

대학생의 진로결정자기효능감 및 진로준비행동 향상을 위한 그릿 증진 프로그램의 효과*

박진희·권해수**
조선대학교

· 국문초록 ·

본 연구는 그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감 및 진로준비행동에 미치는 영향을 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 G광역시 소재 C대학 학생상담센터에서 참가자를 모집하였으며, 무선 배정으로 실험집단과 통제집단에 각 7명씩 배정하였다. 총 12회기에 걸쳐 그릿 증진 프로그램이 실시되었으며, 프로그램 효과 검증을 위하여 그릿 척도, 진로결정자기효능감 척도, 진로준비행동 척도를 사전, 사후, 추후에 실시하였다. 자료 결과는 윌콕슨 부호순위 검정으로 분석되었으며, 실험 집단에서 사전-사후, 사전-추후 검사 간에 유의한 차이가 나타났다. 이를 통해 그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감 및 진로준비행동 향상에 도움이 된다는 것을 확인하였다. 마지막으로 본 연구 결과의 의의 및 진로상담의 시사점을 제언하였다.

주요어: 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동, 대학생

I. 서론

자신의 진로와 직업을 선택하는 것은 인생의 방향을 설정하고 자아실현을 하기 위해 중요한 역할을 한다. 현대 사회가 고도 정보화 사회로 빠르게 발전하면서 진로를 위해 준비하고 노력하는 과정은 개인의 문제만이 아닌 사회적으로도 중요한 문제라 말할 수 있다. 이전과 비교해 직업이 다양해지고 새로운 직업이 생겨나면서 직업 가치관의 변화와 신직업에 관한 전망의 불확실성 등을 초래하게 되었고 진로나 직업을 선택하는 일은 점점 어려운 문제가 되고 있다.

대학교 고학년 때 취업 준비를 했던 이전과 달리 현재 각 대학들은 신입생 대상 진로박람회 등을 개최하고 있고, 신입생들도 기초적인 단계의 진로 탐색 수준을 넘어 관심 있는 직무와

* 본 연구는 박진희(2022)의 조선대학교 석사학위논문에서 수정, 보완한 것임.

** 교신저자: 권해수(조선대학교 상담심리학과) / (61452) 광주광역시 동구 조선대길 146 / E-mail: hskwon@chosun.ac.kr

관련된 자격증, 인턴십 등 적극적으로 취업 준비를 하고 있다. 진로 발달의 시작점이라 할 수 있는 대학 시절의 진로 준비 기간이 이전보다 앞당겨지면서 대학생들의 진로준비행동의 중요성 역시 증가하고 있다.

진로준비행동은 진로에 대한 인식과 의지 차원에서 나아가 개인이 진로 결정을 위해 쏟는 실질적인 행위 차원의 노력을 강조하는 개념이다(김봉환, 김계현, 1997). 실제로 진로를 준비하는 과정은 어떤 진로를 갈 것인지 결정하는 것뿐만 아니라 관심 있는 진로를 탐색하고 실제로 그 길을 가기 위해 필요한 행동도 포함한다(김민정, 양현정, 2015). 특히 대학생 시기는 진로를 탐색하고 진로를 결정하는 것에 머물지 않고 결정된 진로에 진입하기 위한 행동이 동반되어야 하는 시기라는 점에서 진로준비행동이 적극적으로 요구되는 시기이다(지재훈, 허성은, 2021). 4년제 예체능 계열 대학생으로 한 연구(이영민, 이수영, 임정연, 2013)에서도 예체능 전공 계열의 노동시장이 협소하다는 특징이 있음에도 대학 재학 시기부터 진로 목표를 설정하고 다양한 진로준비행동을 한 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 취업 성과가 높게 나타났다.

한편, 적극적이고 구체적인 진로준비행동을 하기 위해서는 진로와 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 해당되는 진로결정자기효능감이 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(곽민선, 2018; 김명희, 최용용, 2014). 진로결정자기효능감은 자기효능감 이론과 진로 발달을 접목하여 만들어 낸 개념으로 일반적으로 진로와 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념으로 정의된다(Taylor & Betz, 1983). 진로결정자기효능감은 학문, 직업 선택, 진로 관련 의사결정 및 진로탐색 활동 등 진로와 관련된 과업을 시작하고 결정하며 유지하는데 결정적인 예측을 가능하게 하는 변인으로 밝혀졌다(윤준현, 최지영, 2020).

사회인지진로이론(social cognitive career theory, SCCT)에 따르면 개인 내적 요인이 진로 행동에 영향을 미칠 때, 그 경로에서 매우 중요한 역할을 수행하는 인지적 변인으로 진로결정 자기효능감을 강조하고 있다(Lent, Brown & Hackett, 2000). 진로결정자기효능감은 행동을 예측하는 중요한 변인으로, 개인의 특성이나 환경적 요인과 같은 선행변인과 진로 태도나 행동과 같은 종속변인의 관계를 통합적으로 매개하는 역할을 한다(이해주, 2020). 높은 진로결정 자기효능감을 가지면 지속적으로 특정 행동을 이행하지만 낮은 진로결정자기효능감을 가지면 회피할 수 있음을 예측할 수 있다. 진로결정자기효능감은 고정된 것이 아닌 타인, 환경, 행동 등에 의해 수행에 영향을 주는 변인이기 때문에 진로결정자기효능감을 높이는 방안에 대해 논의가 되고 있다.

대학생들이 능동적으로 진로를 계획하고 행동하는 데 영향을 미칠 수 있는 요인으로 그릿(Grit)의 개념을 적용해볼 수 있다. 그릿은 개인의 끈기와 노력을 설명하는 개념으로 대학생들의 경우 그릿이 높을수록 자신의 진로를 자신감 있게 계획하거나 결정하는 데 도움이 되고 진로 준비행동 수준을 향상시키는 것으로 보고되고 있다(박혜미, 2018; 장유리, 허진영, 2019). 그릿은 Duckworth와 그의 동료들에 의해 처음 소개된 개념으로 장기적인 목표에 대한 끈기와 열정을 의미한다(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). 학업성취, 진로 및 직업적 성공 등에 있어 인지적 능력뿐만 아니라 비인지적 특성이 중요한 역할을 한다는 것이 강조되면서 인내, 끈기, 투지 등으로 해석되는 그릿이 주목받고 있다(Lee & Stankov, 2013).

그릿은 흥미의 지속성(consistency of interest)과 노력의 꾸준함(perseverance of effort)

이라는 요인을 바탕으로 개인의 목표 성취를 강력하게 예측할 수 있는 변인으로 평가되고 있다(Duckworth, 2016). 관심의 일관성은 장기적인 목표를 이루기 위해 흥미를 유지하고 목표를 열정적으로 추구해 나가는 것이다. 그릿이 발달하기 위해서는 자신이 흥미를 느끼는 일을 찾는 것이 우선적으로 이뤄져야 하며, 개인이 자율적으로 좋아하는 일을 결정하고 계속할 때 흥미가 열정으로 발전할 수 있다(서은주, 윤정진, 2019; Duckworth, 2016). 그리고 노력의 꾸준함은 어떠한 역경과 고난이 있더라도 장기적인 목표를 위해 포기하지 않고 나아가는 것이다. 그릿은 높은 성취만을 추구하는 좁은 의미의 성공뿐만 아닌 진정으로 원하고 좋아하는 일에 대한 지속적인 노력을 통해 자신과 타인 지향적인 목적을 추구하게 만든다(Duckworth, 2016). 그릿은 장기적인 목표를 이루기 위한 노력과 열정 그리고 지속력을 의미하므로 장기간의 취업 준비를 하는 대학생들에게 반드시 필요한 요소라고 할 수 있다(서은주, 윤정진, 2019; 안정석, 구영애, 조아람, 2018).

