 활동 계획을 함께 한다면 일상 활동 모니터링을 단독으로 할 때 보다 효과가 있다(Graf, 1997).

가치 및 목표 평가(Values and goals assessment)의 목적은 어떤 활동을 활성화할지에 대해 알고 내담자의 긍정적 강화물을 확인하는 것에 있다(Bonow & Follette, 2009). 내담자에게 가치 있는 영역(예: 가족관계, 사회관계, 교육

및 훈련, 신체적/건강적 문제 등)을 반영하고 치료자가 중요한 가치를 식별하고 명확히 할 수 있도록 한다(전민지, 2021). 자신의 가치에 대해 내담자가 아는 것은 치료에서 활성화 행동이 내담자에게 즉각적 강화물로 작용하지 못할 때, 활성화 행동들에 동기를 부여하고 행동을 지속하게 한다(이가영, 차윤지, 최기홍, 2016).

활동계획(Activity scheduling)은 앞선 일상 활동 모니터링과 함께 행동활성화 매뉴얼에 포함되어 있다. 활동 계획은 내담자 주변에 있는 긍정적 강화물들과의 접촉을 늘리게 한다. 행동활성화는 즐거운 활동보다 내담자에게 기능적으로 중요한 활동들의 숙련도를 강조하는 방식으로 변화하였다(e.g. Jacobson et al., 1996; Lejuez, Hopko & Hopko, 2001; Martell et al., 2001). Lejuez 등(2001)은 내담자 가치와 일치하는 활동들을 계획할 것을 말하였다. 활동 계획은 과제가 되고 이는 내담자가 목표 행동을 더 많이 달성할 수 있게 한다(전민지, 2021). 활동 계획은 구체적으로 무엇을, 언제, 어디서, 어떻게 할 것인지 명확히 나타내야 한다(이가영, 차윤지, 최기홍, 2016).

기술훈련(Skills training)은 대상자가 어떠한 방식으로 효과적인 행동을 활성화해야 할지 알지 못할 때 사용된다. 기술훈련은 사회기술훈련과 비사회적 기술훈련으로 구분한다. Lewinsohn(1974)은 사회적 강화를 확인하고도 유지하는 기술을 갖지 못해 활동 계획 세우기에 실패할 수 있기 때문에 행동활성화에서 사회기술훈련이 필요하다 하였다(전민지, 2021). 행동활성화의 사회기술훈련은 모델링, 역할연기, 자기주장훈련, 대인관계 및 의사소통 기술훈련 등이 있다(전민지, 2021). 비사회적 기술훈련은 문제를 교정하거나 기술 습득 과제를 통해 연습할 수 있다(이가영, 차윤지, 최기홍, 2016).

수반성 관리(Contingency management)는 행동 개입에서 계속해서 사용되는 기법이다. 모든 행동은 특정 맥락 속에서 일어나고 행동의 결과에 따라 강화된다는 것을 전제로 한다(Ferster, 1973). 수반성 관리는 행동의 형태 자체가 아니라 행동의 기능에 초점을 맞춘다. 수반성 관리는 목표 행동에 뒤이어 나타나는 결과물의 산출과정을 통제하는 매우 체계적이고 통제적인 개입으로 정의된다(Kanter, Bush, & Jacobson, 2009). 수반성 관리는 매뉴얼마다 다양하게 나타난다. Martell 등(2001)은 행동활성화 과제를 모두 수행했을 경우 일주일

단위로 스스로에게 보상을 주도록 하였다(전민지, 2021).

생각하는 행동 다루기(Procedures targeting verbal behavior)의 생각하는 행동(또는 언어적 행동, verbal behavior)은 외적으로 나타나지 않지만 내적으로 나타나며 관찰할 수 있다는 점에서 행동으로 간주된다(전민지, 2021).

인식의 내용을 재구성하지 않고 발생 빈도에 직접적으로 초점을 맞춰 부정적인 언어 행동의 빈도를 줄이고 긍정적인 언어 행동의 빈도를 증가시키려 한다(Kanter et al., 2010). Martell 등(2001)은 반추를 통해 환경과의 접촉을 회피하고 있었다는 것을 깨닫게 하고 이 때 활성화 할 대안적 행동으로 경험에 주의를 기울이는 것을 제시한다(이가영, 차윤지, 최기홍, 2016).

회피행동 다루기(Procedures targeting avoidance)에서의 회피행동은 불안 또는 우울을 겪는 사람들이 불안하고 우울한 기분의 완화를 위해 주로 사용하는 전략이다. 회피행동은 단기적으로는 문제가 해결된 듯 편안하지만 장기적으로는 불안과 우울을 더 심각하게 만들 수 있다. Martell 등(2001)은 행동활성화의 성공 가능성을 높이기 위해 회피행동에 초점을 맞추고 수정하는 절차를 추가하였다(전민지, 2021). 또한, 치료자는 기분이 아닌 목표를 따라 행동할 수 있게 '밖에서부터 안으로(outside-in)'의 활동을 시작할 수 있도록 격려하고, 회피행동 다루기를 지지하기 위해서 활동 계획이 활용되기도 한다(전민지, 2021). 이러한 행동활성화 기법 이외에도 행동활성화치료의 장점은 적용의 용이성(feasibility)에 있다.

2) 진로스트레스에 대한 행동활성화 기반 진로상담 프로그램

행동활성화 프로그램은 긍정적 강화를 통해 일상생활에서 보상경험을 증가시키는 활동을 지속적으로 활성화할 뿐만 아니라 이러한 활성화를 방해하거나 활동에 따른 보상에 대한 접근을 제한하는 방해물들을 해소하는 것을 목표로 한다(Dimidjian, Barrera, Martell, Munoz & Lewinsohn, 2011).

본 연구의 행동활성화 기반 진로상담프로그램은 전민지(2021)의 사회불안 완화 및 삶의 질 향상을 위해 개발한 행동활성화 치료 프로그램을 진로스트레스에 맞게 수정·보완하였다.

1회기는 진로스트레스의 특성(진로스트레스 증상과 정의, 원인 등)에 대한 안내교육을 진행한다. 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 이론적인 근거를 소개한다. 집단 구성원 간에 자신이 구체적으로 어떠한 환경에서 즐겁고, 불안을 덜 느끼는 지, 어떤 노력을 하는 게 좋을지에 대해 의견을 나눈다. 이와 함께 내담자가 어떤 상황에서 어떠한 회피 행동을 하며, 그로 인해 어떠한 영향을 받고 있는지 알아본다. ‘활동 기분 기록지’ 과제가 있음을 매 회기 이후 알려주고, 내담자의 일상에서 즐거운 활동을, 그와 반대로 진로스트레스를 심화시키는 부적응적 활동을 살필 수 있고, 활동과 기분의 연관성을 파악할 수 있다는 것을 알게 한다.

2회기는 과제로 부여한 ‘활동 기분 기록지’를 통해 진로스트레스의 심각도 등을 알아본다. 나의 진로준비상태 살펴보기를 통해 나의 준비상태가 진로스트레스의 증가에 어떤 영향을 미치는 지 알아보고 진로스트레스가 줄어들 수 있는 활동과 이와 반대로 방해가 되는 부적응적 활동이 무엇인지 살펴보는 것이다. 현재 진로스트레스로 인한 불안 증상을 평가하고 그 수준을 그래프로 그리도록 한다. 진로에 대한 경험 공유하기를 통해 내담자 간의 교류를 활성화하고 상호간의 부족한 부분을 피드백할 수 있는 환경을 조성한다. 또한, 내가 생각하는 나의 대표 강점 찾기 활동을 통해 진로준비행동에 도움이 될 역량을 찾는다.

3회기는 나의 진로설계하기이다. 이 회기의 목표는 진로의 다양한 영역에서 내담자의 목표와 가치관을 파악하고 실제로는 현재 어느 위치에 있는지 논의하는 것이다. 이러한 과정은 내담자의 진로 동기를 강화할 수 있는 기회가 되고, 가치관 파악을 통해 앞으로 진로에서의 목표를 달성하기 위한 활동계획 방향을 설정할 수 있다.

4회기는 구체적인 활동 결정하기이다. 이 회기의 목표는 내담자의 진로에 있어 장기적인 목표와 일치하는 활동을 찾아 세분화하고 단계적으로 난이도가 쉬운 활동부터 어려운 활동까지 실천할 수 있도록 하는 것이다. 쉬운 활동부터 실천하도록 하는 것은 첫 수행의 성공 확률을 높여 추후 과제 수행의 동기를 고취하는 중요한 요소가 된다.

5회기는 행동활성화 적용하기이다. 이는 본격적으로 활동에 초점이 맞춰진

행동활성화가 시작되는 단계이다. 이 회기의 목표는 꾸준히 내담자가 설정한 계획들을 실천하도록 적절한 난이도와 횟수를 설정한 후 이를 익숙하게 수행할 수 있도록 하는 것이다.

6회기와 7회기는 행동활성화 강화하기이다. 이 회기의 목표는 지난주의 행동활성화 수준을 바탕으로 다음 주의 활동을 조정해보고 목표했던 활동을 강화하는 것이다.

8회기는 전반적인 경과 검토하기이다. 이 회기의 목표는 내담자 스스로 그동안의 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 전반적인 경과를 검토하여 그동안에 행했던 활동들이 자신의 진로스트레스 완화에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확신할 수 있도록 하는 것이다. 그리고 프로그램이 끝난 후에도 진로스트레스의 완화를 위한 노력이 계속될 수 있도록 내담자와 논의해야 한다.

