

간호대학생에 대한 MBTI 자기성장 프로그램의 효과

고 미 자

목포과학대학교 간호과

The Effect of MBTI Self Growth Program for Nursing Students

Go, Mi Ja

Department of Nursing, Mokpo Science University, Mokpo, Korea

Purpose: This study was done to examine the effects of MBTI self growth program applied to nursing students. **Methods:** A non-equivalent control group, pretest-posttest design was used. The participants were 51 nursing students, 24 in the experimental group and 27 in the control group. The MBTI self growth program was conducted for the experimental group once a week for 2 hours for 8 weeks, and not for the control group. For both groups, self-efficacy, anxiety and self-esteem were measured before and after the experiment. Data were analyzed by using χ^2 -test, t-test, paired t-test, and unpaired t-test. **Results:** Self-efficacy increased significantly ($t=5.08, p<.001$) in the experimental group. A significant difference between the two groups was revealed ($t=2.81, p=.007$). Anxiety decreased significantly ($t=-2.93, p=.009$) in the experimental group. A significant difference between the two groups was not revealed. Self-esteem increased significantly ($t=4.46, p<.001$) in the experimental group. A significant difference between the two groups was not revealed. **Conclusion:** Results indicate that the MBTI self growth program has a positive effect on the dependent variables of the experimental group.

Key Words: MBTI self growth program, Self-efficacy, Anxiety, Self-esteem

서론

1. 연구의 필요성

시대사회적 변화, 인구조성과 질병양상의 변화로 인해 간호교육도 현재와 비교해서 빠르게 변화하고 있으며, 간호의 역할 또한 질병간호의 차원을 넘어 질병예방과 건강유지 및 증진을 위해 대상자가 능력을 갖도록 도와주는 포괄적인 차원으로 변화되고 있다. 변화가 빠르고 다양한 환경은 사람들에게 많은 부담감을 주어 긴장하게 만들고, 스트레스 증상인 불

안, 우울, 자아존중감 저하 등을 유발한다[1].

스트레스와 관련하여 자기효능감은 긴장을 유발하는 사건에 영향을 주는데, 자기효능감이 높은 학생일수록 스트레스 관련증상이 낮아진다[2]. 자기효능감은 학교생활에 적응하는 것과도 밀접한 관련이 있어 자기효능감이 높은 학생들은 자기조절학습을 하여 자신감을 보이며 더 좋은 정신건강 수준을 나타내기도 한다[3]. 간호대학생을 대상으로 한 자기효능감 정도에 따른 연구에서 자기효능감과 자아존중감이 서로 유의한 상관관계가 있으며[4], 자기효능감과 자아존중감이 높은 간호학생의 경우 취업과 관련된 스트레스가 낮게 나타났다[5].

주요어: MBTI 자기성장 프로그램, 자기효능감, 불안, 자아존중감

Corresponding author: Go, Mi Ja

Department of Nursing, Mokpo Science University, 413-1 Yeongsan-ro, Mokpo 530-730, Korea.
Tel: +82-61-270-2761, Fax: +82-61-270-2855, E-mail: melons7@hanmail.net

Received: Dec 13, 2013 | Revised: Mar 5, 2014 | Accepted: Mar 21, 2014

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

이러한 관점에서 볼 때 간호대학생들이 MBTI (Myers-Briggs Type Indicators) 자기성장 프로그램을 통하여 스트레스가 많은 학교와 간호현장에서 효과적으로 자기를 사용하여 자기효능감이 높아지면 불안이 감소되고 자아존중감이 향상될 것이다. 그러므로 MBTI 자기성장 프로그램은 간호대학생들의 자질개발과 인성함양에 필요한 프로그램이라고 생각된다.

MBTI는 Jung[6]의 성격유형 이론을 근거로 연구개발한 인간이해를 위한 성격검사로서, 사람들이 가지고 있는 성격유형상의 차이를 미리 예견하여 보다 건설적으로 대처할 수 있게 해준다. 개인의 심리경향에 따라 환경이나 대처방식, 인간관계, 여성, 윤리적 가치, 일처리방식, 자기효능감, 불안, 자아존중감이 서로 다르다는 것을 수용하여[7], 자신과 타인의 행동에 대한 이해를 가능하게 한다[8]. 따라서 MBTI는 개인을 있는 그대로 수용하여 개인의 고유한 장점을 인식하고 다른 사람들이 서로 다른 성격유형을 갖고 있다는 것을 인식함으로써 타인을 이해하게 한다.

자기효능감은 자기능력에 대한 확신 또는 자신감이라고 할 수 있는데, 성격의 특성을 반영하고 개인적인 특성이나 상황에 따라 특수하게 작용하는 다면적 현상으로 삶의 질에 영향을 미치며 긍정적인 행동양식을 이끌어내는 중요한 요인이다[9]. 자기효능감이 높은 사람은 상황의 요구에 집중하고 주의를 집중할 뿐만 아니라 어려운 문제를 해결할 때 실패의 원인을 본인의 노력부족으로 생각한다.

