

긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램이 청소년의 의사소통능력과 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 미치는 영향*

조진숙

탁진국†

광운대학교 산업심리학과

본 연구의 목적은 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램을 통해 청소년의 의사소통능력과 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 미치는 영향을 알아보는데 있다. 본 연구를 위해 경기 지역에 있는 중학생 16명을 대상으로 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 신청을 받은 뒤, 실험집단은 주 1회, 60분씩 총 7회기로 일대일 코칭을 진행하였다. 코칭의 효과성을 검증하기 위해 사전검사, 사후검사, 코칭 실시 1개월 후 추후 검사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 두 집단의 동질성을 확인 한 후 사전, 사후에 대한 시점과 실험, 통제 집단 간 상호작용효과를 검증하였다. 분석 결과 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 의사소통능력향상과 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다. 또한 추후에도 통계적으로 유의미한 차이로 코칭의 효과성이 지속됨을 확인하였다. 연구 결과를 토대로 본 연구의 시사점 및 제한점, 향후 연구에 관해 논의하였다.

주요어 : 코칭, 긍정심리, 의사소통, 강점, 자기존중, 배려·소통, 자기조절

* 이 논문은 제 1저자의 석사학위논문을 요약 및 수정, 보완한 것임.

† 교신저자 : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과, tak@kw.ac.kr, 02-940-5424

요즘 청소년들은 과중한 학업 부담과 물질의 풍요, 급격한 사회변화 속에서 가치관의 혼란을 겪으며 성장하고 있다. 특히 학교 현장에서 나타나는 내신에 따른 경쟁은 인간의 내적 가치를 중시하는 인성 교육보다 지식 위주의 교육을 중시하면서 청소년들의 인성교육에 많은 어려움을 겪고 있다. 국립국어원(장경희, 2010)의 연구를 보면, 80.3%에 해당하는 중학생, 고등학생들이 학우들로부터 욕이나 인신 모욕적인 비하하는 말이나 헐박 등 언어폭력을 당한 경험이 있는 것으로 나타났으며 대부분 학생은 하루에 한두 번씩은 욕설을 사용한다고 대답했다. 학생들에게 욕은 이젠 더 나쁜 말이 아니라 자연스러운 일상 언어로까지 자리 잡고 있다. 이러한 비속어를 사용하는 학생들이 늘어나게 되는 것은 다양한 원인을 찾을 수 있겠지만 그중에 하나는 인터넷의 발달과 더불어 새로이 대두된 스마트폰의 보급과 확산에서 찾을 수 있다. 스마트폰의 사용으로 인해 온라인 메신저가 발달하게 되면서 인터넷 언어의 사용이 증가하면서 욕설, 비속어, 은어의 사용이 점점 늘어나고 있다. 하지만 청소년들은 욕설과 비속어의 사용에 대해서 그 심각성을 전혀 느끼고 있지 못하고 있으며, 무의식적으로, 습관적으로 사용하고 있다. 비속어를 사용하는 동기로는 ‘습관이 되어서(53%)’가 1위를 차지하였고, 2위는 ‘기분 나쁠 때 감정을 표현하기 위해(38%)’, 3위는 ‘남들이 사용하니까(30%)’ 등의 순으로 나타났다.

또한, 2012년 제1차 학교폭력 실태 조사에 따르면, 학교폭력 발생 가운데 사이버폭력으로는 34.9%, 성적 모독에 대한 말이 20.7% 등 언어와 관련된 폭력의 비중이 상당함을 알 수 있다. 인성교육 비전 수립을 위한 정책연구(교

육과학기술부, 2012)에서 ‘학생들이 바른 말을 사용하고 있다.’라는 질문에 학생은 52.9%, 교사는 43.1%만이 긍정적으로 인식하였으나, 학부모는 73.3%로 나타났다. 또한 학년이 높아질수록 부정적 언어사용이 높아졌는데 언어폭력의 원인이 되는 것은 TV, 온라인 게임 및 만화, 친구 순이라고 대답을 했고, 온라인 게임 및 만화는 학년이 낮을수록 영향을 많이 받는 것으로 나타났다(교육과학기술부, 2014). 한국교육정책연구소(2012)의 연구에 따르면 청소년들이 욕을 쓰는 이유는 일상적 욕구의 좌절과 인간관계가 깨어지거나 손상되는 데서 오는 관계의 좌절을 제대로 극복하지 못하기 때문에 비행이나 폭력에 빠져든다고 한다. 또한 학습의 지체는 엄청난 스트레스를 주고 좌절감을 증폭시킨다. 이뿐만 아니라 학교에서는 학교폭력, 교사에 대한 폭력, 집단 따돌림, 학교 부적응, 성도덕의 문란 등이 예전보다 더욱더 심각해지고 있다(최경희 외, 2012).

교육과학기술부(2012)는 전 국민을 대상으로 인성 및 인성교육의 실태를 조사하였는데 그 결과 우리나라 학생들은 신뢰, 협력, 참여 등 더불어 사는 능력이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과로 청소년의 인성교육을 강화하기 위해 정부에서는 2013년에 학생들의 ‘꿈과 끼’를 키우고 행복 교육 실현을 위한 인성교육 강화 기본계획(안)을 발표하였으며, 2015년에 ‘인성교육진흥법’이 채택되면서 국가적으로 인성에 대한 관심이 더욱더 높아지게 되었다. 이에 청소년이 올바른 말을 사용하고 바른 인성을 함양하도록 하는 것은 중요한 일이라고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 청소년의 올바른 언어사용과 바른 인성 증진을 위해서 긍정심리가 도움을 줄 수 있다고 가정하고 이를 기반으로 코칭프로그램을 적용하고자 하였다.

긍정심리는 과학적으로 사람의 심리적 측면에서 긍정적인 면에 초점을 두고 행복하게 살 수 있도록 연구하는 학문이며, 개인과 집단, 사회가 성장하며 번영하는 요소를 찾아보고 이것을 촉진하게 하는 것을 목적으로 한다(Seligman, 2002). 긍정심리는 개인의 행복, 만족감, 번영으로 갈 수 있는 조건에 초점을 두는 최적의 기능에 대한 과학적 연구를 의미한다. 긍정심리의 창시자인 Seligman(Seligman, Rashid & Parks, 2006)이 제시한 행복한 삶은 긍정적인 감정을 느끼고 사는 즐거운 삶, 강점과 잠재력을 발휘하며 열정적으로 사는 자기실현을 이루어가는 적극적인 삶, 살면서 소중한 의미를 찾고 의미를 부여하는 삶이다. 즐거운 삶은 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶이고, 적극적인 삶은 매일의 삶에서 자신이 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 자신의 성격적 강점과 잠재력을 최대한 발휘하며 자기실현을 이루어나가는 삶이며, 의미 있는 삶은 우리의 삶과 행위로부터 소중한 의미를 발견하고 부여할 수 있는 삶을 말한다.

