

대학생을 위한 행복플로리시 집단상담 프로그램의 효과검증 연구*

The Effect of the Flourish Group Counseling Program for College Students

1차원고접수: 2023.04.10. 수정원고접수: 2023.08.24. 최종게재결정: 2023.09.15.

최바울¹ · 조화진² · 조진주³¹한국기술교육대학교 교양학부, 부교수²한남대학교 상담심리학과, 부교수³한국기술교육대학교 대학원 인력개발학과, 석사Choi, Baoul¹Cho, Hwajin²Jo, Jinju³¹Dept. of Liberal Arts, Korea University of Technology and Education²Dept. of Counseling Psychology, Hannam University³Graduate School of Techno HRD, Korea University of Technology and Education

국문초록 본 연구는 대학생을 위한 행복플로리시 집단상담 프로그램을 개발하고 프로그램이 행복플로리시, 회복탄력성, 자존감, 삶의 만족, 심리적 디스트레스, 대학생활적응에 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 이론, 경험적 연구와 기존 프로그램 분석을 바탕으로 집단상담 프로그램을 개발하고 실시하였다. 효과검증을 위해 프로그램에 참여한 실험집단 14명(남 9, 여 5)과 아무 처치도 하지 않은 통제집단 15명(남 11, 여 4)을 대상으로 사전, 사후 검사를 실시하고, 검사결과를 *t*-검정으로 분석하였다. 사후 검사의 두 집단 간 차이를 확인하기 위해 독립표본 *t*-검정 결과, 실험집단이 통제집단에 비해 행복플로리시와 대학생활적응이 유의하게 높았다. 집단 내 변화를 확인하기 위해 대응표본 *t*-검정 실시 결과, 실험집단의 행복플로리시, 회복탄력성, 삶의 만족, 대학생활적응이 유의하게 높아졌으며, 자존감은 유의하게 낮아졌고, 심리적 디스트레스의 변화는 유의하지 않았다. 통제집단은 자존감이 유의하게 낮아졌으며, 다른 값들의 변화는 유의하지 않았다. 본 연구는 대학생의 행복플로리시 증진을 위해 대학에서 활용할 수 있는 타당한 프로그램을 개발했다는 점에 의의가 있다.

주요어 대학생, 행복플로리시, 집단상담, 대학생활적응

Abstract The purpose of this study is to develop and implement a flourish group counseling program for college students and verify the effect on flourish, resilience, self-esteem, life satisfaction, psychological distress, and college adaptation. To this end, a group counseling program was developed and implemented based on theory and analysis of existing programs. To verify the effect, pre- and post-tests were conducted on 14 participants in the experimental group (9 males, 5 females) and 15 participants in the control group (11 males, 4 females) who did not receive any treatment. As a result of conducting an independent sample *t*-test to confirm the difference between the two groups of post-test, the experimental group had significantly higher flourish and college adaptation than the control group. A paired sample *t*-test showed that the experimental group's flourish, resilience, life satisfaction, and college adaptation significantly increased, while self-esteem decreased, and psychological distress changes were not significant. In the control group, self-esteem was significantly lowered, and changes in other values were not significant. This study is meaningful in that it has developed a valid program that can be used in universities to promote the flourish of college students.

Keywords college students, flourish, group counseling program, college adaptation

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대부분의 사람들은 행복한 삶을 원한다. 그러나 많은 한국의 청년들은 행복하지 않은 것으로 나타났다. 여성가족부(2020)가 실시한 청소년종합실태조사에 따

르면 대학생을 포함한 19 ~ 24세 응답자들 중 행복감을 경험하는 비율은 30% 정도에 불과하며, 아동과 청소년 집단에 비해 가장 낮은 수준이었다. 대학생의 행복과 정신건강 문제는 한국에 국한된 것은 아니다. 14,000여 명의 영국 대학생을 대상으로 한 2017년 학생 학업 경험 조사(The Student Academic Experience Survey of 2017)에 따르면, 대학생들의 불안, 삶의 만족, 행복, 살

* 본 연구는 2022년 한국기술교육대학교 대학혁신지원사업의 지원을 받아 수행하였음.

Corresponding to 조화진 (Cho, Hwajin)

한남대학교 상담심리학과, 부교수 (Dept. of Counseling Psychology, Hannam University) E-mail. hjo0903@hnu.kr

Copyright © 2023 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

만한 가치 점수가 이전에 비해 악화되었으며, 모든 연령에 비해 점수가 가장 낮았고, 이전 해의 조사결과 보다 악화되어(Neves & Hillman, 2017) 대학생들의 스트레스가 심하고, 행복도가 낮음을 나타냈다. 코로나 상황에서 튀르키예 대학생의 주관적 안녕에 대한 연구에서는 코로나 스트레스가 대학생의 낙관주의와 희망을 낮추고, 이는 주관적 안녕에 부정적 영향으로 이어지는 것을 확인하여, 코로나19 상황에서 대학생들의 행복도가 낮아졌을 가능성을 시사하였다(Genç & Arslan, 2021). 이러한 연구 결과들을 종합하면, 최근 다양한 사회적 영향으로 국내외 대학생들이 많은 스트레스를 경험하고 있으며, 장기화된 코로나 상황이 이를 악화하여 많은 대학생들이 행복을 경험하기 어려운 것을 짐작할 수 있다.

이처럼 사회적 불확실성이 높아지고 개인의 심리적 안녕이 위협받는 상황에서 대학생들이 대학생활적응 수준을 높이고 건강하고 만족스러운 삶을 영위하기 위해서는 삶의 문제들에 압도되지 않고 유연하게 대처할 수 있는 개인적 신념과 긍정심리 역량, 즉 행복플로리시(flourish)를 증진하는 것이 효과적일 것이다. 한국 대학생들은 입학 후 입시를 위해 미뤄두었던 삶의 가치와 목적을 탐색하고 친밀감을 획득하며, 이를 달성하기 위한 구체적인 계획을 설정하는 발달과업을 수행하게 된다. 이때 긍정적인 삶의 태도를 확립하고 이를 실현할 방법을 익히는 것은 건강하고 만족스러운 삶을 구축하는 바탕이 될 수 있을 것이다. 행복플로리시는 넓은 행복의 개념으로, 개인의 행복이 지속적으로 변영된 상태를 의미하며 더 나아질 것이 없는 행복하고 풍족한 삶을 뜻한다(Seligman, 2012). 행복플로리시의 구성개념은 여러 학자들에 의해 정교화되었는데, Keyes(2002)의 정신건강연속체(mental health continuum) 접근에서도 유사한 개념을 소개하였다. 이 접근에서는 행복플로리시를 최적의 기능상태로 살아가는 것이며, 선행, 다산성(generativity), 개인적 성장과 회복탄력성으로 가득 찬 삶으로 정의하였다. 또한 인간 플로리싱이란 향상된 수준의 심리적, 정서적, 사회적 안녕을 포함하는 개인의 주관적 안녕과 관련된 일련의 태도와 경험으로 볼 수 있다고 설명하였다(Keyes & Haidt, 2003).

행복플로리시는 그 자체로 긍정적인 경험이지만, 개인의 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 행복한 사람은 더 이타적이고, 창의적이며, 사회적이었다(Biswas-Diener & Dean, 2007). 행복플로리시가 높은 학생들은 학업성취도가 높았고(Seligman 2012; van Zyl & Rothmann, 2012), 결석이 적었으며, 내적 동기가 높고(Keyes, 2006), 지연행동은 적었다(Howell, 2009). 이는 행복플로리시가 긍정적 자원이 되며, 이렇게 축적된 긍정적 자원은 다시 행복의 원인이 될 수 있음을 시사한다. 또한 Seligman(2012)은 행복플로리시 개입이 전반적인 생리적, 심리적 건강뿐 아니라, 개인의 일과 관련된 안녕에 영향을 미치기 때문에 진로발달 측면에서도 중요한 역할을 한다고 강조하였다. 유사한 맥락에서 van Zyl과 Stander(2019)도 행복플로리시 개입이 진로발달 과정에서 필요한 역량에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 특히 본격적인 직업 세계로 나가기 이전인 후기 청소년기에서 초기 성인기에 일의 세계가 요구하는 것들에 잘 대응할 수 있는 역량을 갖추고, 향후 예기되는 진로발달 과정에서의 난관에 대처할 수 있도록 하는 것이 중요하기 때문에, 학생들에게 행복플로리시 발달을 위한 개입이 필요하다고 주장하였다.

Seligman(2012)은 행복플로리시를 증진하는 구체적인 방법을 제시하였다. 그는 웰빙(wellbeing)의 요소를 5가지로 정의하며, 이 5요소, 즉 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취(Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment; PERMA)가 충분히 채워지면 가장 행복해질 수 있다고 하였다. 먼저 긍정정서는 행복의 쾌락적 측면으로, 유쾌한 기분을 경험하는 것을 의미한다. 긍정정서는 삶의 질과 함께 주관적 안녕을 측정하는 요인으로 사용되며(Diener & Emmons, 1984), 시야를 넓히고 새로운 일을 시도하게 하여 개인의 자원을 축적하게 하고(Fredrickson, 2004), 심장질환 발병을 낮추는(Eichstaedt et al., 2015) 등 신체건강에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 개인의 행복에 핵심적인 요소로 볼 수 있다. 몰입은 일, 대인관계 장면, 여가 생활 등에 집중하여 시간의 흐름, 자의식, 방해요소들을 잊게 되는 경험이다(Csikszentmihalyi, 1990).

