

마음상태분석 모형에 따른 여고생의 학교 적응과 성격강점: 자발적 참여 여고생을 중심으로

이 은 경
덕성여자대학교 심리학과

김 연 수[†]
청담심리클리닉

김 정 호
덕성여자대학교 심리학과

본 연구는 마음상태분석 모형에 따라 청소년들의 학교 적응 및 성격강점에서 집단차이가 있는지를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 '긍정심리프로그램'에 자발적으로 참여한 서울소재 고등학교에 재학 중인 여고생 192명을 대상으로 긍정적 대화집단(PD), 갈등적 대화집단(ID), 부정적 대화집단(ND)으로 구분하였다. 이들 집단에 따라 역기능적 신념, 정서, 학교적응, 주관적 웰빙 그리고 성격강점에서 차이가 있는지를 살펴보았다. 그 결과 첫째, 마음상태분석비(SOM ratio)에 따라 역기능적 신념, 긍정 정서, 부정 정서, 학교적응에서 차이가 있었고, 삶의 만족에서 경향성을 보여주었다. 즉 긍정적 사고의 비율이 상대적으로 높은 긍정적 대화집단(PD)은 갈등적 대화집단(ID)이나 부정적 대화집단(ND)보다 역기능적 신념은 낮고, 학교적응을 잘 하며 긍정 정서, 부정 정서의 점수가 둘 다 높았다. 둘째, 성격강점 하위영역에서도 유의한 차이가 나타났다. 즉 긍정적 대화집단(PD)은 갈등적 대화집단(ID)이나 부정적 대화집단(ND)보다 호기심과 지혜, 사랑과 사회지능, 끈기 및 진실성, 활력 등의 성격강점에서 더 높은 점수로 유의하였다. 그러나 성격강점 중 창의성, 개방성, 학구열, 이타성, 겸손, 신중성, 종교성 등에서는 유의한 집단차이가 나타나지 않았다. 끝으로 본 연구의 제한점과 의의가 논의되었다.

주요어: 마음상태분석, 마음상태분석비, 성격강점, 긍정적 자동적 사고, 부정적 자동적 사고

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김연수, (136-034) 서울시 성북구 동소문로 43, 706, E-mail: kysoo@snu.ac.kr

인간의 삶에서 개인이 재능과 강점을 충분히 발현하면서 일상에서 웰빙을 유지하고, 삶의 질을 향상시키는 것은 최근 긍정심리학의 중요한 연구 관심이다. 과거에는 인지 매개적 관점 치료에서 자동적 사고가 중요한 요소라고 생각해왔고, 정신병리의 발생 요인은 역기능적 사고와 비합리적 신념 등의 부정적 사고에 초점을 맞추어 부정적 인지도식과 인지취약성으로 설명해 왔다(Beck, 1964; Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). 그러나 최근 긍정심리학적 관점이 도입되면서, 부정적이고 문제 중심적 차원이 아니라 성격강점과 건강한 동기를 적극적으로 모색하려는 추세이며, 더 나아가 개인의 심리적 균형을 통해 행복을 추구하고자 한다(김정호, 2007; Wong, 2010). 예컨대 긍정심리연구자들은 긍정성 비율(positive ratio)이 개인과 대인관계, 더 나아가 집단의 번영을 예측하는 것으로 설명하기도 하였다(Fredrickson & Losada, 2005; Losada, 1999; Losada & Healphy, 2004; Schwartz, 1997).

상기한 바와 같이 약점과 강점, 부정적 요소와 긍정적 요소 등에서 한편의 관점만을 주장하는 것이 아니라 긍정적 관점과 부정적 관점 양자를 모두 고려하는 관점은 일찍이 Ellis(1962)의 합리적/비합리적 사고, Lazarus(1966)의 긍정적/부정적 평가, Meichenbaum(1977)의 긍정적/부정적 자기진술, Johnson과 Sarason(1979)의 긍정적/부정적 생활사건 등에서 찾아볼 수 있다. 최근 동기상태이론(Motivational States Theory: MoST)은 스트레스와 웰빙이라는 대비되는 개념을 서로 다른 동기의 상태로 설명하여 통합적 이해를 돕고 있다(김정호, 2002, 2006, 2007, 2009).

이와 같이, 치료 장면에서도 부정적인 자동적

사고뿐만 아니라 긍정적인 자동적 사고 및 둘 간의 균형의 중요성을 강조하는 이론들이 제시되어 왔다(Hamilton & Abramson, 1983; Barnett & Gotlib, 1988, 1990; Persons & Rao, 1985; Robins & Block, 1989). 특히 Carver와 Scheier(1981)는 신체가 체온을 일정 범위로 유지하는 ‘항상성(homeostasis)’ 원리에 빗대어, 인간의 마음상태 또한 적응을 위해 스스로 심리적 인지균형을 조절하는 경향(self-regulation cognitive balance)이 있다고 주장하였다. 일련의 연구자들은 인지균형에 황금분할 비율을 적용하여 사람들이 좋음/싫음, 우호/적대 등의 이분법적 판단에 있어 긍정적 방향으로 약 62% 수준에서 적절한 균형을 이룬다고 하였다(Lefebvre, Lefebvre, & Adams-Weber, 1986; Rigdon & Epting, 1982; Romany & Adams-Weber, 1982; Shalit, 1980). 이에 착안하여 Schwartz와 Garamoni(1989)는 부정적 자동적 사고와 긍정적 자동적 사고간 균형의 중요성을 강조하는 마음상태분석(SOM)을 제시하였다.

상기한 바와 같이 마음상태분석(SOM) 모형(Schwartz & Garamoni, 1989)은 부정적 자동적 사고뿐만 아니라 긍정적 자동적 사고에도 주목하였으며 무엇보다 이 둘 간의 균형의 중요성을 강조하였다. Schwartz와 Garamoni(1989)는 자기조절 체계(self-regulatory system)를 통해 개인이 일정한 기준점으로 정해진 균형비의 범위를 유지하며 주변 상황의 정보를 유동적으로 처리한다고 가정하였다. 이때 기준점인 ‘이상적인 마음상태분석의 균형비(BSOM: balanced states of mind)’는 긍정적인 자동적 사고(Positive) .618 : 부정적인 자동적 사고(Negative) .382, 즉 1.7 : 1의 비율로서 정의되는데, 이는 평균적으로 황금 분할비와