긍정심리는 긍정 상태, 긍정 특질, 긍정 기관 - 세 가지에 초점을 맞추고 있는데 첫째, 인간의 다양한 긍정적 심리상태를 연구하는데, 행복감, 사랑, 친밀감, 낙관, 희망, 활기 등이 있다. 둘째, 개인의 긍정특질과 강점의 연구에 초점을 맞추고 있는데, 긍정특질이란 창의성, 지혜, 진실성, 겸손, 낙관 등 일시적이 아닌 지속해서 나타나는 성품과 덕목을 말한다. 마지막으로, 긍정적인 기관에 관해서 관심을 가지는데, 사람은 속해 있는 조직의 영향을 받으므로 조직이 개인의 행복을 누리고 자신의 능력을 발휘할 수 있도록 지원해야 개인이 행복할 수 있으며 조직 또한 성장하게 된다. 이

렇듯 긍정심리는 가족과 학교뿐 아니라 직장 과 지역사회까지 영향을 끼친다(Seligman & Gsikszentmihalyi, 2000). 이러한 긍정심리는 청소년의 부정적 정서를 감소하고 긍정적 정서를 증진하면서 삶의 행복 증진을 통해 인성에도 도움이 될 것이다.

Seligman(2002)은 사람마다 대표 강점이 있으며 이것이 삶 가운데 잘 활용되고 발휘될 때 활기와 열정을 가지고 살며, 강점에 관련된 일을 배울 때 자신이 그 일에 스트레스 없이 빠른 속도로 배우거나, 장시간 그 일에 빠져 몰입하기도 한다. Peterson과 Seligman(2004)은 강점 발휘 시 기분 좋은 흥분을 느끼고, 의욕과 활기가 넘치고 강점을 발휘할 수 있는 새로운 방법을 찾으려 시도하게 되고, 강점을 사용하고자 하는 내재적 동기를 지닌다.

Seligman(2002)은 시간과 문화를 초월하여 일관되고 가치 있게 여겨지는 6개의 핵심 덕목(지혜, 자애, 용기, 절제, 정의, 초월)과 24개의 성격 강점을 분류하여 강점분류체계(Value In Action: VIA)를 구성하였고, 강점은 학습되는 것이 아니라 내재하여 있으며 발견하고 인식하여 활용되어야 한다고 하였다. 강점인식이란 자신의 강점을 자각하고 인지하는 것으로(Carmell, 2011), 긍정적인 자기개념을 형성하도록 하고(Harter, 1998), 비범한 위인들과 탁월한 전문가들이 자신의 능력을 발휘하도록 돕는 공통된 요인이다(Gardner, 1997). 또한 안녕, 활력과 유의한 정적인 관련이 있으며(Carmell, 2011), 강점을 인식하도록 돕는 집단프로그램에서 참여자의 우울함이 감소하였고 행복과 삶의 만족이 증가하였다(김지영, 2011). 강점을 인식하게 되면 그것을 활용하고자 하는 내재적 동기가 생기기 때문에 강점의 활용이 중요하며(Seligman, 2002), 강점을 인식하게 되면 강

점을 활용하게 될 가능성이 높고, 강점 인식 후에 강점 활용이 제대로 이루어져야만 긍정적인 효과를 얻게 된다고 하였다(Lopez, 2003).

Linley와 Harrington(2006)은 강점인식과 강점 활용이 모두 활력, 주관적, 심리적 안녕과 유의한 정적인 관련이 있다고 하였고, Peterson과 Seligman(2004)도 대표강점을 단순히 인식한 집단은 일시적인 효과가 나타났으나, 대표강점을 매일 실행하면서 활용한 집단은 6개월 후에도 행복이 증가하고 우울감이 감소한 것으로 나타났다. 이정순(2011)은 강점인식과 강점 활용의 연관성에 대한 연구에서 긍정적인 적응과 발달을 위해서는 강점인식 이후에 강점 활용이 이루어져야 한다고 하였다. 성격강점과 적응 및 삶의 만족과 행복이 관련되어 있으며(윤성민, 신희천, 2012), 아동 및 청소년의 성격 강점 및 덕목은 아동, 청소년의 긍정적인 발달에 기여하는 것으로 보인다. 예를 들어, 희망은 우울함이나 불안과 같은 증상을 줄여 줄 뿐 아니라 학업과 일에서의 성취에 도움이 된다. 강점 및 덕목은 학교와 교사와 친구들 사이 적응의 과제를 해결하는 데에 긍정적 영향을 줄 수 있는데, 예를 들면 지혜와 지식의 덕목은 인지적인 강점들로서 학업 성취의 잠재력을 제공 가능하며, 용기 덕목은 목표 수립과 수행, 어려움을 이겨낼 힘과 연관이 될 수 있다. 절제 덕목은 정서와 행동에 관여하며 학습 및 관계를 조절하게 할 수 있으며, 인간애 덕목은 급우와의 관계, 선생님과 의 관계에서 사회적 유능성과 관련이 될 수 있다. 또한, 초월성 덕목은 생활에 의미부여와 정서적으로 적응하는 능력을 높일 수 있으며, 정의 덕목은 학교의 단체생활에서 협력하고 리더십을 발휘하게 할 수 있게 한다(Shoshani & Slon, 2013).

이러한 이론에 근거하여 청소년들이 올바른 말을 사용하고 바람직한 인성을 갖게 하기 위해서 긍정심리가 도움이 되리라 판단하여 선행연구를 살펴보았다. 탁진국 외(2014)는 대학생を対象으로 “행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증”을 하였는데 생애 만족, 정신건강, 낙관성, 주관적 행복감에서 유의미한 효과가 나왔다. 박준금(2011)은 대학생을 대상으로 일대일 강점코칭 프로그램을 실시하여 대학생의 구직효능감과 진로 준비 행동에 유의미한 영향이 있음을 밝혔다. 박미윤(2012)은 강점활용 코칭프로그램의 대학생의 구직효능감과 진로 준비 행동에 유의미한 영향을 끼쳤고, 조지연(2016)은 일대일 강점중심 코칭프로그램에서 대학생들의 자기효능감에 유의미한 차이를 보였다. 최경화(2014)는 강점중심 그룹코칭 프로그램이 경력 단절 여성의 자존감과 구직효능감과 회복탄력성에 유의미한 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 하지만, 대부분 긍정심리기반의 선행연구들은 대학생이나 성인 대상으로 진로에 대한 연구를 많았으며 인성과 관련된 연구는 거의 찾아보기 힘들었다. 이에 근거하여 본 연구는 청소년들의 의사소통능력향상과 바른 인성향상을 위해 긍정심리를 기반으로 의사소통향상 코칭프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다.

