

진로미결정 대학생들을 위한 자기인식프로그램이 긍정심리자본에 미치는 효과: P대학의 사례를 중심으로

홍승경 · 이광빈*

국립부경대학교(학생) · *국립부경대학교(강사)

The Effect of a Self-Awareness Program on Positive Psychological Capital for Undecided University Students: Focusing on the Case of P University

Seung-Kyung HONG · Gwang-Bin LEE*

Pukyong National University(student) · *Pukyong National University(lecturer)

Abstract

This study developed and implemented a self-awareness program as part of a career guidance program for college students in their early years who are undecided about their future. This program measured positive psychological capital to determine whether it could help reduce anxiety about the future and enhance positivity in these students. The nine-session program was designed to evaluate its effectiveness with 17 students in the experimental group and 20 students in the control group. Pre-test results confirmed that the experimental and control groups were homogeneous. An analysis of covariance (ANCOVA) was conducted, with post-test scores as the dependent variable and pre-test scores as the covariate. The results showed that the experimental group, which received the self-awareness program, significantly higher scores on overall positive psychological capital and several subscales (self-efficacy, hope, and optimism) than the control group. Based on these findings, educational implications and policy recommendations for supporting University students in their careers are proposed.

Key words : Career path, Career program, Self-awareness program, Career indecision, Positive psychological capital

I. 서론

Jo(2025)는 청년층의 경우 교육에서 노동시장으로 이동하면서 동시에 부모와 독립하는 매우 역동적인 시기이나, 최근 N포세대(취업, 연애, 결혼, 출산 등 앞으로 다가올 인생 과제에 대한 부담감도 큰 탓에 모든 걸 포기하는 세대)라는 용어도 등장할 정도로 우리 사회 청년들의 삶의 질이 열악하다는 것을 표현하였다. 특히 KOSIS(2025)의 ‘청년 삶의 질 2025’ 보고서에서는 청년들의

심리적 탈진을 뜻하는 번아웃을 경험의 가장 높은 원인으로 진로불안(39.1%)를 나타냈다. 선행연구(Park and Ahn, 2019; Suh and Lee, 2025)를 통해 긍정심리자본이 대학생들로 하여금 다양한 진로관련 변인에 유의미한 정의 상관관계를 보여준다고 연구되었다. 이처럼 대학생들의 진로와 관련한 불안감과 심리적 우울을 극복하기 위해서는 긍정심리자본이 중요함을 알 수 있다. 또한 진로는 개인이 사회적 역할과 자아실현을 이루는 과정이며, 이를 효과적으로 달성하기 위해서는 학

* Corresponding author : *개인정보 표시제한, k.voc.edu@gmail.com

생 스스로의 자기이해가 선행되어야 한다(Super, 1957; Blustein and Flum, 1999; Blustein, 2006). 자기이해는 자신의 강점과 약점, 성격, 적성, 흥미, 가치관을 탐구하여 자신을 명확히 인식하고, 이를 통해 개인의 진로와 직업 세계를 효과적으로 연결할 수 있도록 한다(Kim and Kim, 2012). 특히, Blustein(1989)에 따르면 자기이해는 진로준비행동과 진로탐색을 촉진하여, 진로 불안을 줄이고 계획의 합리성을 높이는 데 중요한 역할을 한다고 강조하였다. 특히 대학생에게 있어 자기이해는 진로탐색활동과 진로준비행동에 영향을 주었으며(Kim et al., 2024), 특히 대학 신입생에게 있어 진로자기이해는 진로불안을 줄여준다고 연구되었다(Lee, 2024). 따라서 자기이해를 기반으로 한 진로교육 프로그램은 학생들이 진로설계와 같은 직접적인 진로에 대한 도움뿐만 아니라 미래에 대한 불안감 감소와 긍정성을 함양시켜 줄 것이다.

