

긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 -국가안보관련학과 신입생을 중심으로-

정 주 섭*

〈요 약〉

본 연구는 대학의 국가안보 관련학과 신입생을 대상으로 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는 가에 대하여 알아보고자 실시되었다. 이를 위하여 대학생활을 시작하는 신입생들을 대상으로 최근 10여 년 동안 심리학분야에서 두각을 나타내고 있는 긍정심리학을 바탕으로, 집단지도를 통하여 긍정심리를 증진시키게 되면 학생들의 심리적 안녕감을 높이는데 기여할 수 있는가에 본 연구의 목적을 두고 집단지도 프로그램을 실시하였다. 이를 위하여 국가안보관련 학과의 신입생들 중 남녀 39명(남 19명, 여 20명)을 선정하고 이 중 집단지도 프로그램을 실시한 실험집단은 19명(남 10명, 여 9명)으로 하였고, 비교집단은 20명(남 9명, 여 11명)으로 배치하였다. 실험집단은 2개의 소규모 집단(남학생 집단, 여학생 집단)으로 나누어 각각의 대표자를 선정하고 프로그램을 이끌어 가도록 하였고, 주1회 50분씩 총 10회 차의 집단지도 프로그램을 실시하였다.

본 연구의 결과 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램은 국가안보 관련학과 대학 신입생에게 심리적 안녕감의 증가에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 하위변인에 대한 프로그램 전과 후의 집단 간의 비교에서는 4가지 하위요인(자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 긍정적 대인관계)에서 매우 유의미하게 또는 유의미하게 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 1가지 하위요인(삶의 목적)에서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

주제어 : 긍정심리학, 집단치료, 집단상담, 집단지도, 심리적 안녕감

* 가천대학교 경찰·안보학과 교수, 주저자, 교신저자

목 차

- | |
|---|
| I. 서 론
II. 이론적 배경
III. 연구방법
IV. 연구결과
V. 논의 및 결론 |
|---|

I. 서 론

미국심리학자 Martin Seligman(1998)은 인간의 긍정적·적응적·창조적·자기실현적 모습을 이해하고 증진하기 위한 심리학 이론을 긍정심리학(positive psychology)라고 정의하고, 이는 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문이라고 하였다.

Sheldon & King(2001)은 American Psychologist 특집호에서, 긍정심리학은 ‘평범한 사람들에게 있어서 그들이 잘 기능하고, 올바르게 생동하며, 그들의 삶을 향상시키는 것이 무엇인지 찾아내는 것’이라고 하였다. 또한, 여러 가지 역경에도 불구하고 목적의식을 가지고 의연하게 효율적으로 살아가는 사람들의 삶을 어떻게 심리학적으로 탐구할 것인가에 대한 물음과 함께, 인간 심리의 부정적 측면의 제거보다는 긍정적 측면의 향상에 집중하고자 하였다(권석만, 2015). 또한 희망, 용서, 자긍심, 만족감, 낙관주의, 영감 등의 긍정정서는 심리적 안녕감과 매우 유의미한 결과(정적 상관관계)를 나타내었으며(Lopez, 2011), Fredrickson(2001)과 Fredrickson & Joiner(2002)는 긍정정서를 정기적으로 경험하게 되면 개인의 기능과 안녕감이 증진되어 인간의 삶에 있어서 더욱 건강하고 유연해지며 사회적으로도 원만해지는 효과가 있다고 하였다.

심리학에서 일반적으로 활용하고 있는 집단상담은 4~6명을 대상으로 대인관계를

맺으면서 각 내담자의 관심사·대인관계·사고 및 행동양식의 변화를 가져오게 하려는 노력으로서(이장호, 이동귀, 2014), 이동집단, 청소년 집단, 성인집단, 노인집단, 학생집단, 지도자(관리자)집단 등 다양한 집단을 그 대상으로 한다. 그러나 대학생과 같은 다수의 교육현장에서 적은 수의 인원을 집단상담의 형태로 운용하기는 매우 어려운 것이 현실이다. 따라서 보다 많은 수의 인원을 대상으로 하는 집단지도의 형태가 바람직하다. 따라서 집단지도의 개념을 이장호와 이동귀(2014)가 주장한 집단의 분류를 바탕으로 10에서 80명까지 가능하다고 본 집단지도를 일정기간 실시함으로써 비교적 다수를 대상으로 하는 긍정심리학을 바탕으로 한 집단지도의 효과를 검증하고자 하였다.

2015년 7월 21일 일제히 시행되는 ‘인성교육진흥법’은 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목표로 하며, 예·효·정직·책임·존중·배려·소통·협동 등을 능동적으로 실천 또는 실행하는 데 필요한 지식과 공감·소통하는 의사소통능력이나 갈등해결능력 등이 통합된 능력을 강조하고 있다(인성교육진흥법, 2015). 이는 심리적 안녕감의 척도인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장과도 유사한 점이 많으므로, 이 프로그램은 초, 중, 고교의 인성교육 활성화의 연장선상에 있다고 할 수 있으며, 대한민국 교육이 나아가야 할 발전방향과 부합된다고 할 것이다.

특히 대학생들은 사회에 진출되기 이전의 과도기적 신분으로서 그들이 느끼는 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도 또는 행복감은 사회 구성원으로서의 기능적 부분과 발달적 측면에서 매우 중요하다(이자영, 최용용, 2012). 따라서 대학생들을 대상으로 긍정심리학을 활용한 집단상담을 통한 긍정적 정서 함양은 개인의 미래나 사회의 건전한 기능성을 위하여 매우 의미 있는 일이라고 하겠다.

