



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박 사 학 위 논 문

사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한
긍정정서 강화 프로그램 개발 및 효과검증

계 명 대 학 교 대 학 원

간 호 학 과

이 소 영

지도교수 이 경 희

2 0 2 0 년 8 월

사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램 개발 및 효과검증

지도교수 이 경 희

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2 0 2 0 년 8 월

계 명 대 학 교 대 학 원
간 호 학 과

이 소 영

이소영의 박사학위 논문을 인준함

주 심 박 정 숙

부 심 이 경 희

부 심 김 혜 영

부 심 임 경 희

부 심 김 상 남

계 명 대 학 교 대 학 원

2 0 2 0 년 8 월

감사의 글

늦은 나이에 대학원을 시작하고 박사과정까지 도전하는 저의 삶을 배움을 통해 인생의 많은 부분이 새롭게 변화되었습니다. 논문을 진행하는 동안 스스로의 한계에 부딪히고 포기하고 싶을 때도 있었지만 그때마다 곁에서 격려와 용기를 주신 많은 분들께 무한한 감사의 마음을 전하고자 합니다.

논문의 시작부터 완성까지 늘 부족한 제자를 다독여 주시며 사랑과 격려로 지도해 주신 이경희 지도교수님께 진심으로 존경과 감사의 말씀드립니다. 연구과정에서 헤매고 있을 때마다 넓은 시야를 가지고 연구에 임하도록 지도해주심에 머리 숙여 깊은 감사를 드립니다. 또한 논문의 방향을 제대로 잡을 수 있도록 전체적인 흐름을 짚어주시고, 격려해주신 박정숙 교수님, 남다른 편안함과 자상함으로 꼼꼼하게 핵심을 짚어주신 김혜영 교수님, 논문의 완성도를 위하여 세심한 부분까지 자상하게 지도해주신 임경희 교수님, 미처 생각지 못한 부분까지 짚어주시고 항상 격려와 지지를 아끼지 않으신 김상남 교수님께 진심으로 감사드립니다.

논문에 매진할 수 있도록 배려와 격려를 해 주신 경운대학교 간호학과 권려원 총괄간호학과장님을 비롯한 간호학과 교수님들께도 감사드립니다. 전문가 내용타당도 조사에 응해주신 임영진 교수님과 김미정 교수님, 박혜인 교수님, 연구 진행을 위해 성실히 연구에 참여해준 학생들에게도 감사의 마음을 전합니다.

대학시절부터 함께 하고 지금은 같은 교수자로 포기하고 싶을 때 위로와 격려로 함께 하여준 육지영 언니, 박은미, 항상 든든한 후배 김영수에게 감사의 인사를 전합니다.

같은 원우회 멤버인 김영미 교수님과 함께하지 않았다면 오늘이 오기까지 더 많이 힘들었을 것 같습니다. 서로를 지지하고 걱정해주며 함께 한 시

간들 큰 힘이 되었고, 오래 기억날 것 같습니다.

늦은 나이에 공부한다는 이유로 잘 챙겨드리지 못하는 며느리를 넓은 아량으로 이해해주신 시부모님께 감사드립니다. 그저 자식이 잘되기만을 바라시며 딸의 졸업을 묵묵히 응원하여 주시는 부모님께 감사의 마음을 전합니다.

바쁜 엄마의 빈자리를 서로서로 채워가며 이제는 엄마에게 위로와 격려를 해줄 만큼 자란 민주와 민성에게 진심으로 사랑하는 마음과 고마움을 전합니다. 일과 연구를 병행하는 동안 불안해하고 힘들어 했던 모든 순간을 이해해주고, 공부에 전념할 수 있도록 든든하게 지원과 응원해준 영원한 내편 권영진씨에게 사랑과 존경의 마음을 가득 담아 보냅니다.

학자로서의 초심을 잃지 않고 성실히 노력하는 연구자가 되겠습니다.

2020년 8월

이 소 영 드림

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	4
3. 연구가설	4
4. 용어정의	5
II. 문헌고찰	8
1. 간호대학생의 사회불안 관련요인	8
2. 긍정정서 강화 프로그램	10
3. 연구의 개념적 기틀	14
III. 연구방법	18
1. 연구설계	18
2. 연구대상	18
3. 연구도구	22
4. 연구진행절차	23
5. 자료분석	30
6. 윤리적 고려	30
IV. 연구결과	32
1. 긍정정서 강화 프로그램 개발	32
2. 긍정정서 강화 프로그램 효과 검증	41
V. 논의	50
1. 긍정정서 강화 프로그램 개발	50
2. 긍정정서 강화 프로그램 효과	54
VI. 결론 및 제언	59

참고문헌	60
부록	72
영문초록	103
국문초록	107

표 목 차

표 1. 긍정정서 강화 프로그램	37
표 2. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증	42
표 3. 종속변수에 대한 정규성 검증	43
표 4. 종속변수의 사전 동질성 검증	44
표 5. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 정서경험	46
표 6. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 대인관계	47
표 7. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 회복탄력성	48
표 8. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 사회불안	49

그림 목 차

그림 1. 긍정정서 확장 및 축적 이론	17
그림 2. 본 연구의 개념적 기틀	17
그림 3. 연구설계	18
그림 4. 연구대상자 선정과정	21
그림 5. 연구진행절차	24
그림 6. 긍정정서 점수 변화	46
그림 7. 부정정서 점수 변화	46
그림 8. 대인관계 점수 변화	47
그림 9. 회복탄력성 점수 변화	48
그림 10. 사회불안 점수 변화	49

I. 서 론

1. 연구의 필요성

사회불안은 개인의 안정감이나 정체감, 인격형성을 비롯하여 학업, 진로, 대인관계 등에 부정적 영향을 미치게 된다(Davila & Beck, 2002; Shepherd, 2006). 우리나라의 사회불안장애 1년 유병률은 0.4%, 평생 유병률은 1.6%로 대부분 20대 이하의 연령에서 발병하였고, 나이가 어릴수록 사회불안장애의 위험도가 증가하였다(보건복지부, 2017). 우리나라 사회불안장애 유병률의 변화를 살펴보면, 2006년 평생 유병률이 0.5%에서 2016년에는 1.6%로 유병률이 크게 증가하는 추세이다(보건복지부, 2017).

간호대학생의 경우 학과의 교육과정 중 프리젠테이션, 세미나, 시뮬레이션 실습, 임상실습 등의 다양하고 폭넓은 사회적 상호작용들이 사회불안을 증가시키는 요인으로 작용할 가능성이 높다고 하였다(홍성정과 김은희, 2014). 간호대학생이 경험하는 사회불안과 같은 부정정서는 정신 건강문제 뿐만 아니라 학업성취도, 전공만족도, 간호 전문직관을 저하시켜(이광옥과 채현주, 2016; 이외선, 2015; 지은주, 2014), 결국에는 대학생활 적응에 어려움을 겪게 하거나 학업과 간호사 직업을 포기하는 상황에까지 이르기도 한다(장인순, 2016; 홍성실과 박미정, 2014; Roso-Bas, Jiménez, & García-Buades, 2016). 그러므로 간호대학생의 사회불안은 그들의 정신건강과 관련하여 매우 중요하며, 대인관계 실패의 가장 중요한 요인 중 하나로서 작용하기 때문에 간호교육 단계에서 저학년 시기에 관심과 예방을 위한 노력을 기울여야 할 것이다(Ghezelbash, Rahmani, Peyrovi, & Inanloo, 2015).

간호대학생의 사회불안에 대한 연구를 살펴보면 간호대학생 1,000명 중 중간 정도 이상의 사회불안을 나타낸 간호대학생이 27.4%이며, 1.2%는 심각한 사회불안을 경험하는 것으로 나타났다(Reghuram & Mathias, 2014). 그리고 간호대학생의 사회불안은 일반대학생보다 높았으며(강석기, 고수현

과 한상훈, 2011; 조옥희, 황경혜와 임종미 2017), 학년이 낮을수록 대학생 활에 대한 적응수준이 낮아 불안이나 우울 같은 부정정서를 더 많이 경험할 수 있고, 간호학과 신입생의 사회불안 점수가 스마트폰 중독 간호대학생의 사회불안 점수와 유사한 수준으로 조사되어 저학년 간호대학생의 사회불안에 대한 조기개입의 필요성을 강조하고 있다(김경옥과 조윤희, 2011; 김선미, 2014; 이경은과 하은혜, 2011; 차경숙, 전원희와 홍성실, 2014).

사회불안에 대한 중재로는 자신의 비합리적인 부분을 인식하게 하는 인지행동 치료로 사회불안에 대한 치료효과를 검증한 메타분석에서 큰 효과 크기를 보였고, 현재까지 가장 널리 이용되어왔다(김현수와 양재원, 2017; 안정광, 이한나와 권정혜, 2018). 그러나 기존 중재방법은 부정적인 증상 및 정서에 초점을 맞추므로써 심리적 고통을 재경험하도록 하는 치료과정이 힘들어, 치료과정 자체를 거부하거나 프로그램 순응도가 낮은 제한점을 가지고 있다(김진영과 고영진, 2009; Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

사회불안 대상자는 긍정정서 감소 및 부정정서 증가의 정서적 특성이 있으며(Moscovitch, Suvak, & Hofmann, 2010; Kashdan, 2007), 권석만(2008)은 긍정정서는 자동적으로 유발되지 않기에 긍정정서 경험을 유도하는 노력이 필요하다고 주장하였다. 이에 본 연구에서는 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원 축적의 과정을 통해 건강 향상에 이르도록 구성하였다. 즉 긍정정서는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인자원들의 축적으로 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전시키며, 이는 추후의 긍정정서 경험을 더욱 증진시킨다는 것에서 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 긍정정서 강화 중재를 착안하게 되었다.

간호대학생을 대상으로 긍정정서 프로그램을 실시한 선행연구는 Seligman 등(2006)의 연구를 바탕으로 긍정정서 경험위주로 구성하여 프로그램을 실시하였고, 사회불안 경향이 있는 간호대학생에 대한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다(김수울, 2018; 김수진과 김보영, 2016; 양미경, 2017). 이에 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위하여 긍정정서의 강화를 통해 사회불안을 완화시키기 위한 중재의 제공을 고려할 필요가 있을 것이다.

이은선과 김명선(2017)은 사회불안 경향이 있는 대상자는 타인의 부정적인 평가와 주시에 대한 불안 때문에 대인 간 거리를 멀게 유지하는 특성을 보고하였다. 이처럼 사회불안 경향이 있는 경우 사회적 관계의 두려움으로 사회적 상황을 거절하거나 제한적으로 대처하여 대인관계에 문제가 발생한다(강수진, 2010; Mattick, Peters, & Clarke, 1989). 뿐만 아니라 사회불안 경향이 있는 경우 긍정적인 정서를 일으키는 활동의 참여 기회도 회피하려는 특성을 보였다(Eisner, Johnson, & Carver, 2009). 간호현장에서 간호대상자 뿐만 아니라 건강관련 전문가 등과 다양한 대인관계를 형성하게 되므로 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 대인관계 향상을 위한 노력이 필요하다. Emmons, McCullough와 Tsang (2004)은 긍정정서를 높이는 훈련을 통해 타인과의 상호작용에서 긍정적인 정서와 이타적인 행동이 증가한다고 보고하였는데, 이를 토대로 긍정정서 강화를 통하여 대인관계의 향상에 도움이 될 수 있을 것이다.

간호대학생의 현실이 사회불안을 증가시키는 요인으로 작용 하지만 모든 학생들이 부정적, 비판적으로 인식하거나 받아들이지는 않는다(Masten, 2004). 이는 개인이 가진 신념이나 내적 자원에 따라 자신의 환경을 잘 극복하도록 긍정정서가 원동력으로 작용하며, 자신이 처한 역경을 극복하고 더욱 성숙한 경험으로 바꿀 수 있는 능력인 회복탄력성이 있기에 가능하다(여지영과 박태영, 2013; Sheldon & King, 2001). 회복탄력성이 낮은 경우 새로운 상황에 대한 적응유연성이 부족하고, 상황의 대처에 어려움을 겪고, 변화에 대해 불안해하며, 실패에 대한 회복의 어려움을 호소하는 것으로 나타났다(Block & Block, 2006). 회복탄력성이 높은 경우 부정적인 사건을 빨리 극복해 낼 뿐만 아니라 신체적 정신적으로 건강한 모습을 보일 가능성이 높다고 보고하였다(Masten, Best, & Garmezy, 1990). 그러므로 사회불안 경향이 있는 대상자는 부정정서의 경험으로 사고와 행동의 폭이 좁아진 상태이므로 긍정정서의 경험을 통해 사고와 행동의 폭을 확장시켜 유연하고 창의적인 사고의 축진이 필요할 것이다(신민희와 구재선, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004).

Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적이론은 일시적으로

긍정정서 경험에 그치지 않고 긍정정서 경험을 토대로 긍정정서의 확장으로 자신의 주변에 대한 사고와 행동 및 관계의 확장을 경험하게 되고 나아가 개인적 자원의 축적을 통해 건강과 생존 및 성취감 강화로 이어지며, 개인의 상향적 발전을 보이는 상향적 선순환의 과정이다. 기존의 긍정정서 프로그램은 긍정정서의 특성만을 강조한 긍정정서 경험을 유도하는 방법으로 프로그램이 진행되었다.

이에 본 연구에서는 사회불안 경향이 있는 저학년 간호대학생들을 대상으로 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원의 축적을 통해 건강과 생존 및 성취감 강화로 이어지도록 긍정정서 강화 프로그램을 개발하고, 이를 적용하여 사회불안의 감소효과를 확인하고자 한다. 또한 이 프로그램 중재를 통해 긍정정서의 향상과 부정정서의 감소, 대인관계 증진, 회복탄력성의 향상에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 규명하고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램을 개발한다.
- 2) 개발된 긍정정서 강화 프로그램의 효과를 규명한다.

3. 연구가설

본 연구에서는 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램의 개발 및 효과를 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

제 1가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대

조군은 시간의 경과에 따라 정서경험에 차이가 있을 것이다.

제 1-1가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 긍정정서 점수에 차이가 있을 것이다.

제 1-2가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 부정정서 점수에 차이가 있을 것이다.

제 2가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 대인관계에 차이가 있을 것이다.

제 3가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 회복탄력성에 차이가 있을 것이다.

제 4가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 사회불안에 차이가 있을 것이다.

4. 용어정의

1) 정서경험

이론적 정의: 정서(emotion)는 유기체가 내부적, 외부적 상황에 대한 반응으로 경험하게 되는 느낌을 말한다(권석만, 2008).

조작적 정의: 본 연구에서는 Watson, Clark과 Tellegen (1988)이 개발한 긍정정서 및 부정정서 척도(positive affect and negative affect scale)를 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안하여 한국판으로 표준화한 척도를 사용하여 측정한 점수를 말하며, 점수가 높을수록 해당 정서의 경험 수준이 높은 것을 의미한다.

2) 대인관계

이론적 정의: 대인관계(interpersonal relationship)는 다른 사람과 효과적

인 관계를 형성하고 유지하는 것을 의미한다(Spitzberg & Cupach, 2012).

조작적 정의: 본 연구에서는 대인관계를 측정하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis (1988)의 대인관계 유능성 질문지(interpersonal competence questionnaire: ICQ)를 한 나리와 이동귀(2010)가 우리나라 대학생에게 적합하도록 번안하고 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하여 측정한 점수를 의미한다.

3) 회복탄력성

이론적 정의: 회복탄력성(resilience)은 어려운 환경 속에서도 자신에게 처한 역경을 극복하는 힘이고, 내면의 심리적 근육을 단련시켜주는 것을 의미한다(Reivich & Shatté, 2002). 시련이나 고난을 이겨내는 긍정적인 힘으로 성공은 어려움이나 실패가 없는 상태가 아니라 오히려 역경과 시련을 극복해 낸 상태를 의미한다(김주환, 2011).

조작적 의미: 대학생의 회복탄력성을 측정하기 위해 신우열, 김민규와 김주환(2009)이 개발한 한국형 회복탄력성 척도를 사용하여 측정한 점수를 말하며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다.

4) 사회불안

이론적 정의: 사회불안(social anxiety)은 사회적 상호작용에서 낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 상황에서 현저하고 지속적으로 두려움을 느끼는 것을 사회불안이라 한다(Rapee & Spence, 2004).

조작적 정의: Watson과 Friend (1969)에 의해 개발되었고, 이정윤과 최정훈(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안한 사회적 회피 및 불편감 척도(social avoidance and distress scale: SADS)를 사

용하여 측정결과 28~63점은 사회불안 증상이 없는 것으로, 64~81점은 약한 정도의 사회불안, 82~98점이면 중간정도의 사회불안, 99~140점이면 심한 정도의 사회불안 증상을 보이는 것으로 분류하였다.

5) 긍정정서 강화 프로그램

이론적 정의: 긍정정서 강화 프로그램은 인간의 강점, 주관적 안녕감 및 최적의 기능에 대해 과학적으로 연구하는 학문분야인 긍정심리학의 이론과 이념을 상담 및 심리치료에 적용한 것으로, 인간의 긍정정서를 강화시키고 장점을 개발하여 긍정적인 변화를 하도록 돕는 프로그램이다(Compton, 2005).

조작적 정의: 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 특성을 고려하여 긍정정서의 강화를 통해 사회불안의 감소를 위하여 본 연구에서 11회기, 5주간, 매 회기 120분으로 구성하여 개발된 프로그램을 말한다.

Ⅱ. 문헌고찰

1. 간호대학생의 사회불안 관련요인

사회불안은 낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 사회적 상호작용 또는 수행 상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 느끼고, 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 인지적, 정서적 반응을 말한다(Rapee & Spence, 2004). 사회불안 수준이 높은 사람은 사회적 상황에서 다른 사람이 자신을 부정적으로 평가하리라 여기고 두려워하는 특성을 보인다(Rapee & Heimberg, 1997). 일반적인 수줍음을 거쳐 정신병리까지 연속선상에 이르는 차원적 특성으로, 불안의 수준이 개인의 부적응을 초래할 정도로 심각할 때 사회불안장애로 진단한다(American Psychiatric Association, 2013; McNeil & Randall, 2014).

대학생의 사회불안 수준이 높을수록 진로 개방성, 진로탐색 활동과 진로 정체감에 부정적인 영향을 미치게 되어 결과적으로 사회적응 측면에서 문제로 인식되고 있다(이현주, 2008; 허재홍과 조용래, 2005; Davidson, Hughes, George, & Blazer, 1994; Stein, Walker, & Forde, 1996).

간호대학생의 사회불안을 살펴보면 Reghuram과 Mathias (2014)는 조사대상 간호대학생 1,000명 중 중간 정도 이상의 사회불안을 나타낸 간호대학생이 27.4%이며, 1.2%는 심각한 사회불안을 경험하는 것으로 보고하였다. 간호대학생의 사회불안 정도는 5점 만점에 2.99점으로 일반대학생의 2.58점보다 높았고, 간호학과 신입생의 사회불안 정도는 스마트폰 중독에 속한 간호대학생의 사회불안과 유사한 수준을 보였다(강석기 등, 2011; 김선미, 2014; 조옥희 등, 2017; 차경숙 등, 2014; 최연자, 2010). 또한 간호대학생 중 저학년일수록 대학생화에 대한 적응수준이 낮고, 스트레스와 같은 반응에 민감하여 불안이나 우울 같은 부정정서를 더 많이 경험하며, 사회적응 측면의 문제를 야기할 수 있음을 강조하였다(김경옥과 조윤희, 2011; 허재홍과

조용래, 2005; Misra & McKean, 2000).

사회불안 수준이 높은 경우 사회불안 수준이 낮은 사람에 비해 낮은 수준의 긍정정서와 높은 수준의 부정정서를 보이는 것을 강조하였다(Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnaani, 2012). Kashdan (2007)은 메타분석을 통해 사회불안과 긍정정서 경험 간의 관계를 확인한 결과 사회불안이 있는 경우 부정정서의 정도와 상관없이 낮은 긍정정서를 나타낸 결과로 사회불안과 긍정정서 간의 관계를 확인하였고, 그 결과는 사회불안에 대한 중재로 부정정서에 대한 중재보다 긍정정서의 향상을 위한 중재가 더 효과적일 수 있음을 시사하고 있다. 긍정정서를 더 자주 경험한 사람들은 삶에 만족할 가능성이 높고, 다른 사람들과 더 좋은 대인관계를 형성하였으며, 인생의 목표에 도달할 가능성이 높았다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 이는 Fredrickson (2000)이 주장한 긍정정서의 경험은 인지과정을 확장하여, 부정정서를 상쇄하고 사고의 확장을 통해 변화를 유도한다는 이론이 지지해준다.

사회불안 경향이 있는 대상자의 대인관계와 관련된 연구를 살펴보면, 사회불안을 가진 사람들의 약 90%는 사회적 관계의 두려움으로 사회적 상황을 거부하였다(Mattick et al., 1989). 이 결과는 대인관계 상황에서 느끼는 불안이 높은 사람일수록 대인관계를 거부하는 것으로 나타났다(강수진, 2010). 사회기술이 결핍된 사람은 효율적인 자기표현이 부족하고, 그로 인해 사회적 상황에 대한 불안감으로 다른 사람들보다 더 예민하게 사회적 상황을 지각하게 되어, 대인관계나 업무 수행과 같은 상황에서 사회불안을 호소하게 된다(Segrin & Flora, 2000). 또한 대인관계 능력이 부족한 경우 사회적 상황에서 부정적인 평가를 경험할 가능성이 높고, 이러한 부정정서의 경험은 사회적 회피행동을 유발한다. 따라서 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 지속되는 불안은 자신의 능력을 발휘할 기회를 제한하고 대인관계의 악화를 초래하므로 사회불안과 관련된 높은 부정정서와 낮은 긍정정서의 조절을 통해 대인관계의 향상을 위한 노력이 필요하다.

일상 속에서 부정적인 문제의 경험과 같은 문제 상황에서 유연하고 융통성 있게 대처할 수 있는 역량으로 회복탄력성이 강조되고 있다(김은만, 양

영희, 이해영과 유미, 2016; 김주환, 2011). 사회불안과 회복탄력성과 관련된 연구결과를 살펴보면, 회복탄력성을 갖춘 사람은 새로운 환경이나 문제를 잘 해결할 수 있고, 스트레스 상황에서도 불안수준이 낮으며 문제해결을 위하여 다양한 환경의 자원을 활용하는 것으로 나타났다(Gjerde, Block, & Block, 1986). 반면 회복탄력성이 낮은 경우 실수를 지나치게 두려워하고, 실수로 인해 받은 피드백도 거부하고 무시하려는 무의식이 작동하여 스스로 위축되는 것으로 나타났다(Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). 최근에는 회복탄력성이 사회불안에 직접적인 영향을 미친다는 연구결과도 있는데(Ko & Chang, 2019), 회복탄력성이 낮은 대학생의 경우 새로운 상황에 대한 적응유연성이 부족하고, 더 민감하게 받아들여 새로운 상황에 대처하는데 어려움을 겪고, 변화에 대해 불안해하며, 실패에 대한 회복의 어려움을 호소하는 것을 알 수 있다(Block & Block, 2006). 그러므로 부정적 평가에 대한 두려움으로 회피 경향을 보이는 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 회복탄력성은 중요한 관련요소이며, 긍정정서 프로그램은 긍정정서를 높이고 부정정서를 낮추는 것에 그치지 않고, 문제를 극복하고 대처할 수 있는 내적 강인성인 회복탄력성 향상에 효과적임을 알 수 있었다(김순희, 2013; 김진희와 나현주, 2017; 우정애, 2019).

이처럼 간호대학생은 임상실습 과정에서 익숙하지 않은 환경, 예측하기 어려운 상황들, 급격히 증가된 대인관계 등 다양한 사회적 상황과 과제에 노출된다. 사회적 상호작용 상황에서 불안이 증가되고 이에 적절히 대처하지 못한다면 결국에는 상황을 회피하게 되며 본인의 능력보다 현저히 낮은 학업성취도와 성과를 보이는 것으로 나타났다(허재홍과 조용래, 2005; Strahan, 2003). 그러므로 간호대학생의 사회불안 관련요인은 중요하게 고려되어야 할 것이다.

2. 긍정정서 강화 프로그램

최근 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 긍정정서에 대한 많은 연구

가 이루어지고 있다(Fredrickson, 2001; Seligman, 2002, 2006). 긍정정서 프로그램이란 인간의 긍정적 특성을 강화시켜 긍정적 변화를 하도록 돕는 프로그램을 말하며(Compton, 2005), 심리적 문제나 증상이 없는 사람들에게도 보다 더 행복해질 수 있고, 삶을 향유하는데 실질적인 도움을 줄 수 있는 프로그램이다(Seligman et al., 2006). 긍정정서 프로그램에서는 대상자로 하여금 일상생활에서 느끼는 긍정적인 경험에 주의를 더 많이 기울이게 하고, 긍정적인 경험에 대한 기억들을 더 많이 떠올리도록 하였다. 또한 대상자들이 긍정적인 부분에 초점을 두지만, 부정적인 정서나 경험을 표현하거나 논의할 수 있으며, 그러한 부분이 긍정정서의 표현으로 대체하거나 거부하기보다 부정정서의 역할에 대해서 탐색하도록 하였다(Norem & Chang, 2002).