표 1. 행동활성화 프로그램 회기별 구성

회기	주제	치료 목표	세부 내용
1	오리엔테이션	나의 진로스트레스 확인하기	1. 프로그램 소개 및 친밀감 형성 2. 집단 규칙 정하기 3. 사전 검사 실시 4. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 5. 과제 내주기 (활동-기분 기록지)
2	건강한 환경 조성	나의 진로준비상태 살펴보기	1. 프로그램 이름, 목표, 규칙 나누기 2. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 3. 과제(활동-기분 기록지) 확인 4. 진로에 대한 경험 공유하기 5. 내가 생각하는 나의 대표 강점 찾기
3	자기 이해하기	나에 대한 이해도 높이기	1. 프로그램 이름, 목표, 규칙 나누기 2. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 3. 과제(활동-기분 기록지) 확인 4. 나의 진로영역에 대한 목표 평가하기 5. 나에 대한 이해도, 진로준비역량 평가하기
4	활동 구체화	구체적인 활동 정하기	1. 프로그램 이름, 목표 규칙 나누기 2. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 3. 과제(활동-기분 기록지) 확인 4. 진로준비역량을 높여주는 환경 만들기 5. 나의 목표(꿈)와 강점과의 연관점 찾기

5	행동 활성화 (계획 실천)	행동활성화 적용하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 이름, 목표, 규칙 나누기 2. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 3. 과제(활동-기분 기록지 작성) 확인 4. 진료에서 나의 강점 활용 방안 생각하기 5. 자신이 바라는 진료에 대해 탐색하기 6. 주간목표활동점검표 작성 및 활동보상 정하기 7. 과제 내주기 (주간목표활동점검표)
6-7	행동 활성화 (습관 화)	행동활성화 강화하기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 이름, 목표, 규칙 나누기 2. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 3. 과제(주간목표활동점검표 작성) 확인 4. 지난 회기 이후 행동활성화 공유 및 보상획득 여부 확인 5. 활동 수준 그래프 그리기 및 다음 주의 활동 계획 6. 보상 정하기 7. 과제 내주기 (주간목표활동점검표)
8	종결	자율적 대처방식 학습 및 프로그램 종결	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 이름, 목표, 규칙 나누기, 과제 확인 2. 지난 주의회기 이후 행동활성화 공유 및 보상 획득 여부 확인 3. 활동 수준 그래프 그리기 4. 진료에 대한 계획세우기 5. 프로그램 돌아보기 및 마무리하기 6. 현재 스트레스 증상 평가 및 스트레스 수준 그래프 그리기 7. 사후 검사 실시

8. 연구문제 및 가설

본 연구의 목적은 행동활성화에 기반한 진로상담프로그램이 진로스트레스와 진로준비행동, 불안, 진로결정자기효능감에 미치는 영향에서 행동활성화의 효과를 검증하는 것이다. 이 목적을 위해서 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 행동활성화 기반 진로상담프로그램이 진로스트레스 수준 완화에 영향을 미치는가?

가설 1-1. 행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 프로그램 참여 후에 진로스트레스 수준이 유의하게 감소할 것이다.

가설 1-2. 행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 프로그램 참여

후에 진로준비행동 수준이 유의하게 증가할 것이다.

가설 1-3. 행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 프로그램 참여 후에 상태불안 수준이 유의하게 감소할 것이다.

연구문제 2. 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로 관련 변인의 수준이 개선될 것인가?

가설 2-1. 행동활성화 기반 실험집단은 프로그램 참여 후에 진로스트레스 수준이 감소할 것이다.

가설 2-2. 행동활성화 기반 실험집단은 프로그램 참여 후에 진로준비행동 수준이 증가할 것이다.

가설 2-3. 행동활성화 기반 실험집단은 프로그램 참여 후에 상태불안 수준이 감소할 것이다.

II. 연구 방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 대구·경북지역의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 100명을 모집한다. 모집된 대학생 중 진로스트레스를 묻는 질문지에 4점 이상(보통 이상), 상태-특성 불안 질문지에 57점 이상(상태불안 수준이 상당히 높음)으로 응답한 대학생 30명을 연구대상으로 선정하였다. 이후에 스스로 참여 거부 의사를 밝혀 중도탈락한 10명은 제외되어 최종적으로 20명의 자료를 대상으로 분석하였다. 선별된 참가자들은 실험집단, 통제집단에 각 10명씩 무선할당하였다. 총 2개의 집단 중 한 집단은 행동활성화 기반 진로상담프로그램을 실시하고 다른 한 집단에는 행동활성화 기반 진로상담프로그램과 비교하기 위한 통제집단으로 어떠한 개입도 시행하지 않고, 사전·사후·추후 검사만 실시한다. 실험 집단은 참여자가 원하는 시간대로 조정하여 10명 그룹을 이루어 활동을 진행한다.

2. 측정도구

1) 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory)

진로스트레스의 수준을 측정하기 위해 대학생을 대상으로 개발된 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory, 박희락, 2009)를 사용하였다. 이 척도는 대학생들의 진로와 관련한 스트레스와 구성하는 요인들을 측정하는 척도로서 진로모호성 스트레스(문항 예: 나는 미래에 내가 원하는 직업을 알지 못해서 걱정스럽다), 취업 압박 스트레스(문항 예: 직업을 위해 너무 많은 것을 준비해야 하는 것이 힘들다), 정보 부족 스트레스(문항 예: 나의 진로를 위해 도움 받을 사람이 거의 없다), 외적 갈등 스트레스(문항 예: 주위 사람들이 나의 진로 계획이 부적절하다고 평가하기 때문에 혼란스럽다), 내적 갈등 스트레스(문항 예: 안정적인 진로를 선택할지, 불안정하지만 도전적인 진로를 선택할지가

고민된다)의 5개 하위요인으로 이루어져 있다. 각 영역 별 문항 수는 5개로 동일하며, 점수가 높을수록 진로스트레스 수준이 높은 것으로 해석된다.

2) 진로준비행동 척도

대학생 진로준비행동 척도는 김성희·최윤경(2012)이 선행 연구와 기존 척도를 참고하여 개발한 척도이다. 이 척도는 직업능력향상행동(9문항), 진로준비행동의 자기이해행동(10문항), 직업세계탐색행동(6문항)을 측정하는 3요인 25문항으로 구성되어 있으며, 이 척도는 ‘매우 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 등으로 반응하는 Likert식 5점 척도이다. 따라서, 전체적인 점수가 높을수록 응답한 대학생의 진로준비행동이 높음을 의미한다.

3) 상태-특성 불안척도(State Trait Anxiety Inventory: STAI)

특성불안은 Spielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)가 개발한 상태-특성 불안척도를 김정택(1978)이 우리말로 번안한 척도를 사용하여 측정하였다(기수연, 2019). 상태불안 척도는 내담자가 ‘지금-현재’ 어떻게 느끼고 있는지를 나타내는 일시적인 불안상태를 측정하며, 특성불안 척도는 평소에 ‘일반적으로’ 느끼는 비교적 안정적인 불안에서의 개인차를 측정한다. STAI는 총 40문항으로, 특성불안 20문항, 상태불안 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=아주 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다.

4) 진로결정자기효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale; CDMSES-SF)

본 연구에서는 진로결정자기효능감을 측정하기 위하여 Betz 등(1996)이 개발한 진로결정자기효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale)

를 이기학, 이학주(2000)가 번안하고 타당화한 것을 이은경(2000)이 대학생과
중고등학생을 모두 포함하여 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 5점 척도
로 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획 등 4가지 하위요인으로 구성되었
고 총 25문항으로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 진로결정자기효능감이 높
은 것을 의미한다(김미영, 2015).

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 모든 자료는 SPSS 26을 사용하였으며, 실시한 통계처
리는 다음과 같다. 먼저 연구변수를 구성하는 문항 간 신뢰도(reliability) 검증
을 실시하였고, 집단 간 사전점수 기준의 동질성 및 사후, 추후 점수의 차이를
검증하기 위해 독립표본 t -검정(independent samples t -test)을 실시하였다. 가
설 검증을 위해 공변량분석(ANCOVA), 대응 t -검정(paired t -test)을 실시하
였고, 추가로 효과크기를 계산하였다.

III. 결과

1. 집단 간 사전 동질성 검증

실험집단, 통제집단 간 사전점수 기준의 동질성을 검증하기 위해 독립표본 t -검정(independent samples t -test)을 실시하였다. 레빈의 검정(Levene's test)을 통해 종속변수 분포의 이분산성(heterogeneity of variance)이 있는 것으로 나타난 경우는 t -검정 대신 웰치(Welch)의 방법을 적용한 결과를 사용하였다. 사전 동질성 검증 결과, 집단 간 모든 측정치에서 유의미한 차이가 없었으므로 세 집단 간의 동질성이 확인되었다.

표2. 집단 간의 사전 동질성 검증 결과

	실험집단 (n=10)	통제집단 (n=10)		
	M(SD)	M(SD)	t	p
진로준비행동	3.16(0.56)	3.49(0.41)	-1.51	.149
진로스트레스	2.86(0.83)	2.48(0.85)	1.02	.322
상태불안	2.08(0.66)	1.89(0.35)	0.81	.429

* $p < .05$.

2. 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과 검증

1) 측정치들의 사후점수에 대한 공변량분석 결과

행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과성을 확인하고자 사전 점수를 공변인(covariate)으로 통제하고 집단 간 사후 점수의 차이를 확인하기 위해 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 집단별 사전-사후 공변량분석 결과는 표4에 제시하였다.

공변량분석 결과 집단 간 진로준비행동 수준에 유의미한 차이가 없었다 [$(F(1, 17)=4.01)$]. 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로준비행동 수준이 유의하게 증가할 것이라는 가설 1-2는 지지되지 않았다. 또한, 집단 간 진로스트레스 수준에 유의미한 차이가 없었다 [$(F(1, 17)=0.51)$]. 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로스트레스 수준이 유의하게 감소할 것이라는 가설 1-1은 지지되지 않았다. 그리고 집단 간 상태불안 수준에도 유의미한 차이가 나오지 않았다 [$(F(1, 17)=0.07)$]. 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 상태불안 수준이 유의하게 감소할 것이라는 가설 1-3은 지지되지 않았다.

표 3. 측정치들의 사후점수에 대한 공변량분석 결과

	변량원	자유도	자승합	평균자승합	F
진로준비행동	집단	1	0.51	0.51	4.01
	사전점수	1	0.12	0.12	0.96
	오차	17	2.16	0.13	
	전체	20	275.86		
진로스트레스	집단	1	0.25	0.25	0.51
	사전점수	1	0.68	0.68	1.42
	오차	17	8.17	0.48	
	전체	20	118.65		
상태불안	집단	1	0.01	0.01	0.07
	사전점수	1	1.95	1.95	9.28**
	오차	17	3.57	0.21	
	전체	20	72.21		

** $p < .001$

2) 측정치들의 추후점수에 대한 공변량분석 결과

다음은 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과성 및 유지를 확인하고자 사전 점수를 공변인(covariate)으로 통제하고 집단 간 추후 점수의 차이를 확인하기 위해 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 집단별 사전-추후 공변량분석 결과는 표5에 제시하였다.

공변량분석 결과 집단 간 진로준비행동 수준에 유의미한 차이가 있었다 [$F(1, 17)=7.44$]. 다만, 이 차이는 진로준비행동 수준이 실험집단에 비해 통제 집단에서 유의하게 높게 나와 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로준비행동 수준이 유의하게 증가할 것이라는 가설 1-2는 지지되지 않았다. 또한, 집단 간 진로스트레스 수준에 유의미한 차이가 없었다 [$F(1, 17)=2.31$]. 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로준비행동 수준이 유의하게 증가할 것이라는 가설 1-1은 지지되지 않았다. 그리고 집단 간 상태불안 수준에도 유의미한 차이가 없었다 [$F(1, 17)=0.19$]. 행동활성화 기반 실험집단이 대기통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 상태불안 수준이 유의하게 감소할 것이라는 가설 1-3은 지지되지 않았다. 집단 및 시기별 각 측정치들의 조정된 평균은 아래의 그림 1, 2, 3 4와 같다.

