
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영·김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은·박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라·박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립·박 현 진·장 문 선·구 본 훈·배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선·최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과[†]

정지현 손정락[‡]
전북대학교 심리학과

본 연구는 긍정 심리치료 프로그램이 학교부적응 청소년들의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과를 알아보는 것이었다. 전북지역에 소재한 정신건강증진센터에 외퇴된 중학생 100명을 대상으로 학교생활 적응 척도(School Adjustment: SA), 우울 척도(Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D), 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale) 및 낙관성 척도(Children's Attribution Style Questionnaire: CASQ)를 실시하였고, 이를 토대로 중학생 20명을 참가자로 선정하여 치료집단에 10명, 통제집단에 10명씩 무선 할당하였다. 긍정 심리치료 프로그램은 주 2회씩 총 8회기에 걸쳐 진행되었다. 프로그램 종료 후 사후 조사가 실시되었고, 4주 후 추적 조사가 이루어졌다. 그 결과, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 집단이 통제집단보다 우울은 더 감소되었고 자아존중감 및 낙관성은 더 향상되어 추적 조사까지 그 효과가 유지되었다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 학교부적응, 우울, 자아존중감, 낙관성, 긍정 심리치료

[†] 이 논문은 정지현의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927. Fax: 063-270-2633. E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

청소년기는 제 2차 성징이 나타나는 11~12살부터 20대 전반 까지 해당된다. 이 시기에는 청소년들의 두드러진 신체적 발달과 함께 내면적인 세계에서 본질적으로 불안, 긴장, 갈등이 발생하고, 자아의식의 질적 변화를 가져온다. 즉 청소년기는 아동기에서 성인기로 가는 과도기적인 상태에서 신체적 변화와 함께 생리적·인지적·정서적·사회적인 측면에서 급격한 변화와 성장을 경험하는 시기로 역할 수행에서 변화가 요구되고 대인관계 상황을 많이 경험하면서 다양한 스트레스와 심리적 갈등을 많이 경험하게 된다(장옥란, 2006). 이렇게 증가하는 외적인 변화와 내적인 요구들을 통합하지 못하여 적응의 측면에서 많은 문제점을 안고 있지만(김선하, 2007), 현대 사회의 급속한 변화에 따라 미래가 불확실해진 청소년들의 적응은 점점 더 어려워지고 있다.

적응은 인간이 생활하는 모든 장에서 요구되는 현상으로 청소년이 생활하는 가정, 학교, 사회 등 모든 환경에서 중요시된다. 특히 청소년이 대부분의 시간을 보내는 학교는 변화하는 사회적 환경 속에서 바르게 적응할 수 있는 힘을 길러나가는 중요한 역할을 의도적으로 수행해 온 기관이다(최지원, 2010). 이와 같이 학교는 급속히 변화하는 환경 속에서 효과적으로 적응할 수 있는 힘을 길러 나가며 단순히 지적 기능 발달이나 기술의 습득 차원을 넘어서 사회에 동화하고 적응하며 인격을 형성하는 중요한 곳이지만(송영경, 2006), 학교부적응으로 인한 문제는 날로 증가되고 있는 실정이다.

교육과학기술부(2009)가 제출한 초·중·고교 학업중단 현황 자료를 분석한 결과에 따르면 각종 사유로 학업을 중단하는 학생이 2006년 5만 7148

명에서 2008년 7만 3494명으로 3년간 28.6%나 증가했다. 청소년비행과 학업중단의 사유를 살펴보면 부적응, 가사, 품행, 질병의 순이었고 그 중 가장 특기할 점은 학교부적응으로 인해 학업을 중단하는 학생의 비율이 2005년도에 25.1%이었던 것이 2008년도에 47.2%로 급증하였다. 이와 같이 학교에 적응하지 못해 학업을 중단하는 학생의 수가 해마다 늘고 있다는 것은 매우 심각한 문제라고 할 수 있다.

학교부적응이란 학교생활 영역에서 자기실현을 추구하지 못하며 개인의 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서 수용되거나 만족되지 못함으로 적절한 문제해결을 하지 못하고 일으키는 갈등과 부적절한 행동을 말한다(김인선, 2009). 많은 학자들은 학교부적응이 청소년의 개인적 특성과 더불어 환경적 특성이 복합적으로 작용하여 영향을 미치는 결과라고 보고 있다. 개인적인 측면의 요소들은 낮은 자아존중감, 학업 또는 학교생활에 대한 동기화 부족, 대인관계의 문제, 사회성과(변귀연, 2004), 우울, 공상, 수줍음, 지나친 긴장과 불안 등(황유경, 2003)의 심리·정서 상태를 들 수 있고, 환경적인 측면의 원인으로 가정환경이나 부모의 양육태도, 학교의 여러 환경적인 요소들을 주요 원인으로 보고되었다. 그러나 환경적인 요인은 수정하는 것이 어렵기 때문에 외부적인 환경을 개선하려는 것보다는 개인적 측면에 초점을 맞춰 자신이 처한 환경에 대한 적응력을 키우고 그들이 가지고 있는 긍정적 특성을 강화하여 개인의 내적 힘을 길러주는 것에 초점을 맞추는 것이 더 적합할 것이다.

국내외 대다수의 연구들에서 학교부적응의 개인의 심리적 측면 중 주요한 원인으로 우울과 낮은

자아존중감이 학교부적응과 밀접한 관련이 있음을 제시했다. 김교현(2004)은 우울을 청소년기에 겪게 되는 가장 흔한 부적응 증의 하나로 보고, 청소년기에 이르러 우울증의 유병률이 급격하게 증가하는 특징을 보인다고 했다. 일상생활에 지장을 줄 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 경험이 있다고 보고한 청소년의 비율은 남자 32.1%, 여자 43.5%로 청소년의 40% 정도가 일상생활에 지장이 있을 정도로 우울감을 경험하고 있으며, 학년이 올라갈수록 우울감의 경험률이 증가하는 것으로 나타났다(여성가족부, 2010). Dums와 Nilsen(2003)의 우울에 관한 연구에서도 6-12세 아동의 경우 약 2-3%의 유병률을 보이는데 반해 12-20세의 청소년의 경우에는 약 6-9%의 유병률을 보인다고 했다. 우리나라 청소년들을 대상으로 한 연구에서도 우리나라 중, 고등학교 학생이 우울성향을 보일 위험이 대학생에 비해 1.7배나 높은 결과를 보고하고 있어 청소년 우울의 문제가 더 이상 간과해서는 안 될 문제임을 시사하고 있다.

