

# 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 긍정사고, 자아탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 효과\*

김 수 진<sup>1)</sup> · 김 보 영<sup>2)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

현 시점에서 중등교육을 이수한 많은 수의 학생들이 대학에 진학하고 있으며 그 청년의 다수가 대학 생활을 한다. 대부분의 대학생들은 입학한 후, 대학이라는 새로운 환경에서 스스로 모든 것을 결정하고 책임질 것을 요하기 때문에 대학 입학과 더불어 엄청난 생활변화를 경험하게 된다(Son, Choi, & Song, 2010). 그 경험 안에서 자신이 전공하는 학업은 물론 기존의 중등교육 시절과는 또 다른 새로운 생활에 적응해야 하는 과제를 안고 있다. 무엇보다 대학생이 된다는 것 자체가 바로 새로운 역할로의 전환으로 중요한 스트레스원이 되고 있다할 수 있다.

특히, 간호 대학생의 경우 간호학 전공에 대한 전문적 지식 습득 이외에도 병원이라는 낯선 환경에 대한 스트레스를 경험해야 하고, 타과 학생들에 비해 국가고시와 임상실습에서 오는 과중한 스트레스까지 압박하고 있다(Yoo, Chang, Choi, & Park, 2008). 이러한 현실은 간호 대학생들에게 좌절과 결핍, 고통 등을 겪게 하여 정신건강을 위협 하지만 모든 학생들이 이러한 상황을 동일하게 인식하거나 받아들이지는 않는다. 어떤 학생들은 정서적 문제나 학교생활 부적응으로 어려움에 처하며, 어떤 학생은 개인이 가진 신념이나 내적 자원에 따라 자신이 처한 환경을 잘 극복하고 맡은 임무를 훌륭히 수행해 낸다(Kim, 2015). 이러한 결과는 자신이 처한 상황

을 잘 극복할 수 있도록 도와주는 긍정적인 요인들이 원동력으로 작용하였기에 가능하다(Sheldon & King, 2001). 이와 관련하여 최근 대두되고 있는 중요한 개념 중 하나가 긍정심리이다.

긍정심리는 인간의 긍정적 특성을 강화하고 강점들을 개발하여 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태에 도달하는 것을 말한다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 긍정 정서와 부정 정서는 서로 독립적이나, 부정 정서를 제거하면 중립적인 정서가 남을 뿐 긍정 정서가 자동적으로 유발되지는 않는다(Kwon, 2008). 그러므로 어려움이 처했을 때 오히려 상황의 새로운 방향과 긍정적인 면을 발견할 수 있도록 전환이 필요하며 이것은 바로 긍정적 사고를 통해 가능하다(Lee, 1998).

긍정심리의 긍정은 어떤 현상을 엄격한 과학적 실험과 검증을 걸쳐 신뢰할만하고 또 반복적으로 입증 가능함을 보여준다(Seligman, 2011). 반면 긍정적 사고는 사물이나 현상이 가진 밝은 면과 어두운 면을 모두 인정하고 수용하는 동시에, 스트레스 상황에서 좋은 점을 발견하고 자원으로 활용하여 성장 가능성을 높이는 인지적 태도이다(Naseem & Khalid, 2010). 특히, Anne (2007)과 Tugade와 Fredrickson (2004)는 긍정적 사고를 지닌 사람들이 스트레스에 더 유연하게 대처한다고 설명하였다. 그러므로 간호 대학생이 대학생활에 성공적으로 적응하여 미래의 간호사로 잘 성장하기 위해서는 힘들고 변화된 환경에서도 상황을 어떻게 인지적으로 재구성하는지를 보여주는 긍정사고는 중요한 요소로 대두된다 할 수 있다.

한편, Block과 Kremen (1996) 및 Jung과 Ha (2016)의 보고에 따르면 자아탄력성이 높은 사람은 상황에 따른 긴장과 인

**주요어 :** 긍정, 사고, 자아, 탄력성, 스트레스

\* 이 논문은 2015년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(2015R1D1A1A01061311).

1) 전남대학교 간호대학 교수

2) 경상대학교 간호대학 · 건강과학연구원, 조교수(교신저자 E-mail: dasom7812@daum.net)

Received: June 2, 2016 Revised: October 31, 2016 Accepted: November 1, 2016

내의 수준을 강화시키거나 약화시키는 조절 능력이 높기 때문에 심리적인 적응이 높다. 그러므로 타 전공대학생보다 과중한 학업과 학점의 비중이 높은 간호 대학생에게 학습과 임상실습 환경에 유연하게 적응하고 스트레스를 극복한 후에도 더욱 향상된 능력을 발휘하기 위한 자아탄력성과 스트레스 대처 능력 향상은 필수적이라 할 수 있다. Park과 Lee (2011)의 연구에서도 간호 대학생의 자아탄력성이 높을수록 긍정적이고 적극적인 스트레스 대처방식을 사용하게 되고, 대학생활을 잘 적응하도록 한다고 주장하고 있다. 그러므로 자아탄력성 향상과 더불어 스트레스 대처방안은 교육을 통해 향상될 수 있으므로 간호 교육과정에 활용할 필요가 있다.