의사소통

의사소통이란 둘 이상의 사람과 사람들 사이의 생각이나 의견 또는 감정의 교환을 통해 공통적 이해를 이룩하고 의식이나 태도, 행동의 변화를 일으키게 하는 일련의 행동으로써, “상호 간의 공통적 이해”가 중심이 되어 상호

대화를 통해 감정, 태도, 사실, 믿음, 생각을 전달하는 것으로, 한 유기체가 다른 유기체의 행동에 기호라는 수단을 통하여 영향을 미치는 과정이다(Gross, Crandall & Knoll, 1980). Galvin & Brommel(1986)에 의하면 의사소통은 의미를 창출하고 공유하는 상징적 상호교류 과정으로 인간관계에서 가장 보편적이고 기본적인 것이라고 하였다. 이렇게 의사소통은 인간관계를 이어주는 중요한 요소인데 친구들, 가족들과의 대화를 어려워하는 학생들이 많다. 이에 본 연구에서는 청소년의 의사소통능력 향상을 위해 ‘비폭력 대화’를 모델을 사용하였다.

비폭력 대화(Nonviolent Communication, NVC)란 직역하면 폭력이 없는 대화를 말한다. 우리 마음 안에는 남을 비방하는 말, 판단하는 말, 상처 주는 말 등 많은 폭력이 자리 잡고 있다. 이러한 폭력이 가라앉고, 우리의 본성인 연민으로 돌아간 상태를 가리켜 말하는 것이다(로젠버그, 2014). 다시 말하면, 내 마음을 알고 상대의 마음을 알아주는 대화법이라고 할 수 있겠다. 비폭력 대화는 다음과 같이 네 가지에 의식의 초점을 둔다. 첫째는 관찰(Observation)

이다. 특정 상황에서 있는 그대로, 실제로 무엇이 일어나고 있는가를 관찰하고 사실을 서술하는 방법이다. 또한, 나뿐만 아니라 상대의 말과 행동도 평가하지 말고 있는 그대로 관찰하는 것이다. 둘째는 느낌(feeling)이다. 어떤 상황에서 내가 어떤 느낌이 드는지를 인식하는 것이다. 평가나 판단, 왜곡하지 않고 내 마음에서 느껴지는 짜증이나 기쁨, 슬픔 등의 느낌을 있는 그대로 표현하는 것이다. 셋째는 필요, 욕구(needs)로 느낌 뒤에 숨은 내 욕구를 인식하는 것이다. 나의 필요를 인식하면 그

필요에 따라 말이나 행동을 선택할 수 있게 때문에 필요를 아는 것은 중요하다. 넷째는 요청, 부탁(request)이다. 모호하게 애매하게 표현하는 것이 아니라 원하는 것을 분명하게 말하는 것이다. 부탁할 때는 상대방이 강요당하지 않는다는 느낌이 들 수 있게 부탁하는 방법이 필요하다. 이렇게 비폭력 대화로 얘기하다 보면 자신과 타인을 그대로 받아들이고 이해하게 된다. 또한, 갈등을 평화롭게 해결하며 남의 판단이나 평가로부터 자유로워지며 상황에 얽매이지 않고 평안한 마음을 유지할 수 있다.

비폭력 대화에 관한 선행연구를 살펴보면 송정미(2008)는 초등학교를 대상으로 대인관계 의사소통능력, 공감 능력을 연구한 결과 비폭력 대화가 초등학교생에게 효과적이었고, 관찰, 느낌, 욕구, 부탁의 4 단계도 쉽게 적용할 수 있었다. 최은경(2006)은 부모와 자녀의 바람직한 의사소통을 위한 비폭력 대화(NVC) 프로그램에서 참여자의 문제해결 능력이 긍정적으로 증진되었고 의사소통기술에도 긍정적 변화가 나타났다. 나문경(2007)도 비폭력대화를 활용하여 갈등중재방법을 연구하여 유의미한 결과를 도출하였다. 고지은(2014)은 비폭력 대화 모델을 중심으로 하는 청소년 자녀와 갈등 해소를 위한 성인 아이 부모의 의사소통 훈련프로그램 개발하여 자녀와의 갈등 해소에 부모의 의사소통 훈련프로그램이 정적인 효과를 보인다고 하였다. 이동천(2014)도 내면아이와 비폭력대화를 접목한 부모교육프로그램이 부모 효능감과 부모-자녀 의사소통에 유의미한 영향을 끼친다고 하였다. 이에 선행연구에 근거해서 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램이 비폭력 대화를 이용하여 효과적인 대화를 할 때 청소년의 의사소통능력이 향상될

것을 기대하고 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 의사소통능력향상에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

자기존중

자기존중은 한국교육개발원 인성검사(Korean Educational Development Institute 인성검사) 즉, KEDI 인성검사의 하위 10개의 인성 덕목 중 하나이며, 인성의 세 가지 요소- 도덕성, 정서, 사회성 중에서는 정서에 해당하는 하위요소이다(지은림 외, 2013). 이자영 외(2009)는 자기존중을 ‘주관적인 자신에 대한 평가’라고 하였고, ‘자기를 존중하며 스스로 가치 있는 인간으로 느낄 때 자신을 수용하게 되고 이럴 때 자기 존중감이 높다.’라고 하였다. 로젠버그(2014)는 ‘자기 존중감이 높으면 다른 사람과의 관계가 원만하고 자기표현도 좋고 인내심과 자신감도 높다.’고 하였다.

자기존중의 발달에 있어서 매우 중요한 시기는 아동기와 청소년기이다. 하지만 우리나라는 인성보다는 성적을 더 중요하게 생각하면서 성적이 낮은 학생들이 중, 고등학생이 되면 자존감이 더 떨어지게 된다. 낮은 자존감은 부정적 사고를 불러오고 이는 학업에도 좋지 않은 영향을 준다. 부정적 사고는 욕설, 비속어사용, 폭력 등 문제 행동을 일으키게 된다. 또한 자기 존중감은 청소년의 건전한 인성발달의 기반이 되며, 원만한 인간관계를 맺게 하고, 개인의 성취에 영향을 미치기 때문에 높은 수준의 자기존중을 확립하는 것이 중요하다.

선행연구를 살펴보면 해결중심, 긍정심리 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상에 효과적이었으며(최창우 외, 2016), 긍정심리는 위기 청소년의 긍정적 발달을 끌어내는 요인이며 자기존중에도 영향을 준다고 하였다(이명숙, 2011). 따라서 이와 같은 이유로 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 긍정정서를 증진해 자기존중을 높여주는데 기여할 것이라고 기대하고 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 2. 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 자기존중에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

배려·소통

배려(consideration; care)와 소통(interaction)은 KEDI 인성검사의 하위 10개의 인성 덕목 중 하나이며, 인성의 세 가지 요소 도덕성, 정서, 사회성 중에서 사회성에 속하는 하위요소이다(지은림 외, 2013). 배려는 공감(sympathy)라고도 말할 수 있는데 사전적 의미로 다른 사람의 관점과 감정, 생각을 이해하는 능력 또는 자신도 그렇다고 느끼며 보살피려려는 행동이다. 타인과 신뢰 관계를 쌓고 의미 있는 상호작용을 하는 것이 특성이고 이들을 사회적 유능성의 하위요인으로 보았다.

