

미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성과 긍정심리 요인과의 관계*

우 정 애†

제주한라대학교 보건행정과 겸임교수

본 연구의 목적은 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니를 대상으로 심리적 강인성과 긍정심리 요인과의 관계를 검증하는 것이다. 본 연구에서는 심리적 강인성과 관련된 긍정심리성향에 대한 이론적 근거를 토대로 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 적응유연성, 낙관성, 희망성향 등의 변인들을 선정하여 심리적 강인성과의 상관관계와 영향력을 알아보았다. 이를 위해 상관분석과 회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리성향 중 심리적 강인성과 가장 높은 상관관계를 보인 변인은 심리적 안녕감의 하위요인 중 '자아수용', '삶의 목적'과 주관적 안녕감, 적응유연성, 낙관성의 하위요인 중 '긍정적 기대', 희망성향 등으로 나타났다. 이에 논의에서는 5개의 긍정심리성향들이 미디어중독성향 자녀어머니들의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리 프로그램 내용요소로서 어떻게 활용될 수 있는지에 대해 논하였다.

주요어 : 미디어중독, 미디어 중독성향 자녀 어머니, 심리적 강인성, 긍정심리 요인, 긍정심리프로그램

* 본 연구는 저자의 박사학위논문 일부를 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 우정애, 한라대학교 보건행정과 겸임교수, 제주시 도남로 10길 35-10, 605호, E-mail: ysbwooju78@hanmail.net

2018년에 발표된 2019~2021년 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획에 따르면(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018), 3~9세 유·아동의 경우 스마트폰 과의존 위험군이 2015년도 12.4%에서 2017년도 19.1%로 다른 연령대에 비해 가장 큰 폭으로 문제가 확산되는 것으로 나타났다. 10대 청소년의 과의존 위험군은 2015년도 31.6%에서 2017년도 30.3%로 소폭 감소한 것으로 나타났으나, 10대 청소년이 다른 연령대에 비해 가장 위험군 비율이 높은 것으로 나타났다(과학기술정보통신부·한국정보화진흥원, 2018). 인터넷 중독 연구의 선구자인 Young(1998)의 주장대로, 인터넷에 중독이 되면 인터넷을 생각했던 것보다 장시간 이용하게 되고, 강박적으로 의존하게 되며, 인터넷을 그만두었을 때는 금단증상이 나타나게 되어 결국은 일상생활 및 대인관계를 정상적으로 유지하지 못하게 된다고 언급한데서 그 심각성을 확인하게 된다.

특히 인터넷 중독의 새로운 유형으로 제시되는 스마트폰 중독(김형지, 김정환, 정세훈, 2012)의 중독률은 편리성 및 접근성 증대, 다양한 어플리케이션의 활용 등으로 pc기반 인터넷 보다 더욱 빠르게 증가하고 있다(한국정보화진흥원, 2011). 이러한 스마트폰 중독과 인터넷 중독은 과다사용으로 인해 금단, 내성, 일상생활 장애를 가져오는 공통된 특징이 있어(한국정보화진흥원, 2011) 인터넷 중독과 스마트폰 중독은 따로 구분되지 않는 행동중독으로 분류된다(Griffiths, 1999). 행동중독에 속하는 미디어 중독은 미디어를 점점 과다하게 사용하게 되면서 정신적, 신체적으로 의존하게 되고 조절이나 통제를 하지 못하게 되어 결국은 심리적, 신체적 뿐만 아니라 사회적으

로, 특히, 직업적으로 문제를 일으키는 것으로 정의된다(김봉섭, 2006). 최근에는 인터넷을 기반으로 한 미디어의 강력한 영향력으로 인해 인터넷 중독 연구에서 미디어 중독연구를 중심으로 초점이 변화되는 경향을 보이고 있다(금창민, 2013). 특히 미디어 이용자의 개인적 특성과 개별 미디어를 사용하는 과정에서 미디어 이용자의 이용 동기와 목적 등이 서로 결합되면서 상승작용을 일으켜 미디어 중독을 더욱 증가시키는 것으로 나타났다(김봉섭, 2006; 예종석, 김동우, 2003; 우형진, 2007; 조남재, 류경문, 김석규, 2001). 이에 본 연구에서는 인터넷과 스마트폰 중독 성향을 일컬어 ‘미디어 중독 성향’이라 칭하고자 한다.

청소년의 미디어 중독률이 높은 원인은 크게 개인적 요인, 사회적 환경요인, 가정적 요인으로 볼 수 있다. 우선 개인적 요인으로는 낮은 자기존중감과 자기통제력, 우울, 불안, 공격, 충동성 강박성향 등(곽금주, 2004; 성운숙, 2003; 조아미, 방희정, 2003)을 들 수 있다. 또한 사회적 고립, 사회적 지지의 결핍, 사회적 활동의 제한, 과도한 경계심 및 자기방어성의 요인도 개인적 요인에 포함된다(고정화, 유형근, 조용선, 2009). 다음으로, 사회적 환경요인은 통제, 지시적 부모의 양육방식, 가족의 무관심, 바람직한 놀이 문화 부재, 프로그래머가 이슈화되고 언론 및 대중의 조명을 받는 존재로 급부상하는 사회적 분위기 등(방희정, 조아미, 2003; 한국청소년상담원, 2000)을 들 수 있다. 마지막, 가정적 요인으로 가정생활의 경제수준이나 부모의 학력 수준은 자녀의 인터넷 게임중독에 거의 영향을 미치지 않는 반면 부모가 자녀의 인터넷 활동에 얼마나 적극적으로 관심을 갖고 개입하느냐의 여부는 자녀의 인터넷 게임 중독의 경향에 큰 영향을

미치는 것으로 나타났다(김현수, 이난, 2006). 또한 가족의 응집성, 적응성, 의사소통의 정도가 낮을수록 게임중독에 빠질 가능성이 높았고(방희정, 조아미, 2003), 부모와의 역기능적 의사소통으로 게임통제가 이루어질 경우 게임중독에 빠지게 되는 것으로 조사되었다(이경남, 2003).

이와 더불어 인터넷 중독 예방 및 해소를 위한 국가의 범부처 종합계획에 의하면 정부는 유·아동·청소년 부모 대상 교육을 강화하는 정책적 대안을 마련하였다(미래창조과학부·한국정보화진흥원, 2013). 이미 국내 다수의 사회단체 및 기관에서 청소년을 대상으로 한 인터넷 중독 예방교육을 의무화 하여 실시해오고 있었다. 그러나 예방교육의 대상을 부모까지 확장하려는 국가 정책은 자녀의 인터넷 중독 예방을 위해 가정 내 부모의 역할이 중요함을 강조하며 이를 강화하려는 정부 차원의 노력이라 할 수 있다. 앞서 살펴본 연구 결과들과 국가의 인터넷 중독에 대한 대응책을 종합해보면, 청소년의 미디어 중독 예방을 위해 청소년에게 가장 커다란 영향력을 미치는 부모의 역할이 매우 중요함을 알 수 있다.

그동안 인터넷 중독의 원인으로 제시된 부모 관련 선행연구를 보면, 부모의 거부적이고 통제적인 양육태도(권윤희, 2006; 김기숙, 2009; 김윤희, 2006; 류진아, 2003; 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희, 2009; 심옥녀, 2008; 이지향, 2005)와 가족의 지지 부족(심옥녀, 2008; 이숙진, 2008; 이지향, 2005) 등 대체로 방임형 부모와 과보호형 부모가 영향을 미친다고 본다. 또한, 부모 자녀의 부정적 의사소통(김윤희, 2006; 박경애 등, 2009; 이수진, 2008; 이지향, 2005; Griffiths, 1998)과 인터넷에 대한 부모의 태도 문제(류진아, 2003; 심옥녀, 2008; 이숙진,

2008) 등 또한 자녀의 인터넷 중독 원인으로 제시되었다. 마지막으로 가족응집력 결핍(박경애 등, 2009; 임진숙, 2005), 부모애착 결핍(김기숙, 2009), 부모의 학업기대(김기숙, 2009; 류진아, 2003) 등이 인터넷 중독의 유발 원인으로 조사되었다.

위와 같이 부모역할 부족의 요인들은 유·아동·청소년기의 미디어 중독이 성인기까지 연계되어 니코틴 중독, 알코올 중독, 도박중독으로 이어질 가능성이 높다(엄옥연, 2010)는 점에서 청소년의 미디어 중독 문제는 단순한 시기의 문제로 한정되지 않는다는 점을 주지할 필요가 있으며 보다 근본적인 대책을 강구해야 한다.