그릿은 비교적 최근에 나온 개념으로 학업성취를 비롯한 여러 분야에서의 성취에 긍정적 심리 자원으로 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(황매향, 2019). 개인의 숨겨진 잠재력을 찾아 능력을 발휘하게 하여 성취를 높여주는 힘으로 관심이 갈수록 커지는 것이다. 경제협력 개발기구(OECD)에서는 미래 사회에서의 개인의 행복과 사회적 진보를 예측할 수 있는 비인지적 역량, 사회정서 역량 중 하나로 그릿을 제시하고 있고, 미국 교육부에서도 21세기 성공과 관련된 핵심역량으로서 그릿에 주목하며 학생이 그릿 역량을 갖추도록 하기 위한 방안을 모색하고 있다(이미란, 2020).

진로결정자기효능감과 그릿 간의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 두 변인 간에는 정적 상관이 있다(정은이, 2018). 그리고 일반계 고등학생을 대상으로 한 연구에서 그릿이 진로결정 자기효능감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(노영석, 2016). 자연과학계열 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 그릿이 높을수록 진로결정자기효능감이 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현, 2016). 종합해보면, 다양한 문제 상황에서 이를 잘 견디며 끈기있게 노력하는 그릿 수준이 높을수록 진로결정자기효능감이 향상된다는 것을 알 수 있다.

대학생들의 취업준비 기간이 갈수록 길어지고 있는 대학 현실을 고려할 때 대학생들에게 미래 직업에 관한 꾸준한 관심과 지속적인 행동이 요구된다. 진로준비행동은 취업 성공을 위한 노력의 한 부분으로 목표를 이루는데 필요한 열정과 끈기가 필요하고, 어려운 형편에서도 견뎌내는 인내력이 필요하다. 이런 점에서 인내와 끈기, 투지 등으로 해석되는 그릿 향상을 통해 진로준비행동을 증가시키는 것을 꾀할 수 있다. 대학생의 그릿 수준은 성취목표지향성을 매개로 진로준비행동에 영향을 주는 것으로 나타났으며(윤정원, 2017), 고등학생의 그릿 수준이 진로준비행동의 미치는 결과를 확인하였을 때 그릿의 하위요인 중 노력의 꾸준함이 진로준비 행동에 직접적인 유의미한 결과를 보였다(노영석, 2016).

앞에서 살펴본 바와 같이 높은 그릿 수준은 진로결정자기효능감을 형성하고 진로준비행동을 촉진하는 데 직·간접적인 영향을 미치고 있으므로 대학생 시기에 그릿을 습득하도록 돕는 것은 진로교육의 중요한 과제라고 할 수 있다. 하지만 그릿과 진로결정자기효능감, 그릿과 진로준비행동과의 상관 관계는 충분히 밝혀졌지만, 그릿을 증진시키기 위한 구체적인 개입

방법에 대한 연구는 부족한 편이다.

그릿은 여타 성격 변인처럼 태어날 때부터 타고나는 특질로 분류되고 있지만 적절하게 교육적 개입이 이뤄지거나 개인적인 노력이 기울여진다면 길러질 수 있는 능력이라는 점이 일부 연구자들에 의해 제기되고 있다(Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007). Duckworth와 Eskreis-Winkler(2013)은 횡단 자료를 분석한 결과 그릿은 아동 및 청소년 시기를 넘어 성인기까지 꾸준히 발달한다는 것을 확인한 바 있다. 그릿이 학업성취의 성공 요인인 것을 강조하며 학생들의 학업성취를 높이려면 교육과정이나 환경만을 개선할 것이 아니라 그릿을 길러줄 필요성이 있다고 제기하는 연구도 있다(황매향, 2019; Tough, 2012). 따라서 그릿을 향상시키는 진로프로그램을 개발하여 그릿 수준 향상을 통해 진로결정자기효능감 및 진로준비행동이 실제적으로 증가하는지를 경험적으로 확인해 볼 필요가 있다.

진로는 단순히 학업적 성취만을 의미하는 것이 아닌 더 포괄적인 범위이며, 단기간에 결정되는 일이 아니기 때문에 진로를 준비하고 결정하는 과정에는 많은 고비와 어려움이 있다. 따라서 내가 원하는 진로를 위해 쉽게 포기하지 않고 목표를 이루기 위해 끈기 있게 노력하는 그릿은 진로에 필요한 요인이다. 진로 목표를 달성해 나가는 과정에서 요구되는 끊임없는 노력을 지속하기 위한 개인의 원동력이자, 그 과정에서 겪는 무수한 실패 속에서도 좌절하지 않는 용기와 집념을 예상한다는 점에서 그릿을 증진시키기 위한 노력을 기울이는 것은 의미가 있다.

이에 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 그릿 증진 프로그램이 진로결정자기효능감 및 진로준비행동에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고자 한다. 그릿 증진 프로그램을 운영하여 진로 관련 장기적인 목표를 계획한 후 실천할 수 있고, 그 목표가 추상적이지 않고 구체화될 수 있도록 돕고자 한다.

요약하자면, 본 연구의 목적은 그릿 증진 프로그램을 운영하여 대학생의 진로결정자기효능감 및 진로준비행동 증진에 효과적이지를 검증하는 것이다. 연구의 목적에 따라 연구 문제를 구체적으로 제시하면 다음과 같다. 첫째, 그릿 증진 프로그램이 진로결정자기효능감 향상에 어떤 영향을 미치는가? 둘째, 그릿 증진 프로그램이 진로준비행동 향상에 어떤 영향을 미치는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 G시에 위치한 C대학교 재학 중인 대학생을 대상으로 프로그램에 참여하고자 하는 지원자를 모집하였다. 프로그램에 대한 목적과 효과를 명시한 안내문을 통해 프로그램을 홍보하여 자발적으로 참여를 희망하는 대상으로 하였다. 최종 선별된 참여자를 실험집단 7명, 통제집단 7명으로 무선 배정하였다. 실험집단의 성별은 남자가 1명, 여자가 6명이며, 학년은 1학년과 2학년이 각각 3명, 3학년이 1명이고 나이는 20세와 21세가 각각 3명, 25세 1명이었다. 통제집단의 성별은 남자가 3명, 여자가 4명이며, 학년은 1학년과 3학년이 각각 2명, 4학년이 3명이고 나이는 20세와 22세가 각각 1명, 23세 2명, 24세 3명이었다.

2. 측정도구

1) 그릿

성인 초기 청년들의 그릿을 측정하기 위해 Duckworth와 그의 동료들(2007)이 개발한 오리지널 그릿 척도(Original Grit Scale, Grit-O)를 이수란(2015)이 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 총 12문항으로 관심의 일관성(6문항), 노력의 꾸준함(6문항)의 2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하여 총점이 높을수록 그릿 수준이 높은 것으로 간주된다. 이수란(2015)의 연구에서 본 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .79이었으며, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

2) 진로결정자기효능감

본 연구에서는 진로결정자기효능감을 측정하기 위해 Taylor와 Betz(1983)가 개발하고 이기학과 이학주(2000)가 타당화한 진로결정자기효능감 척도를 사용하였다. 본 척도의 하위요인은 자신이 원하는 직업을 찾은 후 그 직업에 관한 정보를 탐색할 수 있는 자신감인 '직업정보수집' 5문항, 계획을 수립하고 실천할 수 있는 '목표설정' 5문항, 자신의 학업과 진로를 확실히 결정할 수 있다는 자신감인 '진로계획' 5문항, 진로 경로의 난관에 부딪혀도 자신이 해결할 수 있다는 믿음인 '문제해결' 5문항, 자신의 욕구·능력·가치 등을 정확히 평가하는 '자기평가' 5문항이며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점의 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 각 하위요인의 진로결정자기효능감도 높음을 뜻한다. 이기학과 이학주(2000)의 연구에서 본 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78이었으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

3) 진로준비행동

본 연구에서는 진로준비행동을 측정하기 위해 김봉환과 김계현(1997)이 개발한 진로준비행동 척도를 사용하였다. 설문 도구의 구성요인을 김봉환과 김계현(1997)과 동일하게 정보수집활동, 도구구비활동, 목표달성활동으로 구성하되, 4점 척도를 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지로 수정하였으며, 점수가 높으면 각각의 영역에 관한 진로준비행동 수준이 높은 것으로 해석하였다. 김봉환과 김계현(1997)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .77이었으며, 본 연구에서는 .75로 나타났다.