몰입은 성취뿐 아니라 개인의 주관적 안녕에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 몰입은 개인이 인생을 더 즐기고 행복하게 살게 하며, 다양한 상황에서 더 잘 기능하도록 하고, 몰입 시간이 많을수록 삶의 질이 향상된다는 연구 결과가 보고되고 있다(권석만, 2008). 몰입은 개인의 흥미와 과제의 특성이 일치할 때 증진될 수 있다. 이를 기반으로 Seligman(2002)은 몰입을 향상시키는 구체적 방법 중 하나로 개인의 대표 강점을 찾고, 이를 적극적으로 활용할 수 있도록 노력해야 한다고 제안했다.

관계는 개인의 행복을 결정하는 가장 중요하고 지속적인 요인으로 확인되어 왔다(권석만, 2008). 대인관계는 주관적 안녕을 예측하는 가장 강력한 요인이었으며(Graney, 1975), 만족스러운 결혼관계, 가족관계, 우정은 사람들이 자신의 삶의 질을 평가하는데 매우 중요한 요인이었다(Campbell, 1981). 한국 대학생을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 행복 척도를 개발한 연구에서도 행복 측정의 구인으로 가족관계, 이성 친구, 사회성이 도출되어, 대인관계가 행복에 주요한 요인임을 확인하였다(이수연, 2010). Rashid와 Seligman(2020)은 행복플로리시 경험에 긍정관계의 중요성을 강조하였다. 긍정관계는 사랑을 바탕으로 배려와 관심, 연민을 가지고 다른 사람들을 전인적으로 바라보며, 상대방의 행복을 위해 진심으로 헌신하는 관계이다. 또한 관계를 맺는 사람들이 자신의 강점을 기반으로 서로의 강점을 발견하고 발전하도록 노력하며, 어려움을 극복하기 위해 강점과 자원을 활용할 수 있는 관계이다(Sheridan, Warnes, Cowan, Schemm, & Clarke, 2004). 다음으로 의미는 개인보다 큰 무언가를 위해 헌신하고자 하는 것이다. 행복을 정의하는 관점 중 심리적 안녕감(psychological well-being)은 아리스토텔레스의 유대모니아(eudaimonia)의 성취를 행복으로 정의한다. 즉 당장의 만족감과 유쾌함을 넘어서 개인이 성장하고 있다고 느끼며, 자신보다 큰 무언가를 위해 기여하고 있다는 생각이 행복이라는 것이다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). 의미를 성취하는 방법은 다양하다. 대인관계, 자신의 영역에서 뛰어난 성취, 명상과 사색, 소명으로서의

직업, 삶의 목적 지향 등이 의미 추구의 방법이 될 수 있다(Mcknight & Kashdan, 2009; Rashid & Seligman, 2020). 마지막으로 성취는 무언가를 달성하거나 발전, 승진 또는 보상을 받는 것 등과 관련된 영역이다. Rashid와 Seligman(2020)은 개인의 안녕에 기여하는 것은 객관적인 성취뿐 아니라 주관적 관점의 발전이나 성장하고 있다는 지각과 이를 추구하는 것에 있다고 강조하였다. 특히 자신이 가진 강점, 재능, 기술 등을 충분히 활용하여 만족감과 성취감을 경험하는 것을 성취라고 정의하였다. 앞서 Seligman(2006)은 좋은 삶이란 즐겁고, 적극적이고, 의미 있는 삶이라고 정의하였다. 여기에서 즐거운 삶은 긍정적 정서를 많이 경험하는 삶, 적극적인 삶은 자신의 일, 여가, 대인관계에 열정적으로 관여하는 삶, 의미 있는 삶은 가족, 지역사회 등 자신보다 무언가를 위해 기여하는 삶이다. 성취는 적극적인 삶의 한 부분으로 행복을 구성한다고 볼 수 있다.

행복플로리시를 증진하기 위한 집단상담이나 프로그램은 다양하게 개발되어 왔다. 먼저 Rashid와 Seligman(2020)은 내담자가 강점과 자원을 충분히 활용할 수 있도록 노력하여 행복한 삶을 살도록 하는 긍정심리치료(positive psychotherapy)를 제안하였다. 이들은 기존의 증상중심 심리치료가 증상의 완화에는 효과적이지만, 그 이후 내담자의 삶의 질이나 행복에 기여하지 못하는 것을 지적하며 PERMA를 기반으로 한 구조화된 15회기 프로그램을 구성하였다. 이 프로그램은 크게 3단계로 구성되며, 과거의 성취경험을 통해 자신의 강점을 파악하고, 부정 기억을 개방하고 새롭게 해석한 후, 의미를 탐구하고 추구하는 과정으로 이루어져 있다. 학생들을 위한 프로그램으로는 대학원생을 위한 프로그램 ‘플로리시 할 시간: 잠재력을 실현하기(Time to flourish: Achieving your potential)’라는 제목의 코칭 심리 프로그램이 영국에서 개발되었다(Dias, Foster, & Zunsain, 2019). 이 프로그램은 통합적 인지행동코칭 모델을 바탕으로 각 2시간, 10회기로 구성되어 있으며, PERMA 영역뿐 아니라 낙관성, 감사와 관련된 활동이 포함되어 있다. 국내에서는 대학생을 위한 행복플로리시 증진 수업이 개발되었다(강현미, 하선헌, 서현아, 2018). 이 수

업은 교양과목 ‘행복은 연습이 필요하다’는 제목으로 개설되었으며, 행복플로리시와 긍정적 자동적 사고 향상을 목적으로 하였다. 중간고사와 기말고사를 제외하고 13주에 걸쳐 진행하며, 각 회기는 전반부 해당 회기에 대한 이론적 배경에 대한 교수자의 설명과 후반부 학생들의 활동으로 구성되어 있다. 영유아교육 분야에서는 행복플로리시에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는데, 영아교사를 위한 행복플로리시 역량 증진 프로그램도 개발되었다(강현미, 황해익, 2016). 이 프로그램은 크게 준비, 실행, 종결의 3단계로 구성되어 있으며, 15회기 동안 건강, 자아존중감, 긍정적 정서, 성격 강점, 긍정적 관계, 직업적 성취, 직업적 의미의 7가지 행복플로리시 역량을 증진할 수 있도록 한다.

본 연구에서는 이러한 선행연구를 바탕으로 대학생들이 급격한 변화와 예측하기 어려운 환경 속에서 대학 생활에 잘 적응하고, 더 나아가 심리적 유연성을 갖추고 더 필요한 것이 없는 행복한 삶을 살 수 있도록 PERMA를 기반으로 한 행복플로리시 증진 프로그램을 개발하고자 하였다. 기존에도 대학생의 행복증진을 위한 프로그램들이 개발되어 있으나, 국내에서 행복플로리시 증진을 목적으로 PERMA에 초점을 맞춘 집단상담 프로그램은 찾아보기 어렵다. 행복플로리시는 기존의 행복보다 넓은 개념이면서 구체적으로 PERMA를 증진하여 향상할 수 있음이 확인되어, PERMA를 통해 행복플로리시를 높이는 것이 대학생의 적응과 행복 증진에 더 효과적일 것으로 기대하였다. 한편, 본 연구에서는 기존의 긍정심리치료와 더불어 마음챙김에 기반한 신체정서 자각 활동을 포함하고자 하였다. 마음챙김은 우울 등 부정 정서를 억압하거나 회피하기보다는 지금-여기의 감정을 알아차리고 시간이 지나면 사라질 것으로 인식하는 것을 의미하는 것으로, 최근 다양한 상담 장면에서 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR, Kabat-Zin, 1994), 수용전념치료 등에서 조금씩 변형되어 활용되어 왔다(서숙희, 박재연, 금명자, 2018). 김정호(2010)는 자칫 긍정심리치료가 긍정성에 치우쳐 우울 등의 부정적 정서의 자각 및 해소의 어려움을 유발할 수 있음을 지적하

며 마음챙김을 긍정심리치료에 접목하고자 국내에서 처음 시도하였다. 이후 서숙희 등의 연구(2018)에서도 두 접근을 통합적으로 시도하였고, 우울 감소, 자존감과 심리적 안녕감의 증진에 효과가 있는 것으로 보고되었다. 본 연구에서도 실제 심리적 디스트레스 수준이 높은 대학생들에게 부정적 정서를 자각하고 해소하는 능력이 중요하다고 판단되어 행복플로리시 집단상담 프로그램에 마음챙김을 접목해 보고자 하였다.

또한 기존에 대학생을 위해 개발한 수업 형태(강현미, 하선헌, 서현아, 2018)의 행복플로리시 프로그램과 차별화하여 학생들의 접근성을 높이기 위해 대학 내 상담센터나 관련 센터 등에서 활용이 용이한 집단상담 프로그램을 개발하고자 하였다. 수업은 한 번에 많은 학생들에게 적용할 수 있고, 과제와 참여에 대한 동기가 높은 장점이 있는 반면, 자발적 참여가 어렵고, 학점을 부여하는 교수와 평등한 관계 형성이 어려우며, 비밀보장의 한계로 자기개방이 제한적인 단점이 있다. 이에 대학생들이 자발적으로 참여할 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였다. 한편 최근 대학생들은 학업과 취업 준비, 다양한 활동 등으로 오랜 기간 많은 시간을 필요로 하는 비교과 프로그램에 참여하는 것은 쉽지 않은 상황이다. 기존의 해외에서 개발된 집단상담 프로그램들은 10회기 이상 긴 시간을 필요로 하여 학기 중에 종결이 쉽지 않은 경우가 많아, 짧은 기간 내에 목표를 달성할 수 있는 프로그램이 필요하다고 판단하였다. 또한 해외 프로그램들은 한국 문화와 다른 배경에서 개발되어 자기주장이나 자율성을 강조하였는데(Dias, Foster, Zunszain, 2019; Rashid & Seligman, 2020), 이를 한국 대학생에게 그대로 적용하기에는 한계가 있다. 한국인의 심리적 안녕의 구성개념에 대한 연구에 따르면, 20대 연령에서는 자율성이 주관적 안녕감을 설명하지 않는 것으로 나타났고, 비교적 행복에 미치는 영향이 낮은 것을 확인하였다. 그 외 국내에서 개발된 프로그램들은 영유아교사라는 특정대상에 한정되어(강현미, 황해익, 2016) 대학생들을 위한 프로그램을 새롭게 개발하는 것이 필요하다고 판단하였다. 이에, 한국 대학생을 위한 행복플로리시 증진 집단상담 프로그램을 개발

하고 이를 검증하기 위해 행복플로리시와 행복플로리시에 영향을 미치는 것으로 알려진(Seligman, 2012) 회복탄력성, 삶의 만족, 자존감, 심리적 디스트레스가 변화하였는지 확인하고자 하였다. 또한 행복플로리시가 최적의 기능상태로 살아가는 것이라는 접근과(Keyes, 2002) 개인의 적응에 긍정적 영향을 미친다는 경험적 연구(Howell, 2009; Keyes, 2006; Seligman 2012; van Zyl & Rothmann, 2012) 결과를 바탕으로 이 프로그램이 대학생활적응에 긍정적 영향을 미칠 것으로 가정하고, 이를 검증하고자 하였다.