현재 중등교육과정에서는 교육부, 한국직업능력연구원, 한국청소년정책연구원 등 정부차원에서의 진로개발 프로그램이 개발되고 활용되고 있지만, 대학의 경우 각 대학 자율적 진로프로그램을 운영 중에 있다. 하지만 The Ministry of Education(2023)의 ‘고등교육법 시행령 일부개정령안’을 통해 각 대학은 자율전공 혹은 자유전공학과 신설을 통해 학생들의 최종진로 선택의 단계가 중등교육 단계에서 고등교육 초기단계로 변화하게 되었다. 따라서 현재 대학생 단계에서의 진로 프로그램의 개발과 기초연구가 절실한 상황이다. 따라서 본 연구는 진로미결정 상태인 대학교 저학년을 대상으로한 진로프로그램의 일환으로 자기인식프로그램을 개발하고 수행함으로써, 진로미결정상태의 학생의 미래에 대한 불안 감소 및 긍정성 향상에 도움이 될 수 있는지 긍정심리자본을 측정할 것이다. 이를 통해 추후 학생들이 구체적 진로를 탐색하는 과정에 있어서 심리적 지지와 함께 추후 능동적 대학생활을 영위하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 자율전공 및 자

유전공학과 신설의 혁신적 대학운영에 대한 정책적 도움과 함께 정부 차원의 대학생 진로 미결정 학생 프로그램을 위한 기초연구로 활용할 수 있다.

이러한 연구 목적 달성을 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

진로미결정상태의 P대학 학생이 인식하는 긍정심리자본은 자기인식프로그램 적용 전·후에 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

진로미결정은 진로발달 분야에서 오랜 기간동안 자리잡고 있는 중요한 영역 중 하나이다(Lucas, 1993). 이처럼 진로미결정에 대한 다양한 연구가 이루어져 왔음에도 불구하고, 그 대상이나 특성에 대해 연구자 간의 의견들은 상이하다(Na and Lee, 2018). 따라서 진로미결정을 하나의 개념으로 정의하기 어렵지만(Saunders, 2000), 본 연구에서는 진로 결정의 어려움을 어떤 것이든 선택하는 것을 힘들어 하거나 진로를 결정할 때 망설이기만 하고 결단을 내리지 못하는 상황이나 태도(Germeijs and de Boeck, 2002)와 같이 가치판단의 어려움, 결과에 대한 확신 부족과 같은 심리적 측면의 중요성을 두고 있다.

2025년 2월 기준 대한민국에서는 일자리가 없거나 취업준비 중인 2·30대가 지난달 120만명에 달했으며, 특히 이 중 별다른 활동 없이 그냥 쉬는 청년은 50만 4천명으로 2003년 통계 집계 이후 최대치를 경신하였다(KOSIS, 2025). Kim et al.(2024)은 이와 같은 원인으로 진로 불확실과 같은 원인으로 진로 결정을 미루는 현상을 지적하였으며, 유연한 지원 정책과 함께 심리적 자원이 중요성을 강조하였다. 이러한 현상을 극복하기 위해 많은 대학에서는 진로지원프로그램을 시행중에 있고, P대학의 경우에도 2018년 대학일자리플러스센터를 개설하여 학생들의 진로결정에 도움을 주고 있다. P대학의 대학일자리플러스센

터의 경우 2025년 기준 12개의 진로 관련 비교과 프로그램을 수행하였지만, 대다수 정보제공 형태의 프로그램이 많았으며 심리적 지원의 경우 프로그램의 일부 회기로만 구성될 뿐 심리적 지원에 포커스를 둔 프로그램은 미흡한 현실이 있다. 따라서 학생들이 동기, 자기명료화, 긍정적 정서를 향상시킬 수 있는 자기인식프로그램을 통해 긍정심리자본이라는 심리적 지원에 대한 효과성을 연구할 필요성이 있다.