3. 연구설계

본 연구는 G시에 위치한 C대학교 재학 중인 대학생을 대상으로 홍보하여 자발적으로 희망하는 7명을 실험집단으로 선정하고, 참가자를 제외한 학생 중 통제집단 7명을 구성하였다. 실험집단에는 그릿 증진 프로그램을 실시하고, 통제집단에게는 프로그램 처치가 이뤄지지 않았다. 사전검사는 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 검사로 프로그램 진행 전에 실시하고, 사후검사는 프로그램 종료 후 동일한 검사를 실시하였다. 모든 프로그램이 종료된 4주 후에 추후 검사를 실시하였다. 연구설계는 표 1과 같다.

표 1. 연구설계

대상	사전	개입	사후	추후
실험집단	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄		O ₅	O ₆

- O₁, O₄ : 사전검사 / O₂, O₅ : 사후검사 / O₃, O₆ : 추후검사
- X₁ : 실험 처치 (그릿 증진 프로그램)

4. 연구 절차

1) 집단구성

본 연구는 G시에 위치한 C대학교 재학 중인 대학생을 대상으로 학교 홈페이지에 프로그램에 관한 홍보 글을 올려 자발적으로 16명의 학생들이 신청하였으며 이들에 대해 사전면담을 진행하였다. 그릿 증진 프로그램의 효과를 확인하기 위해 실험집단 7명, 통제집단 7명 두 집단으로 무선 배정하였다. 프로그램 최종 참여자는 16명 중 14명으로 2명이 개인적인 사정으로 중도탈락하였으며, 추후 검사까지 실시한 참여자는 14명이었으며, 연구 결과는 최종 14명의 자료를 분석하였다.

2) 사전모임 및 검사 실시

본 연구에서는 프로그램 실시 전 집단 진행자인 본인 소개, 연구 참여자의 혜택, 개인정보 보호방안, 참여 의사의 자율성, 사전검사 실시 등을 목적으로 일대일 면담을 진행하였다. 프로그램 참여자들에게 연구 이외의 목적으로 자료를 활용하지 않을 것과 연구 참여로 인해 기여하는 부분, 연구내용 및 방법을 설명하였으며 자료의 익명성에 대해서도 안내하였다. 또한 도중에 연구 참여를 원하지 않는다면 언제라도 중단할 수 있으며 연구 종료 후 모든 자료는 폐기된다는 내용을 서면으로 된 연구 참여 동의서를 작성함으로써 참여자에 관한 윤리적 측면을 고려하였다. 추가로 참여자들로부터 녹음과 비밀보장에 대한 동의를 받았다.

3) 프로그램 실시

본 프로그램은 2021년 8월 20일부터 9월 24일까지 1주에 2회, 90분 총 12회기로 연구진이 그릿 증진 프로그램을 직접 운영하였다. 프로그램의 효과성 검증을 위해 사전검사, 사후검사,

추후검사를 실시하였다. 각 회기 종료 직후에 회기 소감문을 작성하는 시간을 가졌으며, 작성된 소감문을 바탕으로 프로그램 활동을 통해 준비준비에 도움이 되었거나 변화된 점, 아쉬운 점 등에 관해 개별 인터뷰를 실시하였다.

4) 사후·추후 검사 실시

프로그램 평가는 사전면담 직전과 종결 면담 직후에 실시하였으며 추후검사는 프로그램이 종결된 4주 후에 실시하였다. 프로그램 종료 이후 실험집단과 비슷한 시기에 통제집단도 사후 검사를 진행하였다. 통제집단에게는 아무런 처치도 가하지 않되 첫 회기와 마지막 회기에 동일한 검사를 실시하였다. 통제집단을 대상으로 프로그램 종료 이후 원하는 사람을 대상으로 교내 학생상담센터에서 진행되는 비교과 프로그램에 참여할 수 있도록 하였다. 원하지 않는 참여자에게는 그릿 증진 프로그램에서 활용되었던 회기 내용 및 활동지를 제공하였다.

5. 자료 분석

본 연구에서는 그릿 증진 프로그램의 효과를 분석하기 위해 SPSS 26.0 프로그램을 활용하였다. 표본의 수가 적어 정규성의 가정을 충족하기 어려워 모집단의 분포와 무관한 비모수 검정(nonparametric test)을 사용하였다. 자료 분석은 다음의 순서로 이뤄졌다. 첫째, 집단 간 동질성을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사는 Mann-Whitney U 검정을 실시하였고, 설문 문항의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach의 α 를 사용하였다. 둘째, 그릿 증진 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 사전-사후-추후에 실시한 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동의 변화가 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 있는지 검증하고자 Wilcoxon의 부호 순위 검정으로 분석하였다. 한편 양적 자료 분석의 한계를 보완하기 위해 회기마다 활용했던 활동지, 회기 종료 직후 작성한 소감문과 인터뷰 내용 등을 분석하였다.

6. 프로그램 구성

그릿 증진 프로그램을 개발하기 위하여 미래 핵심 인성역량으로서 그릿 증진 프로그램 개발 연구(한수연, 유향은, 2019), 청소년을 대상으로 그릿을 증진시키는 프로그램을 개발한 연구(박정인, 2021)를 참고하였다. 또한 미국 다수 교육기관에서 그릿 안내서로 활용되고 있는 ‘The Grit Guide For Teens’ (Baruch-Feldman, 2017), Duckworth(2016)의 ‘Grit’ 저서를 참고하여 대학생 대상에 맞는 프로그램 내용으로 재구성하였다.

잠정적으로 고안된 프로그램의 내용 타당성과 현장 적용 가능성을 검토하고자 상담심리전문가 이면서 집단프로그램 개발 경력이 있는 전문가 3인으로부터 평정을 받았다. 평정 전문가의 학력은 박사 수료 1명, 박사학위 소지자 2명이었으며, 3인 모두 2종 이상의 집단프로그램 개발 경력을 가지고 있다. 평정 내용은 회기별 목표를 이루기 위해 선정된 활동의 적절성, 흥미 가능성, 운영의 적절성, 프로그램 활용 등에 관한 것이었다. 평정 결과 전반적으로 프로그램 내용이 적절성을 갖춘 것으로 확인되었으며, 수정 요청 사항으로 그릿의 2가지 하위요소를 토대로 참여대학생의 진로결정자기효능감 및 진로준비행동을 높일 수 있도록 프로그램 활동이

재구성되어야 한다는 것이었다. 본 연구에서는 전문가 평정 결과를 반영하여 그릿의 각 활동이 진로결정자기효능감 및 진로준비행동과 연결될 수 있도록 프로그램 내용을 수정하였다.

본 연구에서는 그릿 증진 프로그램을 ‘그릿 이해’, ‘그릿 개발’, ‘그릿 행동’, ‘그릿 유지’ 4단계로 구분하여 회기 내용을 재구성하였다. 대학생의 진로에 중점을 둔 그릿 증진 프로그램으로 재구성하여 그릿에 대한 이해를 높이고, 진로 목표를 단계별로 수행해봄으로써 꾸준한 목표 성취에 도움을 주는 데 의의를 두었다.

먼저 1단계(1~2회기)는 그릿을 이해하는 과정으로 1회기에는 프로그램의 전반적인 내용을 설명하였다. 집단원 간의 친밀감을 형성하기 위해 자신을 소개하고 그릿에 대한 서로의 의견을 공유하며 서로 알아가도록 하였다. 2회기에는 그릿의 중요성, 다섯 가지 그릿 영역을 이해하는 시간을 가졌다.