최근 긍정심리 프로그램에 관한 연구를 살펴보면, 중학생 대상(Hong & Kim, 2014), 장애인 훈련생(Yi, Park, & Park, 2012), 여고생 대상(Lee & Kim, 2014), 학교부적응 청소년(Heo & Chun, 2013) 등 다양한 대상에게 적용되고 있으며 질환의 병리적 문제보다는 심리 정서적 발달이나 자신의 이해, 주도적 사고 등을 향상시켜 건강한 적응에 초점을 두고 효과를 검증하고 있다. 하지만 긍정성은 사회 문화적 맥락 속에서 그 정서가 달라지는 개념이며(Kim & Koh, 2011) 선행연구들은 외국에서 진행된 연구에 의존하거나 해외에서 구성된 긍정심리 프로그램을 그대로 사용하기 때문에 국내연구 결과를 일반화 하는데 어려움이 야기 되었다. 이러한 점을 반영하여, 간호 대학생들을 대상으로 임상실습 중은 물론 이고 졸업 후 간호사가 되어서도 전문가로서 스트레스 상황에서도 비교적 잘 기능할 수 있도록 상황을 긍정적으로 사고 할 수 있는 인지능력과 자신의 환경을 통제하여 결과적으로 삶의 만족감을 더 높일 수 있도록 한국 실정을 반영한 긍정심리 프로그램의 효과를 가늠해 보는 것이 필요하다.

이에 본 연구에서는 간호 대학생 대상으로 우리나라 문화와 정서에 맞는 긍정심리 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하여 간호대학생의 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 프로그램에 대한 교육전략을 제공하고자 시도되었다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 긍정심리 프로그램이 간호 대학생의 긍정사고, 자아 탄력성, 스트레스 대처에 미치는 효과를 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 긍정심리 프로그램이 간호 대학생의 긍정사고에 미치는 효과를 확인한다.
- 긍정심리 프로그램이 간호 대학생의 자아 탄력성에 미치는 효과를 확인한다.
- 긍정심리 프로그램이 간호 대학생의 스트레스 대처에 미치는 효과를 확인한다.

## 연구 가설

- 제 1가설 : 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 긍정사고 점수가 높을 것이다.
- 제 2가설 : 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자아 탄력성 점수가 높을 것이다.
- 제 3가설 : 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 스트레스 대처 점수가 높을 것이다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 긍정심리 프로그램이 간호 대학생의 긍정사고, 자아 탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전·사후 설계를 이용한 유사실험연구이다.

### 연구 대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재한 2개 대학교 간호학과 3학년 학생으로 1학기에 임상실습을 경험하였으며, 긍정심리 프로그램에 참여해 본 경험이 없는 연구 목적을 이해하고 본 연구에 자의로 참여하기를 수락한 자로 선정하여 편의 표집하였다. 연구 대상자 모집은 일정 기간 동안 학과 게시판 및 포스터를 통해 모집하였으나 연구 대상자 표본 크기에 미치지 못하여, 한 차례 프로그램 안내 설명회를 개최하여 최종 모집하였다. 실험의 중재 확산을 막기 위해 실험군과 대조군의 소속 대학을 달리하여, C 대학은 실험군, H 대학은 대조군으로 배정하였고 대조군은 본 연구가 끝난 후 동일한 프로그램을 제공하였다. t-검정 표본크기는 G\*Power 3.1 프로그램으로 분석하였고, 유의수준 .05, 검정력 .90, 큰 효과크기 .80, 집단 수 2로 계산하여 그룹 당 34명씩 총 68명이었다. 본 연구의 대상자는 실험군 41명, 대조군 40명 총 81명이었으나, 대조군 3명의 대상자는 사후 설문에 성실히 응하지 않아 분석에서 제외하여 최종 대상자는 실험군 41명, 대조군 37명 총 78명이었다.

### 연구 도구

#### ● 도구의 신뢰도와 타당도

본 연구에서 사용한 긍정적 사고, 자아 탄력성, 스트레스 대처에 대한 측정도구 신뢰도 검증을 위해 본 연구 시작 전 G시에 소재한 1개 대학교 학생 중 11명에게 사전조사를 실시

하였다. 그 결과 각 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 긍정적 사고 .85, 자아 탄력성 .90, 스트레스 대처 전체문항 .85, 문제중심 대처방식 .91, 정서중심 대처방식 .70이었다. 또한, 각 도구는 간호학 교수 2인, 정신보건 전문가 3인에게 타당도 검증을 받았다. 문항의 내용과 구성에서 '매우 타당하다' 4점, '타당하다' 3점, '타당하지 않다' 2점, '매우 타당하지 않다' 1점으로 평가한 결과, 각 도구의 내용타당도 지수(content validity index, CVI)가 .80이상이었다.