긍정심리자본은 Luthans and Youssef(2004)가 인적 자원이 가진 심리적 역량들을 자본(capital)의 가치 개념으로 설명하고자 처음 사용하였다. 이는 희망, 자기효능감, 탄력성, 낙관성의 네 가지 긍정심리의 하위요인들을 포괄하는 상위 개념으로 측정이 가능하며, 효율적인 관리가 될 수 있는 심리자원이다(Luthans et al., 2015). 긍정심리자본은 긍정심리학에 기반을 두고 있으며, 긍정조직행동에서 인간의 긍정심리 요인들을 가치 있는 자본으로 인식하고 중요한 과학적 변수 중 하나로 연구하고 있다(Kim, 2013). 또한 긍정심리학의 패러다임은 개인과 집단 및 사회가 성장하도록 도움을 주는 심리적 요인들의 발견과 개발을 목표로 하고 있기에, 심리학 분야 이외에도 교육학, 경영학, 정신의학, 철학 등 여러 학문 분야에서 왕성하게 연구되고 있다(Csikszentmihalyi, 2014). 긍정심리자본의 정의에 관한 선행연구로는 Yoo(2005)는 긍정심리자본을 개인의 성향 가운데 긍정적인 부분인 자기효능감(자신감), 낙관주의, 희망, 복원력을 소유하고 있는 것으로 정의하였다. 또한 Choi(2012)는 개인이 도전적인 과업 및 업무에 대해 성공하기 위해 자기효능감, 희망, 낙관성, 복원력 등의 하위요소를 보유하고, 개발하는 것으로 긍정심리자본을 정의하고 있다. 이처럼, 긍정심리자본의 정의는 개인이 하위요인인 자기효능감, 희망, 낙관성(낙관주의), 복원력(회복력)을 얼마나 보유한 것에서 어떻게 개발하는 것으로 관점이 변화하는 것을 알 수 있다.

대학생의 진로와 관련한 긍정심리자본의 선행

연구에서는 대학생의 긍정심리자본은 대표적 진로 관련 변수인 진로준비행동, 진로결정자기효능감, 진로적응성 등의 요인들에 있어 긍정적인 영향을 미치는 주요한 심리적 변인임을 연구하였다(Kang, 2021; Kim and Cho, 2024). 또한 Chi and Lee(2022)는 전공만족이 취업불안에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 부분매개효과가 있음을 검증하였고, 따라서 취업불안을 경험하고 있는 대학생들의 전공만족 수준을 높일 수 있도록 학과와 취업진로센터 및 학생상담센터 등의 심리·정서적 지원 서비스가 필요하다고 주장하였다. 이처럼 긍정심리자본은 대학생의 진로에서 있어 구체적 변인들에 대한 효과뿐만 아니라 심리·정서적 무형의 요소에도 큰 영향을 주고 있다. 하지만 진로프로그램에 중요영역인 자기인식이나 자기이해에 대한 구체적 선행연구는 미흡하여 이러한 프로그램의 효과성에 관한 연구의 필요성이 있다.

III. 연구 방법

1. 조사 대상

본 연구는 P대학교의 저학년의 진로미결정 대학생을 대상으로 실시하였다. 실험집단은 P대학교의 대학일자리플러스센터를 통해 모집하였으며, 최초 20명을 모집하였으나 학생의 개인 스케줄로 인한 중도 포기자 3명을 제외한 17명을 최종 선정하였다. 통제집단은 P대학의 진로미결정 상태의 저학년 중 특정 학과에 집중되지 않도록 무작위로 20명을 선정하였다. 집단별 구성은 아래 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Research group

	Male	Female	Total
Experimental group	7	10	17
Control group	9	11	20
Total	16	21	37

<Table 2> Testing the mean difference between positive psychological capital's pre-test

Measurement variables	Group	N	M	SD	t	p
Positive psychological capital	Experimental group	17	3.64	.47	-1.392	.173
	Control group	20	3.82	.29		
Self-efficacy	Experimental group	17	3.88	.38	-.190	.850
	Control group	20	3.90	.43		
Hope	Experimental group	17	3.68	.60	-1.263	.215
	Control group	20	3.88	.32		
Resilience	Experimental group	17	3.51	.50	-1.352	.185
	Control group	20	3.71	.38		
Optimism	Experimental group	17	3.50	.67	-1.574	.125
	Control group	20	3.79	.44		

진로미결정 대학생 대상 자기인식프로그램을 수행하기 전 실험집단과 통제집단의 동질성을 파악하기 위해 사전검사를 실시하였다. 결과는 <Table 2>와 같이 실험집단과 통제집단의 긍정심리자본의 전체와 하위요인인 희망, 자기효능감, 탄력성, 낙관성 모두에서 집단의 평균이 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 실험집단과 통제집단은 긍정심리자본에 있어 차이가 없고 동질적인 집단임을 확인할 수 있었다.