불안은 새로운 상황이나 위협에 직면하는 데서 야기되는 두려움과 모호한 감정 상태로 인간관계나 사고에 부정적 영향을 미쳐 정서적 혼란 및 부정적 행동으로 나타날 수 있으므로 적절한 중재를 통하여 완화시킬 필요가 있다. 불안과 관련된 연구에서 보면 청소년들이 우울, 불안수준이 높을 때 비행행동, 자살, 학교폭력, 청소년 범죄 등으로 표출되는 행동문제들이 나타난다[10]. 입원 환자의 자아개념과 불안과의 관계 연구에서도 자아개념과 불안은 부정적 상관관계로, 기질불안이 높은 환자는 자아개념이 낮고, 자아개념이 낮은 환자는 상태불안이 높기 때문에[11], 자아개념을 높여줄 수 있는 중재가 필요하다[12].

자아개념 중에서 자신에 대한 심리적 영역이 자아존중감이다. 자아존중감이 높은 사람들은 자기 스스로를 가치가 있고 중요한 사람이라고 생각하며 스스로의 행동을 통제할 수 있다고 믿는다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기를 무가치하게 생각하며 자기의 생각과 능력에 대한 확신이 없다[13]. 개인에게 있어서 자아존중감은 타인들에 의한 최근 평가경험

에 의해서 형성되고 내부적 동기에 의해 주변과의 상호작용을 통해 발달하므로 집단 활동을 통하여 향상시킬 수 있다.

MBTI를 활용한 집단 프로그램은 참여자들에게 여러 가지 긍정적인 변화를 가져왔다. Kim[14]은 MBTI 자기성장 프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감 및 대인관계기능을 향상시키는 데 긍정적인 효과가 있었다고 하였으며, Kang과 Kim[15]은 MBTI를 활용한 Satir집단 프로그램에 참여한 어머니들이 자아존중감이 향상되어 의사소통 개선의 효과를 가져왔음을 확인하였다. Kim과 Park[16]은 MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군이 자존감 점수가 유의하게 높았고, 정신건강이 향상되었다고 하였다.

간호대학생들의 심리적 갈등, 불안, 긴장, 스트레스 등은 환자 및 환자 가족을 간호하는데 저해요인이 되므로 어떤 상황에서도 자신감을 갖고 잘 대처해 나갈 수 있는 자기효능감과 자아존중감이 요구된다[14]. 본 연구대상자가 주로 1학년과 2학년이었던 점을 감안해 볼 때, 1학년은 입학으로 인한 부담감과 2학년은 모든 전공과목과 임상실습에 대한 긴장으로 인해 [4] 효율성이 떨어지는 결과를 초래하기도 한다. 따라서 MBTI 자기성장 프로그램은 자기를 알아나가는 과정에서 자신의 강점을 찾아내어 효율적으로 사용하게 함으로써 자기효능감을 향상시키며, 집단원 상호간의 역동적인 활동을 통하여 타인 이해와 대인관계능력 및 적응력을 높여 불안을 감소시키는 데기 효과적이다. 또한 자신의 긍정적인 잠재력을 발견하여 자신감을 향상시키고 타인의 단점이 자신의 장점이 될 수 있다는 것을 수용하게 되면 자아존중감이 증진될 것이다. 그리하여 다양한 환자와 환자 가족 및 동료와의 원만한 인간관계를 형성하며, 성숙한 자질을 갖춘 간호사를 양성하는 데 도움이 될 것으로 생각되어 본 연구를 시도하게 되었다.

2. 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다. 간호대학생들에게 MBTI 자기성장 프로그램을 실시한 후 자기효능감, 불안, 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.

- MBTI 자기성장 프로그램이 자기효능감에 미치는 효과를 파악한다.
- MBTI 자기성장 프로그램이 불안에 미치는 효과를 파악한다.
- MBTI 자기성장 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.

3. 연구가설

가설 1. MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자기효능감 점수가 유의하게 증가할 것이다.

가설 2. MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 불안 점수가 유의하게 감소할 것이다.

가설 3. MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 유의하게 증가할 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 MBTI 자기성장 프로그램이 M 대학교 간호대학생들의 자기효능감, 불안, 자아존중감에 미치는 효과를 확인하기 위한 비동등성 대조군 전·후 설계의 유사실험연구로 Figure 1과 같다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 M시에 소재한 일 간호대학생 중에서 연구의 취지를 이해하고 참여를 희망한 51명을 연구대상으로 하였으며, 실험군에 24명, 대조군에 27명을 각각 배정하였다.

집단의 크기는 자기성장 프로그램의 경우, 모든 집단원이 원만한 상호작용을 할 수 있을 정도로 커야 하고, 동시에 모든 집단원이 정서적으로 집단 활동에 관여하여 집단 활동을 느낄 수 있도록 작아야 되므로 7명에서 15명이 적당하다고 하였다 [14]. 이에 근거하여 본 연구에서는 실험군을 12명씩 두 집단으로 나누어 프로그램을 운영하였다.

3. 연구도구

1) 자기효능감

Sherer, Maddux, Mercandante, Jacobs와 Rogers[17]가 개발한 도구를 Oh[18]가 번역하여 국내에서 사용한 자기효능 척도이다. Likert 5점 척도로 새로운 일의 시작에 관한 2문항, 목표달성 노력에 관한 6문항, 역경에도 불구하고 지속하려는 의지에 관한 5문항, 성취에 관한 2문항, 확신에 관한 2문항으로 구성된 17문항으로 최저 17점에서 최고 85점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값은 .71이었다. Oh (1993)의 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α 값은 .88이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .79였다.