일치하는 것이다. 이 모형은 양측 차원의 측정으로 개인의 양가적 감정과 내적 갈등을 보다 더 잘 설명할 수 있는 이론적 근간을 제시하고, 정서적인 내용 뿐 아니라 기능적(적응/부적응, 촉진/방해) 내용 효과에 관한 것도 모두 포함한다(Romany & Adams-Webber, 1982). 이는 부정적 자동적 사고와 긍정적 자동적 사고의 분리의 차원을 넘어서 조화를 이루며, 이론적인 균형에 경험적인 가치를 함께 제공해 준다(Wong, 2010). Schwartz와 Garamoni(1989)에 따르면 사람들은 긍정적 자동적 사고와 부정적 자동적 사고의 비율에 따라 다섯 가지 집단으로 분류될 수 있다. 이 중 세 집단은 상호영향을 주고받는 대화과정(dialogic process)으로, 두 집단은 일방적인 독백과정(monologic process)으로 특징지어지며, 구체적인 명칭은 긍정적 자기독백 집단, 긍정적 대화 집단(PD), 갈등적 대화집단, 부정적 대화집단(ND), 부정적 자기독백 집단이다. 긍정적 자기독백(PM: Positive Monologue) 범주의 임상적 특징은 마음상태분석비(SOM ratio)가 .69이상이며, 임상적으로 급성 조증삽화를 보이거나, 감정억제가 안되고 지나치게 주장적인 사람에게서 나타나기도 한다. 때로 이러한 특징은 지나치게 주장적인 사람에게서 나타나기도 한다. 특징적으로 절정경험과 행복감 같은 일시적인 변화는 생활적응에 기능적일 수 있다. 긍정적 대화(PD: Positive Dialogue) 범주의 임상적 특징은 .62±.06의 범위이며, 마음상태분석비(SOM ratio)의 이상적인 균형을 나타내며, 일상생활에 잘 적응하는 사람에게서 관찰된다. 이들은 스트레스에 적절하고 효율적인 대처를 하는 사람으로 보여진다. 갈등적 대화(ID: Internal Dialogue of Conflict) 범주의 임상적 특

징은 .50±.05의 범위이며 임상적으로는 정도의 정신병리적 상태를 나타내는 우울, 불안, 강박성향 등과 관련 있으며, 개인의 성장에 꼭 필요한 변환 시기에 갈등 특성을 나타낸다는 점에서 때로는 기능적일 수 있다. 부정적 대화(ND: Negative Dialogue) 범주의 임상적 특징은 .38±.06의 범위이며 중등도의 정신병리를 반영하며, 부정적인 방향에 치우쳐진 분포를 이루고 있고, 주로 우울, 불안 장애 환자집단에서 관찰된다. 부정적 자기 독백(NM: Negative Monologue) 범주의 임상적 특징은 .31이하이며 부정적인 자동적 사고의 일방적인 대화방식과 심각한 정신병리적 상태를 반영한다.

Schwartz와 Garamoni(1989)는 27개 문헌의 메타연구를 통해 이론적인 마음상태분석(SOM)모형과 실제 경험적 자료의 일치도를 확인하였고, 장애의 심각도 및 적응 정도를 기준으로 3개의 집단으로 재구분하여 마음상태분석비(SOM ratio)를 산출하였다. 적응적 집단의 경우에는 긍정적 대화(PD)로 평균 .63(95% 신뢰구간 .61~.65)을 나타내고 있고, 경미한 부적응 집단은 갈등적 대화(ID)로 평균 .49(95% 신뢰구간 .47~.51)를 나타내고 있으며, 마지막으로 중간정도의 부적응 집단은 부정적 대화(ND)로 평균 .37(95% 신뢰구간 .31~.44)를 나타내고 있다. 이들 중에는 MMPI 하위척도 중 3개가 70점 이상으로 상승한 청소년도 포함되어 있다. 국내에서 이루어진 마음상태분석(SOM)의 이론적 모형연구를 살펴보면, 일반 성인 집단(임승락, 김지혜, 2001, 2002), 대학생 우울집단(권혁희, 2002), 여자고등학생 경조증·우울성향·정상집단(이은경, 권정혜, 미간행) 모두에서 범주의 신뢰구간에는 유의한 차이가 없었다.

앞서 언급한 바와 같이 마음상태분석 모형은

여러 국내외 연구들을 통해 그 이론적 타당성이 검증되고 실용적 유용성이 시사되어 왔다. 마음상태분석모델(Schwartz & Garamoni, 1989)은 성인과 비교할 때 극단적인 정서적 특성을 보이는 청소년들에게 적용되었을 때 유용하게 활용될 수 있다. Romany와 Adams-Webber(1982)의 연구에 의하면 약 10세경에 마음상태분석비(SOM ratio)가 .70의 긍정적 독백(PM)으로 최대의 긍정적 특성을 나타내고, 약 15세경에는 일반 성인과 같은 .62의 긍정적 대화(PD)를 보인다고 한다. 즉 아동기의 긍정적, 낙관적 경향은 일반적으로 연령이 증가하면서 부정적인 자동적 사고의 증가로 인해 줄어든다. 청소년기에 도달하면 비판적이 되면서, 부정적 사고가 긍정적인 사고와 같음을 일으킬 정도로 상승 된다. 즉, 청소년 집단의 자동적 사고의 요인연구에서 '부정적인 자기 평가'가 총 변량 중 48.88%로 가장 많은 설명량을 보이는 것도 이러한 청소년기의 특징을 잘 나타낸다고 볼 수 있다(양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜, 2005). 이러한 부정적 사고의 증가는 당연한 현실적 문제를 냉정하게 파악함으로써 적응하는 과정의 일환이라고 보는 관점도 있지만(Bjorklund, 2007), 자칫 그 비율이 지나치게 증가할 경우 청소년이 부적응을 경험할 위험은 커진다. 따라서 마음상태분석이론은 이와 같은 과도기적 발달단계에 있는 청소년의 학교생활적응과 심리적 변화를 이해하고 평가하는 데 유용한 개념적 틀이라고 할 수 있다(이은경, 권정혜, 미간행).

본 연구에서는 여고생들을 대상으로 마음상태분석모형을 적용하여 학교적응, 주관적 웰빙요소, 성격각점에서의 집단차이를 탐색하였다. 최근 학교장면에서는 학교폭력, 우울 및 자살 등의 문제

가 빈번하게 발생하고 있다. 실제 한국청소년상담복지개발원이 1993년과 2013년에 진행된 청소년 고민 상담 자료를 비교분석한 결과에, 따르면 1993년 조사한 '청소년 문제와 상담 실태 분석'에서는 '친구와의 대인관계'나 '진로문제', '학업성적' 등이 청소년들의 가장 큰 고민으로 나타난 반면, 2013년 상담경향 보고서에서는, 우울함과 불안함을 자주 느끼는 '정신건강'과 '대인관계'가 큰 고민으로 나타나는 경향이 있었다(한국청소년상담복지개발원, 2013). 특히 고등학생들은 입시 스트레스로 인한 '정신건강' 상담이 가장 큰 비중을 차지했으며 이는 초등학교생이나 중학생 보다 상대적으로 더 높았다(고등학생 29.3%, 초등학교생 20.6%, 중학생 12.7%). 이와 같이 청소년들은 입시 스트레스로 인한 '정신건강'과 '대인관계'에 이르기까지 다양한 학교 관련 문제들을 다양하게 경험하고 있는 것이 현실이다. 이와 같은 현실적 심각성을 고려하여, 본 연구에는 마음상태분석모형에 근거하여 집단을 분류하고 학교적응에서의 집단간 차이를 알아보았다.