DSM-IV-TR에 따르면, 우울이란 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 상실, 의미 있는 체중감소나 체중 증가, 거의 매일 나타나는 식욕 감소나 증가, 불면 또는 과다수면, 정신 운동성 초조나 지체, 피로나 활력 상실, 무가치감이나 부적절한 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소, 자살사고나 시도가 특징적이다(American Psychiatric Association, 2000). 하지만 청소년의 우울은 성인의 우울과는 다른 양상으로 나타나게 되는데 성인의 경우 우울하다고 표현하면서 무기력함, 신경과민 등의 증상이 드러나는 반면에 청소년의 우울은 반사회적 행동, 약물 남용, 사회적 철회, 학업 부진 등 가면성 우울증상으로 발현되는 경우가 많다(유은영, 손정락,

2013). 또한 청소년기는 또래관계의 형성이 매우 중요한 시기로 성인기 대인관계 패턴을 다지는 중요한 시기인데, 이때 우울로 인해 대인관계의 손상 및 기타 행동적 문제를 초래하고, 학업수행에도 어려움을 겪을 수 있다(윤영, 2009). 이와 같이 우울 증상으로 인해 청소년기에 요구되는 발달과업의 달성을 저해하여 이차적인 심리·사회적 문제를 낳을 수 있고 성인기 우울증의 전조가 될 수 있기 때문에 임상적 관심이 필요한 영역이다(양유진, 2008). 그러므로 청소년의 우울과 같은 심리적·정신적 문제와 갈등을 이해하고 이에 따르는 여러 가지 적응상의 어려움을 해결할 수 있도록 청소년기의 우울 성향을 감소시키는 것은 매우 중요한 일일 것이다.

학교부적응과 우울에 관한 선행연구들을 살펴보면, Chiariello와 Orvaschel(1995)은 청소년들이 심한 우울상태에 빠지면 집중력이 저하되어 학습 능력이 떨어지거나 사회성 기술이 떨어져 형제나 친구들과 적절한 관계를 맺지 못할 수 있게 된다고 하였으며, 이러한 성적 저하나 소외감, 학교부적응의 문제들은 다시 우울증의 원인이 되어 악순환에 빠질 수 있다고 하였다. Bemporad(1988)는 우울한 청소년들이 문제행동을 하는 중요한 이유를 우울한 기분으로 힘든 상황을 직접 표현하지 못하고 문제행동 등의 간접적인 방법을 통해 주변의 중요한 타인에게 관심을 끌고 싶기 때문이라고 하였다. 다른 연구들에서도 청소년기 문제행동의 일차적 요인으로 우울을 꼽으며, 사회적 고립을 가져올 수 있는 청소년의 우울 증상은 학교부적응과 높은 상관을 나타낸다고 하였다(Puig-Antich, 1982). 국내 연구의 경우에서도 박승희(2006)는 학교부적응 행동을 가장 잘 예언하

는 심리적 변인은 우울로 나타났다고 보고하였으며, 우울한 학생은 학교생활 적응을 잘 하지 못하는 것으로 나타났다(김아영, 이명희, 2008). 또한 우울한 청소년들은 학교를 자주 결석하거나 성적이 저조하고 숙제를 하지 않는 경향이 있으며, 권태감이나 낮은 활동력 및 낮은 주의 집중을 보이며, 학교에서 혼자 지내거나 친구들과의 놀이에 흥미를 잃은 경우가 많다는 보고가 있다(임영식, 1997). 위의 연구들을 통해 청소년기의 우울이 학교부적응 및 비행과 밀접한 관련이 있음을 볼 때 청소년기의 우울에 대한 효과적인 치료와 예방이 필요할 것으로 보인다.

청소년의 자아존중감은 학교부적응에 영향을 미치는 또 다른 중요한 요인이라고 할 수 있다. 자아존중감이란 개인이 자기 자신에 대한 평가로서 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치롭다고 보는 정도를 나타내며(Coppersmith, 1967), 환경에 대한 긍정적인 적응을 위해 기초가 되는 필수적인 심리특성이다(Harter, 1993). 이러한 자아존중감 형성, 변화, 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되지만 Erikson(1980)은 12-18세에 해당하는 청소년기에 적절한 적응을 통해 자아정체감이 형성되지 못하면 역할혼돈에 빠져 사회의 낙오자가 될 수 있는 중요한 시기임을 강조하였다. 특히 이 시기의 낮은 자아존중감 수준은 비행, 범죄, 학교부적응으로 이어지는 하나의 출발점이 될 수 있으므로 자아존중감 향상은 중요하다(최지원, 2010). 그러므로 청소년에게 긍정적으로 대해주고 격려해줌으로써 자신이 가치 있다는 인식과 더불어 긍정적인 자아존중감을 갖도록 하는 것이 필요할 것이다.

학교부적응과 자아존중감에 관한 선행연구를

살펴보면 자아존중감이 낮은 학생들은 자아존중감이 높은 학생들에 비해 장래에 대해 부정적인 신념을 가지기 때문에 학교생활에 잘 적응하지 못하고 자퇴하는 비율이 훨씬 높으며 더 나아가 학습된 무기력 현상을 보인다고 보고하고 있다(이용자, 2000). 학교에서 성공적인 적응을 하는 데 실패한 학생은 자아존중감이 낮고, 이러한 낮은 자존감은 성취 의욕을 낮추고 장래에 대한 목표가 희박하며, 자기 자신을 비하하는 태도와 타인(교사, 친구)과의 관계에서 부정적인 피드백에 의한 낙인으로 자포자기적인 행동을 하게 되는 경우가 많다(김정희, 2009). 반면에 자아존중감이 높은 학생들은 학교활동에서나 수업시간에 활동적이고 표현이 풍부하며 또래와 적극적인 의사소통을 통해 학교생활에 잘 적응한다고 하였다. 이러한 선행연구들은 자아존중감이 문제해결, 이탈행동, 학교생활 적응에 있어서 매우 중요한 영향을 주고 있다는 점을 시사하므로(이은경, 2010) 청소년의 부적응을 감소시킬 수 있는 심리적 자원 중의 하나인 자아존중감 향상은 중요할 것으로 보인다.

낙관성은 개인의 부적응 문제를 완화시키는 중요한 변인으로, Seligman(1991)은 낙관성을 넓은 범위의 성격 특성 보다는 부정적 사건에 대한 외적, 불안정적, 특정한 귀인을 하는 것으로 낙관적 설명양식을 개념화하였다. 이 견해에 따르면 낙관적인 사람들은 부정적인 사건이나 경험들의 원인이 외부적이고, 일시적이고, 구체적인 사실에 있다고 귀인한다. 이러한 관점에 따라 낙관성을 측정할 수 있는 귀인양식 질문지(Attributional Style Questionnaire; ASQ)가 개발되었고(Peterson et al., 1982), 이는 기존의 낙관성 척도에서 직접적으로

미래에 대한 기대를 묻는 것과 다르게, 개인은 현실에서 일어났직한 가상의 사건에 대해 주요한 원인을 선택함으로써 그 사건에 대한 설명양식과 낙관성을 간접적으로 측정하게 된다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

낙관성 수준이 높을수록 어려운 상황에서 심리적 고통을 적게 경험하고 보다 안정적이고 긍정적으로 상황에 적응하며(Scheier, Carver, & Bridges, 1994), 비관적인 사람들보다 중요한 인생의 과도기에 잘 적응하며 행복감을 느끼고 상황에 대한 통제감이 더 높았다(Aspinwall & Taylor, 1992). 특히나 청소년기 시절에 가장 중요한 생활 터전인 학교에서 적응은 자아정체감의 혼동을 겪고 있는 청소년기에 특히 중요한 의미를 갖는다. 이런 맥락에서 낙관성은 어려움이 많은 청소년 시기에 큰 도움을 줄 것으로 보인다. 학교적응 측면에서 낙관성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람들과 다르다는 결과들이 나타나고 있다. 조옥경(1999)은 미래에 대한 기대수준이 낙관적일수록 학교 환경에 대한 적응도가 높고, 교사/교우 관계 적응도가 높았으며 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)에 대한 적응도가 높다는 결과를 보였다. 또한 김이경(2009)의 연구에서는 청소년의 낙관성이 학교생활적응에 미치는 영향이 유의하여 청소년의 낙관성이 높을수록 학교생활 적응을 돕는 것으로 나타났으며, 정혜연(2009)은 청소년의 낙관성이 학교생활 적응과 정적 관계가 있으며, 낙관성은 자기효능감을 매개로 학교생활 적응에 영향을 미친다고 했다. 이러한 점을 미루어 볼 때 낙관성은 개인의 적응과정과 관련하여 긍정적인 기능을 하는 심리적 변인으로써, 학교부적응을 경험하고 있는 청소년들이 학교생활에 잘 적응하도록

도움을 줄 것으로 보인다.