2단계(3~5회기)는 그릿을 개발하는 과정으로 3회기에는 그릿 목표, 성장형 사고방식과 그릿을 강화하는 표현 등을 배웠다. 그릿을 강화하는 표현과 약화하는 표현을 2명씩 짝을 지어 “안돼”를 “돼”로 바꾸어 말하는 방법을 통해 낙관적 사고방식을 높이도록 구성하였다. 4회기에는 5년 후 모습을 상상한 후 표현하는 활동을 하였다. 5년 후에 자신의 모습을 구체적으로 그려보게 하여 동기를 부여하고 실천력을 높이하고자 하였다. 미래를 상상하고 난 후 현실적으로 직업을 이루기 위해 어떤 흥미와 적성이 필요한지 탐색하도록 하였다. 5회기에는 단점이라고 생각했던 점이 장기적인 목표 달성에 도움이 되도록 장점으로 바뀌주는 활동을 통해 긍정적인 마인드를 가지도록 하였다. 자신의 강점을 찾고 인정함으로써 자신감을 높이하고자 하였다. 성공할 수 있는 능력을 지니고 있다고 언어적으로 설득되는 사람은 문제가 발생했을 때 개인적 결함에 몰두하거나 자기 회의에 빠지지 않고 더욱 열심히 노력하며 자신을 동기화시켜 그 노력을 지속할 확률이 높다(이수란, 2015). 따라서 집단 구성원들이 서로 격려하고 칭찬함으로써 그릿을 강화하는 표현을 통해 진로결정자기효능감을 높이하고자 하였다.

3단계(6~9회기)는 그릿을 행동할 수 있는 활동 위주로 구성하였다. 6회기에는 인생 그래프를 작성하여 자신의 진로 변화과정을 돌아보고, 관심 직업정보를 탐색하는 과제를 부여하여 진로를 정할 수 있도록 하였다. 7회기에는 희망하는 직업을 분석하는 시간을 가졌다. 또한 직업을 이루기 위해 무엇을 해야 할지 탐색한 후 자기 자신에 대해서도 생각할 수 있도록 하였다. 8회기에는 단계별 목표를 통해 목표를 구체화할 수 있도록 하였다. 대학생활 진로목표 수립에 도움이 되는 과제도 제시하였다. 9회기에는 대학생활 진로목표에 대해 상호 피드백하며 실현 가능한 목표로 수정하는 시간을 가졌다. 참여자가 목표를 달성하지 못하여 자책할 때 서로 위로하고, 목표를 이룬 경우에는 성공 전략을 공유하도록 하였다. 또한 우선순위를 정한 후 목표를 다시 세워보는 시간을 가졌다.

4단계(10~12회기)는 그릿을 유지할 수 있는 활동으로 구성하였다. 10회기에는 동기를 부여할 수 있는 영상을 시청하였다. 현재까지 진행한 프로그램을 돌아보며 그릿 마인드맵을 그리고 생각을 시각화할 수 있도록 하였다. 11회기에는 감사를 표현함으로써 그릿을 증진할 수 있도록 자신이나 다른 사람에게 감사의 편지를 쓰는 활동을 하였다. 감사하는 마음은 스트레스를 더 효과적으로 극복하고 회복력을 증가시켜 더 많은 의미와 목적을 발견할 수 있다고 보았다. 12회기는 진로 계획 선언서를 작성 후 발표하도록 하였다. 이전에 실패했던 목표를 다시 도전

하는 방안을 나누고 격려하는 시간도 가졌다. 자신이 실패한 것은 능력이 부족해서가 아닌 목표설정 전략의 문제임을 깨닫고 서로 간의 성공 전략을 공유하고 피드백을 통해 다시 목표를 실천할 수 있도록 하였다. 그릿은 개인이 부딪히는 여러 장애와 방해로 인한 실패에도 관심과 노력을 유지하게 한다(이수란, 2015). 이에 진로 목표를 구체적으로 수립하고 자신의 진로를 위해 꾸준한 노력을 기울이는 활동을 통해 진로준비행동을 증가시키고자 하였다.

프로그램 운영은 동영상 시청, 활동지, 소감문 작성, 발표, 진행자와 참여자 간의 피드백 등을 중심으로 진행되었다. 그릿 증진 프로그램의 상세 내용은 표 2와 같다.

표 2. 그릿 증진 프로그램 내용

회기	단계	주제	목표	활동 및 내용
1	그릿 이해	사전검사	그릿 개념 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> • 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 검사 실시 • 그릿 증진 프로그램 안내 • 집단원간 친밀감 형성 • 서약서 작성, 집단규칙 정하기 • 별칭 짓기&자기소개하기 • 동영상 시청 (그릿 개념 설명) • 그릿에 대한 생각 나누기 : <ul style="list-style-type: none"> - 현재 자신의 그릿 수준 공유 • 개인별 기대 공유 및 소감 발표
		마음 열기		
2		그릿을 긍정적으로 발달시키기	5가지 그릿 영역을 이해하고, 발달시키기	<ul style="list-style-type: none"> • 5가지 영역(학업 또는 업무, 인간관계, 건강, 과외활동, 감정)의 그릿에서 가져야 할 영역 파악하기 • 긍정적인 “왜”의 마음가짐으로 노력했을 때의 만족감 떠올리기 • 2주 동안 실천 가능한 진로 계획 작성
3	그릿 개발	그릿 강화하기	자신의 그릿 목표 세우기	<ul style="list-style-type: none"> • 진로 계획을 잘 이행하고 있는지 확인 • 그릿 목표에 대한 이득과 손실 생각 • 그릿 목표 설정하기 • 그릿을 강화, 약화하는 표현 익히기
4		미래 상상하기	미래 모습에서 중요하게 생각하는 가치 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> • 5년 후 모습을 상상한 후 그림으로 표현하기 • 미래의 목표를 달성한다면 어떤 느낌일지 발표하기 • 직업 흥미 발견하기
5		긍정적인 마인드	자신의 강점 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> • 2회기에 정했던 진로목표에 대한 소감 나누기 • 나의 강점 찾기 <ul style="list-style-type: none"> - 강점 빙고 • 어려운 상황에서 극복할 수 있었던 강점 발표 • 나는 멋진 사람이야 <ul style="list-style-type: none"> - 스스로 생각하는 본인의 단점을 쪽지에 적어서 제출 - 무작위로 쪽지를 뽑고 구성원의 단점을 장점으로 바꾸주기