다음으로 주관적인 웰빙에서 마음상태분석비에 따른 차이를 알아보았다. 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적인 웰빙(subjective well-being)은 삶의 만족, 긍정 정서 및 부정 정서 등의 3요인으로 구성된다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 이 때 삶의 만족은 인지적 평가를, 정서는 경험의 빈도 혹은 양을 반영한다(김정호, 2007). 본 연구에서는 이러한 주관적인 웰빙에서 마음상태분석에 따른 차이를 알아보고자 하였다. 선행연구에 따라 긍정적인 마음상태의 비율이 높을수록 삶의 만족과 긍정 정서는 높고 부정 정서는 낮을 것으로 예상하였다.

아울러 본 연구에서는 성격강점에서의 집단차이도 알아보려고 하였다. Peterson과 Seligman (2004)이 인간의 긍정적 특성을 포괄적으로 정리한 성격강점(character strengths)을 제시한 이후, 긍정 심리학의 발달과 함께 성격적 강점을 더 많이 가지고 있는 청소년들이 그렇지 않은 청소년들보다 높은 학교적응이나 학업성취도를 보인다는 연구(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)들이 있었다. 이러한 성격강점의 연구 주제를 구체적으로 살펴보면 ‘인내, 신중함, 사랑, 희망’(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), ‘감사’(김문열, 2009; 노지혜, 이민규, 2005; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008; 이용주, 2010에서 재인용), ‘용서’(한상규, 2006), ‘자기조절’(하창순, 김지현, 최희철, 유현실, 2003), ‘자기통제력’(Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), ‘자기조절’, ‘개방성’, ‘호기심’(이승길, 2005; 이용주, 2010에서 재인용), ‘노력과 끈기’(김종민, 제영신, 김종심, 2009), ‘창의성’(김원경, 우남희, 2002) 등을 꼽을 수 있다. 본 연구에서는 긍정적인 마음상태의 비율이 높은 집단과 그렇지 않은 집단들이 구체적으로 어떤 성격강점에서 차이를 보이는지를 탐색하고자 하였다.

이러한 측면을 종합적으로 고려하여 본 연구에서 여자 고등학생들을 대상으로 학교생활 적응적 특징, 주관적 웰빙, 성격강점에 대한 마음상태분석 비상에서 드러나는 각 집단별 특징 등을 살펴보려고 하였다. 본 연구의 대상은 다음의 두 가지 측면에서 지금까지 진행되어 온 마음상태분석 모델 연구와는 차이가 있다. 즉 지금까지 성인 중심의 연구와는 달리 여고생을 대상으로 하였다는 것과 임상집단을 대상으로 이루어진 선행 연구와는 달리

자발적인 학생들을 대상으로 하였다.

본 연구에서는 구체적으로 다음과 같은 연구문제를 살펴보려고 하였다. 첫째, 마음상태분석비(SOM ratio) 수준을 근거로 분류된 집단의 학교 적응과 주관적 웰빙 요소에서의 차이를 알아보려고 하였다. 둘째, 마음상태분석비 수준을 근거로 성격강점의 특징을 알아보려고 하였다.

방 법

연구대상 및 실시절차

본 연구의 설문조사는 서울 소재 여자고등학교 상담실에서 학생을 대상으로 ‘긍정심리 프로그램’ 참여자 모집 공고와 함께 자신의 성격강점과 정서검사를 받고 싶은 사람을 선착순으로 200명을 모집하였고, 이들에게 긍정적 자동적 사고 질문지(ATQ-P), 부정적 자동적 사고 질문지(ATQ-N), 단축판 역기능적 신념검사(SDBT), 학교 적응 척도, 삶의 만족도, 학교 만족도 척도, 성격강점 질문지(CST-A)를 배부하고 1주일 안에 제출하도록 하였다. 재학생 1학년과 2학년 중 검사지를 분실하거나 부분적으로 제출하지 않은 8명을 제외한 총 192명의 자료가 분석에 사용되었다. 1학년은 141명(73%), 2학년은 51명(27%), 평균연령은 16.8세($SD=0.79$)였다.

측정 도구

청소년용 한국판 긍정적 및 부정적 자동적 사고 질문지. 본 연구에서는 참여자들의 마음상태 분석비에 근거한 집단분류를 위하여 우선 긍정적

자동적 사고와 부정적 자동적 사고를 측정하였다. 이를 위하여 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지 (Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P)와 부정적 자동적 사고 질문지 (Automatic Thought Questionnaire-Negative: ATQ-N)를 실시하였다. 본 연구에서 사용된 긍정적인 자동적 사고 척도는 Ingram과 Wisnicky (1988)에 의해, 부정적인 자동적 사고척도는 Hollon과 Kendall(1980)에 의해 개발되었고, 양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜(2005)가 청소년을 대상으로 신뢰도와 타당도를 확인하였다.

긍정적인 자동적 사고(ATQ-P)는 30문항의 자기보고식 척도로 지난 일주일간 각 문항의 내용에 대해 얼마나 자주 떠올랐는지를 1점에서 부터 5점 척도로 평정하게 되어있으며, 점수가 높을 수록 긍정적인 사고가 높음을 의미한다. 이 척도의 하위 요인은 긍정적 일상 기능, 자기에 대한 타인의 평가, 현재 및 미래에 대한 자신의 긍정적 기대였다. 가능한 점수의 범위는 30점~150점이다. 양재원 등(2005)의 연구에서 Cronbach's α 는 .97, 반분 신뢰도는 .93으로 높게 나타났다. 한편 부정적인 자동적 사고(ATQ-N)은 30문항으로 구성되어 있으며, 제시되는 부정적 사고 문항에 대해 지난 일주일 동안 그와 같은 생각이 얼마나 떠올랐는지를 1점에서 부터 5점 척도로 평정하도록 구성되었다. 부정적인 자동적 사고(ATQ-N)의 하위 요인은 3가지로 부정적인 자기 평가, 현재에 대한 불만과 변화 욕구, 무기력과 절망적 태도이다. 총 점의 범위는 30~150점이며 점수가 높을수록 부정적인 자동적 사고의 정도가 높음을 의미한다. 양재원 등(2005)의 연구에서 부정적인 자동적 사고(ATQ-N)의 Cronbach's α 는 .96 이었으며, 반분

신뢰도는 .92로 나타났다.

