상담학연구

Korean Journal of Counseling 2021, Vol. 22, No. 6, 167–189 https://doi.org/10.15703/kjc.22.6.202112.167

국내 대학생 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석*

김동일¹ · 임정은^{2†}

¹서울대학교 교육학과 교수, ²서울대학교 교육학과 박사과정

본 연구는 메타분석 방법을 활용하여 국내 대학생 대인관계 향상 집단상담 프로그램의 효과를 종합적으로 평가하고, 집단상담 프로그램 관련 개별변인에 따른 효과 크기를 파악하여 효과적인 대학생대인관계 향상 집단상담 프로그램 개발에 시사점을 도출하기 위한 목적으로 진행되었다. 이를 위해2021년 2월까지 국내에서 실시된 대학생 대인관계 향상 집단상담 프로그램 연구 중에서 분석기준에 부합하는 논문 총 34편을 선별하여 메타분석을 실시하였다. 분석기준은 대학생만 포함된 연구, 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 개입 연구, 집단 간 사전-사후 실험설계 연구, 학술지 발간 연구이며, 해당 조건을 모두 충족하는 경우 선별되었다. 전체 효과 크기는 무선효과 모형을 통하여 산출되었으며, 분석틀에 따라 프로그램 연구대상, 연구방법, 개입 특성에 따른 효과 크기가 분석되었다. 그 결과, 분석대상 논문의 전체 평균 효과크기는 0.819으로 높은 효과 크기를 보였다. 구체적으로 연구대상에서는 같은 전공의 대학생을 대상으로 프로그램을 실시하였을 때 가장 높은 효과크기가 도출되었고, 연구설계에 있어서는 사회효능감 척도 사용, 무처치 집단이 가장 높은 효과크기를 보였다. 개입특성에서 교류분석을 활용한 대인관계 집단상담 프로그램, 복합적인 종속변인을 목표로실시된 집단상담 프로그램, 5명 이하 소규모 집단 및 1개월 이내 집단이 가장 효과적으로 제시되었다. 본 연구는 대학생을 대상으로 한 대인관계 향상 집단상담 프로그램의 효과성을 체계적으로 중합하고, 추후 프로그램 개발 및 운영 시 고려할 사항들을 제공하였다는 데 의의가 있다.

주요어 : 대인관계 집단상담 프로그램, 메타분석, 대학생

^{* 2020}년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2020S1A3A2A02103411).

 ^{*} 교신저자(Corresponding Author): 임정은 / 서울대학교 교육학과 교육상담 전공 / 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 9동 225호 / Tel: 02-880-7636 / E-mail: jungeunlim@snu.ac.kr

서 론

인간의 삶에 있어서 대인관계에 대한 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 사회적 동물인 인간은 건강한 대인관계를 통하여 세상을 풍요롭게 풍부하게 살아갈 수 있으며 역경을 견디는 힘을 얻는다(Yildirim & Tanriverdi, 2021; Guilaran et al., 2018). 실제로 지지적인 대인관계는 신체적 건강, 건강한 행동 습관, 사망률에도 긍정적인 영향을 준다(Umberson & Montez, 2010). 반면 대인관계에서 초래된 갈등은 개인의 삶을 위태롭게 할 수있으며, 불안, 우울, 공허함 같은 심리적인 어려움을 일으키기도 한다(신수자, 2005).

인간의 삶에서 대인관계는 매 순간 중요하지 만, 특히 대학생 시기는 성인기 초기에 해당하는 시기로 폭넓고 친밀한 대인관계를 맺는 것이 중 요한 발달과업으로 여겨지는 시기이다(Erickson, 1963). 이는 타인과 관계 맺는 방법을 통하여 성 숙한 자아개념과 정체감을 확립하고 성장하는 시 기(권석만, 1995)이자 동시에 새로운 환경에 적응 하는 시기로 이전과는 질적으로 양적으로 다른 인간관계를 경험하며 많은 갈등과 곤란을 겪는 기간이기도 하다. 더욱이 우리나라 중고등학교의 입시 위주 경쟁적인 교육 분위기 속에서 청소년 들의 상호작용 범위가 협소해지고 있으며 기본적 인 사회적 기술을 습득하기 어려운 현실(김혜경, 김진숙, 2019)을 고려할 때, 대학 생활 및 대외활 동에서 다양한 사람들과 새롭게 맺게 되는 대인 관계는 대학생에게 혼란스러운 요소로 작용할 수 있다.

이를 반영하듯 대학 학생상담센터를 찾는 학생들의 호소문제 중에서 대인관계 어려움이 가장 많은 부분을 차지하고 있으며(주은선, 현수경, 2005), 대학 생활 부적응 상담에서도 대인관계 어려움을 호소하는 학생들이 가장 큰 비중을 차지

한다(이기학, 조영아, 2006). 또한, 상당수 대학생이 대인관계로 인한 스트레스로 불안과 우울 등심리적인 곤란과 신체적인 증상을 경험한다고 알려져 있다(안은선, 황화란, 박윤수, 2019).

이러한 대인관계에 어려움을 겪는 대학생에게 집단상담은 하나의 효과적인 지원책이 될 수 있 다. 집단상담은 다양한 사람들이 모이는 외부세계 의 축소판이자 개인의 대인지각 패턴을 선명하게 살펴볼 수 있는 장소로(Yalom & Leszcz, 2005) 집 단원은 집단상담을 통해서 자신의 역기능적인 대 인관계 패턴을 알아차리고 집단 안팎에서 훈련과 실험을 통하여 새로운 대인관계 패턴을 학습할 수 있다. 또한, 초기 부정적 대인관계에서 비롯한 전이를 집단 내에서 교정적 재현을 통하여 직접 적으로 다루고 해소할 기회를 얻을 수도 있는 장 소이기도 하다(Yalom, 1995). 이뿐만 아니라 집단 상담은 자신의 문제에 대한 보편성을 인식하고 타당화 받는 경험을 하는 장소이자, 다른 사람의 생각과 마음을 이해하여 타인에 대한 수용력을 기를 수 있는 장이기도 하다.

국내에서는 1999년부터 대학생의 대인관계 등력 향상을 도모하는 집단상담 프로그램 연구가 꾸준히 이뤄졌으며 지속해서 증가하는 추세를 보인다. 학술지를 기준으로 1999년에 2편의 대학생대인관계 향상 논문을 시작으로 2001년~2005년 9편, 2006년~2010년 13편, 2011년~2015년 19편, 2016년~2020년 30편으로 대학생 대인관계 향상연구는 5년 단위마다 급격히 증가하는 모습이 나타난다. 또한, 다양한 주제를 바탕으로 대인관계향상 프로그램이 진행되었는데, 의사소통이론이 13개, 미술・영화・놀이・문학 등 예술 매체가 13개, 성격 이론 9개, 변증법적 행동치료, 수용전념치료 등 인지 기반 치료가 6개, 교류 분석 4개, 자아 성장 및 인본주의가 각각 4개, 애착 이론 및 긍정심리학 활용이 각각 3개, 또래 상담 기법 활

용이 2개, 기타 연구자가 개발한 프로그램 등이 13개로 나타났다. 구체적으로 비구조화 집단상담 은 지금-여기에서 느껴지는 감정과 행동을 공유 하면서 자기 및 타인에 대한 이해와 수용이 넓어 지도록 하여 대인관계 문제가 유의미하게 낮아지 도록 도왔으며(신수자, 2005), 교류분석 집단상담 프로그램은 대학생들이 다양한 상황에서 자아를 적절히 활용하고 적합한 자기표현 능력을 증진하 도록 도우며 대인관계에 긍정적인 영향을 주었다 (방소희, 이동훈, 2013). 이 밖에도 긍정심리학(홍 민주, 유경미, 2018; 김예슬, 권해수, 2015), 수용 전념치료(이규복, 손정락, 2019; 김미옥, 손정락, 2013), 영화치료(최순이, 최해림, 2012), 의사소통훈 련(김경희, 윤희상, 2018; 이헌석, 최은희, 황미영, 2009) 등 다양한 형태의 대학생 대인관계 향상 집 단상담 프로그램이 개발되고 실시되었다.

이처럼 국내에서 대학생을 대상으로 한 대인관 계 향상 집단상담 개발 및 효과 검증 연구가 지 속적으로 이루어져 왔지만, 다양한 주제 활용, 중 재 회기 수, 집단참여자 수 등 여러 변인에서 비 롯한 차이로 인하여 대인관계 향상 집단상담 프 로그램 효과를 종합적으로 확인하는 데는 어려움 이 존재하였다. 현재까지 국내에서 대인관계 향상 집단상담 개발 및 효과검증은 지속해서 이뤄졌지 만, 개별 연구를 통합하여 계량적으로 평가한 연 구는 아직 부재한 실정이다. 따라서, 대학생 대인 관계 향상 집단상담의 종합적인 효과성을 파악하 기 위하여 현재까지 진행된 모든 대인관계 향상 집단상담 프로그램에 대한 메타분석이 실시될 필 요가 있다. 메타분석은 개별적인 연구 결과를 동 일한 측정치로 환산하여 종합적인 논의를 끌어내 는 연구 방법으로 다양한 연구를 하나로 통합하 여 수량적인 결론을 도출할 수 있도록 한다(김동 일 외, 2013).