2. 연구 설계

본 연구는 P대학의 진로미결정 대학생을 대상으로 긍정심리자본을 강화할 수 있는 자기인식프로그램을 실시하여, 그 효과성을 검증하기 위한 비동등성 대조군 전·후 유사 실험을 설계하였고 이는 아래 [Fig. 1]과 같다.

	Pre-test	Experimental treatment	Post-test
Experimental group	E1	X	E2
Control group	C1		C2

- C1, E1 : Pre-test(Positive psychological capital)
- X : Experimental treatment(9th Session Self-Awareness Program)
- C2, E2 : Post-test(Positive psychological capital)

[Fig. 1] Research model.

본 연구에서의 긍정심리자본 측정 도구는 Luthans et al.(2007)에 의해 개발된 긍정심리자본 검사지(PCQ)를 Kim(2013)이 한국 대학생에 맞게 변안한 설문지를 사용하였다. 해당 설문지는 자기효능감, 희망, 탄력성, 낙관성의 4개 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 하위영역은 6문항씩 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 설문 문항은 Likert 5점 척도로, 점수가 높을수록 긍정심리자본이 높은 것을 의미한다. 본 설문 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 개발 당시에는 .91이었으며, Kim(2013)의 연구에서는 .93이었고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

3. 진로미결정 대학생용 자기인식프로그램 개발

본 연구에서는 교육부와 한국청소년정책연구원에서 개발한 중·고등학생용 진로미결정 학생을 위한 진로지원 프로그램의 자기인식 영역을 기초로 하여 진로미결정 특성요인인 동기와 관심, 자기명료화, 자기효능감, 부정적정서를 감소하여 진로와 관련하여 긍정심리자본을 성장시킬 수 있는 9차시 프로그램을 설정하였다. 이를 대학생 난이도에 맞게 직업교육 전공 교수 2명 및 진로직업전공 교육학 박사 2명의 자문을 통해 재구성하였다. 전문가 검토에 따른 프로그램의 차시별 주요 활용 내용은 아래 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Major utilization of the program by session

Subregion	Module name	Major utilization of the program	Ses sion
Motivation	Inner Strength	I can understand the meaning and characteristics of motivation, draw and shape the invisible motivation in me.	1
	The Power to Reflect	I can look back on your life and appearance, find your inner career motivation, and form an active attitude toward life.	2
	The Power to Execute	I can identify what i want, specify my career motivation, and develop the power to execute on my own to achieve what i want.	3
Self-Clarification	What are my strengths?	I can understand my strengths and weaknesses in an integrated way and explain what kind of person I am, focusing on my strengths.	4
	What do I like and am good at?	I can grasp my interests and aptitudes and think about them in connection with my career path.	5
	What values do I pursue?	I can understand my career value and think about my preferred work in connection with the society I belong to.	6
Positive Emotions	Developing My Happiness Habits	By creating and practicing my own happiness habits, I can develop the ability to lead a happy life by cultivating positive emotions.	7
	Turning My Anxiety into a Positive One	I can understand the degree of my worries and anxiety about an uncertain future in detail, and I can see the importance of positive perception transformation through my own positive reinterpretation of failure.	8
	Planning My Future Career by Turning Serendipitous Events into Opportunities	I can develop the optimism of positively recognizing creative ideas and situations about future careers by understanding the law of luck that makes accidental things an opportunity and applying it to my life.	9

본 연구에서는 오리엔테이션을 제외하고 9회에 걸쳐 본 수업을 시행하였으며, 각 차시별 수업시간은 60분이다. 각 수업의 진행은 수업준비 5분, 마음열기 5분, 조별활동(개별실습 후 토의 및 발표) 45분, 마무리 5분으로 진행하였다. 조별활동은 소그룹(4-6명)으로 진행되며, 지식의 전달 보다는 생각의 변화, 이론보다 활동의 중심, 교수자 일방의 강의 보다 또래집단과의 쌍방의 토의를 통해 사고의 확장을 돕도록 구성하였다. 또한 조별활동의 비중이 큰 만큼 보조강사를 토론 촉진자로 활용하여 토론이 원활하게 진행되도록 하였다.