위에서 기술된 두 가지 자동적 사고, 즉 긍정적 자동적 사고와 부정적 자동적 사고의 비율에 근거하여 마음상태분석비(SOM ratio)를 계산하였다. 마음상태분석비의 구체적인 계산 방법은 결과에서 자세히 기술하였다.

마음상태분석비. 피험자의 각 마음상태분석비(SOM ratio)의 계산은 $ATQ-P/(ATQ-P+ATQ-N)$ 으로 계산하였다(Schwartz & Garamoni, 1986a, 1986b, 1989). 마음상태분석비(SOM ratio)는 0.0에서 1.0의 범주이며 이 범위는 긍정적인 자동적 사고(ATQ-P), 부정적인 자동적 사고(ATQ-N)가 1~5점 척도이기 때문에 가장 적을 수 있는 비율은 .17[30/(30+150)], 가장 높을 수 있는 비율은 .83[150/(150+30)]이다. 기준점에 따라 5가지 자동적 사고의 균형 상태에 따라 다음과 같이 나뉘어진다. 긍정적 자기 독백(PM: Positive Monologue) .69이상, 긍정적 대화(PD: Positive Dialogue) .62±.06, 갈등적 대화(ID: Internal Dialogue of Conflict) .50±.05, 부정적 대화(ND: Negative Dialogue) .38±.06, 부정적 자기 독백(NM: Negative Monologue) .31이하로 구분한다.

삶의 만족 척도. Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)의 삶의 만족도 척도(The satisfaction with Life Scale: SWLS)는 주관적 웰빙(subjective well-being: SWB)의 수준을 측정하는 척도이다. 응답자들은 자신의 삶이 얼마나 만족스럽고 이상에 가까운지에 대해 묻는 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하였다. 본 연구에서는 조명환과

차경호(1998)의 한국판 척도를 좀 더 자연스럽게 바꾼 김정호(2007)의 문항을 사용하였다. 기존의 연구에 따르면 SWLS의 Cronbach's α 는 .67~.81 수준으로 비교적 높은 수준이다(김명소, 김혜원, 한영석, 임지영, 2003). 또한 김정호(2007)의 연구에서 내적 신뢰도는 α 는 .84였으며, 단일 차원의 요인으로 점수가 높을수록 자신의 삶에 대한 전반적인 만족도 수준이 높음을 의미한다. 삶의 만족도 척도는 한국판 정신적 웰빙 척도(임영진, 고영건, 신회천, 조용래, 2012)와 정서적, 사회적, 심리적 웰빙 척도에서 $r=.51\sim.63$ 의 관계를 나타내며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .67이었다.

한국판 긍정 및 부정 정서 척도. 본 연구에서는 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해서 Watson, Clark와 Tellegen(1998)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 표준화한 한국판 긍정 및 부정 정서 척도를 실시하였다. 한국판 긍정 및 부정 정서 척도(Korean version of the Positive and Negative Affect Schedule: K-PANAS)에는 감정이나 기분을 기술하는 총 20개의 단어가 제시되어 있으며, 참여자들은 각 단어를 읽고 현재를 포함한 지난 일주일 동안 느끼는 기분의 정도를 5점 척도상에서 평정하였다. 직장인과 대학생 을 대상으로 한 이현희 등(2003)의 연구에서 보고된 내적 합치도는 전체 척도 .84였으며, 본 연구에서는 .75였다.

단축판 역기능적 신념검사. 본 연구에서는 조용래와 원호택(1999: 장혜정, 2009에서 재인용)이 개발한 역기능적 신념검사를 홍세희와 조용래(2006: 장혜정, 2009에서 재인용)의 연구에서 36개

문항으로 단축하고, 장혜정(2009)이 타당화한 것을 사용하였다. 이 단축판 역기능적 신념검사(Short Version of the Dysfunctional Beliefs Test: SDBT)는 참여자로 하여금 각 문항들이 본인의 평소 신념과 일치하는 정도 혹은 각 문항의 내용에 동의하는 정도를 6점 Likert형 척도(1점: 전혀 일치(동의)하지 않는다 6점: 전적으로 일치(동의)한다)로 평정하도록 되어있다. 세 가지 하위척도의 Cronbach's α 는 사회적인 자기에 대한 부정적인 개념(NCSS) .89, 타인의 인정에 대한 과도한 요망(EDOA)은 .87, 타인에 대한 부정적인 신념 및 실수에 대한 과도한 염려(NBOS)는 .80로 나타났다. 본 연구에서 전체 문항 Cronbach's α 는 .93이었다.

학교생활적응 척도. 학교생활 적응도를 측정하기 위하여 김아영(2002)이 제작한 학교생활적응척도(School Adjustment: SA)를 학생들의 학교생활 적응도를 측정하기 위하여 사용하였다. 이 검사는 전체 20문항으로 되어 있으며 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 각 요인별로 5문항씩 포함되어 있다. 1점(전혀 아니다)에서 6점(매우 그렇다) 범위 Likert 척도로 평정하게 되어 있으며, 20문항 중 18번과 20번 문항은 역채점 하도록 되어 있다. 전체 문항에서 체크한 답을 합한 총점이 높을수록 학교생활 적응력이 높다고 할 수 있다. 김아영(2008)의 연구에서 각 요인들의 Cronbach's α 는 교사관계 .80, 교우관계 .80, 학교수업 .80, 학교규칙 .72 전체 .72로 보고되었다. 본 연구에서 전체 문항 Cronbach's α 는 .85였다.