2) 불안

Spielberger[19]가 개발한 기질·상태불안 척도(State Trait Anxiety Inventory, STAI) 중 상태불안 측정도구를 사용하였다. 상태불안은 20문항의 4점 척도로 10개의 긍정문항과 10개의 부정문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 불안 정도가 높음을 의미한다. 신뢰도 값은 번역당시 Cronbach's α 값은 .87이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .86이었다.

3) 자아존중감

Rosenberg[20]가 개발한 도구를 사용하였다. 도구는 10개 문항의 4점 척도로 5개의 긍정문항과 5개의 부정문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높음을 의미한다. 신뢰도 값은 개발당시 Cronbach's α 값은 .92였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .82였다.

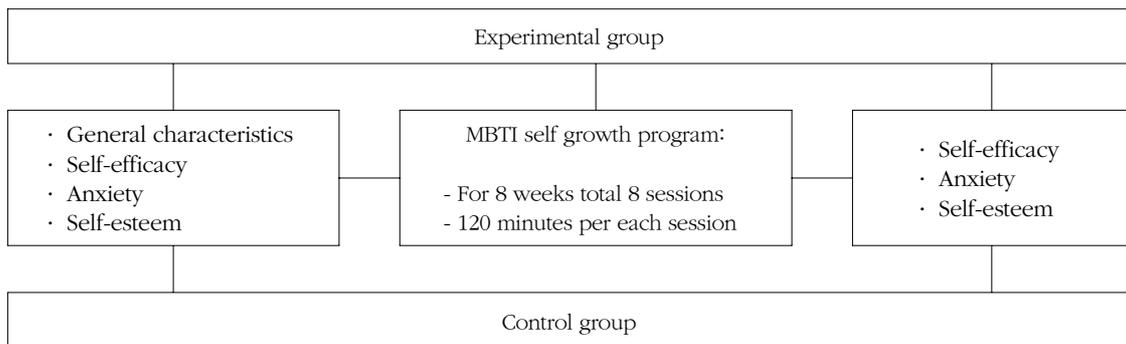


Figure 1. Research design.

4. MBTI 자기성장 프로그램

MBTI 자기성장 프로그램은 Myers와 Briggs[21]가 제작하고, Kim과 Sim[4]에 의해 표준화된 한국판 Form G를 사용하여 MBTI검사를 실시한 실험군 학생 24명을 대상으로 본 연구자가 진행하였다. 연구진행자는 MBTI 일반강사로서 여러 차례 MBTI 집단 프로그램과 심리상담 프로그램을 진행하며 전문가로서 자질을 함양하였다.

MBTI는 Jung의 심리유형이론을 바탕으로 인간의 성격유형이 4가지 선호지표 즉 IE: 외향-내향, SN: 감각-직관, TF: 사고-감정, JP: 판단-인식으로 이루어지며, 이 4가지 선호지표의 기능을 이해함으로써 인간의 성격을 측정, 이해할 수 있음을 강조하고 있다.

MBTI 자기성장 프로그램의 목적은 개인이 타고난 선호경향을 발견하는 데 도움을 주기 위한 것이다. 즉 자신의 진정한 성격유형이 어떤 것인가를 파악함으로써 자기를 이해하고 수용하며, 타인도 자신과 마찬가지로 선호경향이 다르다는 것을 인정하고 상대방을 이해하게 된다. 더 나아가 자신에 대한 자신감 및 자부심을 향상시키고 자아정체감을 형성하는 데 도움을 준다. 또한 자신과 타인의 선호경향을 알고 상호 인간관계 및 선호경향에 맞는 일을 할 수 있도록 개인의 성장발달에 도움을 주고자 함이다[22].

본 연구에서 사용한 MBTI 자기성장 프로그램은 MBTI 개발과 활용 및 MBTI 성장 프로그램 안내서[23]를 기초로 하여 정신간호학 교수 1인과 MBTI 전문가 1인에게 자문을 받은 후에 내용을 수정·보완하였다.

MBTI 자기성장 프로그램은 분산방식이나 집중방식으로 운영될 수 있다. 분산방식은 매주 1회씩 2시간 길이로 10주간 운영되며, 집중방식은 1박 2일 혹은 2박 3일의 마라톤 방식으로 운영된다. 어떤 집단은 집중적으로 1주일에 2~5회 모이기도 하는 데, 보통 90~120분이 적당하다고 하였다[23]. 따라서 본 연구에서는 학생들의 실습시간을 고려하고 탈락률을 피하며, 효율적인 시간활용을 위하여 수업이 끝난 후에 실시하였다. 장소는 소세미나실에서 원형으로 둘러앉아서 120분 동안 진행하였으며, 한 집단을 주 1회, 8주에 걸쳐 총 8회 실시하였다. MBTI의 각 특성을 적용한 프로그램의 8회기 구성내용은 Table 1에 제시하였으며 각 회기의 주제 및 내용은 다음과 같다.

1회기: '자기성장 프로그램 소개'에서는 프로그램을 안내하고 전반적인 진행과정을 설명하였다. 각 회기마다 성격유형의 지표, 기질, 기능 및 집단 나눔을 설명하였다. 유의 사항을

알려준 후 MBTI 검사를 실시하였다. 별칭 짓기 및 자기소개를 한 뒤에, 느낌을 나누었다.