II. 이론적 배경

1. 긍정심리학

심리학이 인간의 정신세계를 과학적으로 탐구하는 학문으로 탄생된 이래, 초기

심리학자들은 정신장애의 치료, 탁월한 재능과 천재성 발견 및 육성, 인간들이 좀 더 행복한 삶을 살도록 한다는 세 가지 목표를 가지고 있었으나, 제2차 세계대전 이후에 전쟁의 상처에 대한 치유를 우선시 하면서 정신장애의 치료를 제외한 다른 두 가지는 사실상 소외되었다(Seligman, 2000). 이러한 여건 속에서 인간의 긍정적 측면을 탐구하고 육성하여 인간을 발전적으로 변화시키고 인간 본연의 최상의 가능성을 이끌어내하고자 하였던 출발은 매우 획기적인 일이라 하겠다. 이에 더하여 Seligman(2002), Seligman & Csikszentmihalyi(2000)은 삶을 좀 더 행복하고 풍요롭게 하기 위한 세 가지 주제에 초점을 맞추어 다음과 같이 주장하였다. 긍정정서(행복감, 안락감, 만족감, 사랑, 친밀감 등)와 자신의 미래에 대한 낙관적 생각(희망, 열정, 활기, 확신 등)으로 표현되는 긍정상태(positive states)와 긍정적 행동양식(창의성, 지혜, 끈기, 열정, 낙관성, 유머, 리더십 등)과 탁월한 성품 또는 덕목(진실성, 겸손, 용기, 영성 등)으로 표현되는 긍정 특질(positive traits), 그리고 자신이 속한 조직 내에서 구성원의 행복과 능력발휘를 위한 조건과 기능에 대한 긍정 기관(positive institutions)로서 인간의 긍정적인 측면을 연구하고자 하였고, 인간의 긍정적 요소를 신체적, 심리적, 대인관계적, 사회문화적 관점에서 탐구하였다.

긍정심리학과 유사한 시도로서 Fordyce(1983)는 대학생들을 대상으로 ‘행복의 14 Fundamentals’를 제시하고 훈련시킨 후, 6주간에 걸쳐서 매일 한 번씩 일상생활에서 실행하게 한 결과, 비교집단(훈련을 받지 않은 학생)에 비하여 행복 수준이 증가하였음을 발견하였다. 이후 본격적으로 Seligman, Rashid, & Parks(2006)는 중등도 이하의 우울증을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 6주 동안 긍정심리치료를 실시하여 그 효과성을 입증하였으며 또한 행복의 세 가지 요소라고 할 수 있는 긍정적 정서, 참여 태도, 인생의 의미를 증진시키는 데에도 큰 효과가 있다고 하였다. 김광수, 하요상, 김경집, 김은향(2014)은 긍정심리 프로그램이 교사 및 상담교사의 심리적 안녕감과 우울수준에 미치는 영향을 알아보려고 하였는데, 서울 경기지역 초중교 교사 및 상담교사 40명을 실험집단으로, 성별, 연령, 지역을 고려한 41명을 통제집단으로 주1회 120분씩 총 10회의 프로그램을 실시한 결과 우울수준에서는 유의미한 영향을 미치지 않았지만, 심리적 안녕감의 증가에는 유의미한 영향을 가져왔음을 보고하였다. 또한 김경순(2006)은 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램을 실시하여 자기수용, 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 심리적 안녕감 등에서 유의미한 효과를 나타냈으며, 김광수 등(2014)은 긍정심리 집단 프로그램이 청소년의 자아존중감과

행복감의 향상에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

미국 Clifton 강점 연구소의 연구책임자이면서, Journal of Positive Psychology의 편집위원으로 활동하고 있는 Shane J. Lopez(2008)는 그의 저서 ‘Exploring the Best in People, Four Volumes’에서 인간 자신과 주변 사람들의 삶을 행복하게 하기 위하여 자신의 강점과 정서를 활용하는 방법에 관한 내용을 네 가지로 정리하여 발표하였다. 그는 인간의 강점을 발견하여 다양한 영역에서 성공으로 가는 길을 모색하는 ‘인간의 강점발견하기’와 긍정 정서를 어떻게 최대화하는가에 대한 ‘정서적 경험 활용하기’, 그리고 고난과 역경을 헤치고 이겨내는 ‘역경을 통해 성장하기’와 마지막으로 가정과 학교와 직장에서 성공하고 행복을 증진하기 위한 ‘인간의 번영 추구하기’를 통하여 인간의 최고상태에 대한 탐구를 긍정심리학 측면에서 종합적으로 제시하였다(권석만, 임영선, 김기환 역서, 2011).

2. 집단지도

1) 집단치료

집단치료는 집단 내·외에서의 비적응적 행동과 참가자의 심리적 갈등에 초점을 맞추는 것으로서, 성격적 변화와 이상행동의 수정을 목표로 하며, 4~8명 정도를 대상으로 하고 주로 병원 정신과 및 임상 진료심리에서 실시한다. 집단치료는 집단상담에서 보다 더 중한 장애를 가진 사람을 대상으로 실시하며 심층적 성격의 문제를 다루게 되며, 전문 치료자가 제공하는 개입전략에 따라 질문과 토론 그리고 의견의 교환을 통하여 감정적 경험을 공유한다.

이장호와 이동귀(2014)는 집단치료는 주로 병원에서 이루어지는 것으로 집단 내·외에서의 비적응적 행동과 집단원의 심리적 갈등에 초점을 맞추어 진행되는 것으로서 성격적 변화 또는 이상행동의 수정을 목표로 한다고 하였고, 박미진(1999)은 집단치료는 치료적인 목표아래 환자들의 비적응적 태도의 변화 및 심리적 문제해결에 주된 관심을 두고 있으며, 특히 자아중심성을 극복하지 못하고 유지되는 정신장애 청소년에 대한 중요성을 강조하였다.

2) 집단상담

집단상담은 집단구성원 간의 상호작용적 관계를 바탕으로 개개인의 문제해결 및

변화가 이루어지는 ‘집단적 접근방법’으로서 병리적인 문제보다는 주로 발달의 문제를 다루거나, 생활과정의 문제를 다룬다(이장호, 이동귀, 2014). 또한 집단상담은 자기탐색을 추진하기 위한 환경을 제공하고, 문제해결 또는 대안적 행동을 탐색하고 실천시키는 것이 목표이며, 6~8명을 대상으로 주로 교육기관의 상담실 또는 일반 상담소에서 실시된다.