청소년용 성격강점검사. 본 연구에서는 청소년

용 성격강점검사(Character Strengths Test for Adolescents: CST-A)를 통하여 청소년 개인의 긍정적 성품과 성격적 강점을 측정하였다. 이는 권석만, 김지영, 하승수(2012)가 개발하고 표준화한 자기보고형 검사이다. 원판인 성격강점 척도(VIA-IS)는 Peterson과 Seligman(2004)이 제시한 VIA 분류체계에 입각하여 6개의 핵심 덕목과 24개의 하위강점으로 구성되어있으며, 주관적 행복 척도 그리고 검사 반응에 영향을 미칠 수 있는 참여자의 검사태도를 측정하는 사회적 선회도 척도가 포함되어있다. 검사의 사용목적에 따라 원점수 또는 T점수로 사용할 수 있는데, 본 연구는 원점수를 분석에 사용하였다. 총 182문항으로 이루어져있으며, 26개의 하위척도(24개의 하위강점 척도, 주관적 행복척도, 사회적 선회도 척도) 각각 7개의 문항으로 구성되었다. 각 문항은 Likert형 4점 척도(0=전혀 아니다, 3=매우 그렇다)로 평정된다. 각 성격강점은 중, 고등학생 집단을 대상으로 신뢰도와 타당도가 조사되었으며, 내적합치도 계수는 공정성(.58)만 제외하고 .70~.87의 범위였고, 검사재검사 신뢰도는 .67~.88이었다. 청소년용 성격강점검사는 모두 지혜와 지식, 인간애, 용기, 절제, 정의, 초월의 6영역으로 구성되어 있다. 각각의 하위 내용을 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 지혜와 지식영역에서 창의성·호기심·개방성·학구열·지혜, 인간애영역에서 사랑·이타성·사회지능, 용기영역에서 용감성·끈기·진실성·활력, 절제영역에서 관대성·겸손·신중성·자기조절, 정의영역에서 책임감·공정성·리더쉽, 초월과 관련된 영역에서 감상력·감사·낙관성·유머감각·종교성이 포함되어 있었다.

절차 및 분석

본 연구에서는 마음상태분석비(SOM ratio)의 기준(이은경, 권정혜, 미간행)에 따라 집단을 나누고, 마음상태분석비(SOM ratio)와 긍정적 자동적 사고, 부정적 자동적 사고, 학교적응, 주관적 웰빙 요소로서 긍정 및 부정 정서, 삶의 만족도간의 상관을 분석하였다. 이에 더하여 두 가지 유형의 자동적 사고 및 마음상태분석비(SOM ratio)와 성격강점 간 상관을 살펴보았다. 또한 마음상태분석비(SOM ratio)에 따라 구분된 각 집단별 학교적응, 역기능적 신념, 삶의 만족도에서 차이를 살펴보기 위해 집단별 MANOVA를 실시하였다. 이 때 유의한 차이를 보이는 변인들은 Scheffé 검증을 통해 사후분석을 하였다. 마지막으로 동일한 분석 및 사후분석방법을 통해 마음상태분석비(SOM ratio)에 따른 집단별로 성격강점 하위 영역에서의 차이를 검증하였다. 본 연구의 자료는 SPSS Statistics 18 for windows를 사용하여 분석되었다.

결 과

마음상태분석비(SOM ratio)에 따른 집단 구분

본 연구에서는 참여자 192명의 긍정적 자동적 사고 및 부정적 자동적 사고 척도에서의 응답을 토대로 마음상태분석비를 산출하고 다음의 다섯 집단으로 분류하였다. 이는 마음상태분석 모델의 여자 고등학생 기준을 참조하였다(이은경, 권정혜, 미간행). 마음상태분석비에 따른 분포는 다음의 표 1과 같다. 표 1에 제시된 바와 같이 본 연구에

참여한 여고생 중 긍정적 자기독백 집단(PM)에 해당되는 참여자는 없었으며 긍정적 대화집단(PD), 갈등적 대화집단(ID), 부정적 대화집단(ND), 부정적 자기 독백 집단(NM)에 각각 91, 88, 11, 2명이 포함되었다. 본 연구에서는 다른 세 집단에 비해 현저하게 적은 인원을 포함하고 있는 부정적 자기 독백 집단(NM)을 이후 분석에서 제외하였다. 전체 집단에 대한 마음상태분석비(SOM ratio) 분포의 기술통계치 평균은 .55($SD=.07$)으로 이론적 기준 .618±.06에 속하였으며, 최소치는 .30에서 .68이고, 최빈치는 .45, 중앙치는 .55이었다.

전체 분포를 살펴보았을 때, 왜도는 -.62($SE=.17$), 첨도는 .57($SE=.34$)으로서 선행연구(임승락 등, 2002; 이은경 등, 미간행)의 기술통계치와 유사하였다. 이러한 이유로 부정적 대화집단(ND)이 다른 두 집단에 비해 적은 수로 표집되었다.

연구 변인들 간의 상관관계

다음으로 마음상태분석비(SOM ratio), 긍정적·부정적 자동적 사고(ATQ-P & ATQ-N), 주관적 웰빙, 학교적응 간의 관련성을 살펴보았다.

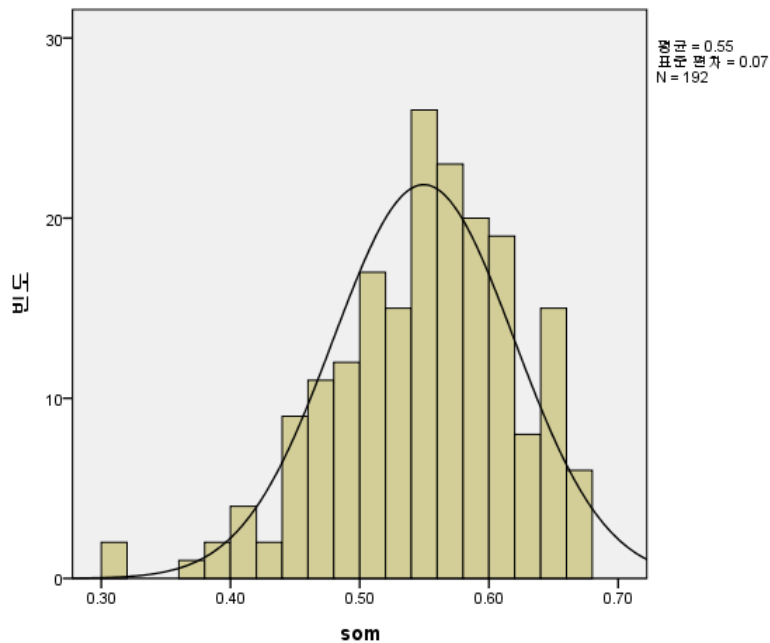


그림 1. 마음상태분석의 빈도표

표 1. 전체 대상 중 집단별 마음상태분석비(SOM ratio)의 분포도

	긍정적 자기 독백(PM) (.69이상)	긍정적 대화(PD) (.56~.68)	갈등적 대화(ID) (.45~.55)	부정적 대화(ND) (.33~.44)	부정적 자기 독백(NM) (.32이하)
전체(N=192)	0	91	88	11	2

그 결과가 표 2-a에 제시되어 있다. 먼저 각각의 변인과 마음상태분석비(SOM ratio)와의 상관관계를 보았을 때, 모두 유의한 관련성을 보이고 있었다. 즉, 마음상태분석비(SOM ratio)와 부정적 자동적 사고(ATQ-N) ($r=-.82, p<.01$), 삶의 만족도 ($r=-.24, p<.01$)는 부적으로 유의한 상관, 긍정적 자동적 사고(ATQ-P) ($r=.82, p<.01$), 교사와의 관계 ($r=.31, p<.01$), 교우관계 ($r=.44, p<.01$), 학

교 수업 ($r=.46, p<.01$), 학교 규칙 ($r=.23, p<.01$), 학교적응 ($r=.89, p<.01$), 긍정 정서 ($r=.27, p<.01$), 부정 정서 ($r=.54, p<.01$)에서 정적으로 유의한 관련성을 보이고 있었다.