국내 집단상담 프로그램의 메타분석은 자아개

념이라는 주제로 1993년에 최초로 실시되었다(박 소연, 1993). 이후 김계현, 이윤주, 왕은자(2002)는 석사, 박사학위 논문 중에서 모든 형태의 집단상 담 프로그램 성과를 종합하고 메타분석을 통하여 0.99의 평균 효과 크기를 산출한 바 있다. 그리고 현재까지 아동ㆍ청소년, 대학생 등 각기 다른 연 령대에 따른 혹은 자기 성장, 진로, 정서 조절 등 다양한 집단 목표에 따른 세부적인 주제에 초점 을 맞춘 메타분석이 진행되어왔다. 그중 대학생을 대상으로 운영된 집단상담 성과에 대한 종합적인 논의는 비교적 최근에 시작되었는데, 김희은, 이 미현, 김인규(2014)는 2005년부터 2014년까지 대학 생 집단상담 연구의 전체 평균 효과 크기를 확인 하고, 진로, 정서, 적응, 대인관계 등 주제별 효과 크기와 집단원 수, 집단 회기, 회기당 운영시간 등 집단 운영 방식에 따른 효과 크기를 산출하였 다. 이로써 대학생에게 효과적인 집단상담의 주제 와 운영 방식은 밝혀진 바 있으나, 대인관계라는 특정한 영역에 대한 효과적인 프로그램 구성 및 운영 방식은 아직 미지수이다. 다시 말해, 대학생 의 대인관계 문제를 해결하고 대인관계 능력을 향상하기 위하여 정확히 어떠한 집단상담 프로그 램 구성과 방식이 효과적일지 밝혀질 필요가 있 다. 한편, 대인관계 향상 집단상담이라는 주제로 김혜경, 김진숙(2019), 권예원, 천성문, 김종희 (2013)가 메타분석을 실시한 바 있으나 이는 청소 년을 대상으로 한 연구로, 대학생과 청소년은 발 달 단계상 다른 위치에 놓여있어서 이를 대학생 집단에 적용하는 데는 한계가 존재할 수 있다.

한편, 집단상담 프로그램의 효과성은 집단참여자, 집단 설계 및 운영 방식에 따라서 달라진다. 구체적으로, 발달 시기에 따라서 초등학교 고학년의 경우 45분 이하, 고등학생은 46~75분이 효과적으로 나타나기도 하고(강진령, 손현동, 2004), 프로그램 활용주제에 따라서 긍정심리가 인지행동,

매체활용, 정서중심 집단보다 더 높은 효과 크기 가 제시되기도 한다(김혜경, 김진숙, 2019). 심지어 대학생이라는 동일한 연령대에 집단참여자를 대 상으로 집단상담 프로그램이 운영되었다고 하더 라도 진행 방식에 따라서 효과가 다르게 나타나 기도 한다. 구체적으로 집단상담 효과에 있어서 매주 집단상담이 진행되는 분산형 프로그램과 단 기간에 완료되는 집중형 프로그램 간의 유의한 차이가 제시되지 않기도 하고(김희영, 김정희, 이 연숙, 2004) 단기간에 진행되는 집중형 프로그램 에서 유의하게 높은 결과가 제시되기도 한다(최선 남, 2010). 따라서, 대학생의 대인관계 능력이 집 단상담을 통하여 향상되도록 돕기 위해서 대학생 대인관계 향상 집단상담이라는 특정한 주제에 초 점을 맞춘 연구가 필요하다. 그 밖에, 최근 대인 관계 집단상담 프로그램에는 대인관계 향상 변인 만 단독으로 측정하는 연구 외에 대인관계 능력 향상에 관련한 긍정심리, 자아 관련, 정서관련 변 인 등을 함께 반영하여 효과를 살펴보는 추세가 있다(김혜경, 김진숙, 2019). 따라서, 대인관계 향 상만을 단독으로 목표한 집단과 그렇지 않은 집 단 간에 유의한 효과 크기에 차이가 존재하는지, 존재한다면 어느 정도 유의한 효과 크기가 제시 되는지도 검토될 필요도 있다. 메타분석은 전체적 인 효과 크기를 산출하는 것 외에 프로그램 개입 변인에 따른 효과 크기 분석도 가능하며(김동일 외, 2021), 이는 프로그램 평가 및 개선에 유의한 정보를 제공한다. 이에 본 논문에서는 국내 대학 생의 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석을 실시하고자 한다.

대학생 대인관계 향상 집단상담의 중요성을 바탕으로 개별적인 실증 연구가 꾸준히 진행되어온 현 상황에서 이들 프로그램의 전체 효과 크기를 종합적으로 도출하고 개별효과 크기를 이해하는 것은 앞으로 국내 대학생 대인관계 향상 집단상

담 연구를 체계적으로 발전시키기 위하여 넘어야할 필수적인 관문이다. 또한, 대학생 대인관계 메타분석을 통하여 집단에 대한 최적화된 회기 구성 요소 등도 함께 파악하는 것은 국내 상담 현장에 실질적인 함의를 제공할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서의 구체적인 연구 문제는 다음과같다. 1) 대학생의 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 효과는 어떠한가? 2) 연구 대상(전공, 선별여부)에 따른 효과 크기는 어떠한가? 4) 집단상담 프로그램 개입 내용(활용주제, 종속변인)에 따른 효과 크기는 어떠한가? 5) 집단상담 프로그램 물리적 개입 특성(집단원 수, 개입 기간, 총 회기수, 주당 회기수, 개입 시간)에 따른 효과 크기는 어떠한가?

방 법

자료수집 기준 및 절차

본 연구는 대학생의 대인관계 향상 집단상담 프로그램 효과를 종합적으로 분석하고자 메타분석에 포함할 분석대상 논문을 다음 기준에 따라선정하고 수집하였다. 먼저, 프로그램 참여자는 대학생으로 4년제 대학교 학생과 전문대학생을 포함한다. 둘째, 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램이다. 따라서, 대단위 교육 및 코칭 프로그램 등은 제외되었다. 셋째, 집단 간 사전-사후실험설계 연구를 대상으로 한다. 따라서, 집단 간사전-사후실험설계 연구의 메타분석을 위한 적절한 통계치가 제시되지 않은 연구는 선정에서 제외되었다. 넷째, 자료는 학술지에 발간된 모든 논문을 대상으로 한다. 학술지 논문은 해당 분야에 전문적인 지식이 있는 동료 전문가의 검토를

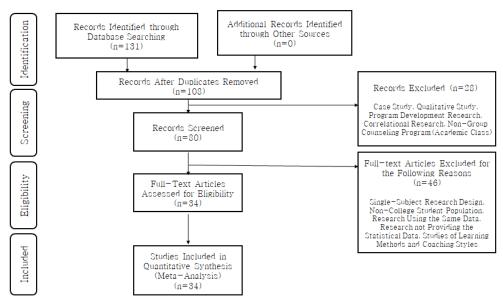


Figure 1
Flowchart of the selection process by following PRISMA standard

거치며 연구의 질적 우수성이 체계적으로 검증된 논문으로 분석대상 논문으로 포함하게 되었다.

논문은 최종연구선정(PRISMA flowchart: Moher et al., 2009)에 따라 수집되었으며(Figure 1), 2021년 2 월 6일까지 검색된 모든 논문을 대상으로 하였다. 분석에 포함된 문헌 검색은 Research Information Sharing Service(RISS), DataBase Periodical Information Academic(DBpia), 그리고 Google Scholar를 통하여 이루어졌으며 '대학생', '대인관계', '인간관계', '대인불안', '집단상담', '프로그램'을 키워드로 조 합하여 검색한 후 131편을 수집하였다. 2차 선별 과정에서는 학술지 중복 논문 23편을 제외하고, 사례연구, 질적연구, 프로그램 개발연구, 교과목 수업에 대한 효과성 연구 등 28편을 제외하여 총 80개 논문을 선별하였다. 3차 선정과정에서는 선 별된 논문 전문을 검토하고 단일집단 설계연구, 대학생 외에 일반 성인이 포함된 연구, 동일한 데 이터를 사용한 연구, 분석에 필요한 통계치가 제

공되지 않은 연구 등을 제외하고, 총 34편을 최종 분석대상으로 선정하였다. 분석대상 논문의 연도 별 개수는 2000년 이전 2편, 2000~2005년 6편, 2006~2010년 6편, 2011~2015년 9편, 2016년~ 2019년 11편으로 대학생 대인관계 향상 집단상담 연구는 점차 증가하는 양상을 보였다.