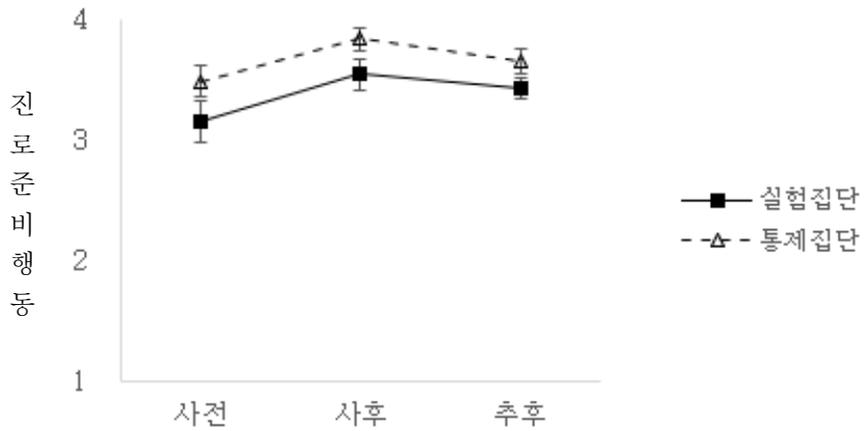


그림 1. 집단별 진로준비행동의 사전-사후-추후 점수

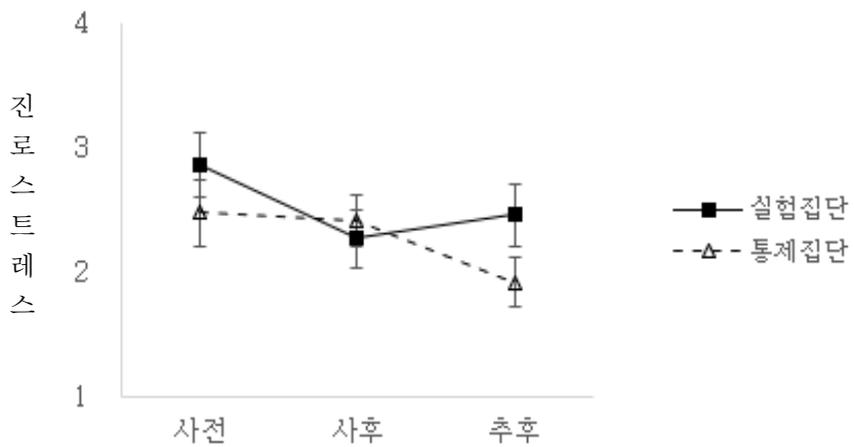


그림 2. 집단별 진로스트레스의 사전-사후-추후 점수

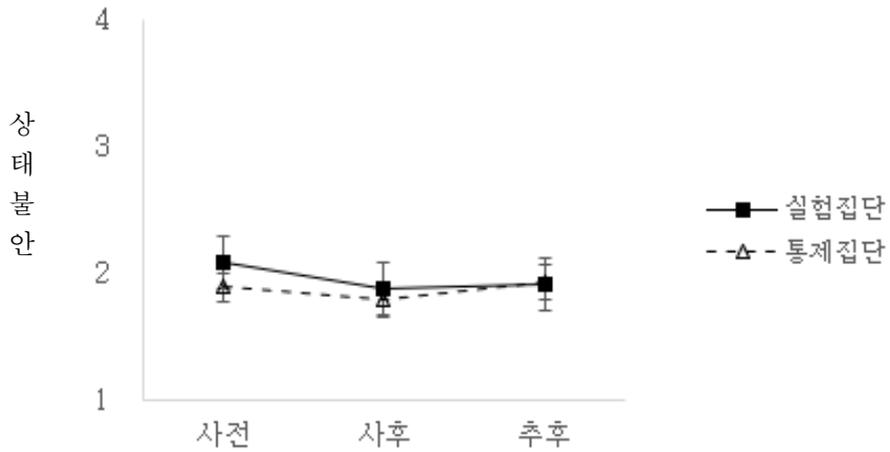


그림 3. 집단별 상태불안의 사전-사후-추후 점수

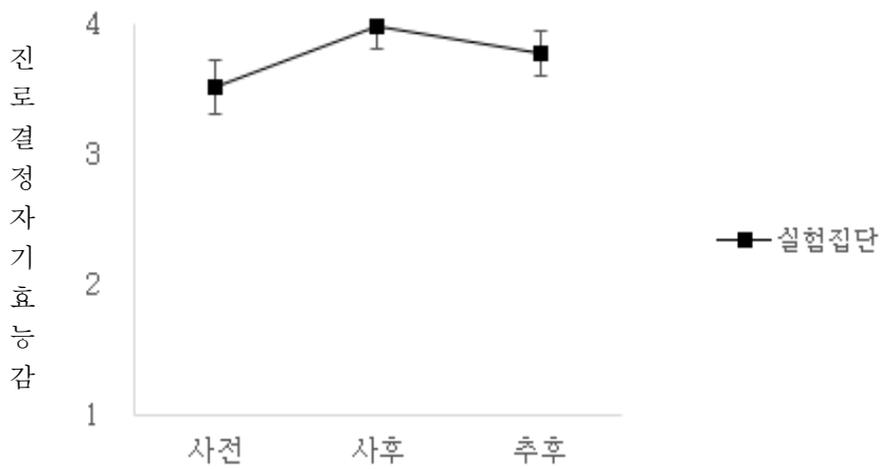


그림 4. 집단별 진로결정자기효능감의 사전-사후-추후 점수

표 4. 측정치들의 추후점수에 대한 공변량분석 결과

		변량원	자유도	자승합	평균자승합	F
진로 준비행동	집단		1	0.50	0.50	7.44*
	사전점수		1	0.53	0.53	7.83*
	오차		17	1.15	0.07	
	전체		20	253.68		
진로 스트레스	집단		1	1.26	1.26	2.31
	사전점수		1	0.05	0.05	0.09
	오차		17	9.25	0.54	
	전체		20	106.68		
상태불안	집단		1	0.05	0.05	0.19
	사전점수		1	1.15	1.15	4.26
	오차		17	4.59	0.27	
	전체		20	80.07		

* $p < .05$

3) 집단 별 시점 간 차이 검정 대응 t-검정

집단 별로 사전-사후, 사전-추후 차이를 확인하기 위해 대응 t-검정(paired t-test)을 실시하였다.

표 5. 집단 별 시점 간(사전-사후) 차이 검정 대응 t-검정

		사전	사후	차이	t	p	Cohen's d
		M(SD)	M(SD)	M(SD)			
진로 준비행동	실험	3.16(0.56)	3.55(0.40)	-0.40(0.72)	-1.75	.114	0.80
	통제	3.49(0.41)	2.41(0.66)	-0.35(0.61)	-1.80	.105	0.97
진로 스트레스	실험	2.86(0.83)	2.27(0.74)	0.59(1.06)	1.77	.110	0.75
	통제	2.48(0.85)	2.41(0.66)	0.07(0.80)	0.27	.793	0.09
상태불안	실험	2.08(0.66)	1.87(0.66)	0.21(0.56)	1.19	.264	0.32
	통제	1.89(0.35)	1.80(0.42)	0.09(0.40)	0.68	.793	0.23

** $p < .01$

실험집단의 사전-사후 차이 결과는 다음과 같다. 진로준비행동의 경우는 사전(M=3.16, SD=0.56)일 때보다 사후(M=3.55, SD=0.40)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다. 진로스트레스의 경우는 사전(M=2.86, SD=0.83)일 때보다 사후(M=2.27, SD=0.74)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 상태불안의 경우는 사전(M=2.08, SD=0.66)일 때보다 사후(M=1.87, SD=0.66)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 진로결정 자기효능감의 경우는 사전(M=3.52, SD=0.65)일 때보다 사후(M=3.98, SD=0.55)일 때 유의하게 더 높았다, $p<.01$.

통제집단의 사전-사후 차이 결과는 다음과 같다. 진로준비행동의 경우는 사전(M=3.49, SD=0.41)일 때보다 사후(M=3.84, SD=0.30)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다. 진로스트레스의 경우는 사전(M=2.48, SD=0.85)일 때보다 사후(M=2.41, SD=0.66)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 상태불안의 경우는 사전(M=1.89, SD=0.35)일 때보다 사후(M=1.80, SD=0.42)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다.

표 6. 집단 별 시점 간(사전-추후) 차이 검증 t -검정

		사전	추후	차이	t	p	Cohen's d
		M(SD)	M(SD)	M(SD)			
진로 준비행동	실험	3.16(0.56)	3.44(0.27)	-0.28(0.78)	-1.14	.285	0.64
	통제	3.49(0.41)	3.66(0.34)	-0.17(0.63)	-0.86	.412	0.45
진로 스트레스	실험	2.86(0.83)	2.46(0.80)	0.40(1.08)	1.18	.269	0.49
	통제	2.48(0.85)	1.92(0.62)	0.56(1.05)	1.69	.126	0.75
상태불안	실험	2.08(0.66)	1.92(0.65)	0.15(0.67)	0.73	.485	0.24
	통제	1.89(0.35)	1.93(0.46)	-0.05(0.46)	-0.33	.750	0.10

** $p<.01$

실험집단의 사전-추후 차이 결과는 다음과 같다. 진로준비행동의 경우는 사전(M=3.16, SD=0.56)일 때보다 추후(M=3.44, SD=0.27)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다. 진로스트레스의 경우는 사전(M=2.86, SD=0.83)일 때보다 추후(M=2.46, SD=0.80)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 상태불안의 경우는 사전(M=2.08, SD=0.66)일 때보다 추후(M=1.92, SD=0.65)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 진로결정 자기효능감의 경우는 사전(M=3.52, SD=0.65)일 때보다 추후(M=3.78, SD=0.53)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다.

통계집단의 사전-추후 차이 결과는 다음과 같다. 진로준비행동의 경우는 사전(M=3.49, SD=0.41)일 때보다 추후(M=3.66, SD=0.34)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다. 진로스트레스의 경우는 사전(M=2.48, SD=0.85)일 때보다 추후(M=1.92, SD=0.52)일 때 더 낮았으나 유의하지 않았다. 상태불안의 경우는 사전(M=1.89, SD=0.35)일 때보다 추후(M=1.93, SD=0.46)일 때 더 높았으나 유의하지 않았다.

4) 실험집단 내 진로결정자기효능감의 변화량에 따른 개선 효과 검정 상관분석

실험집단 내에 시행한 진로결정자기효능감 수준의 변화량에 따른 연구변수들의 개선효과를 알아보기 위해 Pearson 상관분석(Pearson correlation analysis)을 실시하였다. 정적(positive)인 상관이 유의한 경우는 한 변수가 높을 때 다른 변수도 높고, 반대로 한 변수가 낮을 때는 다른 변수도 낮음을 의미한다. 부적(negative)인 상관이 유의한 경우는 한 변수가 높을 때 다른 변수는 낮고, 반대로 한 변수가 낮을 때는 다른 변수가 높음을 의미한다. 상관이 유의하지 않은 경우는 한 변수가 높고 낮음과 다른 변수의 높고 낮음이 관계가 없음을 의미한다. 상관분석 결과, 추후 진로결정자기효능감 변수와 추후 상태불안 변수의 부적인 상관이 유의하였다, $r = -.81, p < .01$.

