



인지정서행동집단상담 프로그램이 간호대학 신입생의 자기효능감과 대학생활적응에 미치는 영향*

이 경 현¹⁾ · 김 명 아²⁾

서 론

연구의 필요성

대학생활적응은 학업적, 정서적, 대학환경, 인간관계 적응 등 주변 환경과 개인의 정서적 적응을 모두 포함하는 것으로 (Baker & Siryk, 1984) 성공적인 대학생활을 위해 반드시 달성해야 할 과제이다. 대학 신입생은 청소년기 후반에서 성인기로 넘어가는 시점에서 대학생활을 시작하게 되는데 이 때 이루어야 할 발달과업으로는 자아정체감의 확립, 진로결정, 부모에게서의 심리적인 독립 등이 있다(Ko & Sim, 2015). 더불어 대학이라는 새로운 환경에 적응해야 하는 부담감을 갖게 되는데 신입생 시기 동안 바뀐 환경에 적응하지 못하면, 학업의 어려움을 경험하고 심리 발달에 어려움을 겪는 것으로 알려져 있다(Wang, Chen, Zhao, & Xu, 2006).

간호대학생은 전문직 간호사로서 준비되기 위해 신입생 시기부터 방대한 학업을 이수해야 하며 이 기간 동안 대학생활에 잘 적응해서 발달과업을 이수하고 정체성을 확립하면 대학생활을 잘 해나갈 수 있지만 그렇지 못할 경우 대학생활 적응에 어려움을 경험하거나(Kim & Jang, 2012) 정서적 부적응이 나타나는 것으로 보고되고 있다(Choi & Lee, 2012; Min, 2006). Ryu와 Choi (2014)는 간호대학 신입생에게서 우울과 불안이 높다고 보고하면서 신입생이라는 특성과 더불어 간호대학의 과중한 학업에 대한 부담감이 주요한 원인이라고 하였으며, Ko (2010)은 대학생활적응 자체가 스트레스 원이라고

보고하였다. 이에 간호대학 신입생이 과중한 학업을 심리적 어려움 없이 수행하고 대학생활 적응을 증진하여 정서적 부적응을 관리할 수 있는 대처 방안이 필요하다고 할 수 있다 (Ko, 2010; Ryu & Choi, 2014).

자기효능감은 특별한 상황에서 요구되는 행동을 성공적으로 달성할 수 있다는 개인의 신념(Bandura, 1977)으로 일반 대학생과 간호대학생의 대학생활적응에 중요한 영향을 주는 요인으로 알려져 있다. 자기효능감이 높은 대학생은 대학에 대한 만족도가 높고, 적극적인 대인관계를 맺을 수 있어 대학생활 적응을 잘 하는 것으로 나타났으며(Ko & Sim, 2015), 학업성취와 학업수행도 더 높은 것으로 나타났다(Komarraju & Nadler, 2013). 간호대학생 또한 자기효능감이 높을 경우 전공 만족도가 높고 임상수행능력이 높아지며(Kim & Lee, 2014; Kim & Park, 2014), 생활적응도 높아지는 것으로 보고되고 있다(Choi & Lee, 2012). Kim, Kim과 Kim (2015)은 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 자기효능감이 높은 학생은 어떠한 문제가 발생할 경우 해결 중심적으로 사고하기 때문에 스트레스 대처 전략이 향상된다고 하면서 자기효능감이 낮은 학생은 자기효능감 증진 프로그램이 필요하다고 하였다.

이와 같이 자기효능감은 학업이나 임상수행능력, 스트레스 대처 전략 등을 향상시키는 요소로 간호대학생이 대학생활에 적응하는데 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 따라서 대학생활과 학업 적응을 위해 간호대학생에게 자기효능감 증진 프로그램이 필요할 것으로 여겨지며(Kim et al., 2015), 적응의 어려움을 겪는 신입생 시기에는 그 필요성이 더 높을 것으로 사료

주요어: 인지치료, 자기효능감, 간호교육

* 이 논문은 제 1 저자 이경현의 석사학위논문 수정하여 작성한 것임.

1) 차의과학대학교, 연구강사

2) 차의과학대학교, 간호대학 부교수 (교신저자 E-mail: myungahk@gmail.com)

Received: August 30, 2018 Revised: November 14, 2018 Accepted: November 19, 2018

된다.

한편, 인지정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)는 개인의 생각에 따라 행동이나 감정이 달라진다는 개념에 그 근거를 두고, 대부분의 정서 장애를 유발하는 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 변화시켜 문제 상황을 다룰 수 있도록 하는 중재방법이다(Ellis, 1979). REBT는 인지적 기법(내담자와의 질문과 대답, 토론하기 등), 정서적 기법(합리적 심상법 등), 행동적 기법(역할 연기 등)을 이용하여 스트레스 및 부적응 행동을 최소화하고 합리적인 신념을 가질 수 있도록 한다. 이러한 합리적 신념은 내적인 갈등을 최소화하고 적응적 정서를 유도하여 삶의 목적을 달성하는데 도움을 준다(Park, 1997). 또한 REBT는 왜곡된 신념으로 인한 우울, 불안과 같은 부정적 정서와 행동을 긍정적인 감정과 행동으로 변화시키기에 유용한 프로그램으로 알려져 있다.