IV. 연구 결과

1. 진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본 전체에 미치는 효과

진로미결정 대학생용 자기인식프로그램을 처치한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단 간의 긍정심리자본 전체에 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위하여, 실험집단과 통제집단의 사후검사 값을 종속변인으로 하고 사전검사 값을 공변량으로 한 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 이는 공분산분석(ANCOVA)은 소규모 표본에서 그룹간의 차이를 통제하여 통계적 검정력을 높여주어 연구의 정확도와 신뢰도를 향상시키는 장점이 있기 때문이다. <Table 4>와 같이 집단별 긍정심리자본에 대한 사후검사 평균을 보면 실험집단의 평균(4.27)이 통제집단의 평균(3.85)보다 높게 나타났다. 또한 <Table 5>와 같이 자기인식프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단 간 공변량분석 결과에서 실험집단의 긍정심리자본에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($F=7.281, p<.05$).

<Table 4> Differences in Positive psychological capital by group

Measurement variables	Group	N	M	SD	SE
Positive psychological capital	Experimental group	17	4.27	.50	.12
	Control group	20	3.85	.38	.08

<Table 5> Results of ANCOVA of Positive Psychological Capital

Measurement variables	variable source	SS	df	MS	F	p
Positive psychological capital	Pre-test	7.069	1	7.069	34.900	.000
	Group	1.475	1	1.475	7.281	.011
	Errors	6.886	34	.203		
	Total	615.337	37			

2. 진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 각 하위요인에 미치는 효과

진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 희망, 탄력성, 낙관성에 미치는 효과를 알아보기 위해 전체 영역에서 검증했던 방법과 동일한 방법으로 공변량분석을 실시했다. 진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감에 대해 미치는 효과는 다음과 같다. <Table 6>과 같이 집단별 자기효능감에 대한 사후검사 평균을 보면 실험집단의 평균(4.37)이 통제집단의 평균(3.98)보다 높게 나타났다. 또한 <Table 7>과 같이 자기인식프로그램을 적용한 실

험집단과 적용하지 않은 통제집단 간 공변량분석 결과에서 실험집단의 자기효능감에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.126, p<.05$).

진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 하위요인 중 희망에 대해 미치는 효과는 다음과 같다. <Table 8>과 같이 집단별 희망에 대한 사후검사 평균을 보면 실험집단의 평균(4.28)이 통제집단의 평균(3.71)보다 높게 나타났다. 또한 <Table 9>와 같이 자기인식프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단 간 공변량분석 결과에서 실험집단의 희망에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=11.041, p<.01$).

<Table 6> Differences in Self-efficacy by group

Measurement variables	Group	N	M	SD	SE
Self-efficacy	Experimental group	17	4.37	.55	.13
	Control group	20	3.98	.47	.10

<Table 7> Results of ANCOVA of Self-efficacy

Measurement variables	variable source	SS	df	MS	F	p
Self-efficacy	Pre-test	9.218	1	9.218	34.775	.000
	Group	1.359	1	1.359	5.126	.030
	Errors	9.012	34	.265		
	Total	651.556	37			

<Table 8> Differences in Hope by group

Measurement variables	Group	N	M	SD	SE
Hope	Experimental group	17	4.28	.51	.12
	Control group	20	3.71	.48	.10

<Table 9> Results of ANCOVA of Hope

Measurement variables	variable source	SS	df	MS	F	p
Hope	Pre-test	8.347	1	8.347	32.165	.000
	Group	2.865	1	2.865	11.041	.002
	Errors	8.824	34	.260		
	Total	597.139	37			

진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 하위요인 중 탄력성에 대해 미치는 효과는 다음과 같다. <Table 10>과 같이 집단별 탄력성에 대한 사후검사 평균을 보면 실험집단의 평균(4.14)이 통제집단의 평균(3.88)보다 높게 나타났다. 또한 <Table 11>과 같이 자기인식프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단 간 공변량분석 결과에서 실험집단의 탄력성에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($F=1.869$, $p>.05$).