표 7. 시점 간 진로결정자기효능감과 연구변수 간 상관분석

	사전	사후	추후
	$r(p)$	$r(p)$	$r(p)$
진로스트레스	-.38(.274)	-.45(.197)	-.61(.061)
진로준비행동	.17(.642)	.53(.118)	.55(.100)
상태불안	-.15(.675)	-.52(.126)	-.81**(.0005)

** $p < .01$

표 8. 진로결정자기효능감의 변화량과 연구변수 간 개선 효과 검정 상관분석

	사후-사전 진로결정자기효능감
사후-사전 진로스트레스	-.27(.459)
사후-사전 진로준비행동	.07(.849)
사후-사전 상태불안	.27(.452)

3. 프로그램에 대한 만족도

진로스트레스 수준 개선을 위한 행동활성화 기반 진로상담프로그램에 대한 실험집단의 만족도를 살펴보기 위해 프로그램 종료 후 만족도 설문지(총 9문항, 5점 likert-type 척도)를 실시하였다. 만족도 조사 결과 실험집단의 만족도 평균은 4.85점이었으며, 참가자들의 소감을 요약하여 표 9에 제시하였다.

표 9. 참가자들의 소감 요약

프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 매일의 기분을 체크하는 과제를 통해 평상시에 어떤 기분을 느끼는지 구체적으로 알게 되었다. - 진로를 준비하는 과정에서 막막하고 답답한 심정이었으나, 프로그램 참여과제를 수행하며 매일 하루를 관찰하고 나 자신의 본질을 찾아가는 것이 흥미로웠다. - 과제를 수행하며 내 기분과 감정에 솔직해질 수 있었다. - 내 자신의 행동과 기분을 점검하고 기록하는 것이 흥미로웠고 다른 참가자들을 보며 나를 변화시켜야겠다는 인식이 생겼다. - 하루의 목표, 더 나아가 한 주, 한 달의 목표를 세우고 활동을 해나가는 게 나의 삶에 변화를 일으켜줄 수 있다는 것이 인상깊었다. - 내가 계획 없이 무의미하게 흘려보낸 시간이 얼마나 아까운 시간이었는지 되돌아볼 수 있었고 객관적인 자기상을 찾을 수 있었다. - 진로를 계획하는 게 힘들고 마냥 부모님에게 기대어 살려는 생각을 하였으나, 프로그램에 참여하며 진로를 준비하는 과정에서 점차 계획을 세울 수 있었고 무기력함을 이겨내는 것에 도움이 되었다.
프로그램 진행방식	<ul style="list-style-type: none"> - 나의 진로와 다양한 이야기를 함으로써 나의 일상을 남들과 공유하고 이야기 해볼 수 있어서 너무 좋았다. - 다른 사람들의 생각들도 알게 되었고 내 자신을 더 되돌아보는 계기가 되었던 것 같아서 좋은 경험이었다. - 프로그램동안 너무 유익한 시간이었음에 감사하고 싶다.

IV. 논의

본 연구는 진로스트레스를 겪는 대학생을 대상으로 한 행동활성화 기반 진로상담프로그램이 진로스트레스 수준을 감소시키고, 진로준비행동과 진로결정 자기효능감을 향상시키는 데 효과적이지 않았는지 알아보려고 하였다. 또한, 대기통제집단을 통해 행동활성화 프로그램의 효과성을 비교하는 데 목적이 있다. 이를 위해 ‘진로스트레스 척도’ 4점 이상(보통 이상), ‘STAI-I’ 57점 이상에 해당하고, 자발적으로 프로그램에 참여를 희망한 20명을 대상으로 각 집단에 10명씩 할당하여 프로그램을 진행하였다. 행동활성화 기반 진로상담프로그램은 전민지(2021)의 사회불안 완화 및 삶의 질 향상을 위해 개발한 행동활성화 치료 프로그램과 김정아(2019)의 중등도 우울 대학생 대상 행동활성화 치료 프로그램을 진로스트레스에 맞게 8회기로 수정·보완하였다. 본 프로그램은 코로나-19(COVID-19)로 인해 비대면(ZOOM)으로 주 2회기, 회기당 약 60분 간 진행되었다. 본 연구의 주요한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 행동활성화 기반 진로상담프로그램 집단에서 진로준비행동은 유의한 결과를 보이지 않았다. 그러므로, 가설 1-2(행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로준비행동 수준이 유의하게 증가할 것이다)는 수용되지 않았다. 가설과는 달리 행동활성화 집단에서 진로준비행동의 증가가 나타나지 않은 이유 중 하나는 행동활성화 집단에 포함된 참가자의 사전 진로준비행동이 비교적 낮은 값($t=3.16$)였으며, 따라서 증가의 여지 폭이 크지 않았기 때문이라고 여겨진다. 반면에, 진로결정 자기효능감에서는 증가했다.

둘째, 행동활성화 기반 진로상담프로그램 집단의 집단 내 비교에서 진로스트레스와 상태 불안에 대해서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이 결과로 가설 1-1(행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 진로스트레스 수준이 유의하게 감소할 것이다)과 가설 1-3(행동활성화 기반 실험집단이 대기 통제집단보다 행동활성화 기반 진로상담프로그램 참여 후에 상태불안 수준이 유의하게 감소할 것이다)을 지지하지 못했다. 다만, 행동활성화 기반 진로상담프로그램 사전-사후 효과크기 중

진로스트레스 수준에서 실험집단의 효과크기($d=0.75$)가 대기통제집단($d=0.09$)보다 크게 나타났다. 이와 같은 결과를 통해, 실험집단이 본 프로그램 참여를 통해 사전보다 진로스트레스 수준의 개선 효과가 있었음을 알 수 있다. 추가 분석으로, 실험집단에 시행한 진로결정자기효능감 척도의 증가량에 따른 진로 관련 변인(진로스트레스, 진로준비행동, 상태불안)의 변화가 있는 지를 알아보기 위해 상관분석을 진행하였다. 분석결과, 시점 간 진로결정자기효능감과 진로스트레스, 상태불안의 부적 상관이 커지는 양상을, 진로준비행동과는 정적 상관이 커지는 양상을 보였다. 이는 프로그램 참여를 통한 개선효과가 있었음을 시사한다. 또한, 프로그램 사후 만족도 조사 결과에서도 실험집단의 만족도 평균은 4.85점으로 높게 나타나, 프로그램의 내용과 진행방식에서도 진로 관련 변인 수준의 개선에 기여했을 것으로 판단된다.

본 연구 결과, 가설의 기각 이유는 다음과 같이 설명할 수 있다. 본 실험프로그램 참여 실험집단이 10명으로 구성되어 있으므로 상대적으로 적은 표본수로 인한 가능성이 있으므로, 표본 수를 증가하여 후속 연구를 시행하였을 때 유의한 통계적 결과를 보일 가능성이 높을 수 있다.

본 연구의 결과는 다음과 같은 이론적 함의를 가진다.

첫째, 최근 코로나-19(COVID-19)으로 인해 전 회기 비대면으로 프로그램을 진행하였다. 비대면으로 진행한 선행연구로 인터넷-기반 연구를 한 노지혜(2015)의 감사치료에서도 행복증진과 우울증상의 감소를 보이기도 하였다(최연주, 2021). 본 연구에서 진행한 온라인 비대면 진로상담 프로그램은 추후 다른 프로그램의 진행에 있어서도 유용하게 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 행동활성화 기반 진로상담프로그램이 어떤 특성을 지닌 내담자에게 유용하게 적용될 수 있을지에 대한 정보를 수집할 수 있었다. 향후 이와 동일한 행동활성화 기반의 진로상담프로그램을 계획하고 실행할 때 내담자의 개별 특성을 살펴, 특별하게 적용효과가 있을 것이라고 예상되는 개입법을 선별적으로 시행할 필요성이 있다.

셋째, 기존의 행동활성화 기반 프로그램이 불안·우울증 환자군에만 국한되어 있던 점을 좀 더 일반화하여 일상생활에서 쉽게 접근할 수 있도록 기여하였다. 특히 행동활성화 기반 프로그램의 주요 기법인 ‘활동 계획’과 ‘활동 모니터

링'을 통해 대학생의 전반적인 진로결정과정의 관리와 객관적인 자기 평가를 도와줄 것이다. 따라서 본 프로그램은 제한된 대학교 환경 내에서 진로발달과정에서의 심리적 부적응 문제를 조기에 발견하여 효율적으로 관리할 수 있는 개입법을 제공하였다.

넷째, 행동활성화 기반 진로상담이 진로결정자기효능감 수준의 향상에는 유의미한 결과를 보였다. 김수리(2004)의 연구에서 진로결정자기효능감이 높을수록 진로준비행동을 더욱 활발히 하고 있음을 보여주었고, 이명숙(2002)은 진로결정자기효능감과 진로준비행동 간의 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 진로결정자기효능감이 높은 대학생은 동시에 진로준비행동도 높은 경향이 있다는 것이 드러났다. 본 연구에서는 프로그램 참여자 수가 적은 관계로 유의미한 확률이 나올 가능성이 높았으므로, 향후 연구에서는 자료 수를 증가하여 구체적으로 검증해볼 필요성이 제기된다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 온라인 비대면으로 진행한 진로상담 프로그램의 이점이 있었지만 분명한 한계점이 존재하였다. 대면으로 진행을 하지 않다 보니 참가자들이 진로상담 프로그램과 무관한 별개 행동을 하거나 참여를 필요로 하는 상황에서 참여할 수 있는 여건이 만들어지지 못하는 경우도 있었다. 후속 연구에서 이와 같은 변수들을 통제한다면 보다 신뢰할 수 있는 결과가 나올 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구의 회기 구성이 주 2회, 총 8회기로 진행하여 4주의 단기간으로 진행된 프로그램으로 연구결과를 일반화하기에 한계가 있다. 연구의 효과성을 높이기 위해 주 1회, 8회기 이상 진행하고 추후 회기를 진행하여 프로그램의 효과성의 지속성 여부에 대해서 검증할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구는 진로결정을 앞둔 대학생을 대상으로 하여 참여자를 한정하였기에, 대학생이라는 특성으로 인해 중간고사, 기말고사와 같은 시험기간이라는 특수한 기간이 포함되어 학업스트레스로 인한 진로스트레스 수준의 증가가 프로그램의 효과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 연구 대상자 및 기간의 선정 및 통제에 있어서 보다 세밀한 기준이 필요하다.