최지영, 이은지(2011)는 대학생들을 대상으로 집단상담활동 참여와 상담에 대한 인식변화에 대한 실험 연구에서 집단상담 활동 후 다른 사람에게 마음을 열게 되고, 다른 사람을 배려하게 되며, 자신감을 갖게 되는 관계형성과 자아성찰에서 변화가 일어났다고 하였다.

김정민, 박준희, 나운정(2009)은 대학 신입생을 대상으로 사회적 문제해결과 진로 결정 효능감을 향상시키기 위하여 인지행동 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 이 프로그램에 참여한 대학 신입생은 통제집단에 비해 사회적 문제해결과 진로결정 효능감이 유의하게 향상되었음을 보고하였다.

이처럼 집단상담은 그 효과가 유의미하게 나타나고 있지만, 대인관계에서 ‘소극적’ 또는 ‘실패자’인 경우, 집단 앞에서 말하는데 대한 두려움이 큰 경우, 타인으로부터의 인정과 주목에 대한 욕구가 지나치게 강한 경우에는 집단상담에서 실패할 확률이 크다고 하겠다.

3) 집단지도

집단지도는 지도의 책임자가 방향을 설정하고 내용을 정하여 10~80명의 비교적 다수를 대상으로 주로 교육기관의 교실이나 산업체의 강당에서 실시한다. 집단지도에는 독서캠프, 초등학교학생들을 대상으로 하는 집단지도 프로그램 등이 있으나, 대학생을 대상으로 실시하는 집단지도 프로그램은 아직 개발되지 않았다.

함병수(1990)는 집단지도를 집단의 역동적인 상호작용을 바탕으로 개개 구성원의 필요와 욕구를 충족시키고 집단 전체의 공동목표를 달성하기 위한 전문가의 계획적이고 조직적인 활동이라고 하였다.

이처럼 집단지도는 개개인의 심리적 상태에 바탕을 둔 소통에 주안점을 두는 것보다는 비교적 획일적, 일방적 오류를 범할 가능성이 많다고 하겠다. 그러나 긍정심리학의 주된 관심은 직선 X축의 -(부적)인 상태에서 0으로의 변화가 아니라, 0에서 +(정적)상태로의 변화를 모색하는 것이므로, 정상적인 일반대학생들을 대상으로 많

은 인원을 긍정심리학을 통한 집단교육을 실시함으로써 나타나는 효과도 충분히 유의미 할 것으로 예측된다.

3. 심리적 안녕감

심리적 안녕감에 대한 정의는 주관적 삶의 질(Subjective Quality of Life), 주관적 안녕감(Subjective Well-being), 삶의 만족도(Life Satisfaction), 행복(Happiness) 등의 다양한 용어로 사용된다(정민, 이미라, 노안영, 2006). 대학생은 신체적 성숙과 인지적 발달이 정점을 이루는 시기로서(이옥형, 2006) 대학 신입생의 1학년 시기에서 심리적 안녕감이 높아지면 남은 대학생활에서의 긍정적 영향은 자명한 일이라 하겠다. 박영주, 오가실, 이숙자, 오경옥, 김정아, 김희순, 최상순, 이성은, 정추자, 정화연(2002)은 한국의 대학생들에 대한 스트레스 요인을 입시위주의 타율적이고 수동적인 중, 고등학교 생활에서 자율적·독립적이며 무절제한 생활로 신체건강의 약화들 들고 있고, 다음으로 40~50%에 이르는 대학생들이 기숙사, 하숙, 자취 등의 생활변화, 그리고 졸업 후 진로 결정과 취업에 대한 불확실성을 말하였다. 이러한 스트레스 요인들은 대학생들의 심리적 안녕감에 부정적으로 작용하고 있다(김나미, 김신섭, 2013).

심리적 안녕감은 졸업 후의 조직생활에서도 영향을 미치는데, 오세연과 송혜진(2014)은 소외감을 느끼는 직장인은 이직의도에 더 영향을 미친다고 하였고, 정주섭(2013)은 자신의 삶을 긍정적으로 생각하고 받아들이는 것이 직업만족도에 영향을 미친다고 하였다. 그리고 김평수, 김공, 서석운, 김영남(2012)은 장래의 목표를 선택하고 성취할 수 있다는 신념, 스스로 문제해결을 하고자 하는 의지 등의 심리적 안녕감과 유사한 자기 효능감에 대한 연구에서도 미래를 성공적으로 개척하는 데 큰 영향을 미친다고 하였다.

대학 신입생의 실태에 관한 연구보고서에 의하면, 신입생의 85.4%가 외로움(72.4%), 불안(65.0%), 우울·무기력(62.0%), 분노(48.8%), 자살충동(15.4%) 등의 부정적인 정서를 한 가지 이상 경험하고 있었고, 이들 부정적인 정서 5가지 가운데 3가지 이상 경험한다고 복수 응답한 학생이 57.2%에 달한다고 하였다(천숙희, 2012). 이처럼 대학신입생은 많은 심리적 어려움을 겪고 있는 것이 현실이며, 이러한 심리적인 어려움을 극복하도록 돕는 것이 대학교육의 의무이기도 하다.

심리적 안녕감과 관련한 또 다른 선행연구들에서, 김태희, 김갑숙(2014)은 ‘대학생

의 심리적 안녕감과 이야기 그림검사(Draw-A-Story) 반응 특성을 위한 연구'에서 심리적 안녕감은 한 개인이 만족하는 삶의 질을 반영하는 정도에서 그치는 것이 아니라 그 개인이 사회 구성원으로 얼마나 잘 기능할 수 있는가에 대한 기준이 된다고 하였고, 서미옥(2010)은 '대학생의 행복에 영향을 주는 심리적 변인들의 인과관계'에서 행복은 주관적 신념에 달려있으며 삶의 만족도는 주관적 안녕을 대표할 수 있는 지표로 간주되어 삶의 만족도가 높으면 행복감도 높아진다고 하였다. 또한 전경숙, 정태연(2009)은 청소년들의 삶의 만족도와 행복은 긍정적 정서와 행복의 상관관계보다 높은 .64의 정적 상관관계를 보여준다고 하였다.