지금까지 학교부적응 청소년들의 치료적 개입의 필요에 따라 다양한 중재방법들이 시도되었고, 효과성을 검증한 많은 연구들이 있다. 학교부적응 청소년들의 분노조절이나 대처훈련(남궁희승, 1996; 류소영, 1995), 사회적 기술향상훈련(김옥주, 2003; 김주섭, 2000), 인지행동치료(신수나, 2003) 및 미술치료(김은유, 2008), 음악치료(최정희, 2010), 문학치료(한효정, 2011)와 같은 예술치료 등 다양한 방법들이 시도되었다. 그 결과 학교부적응 청소년들의 우울, 공격성 및 분노행동 감소와 자아존중감, 대인관계, 사회적 기술, 학교생활 적응 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다(강다해, 2012). 이와 같은 선행연구들에서 학교적응력이 향상되었다라든가 집단상담 프로그램 효과의 지속성 여부는 많은 연구들에서 확인되기 어렵고(최경애, 2007), 주로 학생들의 심리, 정서적 적응상의 어려움과 스트레스, 해결되지 않은 부정적 정서 문제에만 초점을 두었다. 그러나 청소년의 학교부적응 문제는 감소되지 않고 점점 심각해져가고 있으며 청소년의 부적응문제를 위협요인의 관점에서만 바라본다면, 청소년의 부적응의 문제를 좀 더 종합적으로 이해하는데 한계를 지니게 된다(김희중, 2007). 이렇게 볼 때 청소년의 학교부적응 문제를 이해하는데 있어 부정적인 측면보다는 긍정적인 측면을 바라보며 환경에 잘 적응할 수 있는 새로운 시각이 필요한데 이것이 바로 긍정 심리치료이다.

긍정 심리치료(Positive Psychotherapy)는 긍정 심리학의 이론을 심리치료에 적용한 것으로 기존의 심리학이 그동안 인간이 부정적인 측면에만 지나치게 초점을 맞추어 온 것에 대한 반성으로

Seligman이 1998년 심리학이 나아가야 할 새로운 방향과 입장을 제시함으로써 출현하였다(Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Seligman(2006) 등에 의하면, 긍정 심리치료의 원리는 다음과 같다. 첫째, 긍정 심리치료에서는 내담자의 긍정적인 정서에 초점을 맞춘다. 둘째, 더 외현적이고 행동적인 활동기제들을 활용한다. 셋째, 내담자가 삶의 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 강점을 강조한다. 사람이 지닌 여러 강점 중 개인의 특성을 잘 반영하고 흔히 사용되는 강점을 대표강점(signature strength)라 정의하였으며(Seligman, 2002), 사람마다 2~5가지 대표 강점을 가지고 있다고 주장하였다. Seligman 등(2006)은 대표 강점을 파악하고 매일 그 강점을 일과 사랑, 놀이, 자녀 양육과 같은 일상생활에 다양한 방식으로 활용하는 것은 행복을 증진시키는데 효과적임을 확인하였다.

Seligman(2002)에 따르면 긍정 심리치료는 기존의 심리치료와 두 가지 측면에서 차이가 있다. 첫째, 치료적 목표이다. 기존의 심리치료에서는 내담자들이 평균 수준의 적응을 나타내는 상태로 호전되도록 돕는 것을 목표로 하지만 긍정 심리치료에서는 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 둘째, 치료 과정의 초점이다. 기존의 심리치료 과정에서는 문제증상들을 경감시키는 방안들에 초점을 두지만 긍정 심리치료에서는 개인이 가진 강점이나 손상 받지 않은 기능들을 강화시킬 수 있는 방안에 초점을 둔다(김진영, 고영진, 2009).

긍정 심리치료의 효과로 보고된 연구는 주요 우울증을 호소하는 내담자들을 대상으로 집단 및 개인치료를 실행했을 때, 전통적 심리치료 집단, 전통적 심리치료와 약물치료를 병행한 집단에 비

해 우울 증상의 경감 정도가 유의하게 더 큰 것으로 나타났으며 중등도 이하의 우울증을 겪고 있는 대학생들에게 집단으로 긍정심리치료를 시행한 후 웹 기반으로 치료효과를 측정하였을 때, 우울증상이 현저하게 호전되었을 뿐만 아니라 삶의 만족도 역시 증가되었으며 이러한 효과는 치료가 끝난 뒤에도 최소 1년간 지속되었다(Seligman, 2006). 국내에서는 우울증상을 호소하는 대학생들을 대상으로 한 연구에서 강점을 중심으로 한 집단 긍정심리치료를 받은 집단이 인지행동치료를 받은 통제집단에 비해 우울증이 현저하게 호전되었을 뿐만 아니라 삶의 만족도와 긍정 정서도 역시 증가되었으며 이러한 효과는 치료가 끝난 뒤 5주 동안 지속되었다(임영진, 2010). 또한 전문계고 고등학생을 대상으로 7주간 긍정심리적 집단상담을 시행하여 효과를 검증한 결과 학교생활 적응력과 사회적 관계능력에 긍정적인 결과를 보였으며(백순복, 2010), 초등학교 6학년생을 대상으로 긍정심리 집단 상담 프로그램을 실시하여 시험불안 및 학습동기의 하위요인에 유의한 변화가 있는 것으로 나타났다(김태승, 2011).

이러한 연구결과들을 종합해보면, 긍정심리치료는 학교부적응 청소년들의 약점을 찾아 보완하기 보다는 청소년들 내부의 긍정적인 특성을 고양하고 그들의 강점들을 발전시키며 내부의 긍정적인 변화를 위한 자원들을 확인하고 증진시켜 줌으로써 청소년 스스로의 내적 힘을 길러줘 학교생활에 잘 적응하고 건강하게 성장하도록 도움을 줄 것으로 사료된다.

따라서 본 연구에서는 긍정 심리치료를 실시하여 학교부적응 청소년들의 심리적 특성인 우울, 자이존중감 및 낙관성에 어떠한 영향을 미치는지

살펴보고자 한다. 이러한 배경을 토대로 하여 설정한 본 연구의 가설은 다음과 같다:

- 가설1. 긍정 심리치료 집단의 우울 수준은 통제집단에 비해 치료 후 더 감소될 것이다.
- 가설2. 긍정 심리치료 집단의 자아존중감 수준은 통제집단에 비해 치료 후 더 향상될 것이다.
- 가설3. 긍정 심리치료 집단의 낙관성 수준은 통제집단에 비해 치료 후 더 향상될 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 2013년 3월 전북지역에 소재한 정신건강증진센터에 정서행동발달 선별검사를 실시해 관심군으로 분류되어 외퇴된 중학생 100명을 대상으로 학교생활 적응력 척도, 우울 척도, 자아존중감 척도 및 낙관성 척도를 사용한 설문조사를 실시하여 참가자를 모집하였다. 조사에 응한 사람들 중에서, 선별 점수에 해당하고 긍정 심리치료 프로그램 참여에 동의한 참가자 20명 중 10명은 긍정 심리치료 집단에, 나머지 10명은 통제 집단에 무선할당 하였다. 치료집단과 통제 집단에서 중도 탈락된 참가자가 없었으므로 본 연구를 마친 최종 연구대상은 치료집단 10명, 통제집단 10명으로 총 20명이다.