2회기: '외향성과 내향성 이해 및 집단 활동'에서는 외향성과 내향성의 특성을 설명하고, 외향성과 내향성 사람들의 에너지원을 탐색한 후, 느낌을 나누었다.

3회기: '감각과 직관 이해 및 집단 활동'에서는 감각형과 직관형의 특성을 설명하였다. '가장 기억에 남는 경험은?'이라는 내용으로 집단 활동 후에 느낌을 나누었다.

4회기: '사고와 감정 이해 및 집단 활동'에서는 사고형과 감정형의 특성을 설명하였다. '내 생애의 탁월한 선택을 어떻게 결정하였는가?'라는 결정방법을 탐색하고 느낌을 나누었다.

5회기: '판단과 인식의 이해 및 집단 활동'에서는 판단형과 인식형의 특성을 설명하고, 나의 인생의 계획표 작성하기, 가족이나 주위 사람들과 생활양식의 차이로 인한 갈등 나누기라는 내용으로 집단 활동 후에 느낌을 나누었다.

6회기: '기능별 특성 이해 및 집단 활동'에서는 기능의 특성, 즉 인식과 판단의 조합을 설명하였다. 집단 활동으로 나의 좌우명을 적어보고 과거와 현재의 나의 능력을 탐색한 후 느낌을 나누었다.

7회기: '고유한 내 모습은 무엇일까?'에서는 16가지 성격유형 중 프로그램에 참여한 대상자들의 성격유형을 설명하고 느낌을 나누었다.

8회기: '자유로운 나'에서는 소감문을 작성하고, 나의 있는 그대로의 편안한 모습과 앞으로의 변화를 예상하고 다짐하였으며, 내가 발견한 나의 모습과 생활에 잘 적응하기 위한 구체적인 방안을 이야기하고 느낌을 나누었다.

5. 자료수집

본 연구는 실험증제자와 연구자가 동일인이었던 점을 감안하여, 후광효과를 배제하기 위하여 대상자를 선정하는데 신중을 기하였으며, 제3변수의 개입을 고려하여 실험처치 직후에 즉시 자료를 수집하였다. 익명성을 보장하여 참여자의 프라이버시가 지켜지도록 하였으며 대조군은 MBTI에 대한 정보를 알리지 않았다.

자료수집은 2012년 10월 8일부터 동년 11월 30일까지 시행되었으며 구체적인 절차는 다음과 같다.

- 2학기 개강 후 9월 1달 동안 간호대학생들에게 본 프로그램의 취지를 설명한 후, 참여를 권고하였다.
- 프로그램에 참여를 희망하는 대상자 중에서 본 프로그램의 취지를 이해하고 자발적인 참여를 원하는 대상자 51명

Table 1. Overview of MBTI Self Growth Program

Session	Theme	Process & contents
1	Orientation of the program	<ul style="list-style-type: none"> · Program guidance · Explaining the purpose, process and session of general progressing · Pretest · Making an inspection after showing precautions · Making a nick name and self introduction · Sharing each other's feeling
2	Understanding the extraversion and introversion, and group activity	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the characteristics of E/I · Group activity: Researching the energy sources Extraverts and Introverts · Sharing each other's feeling
3	Understanding the sensing and Intuition, and group activity	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the characteristics of S/N · Group activity: What is the most memorable experience? · Sharing each other's feeling
4	Understanding the thinking and feeling, and group activity	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the characteristics of T/F · Group activity: Researching the deciding method of best choice in my life? · Sharing each other's feeling
5	Understanding the judging and perceiving, and group activity	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the characteristics of J/P · Group activity: Writing my life plan · Group activity: Holding troubles resulted from different life styles with my family and people · Sharing each other's feeling
6	Understanding the functional characteristics, and group activity	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the characteristics of Function: Compounding S/N and J/P · Group activity: My motto. · Researching my ability of past and present · Sharing each other's feeling
7	What is my specific features?	<ul style="list-style-type: none"> · Explaining the personal personality type: 16 types of subjects who participate in group program · Sharing each other's feeling
8	I as free man	<ul style="list-style-type: none"> · Writing the letter of impression · My present convenient features and expectation of future change, and definite promise · My features which I found and holding detailed adaptation method real life · Sharing each other's feeling · Posttest

을 선정하였다. 공고한 시점을 기준으로 짝수 일의 대상자는 실험군에 24명, 홀수 일의 대상자는 대조군에 27명을 배정하였다.

- 실험군과 대조군에게 MBTI 자기성장 프로그램을 실시하기 전 대상자의 일반적 특성, 자기효능감, 불안, 자아존중감에 관하여 사전검사를 하였다.
- 실험군에게 8주 동안 MBTI 자기성장 프로그램을 실시한 후 자기효능감, 불안, 자아존중감을 측정하였으며, 대조군도 실험군과 동일한 시점에서 동일한 변수들을 측정하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SAS 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성을 검정하기 위해 χ^2 -test를 이용하였고, 실험군과 대조군의 자기효능감, 불안, 자아존중감에 대한 각 변수에 대한 동질성 검정은 t-test를 이용하였다. 집단 내에서의 자기효능감, 불안, 자아존중감에 대한 프로그램 실시 전·후의 차이는 paired t-test로 검정하였고, 프로그램 실시 전·후의 차이에 대한 집단 간의 비교는 t-test로 검정하였다.