소통(interaction)은 생각이나 정보에 대한 교환을 말하며 개방성(openness)과 거의 유사하다. 개방성은 고정관념이나 폐쇄된 태도나 생각을 하고 있지 않고 변화를 좋아하며 다양한 생각을 수용하는 것을 의미한다. 보통 호기심이 많고 상상력이 풍부하고 창의적인 사람들이 개방성이 높다(손향신, 2011). 그는 대인과의

상호작용과 교제에서 외향적인 사람이 변화 지향적 태도를 보일 가능성에 높은 것으로 보았다.

다시 말하면 배려와 소통은 타인을 이해, 공감하며, 친절성을 갖고 있으며, 대인관계와 의사소통능력과 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있다. 최창우 외(2016)도 해결중심, 긍정심리 집단상담 프로그램에서 부모와 자녀간의 의사소통을 향상하는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 이유로 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 사회성을 키우고 배려와 소통을 확장하는 데 기여할 것이라고 기대하고 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 3. 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 배려·소통에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

자기조절

자기조절은 KEDI 인성검사의 하위 10개의 인성 덕목 중 하나이며, 정서성의 또 다른 하위요소 중의 하나는 자기조절이다(지은림 외, 2013). 이명진(2011)은 자기조절이 개인의 내적이나 외적 자극을 의도적으로 다루는 통제행위라고 하였다. 추병완(2012)은 자기효능감을 키우고 자존감을 증진하는데 자기조절이 중요한 역할을 하는데 이는 아동과 청소년기에 더욱더 중요하다고 하였다. 자기조절이 높은 아동일수록 성격이 순하고, 끈기도 있고, 긍정적이고, 비공격적이고, 공부도 잘한다고 보고하였으며 성공과 자기조절이 깊은 상관관계가 있다고 하였다. 정옥분 외(2009)도 긍정적 정서가 높을수록 자기조절능력이 높은 것으로

나타났고 부정적 정서가 높을수록 자기조절능력이 낮은 것으로 나타났다. 김현진(2011)도 내적 조절 동기는 긍정적 정서와 깊은 관련성이 있다고 하였다. 따라서 긍정심리를 기반으로 한 의사소통향상 코칭프로그램이 청소년의 자기조절을 키우는 데 도움이 되어 자기효능감을 증진하고 긍정적으로 자신을 인식하게 하여 인성을 키우는 데 기여할 수 있으리라 기대하고 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 4. 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 자기조절에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상자는 경기도에 거주하고 있는 지인의 중학생 자녀들과 연구자 자녀의 중학생 친구들을 대상으로 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램을 홍보한 후 참가 신청을 받았다. 신청한 학생들에게는 연구 목적을 이해하고 본 연구에 참여할 것을 동의 받은 후 실험 집단 8명으로 구성하였다. 통제 집단 8명도 연구 목적을 개별적으로 설명하고 이에 동의를 받은 뒤 사전 사후 설문에만 참여하게 되었다. 통제 집단은 코칭 프로그램에 참여하기를 원하지 않아 실험집단에 대한 코칭이 끝난 후 이들에게는 코칭을 실시하지 않았다. 성별은 실험집단에서는 남자가 3(37.5%)명, 여자가 5(62.5%)명이었고, 통제집단에서는 남자가 4(50%)명, 여자가 4(50%)명이었다. 학년은 실험집단은 1학년이 4(50%)명, 2학년이 2(25%)

명, 3학년이 2(25%)명이었고, 통제집단은 3학년이 3(37.5%)명, 2학년이 3(37.5%)명, 3학년이 2(25%)명이었다.

연구절차

2015년 6월부터 참여자 모집을 시작으로 9월부터 11월까지 프로그램을 시행하였다. 총 참여자 16명중 8명은 실험집단으로 8명은 통제 집단으로 구성하였고, 주 1회 1시간씩(60분) 총 7회기 일대일 개인코칭을 시작하였다. 프로그램 효과를 알아보기 위해 참가자 전원에게 사전-사후 검사를 하였으며 실험집단은 4주 후 추후 검사를 하였고, 통제 집단은 아무런 처치를 하지 않은 상태로 실험 집단과 같은 시기에 사전-사후 검사를 하였다.

측정도구

의사소통능력검사

최은연(2004)은 의사소통능력 척도를 사용하였는데 이 척도는 Navran(1967)이 부부의사소통검사를 위해 개발한 '의사소통능력 척도(Primary Communication Inventory: PCI)'의 내용을 부부 대상으로 사용하기 위해 모의회(2001)가 번안하였고, 이를 고등학생에게 맞게 수정하여 최은연(2004)이 사용하였다. 문항은 총 25문항으로 언어적 20문항, 비언어적 5문항이다. 문항의 예는 '나와 친구들은 서로의 개인적인 일에 대하여 자주 이야기한다.', '나는 다른 사람들이 이야기 하는 것을 아주 잘 듣는 편이다.' 등의 문항이 있다. 응답은 Likert 방식의 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 '항상 그렇다(5점) 사이에 응답하도록 하였으며, 원 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .93

이고 본 연구의 신뢰도는 .84이다.

SAI 청소년용 강점검사(SAI: Strengths Assessment Inventory)

청소년의 강점을 측정하기 위하여 김기년과 탁진국(2013)에 의해 개발되고 임그린, 김기년, 탁진국, 김태은, 임광모, 김거도, 임슬기, 방준석(2014)이 재 타당한 SAI청소년강점검사(한국가이더스 출판)를 사용하였다. 이 검사의 하위 요인은 배려 6문항, 낙관성 3문항, 대인관계 4문항, 예의 3문항, 경쟁 6문항, 신중함 6문항, 미래지향성 6문항, 신체활동 6문항, 예술성 5문항, 용기 5문항, 유머 6문항, 의사전달 5문항, 자기조절력 4문항, 지적능력 3문항, 리더십 6문항, 끈기 6문항, 진실함 2문항, 창의력 5문항, 규칙준수 3문항, 학구열 5문항, 20개 요인으로 구성되었다. 전체 문항 수는 총 95개 문항이며, 문항의 예는 '나는 꾸준히 노력하는 편이다.', '친구들을 잘 웃긴다.', '나는 친구들과 잘 어울리는 편이다.' 등의 문항이 있다. 응답은 Likert 방식의 5점 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다(1점)에서 '매우 그렇다(5점) 사이에 응답하도록 하였으며 이 검사의 요인별 신뢰도(Cronbach α)는 .81~.91이다.