진로미결정 대학생용 자기인식프로그램이 긍정심리자본의 하위요인 중 낙관성에 대해 미치는 효과는 다음과 같다. <Table 12>와 같이 집단별 낙관성에 대한 사후검사 평균을 보면 실험집단의 평균(4.32)이 통제집단의 평균(3.83)보다 높게 나타났다. 또한 <Table 13>과 같이 자기인식프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단 간 공변량분석 결과에서 실험집단의 낙관성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.399$, $p<.05$).

<Table 10> Differences in Resilience by group

Measurement variables	Group	N	M	SD	SE
Resilience	Experimental group	17	4.14	.57	.13
	Control group	20	3.88	.46	.10

<Table 11> Results of ANCOVA of Resilience

Measurement variables	variable source	SS	df	MS	F	p
Resilience	Pre-test	9.177	1	9.177	33.447	.000
	Group	.513	1	.513	1.869	.181
	Errors	9.328	34	.274		
	Total	601.944	37			

<Table 12> Differences in Optimism by group

Measurement variables	Group	N	M	SD	SE
Optimism	Experimental group	17	4.32	.54	.13
	Control group	20	3.83	.62	.14

<Table 13> Results of ANCOVA of Optimism

Measurement variables	variable source	SS	df	MS	F	p
Optimism	Pre-test	14.763	1	14.763	41.074	.000
	Group	1.941	1	1.941	5.399	.026
	Errors	12.220	34	.359		
	Total	623.917	37			

V. 결 론

본 연구에서는 진로미결정 대학생을 대상으로 자기인식을 통해 긍정심리자본을 성장시켜주고 이를 통해 궁극적으로 진로 개발에 도움을 주고자 자기인식프로그램을 운영하여 그 효과를 검증해 보았다. 자기인식프로그램을 통한 긍정심리자본 변화의 결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째, P대학의 진로미결정 대학생을 대상으로 한 자기인식프로그램은 긍정심리자본의 변화에 있어 실험집단의 평균이 통제집단의 평균보다 높게 나타났으며, 공변량 분석을 통해 유의한 차이가 있다고 나타났다. 이는 긍정심리자본을 독립변수로 하여 다양한 진로관련 종속변인들이 유의미한 영향을 미친 기존의 선행연구(Park and Ahn, 2019; Kang, 2021; Kim and Cho, 2024)와 대비하여, 자기인식을 기반으로 한 진로프로그램이 긍정심리자본 향상에 도움을 줄 수 있다는 것을 보여준다. 따라서 긍정심리자본과 진로관련 변인 간에는 선순환관계가 있다는 것을 보여주는 의미 있는 결과라 할 수 있다.

둘째, P대학의 진로미결정 대학생을 대상으로 한 자기인식프로그램은 긍정심리자본의 하위요인 중 자기효능감, 희망, 낙관성에 있어 실험집단의 평균이 통제집단의 평균보다 높게 나타났으며, 공변량 분석을 통해 유의한 차이가 있다고 나타났다. Luthans et al.(2007)는 자기효능감이 높은 사람은 자신의 업무에서 목표를 성공적으로 달성하기 위해 노력하고, 장애요인이 발생하면 적극적으로 극복하려는 특징이 있다고 하였으며,

Snyder(2002)는 희망 이론을 통해 목표를 달성하기 위해 다양한 경로를 찾아내는데 특히 난관에 부딪혔을 때 적절한 대안 경로를 찾기 위한 동기를 높여준다고 하였다. 따라서 장애요인이나 난관의 상황에서 자기인식프로그램은 다양한 상황을 통한 자기 이해뿐만 아니라 조원들과 토론과정을 통해 또래집단의 타인들의 긍정성을 간접적으로 습득할 수 있다.