넷째, 사전보다 사후 진로준비행동 수준에서 낮게 나온 것은 프로그램 참여를 통해 자기 관찰과제를 수행함으로써 기존에 자신이 인지하지 못했던 진로

에 대한 준비상태와 자신의 강점에 대해 인식하게 되었고, 기존 희망 진로가 아닌 새로운 진로를 탐색하는 단계에 이르렀다. 더욱이, 새로운 진로를 탐색하고 준비하는 과정에서 자기 인식이 생겨 좀 더 실제적으로 행동할 수 있는 것들을 해내야만 한다는 부담감의 가능성으로 비롯된 것일 수 있다.

마지막으로, 본 연구는 진로스트레스 수준의 개선에서 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과를 밝혀내는 데 어려움이 있었다. 이는 Super(1980)의 진로발달이론에 따르면, 진로는 정해진 것이 아니라 계속해서 발달해나가야 하는 것이고, 한 인간의 전 생애 동안 이루어지는 성장, 탐색, 확립, 유지, 은퇴 단계를 거치는 대순환의 인생 주기와 유사하게 흘러갈 수도 있지만, 발달 단계와는 별개로 진로 발달의 특정 단계가 길어지거나 이전 단계로 다시 돌아갈 수도 있음을 의미하는 재순환이 존재한다. 이처럼 사실 참가자 개인이 진로 준비가 되지 않았다고 주관적으로 느낄 수도 있지만 계속해서 탐색하고 새로운 호기심 등 자신에 대한 정보와 천성 직업에 대한 정보가 축적되어 정말 본인이 하고 싶은 일을 명확하게 하는 결정화 단계 과정의 반복으로 직업 확립이 되는 것이기 때문에, 본 연구의 프로그램에 참여하며 자신의 장점과 관심을 갖게 된 몇 가지 진로 중 특정한 진로에 선호가 생기고 구체화되는 탐색 단계로 회귀하는 과정의 반복으로 인해 진로준비행동 수준의 향상이 나타나지 않은 것처럼 보일 수 있다.

따라서, 프로그램 초기에 대상자의 진로발달단계를 파악함으로써 단계의 회귀에 대응할 수 있는 행동활성화적 기법을 보완·적용하여, 이를 통해 대상자의 진로결정수준을 높일 가능성이 예상된다. 또한, 진로결정수준이 높아짐에 따라 진로결정자기효능감 수준의 향상이 예상되며, 이는 향후 진로준비행동의 향상을 통해 최종적으로 진로스트레스 수준의 개선을 이끌어낼 수 있음을 시사한다. 이러한 점을 고려하여 다양한 행동활성화적 기법과 함께 향후 연구가 진행된다면 앞선 본 연구의 한계점을 보완할 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 강문진. (2017). 대학생의 진로스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 부모-자녀
폐쇄형 의사소통의 매개효과, 건양대학교 석사학위논문.
- 강석화, 나동석 (2013). 대학생의 대학생활스트레스와 자살생각의 관계에서 우
울의 매개효과, 청소년학연구, 20(4), 49-71.
- 강순화, 이은순 (1988). 진로탐색을 위한 집단상담프로그램. 학생생활연구, 15,
이화여자대학교 학생생활지도연구소, 15-32.
- 강재연. (2009). 한국대학생의 진로타협과 진로관련 심리적 변인과의 관계, 한
양대학교 박사학위논문
- 강현희. (2015). 폴리텍 대학생의 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향: 진
로탄력성의 매개 효과. 진로교육연구, 28(1), 59-78.
- 고영훈, 김승현, 신철민, 이종하, 임재형, 정인과, 조숙행, 한창수 (2012). 한글
판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구, 정신신체의학, 20(2),
127-134.
- 고재성, 정철영.(2006). 대학 진로서비스 평가준거 개발, 한국농업교육학회,
38(4), 141-160.
- 고향자. (1992). 한국대학생의 의사결정 유형과 진로결정수준의 분석 및 진로
결정 상담의 효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 교육부. (2020). 진로교육 만족도 제고를 위한 2021년 진로교육활성화 지원 계
획, 서울: 교육부.
- 교육부. (2020). 2020년 국가진로교육센터 운영 지원: 대학 진로교육 현황조사,
서울: 교육부.
- 국민통계포털, <http://kosis.kr>.
- 권석만. (2012). 현대 심리치료와 상담 이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길.
서울: 학지사.
- 권석만. (2016). 우울증: 침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- 금명자, 남향자.(2010). 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강, 서강대
학교 학생생활상담연구소, 31(1), 105-127.

- 김경옥, 류진혜 (2009). 진로결정수준, 진로정체감, 심리적 독립이 진로결정에 대한 정서에 미치는 영향, 청소년학연구, 16(1), 73-92.
- 김경옥, 조윤희 (2011). 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과, 청소년학연구, 18(4), 197-218, 2011.
- 김계현, 김봉환 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 9(1), 311-333.
- 김계현. (1995). 상담심리학, 서울:학지사.
- 김계현. (2000). 대학생의 학과, 학부 만족의 요인에 관한 연구, 상담학연구, 1(1), 7-20.
- 김나래. (2013). 대학생의 내적통제성과 진로적응성의 관계에서 진로결정자기 효능감과 진로관여행동의 매개효과 검증, 연세대학교 석사학위논문.
- 김만수. (2016). 대학생의 진로태도성숙도와 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향. 동아대학교 국내석사학위논문
- 김명옥, 박영숙 (2012). 대학생의 진로준비행동과 취업스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절 효과. 청소년학연구, 19(11): 69-90.
- 김민정. (2014). 대학생의 취업스트레스와 우울이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아통제력의 중재효과를 중심으로, 청소년시설환경, 12(2), 117-126
- 김민정, 김봉환. (2007). 불안과 진로결정 자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향, 진로교육연구, 20(1), 13-25.
- 김봉환. (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화, 서울대학교 박사학위논문
- 김성원, 김정규. (2018). 취업준비생의 취업스트레스와 우울 간의 관계에서 진로결정자기효능감과 자기자비의 매개효과. 정서·행동장애연구, 34(4), 268-288.
- 김성희, 최윤경. (2015). 대학생 진로준비행동 척도 개발 및 타당화, 상담학연구, 13(5), 2085-2097.
- 김성훈, 김영심, 박종철, 박현, 이명은, 정형식, 하강수 (2016). 대학생들의 우울 증상 유병률과 관련 요인: 호남지역 대상으로. 대한신경정신의학회, 55(3), 215-223.

- 김수리. (2004). 부모지지, 진로결정자기효능감 및 역기능적 진로사고가 청소년의 진로발달에 미치는 영향. 홍익대학교 박사학위논문.
- 김수진. (2018). 고등학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 진로결정수준간의 관계: 진로스트레스의 매개효과와 청소년-부모 진로일치의 조절효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 김순미, 이현림, 천미숙, 최숙경 (2008). 대학생의 진로장벽지각, 진로스트레스, 진로발달 및 진로준비행동에 관한 구조적 관계분석, 진로교육연구, 21(4), 59-80.
- 김영경. (2008). 대학 신입생이 지각하는 진로장벽이 진로결정수준과 진로결정 효능감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1191-1210.
- 김영상. (2003). 대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구. 대구대학교 석사학위논문.
- 김정아. (2019). 중등도 우울 대학생을 위한 행동활성화 치료 프로그램의 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 김정택. (1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위논문
- 김정희. (1987). 지각된 진로스트레스 인지세트 및 대응방식의 우울에 대한 연구, 서울대학교 박사학위논문.
- 김종운, 박선영 (2018). 대학생의 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향에서 자아탄력성과 우울의 매개효과, 학습자중심교과교육연구, 18, 51-582.
- 김주희. (2013). 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기조절학습과 진로준비행동의 매개효과. 목포대학교 국내석사학위논문
- 김주희. (2013). 한국대학생 진로준비유형 검사의 개발, 서울여자대학교 석사학위논문.
- 김지혜, 심지은, 안하얀 (2011). 대학생의 취업스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증, 인간이해, 32(1), 103-118.
- 김진영, 정원철 (2014). 장애대학생의 진로스트레스가 진로결정자기효능감에 미치는 영향: 사회적지지의 조절효과를 중심으로. 장애와 고용, 24(4), 249-275.
- 김충기, 김현옥 (2000). 진로교육과 진로상담. 서울:동문사.

- 김하은, 송미경 (2020). 여성 취업준비생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 우울의 관계에서 경험회피의 매개효과. 사회과학연구, 59(1), 627-651.
- 김해경. (2008). 무용전공 대학생의 취업스트레스 연구. 예술교육연구, 6(1), 19-27.
- 김현아. (2006). 피드백 유형과 자기효능감이 취업스트레스와 대처양식에 미치는 영향, 경북대학교 석사학위논문.
- 김홍석, 박정희 (2009). 진로장벽이 진로준비행동과 대학생활적응에 미치는 영향. 청소년연구. 16(11), 125-144.
- 김희경. (2016). 대학생의 심리적·환경적 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향에서 사회적 지지와 희망의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희수, 박경애 (2002). REBT를 적용한 진로집단상담 프로그램이 대학생의 진로 발달에 미치는 효과. 한국심리학회지, 14(2), 339-358.
- 남수아, 차수민, 조용래 (2021). 정서장애 증상을 호소하는 대학생들을 위한 단기 단일화된 범진단적 개입의 효과에서 정서조절곤란의 매개역할. 인지행동치료, 21(2), 337-360.
- 노안영, 정의석 (2001). 대학생의 취업스트레스와 우울증 자아존중감 및 신체 건강과의 관계연구. 학생생활연구: 전남대학교카운슬링센터, 33, 85-101.
- 문승태, 박미하 (2013). 대학생의 학업적 자기효능감과 진로준비행동과의 관계: 낙관성의 매개효과, 진로교육연구, 26(3), 185-204.
- 박명빈. (2021). 긍정심리치료가 대학생의 우울증상과 행복에 미치는 효과:강점 인식, 강점활용, 의미인식, 의미추구, 자기자비의매개효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.
- 박선희. (2009). 대학생의 진로스트레스와 스트레스 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문
- 박선희, 박현주 (2009) 대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 6(1), 67-81.