긍정적/부정적 자동적 사고와의 상관관계를 보았을 때, 긍정적 자동적 사고(ATQ-P)가 삶의 만족도를 제외하고 모두 유의한 관련성을 보이고, 부정적 자동적 사고(ATQ-N)는 교사관계, 학교규

표 2-a. 마음상태분석비(SOM ratio)와 자동적 사고, 학교적응, 주관적 웰빙요소와의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 마음상태분석비	-										
자동적 사고	2. 긍정적 자동적 사고	.82**	-								
	3. 부정적 자동적 사고	-.82**	-.35**	-							
학교적응	4. 교사관계	.31**	.44**	-.08	-						
	5. 교우관계	.44**	.44**	-.28**	.56**	-					
	6. 학교수업	.46**	.45**	-.30**	.47**	.32**	-				
	7. 학교규칙	.23**	.26**	-.12	.26**	.27**	.43**	-			
	8. 학교적응 총점	.50**	.55**	-.27**	.82**	.74**	.76**	.62**	-		
주관적 웰빙 요소	9. 긍정 정서	.27**	.35**	-.12	.22**	.08	.33**	.17*	.28**	-	
	10. 부정 정서	.54**	.53**	-.37**	.35**	.27**	.46**	.26**	.47**	.65**	-
	11. 삶의 만족도	-.24**	-.07	.32**	-.13	-.31**	-.13	.01	-.19**	.22**	-.10

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

표 2-b. 각 집단별 삶의 만족도와 자동적 사고, 역기능적 신념, 정서의 상관관계

		긍정적 자동적 사고				부정적 자동적 사고				역기능적 신념	정서	
		총점	긍정 일상	타인 긍정	현재 미래	총점	자기 부정	현재 불만	무기력		긍정 정서	부정 정서
삶의 만족도	부정적 대화집단	-.40	-.34	-.57	-.33	.08	.16	-.07	.22	.54	.59	.22
	갈등적 대화집단	.17	.13	.21	.12	.27*	.21	.23*	.29**	.39**	.36**	.09
	긍정적 대화집단	.06	.11	-.04	.08	.37**	.24*	.36**	.26*	.21	.15	-.17

* $p < .05$. ** $p < .01$. 긍정적 자동적 사고 하위요인(긍정일상: 긍정적 일상 기능, 타인긍정: 자기에 대한 타인의 평가, 현재미래: 현재, 미래에 대한 긍정적 평가와 기대)/ 부정적 자동적 사고 하위요인(자기부정: 부정적인 자기평가, 현재불만: 현재에 대한 불만과 변화 욕구, 무기력: 무기력과 절망적 태도)

칙, 긍정 정서를 제외하고 모두 유의한 관련성을 보이고 있었다. 부정적 자동적 사고와 삶의 만족도가 ($r=.32, p<.01$)에서 정적인 상관을 보이고 있으며, 표 2-b를 참고해서 보면, 부정적 대화집단(ND)에서는 차이가 없었고, 긍정적 대화집단(PD)과 갈등적 대화집단(ID)에서 삶의 만족도를 비교해보면, 긍정적 자동적 사고 보다는 부정적 자동적 사고 총점 및 하위척도와 상관이 유의한 관련성을 보이고 있었다.

의외로 갈등적 대화집단(ID)의 삶의 만족도가 역기능적 신념 척도와 긍정정서의 상관이 높게 나온 것이 특이한 점이라고 할 수 있다. 이는 연구대상의 특성상 삶의 만족도가 낮고, ‘긍정 프로그램’을 지원하고자 한 동기를 반영하는 것이라고 사료된다.

이때 주관적 웰빙인 긍정·부정 정서와 삶의 만족도를 살펴보면, 긍정 정서는 부정 정서와 삶의 만족도에 유의한 상관을 보이지만, 부정 정서는 삶의 만족도와는 유의하지 않았다. 삶의 만족도와 학교 적응 요소들간의 상관관계를 보았을 때 교우관계 ($r=-.31, p<.01$)와 학교적응 총점 ($r=-.19, p<.01$)에서 유의한 관련성을 보였다.

한편, 마음상태분석비(SOM ratio)와 두 가지 유형의 자동적 사고(ATQ-P & ATQ-N), 성격강점의 하위영역척도와와의 상관분석결과가 표 3에 제시되어 있다. 마음상태분석비(SOM ratio)는 지혜 및 지식영역에서 호기심 ($r=.25, p<.01$) 및 지혜 ($r=.26, p<.01$)와 상관이 있었다. 인간애영역, 용기영역, 절제영역, 정의영역에서도 대부분 하위영역척도와 상관이 있었으며, 다음과 같다. 초월영역에서는 감사 ($r=.41, p<.01$), 낙관성 ($r=.62, p<.01$), 유머감각 ($r=.30, p<.01$)과 상관이 있었다.

또한 학구열, 감상력, 종교성에는 마음상태분석비(SOM ratio)와의 상관이 유의하지 않았다. 또한 긍정적 자동적 사고(ATQ-P)와 모든 성격강점 영역간에는 유의한 관련이 있었다. 반면 부정적 자동적 사고(ATQ-N)와 성격강점영역은 학구열 ($r=.19, p<.01$)과 정적으로, 끈기 ($r=-.17, p<.01$), 진실성 ($r=-.17, p<.01$), 활력 ($r=-.16, p<.01$), 책임감 ($r=-.16, p<.01$), 공정성 ($r=-.17, p<.01$), 감사 ($r=-.18, p<.01$), 낙관성 ($r=-.38, p<.01$)과는 부적으로 유의한 상관이 있었다.

역기능적 신념, 학교 적응, 주관적 웰빙 요소에서의 마음상태분석비(SOM ratio)에 따른 집단간 차이

우선 역기능적 신념, 학교 적응, 만족도에서 마음상태분석비(SOM ratio)에 따른 집단차이를 확인하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 그 결과가 표 4에 제시되어 있는 바와 같이 역기능적 신념 척도, 학교 적응 척도, 만족도에서 유의한 차이가 발견되었다.