선행연구를 통해 부모교육과 관련하여 언급된 내용을 보면 첫째, 한국 사회에 인터넷이 정착되는 과정에서 자녀에 대한 적절한 수준의 관여와 교육이 부족하여(정은경, 2008) 이에 대한 보완이 필요함을 알 수 있다. 둘째, 인터넷 중독의 가장 큰 피해자인 초·중·고등학교 학생들을 가장 효과적으로 돕고 지도할 수 있는 가정과 부모에게 그 책임이 주어졌으며, 셋째, 각 가정에서 부모의 교육과 지도가 인터넷 중독 문제를 해결하는 가장 효과적인 방법이라 밝히고 있다(차경란, 2009).

위 연구들은 미디어 중독 문제에서 어머니 역할의 중요성을 언급하고 있지만, 현실에서는 어머니 입장에서의 고민이 있어 보인다. 이를테면, 대부분 맞벌이 가정의 부모들은 일상생활에서 경험하는 스트레스로 인하여 부정적이고 불안한 정서를 느끼게 되어 자녀가 미디어 중독에 빠져드는 것로부터 여유를 갖지 못하고 오히려 자녀와의 관계를 악화시킬 수 있다는 것이다(우정애, 김성봉, 2014). 즉, 대부분의 어머니들이 자녀의 미디어 문화를

이해하는 측면이 병행되어야 하지만, 실상은 스트레스를 자주 표출하고 부정적 표현을 하며(손은하, 2012), 문제 해결을 위한 적절한 방법을 적용하기 보다는 처벌적 훈육방법을 많이 사용하고 있다는 점에서(김미향, 2010) 미디어 중독 예방을 위한 부모교육에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다. 부연하면, 김세진(2012)은 문제적 인터넷 사용을 보이는 개인은 자기 조절화 된 부적응적 인지로 자기조절능력의 상당부분이 소모되고 있고, 이는 스트레스 상황과의 악순환으로 자기 조절력을 더 소모시켜 문제적 인터넷 사용이라는 자동처리과정의 우세를 가져온다고 언급한다. 이는 어머니의 스트레스는 자녀의 스트레스에 영향을 미치는 것과 무관하지 않다는 측면에서 보면 청소년의 인터넷 중독 문제에서 어머니의 스트레스는 간과할 수 없는 것이다(조민자, 2011).

최근 우정애와 김성봉(2014)은 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스에 관한 연구에서 어머니들의 스트레스 이면에는 불안, 분노, 두려움이 내재해 있고 중독 및 청소년 미디어 문화 이해에 대한 어려움을 호소하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 어머니의 스트레스를 해결하기 위해 스트레스에 의한 부정정서를 상쇄시킬 수 있는 긍정정서와 자녀 회복을 위한 힘을 갖는 심리적 지원 프로그램이 필요하며, 이는 현재의 스트레스 해소를 넘어 자녀의 회복을 돕는 방향이 되어야 함을 주장하였다. 이 외에도 자녀와 가장 인접한 환경인 부모를 긍정성향으로 훈련함으로써 자녀의 문제를 조절시킬 수 있는 힘을 얻을 수 있고(오혜란, 2008), 부모 자신이 스스로 행동과 감정에 대한 통찰이 필요하며, 심리적으로 안정된 정서를 유지해야 한다는(김명하, 2013)점에

서 부모의 내면적 힘이 요구되는 것으로 보여진다.

이러한 측면에서 Tournier(1982)는 환경적이고 심리적인 고통이나 어려움이 있을 때 그 고통을 잘 견뎌내어 자신에게 도움이 되는 방향으로 삶을 이끌어 갈 수 있다면 고통도 개인에게 이로운 것이 될 수 있다는 ‘창조적 고통’을 말한 바 있다. 같은 맥락에서 황진숙(2011)의 연구에서는 외부로부터 오는 어려움이나 심리적 고통과 같은 스트레스 상황에서 자신을 통제하고 자신의 삶에 대한 확신과 믿음으로 몰입하고 끊임없이 도전하게 해주는 심리적 강인성은 자녀들이 보다 행복하고 건강한 생활을 하는데 많은 도움이 된다고 하였다. 다시 말하면 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 스트레스를 자녀의 중독 성향으로 인한 고통을 잘 견뎌내어 자녀회복 및 발전적인 계기가 될 수 있도록 노력한다면 이는 Tournier(1982)가 주장하는 ‘창조적 고통’이 될 수 있는 것이다.

예컨대, 스마트폰을 자주 사용하여 갈등을 일으키는 상황에서도 이를 조절할 수 있는 능력을 키우는 것은 단지 스마트폰 조절 능력만 생기는 것이 아니라 삶속에서의 여러 욕구들을 조절할 수 있는 개인성장의 요인으로 활용 가능한 것으로 보게 되며 이때의 스트레스 경험은 한 개인이 스트레스 상황이 주는 불이익을 보충하거나 스트레스 상황에서 벗어나고자 노력할 때 개인의 성장과 발달에 도움이 될 수 있음을 나타내고 있다(Maddi, 1988). 이러한 맥락에서 Kobasa(1982)는 스트레스 상황에서 저항자원으로 기능하는 성격 특성들의 집합을 심리적 강인성으로 정의하였다. 이와 같은 심리적 강인성은 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들이 스트레스로부터 벗어나 자녀 회복

을 위한 힘을 갖는데 필요한 것으로 볼 수 있으며, 부정적 양육태도의 원인이 되는 스트레스 해소에 초점을 두는 것으로 부모들의 심리적 안정과 자녀회복을 위한 근본적인 접근이라 여겨진다.

최근 심리적 강인성과 부모의 양육태도와는 정적상관이 있다는 연구결과(김후영, 2006; 정은선, 2007; 탁윤희, 2007)들에 의하여, 심리적 강인성의 효과에 관한 언급이나 부정적 정서를 완화하는 가능성에 대한 관심이 높아지고 있는 추세이다. 또한 스트레스와 관련된 심리적 강인성에 대한 연구들은 심리적 안녕감(권석만, 2008; 원두리, 김교현, 2006; Kobasa, 1979, Csikszentmihalyi, 1997), 주관적 안녕감(김의철, 박영신, 1999; 박효서, 2000; 허유정, 2001), 적응유연성(김혜성, 1998; 박현선, 1998; 양국선, 장성숙, 2001; 유성경·심혜원, 2002; 이완정, 2002; 이용준, 2004; 장휘숙, 2001), 낙관성(김주희, 1995; 박현순, 2002; 양돈규, 2001; 서은정, 2008; 장옥란, 2006; Scheier & Carver, 1985), 희망(Snyder, 1994)등 긍정 심리적 요인들과 관련되어 있음을 보고하고 있다.

위와 같은 연구결과들은 미디어 중독 성향 자녀를 둔 부모의 긍정심리성향들을 증진함으로써 긍정정서를 구축하고 이를 확장시켜 스트레스 등 부정정서를 상쇄시키는 긍정심리학적 개입(Fredrickson, 2003)이 적절함을 의미한다. 특히 주관적 안녕감, 자기수용 등은 강점을 고무시키는 요인으로써 강점이 실현될 수 있도록 기여하며(Peterson & Seligman, 2009), 희망, 낙관주의, 삶의 만족도는 '개인적 강점과 성장의 촉진을 검사하는 과정에서 강점 척도로 사용되어진 점'에서(Lopez & Synder, 2008), 강점을 기반으로 강인성 증진을 위한 긍정심리성향 요인으로 적절하다고 볼 수 있다. 이

러한 이유로 본 연구에서는 강점의 준거로 사용되어진 기존 긍정심리성향 중 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 낙관성, 탄력성, 희망 등 5가지 변인에 대하여 미디어 중독성향 자녀 어머니의 심리적 강인성과의 관계를 알아본 후 긍정심리프로그램의 내용요소로 적합한지 알아보고자 한다.