행복플로리시는 더 이상 필요한 것이 없는 행복한 상태이며(Seligman, 2012), 다산성, 선함, 회복탄력성으로 가득 찬 삶이다(Keyes, 2002). 이러한 정의를 기반으로 본 프로그램이 주관적 안녕의 요소인 삶의 만족과 회복탄력성을 높일 것으로 가정하였다. 김혜경, 남초원과 이수경의 연구(2015)에 따르면 친구 지지가 국내 대학생의 회복탄력성을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미쳤으며, 배서영의 연구(2017)에서는 사회적 지지가 대학생의 회복탄력성에 영향을 미치는 것으로 나타나, PERMA의 관계 개입이 회복탄력성에 영향을 줄 것으로 기대하였다. 또한 행복과 자존감은 상호 영향을 주는 관계라는 선행연구(Diener, 1984)와 한국인들이 자존감을 평가하는 영역으로 사회적/객관적 능력, 긍정적 성품, 대인관계, 가족이 도출된 것(이동귀, 양난미, 박현주, 2013)을 근거로 성취, 대표 강점 활용, 대인관계 영역을 다루는 본 프로그램이 자존감 향상에 영향을 줄 것으로 예상하였다. 또한 긍정 정서는 원상회복 효과, 즉 신체적, 심리적 고통을 회복하게 하는 해독제 효과가 있다는 연구 결과(Fredrickson, 2009)를 바탕으로 긍정 정서를 위한 개입이 심리적 디스트레스를 낮출 것으로 가정하였다. 마지막으로 행복플로리시 증진

은 좋은 삶, 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶의 성취를 지향한다(Seligman, 2012). 따라서 대학생의 경우 학업, 대인관계, 개인-정서, 대학애착 영역에서의 적응을 의미하는 대학생활적응은 행복플로리시 증진을 위한 적절한 지표가 될 것으로 판단하였다.

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

첫째, 대학생을 위한 행복플로리시 집단상담은 행복플로리시를 증진할 것이다.

둘째, 대학생을 위한 행복플로리시 집단상담은 회복탄력성, 자존감, 삶의 만족을 높이고 심리적 디스트레스를 낮출 것이다.

셋째, 대학생을 위한 행복플로리시 집단상담은 대학생활적응을 증진할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 실험집단 14명과 통제집단 15명으로 총 29명이다. 실험집단은 남학생 9명, 여학생 5명으로 총 14명, 통제집단은 남학생 11명, 여학생 4명으로 총 15명이 참여하였다. 참여자들의 평균 연령은 실험집단이 22.1세, 통제집단이 22.9세이고, 참여자들의 전공분포는 표 1과 같다. 참여자들은 A시에 위치한 대학교의 재학생으로 교내 홈페이지 공지사항 게시판(실험군)과 교과목 공지사항 게시판(통제군)을 통하여 각각 모집되었다. 실험군 모집을 위해 집단명, 취지, 참여시간, 집단리더 소개, 집단참여에 대한 보상, 참여신청

표 1. 연구 참여자의 인구학적 특성

(N = 29)

구분	성별		전공계열						만 나이 (평균)
	남	여	디자인건축 공학부	컴퓨터 공학부	에너지신소재 공학부	산업경영 학부	전기전자통신 공학부	기계 공학부	
실험집단	9	5	2	4	2	3	2	1	22.1
통제집단	11	4	2	1	-	1	7	4	22.9

서 양식 등을 포함한 홍보문을 게시하고 연구자 이메일로 신청서를 접수하였다. 이중관계를 방지하기 위해 집단리더와 수업 수강 등 다른 관계가 있는 경우 참여를 제한한다는 내용을 포함하였다. 스크리닝을 위해 참여신청서에 신청 동기를 간단히 작성하게 하여 집단참여에 적절한지를 확인하였다. 통제군은 온라인 사전, 사후검사에 참여하였다. 통제군은 과목담당자가 아닌 연구자가 이메일로 신청 받아 연구참여에 따른 수업에서의 이익과 불이익이 없도록 하였고, 자발적으로 참여하였다. 실험군은 집단 프로그램과 사전·사후 검사, 통제군은 사전·사후 검사에 모두 성실하게 참여한 경우 답례품으로 모바일 상품권(실험군 3만원, 통제군 1만원)을 지급하였다.

2. 측정도구

1) 플로리시 척도

본 집단상담 프로그램에서 대학생의 플로리시를 측정하기 위해 Butler와 Kern(2016)이 개발한 PERMA Profiler를 심교린과 김완석(2019)이 번역, 역번역을 거치고, 대학생과 대학원생을 대상으로 타당화한 K-PERMA를 사용하였다. 본 연구에서는 총 23문항 중 플로리시를 측정하는 15문항으로 5개의 하위 요소로 이루어져 있다. 하위 요인으로는 긍정적 정서 3문항(예, '전반적으로 얼마나 자주 즐겁다고 느끼니까?'), 몰입 3문항(예, '얼마나 자주 자신이 하고 있는 일에 몰두합니까?'), 의미 3문항(예, '전반적으로 얼마나 목적있고 의미있는 삶을 살아가고 있습니까?'), 긍정적 관계 3문항(예, '당신의 인간관계에 얼마나 만족합니까?'), 성취 3문항(예, '얼마나 자주 스스로 설정한 중요한 목표들을 성취합니까?')이다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(0점)부터 매우 그렇다(10점)까지 정도 또는 빈도를 묻는 11점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높으면 플로리시가 높은 것을 뜻한다. 심교린과 김완석의 연구(2019)에서 Cronbach's α 는 .94, 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .95, 긍정적 정서 .88, 몰입 .80, 의미 .91, 긍정적 관계 .77, 성취 .75로 나타났다.

2) 회복탄력성 척도

본 집단상담 프로그램에서 대학생의 회복탄력성을 측정하기 위해 Connor-Davison(2003)이 개발한 Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC)을 Campbell과 Stein(2007)이 10문항으로 축약한 CD-RISC-10을 사용하였다. 백현숙(2010)에 의해 변안 및 국내 타당화가 이루어졌으며, CD-RISC-10은 본래 척도에서 1, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 16, 17, 19번이 추출되어 만들어졌다. 10문항 단일요인으로 구성되어 있으며(예, '변화가 일어날 때 적응할 수 있다.'), 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)까지 5점 Likert 척도로 평정되어 있다. 점수가 높으면 회복탄력성이 높다는 것이다. 노치경과 홍혜영의 연구(2016)에서 Cronbach's α 는 .92, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .85로 나타났다.

3) 자존감 척도

대학생의 자존감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 척도를 사용하였다. 긍정적 자존감을 측정하는 5문항(예, '전반적으로 나는 나 자신에 대해 만족한다.'), 부정적 자존감을 측정하는 5문항(예, '때때로 나는 나 자신이 전혀 가치가 없다는 생각을 한다.')으로 이루어져 있으며 부정적 자존감을 측정하는 5문항(2, 5, 6, 8, 9)은 역채점하였다. 본 척도는 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)까지 5점 Likert 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 자존감이 높다는 것을 나타낸다. 이훈진과 원호택의 연구(1995)에서 Cronbach's α 는 .89, 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .85, 긍정적 자존감 .89, 부정적 자존감 .62로 나타났다.

4) 심리적 디스트레스 척도

본 집단상담 프로그램에서 대학생의 심리적 디스트레스를 측정하기 위해 Derogatis(1971)이 개발하고, 김광일과 김재환(1984)이 타당화한 간이정신건강진단검사(Symptom Checklist-90-Revision; SCL-90-R) 중 불안과 우울을 측정하는 문항만을 사용하였다. 23문항으로 이루어져 있으며 불안 10문항(예, '신경이 예민하고

마음이 안정이 안된다.’), 우울 13문항(예, ‘기운이 없고 침체된 기분이다.’)이다. 각 문항에 대해 전혀 없다(0점), 약간 있다(1점), 웬만큼 있다(2점), 꽤 심하다(3점), 아주 심하다(4점)의 5점 Likert 척도로 측정되며. 점수가 높으면 심리적 디스트레스가 높다는 것이다. 임규혁의 연구(1997)에서 검사 도구의 Cronbach's α 는 불안 .85, 우울 .86으로 나타났으며, 본 연구에서 척도의 전체 Cronbach's α 는 .93, 불안 .86, 우울 .90으로 나타났다.