- 박신형, 이동형 (2013). 진로결정수준과 대학생활적응의 관계에서 진로준비행동의 조절효과. 직업교육연구, 32(1), 23-38.
- 박주현, 유성경 (2012). 대학생의 소명과 진로태도성숙과의 관계에서 진로결정 자기효능감 및 일희망의 매개효과. 상담학연구, 13(2), 543-560.
- 박주희, 홍예진 (2015). 자살생각을 한 경험이 있는 대학생의 취업스트레스와 사회적 지지가 자살생각 수준에 미치는 영향, 청소년상담연구, 23(2), 189-210.
- 박천수. (2018). 대학생 진로교육 참여와 노동시장 성과. 노동정책연구, 18(4), 51-75.
- 박혜진. (2019). 사회불안을 호소하는 대학생들을 위한 범진단적 개입으로서 단일화된 치료프로그램의 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 박희락. (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의를 통한 진로태도성숙의 예측: 진로 스트레스 및 스트레스 대처 전략을 중심으로. 고려대학교 국내석사학위논문.
- 서유진. (2007). 진로장애와 낙관성이 대학생의 진로결정수준, 진로준비행동, 진로스트레스에 미치는 영향, 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 서인균, 이연실 (2014). 대학생의 취업스트레스와 자살생각의 관계에 대한 우울의 매개효과 검증: 남, 녀 대학생 비교연구, 청소년복지연구, 16(3), 25-53.
- 서호준, 오지혜, 이은별, 차윤지, 최기홍 (2017). 한글판 행동활성화 척도의 신뢰도와 타당도. 신경정신의학 56(2), 89-97.
- 서희정, 윤명희 (2014). 대학생용 진로준비행동검사의 표준화 연구: 4년제 대학생을 대상으로. 직업교육연구, 33(3), 105-125.
- 송재홍, 천성문 (1996). 청소년의 진로발달과 의사결정을 위한 집단상담프로그램. 서강대 인간 이해, 17, 43-108.
- 심은정. (2016). 성별에 따른 대학생의 불안과 우울의 유병률과 관련 요인. 청소년학연구, 23(12),
- 심정연. (2017). 대학생의 우울에 영향을 주는 변인들: 인구사회학적, 부모 및 개인 변인을 중심으로. 동의대학교 석사학위논문.
- 오소제. (2010). 대학생의 진로스트레스와 스트레스 대처방식이 진로결정수준

- 에 미치는 영향. 원광대학교 석사학위논문.
- 오은주. (2014). 대학생이 지각한 진로장벽과 진로준비행동의 관계에서 진로결정 자기효능감의 매개효과, 청소년연구, 21(4), 31-58.
- 오한솔, 이지혜 (2020). 고학년 대학생의 진로불안이 진로준비행동에 미치는 영향: 진로장벽의 매개효과와 생애목표의 조절된 매개효과. 진로교육연구, 33(1), 85-108.
- 유선미. (2009). 대학생용 진로준비행동검사의 개발 및 진로행동분석지로교육연구, 24, 117-134.
- 유지현, 이숙정 (2008). 대학생의 학업 및 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과, 교육심리학회, 22(3), 589-607.
- 유지현. (2008). 대학생의 학업 및 진로스트레스와 대학생활적응관계에 대한 자기효능감의 매개효과, 교육심리연구, 22(3), 589-607.
- 윤예지. (2016). 대학생이 지각하는 진로장벽이 진로준비행동에 미치는 영향: 사회적 유능성의 매개효과를 중심으로. 호남대학교 석사학위논문.
- 이가영, 차윤지, 최기홍 (2016). 우울증의 행동활성화치료. Korean Journal of Clinical Psychology, 35(4), 858-877.
- 이가영, 차윤지, 서호준, 최기홍 (2016). 우울증을 위한 행동활성화 치료의 적용가능성: 사례연구. 인지행동치료, 16(3), 299-322.
- 이계영. (2017). 고등학생의 진로스트레스와 진로결정수준의 관계에서 자기결정성의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이기학, 이학주 (2000). 대학생의 진로태도 성숙 정도에 대한 예언 변인으로서의 자기효능감의 효과 검증에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 127-136.
- 이명숙. (2002). 대학생의 진로 자기 효능감과 진로장애 지각·진로준비행동 간의 관계 분석. 전주대학교 석사학위논문.
- 이민영. (1997). 청소년 진로발달 프로그램 개발 및 효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 이상준. (2019). 대학생의 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향: 진로결정 자기효능감, 자아존중감의 조절효과. 진로교육연구, 32(4), 1-17.

- 이상희. (2012). 대학생의 진로스트레스와 진로태도성숙의 관계: 진로자기효능감의 매개효과와 부모진로지지의 조절효과. *Korean Journal of Counseling*, 13(3), 1461-1479
- 이성식. (2007). 여대생이 인식한 진로장벽과 진로결정효능감 및 진로결정수준의 인과모형. 서울대학교 박사학위논문.
- 이수영. (2019). 대학생의 진로스트레스와 진로성숙의 관계에서 자기자비와 문제해결중심대처의 매개효과. 인천대학교 국내석사학위논문.
- 이숙정. (2012). 여대생의 심리적 욕구가 진로스트레스를 매개로 진로결정효능감에 미치는 효과. *아시아여성연구*, 51(1), 103-130.
- 이영덕, 정원식(1988). 생활지도의 원리와 실제, *교육과학사*
- 이유진. (2018). 대학생의 진로스트레스와 진로결정자기효능감의 관계: 자기격려의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 이은경. (2001). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이은희. (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-48.
- 이체경. (2014). 한국대학생의 취업준비행동 심리적 특성 및 개인배경변인을 중심으로, *상담학연구*, 5(4), 993-1060.
- 이현림. (2008). 상담이론과 실제. 서울: 양서원
- 이현주. (2008). 대학생의 성별 및 사회불안수준에 따른 진로개방성, 진로탐색활동, 진로정체감의 차이. *교육학연구*, 46(1), 79-99.
- 장순정. (2007). 대학생의 진로결정 상담프로그램의 개발 및 효과, 원광대학교 박사학위논문.
- 장이슬. (2015). 대학생의 진로장벽과 진로준비행동의 관계: 회복탄력성의 매개효과 검증, *청소년학연구*, 22(7), 329-363.
- 전경숙, 조선희 (2015). 대학생 취업스트레스와 영향요인, *스트레스연구*, 23(2), 79-89.
- 전미애. (2006). 대학생의 진로준비행동과 스트레스 대처전략에 관한 연구. 충남대학교 석사학위논문.

- 전민지. (2021). 대학생의 사회불안 완화 및 삶의 질 향상을 위한 행동활성화 치료 프로그램의 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 정진선. (2002). 대학생의 성역할정체감이 진로의사결정 효능감 및 진로결정유형에 미치는 영향. 홍익대학교 박사학위논문.
- 정차리. (2017). 대학생의 진로스트레스와 진로미결정의 관계에서 사회적지지 의 조절효과, 단국대학교 석사학위논문.
- 조성연, 문미란 (2006). 성인대학생의 진로결정자기효능감 증진 프로그램 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 731-748.
- 조영아. (2017). 대학생의 진로준비행동과 진로개발 관련 심리적 변인에 대한 메타분석, 진로교육연구, 30(3), 219-150.
- 조은진. (2015). 인지행동 집단치료 프로그램이 대학생의 취업 스트레스, 역기능적 태도 및 우울에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 조항. (2009). 국내진로 및 직업상담연구 동향분석 국내상담학회 및 상담심리학회 발간학술지를 중심으로, 상담학연구, 10(4), 2099-2113.
- 진윤희, 김성종 (2020). 대학생의 정서적지지가 진로스트레스에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 사회과학연구 59(2). 427-458.
- 최동선. (2003). 대학생의 진로탐색 행동과 동기요인 및 애착의 관계 분석, 직업교육학회, 22(1), 115-143.
- 최연주. (2021). 긍정심리치료 기반 진로상담과 인지행동치료 기반 진로상담의 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 최윤경, 김성희 (2012). 대학생 진로준비행동 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 13(5), 2085-2097.
- 최정인, 박미진, 유계식 (2001). 대학생의 진로결정수준과 진로탐색 자기효능감과 의 관계. 진로교육연구, 13, 257-276.
- 표은경. (2009). 여대생의 스트레스 대처 방식에 따른 취업스트레스와 진로준비행동 간의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한정신. (1991). 대학생의 진로발달, 대전충남대학교 출판부.
- 허정선. (2019). 우울증에 대한 행동활성화 치료의 효과 및 기제검증. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.

- 황성원. (1998), 대학생의 취업스트레스에 관한 연구, 동아대학교 석사학위논문.
- 황지영. (2015). 대학생의 진로준비행동과 관련 변인들 간의 구조적 관계. 계명대학교 박사학위논문
- Allen, J. G. (2008). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bandura. (1989). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beck, A. T. (1967), *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*, New York: Hoeber.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47-57.
- Betz, N. E., & Luzzo, D. A. (1996). Career assessment and the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4(4), 413-428.
- Cujipers, p., Van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression: A meta-analysis. *Clinical psychology review*, 27, 318-326
- DeSimoe, R. L., & Werner, J. M. (2011). *Human resource development*. Cengage Learning.
- Dimidjian, S., Barrera Jr, M., Martell, C., Munoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.
- Dimidjian, S., Hollon, S.D., Dobson, K.S., Schmaling, K.B., Kohlenberg, R.J., Addis, M.E., Gallop, R., & McGlinchey, J.B., et al. (2006). Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant

- medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(4), 658-670.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist, 28*(10), 857-870.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of vocational behavior, 18*(3), 326-339.
- Hammarstrom, A. & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment selection or exposure?, *Journal of adolescence, 20*(3), 293-305.
- Hanisch, A. K. (1999). Job loss and unemployment research from 1994 to 1998; a review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior, 55*, 188-200.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research, 50*(1), 1-22.
- Hopko, D. R., Lejuez, C. W., & Hopko, S. D. (2004). Behavioral activation as an intervention for coexistent depressive and anxiety symptoms. *Clinical Case Studies, 3*(1), 37-48.
- Hopko, D. R., Robertson, S., & Lejuez, C. W. (2006). Behavioral activation for anxiety disorders. *The Behavior Analyst Today, 7*(2), 212.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: science and practice, 8*(3), 255-270.
- Kanter, J. W., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2009). *Behavioral activation*.
 하승수 역(2017). 행동활성화치료. 서울: 학지사.
- Kanter, J. W., Manos, R. C., Bowe, W. M., Baruch, D. E., Busch, A. M., & Rusch, L. C. (2010). What is behavioral activation?: A review of the empirical literature. *Clinical psychology Review, 30*(6), 608-620.
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., & Hopko, S. D. (2001). A brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Treatment Manual. *Behavior*

- Modification*, 25(2), 255-286.
- Lejuez, C. W., Hopko, D.R., LePage, J. P., Hopko, S. D., & McNeil, D. W. (2001). A brief behavioral activation treatment for depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 164-175.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of areer and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior*, 45(1), 79-122.
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In R. J. Friedman, & M. M. Katz. (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary Theory and Research*, 157-178. New York: John Wiley & Sons.
- Luzzo, D. A. (1995). Gender differences in college students' career maturity and perceived barriers in career development. *Journal of Counseling and Development*, 73, 319-322.
- Marlino, D. L., & Wilson, F. (2003). *Teen girls on business: are they being empowered?*. Simmons College School of Management.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: WW Norton & Co.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. 김병수, 서호준 역(2012). 우울증의 행동활성화 치료: 치료자를 위한 가이드북. 서울: 학지사.
- Nevill, D. D., & Schlecker, D. I. (1988). The relation of self-efficacy and assertiveness to willingness to engage in traditional/nontraditional career activities. *Psychology of women quarterly*, 12(1), 91-98.
- NIMH: The National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov>
- Pazienza, N. J., & Phillips, A. D. (1998). *History and theory of the assessment of career development and decision making*. In W. B. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research:*

- I. Oxford, England: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press.
- Super, D. E. (1957). The effects of a residential career exploration program on the level of career decidedness of college students, Unpublished manuscript, Ohio State University.
- Super, D. E. (1980). A life-span life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298.
- Tolbert, E. L. (1980). *Counseling for career development*(2nd ed). Boston: Houghton Mifflin.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L., (1984). Irrational beliefs, anger, anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 391.