REBT 프로그램을 적용한 연구를 살펴보면 Baek과 Yu (2005)는 비합리적 신념이 높은 간호사에게 REBT 프로그램을 적용하여 합리적 신념으로 교정하고 자기효능감과 직무만족, 조직몰입 등을 증진시켜 조직유효성을 개선하였다고 보고하였으며 Kim 등(2015)은 간호대학 상급생을 대상으로 REBT 프로그램을 적용하여 자기효능감이 증진되고 스트레스 대처기전이 향상되었다고 하였다. 또한 Choi, Lee, Jung과 Lee (2009)도 REBT 이론을 기반으로 한 자기노출과 합리적 정서 훈련을 간호대학생에게 실시한 결과, 자기효능감과 의사소통 능력 향상에 효과적이었다고 보고하였고, 아동·청소년을 대상으로 한 연구에서도 REBT 프로그램이 합리적 인지 변화를 유발하여 부적응 행동을 감소시켰으며 이로 인해 학습과 학교생활 및 일상생활 적응에 도움을 준 것으로 확인되었다(Flanagan, Allen, & Henry, 2009; Gonzalez et al., 2004; Neenan, 2008). 이와 같이 REBT 프로그램은 여러 선행연구를 통해 유용한 중재 방법임이 입증되었다.

앞에서 서술한 연구의 결과를 종합해 볼 때, REBT 프로그램은 자기효능감을 증진시키고 스트레스 대처 능력을 향상시키며 부적응 행동을 감소시키는데 효과적인 중재 프로그램이다. 간호대학생의 경우 추후 전문직 간호사로서 잘 준비될 수 있도록 대학생활적응을 증진하는 것이 필요하고, 이를 위해 신입생 시기부터 대학생활적응을 위한 프로그램 적용이 요구될 것으로 여겨진다(Ko, 2010; Ryu & Choi, 2014). 이에 본 연구에서는 자기효능감을 높여 대학 입학 이후에 발달과업을 성공적으로 달성하고 정체성을 확립하여 학업과 취업에 대한 스트레스, 다양한 정서 문제 등을 효과적으로 관리하여 대학생활적응을 향상시킬 수 있도록 하기 위하여 REBT 프로그램을 시도하였다. 본 연구의 결과를 통해 REBT 프로그램이 간호대학 신입생의 자기효능감 증진과 대학생활적응에 효과적인 중재가 되기 위한 기틀을 마련하고자 한다.

연구 목적

본 연구는 REBT 집단상담 프로그램을 간호대학 신입생에게 적용하여 자기효능감과 대학생활적응을 높일 수 있는가를 규명하기 위함이다.

연구 가설

- 제 1 가설: REBT 집단상담 프로그램을 받은 간호대학 신입생은 받지 않은 간호대학 신입생보다 자기효능감이 높을 것이다.
- 제 2 가설: REBT 집단상담 프로그램을 받은 간호대학 신입생은 받지 않은 간호대학 신입생보다 대학생활적응이 높을 것이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 REBT 집단상담 프로그램이 간호대학 신입생의 자기효능감과 대학생활적응에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후설계 유사 실험 연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 경기도 소재의 C 대학 간호대학 신입생이며 선정기준은 다음과 같다.

‘연구를 내용을 이해하고 동의하고 본 연구의 상담프로그램 외에 정신과의사, 심리상담사, 교내 상담가등에게 상담을 받지 않으며 정신 병력으로 인해 현재 치료 중 이거나 약물을 복용 중이 아닌 자이다. 선정기준을 만족한 모집단에서 난수 표본을 이용하여 무작위 표출하여 실험군과 대조군에 할당하였다.

집단의 크기는 Cohen (1988)의 공식에 따라, 유의수준 .05, 선행연구(Gonzalez et al., 2004)에 근거한 효과크기 0.5, 검정력 0.8에서 각 그룹별로 17명이 필요하므로 탈락률을 고려하여 대조군, 실험군 각각 20명으로 구성하였다. 실험군 중 개인적 사정에 의해 연구를 중도 포기한 2명을 제외하고 최종적으로 실험군 18명, 대조군 20명으로 구성되었다.

연구 도구

● 자기효능감

Sherer 등(1982)은 대학생들 대상으로 36문항의 원칙도를

요인분석을 실시해 개발한 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale, SES)를 Hong (1994)이 변안한 것을 사용하였다. Bandura의 자기효능감 이론에 근거하였고 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감으로 나누어져 있다. 총 23문항으로 Likert 5점 척도로 측정한다. 일반적 자기효능감은 과거의 직업적, 교육적 성취 등과 관련된 17문항으로 구성되어 있다. 6문항으로 구성된 사회적 자기효능감은 대인관계 사회적 기술 등의 요소와 관련이 있으며 과거의 직업적 성공을 반영할 수 있다. Likert 5점 척도는 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지로 구성되었고 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높은 것을 의미한다. Shere 등(1982)의 연구에서 Chronbach's α 값은 0.86, Hong (1994)의 연구에서 0.86이었으며 본 연구에서의 신뢰도는 0.88이었다.