심리적 안녕감에 대한 척도는 김경순(2006)이 Ryff(1989)가 개발한 척도를 사용하여 한국 대학생들을 대상으로 적합하다는 것을 입증하였고, 차경호(2004)는 미국 대학생들과 한국 대학생들과의 심리적 안녕감에 관한 비교 연구에서 한국 대학생들의 낮은 수준의 결과를 보고하였고, 박선영(2005)은 대학생들과 다른 연령대 구성원들과의 심리적 안녕감에 대한 비교연구에서 대학생들이 낮은 수준이라는 것을 보고하였으며, 이지영 등(2012) 등은 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도가 현대사회에서의 안녕감을 설명하는데 매우 적절하다고 주장하였다.

한편, Myers & Diener(1995)는 1990년대까지 심리학을 주제로 다루어진 연구논문은 이상심리, 정신장애, 심리적 결함, 부적응 행동과 같은 인간의 부정적 측면(negative aspects)을 연구한 논문이 긍정적 측면(positive aspects)을 연구한 논문의 17배에 이른다고 하였다. 이는 심리학의 놀라운 성과에도 불구하고 심리학 연구영역의 제한을 가져오게 되는 결과를 낳게 되었다(권석만, 2015). 따라서 개인, 더 나아가 집단과 사회가 좋은 미래를 열어가기 위한 요인을 발견하고 촉진시키기 위한 긍정심리학 연구의 활성화와 적극적 활용이 필요한 시점이다. 이를 바탕으로 대학생들에 대한 교육현장에서 일정기간의 긍정심리학 지도는 사회의 건전성확보와 국가 미래의 안정성을 위해서도 매우 의미가 깊다고 하겠다. 국가 공안부분의 공무원을 목표로 입학한 학과의 신입생들에게 심리적 안녕감을 높이는 것도 중요하지만, 이를 전 대학의 신입생에게 활용하는 방안도 바람직하다고 본다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 경기도 성남에 소재하고 있는 모 대학교의 신입생 39명을 대상으로 실험집단(19명, 남10명, 여9명)과 비교집단(20명, 남9명, 여11명)으로 구성하였다. 본 프로그램을 시작할 때에는 40명(실험집단 20명, 비교집단 20명)이었으나, 프로그램 6회차에 군입대관계로 중단하였으므로 최종 연구의 인원수는 39명(실험집단 19명, 비교집단 20명)으로 구성하게 되었다. 실험집단에게는 10주 동안 매주 1회 50분씩 집단지도 프로그램을 실시하였고, 비교집단에게는 본 프로그램과 관련한 다른 어떠한 지도도 하지 않았다.

또한 실험집단은 2개의 소규모 집단(남학생 집단, 여학생 집단)으로 나누어 각각의 리더자를 선정하고 본 연구자를 보조하도록 하였다. 실험집단과 비교집단에게 심리적 안녕감 척도에 관한 동일한 설문은 프로그램 전후에 실시하였다. 본 연구의 실험결과를 알아보기 위하여 SPSS Windows(Ver. 23.0)를 사용하여 통계처리 하였으며, 연구의 효과를 검증하기 위하여 독립표본 T-검증을 실시하였다.

2. 심리적 안녕감 척도

집단지도 프로그램 실시 전후에 대학 신입생의 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff의 PWBS(Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형 심리적 안녕감 척도를 재구성하여 사용하였다. 이것은 자율성(7개 문항), 환경에 대한 통제력(7개 문항), 개인적 성장(7개 문항), 긍정적 대인관계(7개 문항), 삶의 목적(7개 문항)의 5개 하위척도 총 35문항으로 구성되어있으며, Likert 6점 척도를 사용하였다. 본 논문에서 재구성하여 사용한 심리적 안녕감 척도의 신뢰도는 자율성 Cronbach's $\alpha = .810$, 환경에 대한 통제력 Cronbach's $\alpha = .720$, 개인적 성장 Cronbach's $\alpha = .734$, 긍정적 대인관계 Cronbach's $\alpha = .849$, 삶의 목적 Cronbach's $\alpha = .815$ 로 비교적 높게 나타났다.

3. 집단지도 프로그램

집단지도 프로그램은 김광수 등(2014)이 서울 경기지역 초중고 교사 및 상담교사 40명을 대상으로 매주 1회 10주기 동안 실시한 ‘긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향을 알아보고자 하는 프로그램과, 이은진, 김범준, 임승환, 양재혁(2010)의 법무부 보호직 인권감수성 향상 교육 프로그램을 참조하여 대학 신입생의 특성에 맞게 재구성하였다. Peterson과 Seligman(2004)이 개발한 VIA 강점척도(VIS-IS: Values in Action Inventory of Strengths)를 프로그램에 적극 활용하였다.

〈표 1〉 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 개요

회기	제목	목표	주요 내용
1	긍정적 자기소개	- 참여 동기 활성화 - 긍정적으로 자신을 소개하고 공유	- 심리적 안녕감 사전평가 - 집단지도 프로그램 소개 - 자기소개서(거주지, 취미, 장점, 인생에서 자신이 원하는 일을 한 가지만 이루어지도록 허락받았다면 자신은 학교생활을 앞으로 어떻게 할 것인가, 지금까지 살아오면서 가장 행복했던 순간) 작성 및 공유, 발표
2	대표강점 발견하기	- 자신의 대표적인 성격 강점 확인 - 자신감 찾기	- 자신의 성격 강점 검사하기 - 자신의 대표강점 사례(경험)와 연결 지어서 소개하기 - 감사일기 쓰기
3	지혜(wisdom) 나누기	- 강점 살리기	- 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
4	자애(humanity) 나누기	- 강점 살리기	- 사랑, 친절성, 사회봉사에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
5	용기(courage) 나누기	- 강점 살리기	- 용감성, 끈기, 진실성, 삶의 활력에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
6	절제(temperance) 나누기	- 강점 살리기	- 용서, 겸손, 신중성, 자기조절에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
7	정의(justice) 나누기	- 강점 살리기	- 시민정신, 공정성, 리더십에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
8	초월(transcendence) 나누기	- 강점 살리기	- 감성력, 감사, 낙관성, 유머감각, 초월성에 대한 사례(경험) 또는 자신의 생각 공유 및 발표
9	타인의 강점 조사 및 발표	- 칭찬하는 습관 가지기	- 팀원들에 대한 칭찬의 글을 작성하고 발표
10	충만한 삶	- 지속적인 감사일기 쓰기 - 프로그램의 평가 및 의미 가지기	- 감사일기 쓰기를 통한 느낀 점 공유하기 - 충만한 삶(가치 있는 삶)을 위한 방법과 각오다지기 - 심리적 안녕감 사후평가