The Effect of a Career Counseling Program using Behavioral Activation Approach for Career Stress Management in University Student

Cho, Seong-Yong

Department of psychology
Graduate School, Daegu University
Gyeongbuk Korea

Supervised by Prof. Kim, Keun-Hyang

(Abstract)

This study aimed to investigate the effect of a career counseling program using behavioral activation approach for career stress management in university students. 100 university students in Daegu and Gyeongbuk were screened for career stress and state/trait anxiety and among them, 20 with above-threshold career stress and high level of state/trait anxiety were selected(10 each in the behavioral activation and waitlist control groups). They participated in the behavioral activation-based career counseling program for a total of eight semi-weekly sessions(60 minutes per session). The program was administered via online video meeting(Zoom) due to COVID-19. To test treatment effect, career stress, career preparation behavior, and state/trait anxiety were measured prior to the start of the program, upon its completion, and 2 weeks later. Additionally, career decision self-efficacy was measured in the experimental group to assess an improvement in career decision. The paired t-test and analysis of covariance(ANCOVA) revealed that career stress, career preparation behavior, and state/trait anxiety were improved after the program than before in the experimental group but the degree of improvement in this group was not statistically significant in comparison to the waitlist control group. In the experimental group, however, career stress showed a large effect size($d=0.75$) in the pre-post program comparison and the level of program satisfaction was high(4.85 out of 5 points), thus suggesting some effect of the program in reducing career stress. The study finding may be applied to career counseling for students by setting actual career preparation behaviors as a target and activating them so that career stress, which increases as students prepare for their careers, will be effectively managed.

부 록

부록 1. 진로스트레스 척도

※ 다음은 여러분이 자신의 진로와 관련하여 느끼는 스트레스에 관하여 알아보고자 하는 문항들입니다. 문항을 잘 읽으시고, 해당하는 칸 (전혀 그렇지 않다 - 매우 그렇다)에 응답하여 주시기 바랍니다.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1. 내가 미래에 무슨 일을 하고 싶은지 잘 몰라서 답답하다.	1	2	3	4	5
2. 취업 경쟁률이 너무 높다는 것이 걱정이다.	1	2	3	4	5
3. 계획하고 있는 진로에 대해 나는 만족하지만 주위 사람들의 기대는 달라서 고민이다.	1	2	3	4	5
4. 내 적성에 맞는 진로가 뭔지 몰라서 답답하다.	1	2	3	4	5
5. 취업준비를 위해 해야 할 것이 너무 많다는 것이 스트레스이다.	1	2	3	4	5
6. 내 의지와는 반대로 부모님이 내가 안정적인 직업을 갖길 원하시는 것이 불만이다.	1	2	3	4	5
7. 현재 계획 중인 진로가 내가 원하는 길인지 확신이 없어 힘들다.	1	2	3	4	5
8. 학교생활과 취업준비를 같이 하는 것이 힘들어 스트레스이다.	1	2	3	4	5
9. 원하는 직업이 경제적으로 안정적이지 못하여 여러 가지로 갈등을 겪는다.	1	2	3	4	5
10. 진로를 확실히 정하지 않아 불안하다.	1	2	3	4	5

11. 내가 원하는 곳에 취업을 할 수 있을지 걱정이다.	1	2	3	4	5
12. 나의 적성이 내가 희망하는 진로에 적합하지 않은 것 같아서 고민이다.	1	2	3	4	5
13. 취업을 위한 시험에 한번에 통과할 수 있을지 걱정된다.	1	2	3	4	5
14. 부모님과 내가 원하는 직업이 서로 달라서 갈등을 겪는다.	1	2	3	4	5
15. 내가 계획하는 진로에 대해 사람들이 부정적으로 생각하고 있어서 고민이다.	1	2	3	4	5
16. 졸업 후 대학원에 가서 공부를 계속 해야할지 고민이다.	1	2	3	4	5
17. 진로준비를 하는 데에 무엇이 필요한지 잘 몰라서 막막하다.	1	2	3	4	5
18. 하고 싶은 일이 너무 많아서 진로를 결정하기 힘들어 스트레스이다.	1	2	3	4	5
19. 직업에 대한 정보가 부족해서 막막하다.	1	2	3	4	5
20. 선택한 직업에 안주하게 될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
21. 진로에 대비하여 어떤 시기에 무엇을 준비해야 할지 잘 몰라서 답답하다.	1	2	3	4	5
22. 안정적인 진로를 선택할지, 불안정하지만 도전적인 진로를 선택할지가 고민된다.	1	2	3	4	5
23. 진로와 관련하여 주위에 도움을 받을 사람이 별로 없어서 막막하다.	1	2	3	4	5
24. 다양한 길이 아닌 한 가지 진로를 정해서 집중해야 한다는 것이 부담이다.	1	2	3	4	5
25. 원하는 직업을 가지는 데 어떠한 자격이 필요한지 잘 몰라서 답답하다.	1	2	3	4	5

부록 2. 진로준비행동 척도

※ 다음은 여러분이 자신의 진로와 관련하여 스스로 느끼는 준비행동의 정도에 관하여 알아보고자 하는 문항들입니다. 문항을 잘 읽으시고, 해당하는 칸 (전혀 없는 - 매우 많이)에 응답하여 주시기 바랍니다.

문항	전혀 없는	조금 없는	중간 정도로	조금 많이	매우 많이
1. 나는 진로에 대한 나의 목표를 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
2. 내가 진로와 관련하여 무엇을 하고 싶은지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
3. 나의 적성에 적합한 직업(진로)분야에 대해 생각해본다.	1	2	3	4	5
4. 나는 진로와 관련하여 나의 강점을 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 진로를 선택할 때 무엇을 중요하게 생각 하는지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
6. 내가 취업해야 할 명분을 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
7. 내가 좋아하는 활동(과목)이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
8. 나는 꿈을 이룬 나의 미래 모습을 생각해 본다.	1	2	3	4	5
9. 나는 진로를 결정할 때 고려해야 할 환경적인 특성 (부모님의 기대, 가정형편, 거리 등)을 알고 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 진로와 관련된 나의 신체적 능력 및 한계를 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 봉사활동을 통해 직업적 능력을 기른다.	1	2	3	4	5
12. 진로와 관련된 나의 직업능력을 모의 실습해 본다.	1	2	3	4	5
13. 나는 진로와 관련된 스터디 활동을 한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 진로에 도움이 되는 자격증을 취득하기 위해 준비한다.	1	2	3	4	5

15. 나는 좀 더 나은 진로를 위해 대학원 진학을 준비한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 좀 더 나은 직업능력을 향상시키기 위해 꾸준히 체력관리를 한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 진로를 위해 학점을 관리한다.	1	2	3	4	5
18. 진로와 관련된 아르바이트를 통해 실무경험을 쌓는다.	1	2	3	4	5
19. 나의 진로를 위해 취업특강(취업박람회, 채용 설명회)에 참여하려고 한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 관심 있는 분야의 기업에서 개최하는 설명회에 참석한다.	1	2	3	4	5
21. 나는 취업 관련 설명회나 박람회 일정을 찾아본다.	1	2	3	4	5
22. 나는 관심 있는 기업의 채용조건을 찾아본다.	1	2	3	4	5
23. 나는 관심 있는 분야의 기업체를 직접 방문해 본다.	1	2	3	4	5
24. 나는 미래의 유망직종을 찾아본다.	1	2	3	4	5

부록 3. 상태-불안 척도(STAI)

※ 다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른쪽에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 문항 하나에 “○”하여 주십시오.

문항	전혀 그렇지 않다	조금 그렇다	보통 으로 그렇다	대단히 그렇다
1. 나는 마음이 차분하다.	1	2	3	4
2. 나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
3. 나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4. 나는 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
5. 나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7. 나는 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
9. 나는 불안하다.	1	2	3	4
10. 나는 편안하게 느낀다.	1	2	3	4
11. 나는 자신감이 있다.	1	2	3	4
12. 나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13. 나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다.	1	2	3	4
19. 나는 즐겁다.	1	2	3	4
20. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4

부록 4. 진로결정자기효능감 척도

※ 다음은 여러분이 진로과제들을 얼마나 성공적으로 수행할 때 필요한 문항으로 자신의 경우와 가장 가까운 것에 √ 표하여 주시기 바랍니다.

문항	전혀 그러지 않다	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 내가 관심을 가지고 있는 직업들에 대한 정보를 도서관이나 인터넷에서 찾을 수 있다.	1	2	3	4	5
2. 선택 가능한 전공 목록들에서 원하는 전공을 선택할 수 있다.	1	2	3	4	5
3. 앞으로 5년간의 계획을 세울 수 있다.	1	2	3	4	5
4. 선택한 전공과 관련해 학업 상 어려움이 있을 경우, 취해야 할 방법들을 결정할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나의 능력을 정확히 평가할 수 있다.	1	2	3	4	5
6. 마음에 두고 있는 직업 영역들 가운데에서 한 가지 직업을 선택할 수 있다.	1	2	3	4	5
7. 선택한 전공을 이수하는데 요구되는 교과과정들을 알 수 있다.	1	2	3	4	5
8. 힘든 상황에서도 전공이나 진로목표를 위한 일들을 지속적으로 수행할 수 있다.	1	2	3	4	5
9. 나에게 이상적인 직업이 무엇인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
10. 향후 10년간의 직업에 대한 고용 경향을 알 수 있다.	1	2	3	4	5
11. 선호하는 생활방식에 맞는 진로를 결정할 수 있다.	1	2	3	4	5
12. 이력서를 잘 쓸 수 있다.	1	2	3	4	5

13. 처음 선택이 만족스럽지 않다면 전공을 바꿀 수 있다.	1	2	3	4	5
14. 직업선택과 관련된 가치에 대해 우선순위를 정할 수 있다.	1	2	3	4	5
15. 고려하고 있는 직업의 평균연봉을 알 수 있다.	1	2	3	4	5
16. 진로결정 후, 잘한 것인지 못한 것인지에 대해 염려하지 않을 수 있다.	1	2	3	4	5
17. 선택한 직업이 만족스럽지 않다면 바꿀 수 있다.	1	2	3	4	5
18. 진로목표를 달성하기 위해, 내가 어떤 희생을 감수 할 수 있고, 어떤 것이 어려운지를 구분할 수 있다.	1	2	3	4	5
19. 관심 분야에서 일하는 사람들을 찾아가 궁금한 점을 질문하고 함께 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5
20. 관심 있는 전공이나 진로를 선택할 수 있다.	1	2	3	4	5
21. 적성이나 능력에 맞는 직종과 관련된 기관이나 기업에 대해 알아볼 수 있다.	1	2	3	4	5
22. 내가 원하는 생활방식이 무엇인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
23. 대학원에 대한 정보를 찾을 수 있다.	1	2	3	4	5
24. 취업면접과 관련되는 절차들을 잘 다루어 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
25. 처음의 선택이 불가능하다면 다른 전공이나 진로의 대안을 생각해 볼 수 있다.	1	2	3	4	5