● 긍정사고

긍정사고는 긍정적 정서, 행동과 관련 있으며 역경 혹은 스트레스 사건에서 새로운 삶의 방향과 구조화, 의미를 발견하는 전환사고를 말하며(Kim, 2007), 본 연구에서는 Kim (2007)이 개발한 도구로, 총 30문항으로 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수범위는 30점에서 150점까지이며, 점수가 높을수록 긍정사고를 가지고 있다는 것을 의미한다. Kim (2007)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .79이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

● 자아 탄력성 척도

자아 탄력성이란 위험한 환경이나 부정적인 생활사건 등 스트레스가 증가하는 상황에서도 스트레스의 영향을 거의 받지 않거나 덜 받으며, 변화나 역경에 유능하게 대처함으로써 충격, 역경으로부터 빨리 회복되는 능력을 의미하며(Min, 2007), 본 연구에서는 Min (2007)이 개발한 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 21문항으로 구성된 5점 척도로서, 점수범위는 21점에서 105점까지이며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높다는 것을 의미한다. Min (2007)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .89이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

● 스트레스 대처

스트레스 대처란 개인이 받고 있는 스트레스를 최소화하여 자신의 삶에 적응해 나갈 수 있도록 스트레스 및 감정을 처리하는 과정과 방법을 의미하며(Kim, 1995), 본 연구에서는 Kim (1995)의 척도를 사용하였다. 본 도구는 문제중심 대처방식 21문항과 정서중심 대처방식 24문항, 총 45문항으로 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수범위는 45점에서 180점까지이며, 점수가 높을수록 스트레스 대처 능력이 높다는 것을 의미한다. Kim (1995)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 전체 문항 .87, 문제중심 대처방식 .86, 정서중심 대처방식 .76이었고, 본 연구에서는 전체 문항 .87, 문제중심 대처방식 .95, 정서중심 대처방식 .93이었다.

**긍정심리 프로그램**

● 프로그램 개발

본 프로그램은 Seligman 등(2006)의 개인의 강점과 미덕, 긍정적인 정서에 초점을 맞추는 긍정 긍정심리치료에 이론적 기반을 두고 Kim과 Ko (2009)가 개발한 멘탈 휘트니스 프로그램에서 초월과 관련된 감사의 구성요소를 참고하였다. 또한 Doh 등(2015) 커뮤니케이션 사례를 통해 간호학과 교육과정과 내용 통합이 이루어지도록 임상현장에서 다양한 연령층과 사회계층, 그리고 다른 의료진과 상호작용을 맺는 임상과 관련된 사례를 활용하여 구성하였다.

본 프로그램과 선행 프로그램의 차별성은 자기 인식, 사고 변화, 감사와 행복 키우기, 스트레스 대처를 향상시킬 목적으로 개발된 것으로, 선행 프로그램처럼 인지행동 등의 다소 어려운 기법들을 사용하는 대신, 개인의 강점과 긍정적인 정서에 초점을 두고 주변 사람에 대한 감사와 긍정 상태가 증진될 수 있도록 하였다. 특히, 본 연구 대상자가 간호 대학생이므로 긍정 기관 즉, 학교와 임상실습 기관에서 관계 맺는 인간관계에서 가치 있음을 느낄 수 있도록 다양한 상황에서 감사하기, 감사 실천하기를 증진 시킬 수 있도록 하였다.

특히, 기존의 프로그램에서 활용한 예화는 우리나라 대학생들이 공감할 수 있는 이야기로 설정하였다. 또한 영상 자료를 이용해 시각적으로 집중할 수 있도록 도왔고, 임상실습이나 일상생활에서 스트레스를 겪음직한 예화를 통해 개인의 성숙한 삶을 살기 위하여 끊임없이 선택을 하고 그 선택으로 인한 어려운 상황을 효과적으로 극복하는 힘이 필요하다는 메시지를 전달하여 우리나라 대학생 정서에 맞게 재구성하여 선행 연구들과 차별을 두었다.

본 프로그램의 개발과정을 보면 문제도출, 프로그램 수립, 실행의 3단계를 걸쳐 확정하였다. 첫째, 문제 도출단계는 Seligman 등(2006), Kim과 Ko (2009) 및 Doh 등(2015)의 관련문헌과 임상현장에서 긍정심리 프로그램 워크숍을 이수한 정신보건간호사, 정신보건사회복지사와 연구자의 경험을 참고로 프로그램의 목표와 내용을 파악하였다. 둘째, 프로그램 수립 단계는 참고한 문헌에서 멘탈 휘트니스의 핵심 요소들을 선별한 후 간호 대학생의 실정에 맞게 대학생활, 교외활동에서 일어날 수 있는 예화 중심으로 8회기 구성하였다. 셋째, 실행 단계는 간호학 교수 2인, 멘탈 휘트니스 프로그램 워크숍 과정을 이수한 전문가 2인의 내용 타당도 검정을 통해 최종 프로그램을 확정하고 진행하였다.