인성검사

현주 외(2014)가 개발한 한국교육개발원 인성검사(Korean Educational Development Institute)를 사용하였으며, 인성을 자기존중, 성실, 배려, 소통(사회적)책임, 예의, 자기조절, 정직과 용기, 지혜, 정의, 시민성으로 총 70개 문항, 하위 10개 요인으로 분류했다. 하지만 본 연구에서는 인성이 포괄적이기 때문에 인성의 열 가지 구성요소를 다 측정하지는 않고, 전문가와 상의하여 의사소통을 포함한 긍정심리

와 관련이 있는 인성에 대한 구성요소를 선정하였다. 지은림 외(2013)의 선행연구를 바탕으로 인성의 3가지 구성요소에 해당하는 도덕성, 사회성, 감성(정서)중에서 오랜 기간 형성되어 쉽게 변하지 않는 윤리적 가치를 담고 있는 도덕성(정직과 용기, 책임, 정의)을 제외하고, 사회성의 하위요소인 공감배려와 소통개방, 감성(정서)에 해당하는 긍정적 자기이해와 자기조절을 선택하였으며, 이에 해당하는 KEDI 인성검사 중 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 해당하는 3가지 구성요소를 선택하여 측정하기로 하였다. 자기존중 7문항, 배려·소통 10문항과 자기조절 6문항으로 총 23문항이며, 문항의 예는 '나는 나를 자랑스럽게 생각한다(자기존중)', '나는 다른 사람들을 잘 도와준다(배려·소통)', '나는 짜증이 나더라도 내 감정을 잘 조절할 수 있다(자기조절)' 등의 문항이 있다. 응답은 Likert 방식의 5점 척도를 사용하여 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점) 사이에 응답하도록 하였으며, 원 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .973이고, 본 연구의 신뢰도는 .90이다.

프로그램 내용

본 코칭 프로그램은 Seligman의 긍정심리를 기반으로 하였으며, 의사소통향상 이론으로는 Rosenberg의 비폭력 대화를 사용하여 해당 분야 전문가(코칭심리사 1급)의 감수를 거쳐 코칭 프로그램을 구성하였다. 자신의 강점 인식과 활용을 통해 긍정 특질을 증진하고, 경청, 공감, 감사를 통해 긍정정서가 확장되도록 구성하였다. 회기마다 자신 스스로 실행계획을 세웠으며, 그 다음 회기에 자신의 실행계획을 점검하는 시간을 가졌다. 1 회기에서는 활동

을 통해 나의 의사소통방식을 점검하며 언어의 중요성을 인식하였고, 2 회기에서는 비폭력대화를 이해하는 단계로 '관찰하기'와 '느낌 말하기'를 통해 생각과 느낌을 구별해보고 감정 단어들을 살펴보았다. 3 회기에서는 비폭력대화의 필요단계와 욕구(needs)단계로 느낌 뒤에 숨은 내 욕구를 인식하는 단계로 사실과 느낌 뒤에 오는 자신의 필요를 알아차리고 상대방에게 강요하지 않고 부탁의 언어를 사용하여 요청하는 방법을 알아보았다. 4 회기에서는 자신의 강점을 인식하고, 대표강점은 무엇인지 살펴보았다. 5 회기에서는 강점을 활용한 강점 별칭 짓기를 통해 강점을 자신과 이미지화하여 기억하고 활용할 수 있도록 돕고, 내가 가진 강점 중에서 어떤 강점이 사람들과 효과적으로 의사소통하는 데 도움이 될 것인지 생각해보고 실행계획을 작성해 보았다. 6 회기에서는 효과적인 의사소통방법 중에 하나로 경청에 대해 이해하며 적극적 경청 기술-는 맞추기, 반응하기, 정리하기(끝말 따라하기)에 대해서 배워보며, 공감하기(~구나, 요약하기)에 대해서도 연습해 보았다. 7 회기에서는 감사 나눔을 통해 긍정정서를 확장하였으며, 4 주 후에 추후검사와 함께 실행이 잘 되고 있었는지 점검하는 시간을 가졌다. 총 7 회기에 걸쳐 프로그램을 진행하였으며 자세한 내용은 표 1과 같다.

결 과

실험, 통제 집단의 동질성 검증

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 먼저 긍정심리 기반 의사소통향상 코칭프로그램에 참

표 1. 회기별 주제와 내용

회기	제목	주제	목표	활동 내용
1	나의 언어 습관은?	언어 습관 인식	언어중요성인식 나의 의사소통 방식 점검	· 상대방지시 듣고 종이접기 · 나의 언어습관 알아보기 · 상처 주는 말 알기
2	내마음 들여다 보기	관찰 느낌	비폭력 대화의 이해 1	· 관찰하기 · 관찰과 평가를 구별해보기 · 느낌 단어알기 · 느낌을 표현해보기 · 실행계획세우기
3	필요를 알아주면 마음이 통해요	필요 부탁	비폭력 대화의 이해 2	· 나의 필요 인식하기 · 부탁의 언어로 말하기 · SAI 청소년용 강점검사 실시 · 실행계획세우기
4	나의 강점은?	강점 인식	강점 인식하기	· 나의 강점 찾아 써보기 · 나의 약점 찾아 써보기 · 검사결과와 비교하여 보기 · 실행계획세우기
5	강점 별칭 짓기	강점 활용	강점 활용하기	· 강점 별칭 짓기 · 강점 활용하여 의사소통하기 · 실행계획세우기
6	좋은 친구 되기	경청 공감	경청하기 공감하기	· 경청하는 방법 알기 · 공감하는 방법 알기 · 실행계획세우기
7	감사 나누기	감사	긍정의 힘 인식하기	· 감사나누기 · 감사카드 또는 편지쓰기 · 소감문 작성 · 실행계획세우기 · 사후검사
	추후 (Follow-Up)		실행점검	· 실행점검 및 피드백 · 추후검사

가하기 전에 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 파악하기 위해 독립표본 t 검정을 하였다. 그 결과는, 의사소통($t = -1.81, p > .05$), 자기존중($t = 0.40, p > .05$), 배려·소통($t =$

$-0.98, p > .05$), 자기조절($t = -1.16, p > .05$)로 실험집단과 통제집단 간 사전감사의 차이가 유의하지 않아서 동질 집단임을 확인하였다.

프로그램 효과검증

프로그램을 시행하기 전과 시행 후에 대한 시점과 실험, 통제 집단 간 상호 작용 효과를 알아보기 위하여 2×2 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하여 의사소통, 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 대한 프로그램의 효과성 검증을 하였으며, 결과는 표 2와 같다. 표 2를 보면 프로그램 시행하기 전과 시행하기 전과 시행 후의 시점*집단의 상호작용 효과는

의사소통($F = 79.09, p < .001$), 자기존중($F = 04.58, p < .01$), 배려·소통($F = 6.46, p < .05$), 그리고 자기조절($F = 10.84, p < .01$) 등 모든 종속 변인에서 유의미하였다.