회기	단계	주제	목표	활동 및 내용
6	그릿 행동	꿈을 가져라	흥미, 적성, 가치를 발견하기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 인생 그래프 - 내 꿈의 변천사를 구성원들과 공유하면서 진로 변화 과정 돌아보기 [과제 안내] <ul style="list-style-type: none"> 자신이 꿈꾸는 직업 정보 탐색 - 다양한 직업 사이트 소개
7		나의 꿈 만들기	직업 정보를 탐색 후 진로 계획 세우기	<ul style="list-style-type: none"> 직업 정보 탐색 과제 발표 - 직업 분석 및 진로 계획 나누기 Want-Have List 작성 - 자신의 꿈과 관련해 가지고 있는 장·단점을 파악
8		계획을 세우고 실천하기	단계별 목표를 세우기	<ul style="list-style-type: none"> 꿈을 이루기 위해 자신이 해야 할 일 의견 나누기 - 단계별 진로 목표 세우기 [과제 안내] <ul style="list-style-type: none"> 대학 생활 진로 목표 수립
9		목표 점검 및 계획 구체화	목표 실행에 방해요인 찾고 수정하기	<ul style="list-style-type: none"> 대학 생활 진로 목표 피드백 - 진로 목표를 수립하며 느낀 점 공유 - 진로 계획에 방해가 되는 요인 수정 방법 모색하기 SMART 기법을 적용한 진로 계획 세우기 - 단기 목표를 잘 수행할 수 있도록 구체적이고 실현 가능한 목표로 수정 - 우선순위를 정해 목표 세워보기
10	그릿 유지	동기 부여하기	목표 실행을 통한 진로동기 강화	<ul style="list-style-type: none"> 동영상 시청 (당신이 무조건 달라질 수 있는 법, 성공한 사람들의 목표 설정 방법) 그릿 마인드맵 - 생각의 정리, 계획 세우기, 막연한 생각의 시각화
11		감사하는 마음 증진	감사를 통한 긍정적 감정 함양	<ul style="list-style-type: none"> SMART 기법을 적용한 진로 계획 피드백 - 계획 수행 시 어려웠던 점을 구성원들과 의견을 나누며 목표 수정하기 - 목표를 수정하며 잘한 점을 말하며 서로 칭찬하기 - 목표를 이룬 구성원들의 성공 전략 공유 감사의 편지 쓰기 - 구체적으로 어떤 것들이 고마운지 감사의 편지를 쓰고 읽어보기 (자신, 부모님, 친구 등)
12		다시 도전하기	실패했던 목표를 재계획하기	<ul style="list-style-type: none"> 달성하고 싶은 목표 계획하기 진로 계획 선언서 작성 - 계획 유지를 위한 방안 나누기 - 집단원 상호 간 목표를 격려하기 참가 소감 발표 - 프로그램 참여 후 변화된 생각과 행동을 발견하기
		사후검사		<ul style="list-style-type: none"> 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 검사 실시 그릿 증진 프로그램 만족도 실시
Follow-up		추후검사		<ul style="list-style-type: none"> 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 검사 실시

III. 연구 결과

1. 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하고자 사전 검사 점수에 대해 맨-휘트니 검정(Mann Whitney U test)을 실시하였으며, 결과는 표 3과 같다. 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 사전검사를 통해 집단 간의 차이가 있는지를 검증한 결과, 유의수준 .05수준에서 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단이 동질적임을 확인하였다.

표 3. 실험집단과 통제집단 사전 동질성 검증

하위요인		집단	평균 순위	순위 합	U	Z	P
그릿	전체	실험집단	6.00	42.00	14.00	-1.348	.178
		통제집단	9.00	63.00			
진로결정 자기효능감	전체	실험집단	5.79	40.50	12.50	-1.535	.125
		통제집단	9.21	64.50			
진로준비행동	전체	실험집단	7.00	49.00	21.00	-.448	.654
		통제집단	8.00	56.00			

* $p < .05$

2. 그릿 증진 프로그램을 통한 그릿 변화

그릿 증진 프로그램이 대학생의 그릿에 미치는 효과를 검증하고자 프로그램 실시 전과 후, 4주 후 추후 검사의 차이를 비모수 검증인 윌콕슨 부호 순위 검정(Willcoxon signed ranks test)을 실시하였다. 표 4에서 보는 바와 같이 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($Z=2.197$, $p<.05$), 실험집단의 그릿은 사전 점수($M=30.72$)에 비해 사후 점수($M=47.58$)가 높아졌으며, 집단원 6명의 점수가 증가하였다. 한편 통제집단의 경우에는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해 실험집단의 사전 점수와 추후 점수 차이를 알아본 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($Z=2.197$, $p<.05$). 사전점수($M=30.72$)보다 추후점수($M=46.00$)가 더 높았으며, 집단원 6명의 점수가 증가하여 프로그램의 효과가 지속되는 것을 확인하였다.

표 4. 그릿의 사전·사후·추후 차이 검증 결과

집단	시기	M(SD)	차이	순위	N	평균 순위	순위 합	Z
실험 집단 (N=7)	사전	30.72 (10.30)	사후 -	음의 순위	1	1.00	1.00	2.197*
				양의 순위	6	4.50	27.00	
	사후	47.58 (3.96)	사전 -	동률	0			
				음의 순위	1	1.00	1.00	
	추후	46.00 (3.79)	-	양의 순위	6	4.50	27.00	2.197*
				동률	0			

집단	시기	M(SD)	차이	순위	N	평균 순위	순위 합	Z
통제 집단 (N=7)	사전	36.00 (4.55)	사후 -	음의 순위	4	3.63	14.50	.085
				양의 순위	3	4.50	13.50	
	사후	35.57 (5.39)	사전	동률	0			1.187
				음의 순위	5	4.20	21.00	
	추후	34.29 (3.78)	-	양의 순위	2	3.50	7.00	
				동률	0			

* $p < .05$

3. 그릿 증진 프로그램을 통한 진로결정자기효능감의 변화

그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위해 프로그램 실시 직전과 직후, 4주 후 추후 검사의 차이를 비모수 검증인 윌콕슨 부호 순위 검정(Willcoxon signed ranks test)을 실시하였다. 표 5에서 보는 바와 같이 실험집단은 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($Z=2.028$, $p<.05$). 실험집단의 진로결정자기효능감은 사전점수($M=82.43$)에 비해 사후 점수($M=111.15$)가 높았으며, 집단원 6명의 점수가 증가하였다. 한편 통제집단의 경우 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해 실험집단의 사전 점수와 추후 점수 차이를 알아본 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($Z=2.371$, $p<.05$). 사전점수($M=82.43$)보다 추후점수($M=108.15$)가 더 높았으며, 집단원 중 7명의 점수가 증가하여 프로그램의 효과는 지속성이 있는 것을 알 수 있다.

표 5. 진로결정자기효능감의 사전·사후·추후 차이 검증 결과

집단	시기	M (SD)	차이	순위	N	평균 순위	순위 합	Z
실험 집단 (N=7)	사전	82.43 (20.21)	사후 -	음의 순위	1	2.00	2.00	2.028*
				양의 순위	6	4.33	26.00	
	사후	111.15 (9.29)	사전	동률	0			2.371*
				음의 순위	0	.00	.00	
	추후	108.15 (8.48)	-	양의 순위	7	4.00	28.00	
				동률	0			
통제 집단 (N=7)	사전	96.72 (11.05)	사후 -	음의 순위	4	4.00	16.00	.338
				양의 순위	3	4.00	12.00	
	사후	95.00 (14.23)	사전	동률	0			.677
				음의 순위	5	3.60	18.00	
	추후	92.15 (12.09)	-	양의 순위	2	5.00	10.00	
				동률	0			

* $p < .05$

4. 그릿 증진 프로그램을 통한 진로준비행동의 변화

그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로준비행동에 미치는 효과를 검증하기 위해 프로그램 실시 직전과 직후, 4주 후 추후 검사의 차이를 비모수 검증인 윌콕슨 부호 순위 검정(Willcoxon signed ranks test)을 실시하였다. 표 6에서 보는 바와 같이 실험집단은 통계적으로 유의미한

차이가 있었다($Z=2.197$, $p<.05$). 실험집단의 진로준비행동은 사전 점수($M=48.29$)에 비해 사후 점수($M=69.15$)가 높았으며, 집단원 6명의 점수가 증가하였다. 한편 통제집단의 경우에는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 프로그램 효과의 지속성을 알아보기 위해 실험집단의 사전 점수와 추후 점수 차이를 알아본 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($Z=2.117$, $p<.05$). 사전 점수($M=48.29$)보다 추후 점수($M=64.15$)가 더 높았으며, 집단원 중 6명의 점수가 증가하여 프로그램의 효과는 지속성이 있다는 것을 알 수 있다.