● 대학생활적응

Baker와 Siryk (1984)가 개발하였으며, Kim (2005)이 수정 변안한 대학생활적응척도(Student Adjustment to College Questionnaire, SACQ)를 사용하였다. 총 67문항으로 구성되어 있으며 9점 Likert 척도로 점수가 높을수록 적응을 잘하는 것이다. 이 척도는 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 대학환경에의 적응의 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 학업적 적응은 대학생활 중의 학업적, 교육적 요구에 대한 특성을 측정하는 것으로 24문항으로 이루어져 있고 사회적 적응은 대학 내에서 대인관계나 사회적 요구에 대한 특성을 측정하는 것으로 20문항으로 구성되어 있다. 개인-정서적 적응은 정신적, 신체적으로 어떻게 느끼는가에 따른 심리적 스트레스와 신체화 정도를 측정하는 것으로 16문항으로 구성된다. 대학환경에의 적응은 대학에 대한 전반적인 감정과 대학 내의 유대정도, 특정한 상황에서의 대학에의 참석 정도를 측정하기 위함으로 16문항으로 구성되어 있다. 대학환경에의 적응 척도는 사회적 적응 척도와 8개 문항, 학업적응 척도와 1개 문항이 각각 중복된다. Baker와 Siryk (1984)의 연구에서 Chronbach's α 값은 0.94, Kim (2005)의 연구에서는 0.92, 본 연구에서의 신뢰도는 0.94로 측정되었다.

연구의 진행 절차

● REBT 집단상담 프로그램

인지정서행동집단상담 프로그램은 선행연구(Baek & Yu, 2005; Kim et al., 2015)를 바탕으로 REBT 전문상담가가 진행하는 REBT 상담가 교육과정을 상급과정까지 수료한 저자가 간호대학 신입생의 특성에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 프로그램의 내용 타당도를 위해 REBT 집단상담 프로그램을 연구해온 정신간호학 교수 1인에게 검증을 받았다. 각 회기는

90분씩 진행되었다.

REBT는 정서적 장애와 자기 파괴적인 행동이 인간의 생각에 의해 결정된다는 개념을 바탕으로 그러한 상황을 유도하는 비합리적 신념을 찾아 다양한 방법으로 논박하여 합리적인 대안 신념으로 교정하는 것이다. 합리적 대안 신념은 다양한 문제 상황에서 자신을 객관적으로 수용하여 건강한 행동과 정서를 가지며, 목표 지향적 인간이 될 수 있도록 한다 (Park, 1997). 이를 바탕으로, 각 회기는 Orientation, 비합리적 신념 찾기, 논박하기, 합리적 대안신념 찾기, 합리적 대안신념을 내재화하기, 비합리적 신념과 관련된 학교생활에서 어려움 찾기, 실제 생활에서 적용해보기 등의 영역으로 구성되었다.

1회기에서는 프로그램 진행구조와 과정에 대한 정보를 전달하고 충분한 설명을 통한 동의를 받았으며 프로그램 진행 시 알게 되는 참여자의 상담내용에 대해 비밀유지를 위한 서약서를 작성하였고 Rapport 형성을 위한 자기소개, 별칭 짓기를 진행하였다

2회기에서는 인지정서행동치료 이론에 대해 이해하는 단계이다. 인지정서행동치료의 핵심인 ABCDE에 대해 소개하였다.

3회기에서는 비합리적 신념에 대해 소개하여 심리적 갈등, 정서적 고통, 파괴적인 행동이 비합리적 신념에서 기인한 것임을 알아가는 단계이다. 참여자들에게 자신의 실생활에서 부정적인 정서와 행동을 일으켰던 사건들을 기록하여 분석해보며 자신에게 내재되어 있는 비합리적 신념을 찾아보도록 격려했다.

4-5회기에서는 자신의 비합리적 신념을 여러 가지 논박의 기법을 통해 합리적 대안 신념을 찾아보는 단계이다. 다양한 논박의 기법을 익히기 위해 영화, 드라마, 사례 읽기 등을 방법을 이용하였다.

6-7회기는 합리적 대안 신념 낭송하기, 써보기 등을 통해 합리적 대안 신념을 내재화하고 실제 학교생활에 적용해보는 과정이다. 7회기에서는 참여자 스스로 논박할 수 있는 힘을 기르기 위해 참여자들의 사례 중 논박이 어려웠던 사례를 선정하여 참여자들이 직접 상담자와 내담자의 역할을 맡아 롤플레이를 진행하였다. 논박이 어려웠던 사례의 대상자는 다른 연구 참여자의 피드백을 듣고 논박과정을 경험하며 자신의 비합리적 신념을 수정할 수 있었다.

8회기는 지금까지의 회기를 복습하고 회기를 거치면서 변화된 자신의 모습을 확인하였다. REBT 이론을 실생활에서 적용하여 비합리적 신념을 논박하는 과정을 생활화할 수 있도록 격려했다. 모든 회기를 마친 것을 기념하는 시간을 갖으며 소감을 나누었다.

각 회기별 과제를 통해 자신의 학교생활적응에 관련된 정서적, 행동적 어려움에 대해서 발표하고 다른 집단 원에게 피드백을 받는 형식으로 진행하였다. 본 연구에서 구성된 프로

그램의 내용은 Table 1과 같다. 본 집단상담의 진행은 REBT 상담가를 상급과정까지 이수한 본 연구자가 진행하였다.