IV. 연구결과

연구에 참가한 성별 프로그램 전과 후의 검사결과에 대한 기술통계는 <표 2>와 같다. 남학생에게 있어서는 실험 전과 실험 후에 다섯 개의 하위항목에서 고르게 증가하였음을 알 수 있으나, 여학생의 경우에는 자율성(3.38에서 3.95)과 긍정적 대인관계(4.61에서 4.67)에서 변화가 거의 없는 것으로 나타났다. 또한 남학생의 경우에는 다섯 개의 하위항목에서 고르게 높은 점수(6점 만점)를 받은 반면, 여학생의 경우에는 자율성(3.95)에서 비교적 낮은 점수를 받았다.

<표 2> 남녀 연구 참여자들의 심리적 안녕감 평균과 표준편차

집단	N	영역	사전 검사		사후 검사	
			평균	표준편차	평균	표준편차
남학생	19	자율성	4.00	2.63	4.30	5.28
		환경에 대한 통제력	4.06	4.19	4.43	4.95
		개인적 성장	4.26	4.22	4.72	4.62
		긍정적 대인관계	4.54	3.84	4.84	5.13
		삶의 목적	4.27	4.30	4.72	4.57
여학생	20	자율성	3.82	4.25	3.95	4.93
		환경에 대한 통제력	3.97	4.19	4.31	3.96
		개인적 성장	4.06	3.91	4.43	4.88
		긍정적 대인관계	4.61	4.69	4.67	5.93
		삶의 목적	4.07	5.50	4.40	5.38

집단지도 프로그램을 실시하기 전, 실험집단(남 10명, 여 9명) 비교집단(남 11명, 여 9명)에 대하여 심리적 안녕감에 관한 동일한 설문을 하였고, 실험집단에 대하여 집단지도 프로그램을 실시한 후에도 실험집단과 비교집단에게 사전검사와 동일한 심리적 안녕감에 관한 설문을 실시하였다. 이를 바탕으로 실험집단과 비교집단간의 심리적 안녕감의 하위 5개 항목을 각각 독립표본 T검증을 실시한 결과, 사전검사에서는 통계적으로 유의미하지 않았으나, 프로그램 실시 이후의 사후검사에서는 삶의 목적

을 제외하고는 모두 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$ 또는 $p < .01$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 먼저 자율성에 대한 사전검사와 사후검사의 독립표본 T검증의 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 자율성에 관한 독립표본 T검증의 결과

검사	실험집단(n=19)		비교집단(n=20)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전검사	26.79	2.86	27.95	4.13	-1.014	.317
사후검사	31.53	3.66	26.35	5.22	3.567**	.001

*** $p < .001$, ** $P < .01$, * $P < .05$

먼저, 자율성에 관한 집단지도 프로그램 실시 전과 후의 실험집단과 비교집단의 독립표본 T검증의 결과, 실험집단에서는 통계적으로 유의미한 수준($p < .01$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 비교집단에서는 프로그램을 전후하여 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 자율성에 있어서는 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 효과가 있었음을 알 수 있다.

<표 4> 환경에 대한 통제력에 관한 독립표본 T검증의 결과

검사	실험집단(n=19)		비교집단(n=20)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전검사	27.63	3.56	28.60	3.65	-.838	.407
사후검사	33.00	3.99	28.35	3.62	3.819***	.000

*** $p < .001$, ** $P < .01$, * $P < .05$

다음은 환경에 대한 통제력에 관하여 집단지도 프로그램 실시 전과 후의 실험집단과 비교집단의 독립표본 T검증의 결과, 실험집단에서는 통계적으로 매우 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 비교집단에서는 프로그램을 전후하여 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 환경에 대한 통제력에 있어서는 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 효과가 있었음을 알 수 있다.

〈표 5〉 개인적 성장에 관한 독립표본 T검증의 결과

검사	실험집단(n=19)		비교집단(n=20)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전검사	27.95	3.66	30.25	4.22	-1.817	.077
사후검사	34.63	3.80	29.37	4.28	4.004***	.000

*** p<.001, ** P<.01, * P<.05

다음은 개인적 성장에 관하여 집단지도 프로그램 실시 전과 후의 실험집단과 비교집단의 독립표본 T검증의 결과, 실험집단에서는 통계적으로 매우 유의미한 수준(p<.001)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 비교집단에서는 프로그램을 전후하여 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 개인적 성장에 있어서도 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 효과가 있었음을 알 수 있다.

〈표 6〉 긍정적 대인관계에 관한 독립표본 T검증의 결과

검사	실험집단(n=19)		비교집단(n=20)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전검사	31.53	3.81	32.55	4.57	-.785	.453
사후검사	35.74	4.03	31.00	5.83	2.937**	.006

*** p<.001, ** P<.01, * P<.05

다음은 긍정적 대인관계에 관하여 집단지도 프로그램 실시 전과 후의 실험집단과 비교집단의 독립표본 T검증의 결과, 실험집단에서는 통계적으로 유의미한 수준(p<.01)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 비교집단에서는 프로그램을 전후하여 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 자긍정적 대인관계에 있어서도 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 효과가 있었음을 알 수 있다.