본 연구의 의사소통, 자기존중, 배려·소통, 자기조절 관련 변인들에 대한 통제집단과 실험집단의 차이를 검증하기 위해 집단별 및 거사 시기별 평균 및 표준편차를 산출한 결과는 표 3과 같다. 표 3은 종속측정치에 대한 실험과 통제집단의 사전, 사후, 추후 검사점수의

표 2. 종속변인에 대한 프로그램 효과 검증

소스	종속변인	제 III유형 제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
시점	의사소통	.97	1	.97	97.79	.000***
	자기존중	1.07	1	1.07	23.97	.000***
	배려·소통	.81	1	.81	28.14	.000***
	자기조절	.42	1	.42	15.41	.002**
시점*집단	의사소통	.78	1	.78	79.09	.000***
	자기존중	.23	1	.23	5.15	.040*
	배려·소통	.43	1	.43	14.81	.002**
	자기조절	.42	1	.42	15.42	.002**

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

표 3. 실험집단과 통제집단의 종속변인에 대한 사전, 사후, 추후 평균과 표준편차

종속변인	통계치	실험집단 (N=12)			통제집단 (N=12)	
		사전	사후	추후	사전	사후
의사소통	평균	2.75	3.41	3.60	3.03	3.06
	표준편차	0.23	0.31	0.09	0.36	0.35
자기존중	평균	3.27	3.80	3.97	3.16	3.35
	표준편차	0.42	0.70	0.25	0.62	0.72
배려·소통	평균	2.96	3.51	3.78	3.13	3.21
	표준편차	0.29	0.45	0.19	0.37	0.40
자기조절	평균	2.83	3.29	3.52	3.02	3.02
	표준편차	0.38	0.51	0.28	0.26	0.31

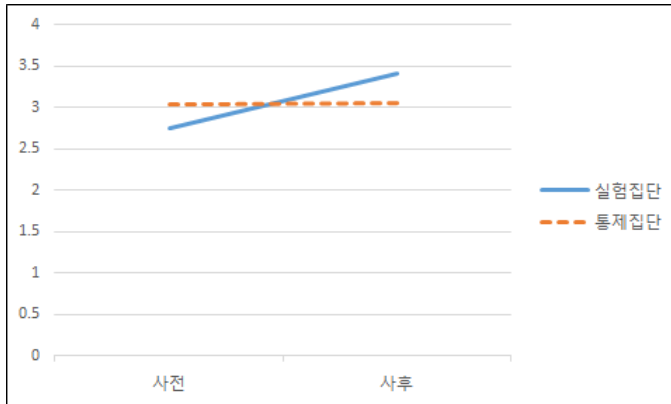


그림 1. 의사소통의 집단 간 사전, 사후검사의 평균추세 그래프

평균과 표준편차이다. 상호작용 효과의 의미를 해석하기 위해 표 3에 제시된 평균값을 그래프로 그려보면 의사소통의 경우 그림 1과 같다. 그림 1에서 보듯이 의사소통의 평균점수가 통제집단에 비교하여 실험집단은 사전보다 사후 검사가 증가하고 있어 시점과 집단 간에 상호작용 효과가 확인되었다. 자기존중, 배려·소통, 자기조절의 평균 추세도 모두 그림 1과 일관되게 나타났다.

프로그램 효과 지속성 검증

코칭 프로그램 효과의 지속성을 확인하기 위해 실험집단 내 종속변인별 사전, 사후, 추후 검사 점수의 유의미한 차이를 확인하기 위

한 반복측정 변량분석을 하였다. 먼저 분석을 하기 전 변량의 동일성 가정을 확인하기 위한 Mauchly의 구형성(sphericity) 검증을 하였으며, 의사소통, 자기존중, 배려·소통, 자기조절 모두에서 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 분석 결과는 표 4와 같다. 표 4에서 보듯이 프로그램 시행 사전, 사후와 1개월 후인 추후 시점의 효과는 의사소통($F = 80.49, p < .001$), 자기존중($F = 13.25, p < .01$), 배려·소통($F = 15.75, p < .001$), 자기조절($F = 8.71, p < .01$)이며 모든 종속변인에서 유의미하였다. 실험집단의 의사소통 사전, 사후와 1개월 후인 추후 검사 점수의 평균추세 그래프를 그려보면 그림 2와 같다. 자기존중, 배려·소통, 자기조절 그래프도 이와 유사하게 나왔다.

표 4. 종속변인에 대한 프로그램 효과 지속성 검증

소스	종속변인	제 III 유형 제공합	자유도	평균제곱	F	유의확률
시점	의사소통	3.157	2	1.578	80.49	.000***
	자기존중	2.129	2	1.064	13.25	.001**
	배려·소통	2.751	2	1.375	15.75	.000***
	자기조절	1.961	2	0.98	8.71	.003**

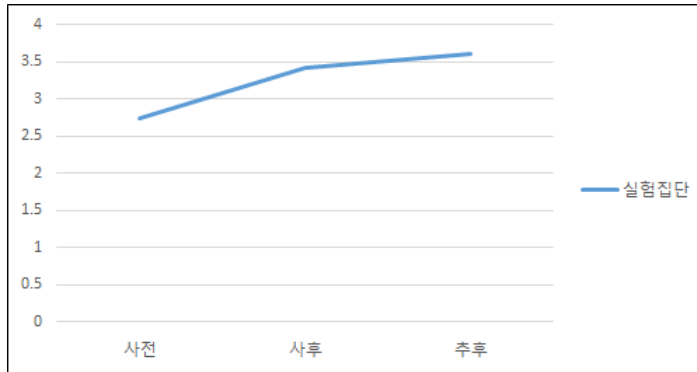


그림 2. 실험집단의 의사소통의 사전, 사후, 추후 검사의 평균추세 그래프

논 의

청소년을 위한 인성교육은 주로 지식 위주의 교육이었지 긍정 심리가 기반으로 되어 연구가 이루어진 것은 거의 없었다. 이에 본 연구의 목적은 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램이 청소년의 의사소통능력과 자기존중, 배려·소통, 자기조절에 미치는 영향을 살펴보는 것으로 연구 결과와 의의는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 의사소통능력에 긍정적 영향을 미쳤다. 이는 비폭력 대화(NVC) 프로그램이 부모와 자녀 간의 의사소통기술에도 긍정적 변화가 나타났고(최은경, 2006), 비폭력 대화 모델에 기초한 의사소통프로그램이 대학생의 의사소통 및 대인관계에 긍정적인 영향을 미쳤다(박신혜, 2013)는 선행연구와도 일치한다. Diener와 Seligman(2002)은 행복한 사람은 대인관계가 좋으며, 사람은 행복할수록 고립감에서 벗어나며 사람들과 어울린다고 하였다. 참여자들은 비폭력대화를 통해서 자신의 감정이 무엇을 원하는지 살펴보게 되었고, 부드러운 말로 표현하는 것이 도움이 되었다고 하였으며, 다른 사람의 말을 끝까지 듣게 되면서

대인관계가 더 좋아졌다고 하였다. 로젠버그(2014)의 선행연구와 같이 욕설로 대표되는 청소년들의 ‘불량 언어’ 사용은 가족과 친구의 관계를 제한하는데, 이러한 의사소통의 개선을 통해 주변 사람과의 관계까지 개선이 되었다는 것에 연구의 의의가 있다고 할 수 있을 것이다.