더 자세히 살펴보면 긍정심리성향 요인 중 하나인 심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)은 자기실현적(eudaimonic)관점을 기반으로 한 개인이 충분히 기능하는 정도로 규정하되 여기에서 안녕감은 자신의 진정한 본성(daimon)을 깨닫고 발휘하는 것으로 개인적 성장 발달, 도전 노력과 관련된 것이다(Ryan & Deci, 2001; Waterman et al., 2010). 또, 주관적 안녕감은 자신의 삶이 현재 어떻게 진행되고 있는지에 대한 개인의 정서적, 인지적 평가이며 동시에 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하는 것으로 개인의 성취 및 성공 수준과 밀접한 관련성이 있다(박효서, 2000; 허유정, 2001). 또한 적응유연성은 '변화하는 환경에의 성공적인 적응', '강인하고 굴복하지 않는 특성'으로 묘사되며(Olsson et al., 2003), 낙관성향의 사람들은 행동이 적극적이고, 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다. 이러한 낙관성향의 사람들은 어려움에 직면 시 목표 획득을 위해 그와 반대인 사람들보다 더 많은 노력을 한다는 것이다(Carver et al., 1998). 또, 희망 수준이 높은 개인은 자신이 정한 목표를 향해 나아갈 수 있는 열정이 있고 어려움을 극복할 수 있도록 동기화되기 때문에 스트레스 대처 능력이 강하며 목표를 추구하도록 에너지를 활성화하여 성공적으로 목표를 달성하게 된다

(Snyder & Pulvers, 2001). 이와 같이 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 적응유연성, 낙관성, 희망 등의 긍정심리 요인들은 스트레스 사건에 덜 직면하게 하고 스트레스에 직면했을 때도 효과적인 문제 해결을 가능하게 하여 손실된 내적 자원에 대한 영향을 최소화하는 기능(Hobfoll, 2002; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)이라 할 수 있다. 결국 긍정심리 요인들이 추구하는 내적자원은 외부환경에서 주어지는 것이 아니라 개인이 스스로 만들어가는 것으로 보기 때문에, 심리적으로 강인해 진다는 것은 어머니 자신의 스트레스 해소 및 자녀 회복을 위한 건강한 내적 힘으로 판단된다.

이에 본 연구에서는 미디어 중독 성향 자녀의 어머니들이 경험하는 스트레스는 그들 내부에 존재하는 긍정적 자원을 발견하여 증진시키게 되면 스트레스의 해소를 넘어 자녀의 회복을 도울 수 있는 힘을 키우는데 효과적일 거라 보았다. 이에 미디어 중독 성향 자녀의 어머니들의 심리적 강인성을 증진시킬 것이라고 예측되는 심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 낙관성, 탄력성, 희망 등의 긍정심리요인들과 심리적 강인성과의 상관관계와 서로의 영향력을 알아보고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구의 조사는 유충표집에 의해 전국에 있는 인터넷·스마트폰 중독 성향 자녀를 둔 어머니 400명을 대상으로 인터넷중독대응센터 협조를 얻어 설문조사 방식으로 진행되었다. 총 배부된 400부의 설문지 중 391부의 설문지

가 회수되었으며 그 중 불성실한 답변이 포함된 18부를 제외하고 최종 373부의 설문지를 분석하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

측정도구

심리적 강인성 척도

강인성 척도는 Kobasa (1982)가 강인성을 측정하기 위하여 사용한 척도를 Bartone, Ursano, Wright와 Ingraham(1989)이 수정 보완한 것으로, 조현영(1999)이 이를 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 4점 리커트식 척도를 사용하고 있으며, 점수가 높을수록 강인성이 높은 것으로 해석된다. 강인성 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 황세웅(2011)의 연구에서는 .79로 나타났고 본 연구에서는 .70이며, 하위 요인별로는 몰입이 .61, 통제가 .68, 도전은 .73으로 신뢰할 만한 수준을 보이고 있다.

심리적 안녕감

어머니의 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 오소영(2011)과 전문가 1인의 문항 분석을 통해 긍정적 대인관계, 자아수용, 환경통제력, 자율성, 삶의 목적 5개 영역으로 재구성한 총 37문항을 사용하였다. 하위요인으로 긍정적 대인관계를 6문항, 자아수용과 환경통제력, 자율성을 각각 8문항, 삶의 목적을 7문항씩 가지고 있다. 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석된다. 오소영(2011)의 연구에서 심리적 안녕감 척도의 총 신뢰도(Cronbach's α)는 .71, 긍정적 대인관계는 .74, 자아수용 .80, 환경통제력 .64, 자율성 .62,

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

| | 변수 | N | % | | 변수 | N | % | |
|--------------------------|---------|-----|------|---------------------|------|-----|------|--|
| 연령 | 30대 | 55 | 14.7 | 자녀 연령 | 초등학생 | 143 | 38.3 | |
| | 40대 | 276 | 74.0 | | 중학생 | 80 | 21.4 | |
| | 50대 | 39 | 10.5 | | 고등학생 | 85 | 22.8 | |
| | 무응답 | 3 | 0.8 | | 성인 | 65 | 17.4 | |
| 학력 | 초졸 | 0 | 0.0 | 자녀 성별 | 남자 | 153 | 41.0 | |
| | 중졸 | 3 | 0.8 | | 여자 | 220 | 59.0 | |
| | 고졸 | 100 | 26.8 | | | | | |
| | 대졸 | 226 | 60.6 | | | | | |
| | 대학원졸 | 42 | 11.3 | | | | | |
| | 무응답 | 2 | 0.5 | | | | | |
| 직업 | 전문직 | 20 | 5.4 | 부모교육 경험 | 없다 | 142 | 38.1 | |
| | 교직 | 10 | 2.7 | | 1회 | 68 | 18.2 | |
| | 사무직 | 54 | 14.5 | | 2회 | 54 | 14.5 | |
| | 전업주부 | 121 | 32.4 | | 3회 | 26 | 7.0 | |
| | 기타 | 164 | 44.0 | | 4회이상 | 83 | 22.3 | |
| | 무응답 | 4 | 1.1 | | | | | |
| 가정의 월평균 소득 (만원) | 100이하 | 3 | 0.8 | 어머니의 인터넷 사용유무 | 유 | 336 | 90.1 | |
| | 100-200 | 24 | 6.4 | | 무 | 37 | 9.9 | |
| | 200-300 | 89 | 23.9 | | | | | |
| | 300-400 | 88 | 23.6 | | | | | |
| | 400-500 | 102 | 27.3 | | | | | |
| | 500이상 | 67 | 18.0 | | | | | |

삶의 목적 .74였고, 본 연구에서의 총 신뢰도 (Cronbach's α)는 .80으로 신뢰할 만한 수준을 보이고 있다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감의 크기를 조사하기 위하여 본 연구에서는 Campbell, Converse, 및 Rodgers (1976)의 '주관적 안녕 지표(Index of Well-Being)'를 한정원(1997)이 번안하고 정단비 (2012)가 사용한 척도를 사용하였다. 7점 리커트식 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수

록 주관적 안녕감이 높은 것으로 해석된다. 정단비(2012)의 연구에서는 주관적 안녕감 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92였으며 본 연구에서는 .96으로 신뢰할만한 수준을 보이고 있다.

낙관성

어머니의 낙관적 성향을 측정하기 위해 본 연구에서는 Scheier, Carver와 Bridges(1994)의 LOT-R(the Revised Life Orientation Test)을 김민정(2006)이 우리말로 번안한 도구를 사용하였다. 각 문항은 '전혀 아니다' 1점에서 '정말

그렇다' 5점까지의 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수록 낙관성이 높은 것을 의미한다. LOT-R 개발 당시 낙관성 도구의 Cronbach's α 는 .79였으며 김민정(2006)의 연구에서는 .67이었고 본 연구에서는 .75이었다.

적응유연성

적응유연성을 측정하기 위해 이은지(2002)의 적응유연성 척도를 사용하였다. 총 11문항으로 구성되어있고 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 리커트 척도를 사용하고 있으며 점수가 높을수록 적응유연성이 높은 것으로 해석된다. 적응유연성 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 차주연(2002)의 연구에서는 .78이며 본 연구에서는 .86으로 신뢰할 만한 수준을 보이고 있다.

희망척도

희망사고 측정을 위해 Snyder(1996)의 희망 척도를 최유희, 이희경, 이동귀(2008)가 타당화한 한국판 희망 척도(K-DHS)를 사용하였다. 이 척도는 개인의 기질적 특성을 통해 희망수준을 측정하는 도구로 모두 12문항으로 구성되어있다. 본 척도는 각 문항에 대해 4점 리커트식 척도(1= 분명히 아니다, 4 = 분명히 그렇다)로 평정된다. 본 척도를 타당화한 최유희 등(2008)의 연구에서는 원척도에서 제안한 2요인 구조가 뚜렷하게 확인되지 않아 단일요인으로 본 척도를 쓸 것을 권유하였으며, 단일요인으로 측정된 총 신뢰도가 .77로 나타났고 본 연구에서는 .77로 나타났다.