기존 긍정정서 프로그램 중 Seligman 등(2006)의 연구에서는 행복, 대표강점, 긍정정서, 삶의 의미와 목적, 감사하기, 용서하기, 낙관성, 건설적 피드백, 긍정적 대인관계, 희망, 몰입, 음미의 12가지 구성요소로 정도 또는 중등도 수준의 우울이 있는 대학생들을 대상으로 프로그램을 진행하여 우울 증상이 크게 감소하고, 삶의 만족감도 크게 향상되었으며, 프로그램의 효과는 일년 후 까지도 유지된 것을 확인하였다. Bolier 등(2013)의 긍정정서 프로그램의 효과에 대한 메타분석 연구에서 우울과 주관적 행복, 심리적 웰빙에 도움이 되며, 우울에 대한 프로그램의 지속효과는 작았으며, 중재기간이 4주 이상으로 긴 경우 프로그램 효과 크기가 큰 것으로 나타났다. 그러나 분석에 이용된 프로그램이 행복치료, 웰빙치료, 삶의 질 치료 등 긍정정서 프로그램과 유사한 프로그램에 대하여 분석이 이루어졌다. Sin과 Lyubomirsky (2009)는 긍정정서 프로그램의 효과에 대한 메타분석 결과로 우울정도, 자기선택 여부, 나이, 개입형식에 따라 긍정정서 프로그램 효과에 영향을 주는 것으로 나타났다.

긍정정서에 초점을 맞추어 이를 강화하는 프로그램 내용은 Seligman 등(2006)이 제시했던 14회기의 내용을 기반으로 대상자의 특성 및 상황에 맞게 수정하여 활용하고 있다. Seligman 등(2006)이 제시하였던 14회기의 대표적인 내용은 행복, 대표강점, 긍정정서, 삶의 의미와 목적, 용서, 감사, 낙

관성, 희망, 몰입, 흥미 등이며, 그 외에도 대상자의 특성 및 프로그램의 목적에 맞게 긍정 대화법, 회복력, 공감, 친절 및 축복 등에 대한 내용으로 구성하여 긍정정서 프로그램, 긍정심리학 기반 프로그램으로 개인 및 집단을 대상으로 진행되었으나 긍정정서 향상에 대한 이론적 개념을 반영한 연구는 미비하였다.

긍정심리학의 발전 단계에서부터 Seligman과 함께 한 Fredrickson은 긍정정서의 특징에 대한 연구를 통해 부정정서와 다른 특성을 토대로 긍정정서 확장 및 축적 이론을 발전시키게 되었다. 즉 긍정정서는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인적 자원들의 축적으로 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전시키며, 이는 추후의 긍정정서 경험을 더욱 증진시킨다고 밝혔다. 그 예로 연구 참가자들에게 긍정정서, 중립정서, 부정정서를 유발하는 영상을 각각 시청하도록 한 후 창의력이 요구되는 과제(candle test, remote associates test)를 제시하였다. 그 결과에서 긍정정서가 유발된 집단이 나머지 두 집단과 비교하여 높은 수행결과를 보여 긍정정서의 영향력을 알 수 있었다(Fredrickson & Branigan, 2005).

지금까지 간호대학생을 대상으로 한 사회불안 및 불안과 관련된 선행 연구에서는 취업스트레스, 취업불안(조미경, 최은지, 이지원, 이유나와 채지영, 2013), 발표불안 및 발표행동(이인숙과 이경주, 2006), 불안 및 대인관계(구현영, 2011)와 같은 연구로 사회불안에 대한 직접적인 중재를 실시한 연구는 아니었다. 그러나 일반 간호대학생을 대상으로 긍정심리 및 긍정정서 코칭 프로그램을 실시한 연구는 3편으로 조사되었다(김수울, 2018; 김수진과 김보영, 2016; 양미경, 2017). 김수진과 김보영(2016)의 연구에서는 Seligman 등(2006)의 긍정정서 프로그램을 기반으로 김진영과 고영건(2009)의 멘탈 휘트니스 프로그램에서 초월과 관련된 감사의 구성 요소를 참고하여 주 2회, 매 회기 120분씩, 총 8회기의 프로그램으로 자기인식, 사고변화, 감사와 행복 키우기, 스트레스 대처의 4단계로 프로그램을 구성하였다. 프로그램 실시 후 간호대학생의 자아탄력성 향상, 스트레스 대처능력 향상, 긍정사고향상의 결과를 보였다. 양미경(2017)의 연구에서는 Seligman 등(2006)의 긍정정서 프로그램을 기반으로 인간의 긍정적인 특성을 강화하고 강점 개발

을 토대로 선행연구를 반영하여 프로그램을 구성하였다(고용선과 현미열, 2015; 박찬빈과 고영건, 2014). 주 1회, 매 회기 120분씩, 8주간으로 긍정정서 소개, 긍정적 자기소개, 희망훈련, 행복일기 쓰기, 감사하기, 용서하기, 강점 활용으로 구성하였다. 프로그램 후 자아존중감이 향상되고, 스트레스 감소에 유의한 것으로 나타났다. 김수올(2018)의 연구에서는 이용주, 장정주와 정봉교(2015)의 연구를 반영하여 긍정적 사고와 관련된 글이나 동영상 준비하여 정규 수업 전 5~10분간 보여주고, 교수자가 부연 설명하는 방법으로 긍정정서 코칭을 주 1회, 매 회기 5~10분간, 총 12주에 걸쳐 실시하였고, 프로그램 후 자기효능감, 셀프리더십은 향상되었으나, 학습몰입의 변화는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

사회불안 경향이 있는 대학생들을 대상으로 긍정정서 프로그램을 실시한 선행연구는 2편이었다(조은선, 2018; 최유연과 손정락, 2012). 조은선(2018)의 연구는 신뢰감 형성(1회기), 긍정적 자기이해(2~5회기), 긍정적 대인관계(6회기), 낙관성 형성(7회기), 긍정적 자아상 형성(8회기)의 총 5단계, 8회기로, 2회/1주, 매 회기 90분, 그룹 당 10명으로 구성되었다. 결과변수로 대인관계, 스트레스 대처방식, 회복탄력성을 사전, 사후 측정하였고 모든 변수가 유의하게 향상되었다. 최유연과 손정락(2012)의 연구는 김진영과 고영건(2009)이 개발한 멘탈 휘트니스 긍정심리치료 프로그램을 바탕으로, 일부 회기는 임영진(2010)의 행복 증진 프로그램을 참고하여 사회불안 경향이 있는 대학생에게 적용하기 위해 부분적인 내용을 첨가 또는 수정하였고, 총 8회기, 2회/1주, 매 회기 100분, 그룹 당 12명으로 구성되었다. 결과변수로 사회불안, 낙관성, 주관적 안녕감(긍정정서, 부정정서, 삶의 만족)을 사전, 사후, 8주 후로 측정하였고, 사회불안은 유의하게 감소, 낙관성, 긍정정서, 삶의 만족은 유의하게 향상되었으나 부정정서는 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다.

사회불안 대상자에 대한 중재로는 자신의 비합리적인 부분을 인식하게 하는 인지행동치료(안정광 등, 2018), 역할극 시연(김지원과 박경, 2011), 두려운 사회적 상황에 노출해보는 노출훈련(윤혜영, 박기우와 조상현, 2019) 등이 있다. 그중 인지행동치료의 경우 사회불안에 대한 치료의 효과를 검증

한 메타분석에서 대조군과 비교하여 효과크기(Cohen's d)는 0.70으로 큰 것으로 나타났으며, 최근까지 가장 널리 이용되어왔다(김현수와 양재원, 2017). 그러나 기존 인지행동치료 중재방법은 부정적인 증상 및 정서에 초점을 맞추으로써 심리적 고통을 재 경험하게 되어 치료과정이 힘들어 치료과정 자체를 거부하거나 프로그램 순응도가 낮고, 사회불안 대상자가 쉽게 받아들이기 어려운 제한점을 가지고 있었다(김진영과 고영진, 2009; Seligman et al., 2006).

이상의 문헌 고찰을 토대로 사회불안 경향이 있는 대학생과 간호대학생 대상의 선행 긍정정서 프로그램들은 Seligman 등 긍정심리학을 바탕으로 긍정정서와 관련 있다고 주장한 구성요소들을 프로그램 과정 중에 경험하도록 하였고, 그 구성요소는 프로그램 참여자, 종속변수와의 관련성에 따라 상이하게 구성되었다. 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서에 초점을 맞춘 프로그램은 아직 부족한 현실임을 알 수 있었고, 선행연구들도 미래의 건강관리자인 간호대학생의 정서나 정신건강 향상을 위한 중재 프로그램의 필요성을 강조하고 있었다(구현영, 2011; 이인숙과 이경주, 2006; 조미경 등, 2013). 그러므로 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서 경험을 유도하여 긍정정서를 경험하게 하고, 새로운 생각과 활동 및 원활한 대인관계 경험을 통해 긍정정서를 확장하며 심리적 자원 및 사회적 자원 등의 개인적 자원을 축적하여 향후 다양한 사회적 상호작용을 통해 부정정서에 노출되고 정서적으로 불안정한 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 긍정정서를 지속적으로 증진시킬 필요가 있을 것이다.

3. 연구의 개념적 기틀

본 연구에서는 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램을 개발하기 위하여 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 개념적 기틀을 마련하였다. Fredrickson (2000)은 기쁨, 감사, 평온, 흥미, 희망, 자부심, 즐거움, 영감, 경외감, 사랑과 같은 10

가지 긍정정서를 제시하고, 긍정정서는 상황이나 환경에 따라 행동을 하는 불특정적인 행동 경향성(nonspecific action tendency)을 유발하고 부정정서는 싸우기 아니면 도망가기(fight or flight)와 같은 특정적인 행동경향성(specific action tendency)을 유발한다고 설명하였다.

Fredrickson (2001)에 의하면 긍정정서를 경험하게 되면 긍정정서는 순간적으로 사고-행동의 레퍼토리를 확장시킴으로써 정서를 경험한 대상자가 추구할 수 있는 사고와 행동의 범위를 넓혀주게 된다고 설명하였다. 긍정정서의 확장을 살펴보면 긍정정서의 경험은 새로운 상황에 대하여 적응하는 사고-행동경향성(thought-action tendency)을 유발하여 인지적 활동과 관계의 형성을 촉진시킨다. 즉 긍정정서를 느끼게 되면 다른 사람과 더 많이 새로운 경험을 시도하고, 상호작용하고, 창의적인 도전을 하거나, 도움이 필요한 사람을 도와주고, 더 많은 호기심으로 개방적, 이타적 행동을 하게 되는 것을 의미한다. 긍정정서의 축적은 앞서 긍정정서의 경험을 통하여 사고-행동의 레퍼토리 확장과 새로운 적응적인 사고-행동경향성을 통해 얻어진 학습경험을 토대로 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 개인적 자원을 축적하는데, 심리적 자원, 사회적 자원, 회복탄력성, 기술과 지식, 사회적 지지 등의 축적을 의미한다. 개인적 자원의 지속적인 축적을 통해 건강, 생존 및 성취감 강화를 이루고, 나아가 개인의 상향적 발전과 성장이 일어나며 새로운 상황에 대한 효과적인 대응으로 이어져 다시 긍정정서를 경험하게 되는 상향적 선순환의 과정이다(Fredrickson & Cohn, 2008)(그림 1).

본 연구에서는 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서의 힘을 규명하기 위한 주요 구성요소로 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원의 축적, 건강과 생존 및 성취감 강화로 이어지는 단계로 구성하였다. 긍정정서 경험은 긍정정서 알기, 성격강점 파악하기, 대표 강점 연마하기로 구성하여, 긍정정서에 대한 이해를 토대로 자신의 삶 속에 긍정정서가 존재함을 확인하고, 강점 카드로 자신의 대표 강점 연마하기를 연습하여 긍정정서를 생활 속에서 계속 경험하도록 설정하였다.

긍정정서의 확장은 사고의 확장, 긍정적 활동, 관계 형성으로 구성되어 있는데, 사고의 확장은 과거 기억을 바탕으로 감사하기, 용서하기 활동, 긍

정적인 활동은 감사편지 쓰기, 용서편지 쓰기, 관계 형성은 감사편지 쓰기 후 감사 방문을 통해 감사한 마음을 전하고, 분노의 대상에 대한 관점 바꾸기를 통해 상대방을 이해하는 것으로 구성하여 중재를 적용하였다.

개인 자원의 축적은 심리적 자원, 사회적 자원, 사회적 지지, 회복탄력성, 기술 및 지식으로 구성되어 있고, 본 연구에서는 심리적 자원, 사회적 자원, 회복탄력성, 기술 및 지식으로 구성하여 중재를 적용하였다. 제외된 사회적 지지의 경우 본 프로그램은 개인을 대상으로 연구를 진행하였기에 본 연구의 중재에서 제외시켰다. 심리적 자원으로 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 의식적으로 주의를 기울이고 긍정적인 경험을 증진시킬 수 있는 음미하기와 자신의 행위에 완벽히 빠져들어 최적의 경험을 갖는 상태를 의미하는 몰입하기로 구성하여 중재를 적용하였다(Bryant & Veroff, 1984; Csikszentmihályi, 1990). 사회적 자원은 긍정적 인간관계, 자신감 키우기로 구성하여 중재를 적용하였다. 회복탄력성은 부정적 또는 비판적 사고 패턴을 변화시켜 부정적인 문제를 원만히 해결하도록 구성하여 중재를 적용하였고, 지식과 기술의 축적은 심리적 자원, 사회적 자원, 회복탄력성의 개인자원을 축적하는 각 회기에서 회기 주제에 대한 강의 및 동영상으로 지식을 구성하고, 주제와 관련된 활동 및 역할극 등을 통해 기술을 축적하도록 구성하여 중재를 적용하였다. 긍정정서의 경험, 긍정정서의 확장과 축적의 단계를 거쳐 건강, 생존 및 성취감 강화 단계에서는 본 연구 대상의 특성을 반영하여 대상자의 건강의 향상을 사회불안의 감소로 확인하고자 하였다.

본 연구에서는 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 대상으로 5주간 11회기의 긍정정서 강화 프로그램을 통해 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원의 축적의 단계로 개발하여 사회불안의 감소를 달성하고자 개념적 기틀을 구성하였다(그림 2).

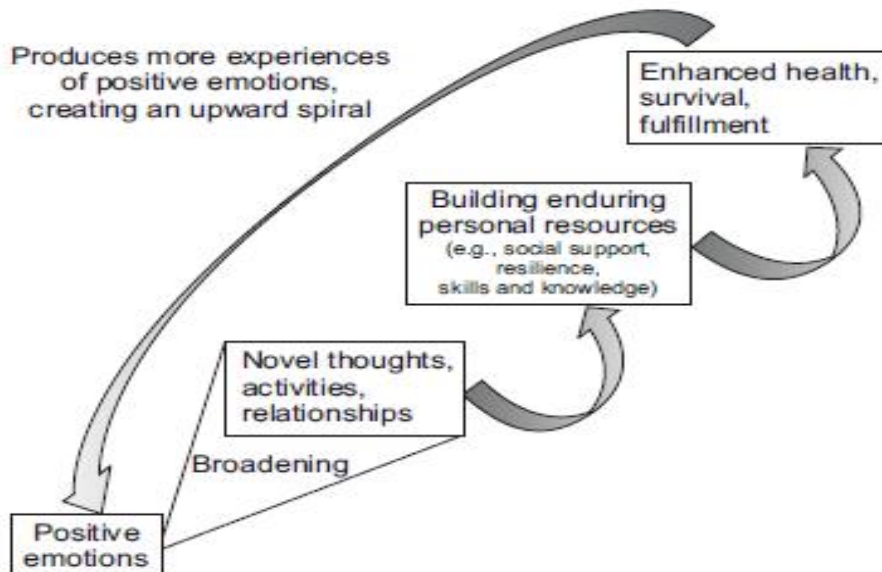


그림 1. 긍정정서 확장 및 축적 이론(Fredrickson & Cohn, 2008)

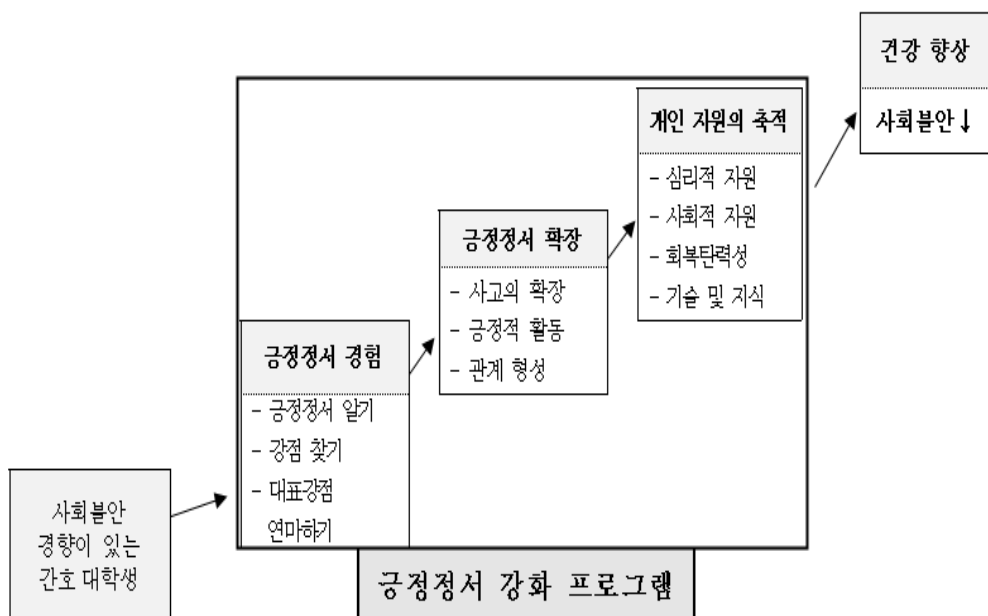


그림 2. 본 연구의 개념적 기틀

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 긍정정서 강화 프로그램이 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 정서경험(긍정정서, 부정정서), 대인관계, 회복탄력성, 사회불안 정도에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계(nonequivalent control group pretest-posttest design) 연구이다(그림 3).

집단	사전조사	실험처치	사후조사	추후검사(4주)
실험군	E ₁	X	E ₂	E ₃
대조군	C ₁		C ₂	C ₃

- E : 실험군, C : 대조군
 - E₁, C₁ (사전조사) : 일반적 특성, 정서경험, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안
 - X: 11회기 긍정정서 강화 프로그램
 - E₂, C₂ (사후조사) : 실험군(교육 만족도, 종속변수*)
대조군(종속변수*)
 - E₃, C₃ (추후조사) : 실험군(종속변수*)
대조군(종속변수*)
- * 정서경험, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안

그림 3. 연구설계

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 본 프로그램에 대한 안내문을 제공 후 프로그램 대상자 선정을 위한 사회불안 스크리닝 설문임을 공지 후 서면동의 한 간호

대학생을 대상으로 Watson과 Friend (1969)가 개발한 사회불안 척도를 이정윤과 최정훈(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안한 도구를 이용하여 사회불안에 대한 스크리닝을 실시하였다. 척도의 측정결과 28~63점은 사회불안 증상이 없는 것으로, 64~81점은 약한 정도의 사회불안, 82~98점은 중간 정도의 사회불안, 99~140점은 심한 정도의 사회불안이 있는 것으로 분류하였다(이정윤과 최정훈, 1997).

스크리닝에 참여한 1, 2학년 간호대학생 317명의 사회불안 정도를 측정 후 사회불안이 있는 것으로 확인된 대상 중 64~81점의 약한 정도의 사회불안 경향이 있는 대상자의 경우 불안에 대하여 본인들 스스로 중재의 필요성에 동의하지 않고, 프로그램 참여를 거부하여 연구 참여에서 제외시키게 되었다. 이는 사회불안이 심하지 않은 경우에는 증상을 표면적으로 들어내지 않고 주로 개인이 느끼는 사회불안에 대한 불편함 정도로 스스로 참아내는 것이 특징이라 약한 정도의 사회불안 경향이 있는 대상자군에서 연구 참여 거부가 많은 이유로 생각할 수 있다(김기환과 권석만, 2015). 99~140점으로 심한 정도의 사회불안 경향이 있는 대상자는 다른 질환과의 공병률이 높은 특이점이 있어 본 중재 프로그램의 참여보다는 우선적으로 본인의 의사를 확인 후 정신건강 문제에 대한 지원을 위하여 대학의 학생상담센터로 연계하였다. 사회불안 척도의 점수가 82~98점 중간 정도의 사회불안에 해당하는 79명의 대상자들에게는 연구자가 직접 개인별로 전화하여 연구자의 신분을 밝히고, 연구목적, 프로그램에 대한 설명, 진행기간, 진행 장소, 참여자격, 사례금 등에 대해 설명한 후 연구에 참여할 의사가 있는지 확인하였다. 79명 중 연구에 참여의사가 있는 44명 중에서 긍정정서 강화 프로그램에 5주 이상 참여가 가능한 경우 실험군으로 배정하였고, 학사 일정 및 개인사정으로 5주 이상의 프로그램 참여가 곤란한 경우 대조군으로 배정하였다.

본 연구의 대상자 수는 G*Power (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) 3.1.2 프로그램을 활용하여 반복측정 분산분석에서 검증력($1-\beta$)은 .80, 유의수준(α)은 .05, 효과크기(f)는 .40로 표본크기를 산정했을 때 총 36명으로 실험군과 대조군 각각 필요한 수는 18명이었다. 선행연구(최미향, 2019)에 근거하여 탈락률 20%로 계산하여 실험군 22명, 대조군 22명으로

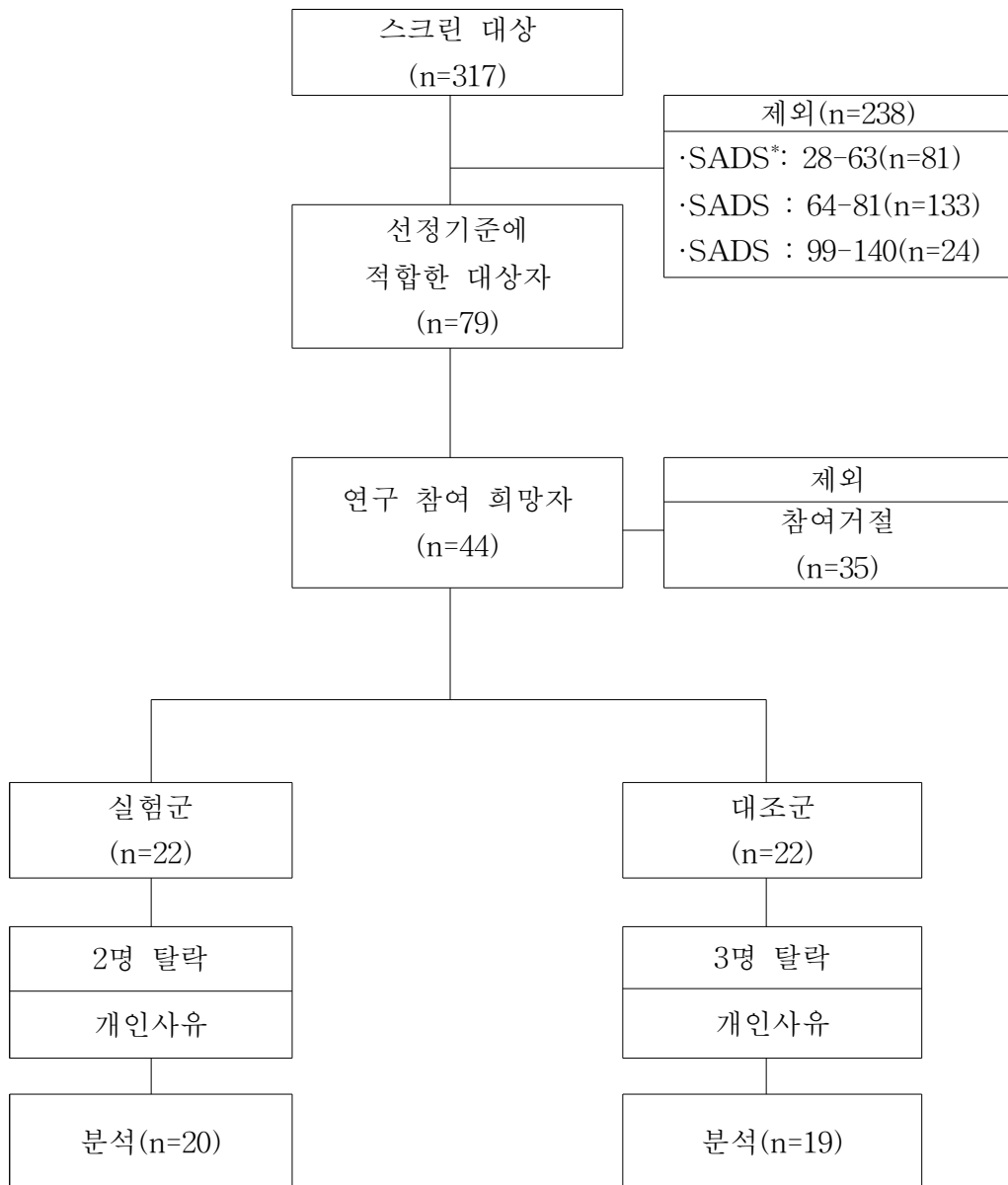
배정하였다. 탈락자는 실험군 2명, 대조군 3명으로 총 5명이었는데, 실험군의 경우 개인적인 사유로 2회 이상 프로그램에 참석하지 못하여 제외되었고, 대조군의 경우 개인사유 및 추후 설문거절로 제외되었다. 따라서 최종 연구 대상자는 실험군 20명, 대조군 19명으로 총 39명이었으며, 자료수집 기간은 2019년 2월 18일부터 추후 측정을 모두 마친 2019년 5월 24일까지였다.