● 자료 수집 방법

본 연구는 2013년 9월 1일부터 10월 15일까지 사전조사, 실험처치, 사후조사의 순서로 자료수집을 하였다.

사전조사는 프로그램이 시작되기 전에 연구의 목적을 충분히 설명한 후, 연구에 참여하기로 동의한 자를 대상으로 실시하였다. 사전 조사 후 실험군에게 집단상담 동의서 및 서약서

를 작성 한 후에 집단상담을 제공하였다. 상담은 교과과정 상의 시험, 면담 등 외생변수가 될 수 있는 요인을 고려하여 연구 참여자의 대학의 실정에 맞게 주 2회로 설계하였고, 4주 동안 회기 당 90분씩 진행하였다. 실험군은 20명으로 진행되었고 5회기부터 7회기까지는 집단 구성원의 응집력을 높이고, 집중적인 면담을 진행하기 위해 10명씩 나누어 상담을 진행하였다. 프로그램 내에서 좀 더 친숙한 사람과 있는 것이 면담하기 편안하다는 그룹 내의 의견에 따라 참가자들이 만든 그룹으로 나누었고 실험의 확산을 방지하기 위해 그룹면담

Table 1. Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Program for Nursing School Freshmen

Session	Purpose	Expected effect	Contents	Activity	Homeworks
1	Orientation	Motivating the program. Establishing of a rapport.	Introducing the program. Receiving a written informed consent and pledge which is not revealing the secrets of other members.	Self-introduction and making a nick name. Introducing the rational emotive behavior therapy.	Write the 20 advantages and 5 disadvantages of mine.
2	Introducing the ABCDE connection	Understanding the ABCDE connection.	Finding the disadvantages of being associated with my irrational beliefs and ABCDE connection.	Warm up. Presenting the homeworks. Educating the ABCDE and irrational beliefs Exploring the ABCDE connection of actual case.	Write REBT A-B-C emotional sheet(2cases).
3	Finding the irrational beliefs	Realizing the psychological conflict, emotional distress and destructive behavior which comes from the irrational beliefs.	Finding the irrational beliefs which interfere with self-efficacy and college adaptation.	Warm up. Presenting the homeworks. Discussing my irrational beliefs and alternative rational beliefs Reciting the rational belief ten times	Write REBT A-B-C emotional sheet(2cases).
4	Finding the rational beliefs I	Understanding the process of finding a rational beliefs	Through the process of disputing irrational beliefs can be found rational beliefs.	Warm up(watching TV drama). Education the methods of dispute. Presenting the homeworks. Disputing the irrational beliefs and finding a rational belief.	Do shame attacking exercise and write A-B-C sheets(2 case).
5	Finding the rational beliefs II	Understanding the process of finding rational beliefs	Through the process of disputing irrational beliefs can be found rational beliefs Learning how to dispute.	Warm up. Presenting to homeworks. Bibliotherapy(the book associated with disputing methods). Disputing a irrational belief and exploring a rational belief.	Write ABCDE sheets(2 case).
6	Internalizing the rational beliefs I	Applying the rational beliefs to real life	Applying the rational beliefs to low self-efficacy situation and school life.	Warm up. Presenting the homeworks. Finding to rational beliefs in my problem.	Say the rational beliefs 10 times loudly.
7	Internalizing the rational beliefs II	Enhancing the self-efficacy and adaptation to the school life.	Applying the rational beliefs to low self-efficacy situation and school life. Exercising REBT skill.	Warm up. Role play. Discussing the other disputing process and rational beliefs.	Say the rational beliefs 10 times loudly.
8	Encouraging a rational thinking and behavior Closing	Maintain healthy emotion and behavior.	Review the program.	Evaluating changes of life. Cerebrating the program ended.	

사이에 쉬는 시간 없이 연속적으로 진행하였다. 집단상담의 마지막 8회기에 실험군과 대조군에게 사후 조사를 실시하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하였고, 구체적인 자료 분석 방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 산출하였다.
- 대상자의 일반적 특성과 종속변수의 두 집단 간 사전 동질성은 χ^2 -test, Fisher's exact test 및 independent t-test로 검증하였다.
- REBT 프로그램의 효과를 검증하기 위해 paired t-test, independent t-test를 이용하여 분석하였다.

연구의 윤리적 고려

연구대상자의 윤리적 보호를 위해 C대학연구심의위원의 승인(IRB No. 1044308-201908-SB-001-02)을 받은 후 연구를 진행하였다. 연구대상자에게는 연구의 목적과 방법, 상담결과의 익명성 비밀유지에 대해서 설명하였고, 연구 중도 탈퇴 및 포기가 가능함을 설명하였다. 또한 집단에서 연구 대상자 간의 상담내용에 대해서도 비밀유지가 필요함을 설명하고 서약서를 작성하였다. 연구대상자에 대한 윤리적인 고려를 위해 대조군에게도 자료수집이 종료된 후에 비합리적 신념과 합리적 신념, 논박하기 등에 대해 교육하여 대학생활에 방해가 되는 비