분석방법

회수된 설문지를 분석하기 위해 SPSS/WIN

12.0 통계프로그램을 이용하여 응답자의 응답 빈도와 백분율을 산출하여 분석하였다. 연구 문제에 따른 자료 분석은 다음과 같이 실시하였다. 첫째, 연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보기 위해 기술통계를 사용하였다. 또한 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 희망, 적응유연성과 심리적 강인성간의 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관계수를 산출하였다. 둘째, 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성에 영향을 미치는 주요 변인이 무엇인지를 설명하기 위하여 중다회귀 분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

결 과

심리적 강인성에 대한 긍정심리성향과의 상관관계

미디어 중독성향 자녀를 둔 부모의 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램의 구성 요소 및 내용선정을 위해 강인성과 긍정심리성향인 심리적 안녕감, 희망, 주관적 안녕감, 낙관성, 적응유연성 간의 상관계수를 산출하였다. 그 결과 전체적인 강인성과 심리적 안녕감 간의 상관관계는 $r=.77$ 로서 정적 상관관계를 보이고 있으며 심리적 안녕감 전체와 도전, 환경통제력과 도전을 제외하고는 전반적으로 정적상관 관계를 나타내고 있다.

강인성과 희망 간의 상관관계를 보면, 강인성 전체와 희망 전체 간의 상관계수는 $r=.75$ 로 나타나 높은 정적상관관계를 보이고 있으며, 희망의 하위요인인 경로사고와 강인성간의 상관계수는 $r=.51$, 주도사고와의 상관계수는 $r=.62$ 로 정적상관관계를 나타내고 있다. 강

인성과 주관적 안녕감 간의 상관관계는 $r=.75$ 로 높은 정적상관관계를 나타내고 있고, 도전과는 $r=.72$ 의 상관계수를 보여 높은 정적상관관계가 있음을 알 수 있다.

낙관성과 강인성과의 상관관계를 보면, 낙관성 전체와 강인성 전체 간의 상관계수는 $r=.51$ 로 정적상관관계를 보이고 있으며, 낙관성 전체와 강인성 하위요인인 몰입은 $r=.70$ 으로 정적상관 관계를 보이고 있고 긍정적 기대와 강인성의 하위요인인 몰입과의 상관계수는 $r=.69$, 긍정적 기대와 강인성의 하위요인인 도전과는 $r=.87$ 로 가장 높은 정적상관을 보이고 있다.

적응유연성과 강인성간의 상관관계를 보면, 강인성 전체와 적응유연성 간의 상관계수는

$r=.70$ 로 높은 정적상관 관계를 보이고 있다. 적응유연성과 강인성의 하위요인들인 몰입과 통제는 각각 $r=.72$, $r=.78$ 높은 정적상관관계를 보이고 있다.

심리적 강인성에 대한 긍정심리 성향의 영향

심리적 안녕감, 주관적 안녕감, 낙관성, 적응유연성, 희망이 강인성에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 심리적 안녕감이 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, 심리적 안녕감은 강인성을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($F=24.97, p<.001$). 모형에 포함된 긍정적 대인관계와 자아수용, 자율성, 환경통제력,

표 2. 강인성과 심리적 안녕감, 희망, 주관적 안녕감, 낙관성, 적응유연성 간의 적률 상관계수

| 변인 | | 몰입 | 통제 | 도전 | 강인성 전체 |
|------------|----------|--------|--------|---------|--------|
| 심리적 안녕감 | 긍정적 대인관계 | .41*** | .66*** | .51*** | .65** |
| | 자아수용 | .71*** | .65** | .41** | .71*** |
| | 환경통제력 | .40*** | .50*** | -.33*** | .48*** |
| | 자율성 | .72*** | .40** | .49*** | .57*** |
| | 삶의 목적 | .81*** | .61** | .70** | .87*** |
| | 전체 | .42*** | .69** | -.25*** | .77*** |
| 희망 | 경로사고 | .78** | .48** | .51*** | .51** |
| | 주도사고 | .44** | .58** | .64*** | .62** |
| | 전체 | .58** | .43** | .61*** | .75** |
| 낙관성 | 긍정적 기대 | .69*** | .52*** | .87* | .73** |
| | 부정적 기대 | .56** | .50** | .56* | .52** |
| | 전체 | .70** | .44** | .75 | .51* |
| 주관적 안녕감 | | .47*** | .58*** | .72*** | .75*** |
| 적응유연성 | | .72** | .78** | .43* | .70** |

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

삶의 목적은 모두 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며, 강인성 총 변화량의 21%(수정 결정계수에 의하면 21%)가 이들에 의해 설명되고 있다. 심리적 안녕감의 하위요인의 상대적 기여도를 나타내는 표준화계수(β)에 따르면, 자아수용($\beta=0.47, p<.001$), 긍정적 대인관계($\beta=0.24, p<.001$), 삶의 목적($\beta=0.14, p<.01$), 자율성($\beta=0.13, p<.01$), 환경통제력($\beta=0.13, p<.05$) 순으로 인터넷 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 강인성 변화에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

주관적 안녕감으로 강인성을 예측하는 모형의 통계적 유의성을 검정한 결과, 주관적 안녕감은 강인성을 유의미하게 설명하였으며($F=35.93, p<.001$), 인터넷 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 강인성을 설명하는 변량은 전

체의 16%(수정 결정계수에 의하면 16%)로 나타났다.

낙관성이 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, 낙관성은 심리적 강인성을 유의미하게 설명하였으며($F=27.08, p<.001$), 강인성 총 변화량의 7%(수정 결정계수에 의하면 7%)가 이들에 의해 설명되는 것으로 나타났다. 각 독립변수들의 강인성에 대한 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 강인성에 유의하게 영향을 미치는 독립변수는 부정적 기대($\beta=.30, p<.001$), 긍정적 기대($\beta=.018, p<.01$) 순으로 나타났다.

적응유연성으로 강인성을 예측하는 모형의 통계적 유의성을 검정한 결과 적응유연성은 심리적 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며($F=22.45, p<.001$), 심리적 강인성 총 변화량의

표 3. 강인성에 대한 중다회귀분석 결과(n=373)

| 독립변인 | B | SE | β | t | 공선성 | | R^2 | F | |
|------------|----------|-----|---------|-----|---------|------|-------|------|----------|
| | | | | | 공차한계 | VIF | | | |
| 심리적 안녕감 | 긍정적 대인관계 | .10 | .02 | .24 | 4.64*** | .77 | 1.30 | 0.21 | 24.97*** |
| | 자아수용 | .20 | .02 | .47 | 8.74*** | .74 | 1.36 | | |
| | 자율성 | .24 | .12 | .13 | 2.94** | .80 | 1.25 | | |
| | 환경통제력 | .07 | .03 | .13 | 2.51* | .78 | 1.28 | | |
| | 삶의목적 | .07 | .02 | .14 | 2.84** | .88 | 1.14 | | |
| 주관적 안녕감 | 주관적안녕감 | .01 | .01 | .04 | 2.84* | 1.00 | 1.00 | 0.16 | 35.93*** |
| 낙관성 | 긍정적기대 | .06 | .02 | .18 | 3.39** | .84 | 1.19 | 0.07 | 27.08*** |
| | 부정적기대 | .08 | .01 | .30 | 5.78*** | .84 | 1.19 | | |
| 적응 유연성 | 적응유연성 | .10 | .02 | .26 | 5.20*** | 1.00 | 1.00 | 0.13 | 22.45*** |
| 희망 | 경로사고 | .11 | .04 | .19 | 2.99** | .61 | 1.65 | 0.19 | 20.65*** |
| | 주도사고 | .08 | .03 | .16 | 2.56* | .61 | 1.65 | | |

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

13%(수정 결정 계수에 의하면 10%)가 적응유연성에 의해 설명되는 것으로 나타났다.

희망이 강인성에 미치는 영향력에 대한 통계적 유의성 검정결과, 경로사고와 주도사고는 강인성을 유의미하게 설명하고 있으며 ($F=20.65$ $p<.001$) 강인성 총 변화량의 19%(수정 결정계수에 의하면 19%)가 이들에 의해 설명되는 것으로 나타났다. 하위요인들의 상대적 기여도를 나타내는 표준화계수(β)에 따르면, 경로사고($\beta=0.19$, $p<.01$), 주도사고($\beta=0.16$, $p<.05$)순으로 강인성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 심리적 강인성과 가장 상관관계가 큰 긍정심리 요소는 '주관적 안녕감', '심리적 안녕감의 자기수용', '삶의 목적', '낙관성의 긍정적 기대', '적응유연성', '희망성향' 순으로 나타났다.