5) 삶의 만족 척도

본 집단상담 프로그램에서 대학생의 삶의 만족을 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 조명한과 차경호(1998)가 변안하고, 구재선(2019)이 타당화 한 삶의 만족 척도를 사용하였다. 5문항으로 구성되어 있으며(예, ‘전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.’), 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(7점)까지 7점 Likert 척도로 평정하였다. 점수가 높으면 삶의 만족이 높은 것이다. 구재선의 연구(2019)에서 Cronbach's α 는 .84, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .83으로 나타났다.

6) 대학생활적응 척도

본 집단상담 프로그램에서 대학생활적응을 측정하기 위해 Baker와 Syrik(1984)이 개발한 Student Adaptation to College Questionnaire(SACQ)를 이윤정(1999)이 25문항으로 수정한 대학생활적응 설문지를 사용하였다. 이윤정(1999)의 설문지는 개인-정서적응을 정서적응과 신체적응으로 나누어 총 5개의 하위요인으로 나누었으나, SACQ는 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응 및 대학애착의 4영역으로 구분하고 있다. 본 연구에서는 신체적응을 제외한 20문항을 사용하였으며, 하위 요인으로는 학업적응 5문항(예, ‘나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다.’), 사회적응 5문항(예, ‘나는 대학에서 원만한 인간관계를 유지하고 있다.’), 개인-정서적응 5

문항(예, ‘나는 최근 들어 자주 우울해진다.’), 대학애착 5문항(예, ‘나는 내가 이 학교를 선택한 것에 대해서 만족한다.’)이다. 12문항(문항, 3, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19)은 역채점하였으며, 점수가 높을수록 대학생활적응이 높은 것이다. 본 척도는 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점)까지 5점 Likert 척도로 측정되며, 이윤정의 연구(1999)에서 Cronbach's α 는 .85, 본 연구에서 전체 Cronbach's α 는 .87로 나타났다.

3. 연구절차

실험집단은 책임연구자(상담교육 전공 교수)가 집단의 리더를 맡아 진행하였으며, 석사과정 중인 대학원생이 보조 리더로 참여하였다. 사전-사후 검사는 책임연구자의 설명을 들은 후 실험집단의 경우 1회기와 8회기에 각각 이루어졌으며, 통제집단의 경우 실험집단과 동일한 시기에 온라인으로 이루어졌다. 프로그램은 2022년 10월 6일부터 2022년 12월 1일까지 대학 상담실습실의 집단상담실에서 매주 목요일 저녁 7시에서부터 9시까지 두 시간 동안 실시되었고, 중간고사 기간인 2022년 10월 20일 1주를 제외하고 9주에 걸쳐 진행되었다. 프로그램 종료 약 2주 후에 학기가 종료되고 겨울 방학이 시작되어 대학생활적응 증진을 목표로 한 본 프로그램의 추수 효과 평가 과정은 생략하였다.

4. 자료분석

실험집단과 통제집단 간 연구변인에 대한 사전동일성을 검증하기 위해 먼저 두 집단의 사전검사에 대한 독립표본 *t*검증을 실시하였다. 집단의 효과를 분석하기 위해서는 두 가지 분석을 실시하였는데 먼저 집단 실시 후 사후검사 결과에 대해 두 집단 간 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본 *t*검증을 실시하였다. 이후 개별 집단 내 사전-사후 검사 결과에 있어 유의한 변화가 있는지 살펴보기 위해 개별 집단 내 사전, 사후검사에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 모든 분석은 SPSS 26.0으로 이루어졌다.

III. 프로그램 개발

본 연구의 행복플로리시 집단 프로그램은 프로그램 기획, 구성, 수정 및 보완, 실시 및 평가의 4단계로 구성된 김창대 외(2011)의 집단상담 프로그램 개발 모형에 따라 개발되었다. 구체적인 개발 절차와 그 내용은 다음과 같다(그림 1 참조).

1. 프로그램 기획

본 프로그램은 학부생의 대학생활적응과 행복플로리시를 증진하기 위한 비교과 집단상담 프로그램이다. 최근 대학교육의 체계가 역량교육 중심으로 패러다임이 변화하며 인지적 역량뿐 아니라 개인의 삶을 적극적으로 꾸려갈 수 있는 정서와 사회적 역량을 강조하게 되었다(손승남, 김인영, 송하석, 이재성, 최예정, 2021). 정서와 사회적 역량에는 대인관계, 의사소통, 심미적 감성, 자기관리 등이 포함되는데, 건강하고 풍요로운 삶을 살 수 있는 다양한 능력을 갖추는 것을 목적으로 한다. 본 연구에서는 Seligman(2012)의 제안을 바탕으로 이러한 정서, 사회적 역량이자, 다른 긍정적 역량의 바탕이 되는 것이 행복플로리시라고 가정하였다. 또한

한국인의 낮은 행복, 20대 청년의 높은 스트레스, 경쟁과 취업준비 지향적 대학 문화 등을 고려할 때 학부생의 대학생활적응을 위해서는 행복플로리시를 증진하는 것이 필요하다고 판단하였다.

이러한 가정을 바탕으로 행복플로리시 이론, 경험적 연구, 기존에 개발한 관련 프로그램을 검토하였다. 문헌연구 결과, 행복플로리시는 긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취, 즉 PERMA를 높여 증진할 수 있음을 확인하였다. PERMA 증진을 위해 Rashid와 Seligman(2020)은 긍정심리학을 바탕으로 내담자의 행복을 높여 증상을 완화할 수 있는 체계, 즉 PERMA 기반의 긍정심리치료(positive psychotherapy)를 고안하였다. 이 접근은 기존의 증상완화 중심의 접근을 넘어서 심리치료의 범위를 확대하고자 하는 목표로 개발되었으며, 내담자의 심리적 고통을 없애기 보다는 증상을 가지고도 잘 기능할 수 있도록 조력하는 것을 지향한다. 이들은 15회기로 구성된 프로그램을 통해 PERMA를 증진할 수 있는 다양한 기술과 전략을 제시하였다. 각 회기는 핵심 개념 설명과 이완으로 시작하고, 매회기 과제로 제시되는 감사일기를 공유하고, 이전 회기의 내용 검토, 회기 중 실습, 성찰과 토의, 추가 자료 제시, 이완 등으로 구성된다. 이 외에도 대학원생을 위해 개발된 프로그램

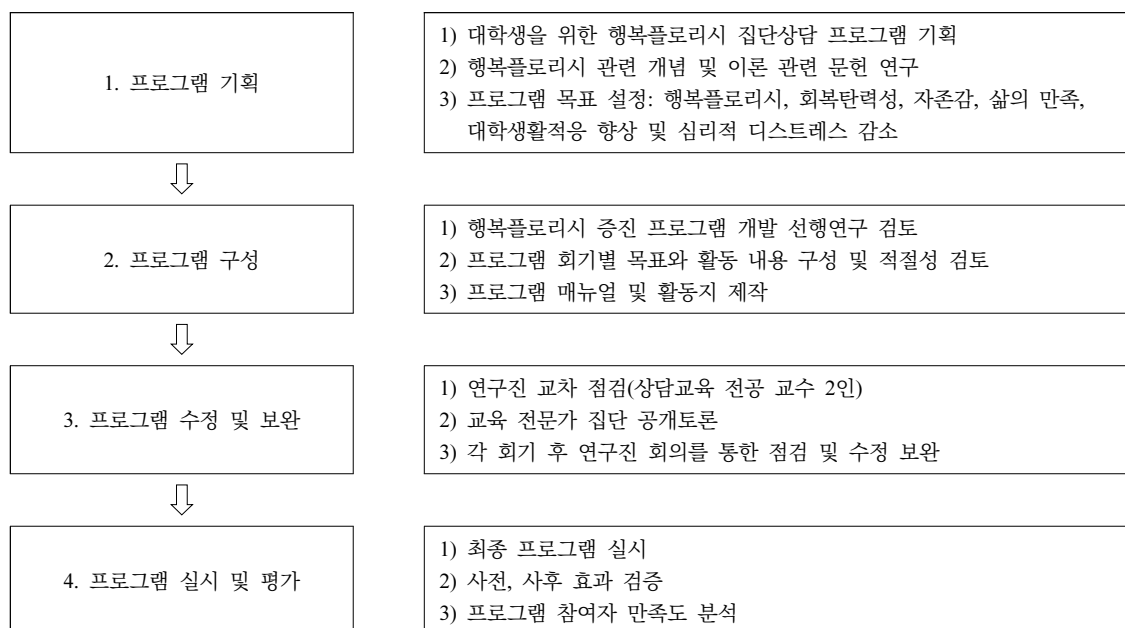


그림 1. 프로그램 개발 절차

(Dias, Foster, & Zunszain, 2019), 대학생을 위한 수업 (강현미, 하선헌, 서현아, 2018), 영아교사를 위한 프로그램(강현미, 황해익, 2016)을 검토하여 주요 요소를 종합하고, 프로그램의 장단점을 분석하였다.

문헌연구 결과를 바탕으로 본 연구에서는 비교과 프로그램으로 활용할 수 있으며, 상담전문가가 진행하는 집단상담 프로그램을 개발하되, 치료보다는 상담을 지향하고, 대학생들이 학기 중에 참여하는 것을 고려하여 과제를 제외하고, 회기 당 진행시간을 2시간가량으로 압축하고, 8회기 내외로 구성하는 것이 적절하다고 판단하였다. 또한 프로그램의 타당도를 높이기 위해 예시나 지문, 초점 활동 등을 다양한 상담 및 심리학 이론과 경험적 연구들을 바탕으로 선정하였으며, 대학생에게 효과적으로 개입할 수 있도록 프로그램 내에서 대학생들의 주요 고민과 관심사를 다루고자 하였다. 예를 들어 학업 등에 대한 어려움이나 시간관리, 미래의 직업 등을 다룰 수 있는 활동을 포함하고자 하였다. 본 프로그램에서는 긍정심리치료와 국내 선행연구(김정호, 2010; 서숙희, 금명자, 박재연, 2018)를 바탕으로 효과적인 PERMA 증진을 위해 먼저 이완과 마음챙김 기술을 익히는 것이 필요하다고 판단하였다. 마지막으로 행복플로리시의 효과와 선행 요인들을 고려하여 본 프로그램을 통해 행복플로리시와 관련 요인들의 증진을 목표로 설정하였다. 종합하면, 연구자들은 선행연구결과와 연구자들 간 토론을 바탕으로 대학생을 위한 행복플로리시 증진 집단상담 프로그램을 기획하고, 이 프로그램의 목표를 행복플로리시 증진과 회복탄력성, 자존감, 삶의 만족의 향상과 심리적 디스트레스의 감소, 마지막으로 대학생활적응 향상으로 설정하였다.