자료분석

분석틀 및 코딩절차

본 연구에서는 선행연구(김신애, 조항, 2020; 김혜경, 김진숙, 2019; 김희은, 이미현, 김인규, 2014) 의 연구를 참고하여 Table 1과 같이 제작한 분석들을 활용하여 분석하였다. 이는 1) 연구 기본정보, 2) 연구 대상, 3) 연구 설계, 4) 개입 내용, 5) 물리적 개입 특성, 6) 연구 결과로 이루어져 있다. 분석들은 교육상담 박사과정 1인이 선행연구 및연구 자료를 참고로 작성하였으며, 교육상담 교수

Table 1
Coding frame

	Category	Sub Category				
Basic Inf	ormation of Studies	Number, Publication Year, Authors, Title				
Subject	Major	Same, Different				
Characteristics	Selected	Not Selected, Selected				
Research Design	Tools	Relationship Change Scale(Schlein & Guerney, 1971), Inter-personal Competence Questionnaire(Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988), Inventory of Interpersonal Problems(Horozitz, Rosenberg, Baer, Ureno, & Villasenor, 1988), Resolving Interpersonal Conflicts(Sternberg & Dobson, 1987), Social Self Efficacy Scale(Cho & Lee, 2001), Interaction Anxiousness. Scale(Leary, 1983), Etc				
	Control Group	Non-treatment, Participation of Other Group Program, Taking a Lecture, Etc				
Intervention	Theme	Humanistic Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Art Therapy, Personality Theory, Attachment Theory, Communication Theory, Transactional Analysis, Positive Psychology, Peer Counseling, Etc				
Content	Dependent Variables	Interpersonal Relationship, IR/interpersonal skills, IR/Self, IR/Emotions, IR/Career, IR/university adaptation, IR/Psychological Health, IR/Complexed				
	Group Size	Less than 5, 6~10, 11~15, More than 16				
	Intervention Period	$1\sim4$ weeks, $5\sim8$ weeks, $9\sim12$ weeks				
Intervention	Total number of session	5~9, 10~14, More than 15 sessions				
Characteristics	Number of session per week	1, 2, More than 3				
	Time	less than 90mins, 91~120mins, more than 121mins, NR				
n I	Sample size	Sample size of experiment and control group				
Result	Mean & Standard deviation	Pre-post mean and standard deviation of experiment and control group				

^{*}Note. NR = Not Reported, IR=interpersonal Relationship,

1인의 검수가 이루어졌다. 구체적으로 연구 대상의 경우, 동일한 전공 및 임상적인 문제 존재 여부에 따라 분석틀을 제작하였다. 일반적으로 동질적인 집단은 유사점이 많고, 서로에게 필요한 대처전략을 나눌 수 있고 타당화 할 수 있으므로

성장과 치유에 영향을 줄 수 있다(Yalom, 1995). 반면, 이질 집단에서는 다양한 도전적인 상황을 대처함으로써 자신감과 역량을 강화하거나 서로 다른 집단원을 모델링할 수 있다는 장점이 있다 (Pérusse, Goodnough, & Lee, 2009). 대학에서 집단 원 간의 비슷한 성향이 있는 동일한 전공생 집단 이나 임상적인 어려움을 기준으로 선별된 동일한 집단과 이에 대비되는 이질적인 집단을 비교함으 로써 대인관계 향상 집단상담에서 존재할 수 있 는 집단원 간 동질ㆍ이질성에 따른 집단상담 프 로그램의 효과를 밝히고자 하였다. 연구설계에 있 어서는 청소년 대인관계 집단상담 메타연구에서 사용한 검사도구에 따른 분석틀(김혜경, 김진숙, 2019)을 참고하여 제작하였으며, 통제집단 처치 방법은 사전 · 사후 실험설계에서 중요하게 고려 되는 연구 설계방법으로 이에 따른 분석틀도 구 성하였다. 개입 내용에 있어서 선행연구(김혜경, 김진숙, 2019; 김희은 외, 2014)를 참고로 주제 및 종속 변인 종류를 기준으로 분석틀을 구성하였다. 마지막으로 여러 선행연구를 참고하여 집단상담 메타연구에서 일반적으로 분석하는 집단 인원수, 개입기간, 전체 회기 수, 주당 회기 수, 집단 시간 에 대한 분석틀을 제작하였다(김신애, 조항, 2020; 김혜경, 김진숙, 2019; 김희은 외, 2014). 자료 코 딩 과정에서 메타분석으로 논문을 작성한 박사과 정생 1인, 상담 전공 석사 학위 취득자 2인이 논 의하고 합의를 거쳤다.

분석대상 논문의 특성

본 연구에서 선정된 최종 분석대상 논문은 총 34편이다. 최종 분석대상 논문 중에서 총 7편의 논문이 동일한 전공의 대학원생을 대상으로 이루 어졌으며, 27편이 다양한 전공의 대학생을 대상으로 집단상담 프로그램이 진행되었다. 연구대상의 선별에 있어서는 7편의 논문이 선별 절차를 걸쳐 대인관계 및 의사소통 능력 점수가 낮거나 불안이 높고 정서 지능이 낮은 대학생을 대상으로 개입하였으며, 27편 논문은 별도의 선별 과정 없이일반 대학생들을 대상으로 대인관계 집단상담을 진행하였다.

종속변인은 선행 연구(김국현, 김진숙, 2018; 김 혜경, 김진숙, 2019)를 참고하여 대인관계를 단독 으로 측정한 연구와 대인관계 변인에 관계기술(의 사소통기술, 자기주장성), 자아관련(자아존중감, 자 아상태, 자아정체감), 정서관련(분노표현, 정적 및 부적정서, 정서조절), 진로관련(진로정체감), 대학 적응(대학생활적응), 심리적 건강(심리적 복지감, 주관적 안녕감)을 추가로 측정한 연구 및 그 외 여러 변인을 복합적으로 추가한 연구로 구분하였 다. 본 연구에서 종속변인으로 대인관계만 측정한 논문은 9편이었으며, 추가로 관계기술을 함께 측 정한 논문이 4편, 자아관련은 9편, 정서관련은 2 편, 진로관련은 1편, 대학적응은 1편이었고, 한 개 이상의 종속변인을 같이 측정한 논문이 6편이었 다. 집단상담의 활용주제로 인본주의를 사용한 논 문은 5편, 수용전념치료 등을 비롯하여 인지행동 치료를 기반으로 한 연구는 5편, 영화, 모래놀이, 미술, 문학 등 예술을 활용한 프로그램은 6편, 성 격이론 4편, 애착이론 3편, 의사소통이론 2편, 교 류분석이론 3편, 긍정심리이론 2편, 기타(현실치 료, 조화치료)는 2편이었다. 집단 인원 수는 16명 이상은 3편, 11~15명은 16편, 6~10명은 14편, 5 명 이하는 1편으로 나타났다. 개입 기간에 있어서 9편이 1~4주 동안 개입을 했으며, 13편의 논문이 5~8주를 집단상담 프로그램을 운영하였고, 12편 의 논문이 9~12주 동안 집단상담을 진행하였다. 총 개입실시 횟수는 선행연구(김계현 외, 2002)를 참고하여 분류하였으며 5~9회 진행한 연구는 17 편, 10~14회는 15편, 15회기 이상은 2편이었다. 주당 회기 수로 1회를 실시한 연구는 22편, 2회는 9편, 3회 이상은 3편으로 나타났다. 개입 시간에 있어서는 90분 이하로 진행한 연구는 10편, 91~ 120분은 17편, 121분 이상은 5편으로 제시되었으 며, 개입 시간이 보고되지 않은 연구는 2편이었 다. 통제집단을 설정할 때 아무런 처치를 하지 않

은 연구가 27편으로 가장 많았으며, 타집단 참여 처치가 3편, 강의 수강 처치가 2편, 기타 처치를 한 연구가 2편이었다. trim-and-fill(Duval, Tweedie, 2000)의 방법을 사용하 여 출판편향을 분석하고 비뚤림을 검토하였다.

효과크기 산출과정

메타분석을 위하여 통계 프로그램 R4.0.4의 'dmetar', 'meta', 'metafor' 패키지를 사용하여 효과 크기를 산출하고, 동질성을 검정하였으며 이질성 에 대한 모형을 분석하였다. 또한, 조절변인에 대 한 효과를 분석하고 출판편향 검정하였다. 전체 효과크기 산출에는 Hedges's g가 이용되었다, 이는 표본의 크기가 작을 경우에 Cohen's d가 과대추정 되는 경향이 있기 때문이다. 효과크기를 해석할 때는 Cohen(1988)의 기준을 따라서 0.20 이하면 작 은 효과 크기, 0.20~0.80은 중간 효과크기, 0.80 이상은 큰 효과크기로 판단하였다. 수집된 개별 효과 크기는 결과가 왜곡되는 극단치가 존재할 경우, 선행 연구(이제영, 문은주, 박옥희, 2013; Mondria, Wiersman, 2004)에 따라 전체 및 하위집 단 효과 크기 산출에서 제외되었다. 본 연구에서 는 개별 효과크기가 3을 초과하는 사례 2개를 제 외하였고, 총 34개 논문에 수록된 78개의 연구 사 례가 메타분석의 대상이 되었다. 동질성 여부는 Q값을 활용하였으며, I^2 를 통한 이질성 검정을 실시하였다. 연구 대상, 연구 방법, 개입 특성에 따른 조절효과 분석을 실시하였고, Funnel Plot과

결 과

대학생 대인관계 향상 집단상담 연구의 전체 효과크기

본 연구에서는 분석대상으로 선정된 대학생 대 인관계 향상 집단상담 연구 34편에서 총 78개 개 별효과 크기를 산출하였다. 최종 연구대상 논문의 평균 효과 크기를 산출하기 전에 동질성 검증을 시행하였다. 분석결과, 분석대상 논문의 개별효과 크기는 이질적인 것으로 제시되었다(Q=178.27, d=77, p<.001). 또한, 본 연구에서는 I^2 이 56.8% 로 중간에서 약간 높은 정도로 제시되었다. 일반 적으로 I^2 이 25%면 이질성이 낮고, 50%는 중간 정도 이질성, 75%는 높은 이질성이 있다고 판단 한다(Higgins et al., 2003). 본 연구에서는 무선효과 모형을 통하여 전체 효과 크기를 산출하였는데, 이는 개입방법, 척도의 다양성 등을 고려한 결과 이다. 분석대상 논문의 효과 크기는 Table 2에서 볼 수 있듯이 0.819(p<.001)으로 매우 높은 효과 크기를 보였다(Cohen, 1988).