논 의

본 연구는 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 강정중심 긍정심리 프로그램 구성요소의 적합성을 살펴보기 위하여 실시하였다. 이를 위하여 전국 400명의 미디어 중독 성향 자녀의 어머니를 대상으로 설문조사를 실시하여 심리적 강인성과 긍정심리성향과의 상관분석, 회귀분석을 실시하였다.

먼저 주요 결과를 요약하면, 심리적 강인성은 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 낙관성, 적응유연성, 희망성향 등과 상관관계가 있는 것으로 검증되었으며, 하위요인 중 가장 큰 영향력을 미치는 요인들은 '자기수용', '삶의 목적', '긍정적 기대', '주관적 안녕감', '적응유연성', '희망' 등으로 나타났다. 회귀분석 결과,

심리적 강인성을 증진시키는 가장 영향력이 큰 긍정심리 요소는 '주관적 안녕감', '심리적 안녕감의 자기수용', '삶의 목적', '낙관성의 긍정적 기대', '적응유연성', '희망성향' 순으로 나타났다.

이는 주관적 안녕감이 심리적 강인성과 정적관계를 맺는다는 연구(정은선, 2007; 김홍순, 2010; 황진숙, 2011; 이은정, 2012), 심리적 안녕감이 심리적 강인성을 향상시킨다는 연구(조현영, 1999; 장명영, 2011), 탄력성이 심리적 강인성을 증진시킨다는 연구(차주연, 2002; 김아림, 2010), 희망성향이 심리적 강인성을 증진시키는 연구(최은찬, 2013)들과 일치하는 결과이다. 이러한 결과를 토대로 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위해서는 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 삶의 목적, 탄력성, 희망을 향상시켜야 한다는 결론에 도달할 수 있다.

본 연구에서는 앞선 연구의 결과를 바탕으로 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성을 증진하는 긍정심리프로그램의 내용구성 및 활동주제를 정하여 제시하고자 한다.

내용요소 적용을 위한 이론적 모형

앞서 심리적 강인성에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 요인들을 중심으로 Lopez와 Snyder(2008)의 건강한 심리적 성장의 이론적 모형의 구체적인 내용요소를 정하여 그림 1과 같이 제시하고자 한다. 본 모형은 효과적인 심리적 과정들은 강점을 발견하고 건강한 삶을 구축하기 위한 과정을 통해 충만한 삶, 곧 행복에 도달한다는 원리에 기반한다. 건강한 심리적 성장의 이론적 모형을 통해 미디어 중독성향

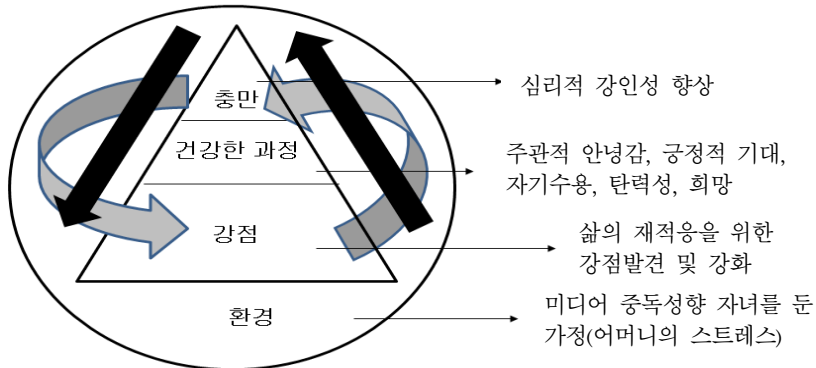


그림 1. 심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 성장 모형

자녀를 둔 어머니들에게 자신의 강점을 발견하고 긍정성을 확인하게 함으로써, 이를 강화하고 자신의 내적 자원을 발휘할 수 있도록 하여 자녀문제 등 다양한 생활사건을 해결할 수 있도록 도와 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는데 있다.

심리적 강인성 증진 긍정심리프로그램 성장 모형을 자세히 소개하면 먼저, ‘환경’은 삼각형을 둘러싸고 있는 원으로 인간에게 영향을 미치고 동시에 인간의 강점과 능력을 발휘할 수 있는 환경을 표시한 것이다. 본 연구에서는 미디어 중독성향 자녀를 둔 가정 속 어머니의 스트레스가 원으로 함께 놓여있다. 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니는 자녀의 중독 문제로 스트레스를 경험하게 되고, 불안, 분노, 두려움 등의 부정적 감정을 경험하게 된다. 이러한 환경은 어머니들에게 스트레스만 주는 것이 아니라, 자녀의 미디어 중독 문제 해소와 미디어 문화에 대한 이해를 요구한다(우정애, 김성봉, 2014). 이러한 환경에 재적응하고 건강한 대응을 하기 위해서는 어머니들은 스스로 갖고 있는 강점을 발견하고 강화되는 과정을 경험하게 된다.

강점발견 단계에서는 ‘모든 사람은 최적의 정신건강을 달성하는 심리적 강점들과 능력을 가지고 있다’는 가정에 기반하고 있다. 인간의 강점과 연결되어 있는 건강한 과정은 최적의 정신건강을 촉진하는 매개물로 본다. 이를 본 프로그램에서는 Seligman(1998)의 적극적인 삶을 통하여 강점을 발견하게 되며, 미디어 중독성향 자녀를 둔 어머니의 환경적 자원으로 본다. 즉 적극적인 삶은 강점 찾기를 통하여 자신을 인정하고, 평정심을 갖게 하여 미디어 중독성향 자녀를 적극적으로 이해하는 과정에 해당된다. 마찬가지로 인간의 강점과 연결되어 있는 건강한 가정은 지속적인 즐거움을 통하여 긍정정서 인식, 긍정정서 증진, 긍정정서 활용을 주제로 하며, 의미 있는 삶은 상황에 대한 올바른 이해, 상황을 올바르게 대처하기, 삶의 목적 설정하기, 신념 갖기, 강인성 확인 등으로 구성 된다.

특히 건강한 과정(Synder, 2008)은 주관적 안녕감, 긍정적 기대, 자기수용, 탄력성, 삶의 목적 설정, 신념 갖기 등이 연습을 통하여 증진되는 단계이며, 이 단계에서는 자녀의 회복을 위한 변화와 도전을 촉진할 뿐만 아니라 능동

적으로 자신의 환경을 통제하기 때문에 긍정적 정서를 많이 느끼게 되어(Andrew & Withey, 1976) 결과적으로 삶의 만족도가 더 높게 되는 것이다(Peterson, 2000). 이는 심리적 강인성 수준이 높은 집단이 행복 수준을 의미하는 주관적 안녕감의 정도가 더 높다는 연구 결과(김경심, 2010)에서 심리적 강인성이 행복 수준을 높임으로써 건강한 삶의 구축을 예견할 수 있게 된다.

같은 맥락에서 Seligman(2006)은 행복의 수준(H)은 이미 설정된 행복의 범위(S)10%, 외적환경(C) 50%와 개인이 스스로 통제할 수 있는 의지적 활동(V) 40%에 의해 결정되지만, 이미 설정된 행복의 범위와 외적 환경만을 놓고 보았을 때 행복 수준은 거의 결정되어 있는 것으로 변화시키기 어렵다고 볼 수 있다는 것이다. 그러나 개인의 의지적 활동 영역이 전체 행복 중에 40%나 차지 한다는 것은 개인의 힘을 통해서 행복의 수준을 변화시킬 수 있는 부분이 40%나 됨을 의미하는 것이다. 따라서 심리적 강인성이 스스로 자신을 통제하고 적극적으로 관여하며 변화에 도전하려는 태도라 할 때 이는 의지적 활동에 가깝다고 볼 수 있으므로 행복의 수준을 결정하는 의지적 활동(V)과 일맥상통 하는 것이며 삼각형의 가운데 부분에 해당된다.

충만한 삶은 잠재적 강점과 건강한 과정을 구축하는 단계에서 훈련된 사람으로 일과 관계 속에서 의미를 찾고 역경을 통해 배우며 변화를 위한 도전으로 충만한 삶에 도달하는 것을 의미한다. 삼각형의 정점에 해당하며 심리적 강인성이 향상되어 행복한 삶을 누리게 되는 단계이다. 삼각형에 표시된 화살표들은 요소들 간의 직접적, 간접적인 관계를 나타낸다.