표 6. 진로준비행동의 사전·사후·추후 차이 검증 결과

집단	시기	M (SD)	차이	순위	N	평균 순위	순위 합	Z
실험 집단 (N=7)	사전	48.29 (11.45)	사후	음의 순위	1	1.00	1.00	2.197*
			-	양의 순위	6	4.50	27.00	
	사후	69.15 (6.85)	사전	동률	0			2.117*
			추후	음의 순위	1	1.50	1.50	
	추후	64.15 (8.62)	-	양의 순위	6	4.42	26.50	
			사전	동률	0			
통제 집단 (N=7)	사전	52.15 (7.02)	사후	음의 순위	3	4.00	12.00	.339
			-	양의 순위	4	4.00	16.00	
	사후	52.43 (11.23)	사전	동률	0			.085
			추후	음의 순위	3	4.50	13.50	
	추후	51.00 (8.11)	-	양의 순위	4	3.63	14.50	
			사전	동률	0			

* $p < .05$

5. 그릿 증진 프로그램 참여자의 인터뷰 내용 분석

앞에서 제시한 양적 결과는 제한된 변인에 대해서만 측정하므로 양적 결과의 한계점을 보완하기 위하여 참여자 소감문 및 인터뷰 내용을 분석하여 프로그램 진행 과정에서 나타난 경험과 변화를 제시하였다.

첫째, 참여자들은 그릿 증진 활동에 참여하면서 진로목표를 설정하고, 목표를 달성하기 위한 구체적인 진로 계획을 세우는 데 도움이 되었다고 보고하였다. ‘2주 동안 실천 가능한 진로 계획 작성’, ‘5가지 그릿 영역’, ‘그릿을 강화하거나 약화하는 표현 익히기’, ‘그릿 목표 설정하기’, ‘그릿 마인드맵’ 등의 활동을 통해 진로 목표를 계획하고 실행하며 끈기와 흥미가 증진되었다고 보고하였다. 참여자들은 스스로 정한 목표를 성공적으로 수행한 성취감과 자신감에 대한 과거 성공 경험을 떠올리면서 진로결정자기효능감이 향상되는 경험을 하였다고 응답하였다.

“2주간 실천할 진로 계획 활동을 할 때 혼자서 하는 것이 아닌 함께 하는 것이다 보니 억지로나 하게 되고 책임감이 생겨 도움이 되었어요. 아직도 스스로가 체계적이지 않아서 혼자서도 계획과 실행을 착실하게 옮기는 경지까지 되고 싶어요.” (참여자 1)

“5가지 그릿 영역을 배웠는데 제게 가장 도움이 되었던 활동이라고 생각해요. 제 관심이 어느 쪽으로 치우쳐져 있는지, 한쪽만 열심히 하느라 소홀했던 부분은 무엇인지 돌아볼 수 있어서 좋았어요.” (참여자 3)

“저는 이거 하기 전까지는 제가 끈기와 열정이 없다고 생각했는데 다양한 활동에 참여하면서 내가 가진 강점도 있구나라고 깨달아서 너무 뿌듯했구요. 그리고 그 강점을 살려서 진로준비 계획을 세울 수 있었어요.” (참여자 4)

“나의 가치관과 다른 사람들의 가치관을 알 수 있어서 매우 좋았습니다. 내가 가지고 있는 그릿과 발전시켜야 할 그릿을 시각적으로 구분할 수 있는 기회였어요.” (참여자 7)

둘째, 참여자들은 진로 목표를 실행하고자 하는 동기가 부족하다고 느꼈는데 잘 해낼 수 있다고 서로 긍정적인 피드백을 주고 받고 아낌없이 지지하고 격려함으로써 진로결정자기효능감이 향상되었다고 보고하였다. ‘SMART 기법을 적용한 진로 계획 세우기’, ‘그릿 강화하기’, ‘그릿 목표에 대한 이득과 손실 생각하기’, ‘자신이 꿈꾸는 직업정보 탐색’, ‘Want-Have List 작성’, ‘미래의 나 상상하기’ 등의 활동에서 자신이 선택한 진로에 대한 구체적인 계획을 세우고 발표하며 진로결정에 대한 책임감과 자신감이 생겼다고 응답하였다.

“SMART 법칙이 도움되었어요. 구체적인 계획, 실천 여부, 가능 여부 등 현실적으로 자신의 능력이 어느 정도인지, 보완할 수 있는지 알 수 있어서 좋았어요. 일주일이라는 단기 목표를 세울 때 목표를 더 구체적으로 세울 수 있었어요.” (참여자 1)

“그릿 강화하기 활동을 통해 내 선택에 대한 결과를 이득과 손실로 나누어서 생각해 볼 수 있었던 거 같아요.” (참여자 2)

“진로에 대해서 명확히 알 수 있는 계기가 되었고, 나의 장·단점에 대해 고민해보는 시간이 되었어요. 이제껏 공무원 구직 방법이 그게 그거라고 여겨서 찾아보려는 노력은 하지 않았는데, 이번 기회에 구체적으로 해당 정보를 적극적으로 찾을 수 있어 좋았어요.” (참여자 3)

“나의 미래를 상상하고 구체적인 목표들을 설계할 수 있었던 게 도움이 되었어요. 보통 큰 틀만 생각하고 과정은 정하지 못했는데 이번에는 미래의 내 모습을 구체적으로 그려볼 수 있었어요. 미래의 나를 떠올려보고 오늘 지금 어떻게 살아갈 것인가를 생각해 볼 수 있었어요.” (참여자 4)

“다짐만 하고 계획했던 것들을 꾸준히 실천하지는 못했는데, 진로 계획들을 직접 써보고 학우들과 나눠봄으로써 혼자만의 다짐이 아닌 다른 사람들도 내 계획을 알게 되었기에 내 행동에 대한 책임감이 생겼어요.” (참여자 6)

“프로그램하면서 자기 자신을 알아가고 상대방의 성격도 어떠한지 알게 되어 좋았어요. 제가 좀 놀라웠던 것은 1, 2학년 때는 이런 진로활동을 생각도 안해봤고, 적극적으로 참여할 생각도 없었어요. 취업이 다가오니까 하나하나 활동 찾아보며 하게 된 것 같아요. 여기 참여한 학우들이 진짜 깊은 생각이랑 하고자 하는 진로를 위해 나아가고자 하는 노력들을 보면서 저에겐 크게 동기 부여가 되었던 거 같아요. 사실 프로그램 끝나고 나면 금방 잊어버리는데, 이번에는 매주 꾸준히 만나서 서로 이야기를 나누다보니 더 열심히 살아야겠구나라는 다짐을 하게 된 거 같아요.” (참여자 7)

셋째, 참여자들은 수행한 과제를 발표하고 직업정보를 공유하는 활동을 통해 진로준비행동이 향상되었다고 보고하였다. ‘Want-Have List 작성’, ‘자신이 꿈꾸는 직업정보 탐색’, 나의 강점 찾기’, ‘나는 멋진 사람이야’, ‘대학 생활 진로 목표 수립’ 등의 활동에서 직업정보를 탐색하며 자신의 진로에 관한 정보수집과 진로 계획을 구체적으로 설계하는 활동이 진로준비행동을 향상시켰다고 말하였다. 자신의 강점을 발견하고 자기 이해가 이루어지면서 진로를 준비하는 데 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다. 참여자들은 서로 이야기를 나누며 목표를 이룬 성공 전략을 공유하면서 진로 목표 설정에 대한 동기가 생겼을 뿐만 아니라 이를 실천하고자 하는 의지가 커지면서 적극적으로 진로 준비를 하게 되었다고 응답하였다.