합리적 신념을 교정할 수 있도록 하여 적응을 돕고자 하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성 및 동질성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 다음과 같다. 연구대상자 중 18세는 실험군 3명(16.7%) 대조군 7명(35.0%), 19세는 실험군 9명(50%), 대조군 9명(45%), 20세는 실험군 4명(22.2%), 3명(15%)이었으며, 성별은 여학생이 실험군 14명(77.8%), 대조군 18명(90%)으로 남학생보다 많았다. 종교는 실험군 6명(33.3%), 대조군 10명(50%)이 있다고 대답하였다. 경제상태는 '보통'이라고 대답한 경우가 실험군 17명(94.4%), 대조군 18명(90.0%)로 대다수를 차지하였다. 전공에 대한 만족도에서는 실험군 12명(66.7%), 대조군 12명(60%)이 '만족한다'라고 대답하였으며 '보통이다'가 실험군 6명(33.3%), 대조군 7명(35%)이었고, '만족하지 않는다'라고 대답한 경우는 대조군 1명(5%)이었다. 입학 동기는 '취업에 대한 용이성'이 실험군 14명(60.9%), 대조군 12명(42.9%)으로 나타났으며 '적성에 맞춰서'가 실험군 4명(17.4%), 대조군 3명(10.7%)이었다. 일반적 특성에 대한 동질성 검정을 실시한 결과 두군 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 동질집단으로 나타났다 (Table 2).

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics between Experimental and Control Group (N=38)

Characteristics	Categories	Experimental group (n=18) n(%)	Control group (n=20) n(%)	χ^2 or t	p
Age (year)	18	3(16.7)	7(35.0)	1.98	.613
	19	9(50.0)	9(45.0)		
	20	4(22.2)	3(15.0)		
	over 21	2(11.1)	1(5.0)		
Sex	Male	4(22.2)	2(10)	1.06	.395
	Female	14(77.8)	18(90.0)		
Religion	Yes	6(33.3)	10(50.0)	1.08	.299
	No	12(66.7)	10(50)		
Economic state	Moderate	17(94.4)	18(90.0)	0.28	1.000
	Poor	1(5.6)	2(10.0)		
Major satisfaction	Well	12(66.7)	12(60)	0.98	1.000
	Average	6(33.3)	7(35)		
	Bad	0(0)	1(5.0)		
Motivation for admission (multiple choice permitted)	Employment guarantee	14(60.9)	12(42.9)	-1.18	.247
	Invitation of family and surrounding	2(8.7)	7(25.0)	2.99	.130
	Aptitude	4(17.4)	3(10.7)	0.33	.566
	Volunteer	2(8.7)	2(7.1)	0.01	1.000
	High school academic records	1(4.3)	3(10.7)	0.90	.606

REBT 집단상담 프로그램 적용 전의 종속변수의 동질성 검정

실험군과 대조군간의 자기효능감($t=-1.24, p=.224$)과 대학생 활적응($t=1.09, p=.285$)에 대한 동질성 검정을 수행한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질집단으로 나타났으며, 자기효능감과 대학생활적응의 하위변수도 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질집단으로 나타났다(Table 3). 또한 정규성을 검정하기 위해 Shapiro-wilk test 결과 실험군과 대조군의 변수는 모두 정규성($p=.268 \sim .975$)을 따르는 것으로 확인되었다.

REBT 집단상담 프로그램 적용 후 효과 검증

● 제 1가설

제 1가설을 검정하기 위해 t-test를 이용하였다. 그 결과, 실

험군은 프로그램 적용 전 3.15점에서 적용 후 3.42점으로 증가하여 유의한 차이($t=-3.67, p=.002$)가 있었고 대조군은 통계적으로 유의한 차이($t=-0.34, p=.739$)는 없었다. 또한 프로그램 적용 전후 집단 간의 자기효능감 점수차이를 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=-2.14, p=.039$). 따라서 제 1가설은 지지되었다(Table 4).

자기효능감의 하위요인을 분석한 결과는 다음과 같다. 일반적인 자기효능감과 사회적 자기효능감은 실험군에서 각각 실험 전에 비해 실험 후에는 통계적으로 유의한 상승이 있었지만($t=-2.95, p=.009, t=-2.28, p=.036$), 대조군과의 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다($t=-1.61, p=.116, t=-1.65, p=.108$) (Table 4).

● 제 2가설

제 2가설 ‘인지행동치료(REBT) 집단 상담프로그램을 받은

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variable between Experimental Group and Control Group (N=38)

Variables	Exp. (n=18)	Cont. (n=20)	t	p
	Mean±SD			
Self-efficacy	3.15±0.45	3.30±0.27	-1.24	.224
General self-efficacy	3.15±0.48	3.28±0.33	0.97	.340
Social self-efficacy	3.16±0.57	3.35±0.42	1.19	.241
College adaptation	5.39±0.45	5.61±0.77	1.09	.285
Academic adjustment	5.13±0.61	5.23±0.81	0.41	.678
Social adjustment	5.55±0.68	5.90±0.82	1.14	.163
Personal/emotion adjustment	5.43±0.70	5.45±1.00	0.06	.952
Institution attachment	5.54±0.79	6.17±1.10	2.00	.053

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

Table 4. Comparison of Self-Efficacy and Adjustment to College between the Two Groups (N=38)