● 프로그램 내용

본 프로그램은 긍정적 자기인식, 사고 변화 단계, 감사와 행복 키우기 및 스트레스 대처 총 4 단계로 구성된 주 2회, 120분씩 총 8회기 긍정심리 프로그램이다. 본 프로그램은 각 회기 시작 전에 동기부여를 하며, 매 회기 끝부분에 정리하는 시간

<Table 1> Positive Psychology Program for Nursing Students

Stage	Session	Chapter	Content
Self awareness	1	Positive self awareness	Understanding content and meaning of program
			Setting up rules: preparing a written consent and a written pledge
Thought changing stages	2	Discovering my own positive channels	Self introducing through making nick names
			Grasping one's own strong and weak points
	3	Discarding tomatoes from my mind	Understanding the meaning of positiveness
			- Assignments
4	Positive dialogue	Keeping a diary of gratitude every week	
		Finding three good happenings/ difficult happenings	
Gratitude and happiness rearing	5	Discovering happiness!	Mind understanding and sympathizing according to situations
			Comparing positive thoughts with negative thoughts
			Changing negative situations (tomatoes) by positively putting good replies
Stress coping	6	Gratitude and caring	Practicing Duchenne smiles
			Learning positive dialogue
	7	Coping with stress situations	Practicing positive dialogue
			Introducing experiences of positive dialogue
8	Change and choice	Watching the video of "Life is Beautiful"	
		Writing the happiness that I think of	
Stress coping	6	Gratitude and caring	Preparing a list of gratitude
			Writing SNS messages and letters for gratitude
Stress coping	7	Coping with stress situations	Making a video of gratitude
			Appreciating the video of Nick Vujicic
Stress coping	8	Change and choice	Making strategies for coping with faced problems
			Learning adversity coping strategies
Stress coping	8	Change and choice	Finding my own positive changes
			Finding my appearances that I wish to change
Stress coping	8	Change and choice	Sharing impressions and awarding prizes

을 가졌으며, 각 회기의 구체적 내용은 다음과 같다(Table 1). ‘긍정적 자기인식’인 1회기는 긍정의 의미를 이해하고 신민감을 형성하기 위해 매 주 감사 일기를 작성하도록 하여 일상생활에서 감사를 느낄 수 있도록 과제를 제시하였다. ‘사고변화 단계’인 2-4회기는 학교와 임상실습 기관에서 관계를 맺는 긍정적 상황이든 부정적 상황이든 간에 그 양면성을 이해하고 긍정적으로 바꾸어 보기 위해 선플 달기 활동, 자기감정에 대해 이해하고 감정을 표현할 수 있도록 긍정적 대화법을 배워볼 수 있도록 구성하였다. ‘감사와 행복 키우기 단계’인 5-6회기는 감사와 행복을 돌아 볼 수 있는 단계로 감사하는 마음을 가질 수 있게 하여 자신의 삶에서 긍정적인 경험들을 더욱 의미부여 하며, 자기의 가치와 자존감을 강화하기 위해 감사를 표현하도록 하였다. 또한 감사 편지쓰기와 용서를 통해 스트레스를 유발하는 부정적인 체험을 긍정적으로 재해석하는 적응방법을 찾을 수 있도록 하였다. 특히, ‘스트레스 대처’ 단계인 7-8회기는 긍정적 정서를 배양할 수 있도록 회피하거나 수정하려는 전략을 대학생이 공감할 수 있는 스트레스 상황에 적응하여 대응하는 전략을 익히도록 하였다.

● 프로그램 진행

본 프로그램의 주 진행은 멘탈 휘트니스 프로그램 워크숍 과정을 이수한 본 연구자와 청소년 정신보건전문가 1인이 진행하였으며, 2인의 보조 진행자가 3~4개의 모듈에 동석하여 모듈원의 활발한 참여를 유도하였다. 프로그램 진행은 매주 2회(화, 목), 매회 2시간 동안 전공 강의가 끝난 후 컴퓨터와 스크린 사용이 용이한 C대학 강의실에서 실시하였다. 프로그램은 토의 및 발표, 모듈활동을 통한 경험나누기, 피드백 주고받기로 구성하였다.

자료 수집 방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2014년 11월 23일부터 2015년 1월 9일까지이었으며, 실험군과 대조군의 사전조사는 프로그램 실시 전에 실시하였고, 사후 조사는 실험군은 8회기 교육 종료 1주 후에, 대조군은 사전 조사 5주 후에 자료 수집을 실시하였다. 편향의 영향을 최소화하기 위해 연구자가 직접 자료 수집에 참여하지 않았고, 연구 보조원이 자료 수집을 하였다. 연구보조원은 실험군과 대조군을 구별할 수 없도록 각 군에 대한 정보를 제공하지 않았다. 사후사전 설문지는 모두 개별화된 ID만을 부여하였고, 수집된 자료는 코드화 하여 학생

<Table 2> Homogeneity Test of Characteristics

(N=78)