2. 프로그램 구성

프로그램 구성을 위해 먼저 PERMA의 5가지 요소(긍정정서, 몰입, 의미, 관계, 성취)와 마음챙김과 신체자각 요소를 종합하여 회기별 목표를 설정하였다. 회기별 목표에 따라 프로그램 활동을 고안하고, 회기별 목표와의 관계 등을 검토하여 활동 내용을 선정하였다.

대학의 학기가 대체로 15주로 구성되고, 시험기간 등을 제외하고 학업과 다양한 활동으로 긴 시간 참여가 어려운 대학생의 특성을 고려하여 8회기, 회기 당 2시간으로 프로그램을 구성하였다(표 2 참조).

활동지는 연구자 2인(상담교육 전공 교수)이 개발하였다. 플로리시 이론의 핵심 요인인 PERMA를 기반으로, Rashid와 Seligman(2020)의 긍정심리치료의 활동들을 고려하였고, 신체자각과 마음챙김을 포함시켰다. 먼저 연구자 1인 당 각 4주차씩 나누어 초안을 개발한 후, 회의를 통해 의견을 교환하고 수렴하여 수정을 거쳐 활동지를 완성하였다. 회기구성과 자세한 내용은 다음과 같다.

1회기는 오리엔테이션 회기로 프로그램의 목적과 내용 소개, 집단원들 소개와 참여 동기 공유, 라포형성, 집단 규칙 소개 및 서약서 작성 등으로 구성하였다. ‘사진 속 행복 찾기’ 활동에서는 일상에서 자신이 행복을 느끼는 상황과 이유를 떠올려 보며 행복에 대한 각자의 생각과 의미를 나눈다. 2회기는 이완, 마음챙김과 신체자각 활동을 통해 몸과 마음을 연결하고 자신을 돌보는 방법을 익힐 수 있도록 하였다. 마음챙김 호흡명상을 소개하고 연습한 후, 자신의 몸의 감각을 알아차리고 머물러 본다. 그리고 이를 자신의 내적 자원과 연결해 보고, 자신의 모든 것을 따뜻하고 친절하 마음으로 대하는 자기돌봄을 실시한다. 이후 매회기 시작 전 마음챙김 호흡명상을 진행하여 스트레스 수준을 낮추고(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005), 자신의 경험에 대해 수용적인 태도를 가질 수 있도록 하였다. 3회기는 PERMA 중 긍정정서(positive emotion) 증진을 목적으로, 과거 역경을 경험했던 시기에 자신의 대처 방법, 개인의 내적 특성 등을 떠올려 보고, 음미하기의 네 가지 유형(만끽하기, 감사하기, 경탄하기, 즐기)과 관련한 자신의 경험에 대해 생각해보는 활동을 통해 긍정정서를 키우고 행복을 증진시킬 수 있도록 하였다. 4회기는 몰입(engagement) 증진을 위한 회기로, Seligman(2002)이 제안한 몰입을 향상시키는 방법을 바탕으로 자신의 성격강점을 찾아보고 이를 행동화할 수 있도록 계획 수립, 적절성 확인, 충돌 예방하기

등 실용지혜를 키울 수 있는 활동을 한다. 5회기는 긍정관계(relationship) 증진 회기로, 현재 자신과 긍정적인 관계를 맺고 있는 주변 사람들을 떠올리고 이들을 ‘긍정나무’에 열린 열매로 표현하는 활동과 타인에 대한 부정적인 감정과 동기, 생각을 감소시켜나가는 활동을 통해 긍정관계를 새롭게 인식하고 용서를 실천할 수 있도록 한다. 6회기는 성취(accomplishment) 회기로, 성취의 개념에 대해 소개하고 더 좋은 삶의 방식을 위해 합리정서행동 치료기법의 문제해결 모형(Ellis, 1962)

을 차용한 ABCDEF 모델을 사용하여 자신이 해결하고 싶은 상황을 선행사건(activating event), 비합리적인 신념체계(belief system), 결과(consequence), 논박(dispute), 효과(effect), 감정(feeling)의 단계에 따라 생각해보고 새로운 행동을 했을 때 자신의 모습을 상상해보는 활동을 한다. 현실적이고 효과적으로 성취를 방해하는 문제를 해결할 수 있는 구체적인 계획을 세워 봄으로써 성취를 위한 힘을 기르도록 하였다. 7회기는 의미(meaning) 회기로, 타인과 자신을 연결하는 활동을 통해 삶에서

표 2. 프로그램 구성

회기	제목	활동내용
1	행복플로리시 프로그램 소개: 우리 함께 플로리시!	- 프로그램 소개 - 집단 구조화 및 동의서 작성 - 사전평가 실시 - 집단원 소개 - Icebreaking 활동: “사진 속 행복 찾기” - 마무리
2	마음챙김과 신체자각	- 회기 소개 - 호흡 훈련 - 마음챙김 활동: 당신이 있는 곳에 존재하기 - 첫 번째 신체자각 활동: Self-touching(몸과 마음 연결하기) - 두 번째 신체자각 활동: Self-compassion(자기돌봄) - 마무리
3	긍정정서	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: 역경을 극복한 나 - 활동 2: 음미하기 - 마무리
4	몰입: 더 좋은 나	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: VIA 검사 및 성격강점 이해하기 - 활동 2: 강점 활용 계획 세우기 - 마무리
5	긍정관계	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: 긍정나무 만들기 - 활동 2: 용서하기 - 마무리
6	성취: 더 좋은 삶의 방식	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: 문제해결의 ABCDEF 모델 - 활동 2: 더 나은 나 상상하기 - 마무리
7	의미: 삶을 의미 있게 만들기	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: 시간을 선물하기 - 활동 2: 긍정유산 남기기 - 마무리
8	행동계획과 마무리: 구체적인 실행 계획 마련하기 집단 마무리하기	- 회기 소개 - 마음챙김 호흡명상 - 활동 1: 행복하고 풍요로운 삶을 위해 지금 내가 할 수 있는 일 - 활동 2: 너를 위해 준비했어 - 마무리 - 사후평가 실시

의미를 찾아보고 실천할 수 있는 방법에 대해 생각해 보도록 하였다. 구체적으로는 자신의 강점을 활용하여 누군가를 돕거나 기쁘게 하는 방법을 떠올려 보는 ‘시간을 선물하기’ 활동, 세상을 떠난 후 가까운 사람에게 어떤 긍정적인 것을 이룬 사람으로 기억되고 싶은지를 상상해보는 ‘긍정유산 남기기’ 활동 등을 통해 삶의 의미를 생각해 보도록 하였다. 8회기는 종결회기로, 행복플로리시의 요소와 지금까지의 활동들에 대해 다시 안내하며 정리해보는 시간을 갖고, 행복한 삶을 위해 지금 바로 시작할 수 있는 행동 계획을 수립해보는 활동을 진행하도록 하였다.

3. 프로그램 수정 및 보완

타당한 프로그램 구성을 위해 상담교육 전공 교수인 연구자 2인이 4회기씩 나누어 초안을 개발한 후, 연구진 회의를 통해 수정 보완하는 과정을 거쳤다. 연구진 회의에서 논의된 내용은 첫째, 각 회기의 소개글과 활동이 회기 목적에 맞게 구성되었는가? 둘째, 더 적절하거나 효과적인 대안 활동이 있는가? 셋째, 활동의 난이도나 예상 소요시간이 적절한가? 넷째, 문장이나 용어가 쉽게 이해되고 적절한가? 이다. 회의를 거쳐 일부 활동은 새로운 것으로 대체되고, 비문이나 어려운 용어들을 수정하고, 새로운 활동을 더하거나 삭제하였다. 또한 교육학 박사와 대학교수로 구성된 전문가 집단과 프로그램의 타당성에 대한 공개토론을 실시하였다. 전문가 집단은 이 프로그램이 행복플로리시 증진에 효과적일지, 대학생 수준에 적용하기에 적절한지, 대학의 비교과프로그램으로 적용할 수 있을지 등에 대한 의견을 개진하였다. 연구진은 전문가들의 의견을 반영하여

예시와 초점행동을 대학생황에 맞추어 구성하고, 학기 중에 참여자들의 부담을 줄이기 위해 활동의 양을 축소하였으며, 상담전문가라면 누구나 운영할 수 있도록 상세한 지문을 개발하고, 별도의 자료나 도구 등을 최소화한 프로그램으로 수정하였다.

4. 프로그램 실시 및 평가

본 연구는 행복플로리시 집단상담 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 준실험설계의 한 종류인 비동등성 대조군 사전-사후 설계(Non-equivalent control group pretest-posttest design) 방법을 사용하였다. 비동등성 대조군 사전-사후 설계는 집단을 실험집단과 통제집단으로 나누어 실험집단에는 처치를 하고, 통제집단에는 처치를 하지 않은 후 사전, 사후를 측정하는 방법이다. 무작위배정을 통한 실험집단과 통제집단의 동질성 확보가 이루어지지 않았으므로 먼저 사전검사를 실시하여 사전동일성을 검증하였다. 실험집단을 대상으로 한 프로그램 처치 후 실험집단과 통제집단 모두에게 사후검사를 실시하여 효과성을 비교하였다.