측정도구

학교생활 적응 척도(School Adjustment: SA). 본 연구에서는 학교생활적응도를 측정하기 위하여 김아영(2002)이 학교동기 표준화 연구에서 제작한 ‘학교생활 적응 척도(School Adjustment: SA)’를 사용하였다. 이 척도는 전체 20문항으로 되어 있으며 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙의 각 요인별로 5문항씩 포함되어 있다. 1점(전혀 아니다)에서 6점(매우 그렇다)까지의 6점 Likert 척도 상에서 평정하게 되어 있으며 20문항 중 18번과 20번 문항은 역채점 하도록 되어 있으며, 전체문항에서 체크한 답을 합한 총점이 낮을수록 학교생활 적응력이 낮다고 할 수 있다. 김아영과 이명희(2008)의 연구에서는 각 요인들의 Cronbach's α 는 교사관계 .80, 교우관계 .80, 학교수업 .80, 학교규칙 .72였다.

우울 척도(Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D). 본 연구에서는 1993년 조맹제와 김계희에 의하여 개발 및 연구된 한국판 CES-D 척도를 사용하였고, 신뢰도는 .91이다. 이 척도는 긍정문항을 포함하여 20개의 문항으로 구성된 자기보고형 척도로서 각 문항은 0점에서 3점으로 채점되고, 긍정적 의미가 내포된 문항 4, 8, 12, 16은 역채점된다. 점수가 높을수록 우울감이 높은 것을 의미하며, CES-D의 총점 중 16점은 우울과 비우울을 구분하는 기준 점수가 된다.

자아존중감 척도(Self-Esteem Scale). 본 연구에서는 자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg

(1965)에 의해 만들어진 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 사용하였다. 이 척도는, 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 구성되어 있으며 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는데 초점을 두고 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘항상 그렇다’ (5점)까지 5점 Likert식 척도이다. 자아존중감의 점수 산출은 긍정적인 문항은 그대로 채점하고 부정적인 문항은 역 채점한 점수를 합했으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도 10문항을 사용하였고, 한국판 척도의 Cronbach α 는 .89 였다.

낙관성 척도(Children's Attribution Style Questionnaire: CASQ). 본 연구에서는 낙관성을 측정하기 위해 Kaslow와 Tanenbaum 에 의해 만들어진 Children's Attribution Style Questionnaire (CASQ, 1978) 질문지로 박노용(1999)이 번안한 낙관성 척도를 사용하였다. 이 척도의 신뢰도는 중학생들에게 적용한 장옥란(2006)의 연구에서는 Cronbach's α 계수가 .72이고, 초등학생에게 적용한 김순복(2007)의 연구에서는 Cronbach's α 계수가 .71이다. 총 문항의 수는 48문항으로 좋은 일에 대한 지속성, 확산성, 귀인성과 나쁜 일에 대한 지속성, 확산성, 귀인성으로 이루어져있다. 문항의 채점방법은 6개의 요인별로 항목 뒤에 있는 점수 1이나 0을 더한 결과를 구한다. 좋은 사건들에 대한 전체 득점을 계산하여 Total G로 기록하고 나쁜 사건들에 대한 전체득점을 계산하여 Total B로 기록한다. 그리고 G-B 수치를 계산하여 낙관성지수로 삼는다.

절차 및 처치 프로그램

긍정 심리치료 프로그램은 3월부터 총 8회기를 실시하였으며, 각 회기는 주 2회로 약 90분간 실시하였다. 마지막 8회가 끝나는 시기에 사후 검사를 실시하였으며, 4주 후 추적 검사를 실시하였다.

본 연구에서 실시한 긍정 심리치료 프로그램은 김진영과 고영건(2009)이 개발한 멘탈 휘트니스 긍정 심리치료 프로그램을 바탕으로, 일부 회기는 본 연구자가 학교부적응 청소년에게 적용하기 위해 부분적으로 내용을 첨가하거나 수정해 프로그램을 재구성하였다. 프로그램의 내용은 다음과 같다.

자료 분석

긍정 심리치료 집단과 통제집단의 동질성 확인을 위해 독립 집단 t 검증을 실시하였다. 또한, 긍정 심리치료 프로그램이 학교부적응, 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 대응표본 t 검증을 실시하였다. 모든 자료는 SPSS 15.0을 통해 이루어졌다.

표 1. 긍정 심리치료 프로그램

회기	주 제	내 용
1 회기	프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> • 치료자 및 프로그램 소개 • 별칭 작성(자신의 장점을 담은) • 긍정적 자기소개서 작성 • 과제: 내가 지금보다 조금 더 행복해지기 위해 할 수 있는 일 중 마음만먹으면 오늘이라도 당장 할 수 있는 일들 3가지 생각해 오기
2 회기	인생의 토마토 '낙관성 훈련'	<ul style="list-style-type: none"> • 무릎팍도사 '비'편 동영상 시청. 인생에서 하나의 문이 닫힐 때, 또 다른 문이 열리게 된다는 점을 낙관성 훈련의 차원에서 소개 • 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했는데 실제로 극복할 수 있게 된 실제 사례 찾고 나누기 • 과제: 행복&감사일지
3 회기	감사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 행복&감사일지 기록한 것 발표하기. • 자신이 '소중히' 지니고 있는 것에 대해서 감사할만한 것. 집단원들의 자발적 피드백 촉진 • 살면서 누군가에게 감사한 마음을 갖게 되었던 때는 언제인가? • 집단원에게 함께 프로그램을 하며 고마웠던 일을 생각해보고 감사편지를 써서 전달 • 감사편지를 받고 어땠는지 서로 소감을 나누기
4 회기	강점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • '나'를 주제로 하여 콜라주 만들기(긍정적인 특성이나 장점을 나타내야 한다는 점을 강조) • 성격 강점 검사 결과지 배부 • 강점을 활용한 성공 사례를 함께 자유롭게 나누기 • 과제: 행복&감사일지
5 회기	삶의 의미 탐색 & 몰입의 즐거움	<ul style="list-style-type: none"> • 가치관 경매. 자신이 중요하게 생각하는 가치관이 뭔지를 정확하게 알고 그 가치에 부합되는 삶을 살아간다면 행복해지는 지름길을 설명하기 • 행복감을 증진시킬 수 있는 활동에 관해 논의한 후 몰입할 수 있는 활동을 계획하고 이행하기 • 과제: 행복&감사일지
6 회기	긍정 대화법	<ul style="list-style-type: none"> • 최근 스트레스 상황 소개 • 긍정 대화법, 사회적 기술 훈련 실시 ① 반드시 대화를 "너"가 아니라 "나"로 시작한다. ② 반드시 불만이 아니라 소망(가능하다면 타인의 장점과 관계된 내용)을 표현한다. ③ 반드시 긍정적인 감정 단어를 사용한다. • 과제: 행복&감사일지
7 회기	용서하기	<ul style="list-style-type: none"> • 남아프리카 공화국의 전대통령이자 노벨 평화상 수상자인 넬슨 만델라 일화 소개 • 대인관계 문제 이야기하기 • 요즘 나를 화나게 했거나 슬프게 했던 사람이나 상황을 떠올려보고 그 대상에게 용서편지 쓰기 • 과제: 행복&감사일지
8 회기	프로그램 총정리	<ul style="list-style-type: none"> • 4주간 행동 변화를 평가 • 프로그램 중 자신에게 의미 있었던 부분 탐색하기 • 집단원의 강점을 중심으로 롤링페이퍼 작업

결 과

긍정 심리치료를 실시하기 전에 치료집단과 통제집단의 학교부적응, 우울, 자아존중감 및 낙관성의 동질성 검증을 위해 독립 집단 t 검증을 실시하여 표 2에 제시하였다.