Characteristics		Experimental (n=41)	Control (n=37)	Total (n=78)	$\chi^2$ or t	p
		n(%) or Mean±SD	n(%) or Mean±SD	n(%)		
Gender	Male	6(14.6)	2( 5.4)	8(10.3)	1.800	.169
	Female	35(85.4)	35(94.6)	70(89.7)		
Age		22.61±1.14	24.08±4.93	23.31±3.55	-1.858	.067
Economic status	Wealthy	8(19.5)	10(27.0)	18(23.1)	.619	.432
	Moderate	33(80.5)	27(73.0)	60(76.9)		
Satisfaction of home	Good	29(70.7)	32(86.5)	61(78.2)	2.832	.092
	Not good	12(29.3)	5(13.5)	17(21.8)		
Satisfaction of peer relationship	Good	33(80.5)	31(83.8)	64(82.1)	.143	.705
	Not good	8(19.5)	6(16.2)	14(17.9)		
Satisfaction of college life	Good	15(36.6)	15(40.5)	30(38.5)	.129	.720
	Not good	26(63.4)	22(59.5)	48(61.5)		

<Table 3> Homogeneity Test for Variables between Two Groups

(N=78)

Variables	Experimental (n=41)	Control (n=37)	Total (n=78)	t	p
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Positive thinking	102.46±8.24	104.22±13.17	103.29±10.83	-.696	.489
Ego resilience	73.07±7.32	74.46±9.51	73.73±8.40	-.716	.477
Stress coping	122.34±10.19	126.73±13.86	124.42±12.19	-1.603	.113

개인정보를 식별할 수 없도록 하여 연구보조원이 엑셀을 이용하여 입력하였다. 또한 연구자는 수집된 자료가 잘못 입력된 데이터가 있는지 최종 확인하였다.

### 연구의 윤리적 고려

본 연구는 H대학교 윤리심의위원회의 심의를 받아 진행하였다(IRB No. HR-029-01). 연구 참여자에게 연구이외의 목적으로 자료를 사용하지 않을 것과 연구 참여로 인해 기여하는 점과 연구 내용 및 방법을 설명하였다. 또한 도중에 연구 참여를 원하지 않으면 언제라도 철회할 수 있으며 자료의 익명성과 비밀보장 및 연구종료 후 모든 자료는 폐기됨을 공지하였다. 서면으로 연구 참여 동의를 받음으로써 대상자에 대한 윤리적 측면을 고려하였다. 또한 연구에 참여한 모든 대상자에게 연구 참여 및 동기 부여를 위해 소정의 상품을 제공하였다. 대조군에게 참여한 대상자의 경우 연구가 종료된 후 본 프로그램 참여 의지가 있는 학생에 한해서 프로그램을 제공하였다.

### 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSSWIN 20.0을 이용하여 다음과 같이 분

석하였다.

- 첫째, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, t-test로 산출하였다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성, 긍정사고, 자아 탄력성 및 스트레스 대처에 대한 동질성 검증은  $\chi^2$ -test, t-test를 이용하여 분석하였다.
- 셋째, 종속변수의 정규성 검정을 위해 Kolmogorov-Smirnov test를 시행하였다.
- 넷째, 프로그램 효과에 대한 가설검정은 t-test를 사용하여 분석하였다.

## 연구 결과

### 대상자의 특성 및 사전 동질성 검증

대상자의 일반적 특성은 Table 2 및 Table 3과 같다. 실험군의 평균 연령은 22.61±1.14세로, 대조군의 평균연령 24.08±4.93세보다 낮았다. 성별은 실험군 여학생 85.4%, 대조군은 여학생 94.6%이었고, 두 군 간의 유의한 차이는 없었다. 연령, 경제적 상태, 가정환경에 대한 만족도, 교우관계에 대한 만족도 및 학교생활 만족도가 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단 간에 동질성이 확인되었다(Table 2, Table 3).

<Table 4> The effect of Positive Psychology Program on Positive Thinking, Ego Resilience and Stress Coping between Two Groups (N=78)

Variables	Group	Pre test	Post test	Difference	t	p
		Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Positive thinking	Experimental	102.46±8.24	108.66±7.99	6.20±8.90	2.638	.010
	Control	104.22±13.17	103.95±12.26	-0.27±12.59		
Ego resilience	Experimental	73.07±7.32	77.22±8.25	4.15±7.35	3.032	.004
	Control	74.46±9.51	75.59±10.15	0.27±3.43		
Stress coping	Experimental	122.34±10.19	129.63±12.48	7.29±7.92	4.327	.000
	Control	126.73±13.86	127.24±13.66	0.46±5.97		

### 긍정심리 프로그램의 효과검증

간호학생 대상으로 긍정심리 프로그램을 적용하여 효과를 검증한 결과는 다음과 같다(Table 4).

- 제 1가설인 “긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 긍정사고 점수가 높을 것이다”를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여 ( $t=2.638, p=.010$ ) 제 1가설은 지지되었다.
- 제 2가설인 “긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자아탄력성 점수가 높을 것이다”를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여 ( $t=3.032, p=.004$ ) 제 2가설은 지지되었다.
- 제 3가설인 “긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 스트레스 대처 점수가 높을 것이다”를 검증한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하여 ( $t=4.327, p<.001$ ) 제 3가설은 지지되었다.