둘째, 긍정심리기반 의사소통향상 코칭프로그램은 청소년의 자기존중, 배려·소통, 자기조절에도 긍정적인 영향을 주었다. 추병완(2012)은 자존감을 증진하는데 자기조절이 중요한 역할을 하는데 이는 아동과 청소년기에 더욱더 중요하다고 하였으며, 최경화(2014)도 강점중심 그룹코칭 프로그램이 자존감에 유의미한 영향을 끼친다고 하였다. Seligman(2002)은 행복한 삶은 긍정적인 감정을 느끼고 사는 즐거운 삶, 강점과 잠재력을 발휘하며 열정적으로 사는 자기실현을 이루어가는 적극적인 삶, 살면서 소중한 의미를 찾고 의미를 부여하는 삶이라고 했는데, 청소년은 자신의 강점을 발견하고 감사할 것을 찾으면서 긍정정서를 증진한 것이 행복한 삶을 만들어 가는데 영향을 주었고 이것이 인성의 한 부분인 자기존중, 배려·소통, 자기조절에도 영향을 주었

을 것으로 고려된다. 로젠버그(2014)는 자기존중감이 높으면 다른 사람과의 관계가 원만하고 자기표현도 좋고 인내심과 자신감도 높다고 하였다. 코칭에 참여한 학생들은 자신의 강점에 대해 깊이 생각해보고 스스로 강점을 찾아보았으며, 강점이 없다고 한 학생도 검사를 통해 자신이 많은 강점을 가지고 있음을 확인하면서 자신의 강점을 더 키워야겠다고 얘기하였고, 강점이 있으니 자신감도 더 생긴다고도 하였다. 자신의 강점에 집중하면서 자신을 긍정적으로 인식하게 되었고, 자신을 스스로 가치 있게 생각하면서 자기존중감이 향상되었다고 판단된다.

셋째, 프로그램이 일시적인 효과가 아니라 지속성이 있는지를 알아보기 위하여 실험집단 내 종속 변인별 사전, 사후, 추후 검사 점수의 유의미한 차이를 확인하기 위한 반복측정 변량분석을 한 결과, 의사소통, 자기존중, 배려·소통, 자기조절 모두에서 구형성 가정을 만족하면서 프로그램이 지속성이 있는 것으로 나타났다. 이는 7회기에 향후 실행계획을 구체적으로 작성하였고, 프로그램이 종료된 후에도 세운 계획을 지속적해서 실행하면서 효과가 지속한 것으로 볼 수 있다. 마지막으로, 지금까지의 인성교육은 교실에 앉아서 책으로 배우는 수동적인 지식 중심의 도덕, 윤리교육이었는데, 여기에서 벗어나 학생이 프로그램에 직접 참여하면서 능동적으로 스스로 실행계획을 수립하면서 생활에서의 변화를 추구했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구가 가지는 의의에도 불구하고 본 연구가 가지는 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 8명의 실험집단과 8명의 통제집단을 대상으로 하였으나, 연구대상의 수가 적기 때문에 연구 결과의 일반화에는 신중히 처리해

야 한다. 둘째, 통제집단 학생들은 실험에 참여하기를 원하지 않았는데 이는 참여에 대한 열의가 다르다는 것으로 볼 수 있으며, 이는 여러 가지 의미를 내포한다고 볼 수 있으므로 연구에 한계가 있다고 본다. 셋째, 청소년이 대상이지만 고등학생은 포함이 되지 않고 중학생만을 대상으로 연구를 했다는 한계가 있다. 넷째, 코칭 효과를 측정하는데 사용된 도구들이 모두 자기보고식 질문지에 국한되어 있다는 점이다. 자기보고식 질문지는 사회적 바람직성이나 혹은 자기의 역량이나 능력을 왜곡으로 보고할 가능성이 있어 연구에 영향을 받을 수 있다. 추후 연구에는 자기보고식 질문지 이외에 연구자가 코칭을 측정할 수 있는 도구를 개발할 필요가 있다. 다섯째, 프로그램 효과성을 측정하고 지속하는 데 있어서 영향을 미칠 수 있는 요인들을 통제하지 않았기 때문에 본 연구에서 검증되지 않은 다른 요인이 결과에 영향을 미칠 수 있음을 간과할 수 없다.

본 연구를 바탕으로 후속 연구에 대하여 다음과 같이 제언을 한다. 첫째, 본 연구는 연구대상을 경기도 거주 중학생으로 한정하였으나 연구대상을 고등학생에게도 적용해서 일대일 코칭 프로그램의 효과를 검증해 보는 것도 의미 있는 일이라 하겠다. 둘째, 강점에 대한 연구를 살펴보면 강점인식이 곧 강점 활용을 가져오는 것은 아니라는 것을 보여주었다. 이러한 연구 결과들은 강점인식과 강점 활용이 구분되는 개념이며, 긍정적인 적응과 발달을 위해서는 강점인식 이후에 강점 활용이 이루어져야 한다는 것을 시사한다. 이에 따라 강점인식과 활용의 연관성에 대해 후속연구로 이루어져도 좋을 것 같다. 셋째, 본 연구에서는 추후 프로그램 없이 본 프로그램 시행만 이루

어졌음에도 코칭 효과가 지속하는 것이 밝혀졌다. 더 나아가 향후 연구에서는 참가자들이 코칭 진행 과정에서뿐 아니라 코칭이 끝난 후에도 효과적으로 지속할 실행방법을 연구해 보는 것도 필요하리라 판단된다.