이상의 내용을 요약하면, 긍정심리학에서는 인간이 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라 가정하며 신경심리학 뇌 연구와 긍정심리학 연구결과에 따르면 행복은 올바른 연습을 통해서 증진될 수 있다고 본다(조진형, 2009). 이는 심리적 강인성이 스스로 자신을 통제하고 적극적으로 관여하며 변화에 도전하려는 태도라 할 때 이는 의지적 활동에 가깝다고 볼 수 있으므로 행복의 수준을 결정하는 의지적 활동(V)과 같은 맥락으로 볼 수 있는 것이다. 그러므로 긍정심리 향상을 통한 심리적 강인성 증진 프로그램의 회기별 구성은 어머니들이 매일의 일상생활에서 가장 가까운 가족을 통하여 꾸준한 연습과 실행에 옮기는 반복된 연습에 의해 점진적으로 성장될 수 있도록 계획해야 할 것이다. 구체적으로는 가족 관계 탐색, 사랑받았던 기억 떠올리기, 생활에서 강점 찾기, 내가 보는 나, 타인이 보는 나, 있는 그대로 받아드리기 등 어렵지 않은 내용을 프로그램에 포함시키고 가정에서 실천할 수 있도록 과제로 제시할 수 있다. 특히 가족 관계에 중점을 두고 실행할 수 있도록 하기 위해 긍정적 심리상태를 유발할 수 있는 매개물로 작은 식물을 가족과 함께 키우는 것도 유용한 과제가 될 수 있다.

미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 심리적 강인성 증진을 위한 프로그램은 '강점발견 -> 건강한 삶의 구축 -> 충만한 삶의 순서'이며, 내용구성을 도표화 하면 그림 2와 같다. 프로그램의 전반적인 진행은 Seligman(1998)의 지속적인 즐거움, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 건강한 심리적 성장 단계(삼각형의 중간)에 속하도록 구성하였다. 이러한 구성은 Seligman과 Peterson(2005)의 연구에서 대표 강점을 파악하고, 이들 강점 중 하나를 택하여 일주일

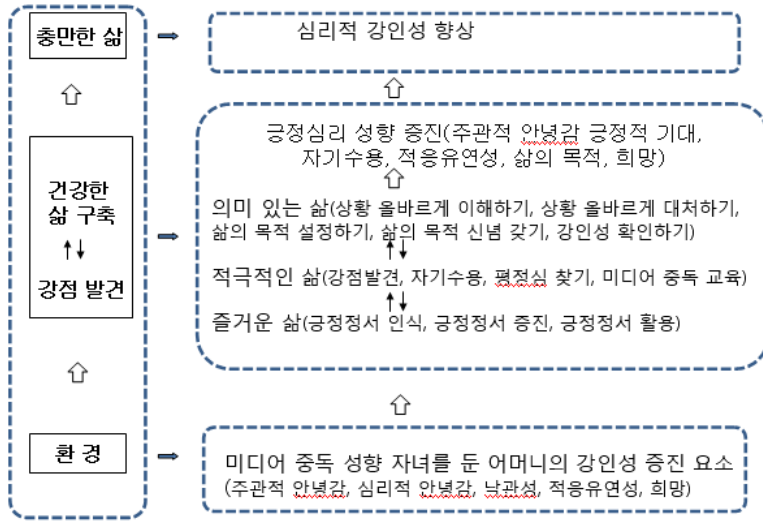


그림 2. 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 내용구성

동안 매일 그 강점을 일과 사랑, 놀이, 자녀양육과 같은 일상생활에서 다양한 방식으로 활용하면 안녕감을 증진하는데 효과적일 것이다.

따라서 프로그램의 내용 요소인 ‘주관적 안녕감’, ‘긍정적 기대’, ‘자기수용’, ‘삶의 목적’, ‘탄력성’, ‘희망’의 증진을 위해서 강점을 발견하고 이를 강화하는 것은 미디어중독성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성 향상에 효과적일 수 있는 것이다.

이에 대한 논의를 연구자의 시각에서 논의하고자 한다.

첫째, 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들을 위한 프로그램 내용구성 및 활동목표에 부모자신의 긍정정서 수준을 높여주는 내용들이 포함된다면 부모교육의 효과가 더 증진될 수 있으리라는 기대를 할 수 있을 것이다. 왜냐하면 부모가 긍정성향으로 변하게 되면 우선 어머니 자신에 대한 긍정적 힘을 갖게 될 것이며 동시에 자녀회복을 도울 수 있는 힘을 기대하게 된다. 이는 Fredrickson(2001)의 긍정

정서확장 구축이론에 의하면 긍정정서 경험은 이후에 다른 상황에서 사용할 수 있는 개인적 자원을 확장하고 구축하는 기능이 있다는 점에서 자녀회복을 위한 심리적 지원이 될 수 있는 것이다. 이를테면, 대표적 긍정정서인 사랑의 감정은 그 순간의 애정 표현에 대한 생각뿐만 아니라 애정의 확대, 미래의 애정 표현, 타인과의 사랑경험 공유, 타인의 사랑지원 같은 다양한 생각들을 확장시킨다는 것과 같은 맥락이라 할 수 있다(권석만, 2008).

이러한 점을 미디어 중독 성향 자녀를 둔 부모 - 자녀관계에 적용시킨다면 부모 자녀관계에서 경험하게 되는 친밀감, 보살핌, 유대감은 서로의 상호작용에서 느끼는 긍정정서에 의해 강화될 수 있을 것이다. 따라서 어머니가 긍정정서를 경험하게 되면 모-자녀관계는 서로 다양한 호의적 행동을 하게 되고 그 결과 상대방의 긍정적인 행동을 유발하며 더 많은 긍정적 감정을 느끼게 됨으로써 부모-자녀관계는 더 긍정적으로 깊어질 수 있게 된다.

이러한 과정에서 긍정정서는 다양한 행동을 촉발하고 그 범위를 확장함으로써 관계의 심화를 돕게 되는 것이다. 따라서 부모의 긍정정서 향상은 양육태도에 중요한 의미를 지닌다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 긍정심리학에서의 추구는 외부환경에서 주어지는 것이 아니라 개인이 스스로 만들어가고 발전하는 것으로 보기 때문에 긍정심리프로그램이 심리적 강인성을 증진시키는데 효과적이라는 선행연구 결과(최은찬, 2013; 장명영, 2011; 김아림, 2010; 서은정, 2008; 정은선, 2007)와 같은 맥락인 점으로 심리적으로 강인해 진다는 것은 미디어 중독 성향 자녀의 회복에도 긍정적 변화를 가져오리라 본다.

둘째, 프로그램 구성내용 중 주관적 안녕감 활동 목표를 삶에서 일어나는 긍정정서를 인식하고 행복했던 기억을 통해 긍정정서를 넓히도록 한다면, 미디어 중독 성향 자녀의 어머니들에게 삶의 만족을 향상시킬 수 있다. 이는 개인의 행복했던 순간을 떠올리며 긍정정서를 인지하고 넓히는 과정에서 자신과 주변에 대한 긍정성을 느끼는 데서 오는 삶의 만족감이라 할 수 있다. 이는 주관적 안녕감은 성취와 성공 수준과 밀접한 관련성이 있고 행복을 느끼는 정도를 나타내주며 자신과 주변에 대한 통제 능력과 긍정적이고 적극적인 측면이 있다는 연구결과(김의철, 박영신, 1999; 정은선, 2007; 황진숙, 2011)와 같은 맥락이라 할 수 있다.

셋째, 프로그램 구성내용 중 심리적 안녕감은 있는 그대로의 자신을 받아드리며 자신에게 편안해지고, 타인을 받아드릴 수 있으며, 자신의 수용을 통하여 타인을 수용함을 알게 하는 활동 목표에 의하여 어머니의 자아수용, 삶의 목적을 증진시킬 수 있다. 이는 차경호

(1999)의 연구에서 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고 삶의 목표를 수립하고 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다는 제안과 같은 맥락이라 할 수 있으며 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 지원 요소가 될 수 있다.

넷째, 프로그램 구성내용 중 낙관성은 긍정정서를 활용하여 감사한 일을 찾아보고 자신의 강점을 찾고 활용하도록 하는 활동목표로 이어질 수 있다. 이러한 점은 박현순(2002)의 연구에서 낙관성은 행동이 적극적이고 긍정적인 정서를 가지며 스트레스 사건의 잠정적으로 좋지 않은 영향을 최소화 하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다는 연구결과와 일맥하다. 또한 낙관성은 개인의 성격적 변인임에도 불구하고 학습이 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되며(장옥란, 2006), 대처방식 선택 시 낙관성이 매개변수로 작용한다는 연구결과(서은정, 2008)로 볼 때 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스 해소와 자녀의 회복을 도울 수 있는 심리적 지원을 제공할 수 있는 요소라고 할 수 있다.