### 논 의

본 연구는 간호 대학생을 대상으로 긍정심리 프로그램이 긍정사고, 자아 탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 효과를 파악하였다. 본 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 긍정사고 점수가 높았다. 본 긍정심리 프로그램은 인생의 사건들을 어떻게 설명하는지 주의를 기울이게 하고 그 원인을 좀더 긍정적인 방향으로 바라볼 수 있는 긍정사고(Seligman, 1991) 향상에 효과적임을 추론해 볼 수 있다. Naseem 등(2010)의 연구에서도 긍정사고는 긍정적 정서, 행동과 관련 있으며 역경 혹은 스트레스 사건에서 새로운 삶의 방향과 구조화, 의미를 발견하는 전환사고로 상관관계가 높다고 하였다. 대상자와 프로그램 내용에 차이가 있어 직접 비교는 어려우나 Lee와 Kim (2014)의 연구에서도 긍정심리 치료를 여고생에게 적용한 결과 긍정사고 수준이 높으면 대상자가 스트레스나 갈등 상황에 직면했을 때, 비관적인 생각에서 벗어나 문제를 잘

해결할 수 있다고 하여 본 연구 결과와 유사하다. 또한 Shim과 Hwang (2013)의 연구에서도 긍정적 사고 수준이 높을수록 학교생활에 적응을 잘한다고 보고하여 본 연구 결과를 지지한다.

본 프로그램은 대학생의 사고를 긍정적으로 전환하기 위해서 먼저 대상자의 긍정적 정서를 돌아 볼 수 있도록 내용의 초점을 맞춘 후 행동적인 기법들을 활용하였다. 2-3회기에 프로그램 중 평소에 인식하지 못했던 자신의 강점을 게임을 통해 발견하고, 긍정적인 자기 소개서를 작성하면서 자신의 경험과 연관 지어 구체적으로 강점파악 활동이 긍정적 사고를 증진하는데 기여했다고 해석할 수 있겠다. 또한 대상자가 가진 문제 증상을 직접적으로 다루지 않고 대상자가 가지고 있는 긍정적인 면을 탐색하도록 초점 맞추었다. 이러한 경험은 간호 대학생에게 필요한 긍정적 사고개념을 갖는데 도움이 되었던 것으로 판단된다.

둘째, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 자아 탄력성 점수가 높았다. Heo와 Chun (2013)은 긍정심리치료에 근거한 집단 미술치료가 부적응 청소년의 자아 탄력성 전체점수와 하위영역인 대인관계에 효과가 있다고 보고하여 본 결과를 뒷받침해 주고 있다. 또한 대학생 대상 연구는 아니지만 Cheong과 Son (2014)의 중학생 대상으로 긍정심리 프로그램 효과를 적용한 연구에서 자아 존중감에 효과가 있었다고 한 연구와도 유사한 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과 긍정심리 프로그램이 자아 탄력성을 높여 자신의 감정을 잘 조절하고, 긍정적 정서를 지니게 하여 내외적 스트레스에 유연하게 적응하는데 도움을 주었다고 유추해 볼 수 있다.

본 프로그램에서 대학생들은 자기와 타인에 대한 이해를 증가시키고 수용할 수 있는 태도를 습득할 수 있도록 반복적인 활동을 경험하였다. 본 연구의 참여자들은 4-5회를 넘어가는 단계에서 자신의 긍정적인 표현이 시작되었고, 점차 작업에 대한 집중시간이 늘어나고 몰입하는 자세와 상대방의 긍정적인 모습에 칭찬과 격려하는 모습이 관찰되어 이러한 모습은 자아탄력성이 높은 행동특성이라 할 수 있다. 따라서 본 프로그램에 참여한 대상자들은 현실적인 자기 인식, 공감 그

리고 타인행동에 대한 피드백을 하도록 하여 자아 탄력성이 향상되었을 것으로 판단된다. 간호 대학생이 임상실습 시, 나아가 간호사로서 업무를 시작할 때 주어진 환경에 잘 적응하고, 높은 스트레스를 극복하며 업무를 수행하기 위해서는 이러한 자아탄력성의 능력이 필수적이다(Park & Lee, 2011). 따라서 자아탄력성 향상 경험이야말로 간호 대학생에게 있어 매우 중요한 심리적 요인이라는 것을 짐작해 볼 수 있다

셋째, 긍정심리 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 스트레스 대처 점수가 높았다. 대상이 다르지만 여고생을 대상으로 한 Lee와 Kim (2014)의 연구에서 긍정심리 프로그램이 스트레스 대처에 문제 중심적 스트레스 대처에 유의한 효과가 있다는 보고는 본 연구 결과와 일치한다. Lyubomirsky, Sheldon과 Schkade (2005)의 연구에서 긍정정서를 자주 느끼는 사람은 스트레스를 바라보는 시선이 긍정적이며, 문제를 해결하는 방법이 한쪽에 치우치지 않고 효과적이라는 보고와 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 많은 선행연구들에서 일관되게 긍정적인 사고를 하는 경우 스트레스 상황에 직면할 경우 적극적인 대처전략을 사용한다고 보고하고 있다. 스트레스는 그 자체가 문제가 되는 것 보다 스트레스 상황 속에서 효과적인 대처를 하지 못할 때 부적응 행동으로 이어지기 때문에 심각한 문제가 된다(Por, Barriball, Fitzpatrick, & Roberts, 2011). 그러므로 취업과 학업 등 수많은 스트레스로 압박 받고 있는 간호 대학생에게 긍정적 정서를 함양하여 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있는 프로그램을 도입하는 것은 중요함을 유추해 볼 수 있다.