〈표 7〉 삶의 목적에 관한 독립표본 T검증의 결과

검사	실험집단(n=19)		비교집단(n=20)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
사전검사	28.37	4.42	30.05	5.37	-1.065	.294
사후검사	33.53	4.80	30.45	4.97	1.965	.057

*** p<.001, ** P<.01, * P<.05

삶의 목적에 관하여 집단지도 프로그램 실시 전과 실시 후의 실험집단과 비교집단의 독립표본 T검증의 결과, 실험집단에서도 통계적으로 유의미한 차이가 없었으며, 비교집단에서는 프로그램을 전후하여 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 즉, 자율성에 있어서는 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램의 효과가 나타나지 않았음을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 대학의 국가안보관련학과 신입생을 대상으로 긍정심리학을 활용한 집단지도 프로그램이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 알아보고자 실시되었다. 대학의 신입생들은 모든 면에서 새로운 대학생활에 적응하는 과정에서 많은 심리적 갈등을 경험하게 되므로 이에 대한 효과적인 학생지도 방안을 찾는 것은 모든 대학의 과제라고 하겠으며, 이에 대한 해결방안을 모색하는 과정의 일환으로 본 연구의 출발점으로 삼게 되었다.

이를 위하여 대학생활을 시작하는 신입생들을 대상으로 최근 10여 년 동안 심리학분야에서 두각을 나타내고 있는 Seligman(1998)의 긍정심리학을 이론적 기본 바탕으로 하였으며, 김광수 등(2014)이 긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향에서 유의미한 연구 결과를 도출한 프로그램을 대학신입생에게 적합하도록 내용을 재구성하였다. 재구성된 프로그램을 집단지도의 형태로 실시하기 위하여 10명을 기준으로 하나의 그룹을 구성하고 대표자를 선발하여 본 연구자를 보조하도록 하였으며, 가능한 많은 재량을 각 그룹의 대표자에게 부여하여 그룹을 이끌도록 하였다. 본 연구자는 각 회기의 시작에서 그날의 주제의 특성을 설명하고 각 회기의 종료 시점에는 다음 회기의 주제를 설명하고 준비해야 할 것에 관하여 소개를 하였다. 또한 각 프로그램의 중간에 필요에 따라 본 연구자가 개입하여 프로그램이 잘차게 진행되도록 유도하였다.

본 연구에 참여한 모든 집단은 실험 이전에는 동일집단이었으며, 실험집단에 대하여서만 집단지도 프로그램을 실시하고, 비교집단에게는 실험과 관련한 어떠한 처지도 하지 않았다. 심리적 안녕감을 알아보기 위한 설문지는 Ryff의 PWBS(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 등(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형

심리적 안녕감 척도의 내용들 중에서 각각의 하위변인들이 쉽게 구별되는 문항(각 7개 문항)들로만 선별하여 사용하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 독립표본 T검증을 실시하였고, 그 결과 집단지도 프로그램의 효과가 충분히 있었음을 알 수 있었다. 즉, 5개의 하위변인 중 1개의 하위변인(삶의 목적)을 제외한 4개의 하위변인(자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 긍정적 대인관계)에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었음을 알게 되었다. 이러한 결과는 김광수 등(2014)의 긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향에 관한 연구와 일치하였고, Rodd(1994)의 사회적 관심과 심리적 안녕감과의 관계연구, 정 민 등(2006)의 애착과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 사회적 관심의 매개효과에 대한 연구와 많은 유사점을 보이고 있다.

본 연구에서 사용된 프로그램은 각 주기에 적합하도록 단일한 주제 하에 세부적인 내용들을 보완하여 구성하였다. 1주차와 2주차에 실시한 긍정적 자기소개는 자신의 대표적인 성격 강점을 찾고 자신감을 갖도록 하여 대학 신입생으로서 아직 동료 간에 친밀감이 성숙되지 않은 상태를 극복하고 참여 동기를 활성화 시키도록 하는데 목적을 두었다. 이는 심리적 안녕감의 하위변인인 긍정적 대인관계에 영향을 미칠 것으로 예측하였으며, 본 연구의 결과 긍정적 대인관계에서 실험집단과 비교집단간의 유의미한 차이($P < .01$)가 있음이 나타났다. 또한 9주차에 실시한 타인의 강점 조사 및 발표에 있어서도 동료 학우들 간의 칭찬하는 습관을 길러줌으로서 역시 대인관계에서 긍정적인 효과를 가져 올 것으로 기대하였다.

3주차에 실시한 지혜나누기는 자신의 강점을 살리는 동시에 창의적이고 개방적인 생각을 심어주고 학구열을 높이도록 하는데 목표를 두었으며, 이는 환경에 대한 통제력과 개인적 성장에 자율성에 도움을 줄 것으로 기대하였다. 연구의 결과 자율성에서는 집단 간에 유의미한 차이($P < .01$)가 있음이 나타났고, 환경에 대한 통제력과 개인적 성장에서는 실험집단과 비교집단 간에 매우 유의미한 차이($P < .001$)가 있음이 나타났다.

4주차에 실시한 자애 나누기에서는 사랑을 바탕으로 사회에 대한 친절과 봉사를 베풀 수 있는 인간형을 만드는데 주안점을 두었으며, 이는 자율성과 긍정적 대인관계에 좋은 영향을 미칠 것으로 기대하였다.

5주차에 실시한 용기 나누기에서는 용감성, 끈기, 진실성, 삶의 활력에 대한 사례 또는 자신이 직접 체험한 경험을 발표하고 공유하는 것을 목표로 삼아 진행하였으

며, 이는 개인적 성장과 삶의 목적에 영향을 미칠 것으로 기대하였다. 연구의 결과에서 개인적 성장은 매우 유의미한 차이($P < .001$)가 나타났으나 삶의 목적에서는 집단간의 사전 사후에서 모두 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 삶의 목적은 Klinger(1977)가 밝힌 것처럼 삶을 의미 있게 만드는 요소 중의 하나이며 무엇인가 자신이 구체적으로 해야 할 일을 가지는 것이라고 하였으나, 본 연구의 집단지도 프로그램에서는 삶의 의미를 부여하고 미래의 희망을 확보하기 위한 구체적 내용이 부족하였던 것으로 보여 진다. 다음 연구에서는 이 부분을 집중 보완하여 프로그램을 실시할 필요성이 있다고 하겠다.