다섯째, 프로그램 내용구성 중 적응유연성을 증진시키기 위해서는 관계에서 갈등상황의 원인을 찾아보고, 실패에도 긍정적 기회가 남아 있음을 알게 하는 활동 목표를 세울 필요가 있다. 구체적으로 적응유연성이 문제해결 전략의 자원으로써 불확실한 조건하에서 역경에 대처하며 내외적 스트레스에 융통성 있게 적응하는 능력이라 본다는 맥락에서, 상황에 대한 올바른 이해, 상황에 올바르게 대처하기의 과정에서 갈등을 찾고 해결하는 연습을 시도할 수 있다. 이는 차주연(2002)의 연구결과에서 적응유연성을 높이면 학교 적응을 잘 할

수 있다는 연구 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

여섯째, 프로그램 내용구성 중 희망성향은 스트레스 상황에서도 목표에 도달할 수 있는 신념을 세워 높은 희망 수준의 단계로 이끌어 내는 중요한 성격적 자원으로, 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들의 심리적 강인성을 증진시키기 위한 프로그램 요소로 적합하다고 할 수 있다. 희망성향을 증진시키기 위해서는 '할 수 있다', '할 것이다'와 같은 강한 의지력과 목표추구에 대한 동기를 의미하는 주도 사고를 강하게 발휘하도록 해야 한다. 구체적으로는 목표에 도달 할 수 있는 신념을 설정하고, 스트레스 사건에 대한 해결 방법을 찾을 수 있다는 내적 메시지 보내기를 실천하는 등의 활동목표를 세워볼 수 있다. 또한 다른 사람이 좋은 점을 발견하지 못하는 상황에서도 스스로 좋은 점을 발견할 수 있도록 하는 활동 목표를 설정하여 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들에게 희망을 가진다는 목표를 추구하도록 할 수 있다. 이는 김의철, 박영신(1997)의 연구에서 희망이 스트레스 상황에 대한 대처 방법에서도 적극적인 문제해결보다 인간관계를 통한 정서적 지원을 선호하고 그러한 스트레스 상황을 스스로 극복해야겠다는 생각을 많이 한다는 것과 같은 맥락이다.

이상의 논의는 주관적 안녕감, 자기수용은 강점을 고무시키는 요인으로써 강점이 실현될 수 있도록 기여하고(Peterson & Seligman, 2009), 희망, 낙관주의, 삶의 만족도는 '개인적 강점과 성장의 촉진'을 검사하는 과정에서 강점 척도로 사용되어진 점에서(Lopez & Synder, 2008), 강점을 기반으로 심리적 강인성 증진을 위한 긍정심리프로그램 구성 요인으로 적절하다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 의의는 다음과 같다. 본 연구는 미디어 중독 성향 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 이루어진 것이다. 따라서 일반적인 어머니를 대상으로 일반화시키기에는 부족한 점이 있다. 또한 미디어 중독 성향 자녀의 보호자가 어머니뿐만 아니라 부 또는 조부모 등이 해당될 수 있는데 본 연구에서는 어머니에만 국한되어 연구가 되어졌다는 점에서 한계가 있다. 이후의 연구에서는 청소년의 다양한 문제에 직면한 어머니들을 대상으로 긍정심리성향 변인들 간의 관계를 밝히고 이를 통해 심리적 강인성 증진을 위한 프로그램 구성에 이론적 근거를 제시할 수 있을 것으로 본다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자신의 삶을 낙관적, 긍정적인 자세로 바꿀 수 있다는 Seligman(1991)의 주장을 근거로 볼 때 상담의 현장에서 긍정심리 성향을 통한 스트레스 대처방식에 등에 대한 개입에 도움을 주고 더 나아가 심리적 강인성 증진을 위한 기초자료를 제시한 점에서 그 의의가 있다.

참고문헌

- 고정화, 유형근, 조용선 (2009). 초등학교의 게임 중독 예방을 위한 부모연계 집단상담 프로그램 개발. 상담학 연구, 10(3) 1663-1681.
- 과학기술정보통신부·한국정보화진흥원 (2018). 제4차 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 해소 종합계획. 서울: 과학기술정보통신부
- 곽금주 (2004). 컴퓨터 게임과 아동, 청소년 발달과의 관련성 연구 개관. 한국심리학회지: 사회문제, 10(특집호), 147-175.
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울 : 학지사

- 권윤희 (2006). 청소년의 인터넷 게임중독 예측 모형 구축. 계명대학교 박사학위 청구논문.
- 금창민 (2013). 중고등학생의 스마트폰 중독 경향성(Proneses)과 정신건강 문제에 관한 연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김기숙 (2009). 청소년의 인터넷 게임중독에 영향을 미치는 부모관련 요인 예측모형. 중앙대학교 박사학위 청구논문.
- 김명하 (2013). 유아기 자녀를 둔 부모의 정서적 양육역량증진 프로그램의 구성 및 적용. 중앙대학교 박사학위 청구논문.
- 김미향 (2010). 어머니의 양육스트레스 및 생활스트레스와 유아의 사회 정서적 적응행동 관계. 영남대학교 박사학위 청구논문.
- 김민정 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 카톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김봉섭 (2006) 디지털 의존증의 가능성에 대한 탐색전 연구: 미디어 측면에 의 접근. KADO 이슈 리포트, 13(6), 통권 30.
- 김세진 (2012). 마음챙김 기반 인터넷 갈망 자기조절 프로그램개발과 효과 검증. 충남대학교 박사학위 청구논문.
- 김아림 (2010). 자아탄력성 및 심리적가인성과 스트레스대처방식과의 관계. 대구카톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 김윤희 (2006). 인터넷 중독 청소년의 정신건강 모형구축. 중앙대학교 박사학위 청구논문.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96- 126.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성. 교육심리 연구, 13(1), 99-142.
- 김주희 (1995). 낙관주의와 스트레스 대처방식 간의 관계. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 김헌수, 이난 (2006). 초·중·고등학생의 인터넷 중독에 관한 연구. 열린 정신 인문학연구, 7, 93-120.
- 김형지, 김정환, 정세훈 (2012). 스마트폰 중독의 예측요인과 이용에 관한 연구, 사이버커뮤니케이션학보. 29(4), 55-93.
- 김혜성 (1998). 회복력의 개념개발. 대한간호학회지, 28(2), 403-412.
- 김홍순 (2010). 청소년 행복에 관한 감사조절 모형의 연구. 경기대학교 박사학위 청구논문.
- 김후영 (2006). 심리적 강인성 발달연구. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 류진아 (2003). 청소년의 인터넷중독에 영향을 미치는 생태체계 변인. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 미래창조과학부·한국정보화진흥원 (2013). 2013년 인터넷중독 실태조사. 서울: 미래창조과학부
- 박경애, 김희수, 이화자, 김옥희 (2009). 가족과 개인변인이 청소년의 인터넷중독에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 41-51.
- 박현선 (1998). 빈곤 청소년의 학교 적응유연성. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박현순 (2002). 중년여성의 우울, 건강증진 행위, 자아 존중감, 및 낙관성에 관한 연구. 정신건강 학회지, 11(3), 352-362.
- 박효서 (2000). 자기위로 능력이 스트레스 대처 방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.