본 프로그램에서 스트레스 대처 점수가 향상된 이유는 스트레스 원인을 파악하고 잘못된 스트레스 대처 방법을 찾기, 스트레스 상황을 개선하기 위한 자신만의 적극적인 대처방법 찾기 등이 대상자의 스트레스 대처 방식을 보다 적응적이고 적극적인 것으로 바꿀 수 있었던 점에서 그 이유를 찾아 볼 수 있다. 또한 자신이 인생의 사건들을 어떻게 설명하는지 주의를 기울이게 하고 그 원인을 좀 더 긍정적인 방향으로 귀인 하는 방법을 터득하도록 하는 것도 스트레스 대처 점수를 향상시키는데 도움이 되었으리라 생각된다. 이러한 과정을 통해 대상자 스스로 적절하고 융통성 있는 스트레스 대처역량을 갖추게 되었다고 판단된다.

본 연구는 긍정사고 및 자아탄력성을 증진하여 임상현장에서 자신의 역량을 발휘할 수 있도록 기존 프로그램을 수정 보완하였다. 본 프로그램은 한국의 정서나 사고방식과 차이가 있는 외국의 프로그램을 번안한 기존의 프로그램이 갖고 있는 단점을 배제하고 좀 더 대상자들과 상호작용하고 실제화할 수 있도록 하였다. 또한 수정 보완된 프로그램의 효과성을 확인하기 위하여 프로그램에 대한 이해도가 높은 정신건강전문가와 보조 인력이 투입되었다. 현재 간호학에서는 학생들이

다양한 영역의 학습과 활동을 통해 임상현장에서 전문가로 활동할 수 있도록 커리큘럼을 마련하고 있다. 이러한 의미에서 본 프로그램에서 다루고 있는 긍정사고 및 자아탄력성에 대한 특성은 개인에게는 스트레스에 대한 대처능력을 개발할 수 있도록 하고 직무 면에서 환자 및 동료와의 정서적 교감 및 의사소통 능력을 증진시킬 수 있을 것이다. 따라서 본 프로그램이 교과외 프로그램으로서 간호교육 커리큘럼에 포함될 경우 간호학생들의 자신의 직무를 수행하는 기초능력을 계발에 도움이 될 것으로 생각된다. 다만 본 프로그램이 확산 운영되기 위해서는 투입될 수 있는 인적자원 및 환경적 요소의 고려가 필요하다. 따라서 보편화된 간호교육 커리큘럼으로 활용되기 위하여 프로그램의 매뉴얼화가 필요할 수 있으며 관련 관련하여 추가적인 수정보완작업이 필요할 것이다.

이상의 논의를 종합해 볼 때, 자아탄력성은 충분한 내적 강점과 탄력성을 갖게 될 때 자기를 조절하며 희망을 갖는 긍정적인 변화로 인해 스트레스 대처에 탄력적으로 대처한다. 즉, 자아탄력성이 높으면 자신 자신과 타인, 미래에 대한 긍정사고를 할 수 있고, 긍정사고가 높으면, 스트레스 상황 속에서 이를 분별하기보다는 긍정적인 재해석을 통해 유연하게 대처 할 수 있다. 본 연구결과는 자신과 환경의 변화를 긍정적으로 인지하는데 도움을 주는 긍정심리 프로그램을 통해 취업위주의 학교생활과 경쟁사회 속에서 쉽게 좌절감을 느끼거나 교우관계의 어려움을 접하고 있는 대학생들에게 긍정적 영향을 줄 것으로 생각된다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 그러나 대상자를 일 지역 대학교에서 임의표집 하였기 때문에 그 결과를 일반화하기 어렵다. 또한 긍정심리 프로그램이 효과가 지속되는지 장기간에 걸친 추후 조사를 실시하지 않았기 때문에 추후 조사 연구가 필요하다.

## 결론 및 제언

본 연구결과 긍정심리 프로그램이 간호학생의 자아탄력성을 향상시키고, 스트레스 대처 및 긍정사고에 긍정적인 변화를 경험하게 하였다. 본 프로그램이 자신의 심리적 강점을 발견하고 개발하여 스트레스를 회피하지 않고 적극적으로 대처할 수 있도록 긍정적 정서 함양에 도움을 줄 수 있는 프로그램으로 적극 활용하기를 기대해 본다. 또한 향후 본 연구를 토대로 반복연구가 지속적으로 이루어져 긍정심리 프로그램이 어떤 기제로 효과가 있었는지에 대한 근거가 제시되기를 제안한다.