학교부적응 점수의 변화

표 3에서 보느냐와 같이, 학교부적응 점수는 집단의 주효과($F(1, 18) = 20.93, p < .001$), 시기의

주효과($F(2, 36) = 95.01, p < .001$), 집단과 시기의 상호작용효과($F(2, 36) = 89.55, p < .001$) 모두 유의하였다.

긍정 심리치료집단과 통제집단별 사전-사후, 사후-추적 점수에 대한 대응표본 t 검증을 하였다. 그 결과, 긍정 심리치료집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 향상되었으며($t = -12.18, p < .001$), 추적 점수에서도 유지되었다. 그러나 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고, 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다.

표 2. 치료 전 긍정 심리치료집단과 통제집단의 동질성 검증

	치료집단 ($n=10$)	통제집단 ($n=10$)	t	p
	$M(SD)$	$M(SD)$		
학교부적응	64.80(5.70)	67.30(2.67)	-1.247	.228
우울	25.70(3.74)	23.40(2.41)	1.633	.120
자아존중감	24.20(6.92)	25.10(2.72)	-.382	.707
낙관성	2.30(2.31)	3.00(1.56)	-.793	.438

표 3. 치료집단과 통제집단의 검사 시기에 따른 학교부적응, 우울, 자아존중감, 낙관성에 대한 변량분석 결과

변인	집단	사전	사후	추적	집단	검사시기	A*B
		$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$		F	
학교부적응	치료집단	64.80(5.77)	82.90(5.32)	80.90(5.10)	20.93***	95.01***	89.55***
	통제집단	67.30(2.62)	68.30(4.60)	66.50(4.18)			
우울	치료집단	25.70(3.74)	17.50(2.37)	19.60(4.67)	5.03*	26.40***	36.80***
	통제집단	23.40(2.41)	24.20(2.15)	23.60(2.55)			
자아존중감	치료집단	24.20(6.93)	31.40(3.24)	29.10(3.64)	8.38*	4.49*	6.42**
	통제집단	25.10(2.73)	24.70(3.97)	23.70(2.54)			
낙관성	치료집단	2.30(2.31)	7.40(2.59)	4.60(2.21)	4.84*	40.22***	34.05***
	통제집단	3.00(1.56)	3.20(1.32)	2.90(.994)			

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

우울 점수의 변화

표 3에서 보는바와 같이, 우울 점수는 집단의 주효과($F(1, 18) = 5.03, p < .05$), 시기의 주효과 ($F(2, 36) = 26.40, p < .001$), 집단과 시기의 상호작용효과($F(2, 36) = 36.80, p < .001$) 모두 유의하였다.

긍정 심리치료집단과 통제집단별 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 t 검증을 하였다. 그 결과, 긍정 심리치료집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 향상되었으며($t = 9.912, p < .001$), 추적 점수에서도 유지되었다. 그러나 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고, 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다.

자아존중감 점수의 변화

표 3에서 보는바와 같이, 자아존중감 점수는 집단의 주효과($F(1, 18) = 8.38, p < .05$), 시기의 주효과($F(2, 36) = 4.49, p < .05$), 집단과 시기의 상호작용효과($F(2, 36) = 6.42, p < .01$) 모두 유의하였다.

긍정 심리치료집단과 통제집단별 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 t 검증을 하였다. 그 결과, 긍정 심리치료집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 향상되었지만($t = -3.572, p < .01$), 추적 점수에서는 유지되지($t = 1.126, p > .05$)않았다. 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고, 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다.

낙관성 점수의 변화

표 3에서 보는바와 같이, 낙관성 점수는 집단의 주효과($F(1, 18) = 4.84, p < .05$), 시기의 주효과 ($F(2, 36) = 40.22, p < .001$), 추적 점수에서 더 유의한 향상이 있), 집단과 시기의 상호작용효과 ($F(2, 36) = 34.05, p < .001$) 모두 유의하였다.

긍정 심리치료집단과 통제집단별 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 t 검증을 하였다. 긍정 심리치료집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 향상되었으며($t = -11.68, p < .001$), 추적 점수에서도 유지되었다. 통제집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고, 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다.

논 의

긍정 심리치료 프로그램이 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 긍정 심리치료 프로그램을 통해 변화된 효과를 가설별로 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 긍정 심리치료집단의 우울 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 감소될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 긍정 심리치료집단의 우울은 사전보다 사후에 유의하게 더 감소되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 그 상태로 감소되어 유지되고 있는 것으로 나타났다. 반면에 통제집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 긍정 심리치료 프로그램이 우울 수준의 감소에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 그 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과

는 긍정 심리치료 프로그램이 우울증을 호소하는 대상자를 긍정 심리치료 프로그램을 통해 참여자들의 우울 증상을 경감시킨 연구(Seligman, 2006) 또한 우울성향의 청소년과 대학생의 우울 감소에 유의한 효과가 있다고 보고한 선행연구들(유은영, 손정락, 2013; 임영진, 2010)의 연구결과와 일치하며 긍정 심리학에 기반을 둔 행복증진프로그램(고영미, 2010)과도 의견을 같이한다.

이러한 연구결과를 얻게 된 이유를 살펴보면, 참가자의 부정 정서에 초점을 맞추기보다 긍정적 정서의 증진을 통해 우울의 감소를 가져왔을 수 있다. 이러한 프로그램의 활동으로는 감사일지, 낙관성 훈련, 성격 강점 탐색의 효과일 것으로 예상된다. 감사하는 활동을 통해서 작은 일에 감사를 느끼며 감사를 표현하는 과정에서 부정적 기분에서 긍정적인 기분으로 바꿀 수 있도록 도움이 되었다. 주변 환경이나 상황은 그대로이나 자신의 생각을 바꾸는 연습을 하며 재해석하고 의미를 찾아 긍정적 정서를 더욱 강화하여 우울을 상쇄한 것으로 보인다. 이는 감사 지각이 우울에 효과적이라는 감사에 대한 선행연구들(예, 김유리, 2009; 채중민, 2007)의 보고와 일치한다.