Variables	Group	Pretest	Posttest	t	p	Difference Mean±SD	t	p
		Mean±SD	Mean±SD					
Self-efficacy	Exp.(n=18)	3.15±0.45	3.42±0.49	-3.67	.002	0.27±0.31	-2.14	.039
	Cont.(n=20)	3.30±0.27	3.32±0.22					
General self-efficacy	Exp.(n=18)	3.14±0.49	3.39±0.52	-2.95	.009	0.25±0.36	-1.61	.116
	Cont.(n=20)	3.28±0.34	3.30±0.26					
Social self-efficacy	Exp.(n=18)	3.15±0.57	3.50±0.57	-2.28	.036	0.34±0.64	-1.65	.108
	Cont.(n=20)	3.35±0.42	3.37±0.36					
Adjustment to college	Exp.(n=18)	5.39±0.45	5.46±0.98	-0.31	.763	0.07±1.00	-1.12	.269
	Cont.(n=20)	5.61±0.77	5.29±0.69					
Academic adjustment	Exp.(n=18)	5.13±0.61	5.02±1.01	0.40	.692	-0.10±1.12	-0.36	.723
	Cont.(n=20)	5.23±0.81	4.98±0.83					
Social adjustment	Exp.(n=18)	5.55±0.68	5.77±1.19	-0.90	.383	0.22±1.07	1.21	.233
	Cont.(n=20)	5.90±0.83	5.73±0.67					
Personal/emotion adjustment	Exp.(n=18)	5.43±0.70	5.52±1.15	-0.31	.757	0.08±1.13	-1.10	.278
	Cont.(n=20)	5.45±1.00	5.07±0.80					
Institution attachment	Exp.(n=18)	5.54±0.79	5.71±1.30	-0.55	.592	0.17±1.35	-1.28	.208
	Cont.(n=20)	6.17±1.10	5.70±1.12					

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

간호대학 신입생은 받지 않은 간호대학 신입생에 비해 대학 생활적응이 높아질 것이다.'를 검정하기 위해 t-test를 이용한 결과, 실험군과 대조군 모두 통계적으로 유의한 차이가 없었다($t=-0.31, p=.763, t=1.26, p=.222$). 실험군과 대조군의 전후 점수의 차이를 분석한 결과 통계적으로 유의하지 않아 ($t=-1.12, p=.269$) 제2가설은 기각되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 간호대학의 신입생을 대상으로 REBT 집단상담 프로그램을 적용하여 신입생의 자기효능감과 대학생활적응에 미치는 효과를 규명하기 위하여 수행되었다.

본 연구에서 REBT 프로그램을 적용한 후의 실험군의 자기효능감은 프로그램 전보다 상승하였고 대조군과 비교하여 유의하게 향상되었다. 이것은 Kim 등(2015)이 간호대학 3.4 학년에게 REBT 프로그램을 적용한 결과 실험군에서는 자기효능감의 유의한 상승이 있었던 연구결과와 일치한다. 또한 인지행동치료이론을 근거로 한 합리적 정서훈련이 간호대학생의 자기효능감의 상승을 보고하였던 Choi 등(2009)의 연구도 본 연구의 결과를 지지한다고 볼 수 있다. REBT 집단상담 프로그램에서 비합리적 신념을 합리적인 신념으로 바꾸기 위해 논박을 사용하는 과정에서 인지적으로 과학적 사고가 개발되어 자기효능감이 상승된 것으로 여겨진다(Kim et al., 2015). 자기효능감이 높은 개인은 목표를 설정하는데 유능하고 지식의 성취가 도전 할 만하며, 노력으로 의해 결정되는 것이라고 믿게 되기 때문에(Komarraju & Nadler, 2013) 학업과 같은 목적 지향적 과업이 주어진 개인에게 자기효능감을 증진하는 것은 목적을 도달하고 성취하는데 있어 긍정적인 영향을 끼친다. 자기효능감이 높은 간호대학생은 학업 스트레스가 낮고, 전공만족도, 임상실습만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있고, 자기효능감과 대학생활적응이 정적 관계에 있어 자기효능감이 높은 간호대학 신입생은 대학생활적응을 잘 하는 것으로 보고되었다(Choi & Lee, 2012; Kim & Lee, 2014; Kim & Park, 2014). 또한 자기효능감이 높은 간호대학생은 전문직 자아개념이 높아져 임상실습을 효과적으로 수행할 수 있었다(Kim & Kim, 2011). Yeom과 Choi (2013)는 간호대학생의 자기효능감 증진을 위한 전략이 간호교육가들에 의해 지속적이고 적극적으로 수행될 때 간호전문직의 사회화가 원활하게 정착될 수 있을 것이라고 하였다. 이로 보았을 때, 간호대학생에게 자기효능감 증진 전략은 반드시 필요하며, 간호대학생에게 자기효능감을 증진하고, 대학생활과 추후 간호전문직으로의 적응을 위해 본 연구의 REBT 집단상담 프로그램이 효과적인 전략이 될 수 있을 것이다.

한편, 실험군에서 자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효

능감과 사회적 자기효능감은 프로그램전후는 유의한 상승이 있었으나 대조군과의 차이를 비교 하였을 때는 유의한 통계적 변화가 없었다. Sherer 등(1982)은 376명의 대학생의 자기효능감 하위요인을 분석한 결과, 일반적 자기효능감은 과거의 직업이나 교육에서의 성공경험과 관련이 있고, 사회적 자기효능감은 타인과 성공적으로 관계 맺는 것과 관련이 있다고 하였다. 추후, REBT 프로그램에서 개인의 성공경험의 기회를 확대하고 인간관계 유지와 관련된 요소를 고려하여 연구가 필요함을 제언한다.