1) 선정기준

- 간호학과 1, 2학년에 재학 중이며 임상실습 경험이 없는 자
- 사회불안척도(Social Avoidance and Distress Scale)를 통한 사회불안 정도 측정에서 82~98점으로 중간 정도의 사회불안 경향이 있는 자
- 본 연구의 의도를 이해하고 참여하기를 서면 동의한 자

2) 제외기준

- 현재 정신과 및 정신 질환으로 약물치료 또는 심리치료를 받고 있는 자
- 과거 본 연구와 유사한 연구에 참여한 경험이 있는 자



* SADS(사회적 회피 및 불편감 척도, Social Avoidance and Distress Scale)

그림 4. 연구대상자 선정과정

3. 연구도구

1) 정서경험

정서경험은 Watson 등(1988)이 개발한 긍정정서 및 부정정서 척도를 이현희 등(2003)이 번안하여 표준화한 한국판 긍정정서 및 부정정서 척도를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 긍정정서(10문항)와 부정정서(10문항) 2개의 하위영역으로 구성된 총 20문항의 자가 보고식 척도이다. ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 구성된 5점 Likert 척도이고, 각 하위영역별 점수의 범위는 20점에서 100점이며 하위영역 문항들의 점수를 합산하여 총점이 높을수록 해당 정서의 경험 수준이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 개발 당시 Watson 등(1988)의 연구에서 도구 신뢰도는 긍정정서 .88, 부정정서 .85이었고, 본 연구에서 도구 신뢰도는 긍정정서 .79, 부정정서 .82이었다.

2) 대인관계

본 연구에서는 대인관계를 측정하기 위해 Buhrmester 등(1988)의 대인관계 유능성 질문지를 한나리와 이동귀(2010)가 우리나라 대학생에게 적합하도록 번안하고 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하였다. 총 31문항으로 구성된 이 척도는 ‘잘 못한다(1점)’에서 ‘매우 잘한다(5점)’의 5점 Likert 척도에 의해 학생들이 응답하도록 되어있다. 각각의 하위요인은 관계 형성 및 개시(8문항), 권리나 불쾌함에 대한 주장(7문항), 타인에 대한 배려(7문항), 갈등 관리(6문항), 적절한 자기 개방(3문항)의 5개 요인으로 구성되어있다. 한나리와 이동귀(2010) 연구에서 도구 신뢰도는 .88이었고, 본 연구에서 대인관계 유능성의 도구 신뢰도는 .86이었다.

3) 회복탄력성

대학생의 회복탄력성을 측정하기 위해 신우열 등(2009)이 개발한 한국형 회복탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도는 통제성 9문항, 긍정성 9문항, 사

회성 9문항으로 총 27문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 신우열 등(2009)의 연구에서 도구 신뢰도는 .72~.78이었고, 본 연구에서 회복탄력성의 도구 신뢰도는 .88이었다.

4) 사회불안

사회불안의 측정을 위하여 Watson과 Friend (1969)에 의해 개발되었고 이정윤과 최정훈(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안한 사회적 회피 및 불편감 척도를 사용하였다. 사회적 회피 및 불편감 척도는 자가 보고형 검사로서 총 28문항으로 구성되어 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정하게 되어있다. 사회적 회피와 사회 불편감 2개의 하위영역으로 구분되고, 점수는 28점에서 140점까지 분포되고 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불편감의 정도가 높음을 나타낸다. 선행연구를 통해 28~63점은 사회불안 증상이 없는 것으로, 64~81점은 약한 정도의 사회불안, 82~98점은 중간 정도의 사회불안, 99~140점이면 심한 정도의 사회불안 증상을 보이는 것으로 분류하였다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 도구 신뢰도는 .88이었고, 본 연구에서 도구 신뢰도는 .70이었다.

4. 연구진행절차

본 연구는 연구자 준비와 긍정정서 강화 프로그램 개발, 사전조사, 긍정정서 강화 프로그램 진행, 사후조사, 추후조사 순으로 진행하였다(그림 5).

1) 긍정정서 강화 프로그램의 개발

본 연구에서의 긍정정서 강화 프로그램 개발을 위한 개발 절차와 프로그램 내용 및 진행에 대한 구체적인 사항은 아래와 같다.

(1) 연구자 준비

본 연구자는 정신건강간호사 2급 자격을 갖추고 있으며, 긍정정서 강화 프로그램의 개발과 적용을 위해 긍정심리사 전문 과정을 45시간 이수하고, 긍정심리사 자격증을 취득하였다. 이수과정을 통해 연구자는 긍정정서 키워기(감사, 용서, 음미, 자신감), 자신의 대표 강점 찾기, 대표 강점 적용하기 등에 대한 내용과 긍정심리 프로그램 진행방법에 대해 훈련받았다. 또한 효과적인 집단프로그램의 운영을 위하여 교류분석(TA) 의사소통 강사 과정을 이수하였고, 미술 및 색채심리상담사 1급을 취득하였다.

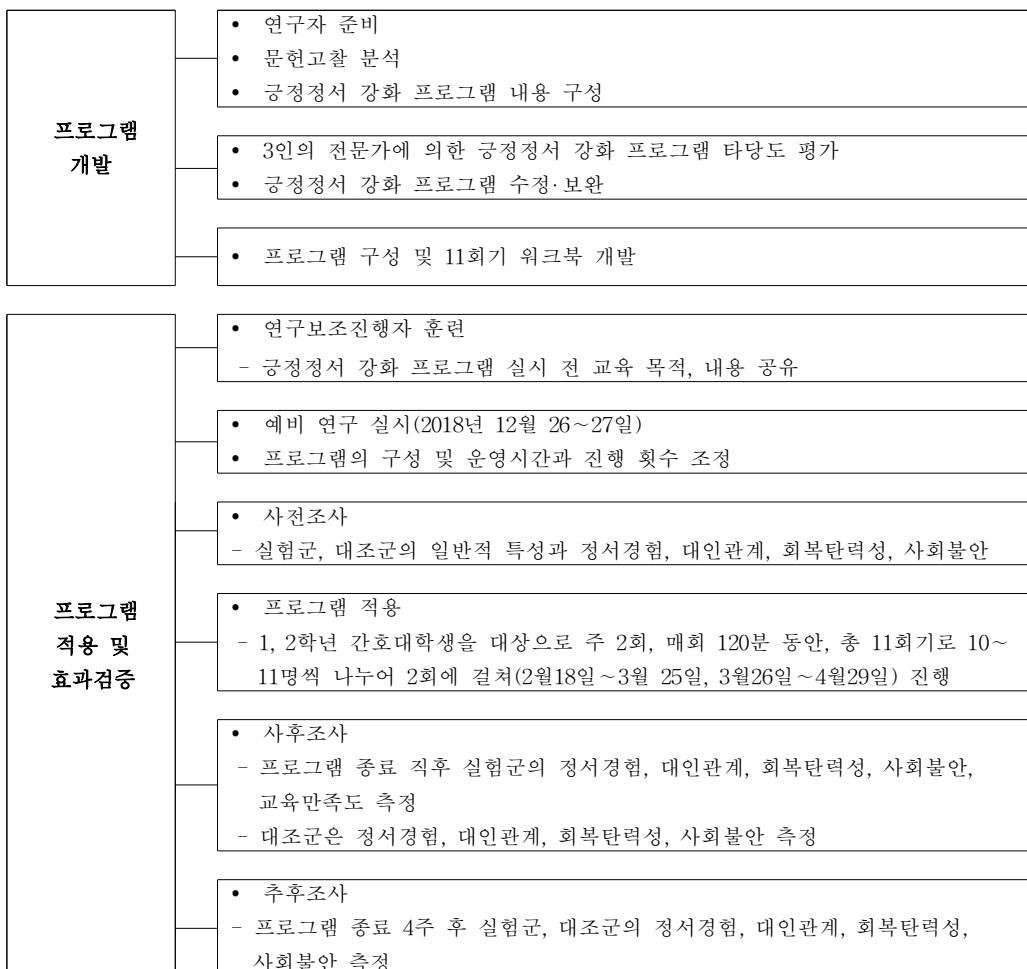


그림 5. 연구진행절차

(2) 문헌고찰

본 연구를 위하여 2000년 이후 긍정정서 프로그램에 대한 문헌고찰을 통해 프로그램 중재방법, 회기, 진행시간, 결과변수, 집단구성원, 이론적 기틀을 분석하였다. 프로그램에 대한 선행연구를 수집하기 위해 ‘긍정정서(Positive Emotion)’, ‘대학생(College Student)’, ‘간호대학생(Nursing Students)’, ‘프로그램(Program)’, ‘중재(Intervention)’, ‘불안(Anxiety)’, ‘사회불안(Social Anxiety)’을 주 용어로 검색하였다. 검색한 사이트는 한국교육학술정보원, DBpia, Cochrane library, Ovid Medline, PubMed, CINAHL 등을 이용하였다. 긍정정서 프로그램에 대한 문헌고찰 결과 메타분석 논문 4편과 학술지 논문 등 558편을 검색하였다. 이중 대학생 대상의 중재연구를 실시한 논문 22편을 검토하여 중재방법, 회기, 진행시간, 결과변수를 조사하였고, 그중 간호대학생을 대상으로 긍정정서 프로그램을 실시한 중재연구는 3편이었다(김수을, 2018; 김수진과 김보영, 2016; 양미경, 2017). 간호대학생 대상의 중재연구를 문헌고찰 한 결과, 각 프로그램의 도입에서 긍정심리학, 긍정정서, 강점에 대한 지식, 전개에서 동영상, 역할극을 통하여 긍정정서를 경험하도록 구성하고 활동지(감사편지, 용서하기 등)를 사용하여 진행하였으며, 프로그램의 운영시간을 10분~120분, 총 회기는 8회기, 1~2회기/1주, 그룹 당 10~15명 내외, 결과변수로 긍정적 사고, 자아탄력성, 스트레스 대처, 자아존중감, 스트레스, 학습몰입, 셀프리더십이었다.

사회불안 경향이 있는 대학생에게 긍정정서 프로그램을 적용한 선행연구는 2편이었다(조은선, 2018; 최유연과 손정락, 2012). 프로그램의 운영시간을 90분~100분, 총 회기는 8회기, 1~2회기/1주, 그룹 당 10~12명 내외, 결과변수로 대인관계, 스트레스 대처 방식, 회복탄력성, 사회불안, 낙관성, 주관적 안녕감(긍정정서, 부정정서, 삶의 만족)이었다.

대학생에게 적용한 선행 긍정정서 프로그램들의 한계점은 각각의 대상자와 관련된 종속변수의 변화를 측정하기 위하여 Seligman 등(2006)의 연구에 포함되었던 행복, 대표강점, 긍정정서, 삶의 의미와 목적, 감사하기, 용서하기, 낙관성, 건설적 피드백, 긍정적 대인관계, 희망, 몰입, 흥미의 12가지 구성요소를 선택적으로 반영하였고, 긍정정서 향상에 대한 이론적 개념을

반영한 연구는 미비하였다.

따라서 본 연구자는 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 Seligman 등(2006)의 12가지 구성요소를 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원의 축적, 건강과 생존 및 성취감 강화로 이어지도록 단계적으로 구성하였다.

Bolier 등(2013)의 긍정심리 프로그램의 효과에 대한 메타분석 연구에서 우울과 주관적 행복, 심리적 웰빙에 도움이 되며, 우울에 대한 프로그램의 지속효과는 작았으며, 중재기간이 4주 이상으로 긴 경우 프로그램 효과 크기가 큰 것으로 나타났다. Sin과 Lymbomirsky (2009)는 긍정심리 프로그램의 효과에 대한 메타분석 결과로 우울정도, 자기선택 여부, 나이, 개입형식에 따라 긍정정서 프로그램 효과에 영향을 준다고 보고하였다. 정일용(2016)의 긍정심리 집단상담 프로그램에 대한 메타분석 결과 프로그램 실시는 8주 이상일 때(주 1회로 총 8회), 성인의 경우 주당 2회일 때, 실시기간은 3~5주 또는 집중 실시일 때, 집단의 크기는 9~12명, 회기 당 진행시간은 91분 이상 120분 이하가 효과가 가장 크다고 보고하였다.

본 연구에서는 이상과 같은 문헌고찰 결과를 토대로 Seligman 등(2006)의 12가지 구성요소 중 미래의 긍정정서인 희망은 자신감(미래의 긍정정서)으로 변경하여 구성하였다. 주당 2회기로 5주간 총 11회기, 집단의 크기는 10~12명으로 구성하였으며, 총 11회기 중 1~10회기까지 프로그램의 운영은 매주 월, 목요일로 1주 2회, 오후 5시30분부터 오후 7시30분까지 실시하고, 11회기는 5주차 금요일 오후 3시~오후 5시까지 실시하였다.

(3) 프로그램 전문가 내용 타당도 평가

내용적합성을 확인하기 위하여 전문가에게 자문을 받았다. 타당도 검증을 위해 각 회기 별 교육목표, 교육내용, 교육방법을 검증하기 위해 정신간호학을 전공하고 집단 프로그램의 개발 및 운영의 경험이 풍부한 간호학 교수 2인, 긍정정서 관련 연구 경험이 많은 심리학과 박사 1인이 참여하였다. 타당도 검증을 위해 긍정정서 강화 프로그램과 프로그램 관련 유인물을 검토한 후 내용타당도 평가서를 작성하도록 의뢰하였다. 프로그램 초안에 대한 내용평가를

통해 프로그램의 적절성과 적용가능성, 효과성에 대하여 내용타당도 평정법(Content Validity Index: CVI)을 이용하여(Polit & Beck, 2008) 타당도를 검증하였다. 각 내용에 대하여 3점 이상으로 답한 것을 계산하여 타당도 계수를 산출한 결과 모든 문항이 0.8점 이상(전체 CVI 0.9)으로 내용구성의 타당함이 확인되었고, 추가적으로 전문가 집단에서 프로그램 진행 시 도움 될 조언을 바탕으로 프로그램을 수정·보완하여 최종 프로그램을 개발하였다. 전문가 집단의 추가적인 조언 내용은 대상자가 프로그램에 적극적으로 참여하여 프로그램의 효과를 향상시킬 수 있도록 미디어 활용을 조언하여 매회기 주제와 관련된 동영상을 삽입하여 구성하였다. 대상자의 특성 상 본인을 쉽게 드러내지 않는 특성에 대하여 연구자가 준비를 철저히 하도록 조언하여 프로그램 시작 전 다과를 함께 하며 연구자가 매 회기 주제와 관련된 본인의 이야기를 시작하고, 연구보조진행자 2가 본인의 학교생활, 대인관계, 취업 등 연구 대상자의 관심사에 대한 이야기 등으로 긴장을 완화시킨 후 프로그램을 시작하도록 구성하였다.

(4) 프로그램 구성 및 워크북 개발

프로그램 시작 전 문헌고찰을 토대로 2018년 12월 20일부터 2019년 2월 8일까지 워크북 구성을 위해 주제와 목표를 선정하여 프로그램 준비 작업을 수행하였다. 프로그램의 세부적인 구성은 Seligman 등(2006)의 14회기 연구를 바탕으로 Magyar-Moe (2012)가 치료자를 위한 가이드로 제시한 자료를 참고하여 회기 별 활동방법과 과제 제시 등의 내용을 추가하여 워크북을 구성 및 제작하였다. 전문가 타당도 검사 후 프로그램 각 회기마다 대상자의 프로그램 몰입과 참여를 격려하기 위하여 관련 동영상을 상영하도록 추가 구성하였고, 관련 동영상은 유튜브 동영상 및 긍정심리사 전문 과정에서 제공하는 자료로 구성하였다.

2) 긍정정서 강화 프로그램 적용절차

(1) 연구보조진행자 훈련

연구보조진행자 1은 간호학 박사 교수요원으로 긍정심리학 기반 프로그

램 운영에 참여하여 긍정정서, 긍정심리학에 대한 프로그램 진행을 한 경험
이 있고, 연구보조진행자 2는 간호사로 프로그램 준비 및 활동 진행을 보조
하였다. 자료수집에 앞서 연구의 타당도와 신뢰도 확보를 위해 연구보조진
행자에게 긍정정서 강화 프로그램의 목적을 설명하고 프로그램을 수행할
수 있도록 개념, 활동 진행 과정, 각 회기의 내용을 설명하고 공유하였다.

(2) 예비 연구 실시

2018년 12월 26일~27일까지 집중형식으로 예비 프로그램을 실시하였다.
긍정정서 강화 프로그램의 목적을 강의하고 학생들이 이해하기 어려운 내
용 및 프로그램 활동의 난이도를 조사하였다. 학생들의 의견과 연구보조진
행자의 의견 그리고 전문가 집단 타당도 평가를 바탕으로 프로그램 내용과
운영시간과 진행횟수를 조정하고 프로그램 회기별 내용을 수정·보완하였다.

(3) 사전조사

프로그램 1회기 때 연구자는 실험군에게 연구의 목적, 프로그램 내용과
일정에 대해 설명하고 연구 참여에 대한 동의서를 받은 후 대상자의 일반
적 특성, 정서경험, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안에 대하여 설문지를 이
용하여 자료 수집을 실시하였다. 대조군의 사전조사는 실험군의 사전조사와
동일한 방법으로 다른 요일에 자료 수집을 실시하였다.

(4) 프로그램 적용

본 프로그램은 집단의 크기 때문에 1, 2회로 나누어 1회는 2019년 2월 18
일~3월 22일까지 5주, 2회는 2019년 3월 25일~4월 26일까지 5주 동안 각
회기 당 120분으로 진행하였다. 총 11회기 중 1~10회기까지 프로그램의 운
영은 1주 2회 실시하고, 11회기는 5주차 금요일에 실시하였다. 프로그램 진
행 장소는 K지역 G시의 K대학 간호학과 강의실로 내부에는 빔 프로젝트
가 설치되었으며 책상과 의자가 구비되어 있는 곳에서 긍정정서 강화 프로
그램을 진행하였다. 각 회기는 집단상담의 역동적 과정에 근거하여 도입,
전개, 마무리의 3단계로 구성하였다(김보라, 2011).

도입단계에서 사회불안의 대상자는 타인의 주목을 받는 상황을 힘들어하는 특성을 고려하고, 프로그램의 적극적 참여와 집중력을 높이기 위해 매 회기 활동이 이루어지기 전 다과를 함께 나누며 별칭으로 인사나누기를 실시하고, 연구자가 매 회기 주제와 관련된 본인 사례를 이야기하고, 유머러스한 내용으로 Small talk를 준비하여 웃으면서 시작할 수 있도록 하였다.

전개단계는 회기별 주제 및 주요활동으로 구성하고, PPT 자료 및 동영상 등의 매체를 이용하여 주제에 대한 이해, 활동지 및 검사지(강점 찾기, 인생 그래프, 감사편지, 용서하기 등)를 이용한 활동들로 구성하였다.

마무리 시에는 해당 회기에 대한 내용을 간략하게 요약한 후 회기 소감을 워크북에 작성하도록 하고, 다음 회기 예고 및 과제를 제시하는 것으로 구성하였다. 과제는 매 회기 배운 내용을 일상생활에서 적용해 본 후 적용 사례를 작성해 오는 것, 프로그램 시작 후 SNS를 통하여 배운 내용을 일상생활에서 적용한 경험을 공유하거나, 다음 회기에 진행할 주제에 대한 개인의 사례를 생각해 오는 것이었다.

(5) 사후조사(프로그램 직후)

사후 조사는 긍정정서 강화 프로그램이 1차시 종료된 3월 22일, 2차시 종료된 4월 26일에 사전조사에 사용한 측정도구 중 일반적 특성을 제외한 정서경험, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안에 대하여 설문지를 이용하여 동일한 방법으로 자료를 수집하고, 교육만족도 평가를 실시하였다. 대조군의 사후조사는 실험군의 사후조사와 다른 요일에 K대학 강의실에서 실험군과 동일한 방법으로 실시하였다.

(6) 추후조사(프로그램 종료 4주 후)

긍정정서 강화 프로그램이 종료된 4주 후 추후조사를 실시하였다. 1회 참석자는 2019년 4월 19일, 2회 참석자는 2019년 5월 24일에 사전조사에 사용한 측정도구 중 일반적 특성을 제외한 정서경험, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안에 대하여 설문지를 이용하여 동일한 방법으로 자료를 수집하였다. 대조군의 사후조사는 실험군의 사후조사와 다른 요일에 K대학 강의실에서

실험군과 동일한 방법으로 실시하였다.

선행연구 중 본 연구의 대상자와 다르지만 우울한 노인을 대상으로 긍정 정서 프로그램을 시행 후 긍정정서의 향상 및 부정정서의 감소 효과가 1개월 후, 3개월 후까지도 지속된 것을 확인 할 수 있었다(한상미와 이봉건, 2012). 본 연구의 추후 조사는 프로그램 종료 4주 후에 측정하였다.

5. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 각각의 목적에 따라 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다.
- 2) 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 chi-square test, Fisher's exact test로 분석하였다.
- 3) 종속변수의 정규성 검증을 위하여 Kolmogorov-Smirnov test로 분석하고, 정규분포를 이루는 경우 사전 동질성 검정을 모수 검정방법인 t-test로 분석하였고, 정규분포를 이루지 않는 경우 비모수 검정방법인 Mann Whitney U-test로 분석하였다.
- 4) 가설검증은 동질성 검증에서 유의한 차이가 있었던 부정정서를 공변량으로 처리 후 repeated measured ANCOVA로 분석하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 윤리적 고려를 위해 계명대학교 생명윤리위원회의 연구 승인을 받은 후 시행하였다(IRB No. 40525-201811-HR-108-02). 연구 참여 동의서에는 연구의 목적, 참여 절차, 참여의 위험과 이익 및 비밀보장에 관한내용을 포함하였고, 연구 참여에 자발적으로 동의할 경우 자필로 서명을 한 후 설문을 작성하도록 하였다. 연구자는 연구대상자에게 연구 도중 언제든지 연구를 중단할 수 있으며, 불이익이 발생하지 않을 것을 설명하였

다. 수집된 자료는 연구목적 외에 공개되거나 사용되지 않으며, 자료의 비밀을 보장하기 위해 설문조사 후 설문지는 바로 회수하여 연구자의 잠금장치가 있는 장소에 보관하며, 연구 종료 후 연구관련 자료는 3년간 보관되며 이후 자료 분쇄 방법으로 폐기할 것임을 설명하였다. 대조군의 경우 연구가 끝난 후 궁금한 점이 있거나 상담이 필요할 때 언제든지 전화나 SNS 등으로 문의할 수 있음을 알려주었다. 연구에 참여한 실험군과 대조군의 모든 대상자에게 일정 금액의 활동비를 지급하였다.

스크리닝 과정에서 척도의 측정 결과 28~63점에 해당하는 사회불안 증상이 없는 81명은 설문 참여 시 동의서와 함께 작성한 핸드폰으로 측정 결과치와 그에 대한 해석을 문자 메시지로 통보하였다. 측정 결과치 64~81점은 약한 정도의 사회불안에 해당하는 133명은 연구자와 연구보조진행자 1이 직접 전화 통화를 하여 결과와 그에 대한 해석을 통보함과 동시에 본인이 원하는 경우 추가적인 상담의 연계 및 본 프로그램의 최종 분석 후 프로그램 참여에 대하여 설명하고, 프로그램 참여와 별도로 추후 설문지 회수 후 5주간의 긍정정서 강화 프로그램에 대해 연구자가 강의한 자료를 제공하였다. 척도의 측정 결과치가 99~140점으로 심한 정도의 사회불안에 해당하는 24명은 연구자가 직접 전화 통화를 통하여 결과와 그에 대한 해석을 통보함과 동시에 학교상담 센터연계와 다른 정신건강 문제 유무에 대한 추가적 확인이 필요함을 설명하고 필요시 관련 기관의 연계를 주선하고, 추후 설문지 회수 후 5주간의 긍정정서 강화 프로그램에 대해 연구자가 강의한 자료를 제공하였다.

IV. 연구결과

1. 긍정정서 강화 프로그램 개발

본 연구는 국내·외 긍정정서 프로그램에 대한 선행연구 및 프로그램의 검토를 통해 긍정정서 강화 프로그램의 구성 원리 및 구성 요소를 추출하였다. 프로그램의 세부적인 구성요소는 Seligman 등(2006)의 긍정심리치료에 대한 14회기 연구를 참고하고, Magyar-Moe (2012)가 긍정심리치료자들의 가이드용으로 제시한 것을 참고하여 회기 별 활동 방법과 과제 제시 등의 내용을 구성하였다. 사회불안 경향이 있는 대상자의 요구분석은 문헌고찰을 통해 알아보았고 긍정정서 강화 프로그램의 개발과 핵심요소를 추출 및 분석을 통해 긍정정서 강화 프로그램 초안을 개발하였다. 분석을 기초로 구성된 프로그램을 전문가의 내용타당도 검증을 위해 정신간호학 교수 2인, 심리학 교수 1인의 타당도 검증을 받았다. 총 11회기 프로그램 대해 5점 척도로 내용타당도 검증을 거친 후 자문을 받았으며 모든 문항이 0.8점 이상(전체 CVI 0.9)으로 내용구성의 타당함이 확인되었고, 추가적으로 전문가 집단에서 프로그램 진행시 도움 될 조언을 바탕으로 프로그램을 수정·보완하여 최종 프로그램을 개발하였다(표 1).