Table 2Total effect size

Model	v	ES(-)	95%	6 CI		
Model	K	ES(g)	LL	UL	- t	p
Random	78	.8194	0.665	0.974	10.54	<.001

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits

조절변인에 따른 효과크기의 차이

연구 대상별 효과크기

연구 대상에 따른 평균 효과크기를 산출하기 위하여 전공 동질성 및 선별 여부에 따른 효과크기를 살펴보았다(Table 3). 먼저, 전공 동질성의 경우 단일한 전공(g=1.120, p<.001)을 대상으로 집단상담을 실시했을 때, 다양한 전공(g=0.745, p<.001)을 대상으로 한 경우보다 더 큰 효과크기를 보였다. 또한, 사전 검사를 통하여 선별한학생들을 대상으로 집단상담을 실시했을 때 (g=0.962, p<.001) 그렇지 않은 경우(g=0.763, p<.001)보다 더 높은 효과크기를 보였으나 이는통계적으로 유의하지 않았다.

연구 설계별 효과크기

검사 도구의 경우 조명숙, 이영호(2001)의 사회 효능감 척도를 사용한 연구에서 가장 높은 효과 크기(g=1.868, p<.001)를 보였으며, Leary(1983)의 대인불안척도(g=1.394, p<.001), Buhrmester 외 (1988)의 대인관계능력검사(g=0.978, p<.001), Schlein 외(1971)의 대인관계척도(g=0.899, p<.001), 기타 척도(g=0.632, p<.001), Horowitz 외(1988)의 대인 관계문제(g=.604, p<.001), 기타(g=0.632, p<.001),

Sternberg와 Dobson(1987)의 대인갈등해결방식척도 (g=0.079, p<.001) 순으로 나타났다(Table 4). 통제집단을 설정하는 방식에 있어서 무처치 집단 (g=0.849, p<.001)이 효과 크기가 가장 높았으며 (g=.980, p<.001), 기타(g=0.884, p<.001), 타집단참여(g=0.849, p<.001) 순으로 높은 효과크기를 보였다(Table 5). 그러나 강의수강을 통제집단으로 선정하였을 경우에는 작은 효과 크기를 보였다 (g=0.332, p<.001).

개입 내용별 효과 크기

개입 내용별로 프로그램 활용주제, 종속변인에 따른 효과크기를 산출하고자 하였다(Table 5). 프로그램 활용주제는 문학, 영화 등을 활용한 예술 치료부터 인본주의, 교류분석, 의사소통이론 등 프로그램에서 주로 활용된 주제를 코딩한 결과에 따라 효과크기를 산출하였다. 그 결과 교류분석이론(g=1.299, p<.001)이 가장 높은 효과크기를 보였으며, 긍정심리이론(g=1.269, p<.001)이 그 뒤를 따랐다. 인본주의가 가장 낮은 효과크기를 보였다 (g=0.193, p<.001). 또한, 대인관계 향상 집단프로그램 내용에 있어서 대인관계 종속변인만을 단독적으로 고려하여 프로그램 내용을 구성한 연구외에 대학생활적응, 정서, 관계기술, 진로관련 변

Table 3
The Effect Size by Subject Characteristics

Variable	Category	k	ES(g)	SE		95% CI		Heterogeneity		
variable		R			p	LL	UL	Q	df	þ
Maian	Same	15	1.120	0.127	<.001	0.872	1.368	5 075	1	<0.05
Major	Different	63	0.745	0.088	<.001	0.571	0.919	5.875		< 0.05
C.1 1	Not Selected	54	0.763	0.100	<.001	0.567	0.959	1.700	1	0.101
Selected —	Selected	24	0.962	0.114	<.001	0.737	1.186	1.709		0.191

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits

Table 4
The Effect Size by Research Design

37 111		L	EC()	C.F.		95% CI		Heterogeneity			
Variable	Category	k	ES(g)	SE	p	LL	UL	Q	df	p	
	Relationship Change Sale (Schlein et al., 1971) Interpersonal Competence Questionnaire (Buhrmester et al., 1988)		0.899	0.141	<.001	0.622	1.176				
			0.978	0.117	<.001	0.749	1.206	-			
	Inventory of Interpersonal Problems (Horozitz et al, 1988)	23	0.685	0.105	<.001	0.434	0.845	_			
Tools -	Resolving Interpersonal Conflicts (Sternberg et al., 1987)		0.079	0.175	<.001	-0.264	0.422	39.419	6	<.001	
	Social Self Efficacy Scale (Cho, & Lee, 2001)	2	1.868	0.284	<.001	1.311	2.425	-			
	Interaction Anxiousness Scale (Leary, 1983)	2	1.394	0.286	<.001	0.833	1.955	_			
	Etc	4	0.632	0.366	<.001	-0.085	1.349	_			
	Non-treatment	57	0.980	0.095	<.001	0.793	1.167				
Control _ Group _	Participation of Other Group	3	0.849	0.105	<.001	0.642	1.055	- 26 202	3	<.001	
	Taking a Lecture	16	0.332	0.093	<.001	0.149	0.515	- 26.283			
	Etc		0.884	0.352	<.001	0.194	1.575	-			

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits

인 등 다른 종속변인을 추가하여 프로그램 내용을 구성하고 효과성을 검증하는 연구 추세를 반영하여 종속변인과 그 밖에 추가된 변인들에 따라 각각 효과크기를 산출하였다. 종속변인의 경우대인관계와 함께 진로 관련 변인을 측정한 경우(g=1.887, p<.001) 효과크기가 가장 높았으며, 대학적응(g=1.161, p<.001)과 정서관련(g=1.112, p<.001) 변인을 함께 측정한 경우가 뒤이어 대인관계 개입의 효과 크기가 높게 났다. 대인관계와관계기술을 함께 측정한 경우가 효과 크기가 가장 낮은 것으로 드러났다(g=.179, p<.001). 그러나진로 관련 변인을 측정한 경우는 효과 크기가 1

개로 제시되어 해석에 주의가 필요하다.

물리적 개입 특성별 효과크기

물리적 개입 특성별로는 집단 인원수, 개입 기간, 총 회기수 및 주당 회기 수, 그리고 개입시간에 따라 효과크기를 산출하였다(Table 6). 개입 특성 중에서 집단 인원수와 개입 기간에 따른 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 드러났다. 먼저집단 인원수는 5명 이하가 가장 높은 효과크기(g=1.148, p<.001)를 보였으며, 16명 이상이 가장낮은 효과 크기(g=0.203, p<.001)가 나타났다. 개입 기간에는 1~4주가 가장 높은 효과 크기

 Table 5

 The Effect Size by Intervention Content

77 111	6		ES	SE		95%	G CI	Heterogeneity		
Variable	Category	k	(g)		Þ	IL	UL	Q	df	p
	Humanistic Counseling	12	0.193	0.237	<.001	-0.270	0.657			
	Cognitive Behavioral Therapy	6	0.805	0.312	<.001	0.194	1.415	-		<.01
- Theme - -	Art Therapy	24	0.671	0.096	<.001	0.483	0.859	-		
	Personality Theory	4	0.862	0.457	<.001	-0.034	1.759	-	8	
	Attachment Theory	9	1.086	0.104	<.001	0.882	1.290	22.700		
	Communication Theory	2	0.861	0.034	<.001	0.794	0.928	=		
	Transactional Analysis	8	1.299	0.299	<.001	0.713	1.886	=		
	Positive Psychology	3	1.269	0.375	<.001	0.533	2.004	=		
	Etc	10	1.187	0.196	<.001	0.804	1.571	_		
	Interpersonal Relationship	25	0.563	0.163	<.001	0.244	0.883			
	IR/Interpersonal Skills	7	0.179	0.178	<.001	-0.172	0.530	_		
	IR/Self	21	1.056	0.142	<.001	0.778	1.335	_		
Dependent	IR/Emotions	10	1.112	0.083	<.001	0.949	1.275	2/720	7	< 00
Variables	IR/Career	1	1.887	0.505	<.001	0.897	2.878	- 36.739	7	<.001
	IR/University Adaptation	6	1.161	0.124	<.001	0.920	1.404	_		
	IR/Psychological Health	1	0.641	0.235	<.001	0.179	1.102	-		
	IR/Complexed	7	0.892	0.186	<.001	0.528	1.256	-		

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits, IR = Interpersonal Relationship

(g=1.174, p<.001)를 보였으며, 9~12주(g=0.972, p<.001), 5~8주(g=0.540, p<.001) 순이었다. 총 회기 수는 15회 이상(g=1.422, , p<.001), 10~14회(g=0.877, p<.001), 5~9회(g=0.769, p<.001) 순으로효과 크기가 높았다. 주당 회기 수는 3회 이상(g=1.344, p<.001), 2회(g=1.045, p<.001), 1회(g=0.722, p<.001) 순서대로 높은 효과 크기를 보였다. 마지막으로 개입 시간에서 효과 크기가 높은 순서는 90분 이하(g=1.080, p<.001), 91~120분(g=0.818, p<.001), 121분 이상(g=0.660, p<.001), 보고되지 않음(g=0.656, p<.001)으로 나타났다.