IV. 연구결과

1. 사전 동질성 검증

행복플로리시 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 전 실험집단과 통제집단이 주요 변인들의 특성에 있어 균등하게 할당되었는지 확인하기 위한 사전동일성 검증을 실시하였다. 구체적으로는 회복탄력성, 플로

표 3. 사전 동질성 검증

구분		Levene의 등분산 검정		평균의 동일성에 대한 <i>t</i> -검정			
		<i>F</i>	<i>P</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	평균차
회복탄력성	등분산 가정	1.327	.260	-.283	27	.779	-.078
플로리시	등분산 가정	.545	.467	.303	27	.764	.179
자존감	등분산 가정	.051	.823	-.379	27	.708	-.079
심리적 디스트레스	등분산 가정	2.351	.137	.557	27	.582	.102
삶의 만족	등분산 가정	.011	.917	-.574	27	.570	-.182
대학생활적응	등분산 가정	.043	.836	.537	27	.596	.127

리시, 자아존중감, 심리적 디스트레스, 삶의 만족과 대학생활적응에 대한 사전동일성을 검증하기 위해 사전 검사에 대한 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 결과는 표 3과 같다. 모든 변인에서 Levene의 등분산 가정이 채택되어 등분산이 가정된 *t*통계량을 확인하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않으므로 행복플로리시 집단상담 프로그램 실시 전, 실험집단과 통제집단은 동질성을 지닌 집단으로 볼 수 있다.

2. 사후검사 결과에 대한 집단 간 차이 검증

행복플로리시 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 주요 변인에 있어 사후검사에서 나타난 실험 집단과 통제집단 간 차이를 검증하였다. 이를 위해 사후검사에 대한 독립표본 *t*검정을 실시하였고, 그 결과는 표 4와 같다. 회복탄력성, 플로리시, 심리적 디스트

레스, 삶의 만족, 대학생활적응의 경우 Levene의 등분산 가정이 채택되어 등분산이 가정된 *t*통계량을 확인하였고, 자존감의 경우 등분산이 가정이 기각되어 등분산이 충족되지 않은 *t*통계량을 확인하였다. 플로리시는 사후 검사 점수의 독립표본 *t*검정 결과가 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F = .772, p < .05$). 또한 대학생활적응의 경우 사후검사의 독립표본 *t*검정 결과가 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($F = 3.944, p < .05$). 반면, 회복탄력성, 자존감, 심리적 디스트레스, 삶의 만족에서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

3. 집단 내 사전-사후 검사에 대한 차이 검증

행복플로리시 집단상담 프로그램의 효과를 검증함에 있어 실험집단과 통제집단 각각의 집단 내 사전-사

표 4. 집단 간의 사후 검사 차이 검증

구분		Levene의 등분산 검정		평균의 동일성에 대한 <i>t</i> 검정			
		<i>F</i>	<i>P</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	평균차
회복탄력성	등분산 가정	.746	.395	1.806	27	.082	.443
플로리시	등분산 가정	.772	.387	2.296	27	.030	1.383
자존감	등분산이 가정되지 않음	13.174	.001	-1.236	18.192	.232	-.205
심리적 디스트레스	등분산 가정	3.225	.084	-1.037	27	.309	-.239
삶의 만족	등분산 가정	.582	.452	1.865	27	.073	.516
대학생활적응	등분산 가정	3.944	.057	2.084	27	.047	.511

표 5. 집단 내 사전-사후 검사에 대한 차이 검증

구분		실험집단(<i>n</i> = 14)				통제집단 (<i>n</i> = 15)			
		사전	사후	<i>df</i>	<i>t</i>	사전	사후	<i>df</i>	<i>t</i>
회복탄력성	<i>M</i>	3.52	4.04	13	-2.902*	3.61	3.60	14	.053
	<i>SD</i>	.85	.57			.62	.74		
플로리시	<i>M</i>	6.62	7.56	13	-2.654*	6.44	6.17	14	1.112
	<i>SD</i>	1.67	1.39			1.51	1.81		
자존감	<i>M</i>	3.72	3.03	13	4.289***	3.80	3.23	14	5.201***
	<i>SD</i>	.57	.23			.52	.60		
디스트레스	<i>M</i>	0.75	0.58	13	1.720	0.65	0.82	14	-1.434
	<i>SD</i>	.57	.49			.41	.72		
삶의만족	<i>M</i>	3.07	3.74	13	-4.641***	3.25	3.23	14	.190
	<i>SD</i>	.83	.62			.88	.84		
대학생활적응	<i>M</i>	3.45	.64	13	-2.594*	3.32	3.26	14	.733
	<i>SD</i>	3.77	.52			.63	.77		

* $p < .05$. *** $p < .001$.

후 검사의 차이를 비교하기 위해 대응표본 t 검증을 실시하였다. 실험집단의 경우 회복탄력성, 플로리시, 자존감, 삶의 만족, 대학생활적응 변인에서 사전과 사후 점수 간 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로는 회복탄력성($t = -2.902, p < .05$), 플로리시($t = -2.654, p < .05$), 삶의 만족($t = -4.641, p < .001$), 대학생활적응($t = -2.594, p < .05$)에서 프로그램 처치 후 그 수준이 실시 전에 비해 유의미하게 향상되었다. 반면 자존감의 경우 유의미하게 그 수준이 하락하였다($t = 4.289, p < .001$). 통제집단의 경우 자존감에서만 유의미한 차이($t = 5.201, p < .001$)가 있는 것으로 나타났는데 사전검사에 비해 사후검사에서 자존감이 낮아진 것으로 나타났다. 자세한 결과는 표 5와 같다.

V. 논의

본 연구는 Seligman(2012)의 플로리시를 위한 웰빙 이론과 Rashid와 Seligman(2020)이 제안한 PERMA를 활용한 긍정심리치료를 토대로 대학생을 대상으로 한 행복플로리시 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위한 것이다. 연구 결과에 대한 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 행복플로리시 집단상담 프로그램은 대학생의 플로리시를 증진시키는 것으로 나타났다. 즉 실험집단의 플로리시 수준이 통제집단에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났고, 실험집단의 경우 사전검사에 비해 사후검사 결과가 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 반면, 아무런 처치를 가하지 않았던 통제집단은 오히려 사후 점수가 다소 낮은 수준으로 나타났다. 이로써 본 행복플로리시 집단상담 프로그램은 플로리시의 구인을 잘 반영한 것으로, 개인의 플로리시 수준을 증진시키는데 효과적이었다고 볼 수 있다. 본 프로그램에서는 플로리시를 증진시키는 구체적인 방법으로 제안된 안녕(well being)의 5가지 요인, 즉 PERMA(긍정정서, 몰입, 관계, 의미, 성취)를 집중적으로 훈련시키고자 하였다. 우선, 긍정정서의 경우 긍정경험을 향유하도록 프

로그램을 고안하였고, 과거 역경을 극복한 경험을 회고함으로써 자신의 강점과 회복탄력성, 사회적 지지체계를 다시 한번 확인하고 음미하도록 하였다. 더 나아가 자신의 좋은 경험을 음미하도록 함으로써 즐거움과 기쁨이라는 긍정정서를 풍성하게 체험하도록 도왔다. 이는 긍정정서와 행복의 주요 요인으로 간주되는 삶의 질과의 밀접한 관련성을 주장한 Diener와 Emmons의 연구(1984)와 일맥상통하는 것이고, 대학원생의 학교생활적응을 목적으로 하여 긍정상태, 즉 행복, 사랑, 친밀감, 만족감 등의 긍정적 정서가 학교 적응에 기여한다고 보고하였던 이현진, 노혜숙과 양지웅의 연구(2022), 행복을 추구하는 경향성과 심리적 안녕과의 상관을 확인한 김경민과 임정하의 연구(2013)와 일맥상통하는 것이다.

또한 본 연구에서는 몰입과 긍정관계 증진을 위해 개인의 대표 강점에 초점을 두고 프로그램을 개발하였다. 한 개인에게는 전형적으로 대표 강점이 3개 ~ 7개 존재하고, 이는 주로 내재적 동기의 토대 위에서 발휘된다고 보고되고 있다(Peterson & Seligman, 2004). 내재적 동기는 외부적 보상이 목적이 아닌 활동 그 자체가 보상이 되는 것이므로, 인간의 행동을 유도하는 데 효과적이다. 즉 강점을 활용한 활동은 그 행동 자체가 보상이 되는 결과를 초래하므로 몰입과 성취에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 추론해 볼 수 있다. 이러한 주장은 강점을 강화하려는 노력이 약점을 약화시킬 수 있다는 Maddux, Snyder 그리고 Lopez(2004)의 주장과 일맥상통한 것으로 강점을 강조하는 멘탈 휘트니스 프로그램의 효과성을 검증한 박찬빈과 고영건(2014)의 제언과도 일치하는 것이다. 더 나아가 문제 증상에 초점을 맞추기보다는 강점을 계발함으로써 미래에 찾아올 수 있는 잠재적 우울과 불안에 효과적으로 대처할 수 있다는 긍정심리학의 예방적(positive prevention) 관점을 지지하고 있다고 볼 수 있다. 또한 새로운 방식으로의 강점 사용이 몰입과 관계가 있다는 Proyer, Ruch 그리고 Buschor의 연구(2013), 강점과 자원의 활용이 관계에 미치는 긍정적 영향에 관해 보고한 Sheridan 등의 연구(2004)와도 일치한다고 볼 수 있다.