## References

Anne, E. (2007). Working collaboratively to build resilience: A

- CHAT Approach. *Social Policy and Society*, 6(2), 255-264.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections separateness. *Journal of personality and Social Psychology*, 70(2), 348-361.
- Cheong, J. H., & Son, J. N. (2014). Effects of positive psychotherapy on depression, self-esteem, and optimism of adolescents with school maladjustments. *Korean Journal of Health Psychology*, 19(1), 99-117.
- Doh, B. N., Kim, Y. S., Kim, T. K., Kim, H. S., Kim, H. S., Park, H. S., et al. (2015) *The interpersonal relationship and communication*. Seoul: Jeongdam media.
- Heo, J. S., & Chun, S. Y. (2013). Effects of positive psychology-based group art therapy on self resilience and school life adjustment of school-maladjusted adolescents. *Korean Art Therapy Association*, 20(1), 187-213.
- Hong, H. J., & Kim, S. J. (2014). Effects of positive psychology group counseling program on depression, hope and optimism of adolescents. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 16(2), 1045-1059.
- Jung, Y. S., & Ha, H. J. (2016). The relationships of cognitive appraisal and emotion regulation, sport ego resilience among athletes. *Korean Journal of Sports Science*, 25(1), 465-475.
- Kim, B. Y. (2015). Predictors of protective factors for depression in adolescent using decision making tree analysis. *The Korea Contents Society*, 15(5), 375-385.
- Kim, C. H. (1995). Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 44-69.
- Kim, H. J. (2007). *A study on the relationships among positive affects, subjective happiness, and school adjustment*. Unpublished master's dissertation. Chungnam University, Daejeon.
- Kim, J. Y., & Ko, Y. G. (2009). Positive clinical psychology: focusing on mental fitness and positive psychotherapy. *Korean Journal of Culture and Social Issues*, 15(1), 155-168.
- Kim, K. S., & Koh, Y. M. (2011). The effects of happiness enhancement counseling program based positive psychology on children's happiness and depression. *The Journal of Korea Elementary Education*, 22(3), 129-152.
- Kwon, S. M. (2008). *Positive psychology*. Seoul: Hakjisa.
- Lee, H. J., & Kim, J. N. (2014). The effects of positive psychotherapy on automatic thought, affect and stress coping style in female high school students. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(5), 85-104.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Min, D. I. (2007). *The effects of family strengths, school life health and ego-resilience on mental health of adolescents*. Unpublished doctoral dissertation. Inha University, Incheon.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4(1), 42-61.
- Park, J. A., & Lee, E. K. (2011). Influence of ego-resilience and stress coping styles on college adaptation in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 17(3), 267-276.
- Por J., Barriball L, Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31(8), 855-60.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Simon& Schuster.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 744-788.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Sim, H. S., & Hwang, K. J. (2013). The effects of self-regulation ability and positive thinking on school adjustment of middle school students. *Journal of Educational Innovation Research*, 23(2), 1-19.
- Son, Y. J., Choi, E. Y., & Song, A. Y. (2010). The relationship between stress and depression in nursing college students. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(4), 345-351.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Yi, M. Y., Park, J. K., & Park, J. R. (2012). *Group mental fitness program based on positive psychology for the disabled vocational trainee*. Korea Employment Agency for the Disabled.
- Yoo, J. S., Chang S. J., Choi E. K., & Park J. W. (2008).



## The Effects of a Positive Psychology Program on Nursing Students' Positive Thinking, Ego Resilience and Stress Coping<sup>\*</sup>

Kim, Soojin<sup>1)</sup> · Kim, Boyoung<sup>2)</sup>

1) Professor, College of Nursing, Chonnam National University

2) Assistant professor, College of Nursing· Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University

**Purpose:** The purpose of this study was to examine effects of a positive psychology program for improving positive thinking, ego resilience and stress coping of in nursing students. **Methods:** A non-equivalent control group pretest-posttest design was used. The subjects for the study were 78 students in G city(experimental group=41, control group=37). The positive psychology program was provided for 4 weeks (8 sessions, 16 hours). Positive thinking, ego resilience, and stress coping were measured with using self-report structured questionnaires. This study collected data between November 23, 2014 and January 9, 2015, and which were analyzed using SPSSWIN 20.0. **Results:** The positive psychology program was effective in increasing positive thinking, ego resilience and stress coping. **Conclusions:** The results of this study should contribute as baseline data for positive intervention strategies and planning ability of potentials and strengths in nursing students.

**Key words :** Positive, Thinking, Ego, Resilience, Stress

\* This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea(NRF) funded by the Ministry of Education(2015R1D1A1A01061311).

• Address reprint requests to : Kim, Boyoung

College of Nursing, Gyeongsang National University

816-15 Jinju-daero, Jinju, Gyeongnam., Korea

Tel: 82-55-772-8248 Fax: 82-55-772-8222 E-mail: dasom7812@daum.net