6주차에 실시한 절제 나누기에서는 타인에 대한 용서, 겸손, 신중성, 자기조절에 대한 사례 또는 경험을 발표하고 공유하며 자신의 강점을 살려나가는 것을 목표로 두었으며, 이는 자율성과 환경에 대한 통제력, 긍정적 대인관계에 영향을 미칠 것으로 기대하였다.

7주차에 실시한 정의 나누기에서는 시민정신, 공정성, 리더십에 대한 사례 또는 경험을 발표하고 공유하는 것을 목표로 하였으며, 이는 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장에 영향을 미칠 것으로 기대하였다.

8주차에 실시한 초월 나누기에서는 감상력, 감사하는 마음, 낙관성, 유머감각, 초월성에 대한 가례 또는 경험을 발표하고 공유하는 것을 목표로 하였으며, 이는 개인의 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적에 영향을 미칠 것으로 기대하였다. 인간의 인식 능력은 현실적인 경험에서만 발현되는 것이 아님은 누구나 알고 있는 사실이다. Coreth(1919/2000)는 전통형이상학의 현대적 이해에서 인간 존재 본질을 구성하는 인간 고유의 특성이 바로 초월성이라고 주장하였으며, 칸트를 비롯한 오늘날의 철학자들은 인간의 본질을 연구함에 있어서 한 인간이 완성되어가는 존재로 필수적인 것이 초월성이라고 하였다(박병준, 2006). 따라서 8주차에 실시한 프로그램의 내용들은 인간의 감성과 철학을 동시에 일깨우고 공유하고자 시도하였다.

9주차에 실시한 타인의 강점조사 및 발표에서는 자신이 속한 그룹의 모든 동료에 대하여 칭찬의 글을 작성하고 돌아가면서 발표를 하였고, 본 연구의 집단지도 프로그램 가운데 가장 의미 있는 것으로서, 프로그램 실시 중의 분위기에서도 가장 집중도가 높았으며 상대방의 강점을 발견하는 능력이 갖추어 질 수 있었다고 보았다. 특히, 자신의 감점(칭찬 내용)을 그룹 원들 각각으로부터 공개적으로 들은 학생들의 표정에서 자아, 자신감, 용기 등을 엿볼 수 있었다.

마지막 10주차에서는 9회에 걸쳐 실시하였던 집단지도 프로그램의 내용을 다시 돌아보고, 느낀 점을 자연스러운 이야기형태로 서로 공유하도록 하였다. 또한 미래의 가치 있는 삶을 살아가기 위한 각오를 다지며 프로그램을 실시하는 동안 가졌던 마음을 지속화하기 위한 각오를 다지게 하였다.

본 연구의 결과에서 나타났듯이 긍정심리학을 기반으로 한 집단지도프로그램은 대학의 국가안보 관련학과 신입생들의 심리적 안녕감을 높이는데 효과가 있었음이 밝혀졌다. 이는 본 연구를 위하여 사용된 집단지도 프로그램의 효과를 입증하는 것이며, 이를 토대로 본 연구의 집단지도 프로그램을 각 대학에서 적극 활용하여 대학 신입생들이 대학생활을 원만하게 적응하도록 하는 동시에 스스로 주어진 여건을 적극적으로 해결하고 통제해 나아감으로써 긍정적 대인관계를 함양하고 개인적 성장을 실현시키도록 하여야 하겠다. 그리하여 미래에 가치 있는 삶을 영위하도록 원동력을 제공하는 역할을 한다는 대학의 사명감을 구현하도록 제안하는 것이다.

본 연구의 대상인 국가안보 관련학과 신입생들은 장래에 국가 공무원으로서 안보 분야에서 중추적인 역할을 하여야 하는 예비 안보전문가라고 할 수 있다. 국가의 힘 즉, 국력(National Power)은 그 국가가 보유하고 있는 인구, 영토, 자원 뿐 만 아니라 군사력, 경제력, 문화, 과학기술, 외교 등의 종합적인 요소로 구성된다고 하며, 특히 이러한 요소들을 이끌어 갈 인재의 중요성을 강조하고 있다(조영갑, 2011). 이처럼 국가를 위하여 봉사하고 헌신하는 위국충절의 인재를 배출하는 것은 국가안보의 미래를 위하여 매우 중요한 것이다. 따라서 국가안보 관련학과 학생들에게 심리적 안녕감을 높이는 노력이야말로 의미가 크다고 할 것이다.

이와 같은 중차대한 시사점에도 불구하고 본 연구가 안고 있는 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 수도권 소재 모 대학의 단일학과 학생들로 구성하였으므로 이를 타 학교의 안보 또는 공안관련 학과의 학생들에게 적용하기에는 무리가 있다고 하겠다. 그리고 대학의 전체 학생들에게 일반화 시키는 데에도 다소 미흡하다고 볼 수 있다. 전국의 대학생 중에서 국가안보 또는 공안관련학과의 학생들을 표집하기에는 현실적인 제한점이 있으므로 후속연구에서는 우선 실험집단과 비교집단의 수를 늘려서 연구를 하는 것이 요구된다. 둘째, 본 연구를 실시한 장소는 대학의 체육관이었으며, 프로그램의 진행 분위기가 다소 산만한 점이 있었다. 따라서 후속 연구에서는 그룹별로 별도의 공간에서 프로그램을 실시하여야 집중도를 높일 수 있으면서 결국 효과를 극대화 시킬 수 있겠다. 셋째, 집중지도 프

로그랩을 1회성으로 그치는 것이 아니라 매년 같은 시간범위 및 같은 프로그램을 적어도 3년간은 반복하여 실시하여야 그 효과성을 확실히 입증할 수 있을 것으로 기대한다. 넷째, 이미 실험에 참가하였던 학생들에 대하여 장기적으로 추적하여 그들의 사회진출 이후에도 심리적 안녕감을 높게 가지고 긍정적인 삶을 살아가는지를 알아보는 것도 매우 이상적인 연구가 될 것으로 본다.