- 방희정, 조아미 (2003). 가족기능과 청소년의 인터넷 게임행동간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 16(1), 1-22.
- 서은정 (2008). 성인 남성들의 흡연상태별 스트레스 대처방식, 강인성 및 낙관성 비교. 관동대학교 석사학위 청구논문.
- 성윤숙 (2003). 청소년의 온라인게임 몰입과정에 관한 문화기술적 연구. 청소년상담연구, 11(1), 96-115.
- 손은하 (2012). 스마트폰 중독과 예방에 대한 인식연구. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 심옥녀 (2008). 대학생의 인터넷 중독에 영향을 미치는 변인 탐색. 강원대학교 박사학위 청구논문.
- 양국선, 장성숙 (2001). 학교적응유연성과 관련된 보호요인 특성 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3), 127-148.
- 양돈규 (2001). 지각된 사회적지지, 낙관성과 해슬간의 상관성. 청소년학연구, 8(1), 1-23.
- 엄옥연 (2010). 청소년 인터넷중독에 영향을 미치는 생태체계요인에 관한 연구. 21세기사회복지연구, 7(1), 171-190.
- 염영미 (2011). 학교폭력 가해청소년을 위한 명상활용 집단상담 프로그램 개발. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 예종석, 김동욱 (2003). 인터넷 이용충족, 플로우 및 개인적 성향이 인터넷 중독에 미치는 영향. 소비자학연구, 14(2), 45-83.
- 오소영 (2011). 어머니의 심리적 안녕감과 유아의 정서지능과의 관계. 한국국제대학교 석사학위 청구논문.
- 오혜란 (2008). 초등학생이 지각한 담임교사 및 부모의 의사소통 유형에 따른 학교생활 만족도에 대한 연구. 건국대학교 석사학위 청구논문.
- 우정애, 김성봉 (2014). 인터넷·스마트폰 중독 성향 자녀를 둔 어머니의 스트레스에 관한 현상학적 연구. 상담학연구, 15(2), 579-599.
- 우형진 (2007). 미디어이용자의 자아 안정성, 성향적 미디어 이용동기, 플로우, 그리고 중독에 관한 연구. 한국방송학보, 21(4), 101-140.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가? 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 125-145.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육심리연구, 16(4), 189-206.
- 이경남 (2003). 아동이 지각한 어머니와의 의사소통과 자기통제가 게임 중독에 미치는 영향. 대한가정학회지, 41(1), 77-91.
- 이수진 (2008). 청소년의 심리사회적 변인이 인터넷중독성향에 미치는 영향: 다변량 잠재성향 모형구축. 한국심리학회지: 학교, 5(2), 175-192.
- 이숙진 (2008). 청소년의 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 경기대학교 박사학위 청구논문.
- 이완정 (2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유아의 심리적 건강성과 보호요인 분석. 아동학회지, 12(3), 1-15.
- 이용준 (2004). 탄력적인 아동의 보호요인 연구: 아동의 성과 지능, 어머니의 양육행동 및 사회 경제적 지위를 중심으로. 연세대학 석사학위 청구논문.
- 이은정 (2012). 초등학교 고학년의 강인성 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 석사학위 청구논문. .

- 이은지 (2002). 아동의 스트레스와 적응과의 관계: 개인적인 요인 및 환경적 요인의 스트레스 중재효과를 중심으로. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 이지향 (2005). 인터넷 환경변인과 중재변인이 청소년의 인터넷 중독성향에 미치는 효과. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 임진숙 (2005). 청소년의 인터넷 사용 특성에 기반한 인터넷중독예방 교육모형. 한국교원대학교 박사학위 청구논문.
- 장명영 (2011). 아동의 생활스트레스가 학교적응에 미치는 영향: 강인성, 가족건강성, 교사의 촉진적 의사소통의 매개역할. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 장욱란 (2006). 낙관성 증진 집단상담이 중학생의 낙관성 대인관계 및 학교적응유연성에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위 청구논문.
- 장휘숙 (2001). 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. 한국심리학회지: 발달, 14(1), 113-127.
- 정단비 (2012). 아동의 자기 수용과 타인공감이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 정은경 (2008). 청소년이 지각하는 부모의 양육태도와 심리적 안녕감이 인터넷중독에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 정은선 (2007). 육군신병 교육훈련 상황에서 심리적 강인성이 정신건강에 미치는 영향. 대처방식과 성취목표를 매개변인으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 19(1), 191-211.
- 조남재, 류경문, 김석규(2001). 온라인게임 몰입수준에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 대한산업공학회 춘계학술대회 논문집, 453-456.
- 조민자 (2011). 우울, 불안부모의 방임적 양육태도가 인터넷중독에 미치는 영향. 대구대학교 박사학위 청구논문.
- 조아미, 방희정 (2003). 부모, 교사, 친구의 사회적지지가 청소년의 게임중독에 미치는 영향. 청소년학연구, 10(1), 249-275
- 조진형 (2009). 행복한 어머니 되기 훈련 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교 박사학위 청구논문.
- 조현영 (1999). 전화상담자원봉사자의 상담활동 지속과 관련된 심리적 특성 - 주관적안녕감, 강인성, 조력신념을 중심으로. 카톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 차경란 (2009). 인터넷 게임중독과 부모의 교육학적 역할에 대한 연구. 인천대학교 석사학위 청구논문.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적안녕감과 심리적 안녕감과의 관계. 사회과학연구, 18, 575-595.
- 차주연 (2002). 청소년의 강인성과 적응유연성이 학교적응에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Synder의 희망척도 한국 번역판의 타당화 연구. 한국심리학회 사회 및 성격, 22(2), 1-16.
- 최은찬 (2013). 청소년의 긍정심리 자본과 자살생각의 관계에 관한 연구. 명지대학교 석사학위 청구논문.
- 탁윤희 (2007). 낙관성 및 강인성이 스트레스 경험 및 사회적 지지에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 한국정보화진흥원 (2011). 2011년 인터넷중독 실태조사. 서울: 한국정보화진흥원
- 한국청소년상담원 (2000). 청소년의 PC중독. 청

- 소년상담문제 연구보고서(39). 서울: 한국청 소년상담원.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 허유정 (2001). 행복감과 정서표현 성향의 관계. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 황세웅 (2011). 심리적 강인성과 성취목표 지향 성 간의 관계. 충북대학교 석사학위 청구 논문.
- 황진숙 (2011). 부모의 양육태도와 초등학생의 행복감과의 관계. 강인성의 역할. 경남대학교 석사학위 청구논문.
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M, & Ingraham, L. H. (1989) The impact of amilitary air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disesae*, 177, 317-328.
- Campbell, S, B.,Cohn, J. F., & Meyers, T. (1995). Depression in first -time mother: Mother-infont interration and depression chronicity. *Developmental Psychology*, 31, 349-357.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S.,Kertcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1998). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life..* New York: Basic Book.
- 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.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American scientist*, 91, 330-335.
- Griffiths. M .D. (1998). *Psychology and Internet*, San Dieg, CA: Acadmic Press.
- Griffiths. M .D. (1999). *Internet Addiction. The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Hobfoll, S, E. (2002). Social and psychological resource and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307-324.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717.
- Lopez. S. J. & Snyder, C. R (Eds) (2008). *긍정심리평가: 모델과측정*[Positive psychological Assessment; A Handbook of Models and Measures]. (이희경, 이영호, 조성호, 남종호 역). 서울: 학지사(원전 2003년 출판).
- Maddi, S. R. (1988). On the problem of accepting facticity and pursuing possibility. In S. B. Messer, L. A. Sass, & R. L. Woolfolk (Eds). *Hermeneutics and psychological theory*. New Brunswock, NJ: Rutgers University Press.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism.

- American psychologist*, 55(1), 44.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2009). 성격 강점과 덕목의 분류[Character strengths and virtues]. (문용린 · 김인자 · 원현주 · 백서영 · 안현주 공역). 서울: 한국심리상담연구소. (원전은 2004 출판).
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knops.
- Seligman, M. E (1998). Positive Social Science. *APA Monitor*, 29, 2, 5.
- Seligman, M, E, Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: The Free Press.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose and hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 3-16.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. (2001). Dr.Seuss, the coping machine and “Oh,the place you willgo.” In C.R.Snyder (Ed.) *Coping with stress: effective people and process* (pp. 3-19). New York: Oxford University Press.
- Tournier, P. (1982). *Creative suffering* (E. Hudson, Trans.). London: SMC Press.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Bede Agocha, V., Kim, Y. S., & Brent, D. M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties comparisons, and evidence of validity. *The Journal of positive psychology*, 5(1), 41-61.
- Young, K. S. (1998). *Cought inthenet: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy forrecovery*. New York: Wiley.

원 고 접 수 일 : 2019. 12. 10.

수정원고접수일 : 2020. 02. 19.

최종게재결정일 : 2020. 02. 20.

The Relationship between the Mental Toughness and Positive Psychological Factors for Mothers of Media Addicted Children

Woo, Jung-Ae

Department of Health Administration
Cheju Halla University

The purpose of this study is to examine the relationship between mental toughness and positive psychological factors for mothers who got a media addicted children. Based on theoretical basis of positive psychological tendencies associated with mental toughness, select variables such as the tendency of psychological well-being, subjective well-being, resilience, optimism, and hope, examined the correlation and influence. As a result, it was found that the most influential positive psychological factors in promoting mental toughness were 'subjective welfare', 'positive expectations', 'self-acceptance', 'life purpose', 'hope' and 'resilience'. In this discussion, we discussed how five positive psychological tendencies can be used as a positive psychological program contents element to enhance the mental toughness for mothers of media addicted children.

Key words : media addiction, mothers of media addicted children, psychological hardiness, positive psychological factor, positive psychology program