“Want-Have List 원하는 것, 가지고 있는 것과 그렇지 않은 것, 내가 꿈꾸는 직업 정보 탐색 활동이 좋았어요. 앞으로 어떻게 준비해야 할지 알 수 있었어요.” (참여자 1)

“내 계획을 다른 친구들과 공유하면서 반드시 실천하고 싶다는 다짐을 하게 되었어요. 저에겐 교수님을 찾아가서 상담을 받는 게 쉽지 않은 일인데, 여기에 참석한 분들의 말씀을 통해 교수님께 친밀하게 다가갈 수 있는 팁을 얻게 되어 참 좋았습니다.” (참여자 4)

“저는 다른 사람의 생각을 들을 수 있어서 그게 좋은 것 같아요. 그리고 사람들의 목표나 하고자 행동 때문에 저 역시도 똑같이 기운을 받는 것 같아요.” (참여자 5)

“이번 프로그램을 통해서 다양한 사람을 많이 만날 수 있어서 너무 좋았고, 내 진로에 대해서 자세히 생각해보는 시간을 통해서 목표를 더 구체적으로 세우고, 사람들의 이야기를 들어보면서 많은 것을 깨닫고 갈 수 있어서 좋았어요.” (참여자 6)

IV. 논 의

본 연구는 대학생들을 대상으로 자신이 설정한 진로 목표의 중요함을 인식하고 진로준비행동을 돕도록 그릿 증진 프로그램을 설계하고 재구성하여 적용한 후 그릿 증진과 함께 진로결정자기

효능감 및 진로준비행동 향상에 미치는 영향을 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 그릿 증진 프로그램 재구성을 위해 문헌과 국내외 선행연구를 참고하여 프로그램의 구체적인 내용의 순서, 활동지를 선정하여 프로그램을 재구성하였다. 본 연구에서 재구성한 그릿 증진 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 G시에 위치한 C대학교 재학 중인 대학생들을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 실험집단 7명, 통제집단 7명으로 배치하여 회기 당 90분으로 총 12회기의 프로그램을 진행하였다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동 검사를 프로그램 사전, 사후에 실시하고, 프로그램이 모두 종료되고 난 뒤 4주 후에 추후 검사를 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추후검사의 점수를 토대로 양적 분석하였으며 회기 소감문 및 인터뷰 자료 등을 통해 질적 분석을 하였다. 이에 본 연구의 결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째, 그릿 증진 프로그램이 대학생의 그릿 향상에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 대학생들을 대상으로 그릿 증진을 위한 집단 놀이 치료를 개발하여 그릿이 증진되었음을 확인한 안혜연과 이혜지(2018) 연구, 중학생을 대상으로 그릿 증진 프로그램을 개발하여 그릿의 효과를 밝힌 연구(한수연, 유향은, 박용한, 2021) 결과와 일치한다. 그릿 증진 프로그램에서 자신의 직업에 대해 구체적으로 생각하며 미래를 상상하는 활동이 장기적인 목표에 대한 기초적인 설계에 도움을 주었다는 것을 인터뷰 내용을 통해 알 수 있었다. 또한 그릿을 강화하고자 그릿 목표에 대한 이득과 손실을 생각하는 활동도 그릿 증진에 도움이 된 것으로 보인다. 미래의 꿈을 이루려면 자신이 더 노력해야 한다는 생각을 가지게 되고, 그릿 마인드맵을 통해 정리하면서 자신의 강점을 탐색하는 일련의 활동이 그릿 증진에 직·간접적인 영향을 준 것으로 생각된다. 프로그램을 통해 자신의 진로 목표에 대해 지속적인 관심을 유지하고, 자신의 목표를 달성하기 위하여 꾸준히 노력하는 과정을 통해 그릿이 증진된 것으로 보여진다.

둘째, 그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감 향상에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 본 연구 결과는 그릿이 진로결정자기효능감 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 일부 선행연구(강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현, 2016; 노영석, 2016)와 일치한다. 또한 그릿의 하위요인 중 노력의 꾸준함이 진로결정자기효능감 하위요인에 유의한 영향을 미친다는 연구(안소라, 2019) 결과와 유사하다. 그릿 증진 프로그램에서 ‘SMART 기법을 적용한 진로 계획 세우기’, ‘자신이 꿈꾸는 직업정보 탐색’, ‘Want-Have List 작성’을 할 때 자신이 선택한 진로에 대해 탐색하고, 구체적인 계획을 수립하고, 집단원 앞에서 발표하는 활동을 통하여 진로선택 및 준비행동에 대한 책임감과 자신감이 향상된 것으로 보여진다. 특히 진로 목표 설정 및 목표 실행 계획을 수립하면서 참여자들이 서로 긍정적인 피드백을 주고받고 격려하면서 상호 진로동기 및 자기효능감을 강화시켰던 것으로 보인다.

셋째, 그릿 증진 프로그램이 대학생의 진로준비행동 향상에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 그릿이 높을수록 진로준비행동을 많이 하는 것으로 파악한 노영석(2016)의 연구와 그릿이 진로준비행동과 진로 선택에 있어 유의한 영향을 미친다는 연구(이수란, 2015)와 일치한다. 또한 그릿 향상 그룹코칭 프로그램이 여대생의 진로준비행동의 향상에 도왔다는 연구(오경화, 탁진국, 2020)와 그릿 관련 변인들에 대한 메타분석에서 진로준비

행동과 그릿은 높은 상관성이 있다는 것을 보여준 연구(서미옥, 2019) 결과와도 일치한다. 집단원들은 자신의 장기적인 목표를 이루기 위해 열정을 가지고 지속적으로 노력하는 과정을 통해 자신의 진로와 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 형성하게 되었고, 그러한 신념을 바탕으로 자신의 직업적 목표를 성취하기 위한 노력을 기울여나갔던 보인다.

본 연구의 주요 결과를 토대로 본 연구의 의의 및 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 그릿은 성격 특성으로 변화가 어렵다는 일부 연구 결과도 있지만 내재적 동기가 낮은 참여자의 끈기와 인내, 열정을 길러주는 데 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 진로동기 수준이 낮은 대학생을 대상으로 진로상담을 실시할 경우 자신의 목표를 계획하고 실천하는 과정을 끝까지 포기하지 않도록 격려한다면 그릿 증진과 함께 진로준비행동이 증진될 수 있음을 시사한다.

둘째, 자기에 대한 긍정적인 자아개념을 형성하고 진로 과제를 수행하면서 집단원들로부터 긍정적인 피드백을 받으면서 진로 계획을 실천하려는 자신감이 향상된 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 자신의 강점을 발견하여 진로 결정 및 목표 달성을 위한 계획을 수립할 수 있는 실질적인 상담이 중요함을 시사한다.

셋째, 스스로 세운 진로 계획을 의식적으로 꾸준히 실행하고 연습하여 결과 목표를 달성해 봄으로써 책임감 향상에 도움이 되는 것을 확인하였다. 그릿의 하위요인에서 노력의 꾸준함은 끊임없는 연습과 반복을 강조한다. 이러한 결과는 대학생의 그릿을 증진시키기 위한 교육적 개입 프로그램을 운영할 때 어떠한 일에 습관이 형성되려면 그 습관이 형성될 때까지 꾸준히 반복하는 것이 필요하다는 것을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 이를 바탕으로 한 후속 연구 제언은 아래와 같다. 첫째, 표집이 G지역의 대학교 학생을 대상으로만 이루어졌고, 연구대상이 적기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 제한이 있다. 또한 본 연구에서 연구대상자의 성별을 보면 남자보다 여자 참여자가 더 많고, 학년별 특성에서도 실험집단은 저학년, 통제집단은 고학년 위주로 구성되어 진로준비 행동 수준에서 차이를 보이고 있다. 향후 집단을 구성할 때 참여대상자의 개인차를 고려하여 차별화된 프로그램을 운영할 필요가 있다.