출판편향

일반적으로 표본이 큰 연구는 통계적 유의성에 관련 없이 출간될 가능성이 높으며, 표본이 작은 경우는 효과 크기가 크다면 출간될 가능성이 크다. 따라서 연구의 실제 효과가 과대 추정되어서 출판편향이 존재할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 출간편향을 검정하기 위하여 metafor R 프로그램(Viechtbauer, 2010)을 활용하였다. 명령어 'funnel()'을 사용하여 깔대기 그림을 검토한 결과, 깔대기 그림이 좌우대칭을 이루지 않는 것을 확인하였다(Figure 2). dmetar R 패키지의 'egger.test()'

Table 6
The Effect Size by Intervention Characteristic

37 111	6.	,	ES(g)	SE	p	95%	6 CI	Heterogeneity		
Variable	Category	k				LL	UL	Q	df	p
	Less than 5	8	1.148	0.100	<.001	0.952	1.345			
-	6~10	35	0.702	0.124	<.001	0.459	0.945	25 757	2	< 0.01
Group Size -	11~15	30	0.981	0.121	<.001	0.744	1.219	- 25.757	3	<.001
_	More than 16	5	0.203	0.170	<.001	-0.130	0.537	=		
	1∼4 weeks	18	1.174	0.106	<.001	0.967	1.381		2	
Intervention Period _	5∼8 weeks	33	0.540	0.105	<.001	0.334	0.745	18.653		<.001
	9∼12 weeks	27	0.972	0.148	<.001	0.682	1.261	-		
	5~9	51	0.769	0.097	<.001	0.579	0.960	1.446	2	
Total - Session -	10~14	25	0.877	0.133	<.001	0.618	1.137			0.485
56331011 =	More than 15	2	1.422	0.607	<.001	0.233	2.612	-		
	1	57	0.722	0.096	<.001	0.533	0.911			
Session Per - Week -	2	17	1.045	0.088	<.001	0.873	1.217	7.700	2	0.213
wccx =	More than 3	4	1.344	0.354	<.001	0.651	2.039	-		
	Less than 90mins	15	1.080	0.148	<.001	0.790	1.370			
	91~120mins	40	0.818	0.117	<.001	0.588	1.048	(200	2	0.007
Time —	More than 121mins	21	0.660	0.146	<.001	0.375	0.946	- 6.309	3	0.097
	NR	2	0.656	0.104	<.001	0.452	0.860	-		

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits

Figure 2
Original Meta-Analysis

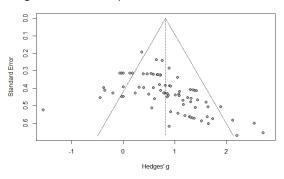


Figure 3
Bias-Corrected Meta-Analysis

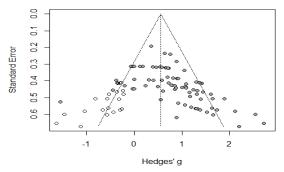


 Table 7

 Duval and Tweedie's Trim and Fill Test Results

	Effect model	k	Studies Filled	ES	95%CI	Z	P	Q
Adjusted estimate	D l	70	21	0.5551	$0.3810 \sim 0.7292$	6.33	<.0001	299.90
Original estimate	— Random	78	-	0.8194	0.6646~0.9741	10.54	<.0001	178.27

^{*}Note. K = number of effect size, LL = lower limits, UL = upper limits

를 이용하여 Egger의 회귀검정(Egger, Smith, Schneider, & Minder, 1997)을 실시한 결과, 이는 통계적으로 유의한 것(t=4.929, 95% CI 1.72 ~ -3.99, p <.001)으로 나타났다. 따라서, trim & fill 기법(Duval, Tweedie, 2000)을 활용하여 평균 효과크기 변화를 산출하였다(Figure 3). 그 결과, 보정 값은 총 21개로 나타났으며 보정 전 평균 효과크기는 0.819(p<.0001), 보정 후 평균 효과크기는 0.5551로 제시되었다(Table 7). 즉, 보정 후 평균효과크기는 중간효과크기로 나타났다(Cohen, 1988).

논 의

본 연구는 대학생 대인관계 향상을 위한 집단 상담 프로그램의 효과를 종합적으로 분석하기 위 하여 실시되었다. 본 연구 결과에 대한 논의는 다 음과 같다.

첫째, 본 연구에서 분석한 대학생의 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 전체 평균 효과 크기는 0.819로 큰 효과 크기가 나타났다. Cohen (1988)의 기준에 따르면 0.20은 작은 효과 크기, 0.20~0.080은 중간 효과 크기, 0.80이상은 큰 효과 크기로 판단된다. 이는 국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석에서 대인관계 향상을 집단의 목적

으로 설정하였을 때 나타난 평균 효과크기 0.82와 도 유사한 결과이다(김계현 외, 2002). 또한, 대학생의 집단상담 프로그램을 대상으로 한 메타연구(김희은 외, 2014)에서 집단상담 프로그램의 목표가 대인관계였을 때 제시되었던 효과 크기 0.88과유사하다. 이전 선행연구와 동일하게 대학생을 위한 대인관계 향상을 위한 집단 프로그램은 높은효과크기를 나타내는 것으로 드러났다. 즉, 국내대학생을 위한 대인관계 향상 집단상담 프로그램이 대인관계 능력을 키우는 데 굉장히 효과적이었다는 것을 시사한다.

둘째, 동일한 전공을 가진 학생을 대상으로 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램을 실시했을 경우, 전체 대학생을 대상으로 집단상담 프로그램 참여자를 모집했을 때보다 평균 효과 크기가 유의하게 높았다. 집단상담의 초기 단계에는 침묵이 많고 어색함을 느끼며 혼란스러워하는 시기(김한중, 2019)임을 고려하면 같은 전공생의 이미 형성된 친밀감이나 소속감은 집단을 안정적으로 시작하는 데도움을 줄 수 있을 것이다. 실제대학생 비구조화 집단상담 과정에 대한 현상학적연구에서도 집단의 동질성과 폐쇄성은 집단원에게 안정감을 주고 전문가 역량에도 보완적인 역할을 하여 깊은 자기 성장을 이룰 수 있던 것으로 평가된 바 있다(고문정, 2016). 또한, 동일한 전공생으로 사회복지, 아동학과, 간호학과 학생 등

이 많음을 고려할 때 인간에 관한 관심이 높은 성향이나 이미 축적된 상담 관련 지식의 영향으 로 대인관계 집단상담에서의 효과 크기가 높게 나타날 수 있다. 일반적으로 인문계열 학생은 사람들의 감정과 삶의 관심이 많기에 자연계 학생들보다 다른 집단원의 경험을 더 경청하며 (Holland, 1997; Wu, 1994), 집단상담 참여에도 자 연대 학생들보다 더 열린 마음 자세를 가지는 것 으로 드러났다(Shechtman, Vogel, & Maman, 2010). 이는 대인관계 향상 집단 프로그램 운영 시, 사전 에 학생들의 동질성을 고려하며 집단을 구성하거 나 전공별 학생 특성을 평가하며 집단이 운영될 필요 있음을 시사한다. 구체적으로, 대학생 대인 관계 향상 집단상담 프로그램을 실행할 때 집단 원의 전공 정보를 적절히 수집하여 집단의 진행 속도가 다를 수 있다는 것을 감안하여 프로그램 을 진행할 필요가 있을 것이다.

셋째, 대학생의 대인관계 향상에 따른 연구설 계에서 대인관계 향상을 측정하기 위한 여러 척 도가 사용되고 있었으며 척도 간에 유의한 차이 가 있는 것으로 나타났다. 대인관계 향상 대학생 집단상담 프로그램에서 사용된 척도 중에서 효과 크기가 높은 척도는 사회 효능감 및 대인 불안 관련된 척도이며, 상대적으로 낮은 척도는 대인관 계 문제 및 갈등 해결방식에 대한 척도였다. 다시 말해, 현재까지 이뤄진 대학생 대인관계 향상 집 단상담 프로그램은 대학생의 대인관계 효능감을 증진하거나 정서적인 어려움을 해소하는데 탁월 한 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 한편으 로는 대학생들이 직접적인 대인관계 문제 및 갈 등 해결 방식을 익힐 수 있도록 향후 프로그램을 개발 및 발전시킬 여지가 남아있는 것으로 보인 다. 대인관계 문제나 갈등 해결방식은 타인과의 상호작용에서 나오는 행동적인 영역으로 대인관 계 불안 및 효능감처럼 개인의 기술훈련이나 마 음 챙김 등으로 즉각적으로 개입하여 변화시킬 수 있는 주관적인 영역과 달리 가시적인 효과를 얻기 위해서는 시간이 오래 소요될 수 있다. 실질적인 대인관계 문제 및 갈등 해결에는 변화가 필수적이며, 이러한 변화에는 변화하고자 하는 동기를 비롯하여 일련의 갈등 해결의 변화 과정이 필요하기 때문이다(Webb, Rossignac-Milon, & Higgins, 2017). 그러나 대인관계 능력이 궁극적으로 향상되기 위해서는 단순히 대인관계에서 자신감을 뜻하는 사회적 효능감뿐만이 아니라 행동적인 특성을 포함된 대인관계 갈등 해결 방식을 개선해야할 필요가 있기에 향후 실험 및 행동적인 변화에 초점을 두는 대인관계 향상 집단상담 프로그램 개발도 고려될 필요가 있다.

그 밖에 척도와 관련하여 대학생의 대인관계 향상을 측정하기 위하여 활용된 척도 대부분이 80년대 후반에 만들어졌다는 특징이 있었다. 이는 청소년 대인관계 향상 집단상담 메타 연구결과(김 혜경, 김진숙, 2019)에서 제시된 것과 동일한 결과 이다. 대학생 대인관계 향상 집단상담 연구에서도 가장 많이 활용된 척도는 1971년에 개발된 Schlein 과 Guerney의 대인관계 변화척도였고, 대부분이 이형득과 문선모(1979)가 번안한 척도를 그대로 활용하거나 형식과 문항을 일부 수정하여 사용하 고 있었다. 그러나 선행연구에서 지적한 바와 같 이 외국의 척도를 번안하여 사용할 때는 문화적 인 차이로 인한 해석 및 번역의 정확성 문제가 있을 수 있으므로 시대적 조류를 고려하여 척도 의 신뢰도와 타당도를 재점검 및 수정할 필요가 있을 것이다. 한편, 대인관계 향상을 위한 집단상 담 프로그램을 연구 설계에서 무처치 집단의 경 우에 효과 크기가 가장 높게 나타났으며, 비교집 단이 강의를 수강했을 때 효과크기가 가장 낮게 나타났다. 이는 무처치 통제집단일 때 더 큰 치료 효과가 나타났다는 기존 선행연구(이은경, 송미경, 2018)와 일치하는 결과이다.