부록 5. 행동활성화 기반 진로상담

[1회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	프로그램에 대한 소개 및 친밀감 형성		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램에 대한 필요성과 목적을 이해한다. ● 친밀감을 형성한다. 		
활동내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 오리엔테이션 (10분) ● 집단원들과 인사를 나눈다. ● 프로그램의 목적과 내용을 안내한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 친밀감 형성 (50분) 1. 나와 너, 우리를 위한 약속 (10분) <ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램에 적극적인 자세로 참여할 수 있도록, 참여자와 의논하여 규칙을 만든다. 2. 사전 검사 실시 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 사전 검사에 대해서 설명을 하고 설문지를 실시한다. 3. 별칭 짓기 및 자기소개 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 자신이 불리고 싶은 별칭을 떠올려 보고, 집단원들에게 자기소개를 한다. ● 별칭을 종이에 다양한 색깔의 펜을 사용하여 적고, 꾸며 보는 시간을 가진다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 1회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	<ul style="list-style-type: none"> ● 필기도구(색연필, 사인펜), 사전검사지, 활동지 	
	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 모든 집단원이 참여 할 수 있도록 유도한다. ● 활동-기분 기록지 작성법을 익힐 수 있도록 한다. 	

[2회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	진로에 대한 경험 공유하기 및 나의 강점 탐색		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 진로에 대한 경험을 집단원들과 공유해보는 기회를 가질 수 있다. ● 일상 속 행동활성화에 대해서 알아본다. 		
활동 내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 진로에 대한 경험 공유 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 진로에 대해서 성공과 실패한 경험에 대해서 떠올려 보고, 활동지를 작성해 본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 2. 내가 생각하는 나의 대표 강점 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 진로에서 내가 생각하는 대표 강점을 활동지에 작성한다. ● 내가 생각하기에 나를 대표할 수 있는 강점 3-5가지를 작성해 본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 3. 일상 속 행동활성화에 대해서 알아보기 (10분) <ul style="list-style-type: none"> ● 평소 스트레스나 불안을 이겨내기 위해 어떤 행동을 했는지에 대해서 떠올려 보고, 활동지에 자유롭게 작성해본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 2회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	<ul style="list-style-type: none"> ● 필기도구(색연필, 사인펜), 사전검사지, 활동지 	
	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 집단원 개개인이 자신의 진로 경험에 대해서 다양하게 떠올려 보도록 한다. ● 집단원 개개인이 자신의 일상 속 행동활성화 경험에 대해서 떠올려 보도록 한다. 	

[3회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	진로 고민으로 인한 스트레스 수준 평가하기		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 나의 진로영역에 대한 목표 평가하기 ● 나의 진로준비역량 평가하기 ● 나의 진로스트레스 탐색하기 		
활동 내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 나의 진로 목표 변천사 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 학창시절부터 현재까지 진로 목표가 변해왔던 시기와 그 목표를 가졌던 이유와 포기했던 이유에 대해서 활동지에 자유롭게 작성한다. ● 집단원 간 발표를 한다. 2. 나의 진로준비역량 평가하기 (15분) <ul style="list-style-type: none"> ● 내가 생각하는 진로 목표에 대해 얼마나 알고 있는 지, 준비되었는지, 나에게 맞는 것인지 생각해본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 3. 나의 진로스트레스 탐색하기 (15분) <ul style="list-style-type: none"> ● 진로스트레스에 대해서 알아본다. ● 평소 진로의 어떤 부분에서 스트레스를 경험하는 지 생각해본다. ● 집단원 간 발표를 한다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 3회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	● 필기도구, 활동지	
	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 진로 목표의 변천사를 통해서 어떤 과정으로 자신의 진로 목표를 정하게 되었는지 생각할 수 있도록 한다. ● 진로 목표의 변천사에서 공통적인 부분이 있으면 발견 할 수 있도록 한다. 	

[4회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	진로와 나의 강점과의 연결고리 찾기		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 나의 대표 강점을 진로에 어떻게 연결 지을 수 있는지 생각하기 ● 나의 진로준비환경 살펴보기 		
활동내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 내가 자신 있게 할 수 있는 것들 (10분) <ul style="list-style-type: none"> ● 내가 자신 있게 할 수 있는 것들을 생각해보고 자유롭게 작성한다. ● 마인드맵을 통해 내가 자신 있게 할 수 있는 것들, 나의 강점을 생각해본다. ● 집단원 간 발표를 한다. 2. 나의 대표 강점과 진로 목표와의 연관점 찾기 (15분) <ul style="list-style-type: none"> ● 내가 생각하는 나의 대표 강점과 진로 목표가 어떤 연관점이 있는지 생각해본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 3. 나의 진로준비환경 살펴보기 (25분) <ul style="list-style-type: none"> ● 진로 목표를 향해 나는 어떤 준비를 하고 있는 지, 주변 환경은 어떤지 생각해본다. ● 주변 환경에서 개선할 점이 있는지 생각해본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 4회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	<ul style="list-style-type: none"> ● 필기도구, 활동지 	
	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 집단원 개개인이 자신의 진로 경험에 대해서 다양하게 떠올려 보도록 한다. 	

[5회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	진로 목표에 대한 탐색		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 내가 가지고 싶은 직업 또는 진로에 대해서 탐색할 기회를 가진다. ● 나의 대표 강점을 진로에서 활용할 방안을 생각해본다. ● 실천에 옮길 수 있는 행동 방안을 생각해본다. 		
활동 내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 진로에 대해서 탐색해보기 (30분) <ul style="list-style-type: none"> ● 자신이 찾아본 진로에 대한 내용을 활동지에 작성한다. ● 자신의 대표 강점을 잘 활용할 수 있는 진로에 대해서 탐색해본다. ● 집단원 간 발표 시간을 가진다. 2. 나의 진로준비상태 점검해보기 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 내가 가지고 싶은 직업 또는 진로의 성취 조건에 얼마나 준비했는지 생각해본다. ● 해당 성취 조건을 달성하기 위해 어떤 부분을 보완해야하는지 탐색해본다. ● 보완점을 보며, 지금 행동으로 실천함으로써 보완할 수 있는 지를 탐색해본다. ● 집단원 간 발표를 한다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 5회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	● 필기도구, 활동지	
	유의사항	● 집단원 개개인이 자신의 진로준비상태를 어떻게 생각하고 있는지, 부족한 점은 어느 부분인지 잘 판단할 수 있도록 돕는다.	

[6회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	대처방안 습관화하기		
회기 목표	● 진로 스트레스 상황에서의 대처방안 습관화하기		
활동 내용	초기	○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다.	
	중기	○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 대처 방안의 효과성 평가하기 (20분) ● 진로 스트레스 상황에서 대처 방안을 실천함으로써, 불안 등의 수준이 얼마나 낮아졌는지 생각해본다. ● 대처 방안이 효과적이지 않았던 부분에 대해 보완할 점이 있는지 생각해본다. ● 집단원 간 의견을 나누어본다. 2. 대처 방안 습관화 연습하기 (30분) ● 소집단으로 나누어 진로 스트레스 상황을 가정하여 대처 방안 습관화를 연습해본다. ● 집단원 간 의견을 나누어본다.	
	후기	○ 마무리 (10분) ● 7회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다.	
	준비물	● 필기도구, 활동지	
	유의사항	● 진로 스트레스 상황을 가정하여 진행할 때, 스트레스와 불안 수준이 너무 높아지지 않도록 주의한다.	

[7회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	진로에 대한 합리적인 대처방안 찾기		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 진로를 성취하기 위해 준비해야할 것들을 실제로 실천하는 기회를 가진다. ● 활동 수준 그래프를 그리고 다음 주의 행동을 계획해보는 시간을 가진다. 		
활동내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (50분) 1. 주간 목표활동점검표 점검하기 (15분) <ul style="list-style-type: none"> ● 지난 회기 이후, 자신이 달성한 목표활동과 그렇지 못한 활동에 대해 점검해본다. ● 달성하지 못한 활동에 대해서 그렇지 못한 이유를 생각해본다. 2. 대처방안 만들기 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 진로 상황에서 스트레스와 그로 인한 불안과 같은 정서적 어려움을 겪을 때 대처할 수 있는 대처 방안을 자유롭게 적어보도록 한다. ● 집단원 간 대처 방안에 대해서 서로 간에 추천을 해주도록 한다. ● 의견을 나누고 추천을 가장 많이 받은 대처 방안을 집단원 간 발표를 한다. 3. 나의 활동 수준 그래프 그리기 (15분) <ul style="list-style-type: none"> ● 매일 자신의 진로 준비 활동 수준이 어떠한 지 그래프로 그려본다. ● 활동 수준이 낮게 나타난 날은 무슨 활동을 주로 하였는지 생각해본다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (10분) ● 6회기에 대한 소감을 나눈다. ● 다음 회기에 대한 예고를 한다. ● 과제 예고: 활동-기분 기록지를 작성해오도록 한다. 	
	준비물	● 필기도구, 활동지	
	유의사항	● 진로스트레스 상황에서 할 수 있는 대처방안의 예시를 들어 이해를 할 수 있도록 한다.	

[8회기] 프로그램 계획서

프로그램명	행동활성화기반 진로상담	진행	조성용
일시		장소	
주제	프로그램 마무리		
회기 목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 프로그램 내용을 정리하고, 피드백 시간을 가질 수 있다. ● 진로에 대한 구체적인 목표를 세울 수 있다. 		
활동 내용	초기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 (5분) ● 지난 회기 이후, 한 주 동안 있었던 일상을 발표한다. 	
	중기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 프로그램 소개하기 (40분) 1. 진로에 대해서 계획 작성하기 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 활동지에 자신의 진로 준비에 대한 계획을 작성한다. ● 집단 간 발표를 한다. 2. 앞으로의 다짐 (20분) <ul style="list-style-type: none"> ● 나에게 하는 다짐과 집단원들에게 힘이 되는 메시지를 줄 수 있도록 한다. ● 집단 간 발표를 한다. 	
	후기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 (20분) ● 프로그램 전체에 대한 전반적인 내용을 되짚어본다. ● 사후 설문지를 작성한다. ● 프로그램을 마무리한 소감을 나눈다. 	
	준비물	<ul style="list-style-type: none"> ● 필기도구, 활동지 	
	유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 진로 계획을 세울 때, 실행 가능할 수 있는 구체적인 내용으로 세울 수 있도록 한다. 	