이를 토대로 내린 본 연구의 논의 및 제언점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 진로미결정 대학생의 진로프로그램에 있어 자기인식의 중요성이 필요하다. 자기인식은 무기력으로 인한 진로동기 부족, 낮은 자기이해와 자신감 부족 및 부정적 정서로 인해 진로미결정 상태에 있는 학생들을 위한 프로그램이다. 따라서 진로결정에 있어 실질적인 역량인 진로정보 탐색 활동에 선행하여 진로미결정 학생의 심리적·정서적 특성에 중점을 둔다면 향상된 긍정심리자본을 통해 진로 탐색에 보다 큰 효과를 줄 수 있다.

둘째, 자율전공 입학생에게 있어 다양한 비교과프로그램이 필요하다. 자기인식프로그램에 있어서 긍정심리자본의 하위요인 중 탄력성은 유의미한 변화가 없었다. 이는 해당 프로그램이 탄력성 향상에는 효과성이 부족하다는 한계점을 나타낸다. 4차산업혁명 이후 직업세계의 급격한 변화가 있는 현재 학생들에게 있어 탄력성의 중요도는 매우 높아지고 있다. 따라서 그릿(GRIT)나 리더십과 같이 탄력성에 긍정적 효과를 줄 수 있도록 보완하여 직·간접적으로 대학생들의 탄력성을

향상시켜주어야 할 것이다.

셋째, 자기인식프로그램을 통해 진로미결정 대학생의 대학생활적응에 도움을 주어야 한다. Lee et al.(2025)는 대학생의 중도탈락의도에 있어 진로정체감이 직접적 영향을 미치며, 우울이 매개효과를 보인다고 연구하였다. 따라서 진로와 관련된 동기, 자기명료화, 긍정적정서의 다양한 상호작용을 통한 자기인식프로그램은 긍정심리자본에 유의한 영향을 미친다는 본 연구의 결과를 통해 대학생들의 중도탈락의도를 줄여줄 수 있는 심리적지원을 할 수 있다. 이처럼 자율전공 입학생들이 중도탈락을 방지하고 대학생활적응을 잘 하여 개개인의 인적자원을 개발하여 사회적 자원으로 성장할 수 있도록 자기인식프로그램의 시행을 확대해야 할 것이다.

본 연구의 한계점으로는 진로미결정 대학생에 대해 시행된 프로그램의 효과로 긍정심리자본의 한정된 변인과의 영향을 본 것이다. 본 연구를 기반으로 진로와 심리와 관련된 다양한 변인들간의 직·간접적인 영향을 모색해 볼 필요성이 있다. 또한 본 프로그램은 일회성의 프로그램으로 보다 대상을 확대한 자기인식프로그램을 통해 양적연구로서의 다층적 경로 탐색의 후속연구의 필요성이 있다.

References

- Blustein DL(2006). The psychology of working: A new perspective for career development, counseling, and public policy. Lawrence Erlbaum Associates.
- Blustein DL and Flum H(1999). A self-determination perspective of interests and exploration in career development. Davies-Black, 345~368.
- Chi MW and Lee JY(2022). The Mediating Effect of Positive Psychological Capital in the Relationship between Major Satisfaction and Job-Seeking Anxiety of University Students Preparing for Employment. Counseling Psychology Education Welfare, 9(2), 183~198.
<http://dx.doi.org/10.20496/cpew.2022.9.2.18>
- Choi SH(2012). Effects of positive psychological capital and sense of humor of S company members on interpersonal skills. Master's thesis at Goyeo University, Seoul.
- Csikszentmihalyi M(2014). Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of mihaly csikszentmihalyi. New York, Springer.
- Germeijs V and de Boeck P(2002). A measurement scale for indecisiveness and its relationship to career indecision and other types of indecision. European Journal of Psychological Assessment, 18, 113~122.
- Jo MJ(2025). Depressed and lonely young people are experiencing burnout due to the employment crisis. e-daily, 2025.12.16.
- Kang J(2021). The Effects of Positive Psychological Capital on Career Preparation Behavior, Career Decision-Making Self-efficacy, Career Adaptability of University Students. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 21(22), 551~565.
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.22.551>
- Kim AR, Kim JH and Kim JW(2024). A qualitative case study on categorizing the career exploration experiences of high school graduate NEETs' in South Korea. Studies on Korean Youth, 35(1), 5~33.
<http://dx.doi.org/10.14816/sky.2024.35.1.5>
- Kim DI, Park IH and Chung G(2024). Examining Differences in College Students' Career Behaviors Based on Career Self-Understanding, Self-Efficacy, and Optimism: A Latent Profile Analysis. CNU Journal of Educational Studies, 45(3), 291~315.
<http://dx.doi.org/10.18612/cnujes.2024.45.3.291>
- Kim EJ and Cho GP(2009). The mediating effect of career adaptation and career decision-making self-efficacy in the relationship between positive psychological capital and career preparation behavior of college students. The Journal of Education and Culture, 6(1), 5~23.
<http://dx.doi.org/10.23009/JEC.2024.6.1.5>
- Kim JS(2013). An Exploratory Study on the Effect of Psychological Capital on Employment- Preparation Behavior of College Students. International Journal of Adult & Continuing Education, 16(4), 31~59.
- Kim JS(2015). Structural Relationship between Psychological Capital of College Students on Job