둘째, 그릿은 장기적인 목표와 관련된 요인으로 장기적인 측면에서 변화를 살펴보고 그 효과를 검증할 필요가 있다. 하지만 본 연구에서는 1개월 동안 총 12회기에 걸친 처치를 하였다. 이는 그릿의 특질을 생각할 때 처치 기간이 상당히 짧아 연구 결과를 해석하는데 제한이 따른다. 따라서 연구 기간을 장기적으로 하여 프로그램을 운영한다면 효과가 더 유효할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 프로그램 종료 후 4주 후에 추후 검사를 진행하였다. 장기적인 그릿 증진 프로그램이 진로결정자기효능감 및 진로준비행동에 미치는 효과를 검증하기 위해 프로그램 종료 후 기간별 효과를 검증해보는 것도 의미가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서는 연구자가 직접 그릿 증진 프로그램을 진행하여 연구자 편향의 오류를 통제하지 못하였다. 연구자 편향을 고려해 경험을 가진 전문가가 프로그램을 진행하거나 연구자와 진행자가 함께 협력하여 프로그램의 효과를 살펴본다면 더 정확한 결과를 예측할 수 있다.

마지막으로, 본 연구에서 사용된 3가지 측정 도구인 그릿, 진로결정자기효능감, 진로준비행동은 모두 자기 보고식 설문지이다. 이에 연구대상자들이 객관적으로 판단하기보다는 반응 경향성

으로 긍정적으로 응답하거나 부정적으로 일관되게 응답할 가능성이 있다. 이를 보완하기 위해 소감문, 인터뷰 외에도 개인의 다양한 변인들을 여러 각도로 탐색하는 질적 연구가 모색될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강명희, 윤성혜, 김도희, 류다현 (2016). 자연과학계열 대학생의 진로준비행동에 영향을 미치는 그릿(Grit), 진로결정자기효능감, 진로결과기대, 전공흥미 간의 관계 분석. *한국직업교육학회*, 35(4), 109-129.
- 곽미선 (2018). 대학생의 진로분비행동과 진로불확실성, 자기개념명확성, 진로결정자기효능감, 진로통찰력 간의 구조적 관계. *농업교육과 인적자원개발*, 50(1), 151-177.
- 김명희, 최용용 (2014). 일반계 여고생이 지각한 진로장벽, 진로결정자기효능감, 진로결과기대가 진로준비행동에 미치는 영향- 진로포부를 매개로. *진로교육연구*, 27(1), 83-107.
- 김민정, 양현정 (2015). 진로준비행동, 취업스트레스, 진로결정수준에 따른 진로준비행동 유형 탐색. *상담학연구*, 16(1), 95-100.
- 김봉환, 김계현 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. *한국심리학회*, 9(1), 311-333.
- 노영석 (2016). 일반계 고등학생의 그릿(grit)과 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박정인 (2021). 청소년 그릿증진 프로그램 개발 및 효과. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜미 (2018). 인문사회계열 대학생의 그릿(Grit), 전공흥미, 진로결정자기효능감과 진로준비행동 간의 구조적 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서미옥 (2019). 그릿(Grit)과 관련 변인들의 관계에 대한 메타분석. *한국교육학회*, 57(1), 105-130.
- 서은주, 윤정진 (2019). 예비유아교사의 그릿과 진로준비행동의 관계에서 진로결정자기효능감의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(17), 1195-1210.
- 안소라 (2019). 여대생의 그릿(GRIT)이 진로결정자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향, 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 안정석, 구영애, 조아람 (2018). 외식전공 대학생들의 그릿이 취업동기와 진로준비행동에 미치는 영향에 관한 연구. *취업진로연구*, 8(4), 73-94.
- 안혜연, 이혜지 (2021). 대학생의 그릿 증진을 위한 집단놀이치료 프로그램 개발 및 효과, *아동가족치료연구*, 19(1), 49-63.
- 오경화, 탁진국 (2020). 그릿향상 그룹코칭 프로그램이 여대생의 진로준비행동 및 진로태도성숙 향상에 미치는 영향. *한국심리학회*, 4(1), 21-46.
- 윤정원 (2017). 대학생의 그릿(Grit)이 진로준비행동에 미치는 영향 성취목표지향성의 매개효과. 중앙대학교 글로벌인적자원개발대학원 석사학위논문.
- 윤준현, 최지영 (2020). 대학생의 진로장벽과 진로준비행동 간의 관계에서 진로결정자기효능감과 진로태도성숙의 효과 분석. *인간발달연구*, 27(2), 1190-139.

- 이기학, 이학주 (2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언 변인으로서의 자기-효능감 효과 검증에 대한 연구. *한국심리학회*, 12(1), 127-136.
- 이미란 (2020). 예비유아교사의 보육실습과정에서의 그릿 경험에 관한 근거이론적 접근. *학습자중심교과교육연구*, 20(16), 1185-1211.
- 이수란 (2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영민, 이수영, 임정연 (2013). 4년제 대학 예체능계열 졸업생의 취업준비행동과 취업성과 결정요인 분석. *강원대학교 사회과학연구원*, 52(1), 1-28.
- 이혜주 (2020). 대학생의 개인 특성에 따른 사회적 지지와 그릿, 진로결정자기효능감, 고용 가능성 관계 연구 : 다중집단 구조방정식 활용. *학습자중심교과교육연구*, 20(13), 997-1022.
- 장유리, 허진영 (2019). 체육계열 대학생의 그릿이 진로결정자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 28(4), 819-834.
- 정은이 (2018). 대학생의 그릿 군집 유형에 따른 일상적 창의성과 진로결정자기효능감 차이 연구. *학습자중심교과교육학회*, 18(21), 1-26.
- 지재훈, 허성은 (2021). 치위생 전공 대학생의 그릿과 진로준비행동의 관계에서 진로정체감과 진로결정자기효능감의 매개효과. *융합정보논문지*, 11(6), 162-170.
- 한수연, 유향은 (2019). 미래 핵심 인성역량으로서 그릿(Grit) 증진 프로그램의 개발 및 효과 분석. 서울: 교보교육재단.
- 한수연, 유향은, 박용한 (2021). 그릿 증진 프로그램이 중학생의 끈기와 흥미유지에 미치는 효과 숙달 목표 수준에 따른 차이. *한국교육방법학회*, 33(1), 1-28.
- 황매향 (2019). 학업상담에서의 그릿의 의미와 증진 방안 탐색. *초등상담연구*, 18(1), 1-21.
- Baruch-feldman, Caren (2017). *The Grit Guide For Teens*. Instant Help Books.
- Duckworth, A. L. (2016). 그릿 (김미정 역). 서울: 비즈니스북스 (원서출판 2016).
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit. *The Observer*, 28(4), 1-3.
- 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.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49.
- Lee J. & Stankov L. (2013). Higher-order structure of noncognitive constructs and prediction of pisa 2003 mathematics achievement. *Learning and Individual Differences*, 26, 119-130.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63-81.
- Tough, P. (2012). *How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character*. Houghton Mifflin Harcourt.

원 고 접수일 2022. 04. 25

수정 원고 접수일 2022. 05. 17

게재 결정일 2022. 05. 28

Effect of Grit Promotion Program to Improve Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Preparation Behavior of College Students

Jinhee Park • Haesoo Kweon

Chosun University

The purpose of this study was to verify the effectiveness of the program on enhancing Grit. In addition, we wanted to examine the positive effects of Grit improvement on career decision-making self-efficacy and career preparation behavior. Participants in this program were recruited from college students in university located in Gwangju. They were assigned to both experimental and control group, 7 for each group. The program was conducted once a week for 90 minutes per session and a total of twelve sessions were implemented. Pre-test, post-test, and follow-up test were conducted before, after, and 4weeks after the program. Grit test, career decision-making self-efficacy test, career preparation behavior test were used as research tools, Wilcoxon signed ranks test of SPSS 26.0 program was used to analyze quantitative changes. The results showed Grit increased significantly for the experimental group, but not for the control group. Both the level of career decision-making self-efficacy and career preparation behavior were also significantly improved only for the experimental group. In addition, the effect of the program was maintained for four weeks. Finally, the limitations of this study and suggestions for subsequent studies are described.

Key words: Grit, Career Decision-Making Self-Efficacy, Career Preparation Behavior