Scheffé방식으로 사후 분석결과, 역기능적 신념의 하위 영역에서는 순차적으로 부정적 대화집단(ND)이 갈등적 대화집단(ID)보다, 갈등적 대화집단(ID)이 긍정적 대화집단(PD)에 비해 유의하게 높았다. 또한 학교 적응 척도의 하위 척도에서는 학교 규칙을 제외한 교사관계에서는 긍정적 대화집단(PD)이 갈등적 대화집단(ID)보다 유의하게 높게 나왔다. 교우관계에서는 긍정적 대화집단(PD)이 갈등적 대화집단(ID)과 부정적 대화집단(ND)보다 높은 점수가 나왔고, 갈등적 대화집단(ID), 부정적 대화집단(ND) 간에는 차이는 없는 것으로

표 3. 마음상태분석비(SOM ratio)와 자동적 사고, 성격강점 하위영역의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
SOM라																											
자동적 사고	.82**																										
자동적 사고																											
1. 마음상태분석비																											
2. 긍정적 자동적 사고																											
3. 부정적 자동적 사고																											
4. 창의성	.12	.30**	.11																								
5. 호기심	.25**	.44**	.03	.70**																							
6. 개방성	.17	.35**	.07	.35**	.48**																						
7. 학구열	.10	.35**	.19**	.56**	.70**	.52**																					
8. 지혜	.28**	.46**	.02	.43**	.51**	.71**	.50**																				
9. 사랑	.35**	.45**	-.13	.22**	.36**	.18**	.14	.37**																			
10. 이타성	.18	.31**	.01	.19**	.32**	.37**	.22**	.52**	.66**																		
11. 사회성	.32	.47**	-.07	.38**	.48**	.33**	.63**	.54**	.52**																		
12. 용감성	.19	.36**	.05	.56**	.63**	.48**	.50**	.51**	.28**	.27**	.51**																
13. 끈기	.41**	.51**	-.17*	.32**	.46**	.58**	.44**	.58**	.24**	.31**	.43**	.54**															
14. 진실성	.39**	.47**	-.17*	.36**	.40**	.39**	.23**	.46**	.45**	.50**	.43**	.46**	.46**														
15. 활력	.42**	.55**	-.16*	.51**	.67**	.48**	.42**	.49**	.54**	.47**	.59**	.49**	.57**	.54**													
16. 관대성	.27**	.35**	-.09	.24**	.36**	.33**	.33**	.45**	.49**	.65**	.38**	.30**	.32**	.50**	.44**												
17. 겸손	.14	.16*	-.08	.10	.09	.31**	.14	.37**	.29**	.52**	.18*	.15	.37**	.43**	.25**	.53**											
18. 신중성	.22**	.31**	-.04	.14	.21**	.62**	.33**	.60**	.22**	.44**	.33**	.29**	.58**	.38**	.29**	.45**	.55**										
19. 자기조절	.30**	.36**	-.13	.17	.26**	.55**	.34**	.62**	.25**	.42**	.40**	.40**	.58**	.46**	.33**	.38**	.48**	.68**									
20. 책임감	.39**	.48**	-.16*	.34**	.46**	.48**	.32**	.57**	.59**	.66**	.56**	.50**	.52**	.61**	.65**	.59**	.44**	.45**	.52**								
21. 공정성	.30**	.33**	-.17*	.29**	.35**	.42**	.34**	.52**	.39**	.56**	.52**	.47**	.43**	.58**	.48**	.59**	.46**	.40**	.52**	.66**							
22. 리더십	.32**	.46**	-.07	.45**	.51**	.50**	.39**	.65**	.42**	.42**	.64**	.54**	.48**	.43**	.62**	.28**	.17*	.31**	.46**	.63**	.43**						
23. 감성력	.07	.24**	.13	.54**	.63**	.35**	.53**	.40**	.19**	.26**	.29**	.28**	.21**	.42**	.24**	.11	.20**	.14	.23**	.18**	.39**						
24. 감사	.41**	.49**	-.18*	.19**	.37**	.44**	.28**	.53**	.55**	.54**	.51**	.32**	.42**	.50**	.61**	.49**	.34**	.43**	.30**	.57**	.46**	.47**	.32**				
25. 낙관성	.62**	.64**	-.38**	.27**	.50**	.39**	.35**	.42**	.50**	.42**	.49**	.39**	.49**	.51**	.66**	.43**	.21**	.33**	.41**	.55**	.46**	.45**	.31**	.61**			
26. 유머감각	.30**	.37**	-.12	.52**	.46**	.19**	.16**	.31**	.50**	.37**	.58**	.35**	.22**	.38**	.60**	.26**	.11	.09	.05	.41**	.31**	.42**	.21**	.29**	.40**		
27. 종교성	.06	.18*	.07	.28**	.33**	.26**	.41**	.28**	.13	.20**	.19**	.21**	.13	.13	.16	.32**	.11	.24**	.13	.13	.19**	.13	.36**	.30**	.13	.07	

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

나타났다. 학교 수업에서는 순차적으로 부정적 대화집단(ND)이 갈등적 대화집단(ID)보다, 갈등적 대화집단(ID)이 긍정적 대화집단(PD)에 비해 유의하게 높았다. 결국, 긍정적 대화집단(PD)이 갈등적 대화집단(ID), 부정적 대화집단(ND)보다 학교 적응의 정도가 유의하게 높게 나왔다.

마지막으로 주관적 웰빙의 3요소인 긍정·부정 정서와 삶의 만족도를 살펴보면, 긍정·부정 정서에서는 긍정적 대화 집단(PD)이 갈등적 대화(ID), 부정적 대화 집단(ND)보다 높은 점수가 나왔고, 갈등적 대화(ID), 부정적 대화 집단(ND) 간에는 차이는 없는 것으로 나타났다. 일반적으로 적응을 잘할 것이라 여겨지는 긍정적 대화 집단(PD)이 다른 집단 보다 긍정 정서와 부정 정서에서 모두 높은 점수를 보이고 있다. 이는 선행연구에서 성

차의 특성상 여학생이 긍정 정서와 부정 정서를 함께 보고하는 바가 있으므로 더 자세한 바는 논의에서 다루었다. 마지막으로 LSD 방식으로 삶의 만족도에 대한 사후 분석결과 갈등적 대화집단(ID)이 긍정적 대화집단(PD)보다 평균이 높게 나왔다. 일반적인 청소년 집단에서 삶의 만족도 평균과 표준편차가 안나영(2013)의 연구에서는 18.38 ($SD=6.10$)(안나영, 2013), 차경호, 김명소(2002)연구에서는 남자 18.83($SD=6.13$), 여자 17.91($SD=6.17$)로 나타났으나, 본 연구에서는 이렇게 상당히 낮은 평균을 보이는 이유로 연구 대상자가 ‘긍정심리 프로그램’ 참가자 선발에 목적이 있으므로 이를 자원한 청소년의 경우 행복한 삶을 위한 주관적인 웰빙을 높이고자 하는 동기가 있기에 나타난 현상으로 볼 수 있다.