전문가 집단의 추가적인 조언 내용은 미디어 활용을 통한 대상자의 적극적인 참여를 유도하는 것이었다. 이에 따라 매 회기 주제와 관련된 동영상 을 삽입하여 구성하였다. 그리고 대상자의 특성 상 본인을 쉽게 드러내지 않는 특성에 대하여 연구자가 준비를 철저히 하도록 조언하여 프로그램 시작 전 다과를 함께 하며 연구자가 매회기 주제와 관련된 본인의 이야기를 시작하고, 연구보조진행자 2가 본인의 학교생활, 대인관계, 취업 등 연구 대상자의 관심사에 대한 이야기 등으로 긴장을 완화시킨 후 프로그램을 시작하도록 구성하였다.

참여자들의 회기별 자가 평가를 위해 구조화된 질문을 추가했으면 좋겠

다는 의견을 바탕으로 매 회기에 ‘오늘 회기에서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?’, ‘오늘 회기를 통해 느낀 점이 있나요?’, ‘오늘 알게 된 것 중에서 새롭게 적용해보고 싶은 사람, 상황 등이 있나요?’를 추가하여 구성하였다.

5회기의 용서하기에서 용서하기는 연구대상자에게 무척 부담스러운 과정이기에 용서하기를 시작하기 전에 먼저 용서를 받은 경험을 추가하는 것이 필요할 것 같다는 의견을 바탕으로 4회기 마무리에 용서 받은 경험을 생각해 오는 것을 추가하여 5회기 프로그램 시 용서에 대한 강의와 동영상 시청하고 지금까지 본인의 용서 받은 기억에 대하여 이야기하는 시간을 가졌다. 회기 종료 후 참여자들의 과제 수행률을 상승시킬 수 있는 방법을 연구자가 고민해 볼 필요가 있다는 의견을 반영하여 프로그램 시작 후 2회기부터 SNS를 통하여 매 회기 배운 내용을 일상생활에서 적용해 본 후 적용 사례, 새롭게 적용해보면 좋을 것 같은 상황 공유, 긍정정서를 경험 할 수 있는 사진, 글, 음악 등 다양한 내용을 공유하였다(부록 6).

긍정정서 강화 프로그램의 회기별 내용은 다음과 같다.

1회기는 프로그램의 도입 단계로 긍정정서 경험에 대한 내용으로 구성하였다. 프로그램에 대한 오리엔테이션과 사전 설문지 조사를 실시하고, 대상자들이 프로그램에 참여하게 된 동기 및 자신을 소개하고 별칭 짓기를 통해 긍정적인 태도 형성 및 집단원과의 친밀감을 높이도록 하였다. 긍정정서 강화 프로그램 이해를 위한 내용과 프로그램의 목적, 필요성 및 워크북 사용에 대해 소개, 원활한 프로그램 운영을 위해 프로그램 규칙을 제시한 후 조원들이 함께 약속하는 의미로 서약서에 날인 하도록 하였다.

2회기와 3회기는 긍정정서 경험에 대한 내용으로 구성하였다. 2회기는 ‘강점 파악하기’를 구성하였으며, 강점척도 검사를 이용하여 자신의 강점과 대표 강점을 확인하고, 긍정적인 자기 소개서에서 나타난 자신의 강점을 찾아보도록 하였다. 자신의 인생 그래프 그리기를 통해 인생의 행복했던 시기에 발휘 된 자신의 강점을 확인하고 이야기 나누는 활동을 하였다. 그 과정을 통해 자신이 인지하지 못하지만 내면에 나만의 강점이 자리하고 있으며, 그 강점에 대한 이해를 통해 긍정정서를 경험하게 됨을 설명하였다. 강점을 확인한 느낌을 서로 표현하도록 격려하고, 워크북에 작성하도록 하여 미래

에 자신에 대한 부정적인 생각이 들 때 자신의 강점으로 극복하도록 하였다. 3회기는 ‘강점 연마하기’로 구성하였다. 프로그램 시작과 동시에 주변 지인 5명에게 ‘나의 강점이 뭐가 있을까?’라는 핸드폰 문자 메시지를 보내도록 하여 ‘강점 선물’을 받도록 하였다. 2회기에서 인생 그래프, 긍정적 자기소개서, 강점척도 검사, 3회기의 강점 선물에서 나온 자신의 강점을 꽃잎 모양의 스티커에 각각 작성하도록 하였다. 앞선 4종류의 강점 찾기를 통해 가장 많은 수를 획득한 강점 3가지를 나의 대표 강점으로 확인하고, 나의 강점 나무의 윗부분에 붙이도록 하고, 나의 강점 나무를 소개하는 시간을 가지도록 하였다. 대표 강점 중 과거에 사용했으나 현재 사용하지 않는 강점, 현재 사용 중인 강점, 늘 사용하는 강점 등에 대하여 이야기하고 자신의 대표 강점을 활용 할 수 있는 방법을 강점카드를 사용하여 활동지에 작성해보고, 적극적으로 활용하도록 SNS에 활용한 사례를 다음회기 전에 자랑하도록 약속하였다. 3회기부터는 긍정정서의 확장을 위하여 ‘감사일기 쓰기’를 매일 실천과제로 제시하였다.

4회기와 5회기는 긍정정서 확장에 대한 내용으로 구성하였다. 과거의 긍정정서를 통해 긍정정서를 강화하기 위해 각각 ‘감사하기’와 ‘용서하기’ 활동을 구성하였다. 4회기의 감사하기 활동으로 ‘감사편지’ 쓰기를 통해 고마운 마음을 적극적으로 표현하도록 하고, 직접 방문하여 편지를 전달하는 감사방문을 격려하고, 대상자가 감사방문이 힘든 경우 연구자가 우편으로 보내주었다. 5회기의 용서하기는 분노로부터 스스로를 자유롭게 만드는 것이라는 용서의 의미를 강의하고, 용서와 관련된 동영상을 시청한 후 자신이 용서를 받았거나, 누군가를 용서한 경험과 감정 나누기를 통해 긍정정서를 경험하도록 하였다. 용서하기 활동으로 용서편지 쓰기와 풍선에 용서하고자 하는 대상의 이름을 적은 후 크게 풍선을 붙여 멀리 날려 버리는 것으로 기억의 끝에 달린 부정의 꼬리를 긍정으로 바꿔보는 활동을 하였다.

6회기, 7회기, 8회기는 현재의 긍정정서를 바탕으로 개인자원의 축적에 대한 내용으로 구성하였다. 6회기의 ‘음미하기’는 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 의식적으로 주의를 기울이고 이러한 즐거움을 증진시키는 것이다 (Bryant & Veroff, 1984). 연구자의 음미하기 방법을 예시로 이야기하며,

음미하기 활동 중 ‘자축하기’를 통해 자신에게 생긴 긍정적인 사건을 스스로 기뻐하고 축하하도록 하고, 대상자가 결과를 위해 기울인 노력을 칭찬하고 격려하는 긍정적인 피드백을 통해 심리적 자원을 축적하도록 하였다. 7회기는 ‘긍정적인 인간관계’에서는 인간관계의 중요성과 각자의 실패한 인간관계에 대해 이야기하고, 상대방의 강점보기, 적극적이고 건설적인 반응 기술 등의 연습으로 구성하였다. 긍정적인 인간관계를 위한 활동 첫 번째는 2인 1조로 7회기 동안 관찰한 파트너의 강점을 메모지에 3가지 이상 적어서 선물하고 이유에 대해 이야기하는 시간을 가졌다. 서로의 성격 강점을 이해하고, 인정하고, 축복하는 과정을 통해 긍정적인 인간관계를 경험하였다. 활동 후 선물 받은 강점 메모지는 3회기에 사용한 나의 강점 나무에 함께 붙이도록 하였다. 상대방의 경험을 듣고 난 후 반응의 4가지 형태에 대한 강의 와 2인 1조로 적극적이고 건설적인 반응을 통한 진실하고 열광적인 지지반응을 연습하도록 하였다. 연습을 통해 상대방으로부터 적극적이고 건설적인 반응을 받는 과정에서 긍정적인 인간관계를 느끼도록 하였다. 8회기의 ‘몰입하기’는 개인이 자신의 행위에 완벽히 빠져들어 최적의 경험을 갖는 상태를 의미한다(Csikszentmihályi, 1990). 몰입에 대한 이해와 몰입을 경험하기 위한 조건, 대표강점이 몰입을 가능하게 하는 열쇠가 됨을 설명하였다. 각자 몰입경험을 이야기해 보고 몰입 경험을 찾기 위한 10단계 평가 활동을 통해 몰입경험을 찾아보고, 몰입증진 계획을 이야기 나누며, 각자의 몰입증진을 위한 계획을 발표할 때에는 긍정적인 피드백을 통해 심리적 자원을 축적하도록 구성하였다.

9회기, 10회기에는 미래의 긍정정서를 바탕으로 개인자원 중 사회적 자원과 회복탄력성의 축적에 대한 내용으로 구성하였다. 9회기의 ‘자신감 키우기’에서는 불확실하고 다양한 사회적 상호작용 속에서 거절이나 반복적인 실패의 경험으로 자신감을 잃을 수 있으므로 자신감을 키우는 방법에 대하여 연구자의 경험과 연결하여 설명하였다. 자신감 키우는 방법 중 최상의 나 그려보기를 통해 자신이 만들어 낼 미래의 최상의 자신을 그려보고, 발표를 하는 과정에서 조원들이 발표자의 지지자(치어리더)가 되어 발표자가 자신감을 키우도록 하는 과정으로 사회적 자원을 축적하였다. 회기가 끝나

면 각자 작성한 최상의 나를 복사하여 눈에 잘 띄는 곳에 붙여두고 자신감을 잃을 때 자신감을 키우는 방법으로 활용하도록 하였다. 10회기 ‘회복탄력성 키우기’에서는 회복탄력성과 관련된 카우아이 섬 연구를 소개하고, 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장에 대한 비교를 통해 회복탄력성은 시련과 고난을 이겨내는 긍정적인 능력으로 회복탄력성을 키우는 방법으로 긍정정서의 향상과 정확한 사고를 설명하였다. 정확한 사고를 위한 연습으로 ABC (Adversity, Belief, Consequence) 파악하기와 ABCDE (Adversity, Belief, Consequence, Disputation, Energization) 반박하기 활동을 통해 발생한 사건에 대하여 왜곡된 믿음으로 인해 잘못된 결론을 내릴 수 있음을 인지하고, 자신의 왜곡된 믿음에 대한 정확한 반박과 그것을 통해 활력을 얻도록 하였다. 즉 사회불안 경향이 있는 대상자의 사고가 부정편향으로 인해 부정확한 사고를 하지 않도록 하였다.

11회기에는 마무리 단계로 건강과 생존 및 성취감 강화 단계로 ‘앞으로 나아가기’의 주제로 전체 프로그램에서 회기별 느낀 긍정적 경험에 대하여 이야기 나누고, 전체 과정 동안 작성한 감사 일기를 읽어보며 자신의 생활에서 긍정적으로 바뀐 부분에 대해 이야기 나누었다. 자신의 생각이나 느낌을 나눌 때 긍정정서가 더 확대될 수 있기 때문에(장진우와 이윤주, 2009) 전체 대상자들이 11회기 프로그램에 적극적으로 참여한 자신을 스스로 칭찬하고, 느낌을 이야기하고 다른 참가자들을 각각 칭찬하는 시간을 가졌다. 참여소감 작성 후 사후조사를 실시하고 연구자가 준비한 수료증과 기념품을 전달하고, 4주후 추후조사에 대해 안내하고 전체 프로그램을 마무리하였다.

본 연구의 긍정정서 강화 프로그램은 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 긍정정서 경험을 유도하여 긍정정서에 대한 경험을 토대로 부정정서의 감소를 유도하였다. 또한 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 개인적 자원을 축적하여 미래의 성숙한 간호사로 성장하기 위해 간호대학생 스스로 내면을 강화시키도록 자신에 대한 긍정정서를 향상시키고 부정정서를 해결할 수 있는 방법을 제시하므로 삶의 만족을 높여 행복한 삶을 살아가는데 도움을 주고자 하였다.

표 1. 긍정정서 강화 프로그램

회기	단 계	주 제	프로그램 내용
1	긍정 정서 경험	• 친밀감/ 신뢰감 쌓기 • 긍정 정서 알기	• 도입(30분) - 진행자 소개 - 연구 참여 동의서·사전 설문지 작성 - 프로그램 목적과 진행방법 소개 • 전개(60분) - 긍정적 별칭 정하기(활동지 1) - 프로그램 소개, 프로그램 규칙정하기(활동지 1-1) - 긍정심리학·긍정정서 소개 • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북 사용법 설명 및 활동 느낌 작성 - 과제 제시 : 긍정적 자기소개서(활동지 2)
2	긍정 정서 경험	• 긍정 정서 알기 • 강점 파악 하기	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 나누기 - 2회기 안내 • 전개(70분) - 강점 및 대표강점에 대한 강의(동영상 시청) - 인생 그래프 그리기(활동지 2-1) - 긍정적 자기 소개서에서 자신의 강점 찾아보기 - 강점척도로 강점 찾기(활동지 2-2), 대표강점 확인 • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 제시 : 모든 참가자 칭찬해보기
3	긍정 정서 경험	• 대표강점 연마하기	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 나누기 - 3회기 안내 • 전개(70분) - 지인 5명에게 자신의 ‘강점선물’ 받기 - 2회기의 대표강점과 강점 선물 확인하기 - 대표강점으로 ‘나의 강점 나무’ 만들기(활동지 3) - 대표강점 연마하기(활동지 3-1) (강점카드, SNS 활용) • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 제시 : 매일 감사일기 쓰기

(표 계속)

표 1. (계속)

회기	단 계	주 제	프로그램 내용
4	공정 정서 확장	· 사고의 확장 - 과거를 행복하게 : 감사하기	· 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 4회기 안내 · 전개(70분) - 감사에 대한 이해(강의&동영상&PPT) - 감사의 3종류 연습하기(활동지 4) - 감사편지 쓰기 & 발표하기(활동지 4-1)
		· 긍정적 활동 : 감사편지 쓰기 · 관계형성 : 감사방문	· 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 감사편지 전달하기(감사방문) 또는 우편발송하기 - 실천과제 : 감사일기 쓰기 & 다음회기 준비
5	공정 정서 확장	· 사고의 확장 - 과거를 행복하게 : 용서하기	· 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 5회기 안내 · 전개(70분) - 용서에 대한 이해(강의&동영상&PPT) - 용서받은 경험과 용서를 한 경험 발표하기 - 용서에 이르는 길 5단계(REACH) 연습하기 - 용서하기 활동(용서편지, 풍선 날리기 등) (활동지 5) - 관점 바꾸기
		· 긍정적 활동 : 용서편지 쓰기 · 관계형성 : 관점 바꾸기	· 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 감사일기 쓰기 & 다음회기 준비 - 모든 참가자 칭찬해보기
6	개인 자원 축적	· 심리적 자원 - 현재를 발견하고 즐기기 : 음미하기	· 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 6회기 안내 · 전개(70분) - 음미하기 이해(강의&동영상&PPT) - 음미하기 연습 : 사례 발표하기(활동지 6) (자축하기) - 삶의 의미 이해 및 연습하기(과제)
			· 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 삶의 의미를 위한 실천하기 & 다음회기 준비

(표 계속)

표 1. (계속)

회기	단 계	주 제	프로그램 내용
7	개인 자원 축적	• 사회적 자원 - 현재를 발견하고 즐기기 : 긍정적인 인간관계	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 7회기 안내 • 전개(70분) - 인간관계의 중요성 이해(강의&동영상&PPT) - 적극적이고 건설적인 반응기술 연습하기 : 2인/1조 역할극 실시 • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 지인들에게 적극적이고 건설적인 반응기술 연습하기 & 다음회기 준비
8	개인 자원 축적	• 심리적 자원 - 현재를 발견하고 즐기기 : 몰입	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 8회기 안내 • 전개(70분) - 몰입에 대한 이해(강의&동영상&PPT) - 몰입 경험에 대해 공유하기 - 몰입 증진하는 방법 연습하기(활동 8) • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 감사일기 쓰기 & 다음회기 준비 모든 참가자 칭찬해보기
9	개인 자원 축적	• 사회적 자원 - 미래의 희망과 기대 : 자신감 키우기	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 9회기 안내 • 전개(70분) - 자신감에 대한 이해(강의&동영상&PPT) - 자신감 키우는 방법 연습하기 - 최상의 나 그려보기(활동 9) • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 감사일기 쓰기 & 다음회기 준비 모든 참가자 칭찬해보기

(표 계속)

표 1. (계속)

회기	단 계	주 제	프로그램 내용
10	개인 자원 축적	• 회복탄력성 - 미래의 희망과 기대 : 회복탄력성 키우기	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 10회기 안내 • 전개(70분) - 회복탄력성에 대한 이해(강의&동영상&PPT) - 회복탄력성 키우기 연습(활동지 10) : ABC키우기, ABCDE반박하기 • 마무리(30분) - 소감 나누기, 활동워크북에 활동 느낌 작성 - 실천과제 : 감사일기 쓰기 & 다음회기 준비 - 모든 참가자 칭찬해보기
11	건강 향상	• 건강, 생존 및 성취감 강화 • 앞으로 나아가기	• 도입(20분) - 긍정별칭으로 인사나누기 - 지난회기 소감 및 감사일기 발표하기 - 11회기 안내 • 전개(50분) - 전체 프로그램 Review (PPT) - 프로그램 회기별 경험 나누기 - 프로그램 참여하면서 변화된 내용 나누기 - 자신의 삶에서 달라진 부분은 어떤 것인가? - 어떻게 지속 시킬 것인지 이야기 나누기 • 마무리(50분) - 수료증 및 기념품 전달 - 추후 설문조사 일정 공지

2. 긍정정서 강화 프로그램 효과 검증

1) 대상자의 일반적 특성 및 사전 동질성 검증

연구대상자의 일반적 특성은 빈도분석과 다중응답 분석을 통하여 분석하였다. 분석결과 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 간호대학생의 성별은 여학생이 실험군 18명(90%), 대조군 19명(100%), 남학생은 실험군 2명(10%)으로 총 39명이었다. 전체 대상자들의 수면상태는 양호하다가 25명(64.1%), 그렇지 않다가 14명(35.9%)이었다. 건강문제의 경우 건강에 문제가 없다고 응답한 경우가 30명(76.9%), 9명(23.1%)이 문제가 있다고 응답하였는데 피부과 질환 등의 문제를 호소하였다.

고민 상담의 경우 동성친구에게 상담하는 경우 26명(56.5%), 부모님 10명(21.7%), 이성 친구 6명(13.0%), 지도교수 1명(2.2%) 등의 순으로 나타났다. 집단프로그램 참여 경험은 없다 28명(71.8%), 있다 11명(28.2%)으로 나타났다. 대학교육 중 걱정되는 부분에 대한 질문에서 ‘임상실습 교육’이 19명(48.7%), ‘전공이론 교육’이 11명(28.2%), 두 가지 모두가 걱정이 되는 경우 9명(23.1%)으로 나타났다. 대학생활 만족도에 대한 결과를 살펴보면 만족 28명(71.8%), 불만족 11명(28.2%)으로 나타났다. 학과 지원 동기는 ‘취업 때문인 경우’가 18명(42.9%)으로 가장 많았고, ‘적성 때문인 경우’가 13명(31.0%), ‘부모님 권유’ 6명(14.3%)의 순서로 조사되었다. 취업에 대한 걱정의 경우 ‘걱정하지 않는다.’가 20명(51.3%), ‘걱정 한다’가 19명(48.7%)으로 나타났다. 프로그램 진행 전 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증을 위해 Chi-square test와 Fisher’s exact test로 검증한 결과, 두 집단 간에 유의한 차이를 보이는 항목이 없어 일반적 특성은 동질한 것으로 나타났다(표 2).

표 2. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

(N=39)

특성	구분	실험군 (n=20)	대조군 (n=19)	전체 (n=39)	χ^2 /Fisher*	p
		n(%)	n(%)	n(%)		
연령	20세 이하	13(65.0)	16(84.2)	29(74.4)	1.87	.157*
	21세 이상	7(35.0)	3(15.8)	10(25.6)		
성별	남성	2(10.0)	0	2(5.1)	2.00	.256*
	여성	18(90.0)	19(100.0)	37(94.9)		
종교	유	7(35.0)	4(21.1)	11(28.2)	0.94	.271*
	무	13(65.0)	15(78.9)	28(71.8)		
수면 상태	예	13(65.0)	12(63.2)	25(64.1)	0.01	.905
	아니오	7(35.0)	7(36.8)	14(35.9)		
건강 문제	없다	13(65.0)	17(89.5)	30(76.9)	0.01	.075*
	있다	7(35.0)	2(10.5)	9(23.1)		
입학 후 힘든 점	교수와 소통	3(13.0)	0	3(7.0)	9.95	.051*
	동기와 소통	6(26.1)	1(5.0)	7(16.3)		
	학업분량	10(43.5)	18(90.0)	28(65.1)		
	학과행사	1(4.3)	0	1(2.3)		
	기타	3(13.0)	1(5.0)	4(9.3)		
고민 상당	동성친구	14(56.0)	12(57.1)	26(56.5)	1.90	.874*
	이성친구	4(16.0)	2(9.5)	6(13.0)		
	지도교수	0	1(4.8)	1(2.2)		
	부모님	5(20.0)	5(23.8)	10(21.7)		
	기타	2(8.0)	1(4.8)	3(6.5)		
전공 교육 고민	전공이론	8(40.0)	3(15.8)	11(28.2)	3.19	.242*
	임상실습	9(45.0)	10(52.6)	19(48.7)		
	둘다	3(15.0)	6(31.6)	9(23.1)		
취업 걱정	예	11(55.0)	8(42.1)	19(48.7)	0.65	.421
	아니오	9(45.0)	11(57.9)	20(51.3)		
대학생활 만족도	예	13(65.0)	15(78.9)	28(71.8)	0.01	.271*
	아니오	7(35.0)	4(21.1)	11(28.2)		
학과 지원 동기	적성 때문에	8(34.8)	5(26.3)	13(31.0)	3.72	.473*
	성적 때문에	1(4.3)	1(5.3)	2(4.8)		
	부모님 권유	5(21.7)	1(5.3)	6(14.3)		
	취업 때문에	8(34.8)	10(52.6)	18(42.9)		
	기타	1(4.3)	2(10.5)	3(7.1)		

* Fisher's exact test

2) 종속변수의 정규성과 사전 동질성 검증

가설검증에 앞서 실험군과 대조군 각각에서 측정 변수에 대한 정규성 가정을 검정하기 위해 Kolmogorov-Smirnov test를 실시하였다. 분석한 결과 대조군의 부정정서, 사회불안은 정규성을 만족하지 않았고, 나머지 변수들은 정규성을 만족하였다. 따라서 대조군의 부정정서, 사회불안은 따르지 않아 비모수 검증 방법인 Mann-Whitney U test를 이용하여 사전 동질성 검증을 실시하였고, 정규분포를 만족하는 실험군의 긍정정서, 부정정서, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안과 대조군의 긍정정서, 대인관계, 회복탄력성은 independent t-test를 이용해 사전 동질성 검증을 실시하였다(표 3)(표 4).

표 3. 종속변수에 대한 정규성 검증

(N=39)

변수	그룹	M±SD	D	p
정서경험	실험군 (n=20)	24.55±5.58	.120	.200
	대조군 (n=19)	25.89±5.94	.163	.199
부정정서	실험군 (n=20)	22.70±6.21	.131	.200
	대조군 (n=19)	18.74±7.26	.279	.000
대인관계	실험군 (n=20)	88.20±16.40	.132	.200
	대조군 (n=19)	93.74±8.59	.151	.200
회복탄력성	실험군 (n=20)	93.15±13.69	.133	.200
	대조군 (n=19)	98.11±9.12	.178	.115
사회불안	실험군 (n=20)	90.10±5.87	.140	.200
	대조군 (n=19)	90.95±6.52	.229	.010

표 4. 종속변수의 사전 동질성 검증

(N=39)

변수	실험군 (n=20)	대조군 (n=19)	t/U*	p
	M±SD	M±SD		
정서 경험				
긍정정서	24.55±5.58	25.89±5.94	-0.73	.471
부정정서	22.70±6.21	18.74±7.26	0.11*	.026
대인관계	88.20±16.40	93.74±8.59	-1.33	.194
회복탄력성	93.15±13.69	98.11±9.12	-1.32	.194
사회불안	90.10±5.87	90.95±6.52	174.50*	.662

* Mann-Whitney U test

3) 가설 검증

두 집단 간에 유의한 차이가 있었던 사전 부정정서를 공변수로 하여 repeated measured ANCOVA로 가설을 검증하였다. 공분산분석(ANCOVA)의 가정인 복합대칭의 만족여부를 Mauchly의 구형성 검정을 통해 확인하고 구형성을 만족하지 못하는 경우 다변량 검정 값(Wilks's lambda)을 사용하였다.

(1) 제 1가설 검증

제 1가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 정서경험에 차이가 있을 것이다.

제 1-1가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 긍정정서 점수에 차이가 있을 것이다.

Mauchly's test로 구형성 가정을 확인한 결과 긍정정서($W=.95$, $p=.419$)는 구형성 가정을 만족하였다. 긍정정서는 시간 경과($F=6.82$, $p=.002$)와 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=11.43$, $p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 집단 간 ($F=2.82$, $p=.102$)에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 제1-1가설은 지지되었다(표 5)(그림 6).

제 1-2가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 부정정서 점수에 차이가 있을 것이다.

Mauchly's test로 구형성 가정을 확인한 결과 부정정서($W=.98$, $p=.712$)는 구형성 가정을 만족하였다. 부정정서는 시간 경과($F=3.19$, $p=.048$)와 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=3.12$, $p=.049$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 집단 간 ($F=0.82$, $p=.370$)에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 제1-2가설은 지지되었다(표 5)(그림 7).