연구결과

1. 연구대상자의 동질성 검정

본 연구의 실험군과 대조군의 일반적 특성과 MBTI 자기성장 프로그램 실시 전 종속변수에 대한 동질성 검정 결과 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질하였다(Table 2).

2. 가설 검정

1) 가설 1

“MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군 간보다 자기효능감 점수가 유의하게 증가할 것이다”를 검정한 결과 자기효능감은 실험군이 프로그램 실시 전 3.6 ± 0.40 에서 프로그램 실시 후 3.9 ± 0.37 로 유의하게 증가하였고($t=5.08$, $p < .001$), 대조군은 차이가 없었다. 프로그램 실시 후 자기효능감은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있어($t=2.81$, $p < .007$), 가설 1은 지지되었다(Table 3).

2) 가설 2

“MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 불안 점수가 유의하게 감소할 것이다”를 검정한 결과 불안은

실험군이 프로그램 실시 전 2.3 ± 0.38 에서 프로그램 실시 후 2.0 ± 0.35 로 유의하게 감소하였고($t=-2.93$, $p=.009$), 대조군은 차이가 없었다. 프로그램 실시 후 불안은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없어($t=-1.88$, $p=.067$), 가설 2는 기각되었다(Table 3).

3) 가설 3

“MBTI 자기성장 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아존중감 점수가 유의하게 증가할 것이다”를 검정한 결과 자아존중감은 실험군이 프로그램 실시 전 2.7 ± 0.35 에서 프로그램 실시 후 3.1 ± 0.40 로 유의하게 증가하였고($t=4.46$, $p < .001$), 대조군은 차이가 없었다. 프로그램 실시 후 자아존중감은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없어($t=1.13$, $p=.265$), 가설 3은 기각되었다(Table 3).

논 의

간호대학생들의 성공적인 대학생활과, 임상현장에서 적응해야 할 성숙한 자질을 갖춘 간호사를 양성하는 것은 매우 중요한 일이다.

이 시기의 갈등과 고민은 대부분 자기 자신의 문제와 깊이 관련되며 자기 자신에 대해 진지하게 탐색하게 되고 자기가 처하게 될 상황의 여러 가지 가능성을 점검하게 되는 것이다.

Table 2. Homogeneity in the Characteristics of the Experimental and Control Group

Characteristics	Categories	Total (N=51)	Exp. (N=24)	Cont. (N=27)	χ^2 or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year)	19~20	20 (40.8)	10 (41.7)	10 (37.0)	0.13	.935
	21~22	22 (44.9)	11 (45.8)	13 (48.2)		
	≥ 23	7 (14.3)	3 (12.5)	4 (14.8)		
Grade	1	21 (41.2)	12 (50.0)	9 (33.3)	2.83	.243
	2	28 (54.9)	12 (50.0)	16 (59.3)		
	3	2 (3.9)		2 (7.4)		
Satisfaction of nursing	Very good	7 (13.7)	2 (8.3)	5 (18.5)	3.30	.347
	Good	22 (43.2)	12 (50.0)	10 (37.0)		
	Moderate	20 (39.2)	10 (41.7)	10 (37.0)		
	Bad	2 (3.9)		2 (7.4)		
Self-efficacy		3.6 ± 0.48	3.6 ± 0.40	3.6 ± 0.57	-0.04	.965
Anxiety		2.3 ± 0.36	2.3 ± 0.38	2.3 ± 0.35	0.20	.842
Self-esteem		2.8 ± 0.41	2.7 ± 0.35	2.9 ± 0.45	-1.66	.104

Exp. =Experimental group; Cont. =Control group.

Table 3. Mean Differences in Dependent Variables within and between the Two Groups

(N=51)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	t^a	p	Difference	t^b	p
		M±SD	M±SD			M±SD		
Self-efficacy	Exp.	3.6±0.40	3.9±0.37	5.08	< .001	0.4±0.08	2.81	.007
	Cont.	3.6±0.57	3.6±0.57	-1.28	.213	-0.0±0.01		
Anxiety	Exp.	2.3±0.38	2.0±0.35	-2.93	.009	-0.3±0.09	-1.88	.067
	Cont.	2.3±0.35	2.2±0.37	1.00	.331	0.0±0.01		
Self-esteem	Exp.	2.7±0.35	3.1±0.40	4.46	< .001	0.3±0.07	1.13	.265
	Cont.	2.9±0.45	2.9±0.39	0.23	.821	0.0±0.03		

t^a =paired t-test; t^b =t-test; Exp. =Experimental group; Cont. =Control group.

MBTI를 활용한 교육이나 성장 프로그램은 대상자들을 긍정적인 자기수용, 자아정체감, 정신건강을 향상시키는 데 큰 역할을 할 것이다. 더 나아가 집단의 상호작용을 통한 깊은 수준의 자기이해와 자기수용을 통해 자신을 있는 그대로 개방할 수 있도록 함으로써 자아존중감 형성과 불안 감소에 긍정적인 영향을 미칠 것이며, 어떤 목표를 달성하고자 하는 자기효능감도 향상시킬 것이다[23,24].