마지막으로 본 프로그램에서는 자신이 이제까지 성취한 바를 회상하도록 하고 성취경험을 기반으로 더 나은 미래를 상상하고, 누군가에게 어떤 도움이 되고 싶은지를 탐색함으로써 자신이 추구하는 삶의 의미와 목적을 발견하도록 하였다. 자신의 삶에 의미가 있다고 생각하는 것과 행복한 삶과의 관련성은 선행연구 통해 꾸준히 입증되어 왔는데, 특히 송현심과 성승연(2017)은 대학생의 의미추구가 희망과 의미발견을 매개로 주관적 안녕감에 영향을 미친다고 보고하였다. 즉 의미를 찾고자 하는 동기로 정의되는 의미추구 활동과 주관적 안녕감의 정적 관련성이 본 연구를 통해서도 입증되었다고 볼 수 있다.

한편, 본 프로그램에서는 플로리시에 개입하기에 앞서 신체자각을 통한 마음챙김을 훈련함으로써 실제 경험을 방어 없이 온전하게 수용하는 능력을 증진시키고자 하였다. 마음챙김은 심리적 안녕감을 강력하게 예측하는 요인으로 알려져 있으며(Klainin-Yobas et al., 2016), 지각된 스트레스 수준과 심리적 소진을 감소시키고, 자기자비와 삶의 만족에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Shapiro et al., 2005). 본 연구에서는 긍정심리치료가 긍정적 측면을 강조하다 보니 자칫 부정정서를 회피하거나 억압하는 결과를 야기하여 장기적으로는 우울의 회복에 취약할 수 있다는 제안(Campbell, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006)과 긍정심리치료에 마음챙김을 도입한 김정호(2010), 서숙희, 금명자와 박재연의 연구(2018)를 토대로 마음챙김 훈련을 프로그램에 포함했다. 비록 플로리시 증진 측면에서는 효과가 나타났지만 프로그램 실시 후 심리적 디스트레스의 경우 실험집단과 통제집단 간 차이, 그리고 실험집단 내 사전-사후 결과에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 심리적 디스트레스의 평균 점수는 하락한 것으로 나타나 본 프로그램의 효과가 유효했음을 추론해 볼 수 있다.

둘째, 행복플로리시 집단상담 프로그램은 개인의 회복탄력성과 삶의 만족을 높이는 것으로 나타났다. 다만, 실험집단과 통제집단 간 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타나 그 영향력이 다소 작았음을 추론해 볼

수 있다. 이러한 결과는 삶의 만족이 주관적 안녕감과 밀접하게 관련되어 있다는 Diener와 Emmons(1984)의 제안, 사회적 지지와 회복 탄력성의 정적 관련성을 제안한 배서영의 연구(2017)와 일맥상통하는 것이라 할 수 있다. 반면, 자존감의 경우, 행복과 자존감의 상호 관련성(Diener, 1984), 자존감과 긍정적 성품 및 대인관계의 관련성(이동귀, 양난미, 박현주, 2013), 긍정심리치료와 자존감의 관련성(서숙희 등, 2018; Campbell, 1981)에 관한 선행연구와는 달리 본 연구에서는 개인의 자존감에 미치는 행복플로리시 집단상담 프로그램의 영향이 유의미하지 않았을 뿐만 아니라 사전에 비해 사후의 자존감 수준이 오히려 낮은 것으로 나타났다. 이러한 선행연구와의 상반된 연구 결과에 대해 자존감의 본질적 특성과 학생들이 처해 있었던 실제 상황을 고려할 필요가 있다. 김민정(2016)은 자존감과 관련하여 자신이 타인으로부터 얼마나 사랑받고 수용받는가와 관련한 자기 가치감과 목표로 하는 수행을 완수할 수 있다는 유능감에 근거한 2요인 모델을 제안하였다. 즉 자존감을 사회적인 맥락에서 타인에게 얼마나 수용되는지에 대한 지각과 현실에서 다양한 과제를 스스로 완수할 수 있다는 자기 능력에 대한 지각으로 정의하였다. 사회적 맥락에서의 수용 정도와 과업 유능성에 대한 개인의 지각으로 정의되는 자존감과 PERMA 요인 간의 직접적 관련보다는 다른 요인들을 포함한 간접적인 심리적 기제가 작동될 가능성이 있을 것이다. 또한 현실적으로 학생들이 본 프로그램에 참여했을 시점이 학기 말이었음을 고려했을 때, 바쁜 학업과 대학 생활로 인한 피로감과 과업에 대한 부담 등으로 자존감이 일시적으로 더욱 낮아졌을 가능성을 예상해 볼 수 있다. 추후 플로리시의 PERMA 요인과 자존감 간의 관련성을 다시 연구해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 행복플로리시 집단상담은 대학생활적응 수준을 증진시키는 데 효과적인 것으로 나타났다. 대학생활적응은 대학이라는 환경 속에서 개인이 경험하게 되는 변화에 능동적이고 적극적으로 반응하고 대처하는 것을 의미하는 것으로, 본 연구에서는 Baker와 Siryk(1984)의 척도를 사용함으로써 대학생활적응을 학업적응, 사

회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응으로 정의하여 분석하였다. 앞서 기술한대로 행복한 사람은 더 이타적이고, 창의적이며, 사회적이고(Biswas-Diener & Dean, 2007), 학업성취도가 높으며(Seligman 2011; van Zyl & Rothmann, 2012), 결석이 적고, 내적 동기가 높고(Keyes, 2006), 지연행동이 적다는(Howell, 2009) 외국의 선행연구 결과를 고려해볼 때, 대학에서의 학업적, 사회적, 정서적 측면의 적응에서 행복플로리시 집단상담 프로그램이 대학생활적응에 유의미한 영향을 미친다는 본 연구 결과는 선행연구 결과를 지지하는 것이라 볼 수 있다.

마지막으로, 이제까지의 플로리시 프로그램에 관한 국내 선행연구들은 주로 아동, 청소년을 대상으로 긍정심리학에 기반한 학교적응 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 것에 관한 것이었다(예, 성미혜, 2011). 대학생을 대상으로 하는 경우는 강현미 등의 연구(2018)가 거의 유일하였는데, 강현미 등(2018)이 개발한 프로그램은 10회기 이상의 다소 긴 내용으로, 주로 긍정적 자동적 사고에 개입하는 인지적 측면을 강조한 반면 본 연구는 희망과 몰입 등의 인지적 측면뿐만 아니라 마음챙김과 함께 정서적인 측면을 강조함으로써 보다 포괄적인 심리적 개입이 가능한 모형이라고 사료된다. 또한 대학원생을 대상으로 긍정심리 집단상담을 개발하고 대인관계와 학교생활만족에 미치는 긍정적인 효과를 보고한 이현진 등의 연구(2022)는 긍정심리의 3가지 주제, 즉 긍정상태, 긍정특질, 긍정조직의 구성요소를 활용하였다. 하지만 웰빙이론에 기초한 보다 최신의 이론인 PERMA 요인을 대학생활적응을 위한 프로그램에 적용하였다는 점에서 본 프로그램의 의의가 있다고 볼 수 있다.

위의 결과를 토대로 본 연구의 이론적 측면에서의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 플로리시는 이제까지 학자들에 의해 제안된 행복의 두 측면인 주관적 안녕감과(Diener, 1984)과 심리적 안녕감(Ryff, 1989)을 통합하는 관점으로, 최적의 기능상태 및 향상된 수준의 심리적, 정서적, 사회적 안녕을 포함하는 개념으로 정의된다(Keyes & Haidt, 2003). 본 연구는 플로리시를 증진시키는 5가지 요인, 즉 PERMA가 우리나라 대학생

의 행복과 적응에도 적용될 수 있음을 밝혔다는데 의의가 있다. 비록 이제까지 대학생의 주관적 안녕감, 삶의 만족, 행복에 관한 연구들이 꾸준히 이루어져 왔지만 긍정심리학의 최근 개념인 플로리시의 PERMA 요인에 관한 경험적 연구는 다소 부족한 상황이다. 플로리시는 그 자체로 긍정적인 경험이지만 주로 개인의 적응에 기여한다는 기능적인 측면에서 강조되어 왔는데, 학업과 대학 생활에의 적응이라는 중요한 과업을 수행해야 하는 대학생에 있어 플로리시를 증진시키기 위한 PERMA 요인의 긍정적 영향력이 본 연구를 통해 입증되었다는 점에서 의의가 있다. 더 나아가 플로리시의 기능적인 측면을 강조하고 있는 Seligman(2012)의 이론을 지지하는 것이라 볼 수 있다.

본 연구의 실제적 측면에서의 의의를 살펴보면, 대학생은 학업, 진로탐색 및 결정, 대인관계의 어려움, 정체성 혼란 등의 여러 심리적 압박과 다양한 발달적 어려움에 노출되어 있고, 이러한 어려움 속에서도 학교생활에 적응하고 과업을 수행해야 하는 이중고를 경험하고 있다. 이때 개인의 부정적인 측면에 초점을 두기보다는 자신이 가진 긍정적인 강점과 잠재력에 초점을 두고 행복을 추구하도록 하는 것이 회복탄력성을 증진시키고 삶의 만족 수준을 제고하며 심리적 디스트레스를 줄이고 대학 생활에 잘 적응할 수 있도록 하는데 효과적임이 본 연구를 통해 입증되었다. 대학생의 스트레스는 낙관성과 희망을 낮추고 주관적 안녕감을 저해하는 주요한 요인인 만큼(Genç & Arslan, 2021) 대학상담장면에서 PERMA 요인을 집중적으로 다룰 수 있는 프로그램을 마련하여 플로리시를 증진시키기 위해 노력을 기울일 필요가 있다. 그리고 이때 중요하게 탐색된 강점을 일, 여가, 대인관계 등 다양한 삶의 장면에서 잘 활용할 수 있도록 실질적으로 도울 필요가 있다.