긍정정서 강화 프로그램 적용 후 시간의 경과에 따른 두 집단의 정서경험의 차이를 검증하기 위해 긍정정서(제1-1가설), 부정정서(제1-2가설)를 비교 분석한 결과 제 1가설은 지지되었다.

표 5. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 정서경험

(N=39)

변수	집단	사전	사후	추후	Source	F	p
		M±SD	M±SD	M±SD			
긍정 정서	실험군 (n=20)	24.55±5.58	33.00±7.06	30.45±7.01	Group	2.82	.102
	대조군 (n=19)	25.89±5.94	26.68±5.94	26.42±5.85	Time	6.82	.002
					G*T	11.43	<.001
부정 정서	실험군 (n=20)	22.70±6.21	18.10±6.26	18.75±6.68	Group	0.82	.370
	대조군 (n=19)	18.74±7.26	20.00±6.33	16.63±5.94	Time	3.19	.048
					G*T	3.12	.049

covariate: 사전 부정정서 평균값, G*T: Group*Time



그림 6. 긍정정서 점수 변화

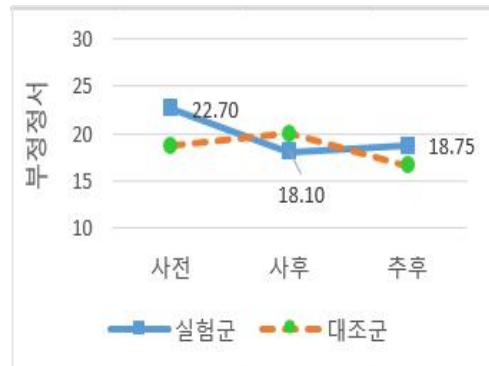


그림 7. 부정정서 점수 변화

(2) 제 2가설 검증

제 2가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 대인관계에 차이가 있을 것이다.

두 집단 간에 유의한 차이가 있었던 사전 부정정서를 공변량으로 처리 후 repeated measured ANCOVA 검증을 실시하였다. Mauchly's test로 구

형성 가정을 확인한 결과 대인관계($W=.92$, $p=.214$)는 구형성 가정을 만족하였다. 대인관계는 시간 경과($F=9.73$, $p<.001$), 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=14.87$, $p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 집단 간 ($F=3.12$, $p=.086$)에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 제 2가설은 지지되었다(표 6)(그림 8).

표 6. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 대인관계

(N=39)

변수	집단	사전	사후	추후	Source	F	p
		M±SD	M±SD	M±SD			
대인 관계	실험군 (n=20)	88.20±16.40	110.15±12.65	107.90±17.86	Group	3.12	.086
					Time	9.73	<.001
	대조군 (n=19)	93.74±8.59	95.63±11.62	98.68±11.96	G*T	14.87	<.001

covariate: 사전 부정정서 평균값, G*T: Group*Time



그림 8. 대인관계 점수 변화

(3) 제 3가설 검증

제 3가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 회복탄력성에 차이가 있을 것이다.

두 집단 간에 유의한 차이가 있었던 사전 부정정서를 공변량으로 처리 후 repeated measured ANCOVA 검증을 실시하였다. Mauchly's test로 구형성 가정을 확인한 결과 회복탄력성($W=.99$, $p=.895$)은 구형성 가정을 만족하였다. 회복탄력성은 시간 경과($F=12.85$, $p<.001$), 집단과 시간 경과 의 교호작용($F=11.98$, $p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었으나, 집단 간 ($F=2.59$, $p=.116$)에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 따라서 제 3가설은 지지되었다(표 7)(그림9).

표 7. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 회복탄력성

(N=39)

변수	집단	사전	사후	추후	Source	F	p
		M±SD	M±SD	M±SD			
회복 탄력성	실험군 (n=20)	93.15±13.69	109.20±13.37	106.05±12.72	Group	2.59	.116
	대조군 (n=19)	98.11±9.12	98.21±11.80	97.84±11.66	Time	12.85	<.001
					G*T	11.98	<.001

covariate: 사전 부정정서 평균값, G*T: Group*Time



그림 9. 회복탄력성 점수 변화

(4) 4가설 검증

제 4가설: 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대

조군은 시간의 경과에 따라 사회불안에 차이가 있을 것이다.

두 집단 간에 유의한 차이가 있었던 사전 부정정서를 공변량으로 처리 후 repeated measured ANCOVA 검증을 실시하였다. Mauchly's test로 구형성 가정을 확인한 결과 사회불안($W=.81, p=.023$)은 구형성 가정을 충족하지 못하여, 다변량 검정 값(Wilks' Lambda)을 사용하였다. 사회불안은 집단 간 ($F=11.62, p=.002$), 시간 경과($F=4.65, p=.016$), 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=3.97, p=.028$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 제 4가설은 지지되었다(표 8)(그림 10).

표 8. 실험군과 대조군의 프로그램 전·후 사회불안

(N=39)

변수	집단	사전	사후	추후	Source	F	p
		M±SD	M±SD	M±SD			
사회 불안	실험군 (n=20)	90.10±5.87	75.55±13.34	73.55±14.39	Group	11.62	.002
					Time	4.65	.016
	대조군 (n=19)	90.95±6.52	87.00±10.84	84.47±12.10	G*T (Wilks' Lambda)	3.97	.028

covariate: 사전 부정정서 평균값, G*T: Group*Time



그림 10. 사회불안 점수 변화

V. 논 의

1. 긍정정서 강화 프로그램 개발

본 연구는 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 개념적 기틀을 개발하였다. 긍정정서 강화 프로그램은 긍정정서의 힘을 규명하기 위한 주요 구성요소는 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인 자원의 축적, 건강, 생존 및 성취감 강화의 단계로 구성하여 진행하였다. 선행 긍정정서 프로그램의 한계점이었던 프로그램의 구성에서 이론적 기틀을 토대로 단계별로 구성하여 사회불안 경향이 있는 대상자의 낮은 긍정정서를 강화하도록 개발하였다.

본 연구의 프로그램 적용 기간은 11회기로 구성하였는데 이는 긍정정서 프로그램 효과에 대한 메타분석 연구에서 프로그램 기간은 최소 4주 이상 진행할 것을 권장하고, 8주 이상일 때 효과가 가장 크다는 연구결과와 사회불안 대학생들을 대상으로 한 선행연구에서 총 8회기를 실시한 것을 근거로 하였다(조은선, 2018; 최유연과 손정락, 2012; Bolier et al., 2013). 최유연과 손정락(2012)의 연구에서 8회기 프로그램 진행 후 대상자의 부정정서는 사전, 사후, 추후 측정에서 유의한 변화를 보이지 않았는데, 이는 8회기가 사회불안과 밀접한 관계인 부정정서의 변화를 유도하기에는 부족하다는 근거를 바탕으로 11회기로 구성하였다. 프로그램의 세부적인 구성은 Magyar-Moe (2012)가 제시한 긍정심리치료 치료자 가이드의 내용을 기초로 긍정정서 강화 프로그램을 구성하였다.

본 연구에서 긍정정서 경험은 1~3회기로 구성하였다. ‘긍정정서 알기’의 강의를 통해 적극적인 프로그램 참여를 유도하였고, 1~3회기 동안 자신을 천천히 개방하도록 회기를 구성하고 긍정적인 경험에 충분히 노출되도록 하였다. 이를 통하여 자신에 대한 확신이 없고 일상적인 상황에서도 잘하는 것이 하나도 없다는 부정적인 생각을 먼저 하던 대상자들이 자신의 강점을

확인하고, 자연스럽게 자신을 표현하고, 자신에게 강점을 이용하여 대인관계를 시도하는 모습들이 관찰되었다. 기존 사회불안 대학생에게 적용한 긍정정서 프로그램에서는 사회불안에 대한 이해로 프로그램을 시작하거나(최유연과 손정락, 2012), 1~2회기부터 자신의 강점을 이야기하도록 하는 구성은(조은선, 2018) 타인에게 관찰되는 상황을 두려워하는 사회불안 대상자의 성향에 대한 고려가 부족했던 것으로 보이며, 본 연구에서는 선행연구와는 다르게 긍정정서 경험을 충분히 유도하고자 하였다.

긍정정서의 확장은 사고의 확장, 긍정적 활동, 관계 형성으로 구성되어 있는데 4~5회기에 진행하도록 구성하였다. 긍정정서는 새로운 상황에 적응하는 사고-행동 경향성을 보이는데 즉, 사람들은 긍정적 경험을 하게 만든 특정한 사고와 행동방식을 학습하여 기억에 저장하고 미래의 상황에 활용하도록 하는 것과 같다. 긍정정서는 일시적으로 경험된 후 사라지지만 즐거움, 기쁨, 사랑 등의 긍정정서 경험은 새로운 긍정적 경험들을 시도하게 하며, 긍정정서의 공유를 통해 사회적 관계를 넓히고 웃음과 같은 긍정적 행동을 통해 대인관계를 잘 형성하게 한다(Fredrickson & Cohn, 2008). 본 연구에서는 과거에 있었던 좋았던 기억을 토대로 감사편지 쓰기 활동을 통해 과거의 그 즐겁고 행복했던 기억이 나서 기분이 좋아진다고 표현하였고, 앞으로 감사한 것을 나를 위해 모두 표현해야겠다고 하였다. 용서하기는 활동에 앞서 본인이 용서 받은 경험을 이야기하는 시간을 통해 분노라는 부정적인 감정은 개인에게 도움이 되지 않는다는 것을 이해하도록 관점 바꾸기, 용서하기 활동, 타인의 관점에서 상대방을 이해하는 새로운 사고를 통해 분노로부터 자유로워져 대인관계를 잘 형성하도록 긍정정서의 확장을 적용하였다. 용서하기 시작 전 우려한 것과는 달리 용서하기 후 소감 발표에서 ‘스스로 편안해지는 방법을 터득했다’, ‘내가 진정한 인생의 승자다’ 등 감사하기와 다른 긍정적인 느낌이 좋았다는 소감들을 이야기하였다.

긍정정서 경험은 일차적 변화로 인지적 활성화를 통해 주어진 자극들을 의미 있게 구성하고 새로운 행동 대안들과 대처방식들을 생각하도록 촉진하여(Fredrickson & Branigan, 2005), 긍정정서 그 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만 그 과정에서 긍정정서의 확장을 토대로 형성된 개인적

자원들은 삶에 장기적으로 유용한 심리적 자원(2회기), 사회적 자원(2회기), 회복 탄력성(1회기), 기술 및 지식(6~10회기)의 형태로 축적되어 개인을 더 나은 방향으로 변화 및 발전하도록 한다.

본 연구에서 심리적 자원의 축적은 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 의식적으로 주의를 기울이고 긍정적인 경험을 증진 시킬 수 있는 음미하기와 자신의 행위에 완벽히 빠져들어 최적의 경험을 갖는 상태를 의미하는 몰입하기를 통해 현재 자신의 상황에서 긍정정서에 관심을 기울이고, 긍정정서를 키우고 충분히 느끼면서 행복감을 만끽하도록 하는 것으로 심리적 자원이 축적되도록 구성하였다.

사회적 자원의 축적은 자신감 키우기로 자신감은 타고나는 것보다 자신이 성취한 성공의 경험을 통해 나타나는데, 자신감을 잃는 경우 또한 사회적 상황 등에서 겪게 되는 크고 작은 실패의 경험을 통해 나타난다. 실패의 경험에서 자신감을 회복하는 방법에 대한 연습과 10년 후 최상의 나를 그려보는 시간을 통해 사회적 자원을 축적하도록 구성하였다. 인간관계의 중요성에 대한 이해와 상대방의 강점보기, 적극적이고 건설적인 반응 기술을 역할극의 형태로 연습하며 긍정적인 인간관계 향상을 위한 활동으로 적용하였다. 시련이나 고난을 이겨내는 긍정적인 힘으로 성공은 어려움이나 실패가 없는 상태가 아니라 오히려 역경과 시련을 극복해낸 상태를 의미한다(김주환, 2011). Seligman (2002)은 불행한 사건보다 왜곡된 믿음과 잘못된 결론으로 감정과 행동을 결정하므로 인해 역경과 그 과정에서 부정정서를 경험하게 된다고 보았다. 그러므로 ABC 파악하기, ABCDE 반박하기 활동을 통하여 부정적 또는 비판적 사고 패턴을 변화시켜 부정적인 문제를 원만히 해결하도록 회복탄력성을 축적하였다. 개인자원의 축적 과정에서 전체적인 활동들에서 지식과 기술을 축적하도록 구성하였다.

본 연구의 긍정정서 강화 프로그램은 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 사회불안 경향이 있는 대상자의 특성인 낮은 긍정정서를 과거, 현재, 미래의 긍정정서로 구분하여 경험하는 과정을 통해 지속적으로 긍정정서를 강화한 것에 강점이 있다. 대부분의 선행연구의 긍정정서 프로그램은 긍정정서 관련 활동요법들을 각 대상자에게 필요한

종류만 일부 적용하여 긍정정서를 경험하게 하는 접근이었다(권량희, 2015; 김예슬과 권해수, 2015; 조은선, 2018; 최유연과 손정락, 2012; Seligman et al., 2006). 그러나 사회불안 경향이 있는 대상자는 갑작스러운 수행이나 낯선 상황의 평가가 두려워 상황을 마주하기보다는 회피하거나 부정 편향적 사고로 대처한다. 긍정정서가 불편감을 느끼고 회피 또는 부정 편향적 사고를 극복할 수 있는 힘의 원천이 되기 위해서는 단순히 긍정정서를 경험하기보다 과거, 현재, 미래의 삶 속에서 의미를 발견하고 이를 바탕으로 긍정정서를 확장시킬 수 있도록 프로그램을 개발한 점에서 선행연구의 제한점을 극복하였다.

본 연구에서 사회불안은 추후 검사를 통해 시간의 경과에 따른 사회불안의 감소가 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이는 긍정정서 확장 및 축적 이론을 사회불안 경향의 대상자를 위한 프로그램에 적용 후 그 결과를 통해 이론을 검증한 부분이 본 연구의 차별적인 부분이라 할 수 있다.

사회불안 경향이 있는 간호대학생의 긍정정서 강화를 위해 개발된 본 프로그램 적용 결과, 대상자의 높은 만족도와 함께 높은 참여율을 보여 프로그램의 순응도가 높음을 확인하였다. 본 연구에서 프로그램 만족도는 5점 만점에 평균 4.59 ± 0.48 점으로 높았고, 91%의 높은 참여율을 보였다(부록 4). 이는 사회불안 장애 대상의 선행연구들에서 주로 적용된 인지행동치료의 제한점인 프로그램의 낮은 참여도(66.6%~88.2%)와 대비되는 결과를 보여 긍정정서 강화 프로그램의 주요강점이라고 볼 수 있다(윤혜영과 권정혜, 2013; 조용래, 이경선과 황경남, 2005; Bjornsson et al., 2011).

긍정정서 강화 프로그램을 적용한 결과 대상자들의 매 회기 마무리 부분의 참여 소감에서 자신 내면에서 긍정정서를 발견하고, 인식하고 있지 않던 부분들에서 긍정정서를 경험하도록 하였다. 이처럼 긍정정서 경험을 통해 개인적 자원으로 축적해가는 과정에서 자신의 심리적 강인성이 길러짐을 자각하고, 이는 프로그램에 대한 높은 만족도와 긍정정서 활동에 대한 실천 의지를 높이고, 활동에 적극적으로 참여하도록 하였다는 점에서 선행연구와의 차별적인 부분이라 하겠다.

2. 긍정정서 강화 프로그램 효과

본 연구는 사회불안의 간호대학생을 대상으로 긍정정서 강화 프로그램 적용 후 시간의 경과에 따라 긍정정서, 부정정서, 대인관계, 회복탄력성, 사회불안에 미치는 효과를 검증하였다. 11회기의 긍정정서 강화 프로그램을 적용한 결과 시간의 경과에 따라 긍정정서, 대인관계, 회복탄력성은 유의하게 향상되었고, 부정정서와 사회불안은 유의하게 감소되었다. 이에 종속변수의 측정 결과를 바탕으로 프로그램의 효과를 논의하고자 한다.

본 프로그램에 참여 후 시간의 경과에 따라 긍정정서와 부정정서의 차이를 검증한 결과 프로그램에 참여한 실험군에서 긍정정서의 향상과 부정정서의 감소가 통계적으로 유의하여 제 1가설은 지지되었다. 즉, 사회불안 경향이 있는 간호대학생 대상의 긍정정서 강화 프로그램은 긍정정서의 향상과 부정정서 감소에 유의하였다. 동일한 대상은 아니지만 긍정정서 프로그램 참여 후 긍정정서가 증가되고, 부정정서가 감소된 선행연구와 일치하는 결과를 보였다(배제현과 정경용, 2013; 이태훈, 2005; 이현주와 엄명용, 2014; 임영진, 2012; 한상미와 이봉건, 2012). 긍정심리학적 관점을 적용하여 부정적인 기억을 긍정적인 방향으로 바꾸고, 긍정정서의 힘으로 부정정서를 상쇄하고자 긍정심리치료에 기초하여 프로그램을 개발, 적용하였기 때문이다(Fredrickson & Cohn, 2008; Seligman et al., 2006). 그러므로 사회적 상호작용 상황에서 겪는 불안과 같은 부정정서를 감소시키기 위해서 심리적 고통을 직면하게 하는 전략보다는 긍정정서를 강화시키는 전략이 효과적이라는 것을 알 수 있다. 그리고 긍정정서 프로그램 후 시간의 경과 후에도 부정정서의 감소가 유의하지 않았던 선행연구와는 결과가 일치하지 않았다(최유연과 손정락, 2012). 사회불안 경향이 있는 대상자에게 긍정정서가 충분히 강화될 수 있도록 프로그램 회기를 선행연구와 달리 11회기로 조정하고, 긍정정서의 확장 및 축적이론을 토대로 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원의 축적을 단계적으로 적용한 것이 긍정정서 강화의 효과로 나타난 것으로 사료된다.

대인관계는 실험군이 대조군보다 시간의 경과에 따라 유의하게 향상되었다. 사회불안 경향이 있는 간호대학생과의 직접적인 비교는 어려우나, 사회불안이 있는 대학생, 일반대학생, 사회불안 고등학생에게 긍정정서 프로그램 시행 후 실험군에서 대인관계 점수가 향상되어 본 연구의 결과와 유사하게 나타났다(이지영, 2016; 전인영, 2015; 조은선, 2018).

본 프로그램을 통해 대상자들이 자신의 감정을 자유롭게 표현함으로써 타인과 의사소통하는데 도움이 된 것으로 보인다. 본 연구와 같은 프로그램은 운영과정에서 대상자들의 생각과 느낌을 들어주면서 감정을 공유하는 과정으로 타인에 대한 이해를 높일 수 있으며, 자신의 생각과 느낌을 표현함으로써 자신을 더 많이 개방하게 되었다는 참여 소감문을 통해 확인할 수 있었다. 또한 연구자를 포함하여 참여자들 간에 매 회기 도입 부분에서 지난 회기의 실천에 대한 발표와 마무리 부분의 ‘모든 참가자 칭찬하기’를 실시하였다. 이는 사회적 상호작용 상황에서 타인들에게 주목되거나 비난받는 것을 두렵게 느끼는 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 무조건적 긍정적 피드백을 주고받는 지지적 환경이 타인에 대한 신뢰감과 친근감을 느낄 수 있도록 도왔던 것으로 보인다. 이는 긍정정서 강화 프로그램이 일상의 긍정정서 경험을 통해 현재의 심리적 문제를 해결할 뿐 아니라 대인관계에 대한 새로운 관점을 갖도록 하는 사고의 확장으로 이어져 추후에도 사회적 상황에서 문제를 극복할 수 있는 개인자원의 축적으로 설명할 수 있을 것이다.

회복탄력성은 실험군이 대조군보다 시간의 경과에 따라 유의하게 향상되었다. 이는 동일한 대상자는 아니지만 긍정정서 확장 및 축적 이론을 적용한 긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군에서 회복탄력성이 향상된 선행연구 결과와 일치한다(김진희와 나현주, 2017; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Kearney et al., 2014; Sheldon & Lyubomirsky, 2006; Tugade & Fredrickson, 2004).

본 프로그램 9회기의 자신감 키우기, 10회기의 회복탄력성 키우기, 3회기부터 매일 실천과제로 제시한 감사일기 쓰기 등을 통해 역경에 대한 생각하는 방법을 바꾸도록 하였고, 우리 인생에서 중요한 것은 역경이 아니라

그 역경을 어떻게 생각하느냐 즉, 정확한 사고가 중요한 부분임을 인식 시키고, 올바른 인식이 가능하도록 훈련하였다. 사회불안 경향이 있는 간호대학생은 실패나 부정적 평가에 대한 두려움이 있는 대상자이기에 고난이나 역경 또한 이겨낼 수 있다는 믿음을 주는 회복탄력성은 중요한 요인이 된다. 그러므로 이러한 믿음이 형성되면 회피나 불안해하지 않고도 사회적 상황에서 역할수행이 가능하므로 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 회복탄력성의 향상은 의미가 있을 것으로 사료된다. 본 연구에 참여한 사회불안 경향이 있는 간호대학생은 긍정정서 강화 프로그램에 참여 후 참여 소감문을 통해 사회적 상황에서 실패나 부정적 평가에 대한 두려움으로 문제나 상황 등을 회피하는 경향이 있었다는 것을 깨닫게 되었고, 회복탄력성 향상으로 그러한 문제 상황을 이겨낼 수 있다는 믿음을 가지게 되었다고 표현하였다. 이는 저소득층 아동, 저소득층 초등학생 대상으로 긍정심리 집단상담 프로그램 후 회복탄력성의 향상으로 어려운 환경 속에서도 자신에게 처한 역경을 극복하는 힘, 시련이나 고난을 이겨내는 긍정적인 힘을 촉진하는데 효과가 있음을 주장한 연구와 그 맥락을 같이 한다(김유정, 2016; 안수현, 2017).

사회불안 정도는 실험군이 대조군보다 시간의 경과에 따라 유의하게 감소되었다. 사회불안의 대학생, 사회불안 고등학생에게 긍정정서 프로그램 시행 후 사회불안 정도가 감소되어 본 연구의 결과와 유사하게 나타났다(전인영, 2015; 최유연과 손정락, 2012). 이는 긍정정서 강화 프로그램이 실험군의 사회불안 감소에 효과적이며, 그 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있다는 것으로 알 수 있다. 본 프로그램 중 2회기 긍정정서 알기, 강점 파악하기에서 긍정적 자기 이해의 과정을 통해 불안한 마음이 보다 긍정적인 상태로 변화되었음을 관찰할 수 있었다. 대상자들의 참여 소감문에서 프로그램 참여하기 전에는 타인의 부정적 평가에 대해 예민하고 불안하였으나, 나의 강점에 대해 알고 난 후에는 막연한 불안감이 감소되고 자신의 강점에 만족하며 편안하다고 표현하였다. 3회기 대표강점 연마하기를 통해 자신의 강점을 인식하고 강점을 적극적으로 활용하도록 하였다. 자신의 강점을 활용하므로 낯선 상황과 일반적인 상황에서 겪는 불안이 조금씩 감소되어

편안해졌다고 표현하였다. 7회기 긍정적인 인간관계의 경우 2인 1조로 적극적으로 건설적인 반응하기 역할극 연습을 통해 타인의 이해와 자신의 욕구를 적절히 표현하는 방법을 알고 연습해 봄으로써 사회적 상호작용처럼 대인관계에서 경험할 수 있는 불안하고 불편한 상황을 직면하고 긍정적으로 수용하는 계기가 되도록 하였다. 9회기 자신감 키우기는 자신이 만들어 낼 미래의 최상의 자신을 그려보는 과정에서 긍정정서를 경험하도록 구성하고, 최상의 나의 모습에 대한 발표를 하였다. 나머지 조원들은 발표 내용에 대해 긍정적인 피드백을 하는 것으로 발표자의 지지자(치어리더)가 되어 발표자가 자신감을 키우고 삶의 목적을 인식하고 개인적인 성장이 이루어지도록 하였다. 3회기 이후 실천과제로 제시된 감사일기 쓰기, 모든 참가자 칭찬하기, 매 회기 도입 부분에서 지난 회기의 실천에 대한 발표 시 긍정적 피드백을 주기 등을 통해 긍정정서를 적극적으로 경험하게 함으로써 사고-행동의 레퍼토리의 확장에 영향을 미친 것으로 사료된다. 긍정정서의 경험은 주의의 폭을 확장하여 각 개인의 대처능력의 향상을 통해 안정적인 관계를 발전시키는데 도움이 되며, 긍정적인 인간관계는 타인에게 긍정적인 영향을 주었다. 이는 궁극적으로 사회적 관계를 보다 풍성하고 안정되게 유도하면 사회불안 완화에 영향을 미친다는 선행연구와 그 맥락을 같이한다(임영진, 2010).

본 연구의 의의는 다음과 같다.

간호교육 측면에서는 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서를 강화하여 대학생활에서 대인관계, 회복탄력성 향상 뿐만 아니라 졸업 후 간호사가 되었을 때 전문직 종사자들과의 원만한 대인관계를 맺고, 회복탄력성 향상에 기여할 수 있도록 프로그램을 개발하여 적용한 것이다. 본 연구 결과를 볼 때 이 프로그램은 원만한 대인관계를 통해 간호의 질 향상과 업무적응력을 높여 간호전문직으로서 커리어를 지속적으로 키워가도록 돕는 방안이 될 수 있을 것이다. 또한 직무만족을 떨어뜨리고 스트레스나 위기상황에 효과적으로 대처하고 긍정적인 결과를 도출하도록 돕는 회복탄력성의 향상을 통해 현장적응력을 높이고 직무만족도와 조직몰입을 높이는 방안을 제

공한 것에 의의가 있다.