다음으로 개입 내용에 따른 효과 크기를 비교 해보았을 때, 활용주제에서는 교류 분석을 주제로 한 대인관계 향상 집단상담 프로그램이 가장 높 았으며, 인본주의적인 접근을 활용한 프로그램이 가장 낮았다. 교류분석은 의사소통패턴 분석을 바 탕으로 인간의 성격이 파악되고 행동주의적으로 명료한 치료목표(김명연, 김장회, 2019)가 제시되 는 반면, 인본주의는 치료자가 통제하지 않고 궁 정적으로 존중하는 분위기 속에서 개인 스스로 해답을 찾아내도록 도와주는 것을 목표로 한다(신 수자, 2005). 자아존중감에 대한 인지행동적 접근 과 인본주의적 집단상담을 비교한 메타분석 연구 (홍경자, 임지선, 김왕석, 2001)에 따르면 인본주의 적인 접근이 초등학생의 경우에는 더 효과적이나 중학생에게는 인식, 행동적인 접근이 조금 더 효 과적이며 고등학생에게는 인식, 행동적인 접근이 인본주의적 접근에 비하여 상당히 큰 효과 크기 를 보인다. 일반적으로 성인이 되어갈수록 인지능 력은 발달되는 경향이 있으며, 대학생은 고등학생 에 비하여 메타인지적 정확성이 유의미하게 높게 보고된다(배진희, 조혜승, 김경일, 2015). 이를 고 려하면 연령 증가하며 인지적인 성숙이 이루어지 고 새로운 정보를 받아드리고 처리하는 능력이 커진 대학생의 경우 의사소통패턴 분석 및 행동 주의적 접근법 제시 등 단기간에 즉각적인 지식 을 전달하는 교류분석적 접근을 체험적인 변화보 다 더 효과적이라고 지각할 수 있을 것으로 보인 다. 인본주의적 접근과 교류분석의 결정적 차이로 인본주의는 실존적인 과정(experiential process)이 강 조되는 반면, 교류분석에서는 의사소통 과정이 중 요하며 직면을 기반으로 한 적극적인 질문이 이 루어지고 동기 강화 및 즉각적인 해결책 제시가 강조되는 특징이 있다(Behr & Scheurenbrand, 2020). 이를 고려할 때 대학생의 대인관계 향상 집단상 담 프로그램에서는 집단원들의 상호작용 패턴에 대한 직접적인 개입을 수행하거나 건강한 방식의 상호작용 패턴에 대하여 적절한 대안을 제시하는 개입방안 등이 효과적일 것으로 평가된다. 아울러, 종속변인에 대해서는 대인관계만을 단독으로 선정한 연구보다 대학 적응, 진로, 정서 등 여러 요인들에 대하여 복합적으로 개입한 연구들이 더높은 효과 크기가 제시되었다. 즉, 대인관계는 자기 이해, 타인이해, 정서조절, 학교생활 스트레스등 여러 요인에 영향을 받는 변인일 수 있기에 향후 대학생 대상 집단상담 프로그램에서는 대인관계 향상만을 초점을 맞춘 프로그램보다는 다층적이고 복합적인 측면을 고려한 종합적인 집단상담 프로그램 개발이 필요할 수 있을 것이다.

마지막으로 물리적 개입 특성에 따른 효과를 분석한 결과, 집단 인원 수, 개입 기간에 따른 통 계적 차이가 제시되었고, 총 회기 수, 주당 회기 수, 개입 시간에 따른 구분에는 통계적으로 유의 한 차이가 나타나지 않았다. 인원 수는 5명 이하 의 소규모가 가장 큰 효과 크기를 보였으며, 15명 이상의 대규모 집단이 가장 작은 효과 크기를 보 였다. 이는 가장 작은 집단 단위인 6~8명이 가장 효과적으로 드러났으며, 15명 이상이 가장 효과가 작은 것으로 나타난 것과 일치하는 결과이다(김혜 경, 김진숙, 2019). 마찬가지로 권예원 외(2013)에 서는 가장 작은 단위의 6명 이하가 가장 큰 효과 크기를 나타내었고, 7~10명, 10~15명으로 갈수 록 작은 효과 크기를 나타낸 것과 동일한 결과이 다. 집단 인원 수는 집단의 특성과 기능에 영향을 미친다. 일반적으로 집단 인원 수가 늘어날 수 록 집단원 간 직접적인 상호작용이 줄어들고 하 위집단이 생겨나는 경향이 있고(Jaques & Salmon, 2007), 집단 인원 수가 적을 수록 집단 초기 단계 에 응집력을 형성하기 쉽다는 특징이 있다(Cohen & Rice, 1985). 집단상담에 적절한 인원 수에 대한

논의는 주로 집단상담 개발 초창기에 이루어졌는 데, 대표적으로 Yalom(1995)은 5명에서 10명 정도 가 적당하며 7명이 최적의 인원이라고 하였다. 대 개 작은 집단의 경우, 집단 리더가 다양한 집단원 을 동시에 살필 수 있고 집단원 간의 직접적인 학습도 가능하다는 장점이 있다(Pérusse et al., 2009). 또한, 집단상담에서 집단원의 자기 개방은 그 자체로도 성장이 일어나는 의미있는 순간이며, 충분한 경험적인 접근은 자기 느낌을 온전히 변 화시킬 수 있는데(고문정, 2016), 소규모 집단에서 집단원들은 모두가 동일한 시간을 가지고 집단에 임할 수 있기에(Cohen & Rice, 1985) 안전한 분위 기가 형성된 소규모 집단에서는 집단원 모두 자 신의 이야기를 충분히 꺼내며 깊이 있는 상호작 용과 다양한 실험 및 역할 연습을 할 수 있는 시간적인 여유를 확보할 수 있을 것이다. 실제 로 최근 연구에서는 집단성과에 영향을 주는 집 단 응집력에 있어서 5명 이하의 작은 집단과 6-9명 중간 집단 간의 집단 응집력에 차이가 없 었고 오히려 작은 집단에서 집단 응집력과 조금 더 높은 상관이 제시되기도 하였으며(Burlingame, McClendon, & Yang, 2018), 집단원 간 상호작용을 고려했을 때는 5명 정도가 최적의 집단원 수로 도출된 연구도 있다(Woolley et al., 2010). 따라서, 대학생 대상 대인관계 향상 집단상담 설계 시, 집 단원들이 충분하게 자기 이야기를 하고 깊이 있 는 탐색을 할 수 있는 적정한 인원수를 고려하여 프로그램을 구성해야 할 것이다. 한편, 본 연구를 포함하여 대부분의 연구(김신애, 조항, 2020; 김희 은 외, 2014; Jaques & Salmon, 2007)에서 15명이 넘었을 경우 효과 크기가 가장 작다는 결과를 고 려할 때, 큰 규모 집단을 대상으로 한 대인관계 집단상담 프로그램 개발은 지양될 필요가 있다. 프로그램 개입 기간에 따른 효과 크기는 1개월 이내의 집단이 가장 높은 효과 크기를 보였으며

이는 선행연구와 일치하는 결과이지만(권예원 외, 2013; 이은경, 송미경, 2018), 운영 기간에 있어서효과 크기의 차이가 없는 선행연구(김혜경, 김진숙, 2019)도 있다. 따라서, 집단상담 프로그램 개입 기간에 영향을 주는 중재 변인에 관한 추가적인 연구를 고려할 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다. 먼저 대학생 전체집단을 대상으로 실시한 집단상담 프 로그램 연구이지만 4년제 대학생 연구보다 전문 대생 연구의 편수가 적기에 일반화에 주의가 필 요하다. 두 번째로 분석대상 논문들은 일반적인 대인관계를 대상으로 이뤄진 연구로 사회공포증 같은 임상적인 문제나 연인 혹은 가족관계 같은 특정한 대인관계 문제를 다룬 집단상담에까지 해 석을 적용하는 데는 어려움이 있을 수 있다. 세 번째로 하위집단 분석에서 효과 크기 개수가 적 은 조절 변인들을 조심스럽게 해석할 필요가 있 다. 향후 더 많은 연구가 축적되어서 더 많은 수 의 효과 크기를 바탕으로 추가적으로 발전된 논 의가 생기기를 바란다. 마지막으로 본 연구는 대 학생의 대인관계 향상 집단상담 프로그램으로 초 점 맞추어 연구가 진행되었지만, 국외에서는 사회 불안에 대한 인터넷 기반 인지행동 치료에 대한 메타연구(Guo et al., 2021), 청소년을 대상으로 진 행된 해결중심 집단상담에 관한 메타연구(Gong & Hsu, 2017) 등 훨씬 더 좁은 범위에 연구가 진행 되고 있다. 국내에서도 집단상담 프로그램에 대 한 연구가 활성화 되어 집단상담 프로그램에 대 한 세부적인 시사점 및 함의를 발견할 수 있길 바란다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 국내 대학생 대인관계 집단상담 프로그램의 종합적인 효과를 수량적으로 도출하고, 사회효능감 증진과 불안 감소에 특히 효과적임을 밝혔으며 향후 대 인관계 향상 집단상담 개발 및 운영 시 고려할 사항을 논의하였다는 데 의의가 있다. 본 연구가 향후 효과적인 대학생 대인관계 집단상담 프로그램 개발 및 연구 활성화에 기초 자료로 쓰이길기대한다.