본 연구의 한계와 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 집단상담 프로그램을 직접 구안한 연구자가 직접 프로그램을 진행하였다. 프로그램의 취지를 잘 이해하여 내용을 잘 전달할 수 있다는 긍정적 측면도 존재하지만 프로그램 효과에 대한 연구자의 긍

정적 편향이 운영 방식과 결과에 반영되어 있을 수 있다. 보다 객관적인 결과를 도출하기 위해 다른 리더에 의해 본 집단상담 프로그램의 효과성이 반복적으로 검증될 필요가 있다. 둘째, 본 집단상담 프로그램의 참여자는 총 29명으로 이 중 실험집단은 14명이다. 집단상담은 6 ~ 10명 정도가 적정하다고 알려져 있는데(강진령, 2005), 이 기준에서 본다면 본 집단상담에 참여한 14명은 하나의 집단으로 운영하기엔 다소 많은 수라고 판단된다. 따라서 추후에는 적절한 참여자 수의 집단을 구성하여 운영하고, 연구 결과의 일반화 가능성을 제고하기 위해 동일한 프로그램을 다양한 대학생 집단을 대상으로 운영할 필요가 있다. 셋째, 본 집단상담 프로그램의 효과성을 측정하기 위해 실험집단과 통제집단의 각 참여자를 대상으로 사전-사후 검사를 실시하였고, 그 차이를 분석하였다. 하지만 학사 일정 등으로 집단상담 프로그램 종료 후 일정 기간이 흐른 후 그 효과가 유지되는지를 확인하는 과정을 포함하지 못하였다. 추후 연구에서는 집단상담 프로그램의 효과성이 유지되는지 확인하는 과정을 포함할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구에서는 행복플로리시 집단 프로그램의 효과를 규명하기 위해 처치를 가한 실험집단과 아무런 처치를 가하지 않은 통제집단을 비교하는 설계를 사용하였다. 하지만 추후 연구에서는 무처치로 인한 영향의 가능성을 배제하기 위해 제 3의 처치를 가한 비교집단을 추가적으로 설정하여 처치의 효과성을 보다 정확하게 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 강진령 (2005). 집단상담의 실제. 서울: 학지사.
- 강현미, 하선혜, 서현아 (2018). 행복플로리시 증진 프로그램이 대학생의 행복플로리시와 긍정적 자동적 사고에 미치는 효과. *어린이문학교육연구*, 19(2), 249-269. <https://doi.org/10.22154/JCLE.19.2.10>
- 강현미, 황해익 (2016). 영아교사의 행복플로리시 역량 증진 프로그램 개발. *열린유아교육연구*, 21(3), 87-116. <https://doi.org/10.20437/KOAECE21-3-04>
- 구재선 (2019). 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)의 연령 및 성별 측정 동일성 검증. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(4), 305-323. <https://doi.org/10.20406/KJCS.2019.11.25.4.305>
- 권석만 (2005). *긍정심리학*. 서울: 학지사.
- 김경민, 임정하 (2013). 한국판 행복추구경향 척도 타당화. *인간발달연구*, 20(3), 23-37.
- 김광일, 김재환 (1984). 간이 정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화 연구 III. *정신건강연구*, 2, 278-311.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김민정 (2016). 자존감 2요인 모델에 대한 고찰. *한국심리학회지: 일반*, 35(3), 411-434. <https://doi.org/10.22257/KJP.2016.09.35.3.411>
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제안. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 369-387. <https://doi.org/10.17315/KJHP.2010.15.3.001>
- 김창대, 김형수, 신을진, 이승희, 최한나 (2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가. 서울: 학지사.
- 김혜정, 남초원, 이수경 (2015). 귀국 대학생과 일반 대학생의 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과. *상담학연구*, 16(3), 433-449. <https://doi.org/10.15703/KJC.16.3.201506.433>
- 노치경, 홍혜영 (2016). 회복탄력성이 역경 후 성장에 이르는 과정에서 정서인식명확성, 의도적 반추와 문제중심대처의 매개효과. *상담학연구*, 17(6), 1-20. <https://doi.org/10.15703/KJC.17.6.201612.1>
- 박찬빈, 고영건 (2014). 대학생의 방어기제 유형에 따른 멘탈 휘트니스 긍정심리상담 및 치료 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 673-693. <https://doi.org/10.17315/KJHP.2014.19.3.003>
- 배서영 (2017). 대학생의 긍정심리자본, 사회적지지, 회복탄력성의 구조적 관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 17(20), 113-140. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.20.113>
- 백현숙 (2010). Reliability and validity of the Korean version of the connor-davidson resilience scale (K-CD-RISC). *울지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 서숙희, 금명자, 박재연 (2018). 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *청소년학연구*, 25(11), 151-170. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.11.25.11.151>
- 성미혜 (2011). 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감, 학교생활적응에 미치는 효과. *경성대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 손승남, 김인영, 송하석, 이재성, 최예정 (2021). 고등교육에서의 역량기반 교육과 핵심역량. *교양교육연구*, 15(1), 11-30. <https://doi.org/10.46392/kjge.2021.15.1.11>
- 송현심, 성승연 (2017). 대학생과 청년성인의 의미추구가 주관

- 적 안녕감에 미치는 영향: 희망, 의미발견의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(3), 843-870. <https://doi.org/10.23844/KJCP.2017.08.29.3.843>
- 심교린, 김완석 (2019). 한국판 플로리시 척도 (K-PERMA) 타당화 연구. *예술심리치료연구*, 15(4), 319-340. <https://doi.org/10.32451/KJOAPS.2019.15.4.319>
- 이동귀, 양난미, 박현주 (2013). 한국형 자존감 평가영역 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 271-298.
- 이수연 (2010). 대학생의 행복 척도 개발 및 구인타당도 검증. *한국심리학회지: 학교*, 7(2), 107-122. <https://doi.org/10.16983/KJSP.2010.7.2.107>
- 이윤정 (1999). 지방출신 서울유학생의 대학생활적응과 진로계획. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현진, 노혜숙, 양지웅 (2022). 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학원생의 내외통제성, 대인관계, 학교생활만족에 미치는 영향. *상담학연구: 사례 및 실제*, 7(2), 31-53. <https://doi.org/10.15703/kjccsp.7.2.2022.12.31>
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*, 277-290.
- 임규혁 (1997). 간이 정신진단검사(SCL-90-R)의 심리측정학적 재조명. *교육심리연구*, 11(1), 157-189.
- 조명한, 차명호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적디스트레스의 관계 -대학 신입생을 대상으로-. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 385-411.
- 채혜경, 황해익 (2020). 긍정심리학에 기반한 유아교사 대인관계역량 증진 프로그램 개발. *학습자중심교과교육연구*, 20(17), 1205-1232. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.17.1205>
- Baker, R. W., & Syrik, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.53841/bsicpr.2007.2.1.103>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-hill.
- Campbell, S. L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Campbell, S. L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cox, E., Bachkirova, T., & Clutterbuck, D. (2010). *The complete handbook of coaching*. London: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Cambridge University Press.
- Derogatis, L. R. (1971). Neurotic symptom dimensions: As perceived by psychiatrists and patients of various social classes. *Archives of General Psychiatry*, 24(5), 454-464. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750110066011>
- Dias, G. P., Foster, J., & Zunszain, P. A. (2019). Time to flourish: Designing a coaching psychology programme to promote resilience and wellbeing in post-graduate students. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 3(7), 1-12.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eichstaedt, J. C., Schwartz, H. A., Kern, M. L., Park, G., Labarthe, D. R., Merchant, R. M., Jha, S., Agrawal, M., Dziurzynski, L. A., Sap, M., Weeg, C., Larson, E. E., Ungar, L. H., & Seligman, M. E. P. (2015). Psychological language on Twitter predicts county-level heart disease mortality. *Psychological Science*, 26(2), 159-169. <https://doi.org/10.1177/0956797614557867>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health

- crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282-284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrikson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 87-96.
- Graney, M. J. (1975). Happiness and social participation in aging. *Journal of Gerontology*, 30(6), 701-706. <https://doi.org/10.1093/geronj/30.6.701>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 638-653. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x>
- Hotard, S. R., McFatter, R. M., McWhirter, R. M., & Stegall, M. E. (1989). Interactive effects of extraversion, neuroticism, and social relationships on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 321-331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.321>
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17439760802043459>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395-402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63-68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Maddux, J. E., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2004). Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 320-334). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch20>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). London: Oxford University Press.
- Neves, J., & Hillman, N. (2017). Student academic experience survey. *Higher Education Policy Institute and Higher Education Academy*, 12, 47-48.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). London: Oxford University Press.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14, 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2020). 긍정심리치료 치료자 매뉴얼. 우문식, 이민정 (역). 물푸레. (원본 발간일, 2018)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-12). London: Oxford University Press.

- Seligman, M. E. P. (2006). Breaking the 65 percent barrier. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 230-236). London: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish*. New York: Atria.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Sheridan, S. M., Warnes, E. D., Cowan, R. J., Schemm, A. V., & Clarke, B. L. (2004). Family-centered positive psychology: Focusing on strengths to build student success. *Psychology in the Schools*, 41(1), 7-17.
<https://doi.org/10.1002/pits.10134>
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (2012). Flourishing of students in a tertiary education institution in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 22(4), 593-599.
<https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10820573>
- Van Zyl, L. E., & Stander, M. W. (2019). Flourishing interventions 2.0: A practical guide to student development. In L. Van Zyl, & S. Rothmann (Eds.), *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts* (pp. 435-448). Cham, Switzerland: Springer.