간호이론 측면에서 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위해 심리학에서 이용되고 있는 긍정정서 확장 및 축적 이론을 도입하여 사회불안 경향이 있는 간호대학생의 중재에 적용할 수 있도록 간호이론을 확장시킨 점에서 의의가 있을 것이다.

간호연구 측면에서 주로 Seligman의 긍정심리학과 PERMA이론을 바탕으로 진행된 선행 프로그램과 달리, 본 연구에서는 긍정정서의 확장 및 축적 이론을 토대로 긍정정서 경험, 긍정정서 확장, 개인자원 축적의 과정으로 긍정정서의 강화 프로그램을 구성하고, 이를 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 적용하여 사회불안의 감소 효과를 확인한 시도로 간호연구 측면에서 의의가 있다고 할 것이다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 긍정정서 강화를 위한 프로그램을 개발하여 일개 지역 간호대학생을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하는데 한계점이었다. 둘째, 본 연구에서는 사회불안이라는 심리적인 이유로 대상자 선정이 용이하지 않아 무작위 배정이 이루어지지 않았던 부분에서 한계점이었다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 Fredrickson과 Cohn (2008)의 긍정정서 확장 및 축적 이론을 바탕으로 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서를 강화를 위한 중재프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하기 위해 시도되었다. 연구결과 프로그램 참여 후 시간의 경과에 따라 긍정정서, 대인관계, 회복탄력성이 향상되었고, 부정정서와 사회불안은 유의하게 감소되었다.

본 연구에서 개발한 긍정정서 강화 프로그램을 사회불안 스크리닝 결과 중간 정도(82점 이상)의 사회불안이 경향이 있는 간호대학생에게 적용함으로써 사회불안이 감소되고, 긍정정서의 향상으로 간호대학생이 대학생활에서 대인관계, 회복탄력성 향상 뿐만 아니라 졸업 후 간호사가 되었을 때 전문직 종사자들과의 원만한 대인관계를 맺고, 회복탄력성의 향상에 기여할 수 있는 효과적인 중재로 활용될 수 있을 것이다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구결과를 토대로 간호대학생을 위한 표준화된 긍정정서 강화 프로그램으로 개발하여 간호대학의 비교과과정, 정서적 지지 프로그램으로 활용을 제언한다.

둘째, 본 프로그램에서 제외된 경한 정도의 사회불안 경향이 있는 간호대학생과 심한 정도 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 긍정정서 강화 프로그램의 적용을 제언한다.

셋째, 본 연구에서는 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 저학년에서 스크리닝 후 예방적으로 프로그램을 적용하였으나, 임상현장에 노출된 3, 4학년 간호대학생 또는 간호사를 대상으로 사회불안 감소 효과를 확인해 보기를 제언한다.

참고문헌

- 강석기, 고수현과 한상훈(2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기애, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. *교육연구논총*, 32(2), 1-27. doi.org/10.18612/cnujes.2011.32.2.1
- 강수진(2010). *성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로*. 석사학위, 수원대학교, 화성.
- 고용선과 현미열(2015). 긍정심리 프로그램이 주요우울장애 환자의 우울, 자존감 및 희망에 미치는 영향. *정신간호학회지*, 24(4), 246-256. doi:10.12934/jkpmhn.2015.24.4.246
- 구현영(2011). 에니어그램 집단상담 프로그램이 간호대학생의 자존감과 불안 및 대인관계에 미치는 효과. *한국간호교육학회지*, 17(3), 444-453. doi.org/10.5977/jkasne.2011.17.3.444
- 권랑희(2015). 임파워먼트 긍정심리 프로그램이 가출청소년의 우울, 낙관성, 심리적 안녕감에 미치는 효과. *소년보호연구*, 28(1), 33-64.
- 권석만(2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 김경욱과 조윤희(2011). 대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과. *청소년학연구*, 18(4), 197-218.
- 김기환과 권석만(2015). 수용 및 인지재구성 처치가 사회불안 감소에 미치는 효과. *한국임상심리학회: 임상*, 34(2), 429-453.
- 김보라(2011). 미용재활교육프로그램이 여성 정신분열증 환자의 자기의식, 자아존중감 및 심리적 정서에 미치는 영향. 박사학위, 계명대학교, 대구.
- 김선미(2014). *간호대학생의 스마트폰사용수준과 의사소통능력, 사회적 회피 및 불안과의 관계*. 석사학위, 충남대학교, 대전.
- 김수울(2018). 긍정정서 코칭이 간호대학생의 자기효능감, 셀프리더십 및 학습몰입에 미치는 효과. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 8(8), 393-401. doi:10.21742/AJMAHS.2018.08.12
- 김수진과 김보영(2016). 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 긍정사고, 자

- 아탄력성 및 스트레스 대처에 미치는 효과. *한국간호교육학회지*, 22(4) 495-503. doi:10.5977/jkasne.2016.22.4.495
- 김순희(2013). 긍정심리 집단상담 프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성과 대인관계에 미치는 효과. 석사학위, 영남대학교, 대구.
- 김유정(2016). 긍정심리학에 근거한 집단미술치료가 저소득층 아동의 회복탄력성과 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위, 조선대학교, 광주.
- 김예슬과 권해수(2015). 대학생의 사회적 효능감 향상을 위한 긍정정서프로그램 효과 검증. *상담학연구*, 16(6), 351-367.
- 김은만, 양영희, 이해영과 유미(2016). 간호대학생의 주관적 행복감에의 영향 요인. *한국간호교육학회지*, 22(3), 294-303. doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.3.294
- 김주환(2011). *회복탄력성*. 서울: 위즈덤하우스.
- 김지원과 박경(2011). 사회불안 아동의 역할극에 대한 비디오 피드백이 자기-평가에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30(4), 995-1010.
- 김진영과 고영건(2009). 긍정 임상심리학-멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy). *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 15(1), 155-168.
- 김진희와 나현주(2017). 긍정심리치료 프로그램이 지역사회 조현병 대상자의 긍정정서, 대인관계, 극복력 및 정신건강회복에 미치는 효과. *한국간호과학회지*, 47(5), 638-650. doi:10.4040/jkan.2017.47.5.638
- 김현수와 양재원(2017). 사회불안장애의 근거기반치료. *한국심리학회지*, 36(4), 470-493.
- 박찬빈과 고영건(2014). 대학생의 방어기제 유형에 따른 멘탈 휘트니스 긍정심리상담 및 치료 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 673-697.
- 배제현과 정경용(2013). 긍정심리강화 프로그램이 전문대학생의 행복감 증진에 미치는 효과. *한국기독교상담학회지*, 24(3), 113-147.
- 보건복지부(2017). *2016년도 정신질환실태 역학조사*. 세종: 보건복지부.
- 신우열, 김민규와 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검

- 증. *한국청소년연구*, 20(4), 105-131.
- 신민희와 구재선(2010). 행복과 창의력의 관계: 행복한 사람이 더 창의적이다. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(3), 37-51.
- 안수현(2017). 긍정심리 집단상담이 저소득층 초등학교 고학년 학생의 회복탄력성에 미치는 효과. 석사학위, 대구교육대학교, 대구.
- 안정광, 이한나와 권정혜(2018). 사회불안장애 인지행동 집단 치료에서의 긍정적, 부정적 자기상의 변화 및 사회불안과의 관계 연구. *인지행동치료*, 18(4), 377-391. doi:10.33703/cbtk.2018.18.4.377
- 양미경(2017). 긍정심리 프로그램이 간호대학생의 자아 존중감 및 스트레스에 미치는 효과. *한국간호연구학회지*, 1(1), 17-26.
- 여지영과 박태영(2013). 청소년의 자살생각에 관한 연구: 회복탄력성과 자아 존중감에 대한 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 20(8), 121-145.
- 우정애(2019). 미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성과 긍정심리 요인과의 관계. *한국심리학회지: 중독*, 4(2), 25-46.
- 윤혜영과 권정혜(2013). 사회불안장애의 인지행동치료효과: 주의편향과 암묵적 자존감을 중심으로. *인지행동치료*, 13(2), 211-234.
- 윤혜영, 박기우와 조상현(2019). 사회불안 경향자를 위한 가상현실 노출치료 프로그램 개발 및 효과검증. *연구방법논총*, 4(3), 63-88. doi:10.21487/jrm.2019.11.4.3.63
- 이경은과 하은혜(2011). 청소년 사회불안에 대한 취약성-스트레스 모델: 대인불안과 수행불안을 중심으로. *인지행동치료*, 11(2), 39-57.
- 이광옥과 채현주(2016). 간호대학생의 감성지능과 대학생활 적응 및 간호 전문직관의 관계. *디지털융복합연구*, 14(10), 355-365. doi:10.14400/JDC.2016.14.10.355
- 이외선(2015). 간호대학생의 감성지능, 학업적 자기효능감 및 셀프리더십 간의 관계. *한국산학기술학회논문지*, 16(9), 6036-6043. doi:10.5762/KAIS.2015.16.9.6036
- 이용주, 장정주와 정봉교(2015). 긍정성 증진훈련이 회복탄력성, 자아존중감 및 감사에 미치는 영향. *정서·행동장애연구*, 31(2), 481-504.

- 이은선과 김명선(2017). 음악이 사회불안 대학생의 대인거리에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 36(3), 315-324.
- 이인숙과 이경주(2006). 라벤더 향이 간호대학생들의 발표불안 및 발표행동에 미치는 효과. *한국보건간호학회지*, 20(2), 174-182.
- 이정윤과 최정훈(1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국임상심리학회지*, 16(2), 251-264.
- 이지영(2016). *긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상 및 대인관계 증진에 미치는 영향*. 석사학위, 숙명여자대학교, 서울.
- 이태훈(2005). *긍정적 정서함양이 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과*. 석사학위, 계명대학교, 대구.
- 이현주(2008). 대학생의 성별 및 사회불안 수준에 따른 진로개방성, 진로탐색 활동, 진로정체감의 차이. *교육학연구*, 46(1), 79-99.
- 이현주와 엄명용(2014). 저소득 우울 여성 독거노인 대상 긍정심리·해결중심 통합 집단프로그램 개발 및 효과. *한국사회복지학*, 66(3), 101-131. doi:10.20970/kasw.2014.66.3.005005
- 이현희, 김은정과 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국임상심리학회지*, 22(4), 935-946.
- 임영진(2010). *성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향*. 박사학위, 서울대학교, 서울.
- 임영진(2012). 주요우울장애 대학생을 대상으로 한 긍정심리치료의 효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(3), 679-692. doi:10.15842/kjcp.2012.31.3.003003
- 장인순(2016). 간호대학생의 임상실습 스트레스와 간호전문 직관과의 관계에서 정서조절력의 효과. *한국데이터정보과학회지*, 27(3), 749-761. doi:10.7465/jkdi.2016.27.3.749
- 장진우와 이윤주(2009). 대학생들을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *청소년상담연구지*, 17(2), 121-138. doi:10.35151/kyci.2009.17.2.007
- 전인영(2015). *긍정심리 집단상담 프로그램이 사회불안 경향이 있는 고등학생의 자아탄력성, 심리적 안녕감 및 대인관계능력에 미치는 효과*. 석사

- 학위, 경성대학교, 부산.
- 정일용(2016). *긍정심리 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석*. 석사학위, 경북대학교, 대구.
- 조미경, 최은지, 이지원, 이유나와 채지영(2013). 대학생의 성별에 따른 외모와 취업 스트레스 및 취업불안과의 관계. *간호학의 지평*, 10(2), 141-150.
- 조은선(2018). *긍정심리 집단상담 프로그램이 사회불안 경향 대학생의 대인관계, 스트레스 대처방식 및 회복탄력성에 미치는 효과*. 석사학위, 경성대학교, 부산.
- 조옥희, 황경혜와 임종미(2017). 간호대학생의 평가두려움과 시험불안이 사회불안에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(7), 56-66. doi:10.5392/JKCA.2017.17.07.056
- 조용래, 이경선과 황경남(2005). 사회불안장애 청소년에 대한 집단인지행동 치료 효과의 예비연구. *한국임상심리학회지: 임상*, 24(1), 243-253.
- 지은주(2014). 졸업학년 간호대학생의 전문직관, 공감능력이 의사소통능력에 미치는 영향. *한국자료분석학회*, 16(3), 1685-1697.
- 차경숙, 전원희와 홍성실(2014). 간호대학생의 문제해결능력과 사회불안. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(7), 324-333. doi:10.5392/JKCA.2014.14.07.324
- 최미향(2019). *미숙아 어머니의 주산기 외상 후 스트레스 장애 예방을 위한 긍정정서 강화 프로그램 개발 및 효과*. 박사학위, 부산대학교, 부산.
- 최연자(2010). 명상요법이 간호학생의 자아존중감과 사회적 회피, 불안에 미치는 효과. *정신건강간호학회*, 19(2), 133-142. doi.org/10.12934/jkpmhn.2010.19.2.133
- 최유연과 손정락(2012). 긍정심리치료가 사회공포증 경향이 있는 대학생의 사회불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 573-588. doi:10.17315/kjhp.2012.17.3.002
- 한나리와 이동귀(2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 137-156.
- 한상미와 이봉건(2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 971-992.

- 허재홍과 조용래(2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. *인지행동치료*, 5(2), 85-100.
- 홍성정과 김은희(2014). 프리셉터십 적용이 간호학생의 임상수행능력, 임상실습 스트레스, 임상실습 만족도에 미치는 효과. *한국산학기술학회논문지*, 15(10), 6204-6214. doi:10.5762/KAIS.2014.15.10.6204
- 홍성실과 박미정(2014). 간호대학생의 임상실습 스트레스와 무력감이 간호전문직관에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(12), 369-377.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition(DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bjornsson, A. S., Bidwell, L. C., Brosse, A. L., Carey, G., Hauser, M., & Mackiewicz Seghete, K. L., et al. (2011). Cognitive - behavioral group therapy versus group psychotherapy for social anxiety disorder among college students: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 28(11), 1034-1042. doi:10.1002/da.20877
- Block, J. & Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61(4), 315-327. doi:10.1037/0003-066x.61.4.315
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119), 1-20. doi:10.1186/1471-2458-13-119
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(2), 116-135. doi:10.2307/2136664
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. doi:10.1037/0022-3514.55.6.991
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway,

- A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi:10.1037/a0015952
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. CA, US: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihályi, M. (1990). *The domain of creativity*. In M. A. Runco & R. S. Albert (Eds.), *Sage focus editions*, Vol. 115. *Theories of creativity* (pp. 190 - 212). CA: Sage Publications, Inc.
- Davidson, J. R., Hughes, D. C., George, L. K., & Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 975-983. doi:10.1001/archpsyc.1994.03950120047008
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446. doi:10.1016/s0005-7894(02)80037-5
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 645-649. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.02.001
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295 - 309. doi:10.1037/0022-3514.86.2.295
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149

- Fredrickson, B. L. (2000). Why positive emotions matter in organizations: Lessons from the broaden-and-build model. *The Psychologist-Manager Journal*, 4(2), 131-142. doi:10.1037/h0095887
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066x.56.3.218
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). *Positive emotions*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777 - 796). NY: The Guilford Press.
- Ghezelbash, S., Rahmani, F., Peyrovi, H., & Inanloo, M. (2015). Social anxiety in nursing students of Tehran universities of medical sciences. *Research and Development in Medical Education*, 4(1), 85-90. doi:10.15171/rdme.2015.014
- Gjerde, P. F., Block, J., & Block, J. H. (1986). Egocentrism and ego resiliency: Personality characteristics associated with perspective -taking from early childhood to adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 423-434. doi:10.1037/0022-3514.51.2.423
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety*, 29(5), 409-416. doi:10.1002/da.21888
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348-365. doi:10.1016/j.cpr.2006.12.003
- Kearney, D. J., McManus, C., Malte, C. A., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2014). Loving-kindness meditation and the broaden-and-build theory of positive emotions among veterans with

- posttraumatic stress disorder. *Medical Care*, 52(12), S32-S38. doi:10.1097/mlr.0000000000000221
- Ko, C. Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245. doi:10.1177/0033294118755111
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi.org/10.1111/1467-8624.00164
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Magyar-Moe, J. L. (2012). *긍정심리치료: 치료자 가이드*. (이훈진, 최현정 역). 서울: 시그마프레스.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 310-319. doi:10.1196/annals.1308.036
- Mattick, R. P., Peters, L., & Clarke, J. C. (1989). Exposure and cognitive restructuring for social phobia: A controlled study. *Behavior Therapy*, 20(1), 3-23. doi.org/10.1016/s0005-7894(89)80115-7
- McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). *Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders*. In Social Anxiety(pp. 3-26). MA: Academic Press. doi:10.1016/b978-0-12-394427-6.00001-7
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

- Moscovitch, D. A., Suvak, M. K., & Hofmann, S. G. (2010). Emotional response patterns during social threat in individuals with generalized social anxiety disorder and non-anxious controls. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 785–791. doi:10.1016/j.janxdis.2010.05.013
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993–1001. doi:10.1002/jclp.10094
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice*. NY: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. doi:10.1016/s0005-7967(97)00022-3
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737–767. doi:10.1016/j.cpr.2004.06.004
- Reghuram, R., & Mathias, J. (2014). A study on occurrence of social anxiety among nursing students and its correlation with professional adjustment in selected nursing institutions at Mangalore. *Nitte University Journal of Health Science*, 4(2), 64. doi:10.1055/s-0040-1703766
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. NY: Broadway Books.
- Roso-Bas, F., Jiménez, A. P., & García-Buades, E. (2016). Emotional variables, dropout and academic performance in Spanish nursing students. *Nurse Education Today*, 37, 53–58. doi:10.1016/j.nedt.2015.11.021
- Segrin, C., & Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26(3), 489–514. doi:10.1111/j.1468-2958.2000.tb00766.x
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive*

- psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. NY: The Free Press, 160, 168-266. doi:10.1176/appi.ajp.161.5.936
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. NY: Vintage.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 744-788. doi:10.1037/0003-066X.61.8.774
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi:10.1080/17439760500510676
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4), 1-12.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2012). *Handbook of interpersonal competence research*. NY: Springer Science & Business Media.
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample: Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169-174.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347-366. doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00049-1
- 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. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320

- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. doi:10.1037/h0027806
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1069. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063

부 록

부록 1. 연구 참여 설명문 및 동의서

연구대상자 설명문 및 동의서

제목 : 간호대학생을 위한 긍정심리학 기반 긍정정서강화프로그램의 개발 및 효과검증

본 연구자는 귀하로부터 의학연구에 대한 동의를 받고 이를 문서화 할 때 규정을 준수하며 헬싱키선언에 근거한 윤리적 원칙을 바탕으로 합법적인 절차를 따를 것입니다. 귀하는 본 연구에 참여할 것인지 여부를 결정하기 전에, 이 동의서를 신중하게 읽어보셔야 합니다. 귀하가 본 연구 참가 여부를 결정하기 위해 필요하다면 많은 질문을 해 주십시오.

귀하의 서명은 귀하가 본 연구에 대해 그리고 위험성에 대해 설명을 들었음을 의미하며, 이 문서에 대한 귀하의 서명은 귀하께서 본 연구에 참가에 동의한다는 것을 의미합니다.

본 연구대상은 간호대학생으로 사회불안 스크리닝에서 중간정도로 측정된 대상으로 본인이 긍정정서 강화 프로그램에 참여할 의지가 있고 동의한 자를 대상으로 합니다. 프로그램 시행일은 IRB 승인 후 긍정정서 강화 프로그램은 1주에 2회로, 1회기~11회기까지 실시하고, 회기 당 120분으로 실시할 예정이며, 프로그램 종료 1개월 후 추후 설문조사가 실시되며, 각 회기별 소감일지를 작성하게 할 것입니다. 본 연구의 전체기간은 2019년 2월에 11일에 IRB 심사승인을 받고, 승인일로부터 2020년 2월 10일까지 진행 할 예정입니다.

본 연구기간 중 귀하가 준수해야 할 사항은 설문지를 충분히 읽고 성실히 답변해 주시고, 프로그램에 참여시 약속된 일정을 준수하고 프로그램 진행에서 서로를 존중하며 프로그램이 원활히 진행될 수 있도록 책임자의 지시에 협조하셔야 합니다.

본 연구에 참여함으로써 기대되는 이익은 조사연구에 참여하게 되는 (대조군) 대상자에게는 설문지 건 별 사례금 10,000원을 지급받게 되며 프로그램에 참여하는 대상자는 설문지 3회 조사를 포함하여 **프로그램 회기 당** 사례금으로 15,000원의 활동비를 지급받게 될 것입니다.

식사는 따로 제공 할 예정입니다.

연구도중 새로운 정보가 생길 경우 연구 참여자에게 알릴 것이며, 연구 참여자의 신원을 파악할 수 있는 기록은 비밀로 보장되고, 출판 시 신원이 비밀상태로 유지될 것입니다. 계명대학교 생명윤리위원회는 연구대상자의 비밀보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구대상자의 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 연구 참여자는 연구 참여 도중에 언제라도 원하면 그만둘 수 있으며, 연구 참여를 중단하더라도 본인에게 불이익도 없다는 것을 알고 있고 연구 참여자가 동의를 철회하였을 경우 개인정보, 수집된 설문지는 파기하여 비밀을 보장합니다.

본인은 본 동의서에 관한 설명서를 읽었고, 그 내용을 충분히 이해하고, 연구 담당자로부터 자세한 설명을 들었으며, 자발적으로 이 연구에 참여합니다.

본 연구의 대상자로서 귀하의 권리에 대해 질문이 있으시면 계명대학교 생명윤리위원회 담당자(TEL 053-580-6299)에게 문의하실 수 있습니다.

연구대상자: (인)

연구자: 이 소 영 (인)

연락처: 010-7195-****

E-mail: ysy*****@hanmail.net

지도교수: 계명대학교 이 경 희 교수

2019년 월

계명대학교 박사 수료생

연구자 이 소 영 드림

부록 2. 설문지

1. 사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS)

■ 다음의 문항들을 주의 깊게 읽고, 요즈음(오늘을 포함하여 지난 한 달 간)의 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 V표 하시면 됩니다.

1. 전혀 그렇지 않다.	2. 그렇지 않다	3. 보통이다	4. 어느 정도 그렇다	5. 매우 그렇다
①	②	③	④	⑤

문항	내 용	1	2	3	4	5
1	낯선 사회적 상황에서도 편안하게 느낀다.					
2	사람들과 적극적으로 어울려야 하는 자리는 피하려고 한다.					
3	낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 편안하게 느낀다.					
4	특별히 사람들을 피하고 싶은 생각은 없다.					
5	사람들과 어울리는 모임에서 자주 당황감을 느낀다.					
6	사람들과 어울리는 모임에서 대개 차분하고 편안하다.					
7	대개 이성과 편안하게 이야기 하는 편이다.					
8	잘 알지 못하는 사람들과 이야기 하는 것은 피하고 싶다.					
9	새로운 사람과 만날 기회가 있다면 사양하지 않는다.					
10	남녀가 같이 모이는 곳에서 자주 신경이 예민해지고 긴장된다.					
11	잘 모르는 사람들과 같이 있을 때 대체로 신경이 예민해진다.					
12	많은 사람들과 어울릴 때 보통 편안함을 느낀다.					
13	사람들로부터 떨어져 있고 싶을 때가 자주 있다.					
14	모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.					
15	사람들을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.					
16	사람들에게 소개될 때 긴장하고 마음을 줄인다.					
17	방에 낯선 사람이 꼭 차 있어도 거리낌 없이 들어갈 수 있다.					
18	사람들이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피하고 싶다.					
19	윗사람이 나와 이야기하기를 원하면 거리낌 없이 응한다.					
20	많은 사람들과 어울릴 때 신경이 예민해진다.					
21	사람을 피하려는 경향이 있다.					
22	파티나 친목회에서 기꺼이 사람들에게 말을 건넨다.					
23	사람들이 많이 모인 집단에서는 좀처럼 마음이 편하지 않다.					
24	사람들과 어울려야 하는 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해 낸다.					
25	나는 때때로 사람들을 서로 소개시켜 주는 일을 하기도 한다.					
26	공식적으로 사람들과 어울려야 하는 모임은 피하려고 한다.					
27	사람들과 어울려야 하는 약속이면 대체로 다 지킨다.					
28	다른 사람들과 함께 있을 때 쉽게 편해질 수 있다.					

2. 긍정정서 및 부정정서 척도

■ 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다.

각 단어를 읽고, 현재를 포함한 지난 일주일 동안 당신이 느끼는
 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 “√” 표시를 해 주세요.

번호	문항	전혀 느끼지 못했다.	약간 느꼈다.	어느 정도 느꼈다.	상당히 느꼈다.	매우 많이 느꼈다.
1	흥미진진한					
2	과민한					
3	괴로운					
4	깨어있는					
5	신나는					
6	부끄러운					
7	마음이 상한					
8	원기 왕성한					
9	강한					
10	신경질적인					
11	죄책감 드는					
12	단호한					
13	겁에 질린					
14	주의 깊은					
15	적대적인					
16	조바심 나는					
17	열정적인					
18	활기찬					
19	자랑스러운					
20	두려운					

3. 대인관계 유능성 척도

■ 다음 문항을 잘 읽고, 자신의 모습을 가장 잘 나타내 준다고 생각되는 번호에 “✓”표시 하십시오.