본 연구에서는 간호대학생들의 자기효능감에 미치는 효과를 평가하기 위해 실험군에게 8회의 MBTI 자기성장 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 후 자기효능감은 실험군이 대조군보다 유의하게 자기효능감이 높았으며, 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었다. 이는 MBTI 자기성장 프로그램이 자기 자신을 있는 그대로 수용하고 개인의 긍정적인 잠재력을 자각시켜 주었기 때문인 것으로 생각된다[23,24]. 본 프로그램의 진행과정을 통하여 간호대학생들은 자신에 대한 인식이 새롭게 되어 자기의 선천적인 경향과 그 장점 및 강점을 알아가는 과정에서 자신의 능력에 대한 자신감이 향상되었을 것이다. 또한 프로그램 진행과정에서 자신이 갖고 있는 특징을 고려하여 본인의 강점과 잘하는 것에 관심을 두고 능력을 발휘할 수 있는 전공분야를 탐색하게 하였다. 그리고 미래의 자기 모습을 실현하기 위해 구체적으로 어떻게 할 수 있는지를 인생의 계획표를 작성하고 발표하는 과정을 통하여 자신에 대한 효능감이 향상된 것으로 생각된다. 이와 같은 결과는 MBTI 자기성장 프로그램을 실시한 후 자기효능감이 높아졌다는 결과[14]와 일치하였다.

자기효능감이 높으면 노력의 양과 지속성이 증가하고 불안과 우울이 감소되었다는 연구결과가 시사하는 것처럼[25, 26], 자기효능감이 높은 사람은 불안정도가 낮음을 확인할 수 있다. 간호대학생들이 다른 학과의 대학생들에 비해 스트레스가 더 많고 불안한 이유는 과중한 학업, 학우들과의 치열한 경쟁,

국가고시에 대한 압박감, 임상실습에 따른 환간간호에 대한 무거운 책임과 지식 및 경험 부족 등의 많은 어려움에 기인한 것으로 생각된다.

본 연구에서 MBTI 자기성장 프로그램을 실시한 후 불안은 실험군에서 실시 전 보다 실시 후에 유의하게 감소하였으나, 실험군과 대조군 간에 유의한 차이는 없었다. 이는 1회기부터 별칭소개를 통하여 실험군에 참여한 간호대학생들에게 서로 마음 문을 열기 시작하는 동기를 부여했으며 각 회기마다 MBTI 지표의 특성을 알아가면서 자기만의 고유한 모습을 발견하게 되어 긴장감이 사라지고 이완되는 분위기가 되었다. 집단 활동을 통하여 타인도 나와 같은 문제로 고민하고 불안해 한다는 것을 알게 되었으며, 대화를 통하여 서로 공감하고 지지하는 기회를 제공하였다. 또한 가족이나 주위 동료들과의 생활양식의 차이 때문에 오는 갈등에 대하여 이야기를 나누면서 사소한 것 때문에 불안해하고 부정적인 편견을 갖게 한다는 것을 깨달았을 것이라고 생각된다.

본 프로그램에서 실험군과 대조군 간에 불안이 유의한 차이가 없었던 것은 실험군이 프로그램 실시시간에 상태불안을 유발하는 임상실습 기간과 겹치는 현실적 특성 때문에 영향을 받은 것으로 보인다. 또한 보조연구자 없이 혼자서 진행하였기 때문에 여유가 없었던 점도 있었다. 이처럼 상태불안을 유발하는 상황과 겹치지 않고, 보조연구자를 선정하여 좀 더 여유롭게 프로그램을 진행한다면 보다 긍정적인 효과가 나타날 것이라고 생각된다. 이와 같은 결과는 MBTI 활용 대인관계 향상 프로그램에 참여한 직장인이 참여하지 않은 대조군보다 불안이 감소되었으나 유의한 차이는 없었다[16]는 연구결과와 일치하였으며, MBTI 성장 프로그램에 참여한 실험군 간호대학생의 상태불안이 대조군에 비해 유의하게 감소되었다[4]는 결과와는 차이가 있었다. 소방공무원을 대상으로 한 Daniel과 John[28]의 연구에 의하면 자존감이 낮은 사람의 경우 직

무 스트레스와 신체화 증상 간에 정적인 상관을 보인 반면, 자존감이 높은 사람의 경우에는 직무 스트레스가 신체화 증상을 유발하지 않는 것으로 나타났다.

정서적으로 긴장하거나 불안하더라도 자아존중감이 높은 사람은 어떤 자극에 대해서도 긍정적 의미를 부여하는 틀을 지니나, 자아존중감이 낮은 사람은 부정적 의미를 부여하는 틀을 지니게 됨으로써 부정적 감정을 느낀다[27]. 발달과정에서 자아존중감이 낮게 나타나는 경우는 두 가지로 나눌 수 있는데, 상황에 의해 낮게 형성되거나, 성격에 의해 낮게 형성되는 경우이다[27]. 상황에 의해 생겨난 낮은 자아존중감은 특정 영역에 국한되어 나타나며, 인지적 재구조화 기법에 의해 사고유형의 변화를 가져오게 하여 개선해 나갈 수 있다. 그러나 성격에 의해 낮은 자아존중감이 형성된 경우에는 자신을 부정적으로 생각하는 그릇된 자기평가에서 비롯된 것이므로 부정적인 사고를 유발하는 자기평가에서 벗어나도록 도와주어야 한다[28].