참고문헌

1. 국내문헌

- 권석만 (2015). 긍정심리학(행복의 과학적 탐구). 서울: 학지사. 23-24.
- 권석만·임영선·김기환 공역 (2011). 긍정심리학(정서적 경험 활용하기). 서울: 학지사. 9-18.
- 김경순 (2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발. 박사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김광수·하요상·김정집·김은향 (2014). 긍정심리증진 프로그램이 교사의 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 한국초등교육, 25(1), 39-53.
- 김나미·김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. 상담학 연구, 14(2), 1125-1144.
- 김정민·박준희·나윤정 (2009). 대학신입생의 사회적 문제해결력과 진로결정효능감 향상을 위한 인지행동집단상담 프로그램 개발 및 효과. 한국가정관리학회지, 27(0), 69-75.
- 김평수·김공·서석운·김영남 (2012). 경호관련 전공 대학생들의 취업스트레스와 진로결정 자기 효능감에 관한 연구. 한국경호 경비학회지, 31, 49-67.
- 김태희·김갑숙 (2014). 대학생의 심리적 안녕감과 이야기 그림검사(Draw-A-Story) 반응 특성 연구. 예술심리치료연구, 10(2), 26.
- 노일석 (2014). 성범죄자의 심리적 특성. 법무부 범죄예방정책국 교육자료, 45-54.
- 박미진 (1999). 정신장애를 가진 대학생 외래 집단치료 프로그램. 한국정신보건 사회복지학회 추계학술대회 발표논문집, 131-146.
- 박병준 (2006). 인간의 초월성 -갈 라니의 '말씀의 창자'로서의 초월론적 종교철학적 인간 해명. 한국철학회. 철학 88, 143-151.
- 박선영 (2005). 대학생들의 자기관리 주관적 안녕감에 대한 연구. 서울과 대구지역을 중심으로. 청소년학 연구, 12(3), 71-92.
- 박영주·오가실·이숙자·오경옥·김정아·김희순·최상순·이성은·정추자·정화연 (2002). 한국대학생의 사회적지지, 스트레스, 생활사건 및 건강행위. 대한간호학회지, 32(6), 792-802.
- 서봉연 (1995). 발달이론 역서. W. Crain(1980). Theory of development. 중앙적성출판사.
- 서미옥 (2010). 대학생의 행복에 영향을 주는 심리적 변인들의 인과관계. 교육학연구, 48(4), 1-20.
- 오세연·송혜진 (2014). 직장 내 따돌림이 민간경비원의 직무태도에 미치는 영향. 한국경호경

- 비학회지, 40, 87-108.
- 이옥형 (2006). 청년심리학. 서울: 집문당.
- 이은진·김범준·임승환·양재혁 (2010). 2010년 보호 공무원 인권 감수성 향상 훈련 보고서. 인성교육진흥법. 법률 제13004호, 제정 2015. 1. 20. 시행 2015. 7. 21.
- 이지영·최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-인지적 정서조절을 매개로 하여. 상담학 연구, 13(3), 1481-1482.
- 이장호·이동귀 (2014). 상담심리학. 박영story, 223-224. 226.
- 전경숙·정태연 (2009). 한국 청소년들의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지, 15(1), 133-153.
- 정민·이미라·노안영 (2006). 애착과 심리적 안녕감간의 관계에 대한 사회적 관심의 매개효과. 상담학연구, 7(4), 1023-1038.
- 정주섭 (2013). 국가안보의식과 조직몰입도, 직업만족도가 특수경비원의 이직의도에 미치는 영향에 관한 연구, 한국경호경비학회지, 35, 68-73.
- 조영갑 (2011). 국가안보학. 서울: 선학사. 37-45.
- 차경호 (2004). 한국과 미국 대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. 청소년학 연구, 11(3), 321-337.
- 천숙희 (2012). 성별에 따른 대학생의 일상적 스트레스, 사회적지지, 속박감 및 정신건강의 관계. 여성건강간호학회지, 18(3), 223-235.
- 최지영·이은지 (2011). 대학생의 집단상담활동 참여와 상담에 대한 인식변화에 대한 실험연구: 사범대학생을 중심으로. 교육연구, 19(2). 3-30.
- 홍계옥·강혜원 (2009). 대학생의 부모 애착과 대인관계능력의 관계. 한국전문대학교육연구학회논문집, 10(1). 69-81.
- Coreth, Emerich. 전통형이상학의 현대적 이해·형이상학 개요. 김진태 옮김. 가톨릭대학교출판부, 2000.

2. 국외문헌

- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough(Eds), *The psychology of gratitude* 145-161. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Hanzan C. Shaver, (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 52(3), 512-524.

Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives.*

Minneapolis: *University of Minnesota Press.*

Myers, C. g., & Diener, e. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.

Rodd, J. (1994). Social interest, psychological wellbeing, and maternal stress. *The Journal of Individual Psychology*, 50, 58-68.

Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 133-134.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 11, 774-788.

Shane J. Lopez. (2008). *Exploring the Best in People. Praeger Publishers.*

【Abstract】

The effects of group guidance program using positive psychology for national security related university entrants' psychological wellbeing

Jung, Joo-Sub

The purpose of this study is to find out the effectiveness of the group guidance program using positive psychology for national security related university entrants' psychological wellbeing. This study is to investigate the influence of group guidance program on the increase of psychological well-being of university entrants through active and deliberate program based on the positive psychology. To achieve this purpose, thirty nine students (male 19, female 20) among national security related university entrants were selected and allocated to experimental and comparative groups. Experimental group was nineteen students (male 10, female 9), and comparative group was twenty students (male 9, female 11). Experimental group was divided into two teams (male and female team), and guided by each leader. The group guidance was participated in total ten-week sessions, fifty mins per week.

The results were as follows; First, the group guidance program using positive psychology for national security related university entrants' had a positive effect on the students' psychological wellbeing. Second, effects of subordinate factors (autonomy, controlling environment, personal growth, positive relations) in comparison in pre and post test of program had an influence very positive or positive, while one factor (purpose in life) didn't show a positive effect.

Key words : positive psychology, group therapy, group counseling, group guidance, psychological wellbeing