잘 못한다.	그저 그렇다.	괜찮다.	잘한다.	매우 잘한다.
1	2	3	4	5

번호	문 항	1	2	3	4	5
1	나는 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고 요구하거나 제안하는 것 (예를 들면, 사귀자고 하는 것)					
2	나는 친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기					
3	나는 친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들어, 진로 결정)에 대한 생각이 나 감정을 처리하도록 돕는 것					
4	나는 친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 당신이 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것					
5	나는 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것					
6	나는 데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청 했을 때 “아니오” 라고 말하는 것					
7	나는 새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것					
8	나는 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것					
9	나는 당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것					
10	나는 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것					
11	나는 가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것					
12	나는 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이 되는 것					
13	나는 친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것					
14	나는 새로운 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것					
15	나는 친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것					
16	나는 싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것					
17	나는 알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것					
18	나는 큰 싸움이 될 수 있는 의견불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가는 것					
19	나는 새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것					
20	나는 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것					

번호	문 항	1	2	3	4	5
21	나는 친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동 을 할 수 있는 것					
22	나는 전체를 비난(“너는 언제나 그래”)하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것					
23	나는 친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 좋은 첫 인상 을 주는 것					
24	나는 친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 말하는 것					
25	나는 친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기하는 것					
26	나는 친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을 지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것					
27	나는 친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는것을 받아들일 수 있는 것					
28	나는 새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것					
29	나는 데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것					
30	나는 친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것					
31	나는 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 (그것이 정당화되더라도) 폭발하지 않는 것					

4. 회복탄력성 측정도구

■ 지난 한달 간 자신의 경우에 비추어 보아 어느 정도 해당하는지 “✓” 표시해 주십시오.

전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다.	보통이다.	대체로 그렇다.	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

번호	문 항	1	2	3	4	5
1	나는 문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.					
2	나는 나의 생활에서 감사해야 할 것이 많이 있다.					
3	나는 대부분 나의 주변 상황에서 문제의 원인을 잘 파악하고 있다고 생각한다.					
4	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 나의 감정을 통제할 수 있다.					
5	나는 내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알고 있다.					
6	이슈가 되는 문제에 대해 나는 가족이나 친구들과 토론할 때 나의 감정을 잘 통제 할 수 있다.					
7	나는 당장 해야 할 일이 있으면 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.					
8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 내 스스로 잘 알고 있다.					
9	나는 일이 생각대로 잘 안 풀리면 일이 해결될 때까지 노력하는 편이다					
10	나는 인생에 대해 감사해야 할 것이 있다.					
11	내가 고맙게 여기는 것들에 대해 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.					
12	세상을 둘러볼 때, 세상에 대해 내가 고마워 할 것이 많다.					
13	나는 내 인생의 여러 가지 조건들에 대해 만족스럽다.					
14	나는 내 삶에 만족한다.					
15	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다.					
16	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.					
17	“아무리 어려운 문제라도 나는 해결 할 수 있다”고 믿는 것이 긍정적이라고 생각한다.					
18	나는 어려운 상황이 닥쳐도 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.					
19	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 좋아하게 된다.					
20	나는 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 있다.					
21	나는 서로 도움을 주고받는 친구가 있다.					
22	나는 재치 있는 농담을 잘 한다.					
23	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.					
24	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.					
25	나는 사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.					
26	나는 슬퍼하거나, 화를 내거나, 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.					
27	나는 동료가 화를 낼 경우 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.					

5. 일반적 특징

1. 귀하의 연령 : 만 _____ 세(_____ 년생)
2. 귀하의 성별 : ① 남성 ② 여성
3. 귀하의 종교 : ① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 무교 ⑤ 기타 ()
4. 귀하의 수면상태는 양호 합니까?
① 예 ② 아니요(이유: _____)
5. 귀하의 건강상 문제는 없습니까?
① 없다 ② 있다(문제: _____)
6. 귀하는 대학 입학 후 힘들었던 것은 무엇이었습니까?
① 교수와 소통 ② 동기들과의 소통 ③ 학업분량 ④ 학과행사
⑤ 기타 ()
7. 귀하의 고민 상담은 누가 하는가?
① 동성친구 ② 이성 친구 ③ 지도교수 ④ 부모님
⑤ 기타()
8. 귀하는 대학교육 중 전공이론 교육과 현장실습 교육 중 어느 것이 더
걱정이 됩니까?
① 전공이론 교육 ② 임상실습교육
③ 전공이론 교육과 임상실습교육 둘 다
9. 귀하는 본 학과를 졸업 후 취업에 대한 걱정이 있습니까?
① 예(이유: _____) ② 아니요
10. 귀하는 대학생활에 만족하십니까?
① 예 ② 아니요 (이유: _____)
11. 본 학과 지원동기
① 적성 때문에 ② 성적 때문에 ③ 부모님 권유
④ 취업 때문에 ⑤ 기타
12. 집단 활동 프로그램에 참여한 경험이 있습니까?
① 예 () ② 아니요

**** 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다. ****

부록 3. 만족도 조사

만족도 조사

전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

항 목		1	2	3	4	5
1. 전반적으로 프로그램은 도움이 되었다.						
2. 프로그램을 통해 긍정정서가 강화되고, 부정정서가 줄어들었다.						
3. 프로그램을 통해 대인관계 유능성이 향상되었다.						
4. 프로그램을 통해 회복탄력성이 향상되었다.						
5. 프로그램을 통해 불안(사회불안) 정도가 감소되었다.						
6. 프로그램 회기수와 진행시간은 적절하였다.						
7. 프로그램 진행자의 진행방식은 적절하였다.						
8. 장소 및 시설을 이용하는데 적절하였다.						
9. 불안으로 고민하는 친구에게 프로그램을 권하고 싶다.						
10. 후속 프로그램이 있다면 참여하고 싶다.						
기타 의견						

부록 4. 만족도 조사 결과

만족도 조사 결과

항 목		평균±표준편차
1. 전반적으로 프로그램은 도움이 되었다.		4.76 ±0.43
2. 프로그램을 통해 긍정정서가 강화되고, 부정정서가 줄어들었다.		4.48 ±0.50
3. 프로그램을 통해 대인관계 유능성이 향상되었다.		4.14 ±0.64
4. 프로그램을 통해 회복탄력성이 향상되었다.		4.24 ±0.53
5. 프로그램을 통해 불안(사회불안) 정도가 감소되었다.		4.38 ±0.58
6. 프로그램 회기수와 진행시간은 적절하였다.		4.57 ±0.49
7. 프로그램 진행자의 진행방식은 적절하였다.		4.90 ±0.29
8. 장소 및 시설을 이용하는데 적절하였다.		4.81 ±0.39
9. 불안으로 고민하는 친구에게 프로그램을 권하고 싶다.		4.81 ±0.39
10. 후속 프로그램이 있다면 참여하고 싶다.		4.76 ±0.53
전체		4.59 ±0.48
기 타 의 견	- 모든 친구들이 고개를 끄덕이며 이야기를 잘 들어줘서 고맙웠다. 교수님께서 우리들의 장점을 잘 캐치해주시는 것 같아서 좋았다. - 추후 프로그램 해주세용/후속 프로그램이 꼭 생겼으면 좋겠습니다 ! ♥ - 어떤 일이든 좋은 게 있어도 싫은 점이 하나씩은 있는 법인데 교수님이랑 한 이 프로그램은 싫은 점이 하나도 없었습니다. - 프로그램을 실시하면서 불안이라는 감정들을 많이 누그러트릴 수 있었다. 너무 좋았어용 - 엄마가 요즘 좀 좋게 바뀐 것 같다고 할 정도로 바뀌어서 좋았습니다. - 자신감을 얻은 것 같아요! - 교수님이 친절하게 상황을 유도하고 풀어주셔서 훨씬 더 프로그램에 참여할 수 있었다. - 많은 이들이 이 프로그램을 통해 긍정적이고 목표 지향적인 삶을 살아갈 원동력을 얻어갔으면 한다. 좋은 프로그램이었다. -나, 자신의 일을 솔직하게 다 이야기하지 못한 것 같아서 아쉬웠다. 나를 다 보여 주는 것은 어려운 것 같다.	

부록 5. 프로그램 타당도 조사

■ 각 회기별 중심내용이 회기별 목표를 달성하는데 얼마나 적합한지에 따라 해당하는 곳에 V표시하시고, 빈칸에 수정·보완사항을 적어주십시오.

1		2	3	4	5
전혀 적합하지 않음		별로 적합하지 않음	보통	적합함	매우 적절함
회기	회기별 목표	회기별 중심내용			평가 수정보완 사항
1	1. 긍정심리학, 긍정정서, PERMA에 대해 이해하기 2. 긍정정서강화 프로그램의 목적과 필요성 이해하기 3. 진행자와 참여자, 참여자와 참여자 간의 친밀하고 지지적 관계 형성하기	■ 긍정심리학과 긍정정서에 대한 이해를 통해 프로그램의 필요성을 파악하고, 긍정적인 자기소개를 통해 긍정적 정서와 관계 형성하기 ■ 프로그램 오리엔테이션 ■ 별칭 정하기 ■ 집단규칙 정하기 ■ 긍정적 자기소개			
2	1. 긍정정서와 부정정서에 대해 이해하기 2. 성격강점 찾기 3. 대표강점 찾기	■ 인생 그래프 그리기, 긍정적 자기소개서, 성격강점척도를 통해 자신의 성격강점과 대표강점 발견하고 이해하기 ■ 긍정적 자기소개서로 강점 파악하기 ■ 인생 그래프로 성격강점 찾기 ■ 성격강점 척도로 강점 찾기 ■ 지인들에게 ‘강점 선물’ 받아오기(과제)			
3	1. 자신의 강점 및 대표 강점 발견하기 2. 강점을 행동으로 옮기기 위한 계획하기	■ 자신의 강점과 대표강점 활용을 위한 적용 계획하기 ■ ‘강점 선물’ 발표하기 ■ 나의 대표강점 찾기 ■ 나의 강점 나무 만들기 ■ 대표강점 적용 계획하기 ■ 감사일기 쓰기(과제)			
4	1. 과거 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 과거 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 감사하기 의미 이해하기 4. 감사하기를 통해 과거 긍정정서 강화를 할 수 있다.	■ 과거에 감사 할 일, 사람을 생각하여 감사 편지와 감사방문 계획하면서 과거의 긍정정서를 확인하기 ■ 감사하기 활동 - 감사의 3종류, 감사편지 쓰기, 감사방문 ■ 감사일기 쓰기(과제)			
5	1. 과거 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 과거 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 용서의 의미 이해하기 4. 용서하기 활동을 통한 과거 긍정정서 강화를 할 수 있다.	■ 상처 준 누군가를 용서하는 시간을 통해 과거의 부정적 정서를 긍정적 정서로 전환하기 ■ 용서에 이르는 5단계 알아보기 ■ 용서하기 활동 알아보기 ■ 감사일기 쓰기(과제)			

회 기	회기별 목표	회기별 중심내용	평 가
			수정보완 사항
6	1. 현재의 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 현재의 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 음미하기 이해하기 4. 음미하기 방법을 이해하고 적용 할 수 있다.	■ 현재의 긍정적 경험에 관심을 기울여 긍정 정서를 강화하기 ■ 음미하기 방법 알아보기 ■ 음미하기 실습하기 ■ 삶의 의미 실천하기(과제) ■ 감사일기 쓰기(과제)	
7	1. 자신의 인간관계 확인하기 2. 적극적이고 건설적인 반응기술의 실천을 통해 타인과 긍정적 관계를 형성 할 수 있다.	■ 현재의 긍정적인 인간관계 형성하기 위한 활동을 통해 긍정 정서 강화하기 ■ 긍정적인 인간관계를 만드는 키워드(7가지) ■ 적극적이고 건설적인 반응 기술 적용하기 : 2인1조로 역할극 실시 ■ 감사일기 쓰기(과제)	
8	1. 몰입의 특징과 경험에 대해 이해하기 2. 잠재된 나의 몰입능력 이끌어 내기 3. 몰입을 이끌어 내는 방법을 이해하고 적용 할 수 있다.	■ 현재에서 좋아하는 활동에 몰입을 통하여 현재에서 긍정 정서를 느끼고 강화하기 ■ 몰입 경험에 대한 토론 ■ 몰입을 가능하게 하는 대표강점 활용하기 ■ 몰입을 증진하는 10순위 평가 활동 실시 ■ 감사일기 쓰기(과제)	
9	1. 미래의 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 미래의 긍정정서를 위한 긍정정서 강화 이해하기 3. 자신감 키우는 방법과 기술을 이해하고 적용 할 수 있다.	■ 불확실한 미래에 대해 희망과 낙관적 기대로 자신감을 키워 미래의 긍정 정서 강화하기 ■ 자신감을 키우는 방법 알아보기 ■ 자신감을 극대화 할 수 있는 ‘최상의 나’ 그리기 ■ 감사일기 쓰기(과제)	
10	1. 회복력의 특징과 경험에 대해 이해하기 2. 회복력의 능력 이해하기 3. 회복력 키우는 방법과 기술을 이해하고 적용 할 수 있다.	■ 부정적인 생각의 스타일을 바꿔 정확한 사고를 통해 미래의 긍정 정서 강화하기 ■ 회복력의 능력 알아보기 ■ 회복력 키우기 연습하기(ABCD(E)) ■ 감사일기 쓰기(과제)	
11	1. 프로그램 내용을 돌아보며 자신의 의미 있는 변화 파악하기 2. 앞으로 계속적으로 긍정적인 변화를 유지 할 것이라는 희망 고취하기 3. 긍정적인 피드백 나누기	■ 프로그램 통해 변화된 내용 및 지속방법, 참여 소감 나누고 긍정적인 피드백 후 프로그램 마무리 ■ 감사일기 쓰기(계속 유지하기) ■ 11회기 동안 프로그램 참여에 대한 긍정적 피드백	
전 체			
점 수/총 합			

부록 6. 프로그램 타당도 조사 결과

구분	장점	보완점	수정보완
심리학 박사	• 긍정심리학과 긍정심리치료의 요점을 충실히 반영한 것으로 여겨짐	• PERMA에 대해서 설명할 때 이론적으로 설명하기 보다는 즐거움을 주는 예화 중심으로 진행하는 것이 더 효과적 • 감사하기 활동 3가지를 모두 하는 것은 참여자에게 부담스러운 일이므로 선택하는 것이 필요할 것 같습니다. • 용서하기는 참여자에게 무척 부담스러운 과정이기에 용서하기를 하기 전에 먼저 용서를 받은 경험을 추가하는 것이 필요할 것 같습니다. • 몰입과제는 자칫 이론적으로 흐를 수 있으니 참신한 예화를 준비하는 것이 중요할 것 같습니다.	• 4회기 마무리에 용서 받은 경험을 생각해 오는 것을 추가하고, 5회기 프로그램 시 지금까지 본인의 용서 받은 기억에 대하여 이야기하는 시간을 추가함 • 매 회기에 주제와 관련된 미디어 자료를 추가함
간호학 박사 1	• 참여자들의 긴장감 해소에 적합한 활동으로 구성되어 있음.	• 참여자들 간의 신뢰감 형성이 부족할 수 있는 상황에서 적극적인 자기개방 어려움이 예상되니, 긍정 및 부정적 정서에 대한 동영상 매체 등 활용 권고 • 참여자들의 회기별 자가평가를 위해 구조화된 질문(3-4문항)을 추가했으면 좋겠음. • 회기 종료 후 참여자들의 과제 수행율을 상승시킬 수 있는 방법을 연구자가 고민해 볼 필요 있음. • 참여자의 적극적 참여를 위해 강점을 나타내는데 활용할 수 있는 도구를 추가하면 좋겠음(예:감정단어, 키워드가 될 수 있는 카드)	• 매 회기에 주제와 관련된 미디어 자료를 추가함 • ‘오늘 회기에서 새롭게 알게 된 것은 무엇인가요?’, ‘오늘 회기를 통해 느낀 점이 있나요?’, ‘오늘 알게 된 것 중에서 새롭게 적용해보고 싶은 사람, 상황 등이 있나요?’를 추가하여 구성 • 프로그램 시작 후 2회기 부터 SNS를 활용
간호학 박사 2		• 인생그래프는 자신을 돌아보는 회상의 의미와 앞으로 미래의 포부를 계획하는 기법으로 이용하는데 효과가 큰데 2회기 자신의 강점 찾기가 목적인거 같은데 고민이 필요	• 인생그래프 작성의 의도는 지나온 과거를 보기 위함임

부록 7. 긍정정서 강화 프로그램

I. 친밀감/ 신뢰감 쌓기

회기	1회기	주제	친밀감/신뢰감 쌓기	핵심 요소	긍정적 정서와 지지적 관계
목표	1. 긍정심리학, 긍정정서에 대해 이해하기 2. 긍정정서 강화 프로그램의 목적과 필요성 이해하기 3. 진행자와 참여자, 참여자와 참여자 간의 친밀하고 지지적인 관계 형성하기				
준비물	참여자용 활동워크북, 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 사전설문지, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 진행자 소개 2. 프로그램 목적과 진행방법 소개 - 프로그램 목표, 내용, 전체 일정 및 회기별 진행과정 3. 프로그램 서약서 작성				30분
전개	1. 사전 설문지 작성 - 연구의 목적, 내용 및 방법에 대해 소개하고 설문조사 실시 2. 집단 구성원 소개 및 별칭 짓기(활동지1) - 프로그램 진행 동안 불리고 싶은 행복한 나를 위해 불리고 싶은 별칭 짓고 별칭에 얹힌 사연 나누기 - 긍정적 자기소개와 인사나누기 (이름, 나이, 별칭, 참여목적, 프로그램에 대한 바람) 3. 집단 규칙 정하기(활동지1-1) - 기본 규칙 소개(비밀 지키기, 지각·결석하지 않기, 과제해오기) - 함께 지키기를 원하는 내용 정하기 - 서약서 작성 및 낭독 4. 긍정정서에 대해 이해하기 - 긍정심리학과 긍정정서에 대한 강의(PPT) - 긍정정서 강화 프로그램의 목적과 필요성 강의				60분
마무리	1. 소감 나누기 - 오늘 느낌이 어땠는지? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 활동워크북 사용법 설명하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분
과제	1. 긍정적 자기소개서 작성(활동지2) - 자신의 최고였던 순간 돌아보기 - 작성예시를 통해 작성방법 안내				
참고	• 1회기가 전체프로그램의 성공에 큰 영향을 미치므로, 참가자들이 프로그램에 대해 충분히 이해하고 적극적으로 참여하도록 동기 부여하여 중도 탈락자가 없도록 한다.				

Ⅱ. 긍정정서 알기/ 강점 파악하기

회기	2회기	주제	긍정정서 알기 / 강점 파악하기	핵심 요소	성격강점 찾기/ 대표강점
목표	1. 긍정정서와 부정정서에 대해 이해하기 2. 성격강점 찾기 3. 대표강점 찾기				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후의 소감나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제 확인 - 긍정적 자기소개서 확인(활동지 2) 2. 강점 및 대표강점에 대한 강의(PPT) - 6개의 미덕과 24개의 성격 강점 소개 : https://youtu.be/rGJS4UOmMvw - 조엘 소넨버그 스토리 동영상 시청 https://youtu.be/ETpLpLeMnUI (4분) 3. 인생의 힘든 시기에 발휘했던 강점 찾기(활동지2-1) - 인생 그래프 그리기 : 태어나서 현재까지 행복했던 기억, 부정적 사건으로 인해 힘든 상황, 잘 극복하고 긍정적 결과를 얻었던 기억 4. 긍정적인 자기소개서를 통해 강점 찾아보기 - 지난회기 과제였던 긍정적인 자기소개서 5. 성격강점 척도를 이용하여 강점 찾기(활동지2-2) - 성격강점 검사 결과 개인의 대표 성격강점 확인 : 자신의 대표 강점 5가지를 적어본다.(포스트 잇)				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 나의 인생 곡선, 성격강점 검사하면서 어떤 느낌이 들었는지? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분
과제	1. 주변 지인 5명에게서 자신에 대한 ‘강점 선물’ 받아오기 - 카톡, 문자, 이메일				

Ⅲ. 대표강점 연마하기

회기	3회기	주제	대표강점 연마하기	핵심 요소	대표강점/ 성격강점 활용하기
목표	1. 자신의 강점 및 대표 강점 발견하기 2. 강점을 행동으로 옮기기 위한 계획하기				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후 긍정적인 생각과 행동에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 주변 지인 5명에게서 받은 자신의 ‘강점 선물’ 발표하기 2. 나의 대표 강점 찾기 - 자신이 생각하는 나의 강점 발견하기 (지난회기 성격강점 검사 설문지 결과) - 주변 지인으로부터 선물 받은 강점을 나누어준 포스트 잇에 적기 - 자신의 대표 강점을 발견하기 3. ‘나의 강점 나무’ 만들기(활동지3) - 자신의 강점을 나누어준 열매 스티커에 적고 강점 나무에 붙여 ‘나의 강점 나무’를 만들 4. 대표 강점 연마하기(활동지3-1) - 대표 강점 적용기획 및 적용하기 - 대표 강점을 적용한 사례 소개하기				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 자신의 대표 강점 찾기를 통해 어떤 느낌이 들었는지? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 일상생활에서 대표강점 적용해보기 3. 세 가지 감사한 기억 생각해보기				

IV. 감사하기

회기	4회기	주제	과거를 행복하게 만들기 - 감사하기	핵심 요소	과거의 긍정정서
목표	1. 과거 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 과거 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 감사하기 의미 이해하기 4. 감사하기를 통해 과거 긍정정서 강화를 할 수 있다.				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 용서하기 활동 후 느낌에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 감사에 관한 이야기(강의, PPT) - 감사란 무엇인가? - 감사하기의 가치 - 감사 관련 동영상 시청(4분) & 소감 나누기 : https://youtu.be/Y6fKzWONWJO 3. 감사하기 활동 - 감사의 종류 3가지 작성해보기(활동지4) - 감사편지 쓰기(활동지4-1) 4. 감사편지 발표하기 - 참여자가 원한다면 진행자가 우편으로 보내줄 수 있음 - 감사의 적극적인 표현을 위해 방문을 해보는 것도 좋다				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 감사하기 활동 경험에 대한 느낌과 생각 나누기 - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				20분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 감사편지 전달하기(감사방문) 3. 용서 받은 기억 생각해보기, 세 가지 나쁜 기억 생각해보기				

V. 용서하기

회기	5회기	주제	과거를 행복하게 만들기 - 용서하기	핵심 요소	과거의 긍정정서
목표	1. 과거 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 과거 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 용서의 의미 이해하기 4. 용서하기 활동을 통한 과거 긍정정서 강화를 할 수 있다.				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후 자신의 대표강점을 활용한 일에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 용서하기(강의, PPT) - 용서의 의미 - 분노로부터 스스로를 자유롭게 만드는 감정(관점 바꾸기) - 용서 관련 동영상 시청 및 용서 경험 나누기 : https://youtu.be/sA5V_d051sE : 내가 누군가를 용서했거나, 용서를 받은 경험과 감정 나누기 3. 용서에 이르는 길 5단계(REACH) - 기억하기(Rcall), 감정이입하기(Empathize), 이타적인 선물 (Altruistic gift), 용서 계약서(Commitment), 용서마음(Hold) 4. 용서하기 활동 (활동지5)				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 용서하기 경험에 대한 느낌과 생각 나누기 - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				20분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 다른 팀원들과 공유하고 싶은 즐거운, 행복했던 이야기, 사진 준비하기				

VI. 음미하기

회기	6회기	주제	현재를 발견하고 즐기기 - 음미하기	핵심 요소	현재의 긍정정서
목표	1. 현재의 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 현재의 긍정정서를 통한 긍정정서 강화 이해하기 3. 음미하기 이해하기				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 감사하기 활동과 감사방문에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 음미하기의 정의 및 가치에 대해 이해하기 - 음미하이란 무엇인가? - 음미하기 영상시청 https://youtu.be/7LPgIggIbwE 3. 음미하기 방법 - 다른 사람과 공유하기 - 추억 만들기 - 자축하기 - 집중하기 - 심취하기 4. 음미하기 실습(활동지 6) - 팀원들과 즐거운, 행복했던 이야기, 자축하기 5. 삶의 의미 - 삶의 의미란? - 삶의 의미를 위한 실천 : 친절 실천하기				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 음미하기 활동을 하면서 어떤 느낌이 들었나요? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 삶의 의미를 위한 실천하기 : 가까운 사람들에게 친절을 베풀고 느낌 적어오기 3. 가정이나 사회생활에서 실패한 인간관계 사례 적어오기				