낙관성 훈련을 통해서 낙관성이 우울을 극복하는 심리적 자원으로 비관적 사고를 직시하고 반박할 수 있는 힘이 낙관주의에서 나오며 누구나 이에 맞설 때 긍정적 정서가 잘 발휘된다고 한 연구내용과 일치한다(Seligman, 2006). 본 프로그램에서는 집단원들의 우울을 유발시키는 사건들을 해석하는 방식에 있어서 좀 더 통제가 가능하고 대처적인 양식으로 해석하도록 도움을 주었다. 그로인해, 우울과 같은 부정적인 정서를 완화시키고, 삶에 대한 희망을 고취시키고, 낙관적인 사고

를 가지고 생활함으로써 긍정적 정서가 증진되도록 하였다.

성격 강점 탐색을 통해서 자신의 강점을 발견하고 계발하여 개인의 강점을 더욱 강화하고 이를 통해 자신의 약점을 보완하거나 앞으로 겪게 될 어려운 상황을 효과적으로 극복할 수 있는 내적인 힘을 기르도록 도와줬다고 볼 수 있을 것이다. 처음에 참가자들은 강점이 없으며 긍정적인 자신의 모습에 대해 낮설어하고 어려워했지만 강점 검사 결과를 바탕으로 의외로 많은 장점을 가졌으며 보다 더 자신을 이해할 수 있게 되었다고 했다. 또한 집단원들에게 자신의 강점 및 다른 집단원들의 강점도 탐색하도록 하며 서로에 대해서 긍정적 피드백을 촉진함으로써 자신감을 가지며 정서적 안정감을 통해 원만한 친구관계를 형성하도록 도왔다. 이는 긍정적인 정서, 외현적·행동적 활동기제, 개인의 강점이라는 긍정 심리치료의 원리를 토대로 이를 유용한 사회적 기술로 활용하고 긍정적 대인 관계에 기여하는 긍정 심리치료 기제(임영진, 2010)의 작용을 확인한 것이라 볼 수 있을 것이다. 본 연구에서는 학교부적응 청소년의 강점을 찾아 잠재력을 발휘해 자신을 가치 있는 존재로 인식할 수 있도록 도왔으며 더불어 연구자로부터 수용되고 공감 받은 경험과 프로그램 실시 후 참여자들이 얻게 된 긍정적 정서를 통하여 청소년들의 우울 감소에 효과가 나타났다고 사료된다.

둘째, 긍정 심리치료집단의 자아존중감 수준은 통제집단에 비해 처치 후 더 향상될 것이라는 가설 2는 지지되었다. 긍정 심리치료집단의 자아존중감은 사전보다 사후에 유의하게 향상되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 그 상태로 향상되어 유

지되고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정 심리치료 프로그램이 초등학교 저소득층 한부모가정 청소년의 자아존중감 향상에 긍정적인 효과를 주었다는(성미혜, 2011; 윤민희, 2013) 연구와 일치하며 긍정 심리치료 프로그램의 세부요인인 감사와 칭찬을 다룬 프로그램이 청소년의 자아존중감을 향상시켰다는(김망규, 2011) 결과와도 맥락을 같이한다.

자아존중감은 자신 스스로에 대한 평가와 타인으로부터 받는 평가에 영향을 받아 형성되며 청소년은 특히 또래집단의 영향을 많이 받는 시기이다. 그러나 일반적으로 학교부적응 청소년들은 일반 청소년들에 비해 가족, 학교, 또래 집단으로부터의 지지부족, 거부 및 실패의 경험이 누적됨으로써 낮은 자아존중감을 가지고 있다. 프로그램의 회기 초반에는 자신감 없는 모습과 자신에 대한 부정적인 감정을 표현하고 긍정적인 자신의 모습에 대해 낯설어하고 어려워하는 모습을 보였다. 하지만 성격 강점 검사를 바탕으로 강점을 확인하며 서로간의 긍정적 피드백을 나누며 자신이 진정으로 그런 강점을 가지고 있었다는 것을 확인하는 과정을 통해 자신의 존재에 대해 점차 긍정적으로 자각할 수 있게 한 활동이 효과적이었다. 소감문에서 ‘자신의 몰랐던 강점에 대해서 알 수 있었고 나를 긍정적으로 생각해 볼 수 있는 시간이었다’ 등을 작성해 점차 자신에 대한 부정적 인식이 감소하고 긍정적 인식이 증가하는 것을 알 수 있었다. 이러한 긍정적인 결과는 장기적으로는 개인의 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미쳐 자신을 가치 있는 존재로서 인식해 긍정적인 삶과 자세를 갖도록 도움을 주었을 것이다.

셋째, 긍정 심리치료 집단의 낙관성이 통제집

단에 비해 처치 후 더 향상될 것이라는 가설 3이 지지되었다. 긍정 심리치료 집단의 낙관성은 사전보다 사후에 유의하게 더 향상되었으며, 4주 후 추적 조사에서도 그 상태로 향상되어 유지되고 있는 것으로 나타났다. 반면에 통제 집단은 사전-사후-추적에서 유의한 차이가 없었다. 이는 긍정 심리치료 프로그램이 낙관성의 향상에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 그 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 긍정 심리치료 프로그램이 청소년의 낙관성 향상에 긍정적인 효과를 주었다는 선행연구들(박찬빈, 2011; 유은영, 손정락, 2013; 최유연, 손정락, 2012)의 연구결과와 일치하며 긍정심리학에 기반을 둔 행복 증진 프로그램에서 낙관성에 유의한 결과를 얻은 선행연구들(고영미, 2010; 장옥란, 2006)의 결과와도 맥락을 같이한다.

이러한 결과는 Seligman(1995)이 사건에 대한 귀인양식을 변화시킴으로써 비관적인 사람들도 학습과 훈련을 통해 낙관성을 증진시킬 수 있다는 주장과 일치한다. 본 연구에서는 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했었는데 실제로 극복할 수 있었던 일을 찾아보면서 이론적 학습뿐만 아니라 자신의 성공 사례를 통해 자신의 대처 능력을 경험적으로 확인할 수 있게 하였고, 앞으로 발생할 수도 있는 위기 상황을 자신이 충분히 극복할 수 있다는 효능감을 갖게 한 것으로 여겨진다. 초반에 실패를 이긴 경험에 대해 적어보게 하자 대부분의 집단원들이 ‘그런 경험이 없다’고 반응하고 망설이는 모습이 보였다. 하지만 사소한 일이라도 좋다고 독려하고 집단원들이 작성해서 발표하는 내용에 서로 격려와 응원을 받으며 부정적인 결과를 긍정적 측면으로 사고할 수 있게