참고문헌

- 고지은 (2014). 청소년 자녀와의 갈등해소를 위한 성인아이 부모의 의사소통훈련프로그램 개발 - 비폭력대화모델을 중심으로. 한남대학교 석사학위논문.
- 교육과학기술부 (2012). 인성교육 설문조사 보도자료 (2012. 9. 4).
- 김기년, 탁진국 (2013). 청소년 강점척도 개발 및 타당도 검증. 한국심리학회지: 일반, 33(4), 803-828.
- 김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 김현진, 김현진 (2011). 한국 대학생들의 자기조절동기, 학업정서 및 인지적 자기조절 학습전략 사용 간의 경로 탐색 연구. 한국교육심리학회 25(3), 693-716.
- 나문경 (2007). 전문상담교사를 위한 초등학교 교사-학부모간 갈등중재모형구안, 한국교원대학교 석사학위논문.
- 마셜 B. 로젠버그 (2014). 비폭력대화, 한국NVC센터.
- 모의희 (2001). 자기존중감과 의사소통 훈련을 통한 부부적응 집단상담 프로그램의 개발. 한양대학교 석사학위논문.
- 박미운 (2012). 강점을 활용한 코칭 프로그램이 대학생의 구직효능감과 진로준비행동에 미치는 효과. 광운대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박신혜 (2013). 비폭력대화 모델에 기초한 의사소통 프로그램이 대학생의 의사소통 및 대인관계에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 박인기, 박정진, 박창균, 이지영, 강용철 (2012). 학생 언어문화 개선을 통한 인성교육 강화 방안 연구. 한국교육정책연구소.
- 박춘금 (2012). 커리어 코칭 프로그램이 전문대학생 구직효능감, 진로준비행동에 미치는 효과. 광운대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 손향신 (2011). 개방성, 외향성, 핵심자기평가가 변화몰입과 적응수행에 미치는 영향. 광운대학교 석사학위논문.
- 송정미 (2008). 비폭력 의사소통 프로그램의 효과 연구 : 초등학생의 대인관계, 의사소통 능력, 공감능력을 중심으로. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천 (2012). 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료 24(1), 27-49.
- 이동천 (2014). 내면아이와 비폭력대화를 접목한 부모교육 프로그램이 부모효능감과 부모-자녀 의사소통에 미치는 효과. 국립목포대학교 석사학위논문.
- 이명숙 (2011). 위기청소년의 심리사회적 환경 진단 및 긍정적 발달을 향한 전망. 교정담론, 5(1).
- 이명진 (2011). 자기조절 연구의 현황과 과제. 교육과정연구 39, 161-193.
- 이자영 외 (2009). Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준 타당도분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 21(1), 173 -189.

- 이정순 (2011). 강점 인식, 태도 및 활용과 다차원적 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *성균관대학교 석사학위논문*.
- 임그린, 김기년, 탁진국, 김태은, 임광모, 김거도, 방준석, 임슬기 (2015). 청소년 강점척도의 구성 타당도 분석. *한국심리학회지: 일반*, 34(1), 185-203.
- 장정희 외 (2010). 청소년 언어 사용 실태 조사. 문화체육관광부.
- 정옥분,한성열,이숙자,이종호,임정하,정순화,김경은 (2009). 대학생의 정서 및 자기조절 능력과 창의성 간의 관계. *한국인간발달학회*, 16(2), 171-190.
- 조지연, 탁진국 (2016). 긍정심리기반 강점 중심 코칭 프로그램이 대학생들의 자기효능감, 진로의사결정 및 진로결정수준에 미치는 영향. *청소년학연구* 23(1), 279-304.
- 지은림, 도승이, 이운선, 박소연, 주언희, 김혜경 (2013). 인성지수 개발연구, 교육부.
- 추병완 (2012). 자기 조절과 도덕교육. *윤리교육연구* 29, 301-322.
- 최경화 (2015). 경력단절여성 대상 강점 중심 그룹코칭 프로그램이 자존감, 구직효능감, 회복탄력성에 미치는 영향. *광운대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 최경희 외 (2012). 예술인성교육의 비전 및 실천 과제 개발 연구. *한국문화예술교육진흥원 KACES-1270-R001*.
- 최은경 (2006). 비폭력대화 프로그램의 의사소통 효과. *선문대학교 석사학위논문*.
- 최은연 (2004). 의사소통 기술 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 의사소통 능력에 미치는 효과. *고신대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 최창우, 최연실 (2016). 대학생의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과성-해결중심 및 긍정심리모델을 중심으로-. *가족과 가족치료*, 24(3).
- 탁진국, 임그린, 정재희 (2014). 행복증진을 위한 긍정심리기반 코치프로그램 개발 및 효과성 검증. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 139-166.
- 현 주, 임소현, 한미영, 임현정, 손경원 (2014). KEDI 인성검사 실시요강. *한국교육개발원*.
- Carmell Proctor, John Maltby, & P. Alex Linley. P. A.(2011). Strengths use as a predictor of wellbeing and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*. 12(1),153-169.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Galvin, Kathleen M. & Brommel, Bernard J. (1986). *Family communication: Cohension and change*. United States: Scott, Foresman.and Company.
- Gardner, H.(1997). *Extraordinary minds*. New York : Basic Books.
- Gross, I. H., Crandall, E. W. and Knoll, M. M. (1980). *Management for Modern families*. 5th ed. Englewood Cliffs. N. J.: Prince Hall.
- Harter, S. (1998). Similarities and differences in domain-specific and global self-evaluations of learning-disabled, behaviorally disordered, and normally achieving adolescents. *American Educational Research Journal*, 35(4), 653-680.
- Linley, P. A. & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: a potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1, 37-46.
- Lopez, S. (2003). *Striking a vital balance developing a*

- complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 3-20. Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology*. London: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14..
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 11, 774-788.
- Shoshani, A. & Slon, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescent's character strengths, subjective well-Being and school adjustment. *Journal of happiness studies*, 14(4), 1163-1181.
- 1차 원고접수 : 2018. 11. 15
2차 원고접수 : 2018. 12. 18
최종게재결정 : 2018. 12. 24

The Effects of Communication Improving Coaching Program Based on Positive Psychology on Communication Skills, Self-Esteem, Consideration • Interaction and Self-Control of the Youth

Jinsook Cho

Jinkook Tak

Kwangwoon University

The purpose of this study is to investigate the effects of positive psychological - based communication enhancement coaching program on communication ability, self - esteem, consideration, communication and self - regulation of adolescents. For this study, 16 middle school students in Gyeonggi area participated in one - on - one coaching with 8 experimental groups and 8 control groups. To test the effectiveness of coaching, pre - test, post - test, and coaching were conducted one month later. The collected data were verified by using SPSS 18.0 to confirm the homogeneity of the two groups. As a result of the analysis, positive psychological - based communication enhancement showed that the coaching program had a positive effect on the improvement of communication skills, self - esteem, consideration, communication and self - control of adolescents. Also, it was confirmed that the coaching effectiveness was maintained with statistically significant difference in the future. Based on the results of this study, implications and limitations of this study and future research were discussed.

Key words : coaching, positive psychology, communication, strength, self-esteem, consideration • interaction, self-control.