Ⅶ. 긍정적 인간관계

회기	7회기	주제	현재를 발견하고 즐기기 - 긍정적 인간관계	핵심 요소	현재의 긍정정서				
목표	1. 자신의 인간관계 확인하기 2. 적극적이고 건설적인 반응기술의 실천을 통해 타인과 긍정적 관계를 형성 할 수 있다.								
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식								
단계	내용				시간				
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 흥미하기에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분				
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 긍정적인 인간관계란? - 인간관계의 중요성 - 긍정적인 인간관계 만드는 7가지 키워드 : 멋진 나 만들기, 상대방 강점보기, 칭찬과 감사하기, 용서와 이해하기, 시간 선물하기, 적극적이고 건설적인 반응기술 3. 적극적이고 건설적인 반응기술(강의) - 타인의 긍정적인 경험을 듣고 난 후 반응하는 4가지 방식 <table border="1"><tr><td>적극적이고 건설적인 반응 (진실하고 열광적인 지지)</td><td>적극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건의 부정적인 측면 지지)</td></tr><tr><td>소극적이며 건설적인 반응 (정제된 지지)</td><td>소극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건 무시하기)</td></tr></table> - 2인1조로 적극적이고 건설적인 반응기술에 대한 역할극 실시				적극적이고 건설적인 반응 (진실하고 열광적인 지지)	적극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건의 부정적인 측면 지지)	소극적이며 건설적인 반응 (정제된 지지)	소극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건 무시하기)	70분
적극적이고 건설적인 반응 (진실하고 열광적인 지지)	적극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건의 부정적인 측면 지지)								
소극적이며 건설적인 반응 (정제된 지지)	소극적이며 파괴적인 반응 (긍정적 사건 무시하기)								
마무리	1. 소감 나누기 - 적극적이고 건설적인 반응기술 활동을 하면서 어떤 느낌이 들었나요? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분				
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 주변 지인들과의 대화에서 ‘적극적이고 건설적인 반응기술’ 연습하기 3. 몰입했던 경험 생각해오기								

VIII. 몰입

회기	8회기	주제	현재를 발견하고 즐기 - 몰입	핵심 요소	현재의 긍정정서
목표	1. 몰입의 특징과 경험에 대해 이해하기 2. 잠재된 나의 몰입능력 이끌어 내기 3. 몰입을 이끌어 내는 방법을 이해하고 적용 할 수 있다.				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후 ‘적극적이고 건설적인 반응기술’ 활동에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 몰입을 경험하기 위한 조건 - 명확한 목표 - 과제와 능력사이의 균형 - 현재를 중요시 - 자신을 장악할 수 있다는 통제감 - 시간 감각에 변화가 온다. 3. 몰입을 가능하게 하는 것은 대표강점이다. 4. 몰입을 증진하는 방법(활동지8) - 과거 몰입 경험을 회상하도록 하는 것 - 몰입 경험을 찾기 위한 10순위 평가활동				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 몰입 증진에 대한 활동을 하면서 어떤 느낌이 들었나요? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				20분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 자신이 미래에 꼭 이루고 싶은 것 생각해오기				

IX. 자신감 키우기

회기	9회기	주제	미래의 희망과 기대를 위해 - 자신감 키우기	핵심 요소	미래의 긍정정서
목표	1. 미래의 긍정정서에 대하여 이해하기 2. 미래의 긍정정서를 위한 긍정정서 강화 이해하기 3. 자신감 키우는 방법과 기술을 이해하고 적용 할 수 있다.				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후 물입 활동에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 - 자신의 미래에 대한 생각 발표하기 2. 자신감을 잃는 이유 3. 자신감을 키우는 방법 - 역할모델을 만든다. - 치어리더(지지자)를 곁에 둔다. - 스트레스를 적절히 관리한다. - 성취경험을 한다. - 지속적으로 학습한다. - 낙관적인 설명양식을 사용한다. : 조원들과 자신의 상황을 이야기 하도록 한다. 4. 최상의 나를 그려보자.(실습) 및 발표(활동지9) - 10년, 20년 후 자신이 만들어 낼 수 있는 최대한의 자기를 그려보자				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 자신감 키우기 활동을 하면서 어떤 느낌이 들었나요? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				20분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 - 매일 잠자리 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 세 가지와 그 이유 메모하기 2. 지금까지 삶에서 가장 역경이었다고 생각되는 일 생각해오기				

X. 회복력(회복탄력성) 키우기

회기	10회기	주제	미래의 희망과 기대를 위해 - 회복력 키우기	핵심 요소	미래의 긍정정서
목표	1. 회복력의 특징과 경험에 대해 이해하기 2. 회복력의 능력 이해하기 3. 회복력 키우는 방법과 기술을 이해하고 적용 할 수 있다.				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 최상의 나를 그리는 활동에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 회복력과 관련된 연구 소개(카우아이 섬 연구) - 외상 후 스트레스 장애와 외상 후 성장 3. 회복력의 7가지 능력 - 감정조절 - 충동 통제 - 낙관성 - 원인 분석 - 공감 - 자기효능감 - 뻔어 나가기 4. 회복력 키우기(실습)(활동지10) - ABC 파악하기 - 반박하기(ABCD, ABCDE)				70분
마무리	1. 소감 나누기 - 회복력 키우기 실습에 대한 활동을 하면서 어떤 느낌이 들었나요? - 바라는 점은? / 질의응답 / 기타 피드백 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				20분
과제	1. 매일 감사 일기쓰기 2. 주변에서 일어나는 일들에 ABC 모형 적용 해보기				

XI. 앞으로 나아가기

회기	11회기	주제	앞으로 나아가기	핵심 요소	긍정정서와 긍정적 관계 유지
목표	1. 프로그램 내용을 돌아보며 자신의 의미 있는 변화 파악하기 2. 앞으로 계속적으로 긍정적인 변화를 유지 할 것이라는 희망 고취하기 3. 긍정적인 피드백 나누기				
준비물	참여자용 활동 워크북(파일집), 명찰, 칼라펜, 볼펜, 스티커(출석확인용), 활동지, 감사일기장, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 일상적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정별칭으로 인사나누기 3. 지난 회기 후 주변에서 일어나는 일에 ABC 모형적용에 대해 이야기 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기				20분
전개	1. 과제확인 - 감사 일기 발표하기 2. 전체 프로그램 Review (PPT) - 프로그램 회기별 경험 나누기 - 실시한 활동지 중심 3. 감사일기장 다시 한번 읽어보기 4. 프로그램 참여하면서 변화된 내용과 미치는 소감 나누기 - 자신의 삶에서 달라진 부분은 어떤 것인가? - 어떻게 지속 시킬 것인지 이야기 나누기 - 프로그램 참여 소감				50분
마무리	1. 사후 질문지 작성 2. 실천과제 - 칭찬하기: 모든 참가자들을 각각 칭찬 - 11회기동안 적극적으로 참여한 자기 칭찬 - 과제: 매일 잠자리에 들기 전 오늘 있었던 감사한 일 한가지와 이유 생각해서 메모하기를 프로그램이 끝난 후에도 계속 작성하기(감사 일기) 3. 활동워크북 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감 4. 수료증 및 기념품 전달 5. 추후 설문조사 일정 공지				50분

부록 8. 긍정정서 강화 프로그램 워크북

[진행자용]

간호대학생을 위한 긍정심리학 기반 긍정정서강화 프로그램



목 차

- 1회기. 친밀감 선택감 쌓기
- 2회기. 긍정정서 알기/ 강점파악하기
- 3회기. 대표강점 연마하기
- 4회기. 과거를 행복하게 만들기 - 감사하기
- 5회기. 과거를 행복하게 만들기 - 용서하기
- 6회기. 현재를 발견하고 즐기기 - 음미하기
- 7회기. 현재를 발견하고 즐기기 - 긍정적 인간관계
- 8회기. 현재를 발견하고 즐기기 - 몰입
- 9회기. 미래의 희망과 기대를 위해 - 자신감 키우기
- 10회기. 미래의 희망과 기대를 위해 - 회복력 키우기
- 11회기. 앞으로 나아가기

* 프로그램 만족도 조사

I. 친밀감 선택감 쌓기

회기	1회기	주제	친밀감/선택감 쌓기	핵심요소	긍정적 정서의 의의와 관계
목표	1. 긍정심리학, 긍정정서와 PERMA에 대해 이해하기 2. 긍정정서강화프로그램의 목적과 필요성 이해하기 3. 친밀감과 행복의 차이, 행복의 원인과 친밀감의 의의와 관계 정립하기				
준비물	행복지음 활동워크북, 영상, 필자관, 물감, 스티커(활동지인용), 활동지, 사전활동지, 간식				
단계	내용				시간
도입	1. 친밀감 소개 2. 프로그램 목적과 진행방법 소개 - 프로그램 목표, 내용, 전개 일정 및 평가법 설명과정 3. 프로그램 의의와 의의				30분
전개	1. 사전 활동지 작성 - 연구의 목적, 내용 및 방법에 대해 소개하고 질문조사 실시 2. 집단 구성원 소개 및 별칭 짓기(활동지1) - 프로그램 진행 동안 별칭과 실은 형식한 이름을 위해 별칭과 실은 별칭 짓고 별칭에 얽힌 사연 나누기 - 긍정적 자기소거와 인사 나누기 (이름, 나이, 학년, 학과, 전공, 프로그램에 대한 비평) 3. 집단 규칙 정하기(활동지2)-1) - 기존 규칙 소개(비행 금지, 기기 사용 금지, 과제 제출) - 함께 지켜야 할 규칙은 내용 정하기 - 의의와 의의 및 약속 4. 긍정정서와 PERMA에 대해 이해하기 - 긍정심리학, 긍정정서, PERMA에 대한 강의(59PT) - 긍정정서강화프로그램의 목적과 필요성 강사				60분
마무리	1. 소감 나누기 - 오늘 느꼈던 느낌은? - 비평은 좋은? / 좋지 않은? / 기타 의견 2. 활동지작성 사용법 설명하기 - 평가법 정하기 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감				30분
과제	1. 긍정정서와 PERMA에 대해 이해하기 - 자신의 최고점인 순간을 이야기하기 - 작성제목을 통해 작성방법 안내				
참고	1. 회기가 전체 프로그램의 성 분에 큰 영향을 미치므로, 참가자들이 프로그램에 대해 충분히 이해하고 적극적으로 참여하도록 하기 위하여 중요 활동지 작성하도록 한다.				

활동지 1-4

<우리들의 약속>

- 나는 자각, 결석하지 않고 성실히 프로그램에 참여한다.
- 나는 프로그램에 참여하는 동안 주고받은 이야기는 외부에서 말하지 않는다.
- 나는 프로그램에 적극적으로 참여한다.
- 집단원의 이야기에 관심을 갖고 경청하며 상호간에 비평보다는 긍정적 피드백을 준다.
-
-

위 사항을 꼭 약속합니다.

20 년 월 일

이름 : (서명)

II. 긍정정서 알기/ 강점 파악하기

회기	주제	긍정정서 알기/ 강점 파악하기	핵심요소	상관양정 찾기/ 대표강점
목표	1. 긍정정서의 부정정서에 대해 이해하기 2. 상관양정 찾기 3. 대표강점 찾기			
준비물	참여자용 활동 워크지 (과일장), 양판, 필리펜, 글판, 스티커(환의확인용), 활동지, 간식			
단계	내용			시간
도입	1. 알심적인 대화로 분위기 전환하기 2. 긍정발성으로 인사하기 3. 지난 회기 후회 소감 나누기 4. 오늘의 프로그램 일정 소개하기			20분
전개	1. 과제 확인 - 긍정적 자기소개서 확인(활동지2) 2. 강점 및 대표강점에 대한 강의(PPPT) - 6개의 비역과 24개의 상관 강점 소개 : https://youtu.be/6GJ5dUCmMvw - 조별 소변환과 스토리 동영상 시청 : https://youtu.be/ST1pLpLxMalII (4분) 3. 인형의 집과 시기에 맞춰받은 강점 찾기(활동지2-1) - 인형 그래픽 그리기 : 대치나서 현재까지 부정적 사건으로 인해 힘든 상황, 행복했던 기억, 잘 극복하고 긍정적 결과를 얻었던 기억 4. 긍정적인 자기소개를 통해 강점 찾아보기 - 지난회기 과제였던 긍정적인 자기소개서 5. 상관양정 책토를 이용하여 강점 찾기(활동지2-2) - 상관양정 필사 결과 개인의 대표 상관양정 확인 : 자신의 대표 강점 5가지를 적어본다.(포스트 잇)			70분
마무리	1. 소집 나누기 - 나의 인생 우선, 상관양정 필사하면서 어떤 느낌이 있었는지? - 비평하는 줄은? / 필리펜을 / 기타 지도로 2. 심화과제 - 정인하기: 모든 참가자를 자각 정인 3. 활동워크지 작성하기 - 회기별 평가서 작성하기 - 프로그램 시간동안 느낀 활동소감			30분
과제	1. 주한 개인 5명에게서 자신에 대한 '강점 선별' 받아오기 - 피폭, 중지, 아파함			

II. 긍정정서 알기/ 강점 파악하기

1. 재관

모든 정서는 감정, 감각, 생각, 행동이라는 4가지 요소로 구성되어 있으며, 긍정정서와 부정정서가 있다. 긍정정서가 우선인가, 어떤 정서가 있는가, 긍정정서의 확장-유착 이론이 개인적 표현을 어떻게 변화시키는지를 알아본다. 그리고, 상관양정은 6가지 비역과 24개의 상관양정을 포함하고 있는 24가지 심화과제를 포함한다. 상관양정은 시간과 정서적 비평으로 이루어지는 개인적 심리적 특성이다.

2. 준비사항

- 정단환경 : 소정단 (11~12명 정도)
- 소요시간 : 120분(15분 휴식)
- 장 소 : 실내
- 준비물 : 참여자용 활동워크지, 필리펜, 스티커(환의확인용), 활동지, 간식, 색인펜, 글판

3. 자료자 인사 후 small talk(마리 준비할 것)

- 처음 모였을 때, 일단 웃고 시작할 수 있는 이야기를 준비해 놓 것(이 시간 안쪽)
- 환의 심화과제에 대한 준비는 내용의 유머러스한 이야기 지닌 환의 소개하기
- 현재 강점을 위한 질문
: can) 요즘 강점은 어떤가요? 어떻게 기대하셨나요? 기분이 어떤가요?
■ 별로 힘이 없는 경우, 참여자가 기억을 소개할 무심코 대답 할 수 있는 내용의 질문을 던질 수 있도록 준비할 것(기교한 연구자 대신 참여자가 경험하도록 유도하는 단계)
■ 상황에 따라서는 현재의 스토리드 요인에 관한 내용이 나올 수도 있는게 기교한 이 단계에서 는 정정할 것(필사 후 다듬을지는 안정할 것)

4. 성격강점에 대한 강의

- 6개의 비역과 24개의 상관양정 소개
- 상관양정 찾기 동영상 : <https://youtu.be/6GJ5dUCmMvw> (4분)
- 조별 소변환과 스토리 동영상 시청 : <https://youtu.be/ST1pLpLxMalII> (4분)

5. 인형 그래픽 그리기

- 대치나서 현재까지 부정적 사건으로 인해 힘든 상황, 행복했던 기억, 잘 극복하고 긍정적 결과를 얻었던 기억을 바탕으로 인형 그래픽을 작성한다.
- 인형 그래픽을 통해 부정적 사건이나 부정적 정서로 인한 개인적 강점을 강화해볼 수 있다.

6. 긍정적 자기소개서를 통해 강점 찾기

- 1회기 과제인 긍정적 자기소개서를 바탕으로 자신의 어떤 강점이 암시되는지 찾아본다.
- 자신이 최고였던 순간을 보여주는 구체적인 이야기를 쓰게요.
- 이야기의 시작, 중간과 끝이 명쾌하고 인성 정도를 작성해볼게요.

454 | 3

()의 강점 나무



- 19

활동 3-1

강점 연마하기

[illegible]

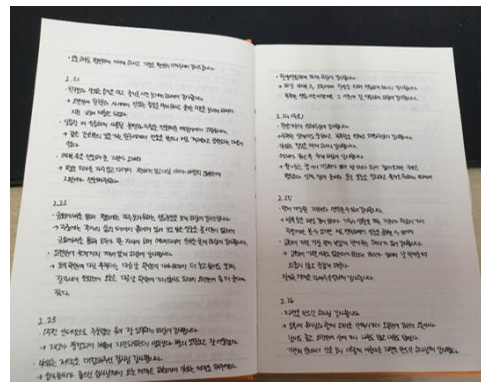
* 대표강점을 적용 한 사례를 소개해봅시다.

- 19

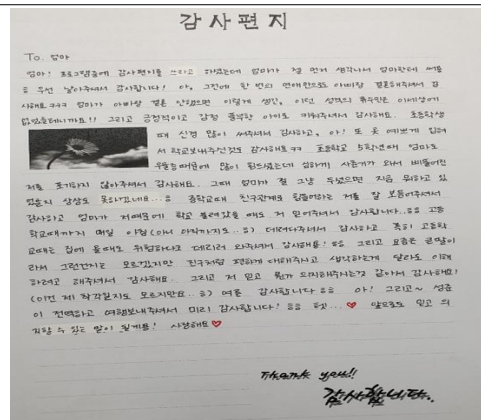
IV. 감사하기

회기	4회기	주제	가치를 창출하기 위한가치 - 감성가치	핵심요소	가치의 경쟁
목표	1. 가치 경쟁정서를 대학에 이해하기 2. 가치 경쟁정서를 통한 경쟁정서 강화 이해하기 3. 감성가치 의미 이해하기 4. 감성가치를 통해 가치 경쟁정서 강화를 할 수 있다.				
관리비	학생회를 통해 학생회(재정적), 생활, 학내, 학원, 스터디(문화체육관광), 활동가, 봉사활동, 강연				
안건	내용				시간
도입	1. 실감있는 대회를 준비하기 관련하기 2. 경쟁정적으로 인식하기 3. 가치의 가치 융성하기 활동 주제를 대해 이야기 나누기 4. 요배의 프로그램 일정 소개하기				20분
진행	1. 과제확인 - 감성 가치 발표하기 - 세 가지 감성 가치 이야기하기 2. 감성에 관한 이야기(감성, JET) 3. 가치의 무엇인가? - 감성가치는 어떤 가치를 제공하는가? - 감성 관련 동영상 시청(출처 : 소문 나누기 : https://youtu.be/79F6uXG0N30) 3. 감성가치 활동 - 감성의 중요 3가지 작성해보기(활동자료) - 감성가치 쓰기(활동자료) 4. 자신의 삶에서 큰 통을 두었는지, 고려를 표현하기 위한 시험 마무리하기 - 감성의 이유를 생각하면서 두통의 고려, 요배, 학생회 마무리하기, 자신에게 큰 가치 부여 대해 지게히 표현하기. 4. 감성가치 발표하기 : 고려를 세운을 준비 진리하고 있는 것을 발표 표현하는 것이 중요 하는 것을 감성가치 감성 가치 관련 내용 발표하기 - 학생가치 관련된 진행하기 후진으로 표현할 수 있음 - 감성의 격려적인 표현을 위해 칭찬을 해주는 것도 좋다				70분
비유회	1. 소감 나누기 - 감성가치 활동 경험을 대해 논하고 생각 나누기 - 비록는 좋은? / 감성가치 / 가치 의과대 2. 실천하기 - 장시간의 모든 참가자를 리지 장한 3. 활동자료 작성하기 - 회가반 참가자 작성하기 - 프로그램 시간동안 모든 활동소요				20분
폐회	1. 여말 감성 가치하기 - 여말 감성 가치관 전 소문 있었던 감성가치 감성 가치의 그 이유 약조하기 2. 감성가치 전달하기(감성가치) 3. 세 가지 전달하기, 감성가치				

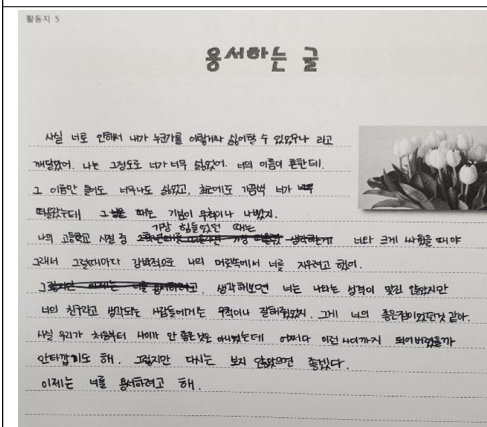
2



감사일기 쓰기



감사편지 쓰기



용서편지 쓰기

용서하기 활동 - 풍선 날리기

Development of positive emotional reinforcement program for nursing students with social anxiety-prone

So Young Lee

Department of Nursing
Graduate School

Keimyung University

(Supervised by Professor Lee, Kyunghee)

(Abstract)

This study was conducted to develop and implement a positive emotions reinforcement program to reduce social anxiety among nursing students prone to it and to verify potential effects of the developed program.

The consists of 11 sessions positive emotions einforcement program is based on the broaden-and-build theory of positive emotions. This study uses a quasi-experimental time-series design of before, after, and follow-up of the intervention with a nonequivalent control group.

Data were collected between February to May 2019, and subjects were freshmen and sophomores of a university in G city; twenty subjects from the experimental group and 19 from the control group were used for the final analysis.

For the statistical analysis of the data, the software SPSS/WIN 22.0 was used, and the Chi-square test, and Fisher's exact test, independent t-test, and Mann Whitney U-test were conducted as a pre-homogeneity test. To validate the study's hypothesis, repeated measures ANCOVA.

The study results are outlined as follows:

1) Hypothesis 1: 'The experimental group participating in the positive emotion reinforcement program and the non-participating control group will have different emotional experiences with the progress of time.' As a result, after the positive emotion reinforcement program was implemented, the positive emotion was statistically significant for the passage of time ($F=6.82$, $p=.002$) and the interaction between the group and time ($F=11.43$, $p<.001$), negative emotion was a statistically significant difference between the passage of time ($F=3.19$, $p=.048$) and the interaction between the group and time ($F=3.12$, $p=.049$). Therefore, hypothesis 1 was accepted.

2) Hypothesis 2: 'The experimental group participating in the positive emotion reinforcement program and the non-participating control group

will have different interpersonal relationships with the progress of time.'

There was a statistically significant difference in the interpersonal relationship between the passage of time ($F=9.73$, $p<.001$) and the interaction between the group and time ($F=14.87$, $p<.001$) after the positive emotion reinforcement program. Therefore, hypothesis 2 was accepted.

3) Hypothesis 3: 'The experimental group participating in the positive emotion reinforcement program and the non-participating control group will have different in the resilience with the progress of time.' There was a statistically significant difference in the resilience between the passage of time ($F=12.85$, $p<.001$) and the interaction between the group and time ($F=11.98$, $p<.001$) after the positive emotion reinforcement program. Therefore, hypothesis 3 was accepted.

4) Hypothesis 4: 'The social anxiety score of the experimental group participating in the positive emotions reinforcement program will decrease compared to the control group without participation in the program with the progress of time.' There was a statistically significant

difference in the social anxiety between the group ($F=11.62$, $p=.002$), passage of time ($F=4.65$, $p=.016$) and the interaction between the group and time ($F=3.97$, $p=.028$) after the positive emotion reinforcement program. Therefore, hypothesis 4 was accepted.

Based on these results, the positive emotions reinforcement program was found to be an effective intervention to enhance positive emotions, reduce negative emotions, improve interpersonal relationships, increase resilience, and reduce social anxiety among nursing students. Therefore, the program can be considered as a measure that can be utilized as a non-curriculum course for social anxiety-prone nursing students.

사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 긍정정서 강화 프로그램 개발 및 효과검증

이 소 영

계명대학교 대학원

간호학과

(지도교수 이 경 회)

(초록)

본 연구는 사회불안 경향이 있는 간호대학생을 위한 사회불안 감소를 위한 긍정정서 강화 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 검증하기 위한 목적으로 실시되었다.

긍정정서 강화 프로그램은 긍정정서 확장 및 축적 이론을 토대로 11회기로 구성하였다. 연구설계는 비동등성 대조군 전, 후, 추후 시계열의 유사실험 설계이다. 자료수집 기간은 2019년 2월부터 2019년 5월까지 이루어졌으며, 연구대상은 G시 일개 대학 1, 2학년을 대상으로 하였으며, 실험군 20명, 대조군 19명을 최종분석 대상으로 하였다. 자료분석은 SPSS/WIN 22.0 Program을 이용하여, 사전 동질성 검증은 Chi-square test와 Fisher's exact test, independent t-test 및 Mann Whitney U-test를 실시하였다. 가설검증은 repeated measured ANCOVA를 실시하였다.

연구결과는 다음과 같다.

1) 제 1가설: ‘긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 정서경험에 차이가 있을 것이다.’ 그 결과 긍정정서 강화 프로그램 실시 후 긍정정서는 시간의 경과($F=6.82, p=.002$)와 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=11.43, p<.001$)은 통계적으로 유의하였고, 부정정서는 시간의 경과($F=3.19, p=.048$)와 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=3.12, p=.049$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 제 1가설은 지지되었다

2) 제 2가설: ‘긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 대인관계에 차이가 있을 것이다.’ 긍정정서 강화 프로그램 실시 후 대인관계는 시간의 경과($F=9.73, p<.001$)와, 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=14.87, p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 제 2가설은 지지되었다.

3) 제 3가설 : ‘긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 회복탄력성에 차이가 있을 것이다’ . 긍정정서 강화 프로그램 실시 후 회복탄력성은 시간의 경과($F=12.85, p<.001$)와, 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=11.98, p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 제 3가설은 지지되었다.

4) 제 4가설 : ‘긍정정서 강화 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군은 시간의 경과에 따라 사회불안에 차이가 있을 것이다.’ 긍정정서 강화 프로그램 실시 후 사회불안은 집단 간 ($F=11.62, p=.002$), 시간의 경과 ($F=4.65, p=.016$)와, 집단과 시간 경과와의 교호작용($F=3.97, p=.028$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 따라서 제 4가설은 지지되었다.

이상의 결과로 긍정정서 강화 프로그램은 간호대학생의 긍정정서 향상, 대인관계 향상, 회복탄력성 향상 및 사회불안을 감소시키는데 효과적인 중재로 검증되었다. 따라서 저학년 사회불안 경향이 있는 간호대학생에게 비교과과정으로 활용할 수 있는 적극적인 방안 검토가 필요하다.