참고문헌

- 강진령, 손현동 (2004). 집단상담 프로그램이 학업 성취도에 미치는 효과 메타분석. 청소년상담 연구, 12(1), 81-90.
- [Kang, J. R., & Son, H. D. (2004). A Meta-Analysis of the Effects of Group Counseling Programs on Academic Achievement. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 12(1), 81-90.]
- 고문정 (2016). 대학생의 비구조화 집단상담 과정에 대한 현상학적 연구: 적극적으로 참여한 집단원을 중심으로. 한국사회복지질적연구, 10(1), 77-100.
- [Ko, M. J. (2016). A phenomenological Study of University Students' Unstructured Group Counseling -Focused on Actively Participated Students. Korean Journal of Qualitative Research in Social Welfare, 10(1), 77-100.]
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. 서울대학교 학생연구, 30(1), 38-63.
- [Kwon, S. M. (1995). A Cognitive Behavioral Description Model of University Students' Inadequacy of Interpersonal Relationships. *The Student Research of the Seoul National University*, 30(1), 38-63.]
- 권예원, 천성문, 김종희 (2013). 청소년의 대인관계 집단상담 프로그램 효과에 관한 메타분석. 교 육치료연구, 5, 83-101.

- [Kwon, Y. W., Cheon, S. M., & Kim, J. H. (2013).

 A Meta-analysis of the Effect on Group
 Counseling Programs for the Teenager
 Interpersonal Relationships. Korean Journal of
 Educational Therapist, 5, 83-101.]
- 김경희, 윤희상 (2018). 의사소통 프로그램이 간호 대학생의 의사소통능력, 대인관계, 자아존중 감 및 우울에 미치는 효과. 학습자중심교과교 육연구, 18(8), 547-562.
- [Kim, K. H., & Yoon, H. S. (2018). The Effects of the Communication Program for Nursing Students' Communication Competence, Interpersonal Relationship, Self-esteem, and Depression. *Journal* of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 18(8), 547-562.]
- 김계현, 이윤주, 왕은자 (2002). 국내 집단상담 성과연구에 대한 메타분석. 상담학연구, 3(1), 47-62.
- [Kim, K. H., Lee, Y. J., & Wang, E. J. (2002). A Meta-Analysis on the Efficacy of Group Counseling Conducted in Korea. *Korean Journal of Counseling*, 3(1), 47-62.]
- 김국현, 김진숙 (2018). 초등학생 진로성숙 향상을 위한 진로집단상담 프로그램의 효과 메타분석. 상담학연구, 19(1), 217-241.
- [Kim, G. H., & Kim, J. S. (2018). A Meta-Analysis on the Effects of Career Maturity Program for Elementary School Students. *Korean Journal of Counseling*, 19(1), 217-241.]
- 김동일, 이윤희, 강민철, 정여주 (2013). 정신건강 문제와 인터넷 중독: 다층메타분석을 통한 효 과크기 검증. 상담학연구. 14(1), 285-303.
- [Kim, D. I., Lee, Y. H., Kang, M. C., & Chung, Y. J. (2013). A Multi-Level Meta Analysis on the Relations Between Mental Health Problems and

- Internet Addiction. *Korean Journal of Counseling*, 14(1), 285-303.]
- 김동일, 조영희, 임정은, 조은정 (2021). 교육사각 지대 학습자를 대상으로 한 스마트 교육 효 과성에 대한 체계적 메타분석. 특수아동교육 연구, 23(1), 51-84.
- [Kim, D. I., Cho, Y. H., Lim, J. E., & Cho, E. J. (2021). Effect of Smart Education Intervention Programs for At-risk Learners: A Systematic Meta-analysis. The Journal of Special Children Education, 23(1), 51-84.]
- 김명연, 김장회 (2019). 교류분석 집단프로그램의 효과에 대한 R 메타분석. 교류분석상담연구, 9(2), 75-96.
- [Kim, D. Y., & Kim J. H. (2019). Meta Analysis on the Effect of Transactional Analysis Group Program. *Journal of Transactional Analysis* & Counseling, 9(2), 75-96.]
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료 (ACT) 가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.
- [Kim, M. O., & Son, C. N. (2013). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Interpersonal Anxiety, Stress Coping Style, and Social Self-Efficacy of College Students with Interpersonal Anxiety. The Korean Journal of Health Psychology, 18(2), 301-324.]
- 김신애, 조 항 (2020). 대학생 진로집단상담 프로 그램의 연구동향 및 효과에 대한 메타분석. 취업진로연구, 10(2), 91-110.
- [Kim, S. A., & Jo, H. (2020). Research Trend and Meta-Analysis in Career Group Counseling for College Students. *The Journal of Employment and Career*, 10(2), 91-110.]

- 김예슬, 권해수 (2015). 대학생의 사회적 효능감 향상을 위한 궁정정서 프로그램 효과 검증. 상담학연구, 16(6), 351-367.
- [Kim, Y. S., & Kwon, H. S. (2015). The effectiveness of positive emotion program on improving social efficacy among college students. *Korean Journal of Counseling*, 16(6), 351-367.]
- 김한중 (2019). 집단상담의 기초문제, 이페이지.
- [Kim, H. J. (2019). A fundamental question of collective counseling. Seoul:epage.]
- 김혜경, 김진숙 (2019). 청소년의 대인관계 향상을 위한 집단상담 프로그램 효과의 메타분석 연구. 청소년학연구, 26(4), 113-139.
- [Kim, H. K., & Kim, J. S. (2019). A Meta-Analysis on the Effects of Group Counseling Programs for Adolescent Interpersonal Relations. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(4), 113-139.]
- 김희영, 김정희, 이연숙 (2004). 용서 프로그램이 대학생의 용서 정도와 분노, 불안 및 우울에 미치는 영향: 분산형 집단상담과 집중형 집단 상담의 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치 료, 16(3), 347-366.
- [Kim, H. Y., Kim, C. H., & Lee, Y. S. (2004). The Effects of the Forgiveness Program on Forgiveness Degree, Anger, Anxiety, and Depression of University Students: Comparison between the weekly Group and the Intensive Group. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 16(3), 347-366.]
- 김희은, 이미현, 김인규 (2014). 국내 대학생 집단 상담 프로그램의효과에 대한 메타분석 및 연 구동향. 상담학연구, 15(4), 1441-1456.
- [Kim, H. E., Lee, M. H., & Kim, I. G. (2014). The Recent Trends and Meta Analysis of the Effect of Group Counselling Program for Domestic

- University Students. *Korean Journal of Counseling*, 15(4), 1441-1456.]
- 박소연 (1993). 집단상담이 자아개념에 미치는 효과 에 관한 메타분석. 석사학위논문, 숙명여자대 학교.
- [Park, S. Y. (1993). A meta-analysis of group counseling on Self-concept of master's thesis (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University.]
- 방소희, 이동훈 (2013). 교류분석 집단상담 프로그램이 대학생의 자아상태, 자아존중감 및 대인관계 증진에 미치는 효과. 상담학연구, 14(4), 2641-2660.
- [Bang, S. H., & Lee, D. H. (2013). The Effects of Transactional Analysis Group Counseling Program on Ego-state, Self-esteem, and Interpersonal Relationship among College Students. *Korean Journal of Counseling*, 14(4), 2641-2660.]
- 배진희, 조혜승, 김경일 (2015). 메타인지 정확성의 발달 차이 연구: 고등학생과 대학생 데이터. 인지과학, 26(1), 53-67.
- [Bae, J. H., Cho, H. S., & Kim, K. I. (2015).

 Developmental Difference in Metacognitive

 Accuracy between High School Students and

 College Students. Korean Journal of Cognitive Science,

 26(1), 53-67.]
- 신수자 (2005). Encounter 집단상담이 대학생의 대인관계 문제에 미치는 효과. 재활심리연구, 12, 23-46.
- [Shin, S. J. (2005). The Effect of Encounter Group Counseling on Interpersonal Problems of University Students. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 12, 23-46]
- 안은선, 황화란, 박윤수 (2019). 집단모래놀이치료 가 대학생의 분노표현 및 대인관계 문제에 미치는 효과. 상징과모래놀이치료, 10(1),

89-107

- [An, E. S., Hwang, H. R., & Park, Y. S. (2019). The Effects of Group Sandplay Therapy on Anger Control and Interpersonal Relationship Problems among University Students. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 10(1), 89-107.]
- 이규복, 손정락 (2019). 수용-전념 치료 (ACT) 가대인불안이 있는 대학생들의 주장성과 대인불안에 미치는 효과. 디지털융복합연구, 17(4), 345-353.
- [Lee, G. B., & Son, C. N. (2019). Effects of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on Assertiveness and Interpersonal Anxiety of University Students with Interpersonal Anxiety.