실험군에서 REBT 집단상담 프로그램을 적용한 후 대학생활적응에 미치는 영향을 확인한 결과 대학생활적응의 평균점수는 5.39점에서 5.46점으로 상승하였으나 통계적으로 유의하지 않아 가설 2는 기각되었다. Baker과 Siryk (1986)는 대학생을 대상으로 한 적응증진프로그램에서, 참가자가 적응에 대한 효과를 다르게 인지할 수 있으며 적응에 어려움을 겪는 것이 공개될 경우 프로그램 중 토론의 주제가 될 수 있다는 두려움, 자신의 적응의 상태와 프로그램에서 변화된 적응의 정도를 정확하게 인지하지 못할 수 있다는 점 때문에 프로그램의 효과가 충분히 측정되지 않을 수 있다고 지적하였다. 또한 Choi와 Lee (2012)는 간호대학 신입생에서 학업스트레스가 높을수록 대학생활적응이 낮아지는 것으로 보고하였다. 추후 이러한 선행 연구 결과와 본 연구의 결과 고려하여 집단을 소수인원으로 구성하여 프로그램의 효과와 목적에 대해서 개인별로 접근가능하며 학업스트레스를 중점적으로 다루는 REBT 집단상담 프로그램을 제언한다. 또한 결과 측정에 있어서 학점 평균이나 학교탈락율과 같은 객관적인 측정방법을 활용해보는 것도 의미 있는 시도가 될 것이다. Choi, Park과 Kim (2015)은 간호대학생의 대학생활적응을 증진하려면, 미래의 전문직 간호사로서 뚜렷한 목적의식과 직업의식을 심어 주는 것이 중요하다고 하였으며 Yoo, Park과 Woo (2015)는 보건계열 대학생의 대학생활적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 진로태도성숙도와 소명의식이라 지적하면서 비교적 진로가 확실한 보건계열학생일지라도 진로에 대한 충분한 탐색, 진로의 목적성, 자신의 적성과 가치관을 충분히 탐색하는 것이 대학생활적응을 성공적으로 이끌 수 있을 것이라 하였다. 이와 같은 결과로 볼 때 간호대학생의 대학생활적응을 증진시키기 위해 자신의 적성을 탐색하고 전문직 간호사로서의 가치와 목적을 설정할 수 있는 전략이 필요할 것으로 생각된다.

결론 및 제언

이상과 같이, 간호대학의 신입생을 대상으로 REBT 집단상담 프로그램을 개발하여 자기효능감, 대학생활적응에 효과가 있는가를 검증하였다. 그 결과 자기효능감에서 효과가 있는

것으로 확인되었다. 대학생활적응에서는 그 효과가 입증되지 않았지만, 자기효능감이 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 자기효능감이 높은 학생의 경우 대학생활적응을 잘 하게 된다는 결과(Choi & Lee, 2012; Ko & Sim, 2015)로 미루어 볼 때 REBT 집단상담 프로그램 이후, 자기효능감이 증진되어 대학생활적응에도 긍정적인 영향을 미쳤을 수 있겠다. 이러한 결과를 바탕으로 대학의 신입생에게 자기효능감을 증진하기 위한 프로그램으로 REBT 집단상담을 적용하는데 있어 경험적 증거를 제공할 수 있었던 것에 그 의의가 있으며, 대학현장에서도 실제 활용이 가능할 것이라 생각된다.

본 연구의 제한점은 일개지역의 대학생만을 대상으로 하였기 때문에 전체 대학생에게 일반화하기에는 한계가 있으며, 연구의 효과를 측정하는 방법이 모두 자기보고식으로 이루어져 있기 때문에 결과를 객관화하는데 있어 주의를 기해야 할 필요가 있다.

본 연구의 제언은 다음과 같다.

첫째, 개인의 적성을 기반으로 하여 성취감 증진, 원만한 대인관계 기술 향상 등 전문직 간호사로서의 가치와 목적을 설정할 수 있는 콘텐츠를 개발·보완한다.

둘째, 연구의 대상을 확대하여 많은 수의 표본을 대상으로 하되 소수의 집단을 구성하고, 자기보고식 변수외의 학점 평균이나 학교탈락율등과 같은 객관적인 변수를 이용하여 결과를 측정한다.