도움으로써 낙관성을 증진하는데 도움을 주었다. 또한 좋았던 일을 과제로 부여해 지속적으로 기록해봄으로써 긍정적 감정을 재경험 할 수 있게 한 점, 긍정적인 단어를 사용한 나 전달법 방식의 대화의 사용은 일상생활의 적용을 통한 긍정적인 느낌을 표현해 낙관성을 증진하는데 도움을 주었다. 이와 같이 본 연구에서는 청소년의 긍정적 정서인 낙관성을 증가시킴으로서 보호요인을 강화하여 학교부적응으로 인해 쉽게 좌절감을 느끼거나 또래관계의 어려움을 접하고 있는 청소년들의 심리적 적응을 향상시켜 긍정적으로 작용할 것이라고 기대할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다: 첫째, 학교부적응 청소년들의 적응력을 증가시키는데 기여했다는 점이다. 본 연구의 긍정 심리치료 프로그램에서는 청소년의 부적응을 해결하기 위해 청소년들의 문제점을 다루지 않고 긍정적 요소를 찾아 강점을 강화시켜 약점을 약화시킴으로써 학교생활에 대한 적응력을 높일 수 있었다. 이는 긍정 심리치료에서는 내담자들의 문제 증상과 무관하게 갖고 있는 강점들 또는 문제로 인해 손상 받지 않는 기능들을 보다 강화시킬 수 있는 방안에 초점을 뒀 내담자의 성공적인 적응을 돕는다는 것이 가능하다(김진영, 고영건, 2009)는 의견과 일치한다. 프로그램 동안 참가자들이 위축되었던 모습에서 자신의 강점을 바탕으로 자신감이 점점 향상되었으며, 친절을 베풀며 작은 것에 감사하는 마음, 낙관성 훈련을 통한 긍정적인 언어습관, 사고방식 등으로 인해 친구들과의 관계가 좋아져 점차 얼굴이 밝아졌다. 또한 연구자에게 수용되고 공감 받은 경험을 통해 교사와의 관계에도 긍정적인 영향을 줘 참가자들이 학교생활이 편해졌다

는 표현을 하였다. 따라서 부적응 청소년들이 학교, 사회, 가정에서 받는 환경적 영향을 극복하고 주어진 환경에서 최선의 결과를 얻어낼 수 있도록 내적인 힘을 길러 자신의 잠재력을 발휘해 가치 있는 존재로서 인식함으로써 현재보다 더 나은 삶의 행복감을 느끼며 긍정적인 삶과 자세를 갖게 되리라 기대해본다.

둘째, 학교부적응 청소년들을 대상으로 하여 긍정 심리치료 프로그램을 적용하여 효과검증을 시도했다는 데 의의가 있다. 그동안 긍정 심리치료 효과검증 연구는 우울증상의 완화, 정신과 입원환자의 적응기능(김근향, 2011), 사회공포증 증상이 있는 대학생(최유연, 손정락, 2012) 등에 대해 제한적으로 적용되어 왔지만 학교부적응 청소년을 대상에 적용한 경우는 처음이었다. 학교부적응 청소년들에게도 효과가 있는 것을 검증함으로써 긍정 심리치료 프로그램의 적용가능 대상범위를 확대시켰다. 이런 결과는 부적응으로 인해 발달과업을 효과적으로 성취하는데 어려움을 겪어 정신적인 안정감을 심어주어야 하는 청소년들에게 정신건강증진 프로그램의 하나로도 자리매김하여 다양한 장면에서의 적극적인 활용과 함께 청소년들의 정신건강증진에도 기여할 것으로 예상된다.

셋째, 학교부적응 청소년들에 대한 대안적 치료를 제시했다는 것이다. 기존의 연구들에서는 청소년의 학교 부적응 문제를 이해하는 데 있어 부정적인 측면의 특성과 영향을 강조해왔다. 이에 비해 본 연구에서 사용한 긍정 심리치료에서는 인간의 긍정적 측면을 강조하고 문제시 되는 증상을 다루지 않고 청소년의 부적응 문제를 감소시킬 수 있었다. 정신건강의 결함과 손상의 부재상태가 아니라 개인의 강점과 능력이 최대한 발현

될 수 있는 긍정적인 측면에 초점을 맞춘 치료적 개입이 필요함을 보여주었다. 본 연구에서는 개인의 긍정적 요소들을 강조해 지지적이고 긍정적인 분위기 조성을 통해 치료 도중 탈락한 참가자가 한 명도 없었다. 이는 개인의 강점이나 긍정적 경험에 초점을 맞추는 활동이었다는 점, 다양한 적용 기능의 대상에게 적용시킬 수 있다는 긍정 심리치료의 장점(박찬빈, 2011)이 충분히 작용한 것이라 생각된다. 본 연구에서는 학교부적응 청소년들에게 자신의 잠재력을 발견하고 고양할 수 있도록 긍정적이고 건강한 측면을 연구해 부적응 문제 이해에 대한 새로운 시각을 제시했다고 볼 수 있다. 이로 인해 부적응으로 인한 학교부적응 청소년의 학업중단과 비행을 조기에 막아 현재보다 더 삶의 행복감을 느끼며 긍정적 영향을 확장시켜 학교부적응 청소년들의 건강한 성장에 도움이 되기를 기대하여 본다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제안사항은 다음과 같다: 첫째, 본 연구는 일부 청소년을 대상으로 이루어졌기 때문에 결과를 일반화시키는 데는 한계가 있다. 따라서 추후 연구는 다양한 지역의 더 많은 사례를 포함시켜 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다.

둘째, 연구자와 프로그램 진행자가 동일했다는 점이다. 이는 치료 과정에서 치료자가 보고자 하는 효과 방향으로 프로그램을 이끌고 갔을 가능성이 있으며 추후 연구는 연구자와 진행자가 다른 인물일 때 보다 정확한 효과를 입증할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 참가자들의 증상 측정에 있어서 자기보고식 척도에 의존했다는 점이다. 보다 정확한 치료적 효과를 검증하기 위해 청소년을 대상으로 하

는 추후 연구에서는 개인의 주관적인 보고 외에 진행자 및 관찰자, 부모나 교사에 의한 행동관찰 결과를 포함하는 것이 프로그램의 효과를 더 객관적으로 측정하는데 도움이 될 것이다.

넷째, 본 연구에서는 긍정 심리치료 프로그램을 시행한 집단과 아무런 처지도 시행하지 않은 통제집단만을 비교하였다. 그 결과, 처치의 효과가 있는 것으로 판명되었다. 그렇지만 학교부적응 청소년들에게 긍정 심리치료 프로그램에서 전달하고자 하는 강점 찾기, 낙관성 훈련, 감사훈련 등의 내용 이외에 다른 치료적 기법을 함께 혼합한 치료를 비교 집단으로 하여 치료적 효과를 검증한다면 더 가치 있는 연구가 될 것이다.

다섯째, 추적 검사의 기간이 비교적 짧았다는 제한점이 있다. 연구기간 및 연구 협조 상의 어려움을 이유로 4주 후 추적 검사가 이루어졌는데, 향후에는 3개월 또는 6개월 이후 효과를 평가하여 학교부적응 수준의 변화 여부를 보다 더 검토해볼 필요가 있다.

본 연구 결과를 전체적으로 요약해 보면, 긍정 심리치료 프로그램은 치료 집단의 우울이 통제집단에 비하여 더 감소하였고, 자아존중감 및 낙관성은 치료집단이 통제집단보다 더 유의하게 증가해, 긍정 심리치료 프로그램이 학교부적응 청소년들의 우울을 감소시키고, 자아존중감과 낙관성 향상시킨다는 것을 확인하였다고 볼 수 있다.