본 연구에서 MBTI 자기성장 프로그램을 실시한 후 자아존중감은 실험군에서 실시 전 보다 실시 후에 유의하게 증가하였으나 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었다. 실험군에 참여한 학생들은 MBTI라는 성격유형검사를 통해 자신들의 선천적인 선호경향을 구체적으로 알게 되어 각 유형의 장점을 알았으며, 특히 타인의 단점이 자신의 장점이 될 수 있다는 것을 이해하고 자신만이 가진 고유한 독특성을 수용하게 되어 자아존중감이 향상되었을 것이다. 실험군과 대조군 간에 유의한 차이를 보기 위해서는 특정 상황이나 환경에 처했을 때 그 상황이나 환경의 의미를 깨닫는 사고방식을 기르고 내면의 성숙과 올바른 가치관을 확립하게 돕는 것이 필요하다. 프로그램 진행방식에 있어서도 본 프로그램은 8회를 실시하였으나 장기적인 연구방식을 택하여 집단원들이 자신의 잠재력을 발견하고 부정적으로 생각하는 자기평가에서 벗어나 긍정적인 인지적 재구조화가 일어난다면 더 확실한 효과를 기대할 수 있으리라 생각된다.

본 연구결과는 MBTI활용 대인관계향상 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 자아존중감 점수가 유의하게 높았다는 연구결과[15]와는 차이가 있었다. Jeon과 Kim[29]의 MMTIC을 활용한 자아성장 프로그램이 수업재해아동의 자아존중감을 유의하게 향상시켰다는 결과나 MBTI를 활용한 Satir집단 프로그램에 참여한 어머니들이 참여하지 않은 대조군에 비해 성격유형에 대한 자기인식의 폭을 넓히고, 자신의 성격유형을 이해함으로써 자신의 강점을 발견하고 상호작용 안에서 다른 성격유형과 구분되는 자신의 고유한 모습을 보게

됨으로써 자기 자신에 대한 자존감이 향상되었다는 결과[15]와도 차이가 있었다. 내면적인 정신세계에 기초한 자아존중감은 학교생활적응, 가족화목도 등의 다양한 요인과 부모, 교사, 친구들과의 지속적인 관계로부터 제공되는 사회적 지지의 의해 영향을 받기 때문에[30], 집단 프로그램이나 상담을 계획할 때 다각적인 측면에서의 접근이 필요하다. 나아가 학교에서는 학생들을 위해 인성교육에 좀 더 관심을 갖고 인문학 및 자기관리나 리더십 교과목 등을 개설하여 학생들의 자질개발에 노력을 기울인다면 자신을 돌아보고 성찰하는 기회를 더 많이 갖게 되어 자아존중감 향상에 기여할 것이다.

위의 결과들을 종합해 볼 때 MBTI 자기성장 프로그램은 실험군에 참여한 간호대학생들의 자기효능감 향상, 불안 감소, 자아존중감 향상에 긍정적인 효과를 가져왔다. 본 연구에 참여한 간호대학생들은 MBTI 자기성장 프로그램을 진행하는 동안에 자신의 잠재력, 장점, 보완할 점, 해결 등에 관해 의미를 만들고 수용하면서 자신의 능력을 확인하고 긍정적인 변화를 지속시키는 힘을 갖게 된 것으로 생각된다. 이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 간호대학생들을 대상으로 한 상담 프로그램이 활성화되어야 한다.

둘째, 프로그램 진행에 있어 본 프로그램에서는 단기간 실시하였으나, 장기적으로 진행된다면 자신의 생활 속에 적용하고 내면화하는 기회를 갖게 되어 더 바람직한 효과를 기대할 수 있으리라 생각된다.

셋째, 본 연구는 무작위 배정을 철저히 지키지 못하였고 연구자가 자료수집에서 중재까지 혼자서 진행하였기 때문에 연구결과에 영향을 줄 수 있다.

넷째, 일 대학 간호과 학생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 일반화하는 데 제한점이 있다.

그러므로 MBTI 자기성장 프로그램을 다양한 대상자들에게 여러 측면에서 적용하여 그 효과를 비교해 볼 필요가 있으며, 본 프로그램이 앞으로 간호사가 될 학생들에게 인성 및 자질, 교육, 상담, 진로, 능력개발 측면에서 매우 유용한 중재방법으로 활용될 수 있으리라 기대된다.

결 론

본 연구는 간호과의 특성상 과중한 학습량과 임상실습으로 인해 억압되고 불안한 간호대학생들의 스트레스를 줄여주며 건강한 학교생활을 하도록 MBTI 자기성장 프로그램을 실시하였다. 프로그램을 통하여 실험군에 참여한 간호대학생들은

자기를 알게 되고 타인까지도 이해하는 계기가되었다. 집단 활동을 통하여 자신의 강점 및 특성을 알아나가면서 자신감을 되찾게 되었다. 자기를 효율적으로 사용하고 불안도 감소되어, 자아존중감을 향상시키는 긍정적인 효과를 가져와 간호대학생들에게 유용한 프로그램임이 확인되었다.