- Search Self-Efficacy and Employment-Preparation Behavior. *International Journal of Adult & Continuing Education*, 18(2), 43~67.
- Kim JU and Kim MS(2012). The Effects of Career Group Counseling Based upon Multiple Intelligence Theory on Career Decision-Making, Career Self-Efficacy, and Career Maturity for College Students. *The Journal of Career Education Research*, 25(3), 201~227.
- KOSIS(2025). Employment Trends in February 2025.
- KOSIS(2025). Quality of Life for Young People 2025.
- Lee JK, Park EA and Cho HC(2025). The Effect of College Students' Career Identity on Dropout Intention Through the Mediating of Depression : Moderated Mediating Effect of Social Support. *The Review of Social Science*, 10(2), 619~640.
<http://dx.doi.org/10.48033/jss.10.2.30>
- Lee SJ(2024). The Mediating Effect of Grit in the Relationship between Career Self-understanding and Career Anxiety as perceived by College Freshmen. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 25(4), 139~146.
<http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2024.25.4.139>
- Lucas MS(1993). A validation of types of career indecision at a counseling center. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 440~448.
- Blustein DL(1989). The role of goal instability and career self-efficacy in the career exploration process. *Journal of Vocational Behavior*, 35, 194~203.
- Luthans F and Youssef-Morgan CM(2004). Human, social, and now positive psychological capital management: investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143~160.
- Luthans F, Youssef-Morganf CM and Avolio BJ(2007). *Psychological capital: developing the human competitive edge*. New York, Oxford University Press.
- Luthans F, Youssef-Morganf CM and Avolio BJ(2015). *Psychological capital and beyond*. New York, Oxford University Press.
- Na WY and Lee DH(2018). The Subtypes of College students' Career Decision Status. *Korea Journal of Counseling*, 19(2), 211~235.
<http://dx.doi.org/10.15703/kjc.19.2.201804.211>
- Park IS and Ahn SS(2019). A Study on the effect of social support and positive psychological capital on the career maturity: Focusing on the Nursing Students. *Journal of Employment and Career*, 9(2), 27~53.
<http://dx.doi.org/10.35273/jec.2019.9.2.002>
- Saunders DE(2000). *The Contribution of depression and dysfunctional career thinking to career indecision*. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.
- Snyder CR(2002). Hope theory: Rainbow sin the mind. *Psychological Inquiry*, 13(2), 249~276.
- Suh JH and Lee SB(2025). The Impact of University Students' Personal Career Resources on Job Preparation Behavior Mediated by Positive Psychological Capital. *Journal of Employment and Career*, 15(2), 1~18.
<http://dx.doi.org/10.35273/jec.2025.15.2.001>
- Super DE(1957). *The psychology of careers: An introduction to vocational development*. Harper & Row.
- The Ministry of Education(2023). *The partial amendment to the Enforcement Decree of the Higher Education Act*.
- Yoo HS(2005). A Study on the Actual Conditions and Utilization of Women's Capital - Focusing on Women's Human, Social and Psychological Capitals -. *Journal of Asian Women*, 44(2), 225~259.
-
- Received : 19 March, 2026
 - Revised : 06 April, 2026
 - Accepted : 13 April, 2026