References

- Baek, H. S., & Yu, S. J. (2005). Effects of REBT group counseling on self-efficacy and organizational effectiveness of nurses with high scores on dysfunctional attitude scale. *Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, 11(4), 415-423.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31-38. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.33.1.31>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Choi, H. J., & Lee, E. J., (2012). Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students. *Journal of Academy Fundamental Nursing*, 19(2), 261-268.
- Choi, S. O., Park, J. K., & Kim, S. H. (2015). Factors influencing the adaptation to the college life of nursing students. *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, 21(2), 182-189. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.182>
- Choi, Y. J., Lee, K. W., Jung, C. H., & Lee, A. L. (2009). The effects of self-disclosure and rational-emotive training on communication ability, stress coping behavior, and self-efficacy of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(2), 186-196.
- Cohen, J. (1988). *In statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ellis, A. (1979). The biological basis of human irrationality: A reply to McBurnett and LaPointe. *Journal of Individual Psychology*, 35(1), 111-116.
- Flanagan, R., Allen, K., & Henry, D. J. (2009). The impact of anger management treatment and rational emotive behavior therapy in a public school setting on social skills, anger management, and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 87-99. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-009-0102-4>
- Gonzalez, J., Nelson, R., Gutkin, T., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents a meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(4), 222-235 <http://dx.doi.org/10.1177/10634266040120040301>
- Hong, H. Y. (1994). *Relationship of perfectionism, self-efficacy and depression* (Unpublished master's thesis). Ewha women's university, Seoul.
- Kim, D. J., & Lee, J. S. (2014). Influence of ego-resilience and self-efficacy on satisfaction in major of nursing student. *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, 20(2), 244-254. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.244>
- Kim, E. A., & Jang, K. S. (2012). Developing a prediction model regarding adjustment of nursing students to college life. *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, 18(2), 312-322. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.2.312>
- Kim, H. W. (2005). *The relationship between family system patterns and career decision-making and adjustment to college* (Unpublished master's thesis). Sookmyung women's university, Seoul.
- Kim, M. A., Kim, J. Y., & Kim, E. J. (2015). Effects of

- rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. *Nurse Education Today*, 35(3), 456-460. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>
- Kim, N. H., & Kim, K. W. (2011). Self-efficacy, self-concept of professional nursing, and clinical practice satisfaction to clinical practice education in nursing students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 5(4), 41-51.
- Kim, S. M., & Park, S. Y. (2014). The effect of attribution disposition, self-efficacy and clinical competency and satisfaction for clinical practice of nursing college students. *Journal of the Korea Data Analysis Society*, 16(6), 3409-3421.
- Kim, W. K., & Cho, Y. H. (2011). Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshmen. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(4), 197-218.
- Ko, G. P., & Sim, M. Y. (2015). A study on the mediation effects of family support and self-efficacy on college students' unemployment stress and adaptation to school life. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15(6), 379-391. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.06.379>
- Ko, J. K. (2010). The differences of stressors at grade and ways of coping in nursing students. *Korean Journal of Health Communication*, 5(2), 79-86.
- Komaraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter?. *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>
- Min, S. Y. (2006). Adjustment experiences of students in nursing education. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(4), 409-419.
- Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 26(1), 53-62. <http://dx.doi.org/10.1007/s10942-007-0074-1>
- Park, K. A. (1997). *Rational Emotive Behavior Therapy*. Seoul: Hakgisa.
- Ryu, J., & Choi, N. H. (2014). The relationship among psychological stress and life orientation, social support, self-evaluation in nursing college freshmen. *Crisis and Emergency Management: Theory and Praxis*, 10(9), 93-111.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & W. Rogers, R. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college: the role of coping strategies and social support. *US-China Education Review*, 3(5), 51-57.
- Yeom, Y. R., & Choi, K. B. (2013). The effect of mindfulness meditation programs on nursing college students' perceived stress, depression, and self-efficacy. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(2), 104-113. <http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.104>
- Yoo, J. Y., Park, J. Y., & Woo, C. H. (2015). Career attitude maturity, calling, and work as meaning affecting student adjustment to college among health college students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 21(5), 480-488. <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2015.21.5.480>

Effects of a Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Program on Self-efficacy and Adjustment to College Life for Nursing Freshmen*

Lee, Kyunghyun¹⁾ · Kim, Myungah²⁾

1) Lecturer, Cha University

2) Associate Professor, College of Nursing, Cha University

Purpose: This purpose of this study was to examine the effects of a rational emotive behavior therapy (REBT) counseling program on self-efficacy and adjustment to college life for nursing freshmen. **Methods:** This study used a nonequivalent control pretest-posttest quasi-experimental design. Thirty-eight new nursing students were randomly assigned to either an experimental group (n=18) or a control group (n=20) recruited from a four-year nursing college. An REBT counseling program was composed of 8 group sessions of orientation, understanding the theory of REBT, finding irrational beliefs, internalizing rational beliefs, and closing over a duration of 5 weeks. The duration of each session was 90 minutes. Self-efficacy and adjustment to school life were measured by the Sherer's Self-Efficacy Scale and Baker & Siryk's Student Adjustment to College before and after the REBT counseling program. Data were analyzed using t-tests and paired t-tests. **Results:** The experimental group showed a significant improvement in self-efficacy compared to the control group. There was no significant change in college life adjustment between the experimental and control groups. **Conclusion:** An REBT counseling program could be applied as an effective program in enhancing self-efficacy resulting in positive and goal-oriented behavior for new nursing students in college.

Keywords: Cognitive therapy, Self efficacy, Nursing Education

* This article is a revision of the first author's master's thesis from CHA University.

• Address reprint requests to : Kim Myungah

College of Nursing, Cha University

120, Haeryong-ro, Pocheon-si, Gyeonggi-do, 11160, Korea.

Tel: 82-31-727-8885 Fax: 82-31-727-8891 E-mail: myungahk@gmail.com