간호대학생들의 인성 및 교육, 자질개발, 진로지도를 위해 입학 시부터 졸업할 때까지 장기간의 시간을 두고 면담과 상담 프로그램을 병행하는 것이 필요하다. 또한 한 인간으로서, 특수사회의 구성원으로서의 개인을 발전시킬 수 있는 교과목을 개설하여 학생들을 교육하고 지도해 나간다면 흥미와 재능의 폭넓은 발달을 통하여 잠재능력을 충분히 발휘하게 될 것이라고 생각된다.

REFERENCES

- Ko MJ, Yoo SJ, Kim YG. The effects of solution-focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *J Korean Acad Nurs*. 2003;33(3):440-50.
- Quenk NL. In the grip: understanding type, stress, and the inferior function. 2nd ed. Mountain view, CA: Davies-Black Publishing; 2000. 50 p.
- Quenk NL. Was that really me? How every stress brings out our hidden personality(updated ed.). Mountain view, CA: Davies-Black Publishing; 2000. 368 p.
- Jung M. Effects of MBTI grow program on the state anxiety of nursing students before initial clinical experience. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 1997;6(1):70-81.
- Min SY, Chung SK. Self efficacy and stress coping strategies of nursing students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2006;15(3):299-307.
- Jung CG. Psychological types. Princeton: Princeton University Press; 1976. 608 p.
- Kim JT, Sim HS. Guidance of MBTI. Seoul: Korean Psychological Laboratory; 1990. 69 p.
- Hirsh SK, Kise JAG. Using the MBTI tool in organizations: leader's resource guide, 3rd ed. Mountain view, CA: CPP Inc; 2009. 416 p.
- Park JM. The relationship between the psychological preferences, self-efficacy and meaning of life. *J Korea Acad Psychol Type*. 2006;13:1-24.
- Ko MJ, Yoo SJ. The effects of solution-focused group counseling on the purpose in life and depression in the delinquent juveniles. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2003;12(1):5-14.
- Yang SH. A study on the relationship between self-concept and the mental health of nursing students in junior college in some area. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2001;10(3):376-90.
- Jung HS, Song EJ. The effects of a group counseling program for the military in mental health, self-esteem, and quality of life. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2008;17(4):353-62.
- Bandura A, Freeman WH, Lightsey R. Self-efficacy: the exercise of control. *J Cognitive Psychotherapy*. 1999;13(2):158-66.
- Kim MH. The effects of MBTI based self grow program on ego identity, self efficacy and interpersonal relations ability in nursing students [dissertation]. [Seoul]: The Catholic University of Korea; 2005. 66 p.
- Kang SH, Kim JT. The effect of group training program upon the self-esteem and communication styles of parents, using Satir-style group therapy based on the MBTI. *J Korea Acad Psychol Type*. 2007;14:53-67.
- Kim HS, Park GR. Effects of an interpersonal relationship improvement program using MBTI: effects on self-esteem, interpersonal relations, and mental health in company employees. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2010;19(3):261-70.
- Sherer M, Maddux JE, Mercandante B, Prentice-Dunn S, Jacobs B, Rogers RW. The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*. 1982;51:663-71.
<http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- Oh, HS. Health promoting behaviors and quality of life of Korean women with arthritis. *J Nurs Acad Soc*. 1993;23(4):617-30.
- Spielberger CD. Anxiety on emotional state, in Spielberger, CD. Anxiety, current trends in theory and research 1. New York: Academic Press; 1976. 501 p.
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton NJ: Princeton University Press; 1965. 347 p.
- Myers IB, McCaulley MH. Manual: A guide to the development and use of the Myers_Briggs Type Indicator. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1985. 309 p.
- Hirsh E, Hirsh KW, Hirsh SK. MBTI Team building program: leaders resource guide (2nd ed.). Mountain view, CA: CPP, Inc; 2003. 416 p.
- Kim JT, Sim HS, Jeoi SP. Development of MBTI and application. Seoul: Korean Psychological Laboratory; 2003. 434 p.
- Bridges W. The character of organizations: using personality type in organization development (undated ed.). Mountain view, CA: Davies-Black Publishing; 2000. 176 p.
<http://www.amazon.com/The-Character-Organizations-Personality-Organization/dp/0891061495>
- Nam SI, Kim MY. The effect of the MBTI growth group program on the ego-identity of the reserve officer training corps. *J Korea Acad Psychol Type*. 2007;14:69-84.
- Park EY. The effects of self-growth group counseling on self-efficacy and job interview attitude of university students.

- [master's thesis]. [Changwon]: Changwon National University; 1998. 86 p.
27. Kim HS. The relationship among personality type, self-esteem and mental health of nursing students. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2003;12(4):385-93.
28. Daniel CL, John S. Work stress and employee health. *J Manage*. 1991;17(2):235-71.
- <http://jom.sagepub.com/content/17/2/235.short>
29. Jeon MS, Kim KY. The effect of self-growth program using MMTIC on self-esteem of class hindering children. *J Korea Acad Psychol Type*. 2009;15:61-74.
30. Han SS, Kim KM. Influencing factors on self-esteem in adolescents. *J Korean Acad Nurs*. 2006;36:37-44.