참 고 문 헌

강다혜 (2012). 영화를 활용한 학교적응력 향상 집단 상담이 학교부적응 고등학생의 자아존중감, 대인관계 및 학교적응에 미치는 효과. 경성대학교

- 대학원 석사학위 청구논문.
- 고영미 (2010). 긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 교육과학기술(2009). <http://www.mest.co.kr>
- 김교현 (2004). 한국 청소년의 우울과 자살. 한국심리학회지: 사회문제, 10, 55-68.
- 김근향 (2011). 정신과 입원환자의 적응기능 향상을 위한 긍정심리치료 프로그램의 효과. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김망규(2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 자아존중감, 행복감 향상에 미치는 효과 검증: 감사, 칭찬을 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 김선하 (2007). 청소년 우울감소를 위한 대인관계 집단 치료와 인지행동 집단치료의 효과 비교. 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김순복 (2007). 낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활 만족도에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 청구 논문.
- 김아영 (2002). 학업동기 척도 표준화 연구. 교육평가연구.
- 김아영, 이명희 (2008). 청소년의 심리적 욕구만족, 우울 경향, 학교생활적응 간의 관계구조와 학교급간 차이. 한국교육심리학회, 22(2), 423-441.
- 김옥주 (2003). 현실요법 집단상담 프로그램이 학교부적응 여중생의 내외통제와자아존중감에 미치는 영향. 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김은유 (2008). 학교부적응 문제를 보이는 초기청소년의 집단미술치료 사례연구. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김이경 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구 논문.
- 김인선 (2009). 집단미술치료가 학교부적응 아동의 학습 동기와 자기효능감에 미치는 효과: 인간중심 미술치료를 중심으로. 원광대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정희 (2009). 무용/동작치료 프로그램이 자아존중감 향상에 미치는 효과: 학교 부적응 청소년 중심으로. 경희대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김주섭 (2000). 문제해결기술훈련과 심성수련훈련의 효과 비교: 학교폭력 가해자 청소년을 대상으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스 (mental fitness)와 긍정 심리치료(positive psychology). 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김태승 (2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 시험불안 및 학습동기에 미치는 효과 검증: 초등학교 6학년 학생을 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김희중 (2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활 적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남궁희승 (1997). 분노조절 프로그램의 효과. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류소영 (1995). 비행청소년을 위한 분노 대처훈련 프로그램의 효과성에 관한 일 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박노용 (1999). 낙관적인 사람이 인생에서 성공하는 이유. 오리진.
- 박승희 (2006). 학교적응력 향상 프로그램 개발 및 효과 연구: 학교부적응 청소년을 대상으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박찬빈 (2010). 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 백순복 (2011). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증: 긍정 심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문. 한국심리학회지: 발달, 16(4), 135-153.

- 변귀연 (2004). 학교부적응 학생의 학교적응력향상을 위한 집단프로그램 개발 연구. 호남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 성미혜 (2011). 긍정심리치료 프로그램이 우울성향 초등학생의 우울, 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송영경 (2006). 초등학생의 자아탄력성과 사회적지지 및 학교적응. 충북대학교 석사학위 청구논문.
- 신수나 (2003). 인지행동 집단 상담 프로그램이 초등학교 아동의 부적응행동 및 자아존중감에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 양유진 (2008). 부모양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향: 회피 적 정서조절과 정서인식의 명확성을 매개로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 여성가족부 (2010). 청소년백서. 여성가족부.
- 유은영, 손정락 (2013). 긍정 심리치료 프로그램이 우울 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 669-685.
- 윤민희 (2013). 긍정심리치료 프로그램이 저소득층 한부모 가정 청소년의 자아존중감, 낙관성 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 윤영 (2009). 우울-비행 청소년의 역기능적 인지 도식, 비합리적 신념, 분노표현 양식의 특성. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이용자 (2000). 집단 상담이 학습된 무기력 감소와 자기 효능감 및 자기존중감에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이은경 (2010). 부모의 심리적 통제가 청소년의 우울성향 및 우울과 자아존중감에 미치는 영향: 청소년의 자아정체감 지위에 따른 탐색. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 277-290.
- 임영식 (1997). 청소년 자살과 예방. 중앙대학교 사회과학 연구소, 10(1), 108-133.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장옥란 (2006). 낙관성 증진 집단상담이 중 학생의 낙관성, 대인관계 및 학교적응 유연성에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정혜연 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계: 자기효능감과 스트레스 대체의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요 우울증환자 예비평가에서 CES-D의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 32, 381-399.
- 조옥경(1999). 낙관적-비관적 성향과 고등학생의 학교생활 적응과의 관계. 신라대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 채중민 (2008). 감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최경애 (2007). REBT 집단 상담이 중학생의 학교적응력과 자아존중감에 미치는 효과. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최유연, 손정락 (2012). 긍정 심리치료가 사회공포증 경향이 있는 대학생의 사회불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 17(3), 573-588.
- 최정희 (2010). 집단음악치료 프로그램이 학교부적응 청소년의 공격성과 자기 통제력에 미치는 효과. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위 청구논문.
- 최지원 (2010). 학교부적응청소년의 MMPI-A 특성과 학교생활적응수준과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한효정 (2011). 학교부적응 청소년을 위한 문학치료 프로그램이 학교적응과 자아존중감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 황유경 (2003). 집단미술치료 프로그램이 아동의 학교부적응 행동에 미치는 효과. 미술치료연구, 10(3),

- 379-407.
- American Psychiatric Association. (2000) *Diagnostic and statistical manual for mental disorders (4th edition Textbook Revised)*. Washington, DC: Author.
- Aspinwall, L. & Taylor, S. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 989-998.
- Bemporad, J. R. (1988). Psychodynamic treatment of depressed adolescents. *Journal of Clinical Psychiatry, 49*, 26-31.
- Chiariello, M. A. & Orvaschel, H. (1995). Patterns of parent-child communication: Relationship to depression. *Clinical Psychology Review, 15*, 395-407.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Dums, J. E. & Nilsen, W. J. (2003). *Abnormal child and adolescent psychology*. New York: Allyn and Bacon.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives of self-esteem. In P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of Child Psychology, 4*, 275-385.
- Puig-Antich, J. (1982). Major depression and conduct disorder in prepuberty. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 21*(2), 118-128.
- Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*, 287-300.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Breidiges, 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*, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: A introduction. *American Psychologist, 35*, 5-14.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1996). 낙관성 훈련. [*Learned optimism*]. (박노용, 김혜성 역). 서울: 오리진. (원전은 1990에 출판)
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychotherapy*. (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788.

원고접수일: 2014년 2월 3일
 논문심사일: 2014년 2월 11일
 게재결정일: 2014년 3월 4일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 1, 99 - 117

Effects of Positive Psychotherapy on Depression, Self-Esteem, and Optimism of Adolescents with School Maladjustments

Ji-Hyun JEONG ChongNak Son
Department of Psychology
Chonbuk National University

The purpose of this study is to explore the effects of Positive Psychotherapy (PPT) on Depression, Self-Esteem, and Optimism of Adolescents with School Maladjustments. One hundred students from the Mental Health Center located in the Chonbuk province completed the School Adjustment Scale (SAS), Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), Self-Esteem Scale (SES) and Children's Attribution Style Questionnaire (CASQ). Twenty selected patients were randomly assigned to the PPT group and the control group evenly. The PPT program was administered for 8 sessions. All participants completed the School Adjustment Scale (SAS), Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), Self-Esteem Scale (SES) and Children's Attribution Style Questionnaire (CASQ) at the pre-test, post-test, and at 4 weeks of follow-up periods. The results of this study were as follows: for self-esteem, the optimism of therapy group was significantly more than the control group, and the depression from the therapy group was significantly less than the control group. Finally, the implications and the limitations of this study together with, the suggestions for future study were also discussed.

Keywords: School Maladjustment, Depression, Self-Esteem, Optimism, Positive Psychotherapy