 *Journal of Digital Convergence, 17(4), 345-353.]
- 이기학, 조영아 (2006). 2005학년도 재학생 실태조 사. 연세상담연구, 22. 연세대학교 상담센터.
- [Lee, G. H., & Cho, Y. A. (2006). A 2005 year study on students at a university. *Yonsei Journal of Counseling*, 22. Yonsei Counseling Center.]
- 이은경, 송미경 (2018). 메타분석에 기초한 우울과 불안증상에 대한 ACT (수용-전념치료) 기반 집단상담 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리 치료, 30(3), 635-661.
- [Lee, E. K., & Song, M. K. (2018). Effectiveness of ACT-based Group Counseling for Depression and Anxiety: A Meta-Analysis. Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 30(3), 635-661.]
- 이제영, 문은주, 박옥희 (2013). 영어수업에서의 영화 활용의 효과: 국내 연구에 대한 메타분석. 영상영어교육, 14(3), 87-107.
- [Lee, J. Y., Moon, E. J., & Park, O. H. (2013). The effects of utilizing movies in the Korean EFL classroom: A meta-analysis. *STEM Journal*, 14(3), 87-107.]

- 이헌석, 최은희, 황미영 (2009). 의사소통훈련프로 그램이 대학생의 대인관계, 갈등해소양식 및 자아존중감에 미치는 효과. 청소년학연구, 16(2), 1-22.
- [Lee, H. S., Choi, E. H., & Whang, M. Y. (2009).
 Effects of Communication Training Program on Interpersonal Relationships, Conflict Resolution Styles, and Self-Esteem among University Students.
 Korea Youth Research Association, 16(2), 1-22.
- 이형득, 문선모 (1979). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. 경상대 논문집, 19호.
- [Lee, H. D., & Moon, S. M. (1979). A Study on the Effectiveness of Group Counseling in Human Relationship Training. *Journal of Gyeongsang National University*, 19.]
- 조명숙, 이영호 (2001). 부정적인 사회적 사건의 발생 확률 판단 및 부담 정도 판단과 사회적 상황에서의 자기 효능감이 사회불안에 미치 는 영향. 한국심리학회지: 임상, 20(1), 93-103.
- [Cho, M. S., & Lee, Y. H. (2001). The Effect of Probability, Cost Judgemental Biases for Negative Social Event and Self Efficacy in Social Situation on Social Anxiety. The Korean Journal of Clinical Psychology, 20(1), 93-103.]
- 주은선, 현수경 (2005). 대학생들의 인간관계 향상에 도움이 되는 수업모형 개발을 위한 예비연구. 학생생활연구: 덕성여자대학교 학생생활연구소, 21, 23-41.
- [Joo, E. S., & Hyun, S. K. (2005). A preliminary Study of Developing a Lecture Model for Enhancing the Human Relationship Among College Students. *The Student Life Institute of Duksung Women's University*, 21, 23-41.]
- 최선남 (2010). 집단미술치료 치료적 요인-집단경 혐 유형과 만족도 중심으로. 상담학연구,

- 11(1), 139-152.
- [Choi, S. N. (2010). Trainee's Perception on Therapeutic Factors in Group Art Therapy. *Korean Journal of Counseling*, 11(1), 139-152.]
- 최순이, 최해림 (2012). 영화치료를 적용한 의사소통 집단상담이 대학생의 의사소통능력과 대인갈등해결방식에 미치는 영향. 학생생활연구. 25. 103-120.
- [Choi, S. I., & Choi, H. L. (2012). The Effects of Communication Group Counseling using the Cinematherapy upon the Communicative Competence and Interpersonal Conflict Resolution Mode for University Students. *Journal of Student Guidance and Counseling*, 25, 103-120.]
- 홍경자, 임지선, 김왕석 (2001). 메타분석을 통한 청소년의 자아존중감 향상을 위한 인본주의 적 집단상담과 인지·행동적 집단상담간의 효과비교. 상담학연구, 2(1), 23-44.
- [Hong, K. J., Yim, J. S., & Kim, W. S. (2001). A Meta-Analysis Comparison on the Effects of Humanistic and Cognitive-Bahavioral Counseling Groups for the Improvement of Adolescents` Self-Esteem. *Korean Journal of Counseling*, 2(1), 23-44.]
- 홍민주, 유경미 (2018). 긍정심리학 기반 집단미술 치료프로그램이 대학생의 대인관계 향상에 미치는 효과. 미술치료연구, 25(4), 549-570.
- [Hong, M. J., & Yoo, K. M. (2018). The Effect of a Group Art Therapy Program Based on Positive Psychology on the Interpersonal Relationship of University Students. *Korean Journal of Art Therapy*, 25(4), 549-570.]
- Association for Specialists in Group Work (ASGW). (2000). Professional standards for the training of group workers.

- http:==asgw.educ.kent.edu=trainingstandards.
- Behr, M., Aich, G., & Scheurenbrand, C. (2020).

 Person-centered and experiential psychotherapy and transactional analysis-contributions of two humanistic approaches to challenging or confounded counselling situations. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 19(4), 350-364.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social psychology*, 55(6), 991-1008.
- Burlingame, G. M., McClendon, D. T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 384-398.
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences, 2nd ed. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S. L., & Rice, C. A. (1985). Maximizing the therapeutic effectiveness of small psychotherapy groups. *Group*, 9(4), 3-9.
- Duval, S., & Tweedie, R. (2000). Trim and fill: A simple funnel plot based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics*, 56(2), 455-463.
- Egger, M., Smith, G. D., Schneider, M., & Minder, C. (1997). Bias in meta-analysis detected by a simple, graphical test. *Bmj*, 315(7109), 629-634.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New york: Norton.
- Gong, H., & Hsu, W. (2017). The effectiveness of solution-focused group therapy in ethnic Chinese school settings: A meta-analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(3), 383-409.
- Guilaran, J., de Terte, I., Kaniasty, K., & Stephens,C. (2018). Psychological outcomes in disaster

- responders: A systematic review and meta-analysis on the effect of social support. *International Journal of Disaster Risk Science*, 9(3), 344-358.
- Guo, S., Deng, W., Wang, H., Liu, J., Liu, X., Yang, X., He, C., Zhang, Q., Liu, B., Dong, X., Yang, Z., Li, Z., & Li, X. (2021). The efficacy of internet based cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta analysis. *Clinical Psychology* & *Psychotherapy*, 28(3), 656-668.
- Higgins, J. P., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *Bmj*, 327(7414), 557-560.
- Holland, J. L. (1997). Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments (3rd ed.). Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283-300.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885-892.
- Jaques, D., & Salmon, G. (2007). Learning in groups: A handbook for face-to-face and online environments. Routledge.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Mondria, J. A., & Wiersma, B. (2004). Receptive, productive, and receptive+ productive L2 vocabulary learning: What difference does it make. *Vocabulary in a second language: Selection*,

- Acquisition, and Testing, 15(1), 79-100.
- Pérusse, R., Goodnough, G. E., & Lee, V. V. (2009). Group counseling in the schools. *Psychology in the Schools*, 46(3), 225-231.
- Schlein, S., & Guerney, B. G. (1971). *Relationship* enhancement. Sanfrancisco, CA: Josey-Bass.
- Shechtman, Z., Vogel, D., & Maman, N. (2010).
 Seeking psychological help: A comparison of individual and group treatment. Psychotherapy
 Research, 20(1), 30-36.
- Sternberg, R. J., & Dobson, D. M. (1987). Resolving interpersonal conflicts: An analysis of stylistic consistency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 794-812.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S54-S66.
- Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*, 36(3), 1-48.
- Webb, C. E., Rossignac-Milon, M., & Higgins, E. T. (2017). Stepping forward together: Could walking facilitate interpersonal conflict resolution? *American Psychologist*, 72(4), 374-385.

- Woolley, A. W., Chabris, C. F., Pentland, A., Hashmi, N., & Malone, T. W. (2010). Evidence for a collective intelligence factor in the performance of human groups. *Science*, *330*(6004), 686-688.
- Wu, D. C. C. (1994). Who seeks help in college (help-seeking). Los Angeles: University of California, Los Angeles.
- Yalom, I. D. (1995). The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.). New York: Basic Books.
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.). New York, NY: Basic.
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.

원고 접수일 : 2021. 04. 20. 수정원고 접수일 : 2021. 12. 10.

게재 결정일 : 2021. 12. 11.

A Meta-analysis on the Effectiveness of Group Counseling Programs to Improve Interpersonal Relationships among University Students in Korea

Dongil Kim¹ · Jung-eun Lim²

¹Professor, Department of Education, Seoul National University ²Doctoral Student, Department of Education, Seoul National University

The purpose of this study was to comprehensively evaluate the overall and specific effectiveness of a group counseling program to improve interpersonal relationships among undergraduate students in Korea by using meta-analysis. Therefore, in this study, a meta-analysis was conducted by selecting a total of 34 interpersonal relationship improvement group counseling studies in Korea until February 2021. The research selection criteria meet all the conditions of research including only college students, intervention in group counseling programs to improve interpersonal relationships, pre- and post-experimental design research between groups, and academic journal publication research. In addition, the effect size analysis was conducted according to program research subjects, research methods, and intervention content and characteristics. As a result, the overall average effect size of the analyzed paper was 0.819 with a high effect size via random effect model. Specifically, the study subjects showed the highest effect size when conducting the program for college students of the same major, and studies using the social self efficacy scale and static group comparison showed the highest effect size in the research method. In intervention content and characteristics, interpersonal group counseling programs using transactional analysis, group counseling programs aimed at complex subordinate variables, small groups of less than five people and groups within a month were most effectively presented. This study is meaningful in that it comprehensively evaluated the effectiveness of the interpersonal relationship improvement group counseling program for undergraduates and provided basic data necessary for future program development and practice.

Key words: Group counseling program on Interpersonal relationship, Meta analysis, Undergraduate students