표 4. 집단에 따른 역기능적 신념척도, 학교 적응, 주관적 웰빙요소의 차이

		Wilks' Lambda	긍정적 대화집단 ^a M(SD)	갈등적 대화집단 ^b M(SD)	부정적 대화집단 ^c M(SD)	F	사후 검증
역기능적 신념	NCSS		24.16(7.47)	33.61(7.89)	41.09(13.19)	42.16***	c>b>a
	EDOА		41.25(8.78)	44.94(7.06)	50.73(8.40)	8.38***	c>b>a
	NBOS		28.78(7.35)	35.23(7.84)	38.36(8.39)	17.33***	c>b>a
	총 점		94.19(19.30)	113.48(17.16)	131.80(26.41)	31.93***	c>b>a
학교 적응	교사관계	.566***	21.44(4.58)	18.96(4.80)	18.50(4.74)	6.29**	a>b
	교우관계		24.29(3.36)	21.49(3.45)	20.30(5.10)	15.53***	a>b,c
	학교수업		19.96(3.97)	18.23(3.63)	13.90(3.03)	13.31***	a>b>c
	학교규칙		24.89(3.61)	24.05(3.10)	22.80(3.43)	2.43	-
	총 점		90.59(11.54)	82.74(10.60)	75.50(10.38)	15.13***	a>b,c
주관적 웰빙 요소	긍정 정서		29.46(5.24)	27.40(5.39)	24.27(4.43)	6.57**	a>b,c
	부정 정서	.790***	34.27(5.79)	29.93(4.51)	26.36(5.066)	21.06***	a>b,c
	삶의 만족도		9.04(3.00)	10.02(3.17)	10.73(4.69)	2.78*	b>a

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$. 역기능적 신념의 하위요인, NCSS: 사회적인 자기에 대한 부정적인 개념, EDOА: 타인의 인정에 대한 과도한 요망, NBOS: 타인에 대한 부정적인 신념 및 실수에 대한 과도한 염려,

성격강점의 하위 영역별 마음상태분석비(SOM ratio)에 따른 집단간 차이

다음으로 마음상태분석비(SOM ratio)의 세 집단별로 성격강점에 대한 MANOVA를 실시하였고, 표 5에 제시하였다. 지혜 및 지식영역, 인간애영역, 용기영역, 절제영역, 정의영역, 초월영역에의 하위요인에서 유의한 차이가 발견되었다. 사후 분석결과를 살펴보면, 지혜의 호기심과, 용기와 정의, 초월의 감사, 낙관성, 유머감각의 하위요인 모

두가 순차적으로 긍정적 대화집단(PD)이 갈등적 대화집단(ID)에 비해 유의하게 높았으며, 갈등적 대화집단(ID)은 부정적 대화집단(ND)에 비해 유의하게 높았다. 한편 지혜영역의 지혜, 인간애영역의 사랑과 사회적 지능, 용기영역의 용감성, 절제의 자기조절, 정의의 공정성과 리더쉽은 하위요인이 긍정적 대화집단(PD)이 갈등적, 부정적 대화집단(ND)에 비해 유의하게 높았고, 갈등적 대화집단(ID)과 부정적 대화집단(ND)은 평균에서 유의한 차이가 없었다.

표 5. 집단에 따른 성격강점 하위 영역의 집단간 차이

상위 덕목	하위 덕목	<i>Wilks' Lambda</i>	긍정적 대화집단 ^a <i>M(SD)</i>	갈등적 대화집단 ^b <i>M(SD)</i>	부정적 대화집단 ^c <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	사후검증
지혜 및 지식	창의성	.547***	11.43(5.03)	11.00(4.82)	8.73(5.78)	1.47	-
	호기심		12.04(3.53)	10.72(3.53)	8.45(4.39)	6.56**	a > b > c
	개방성		11.46(3.47)	10.89(3.44)	9.18(4.75)	2.24	-
	학구열		9.74(4.00)	9.67(4.68)	7.45(4.97)	1.37	-
	지혜		11.40(3.62)	10.19(3.94)	8.27(4.45)	4.50*	a > b, c
인간애	사랑	14.92(3.46)	12.44(4.03)	11.00(4.29)	12.24***	a > b, c	
	이타성	13.01(3.86)	11.85(4.22)	11.73(4.56)	1.97	-	
	사회지능	12.57(4.01)	10.22(3.82)	9.36(5.85)	8.91***	a > b, c	
용기	용감성	8.80(3.92)	7.40(3.27)	6.27(5.22)	4.46*	a > b, c	
	끈기	10.09(3.94)	8.14(4.03)	5.09(3.65)	10.77***	a > b > c	
	진실성	11.56(4.00)	9.89(3.77)	6.45(4.59)	10.21***	a > b > c	
	활력	12.45(4.11)	10.22(3.54)	7.18(3.79)	13.69***	a > b > c	
절제	관대성	10.73(3.65)	9.49(4.00)	8.00(4.20)	3.89*	a > c	
	겸손	11.13(3.79)	10.83(3.55)	10.55(3.93)	.22	-	
	신중성	10.71(3.39)	9.80(3.94)	8.64(4.08)	2.39	-	
	자기조절	11.31(3.96)	10.03(3.96)	7.73(4.05)	5.18**	a > b, c	
정의	책임감	12.53(3.45)	10.51(3.23)	8.00(3.52)	13.84***	a > b > c	
	공정성	11.43(3.13)	10.10(3.54)	8.18(2.82)	6.78***	a > b, c	
	리더쉽	10.78(4.37)	8.74(4.26)	6.27(5.26)	8.21***	a > b, c	
초월	감상력	9.77(4.13)	9.13(4.65)	8.36(5.50)	.78	-	
	감사	14.14(3.57)	12.14(3.83)	9.64(4.57)	10.97***	a > b > c	
	낙관성	15.04(3.71)	11.01(4.21)	5.55(3.62)	42.22***	a > b > c	
	유머감각	12.67(4.29)	10.77(4.01)	8.00(6.39)	8.26***	a > b > c	
	종교성	4.63(3.89)	4.94(4.06)	4.45(2.54)	.183	-	

긍정적 대화집단(PD)은 갈등적 대화, 부정적 대화집단(ND)보다도 유의한 차이가 나는 성격강점은 24개 항목 중 16항목이었으며, 긍정적 대화집단(PD)보다 낮지만 부정적 대화집단(ND)보다 갈등적 대화집단(ID)의 평균이 더 높게 8항목이 유의하게 차이가 났다. 사후 분석결과, 긍정적 대화집단(PD)은 갈등적 대화나 부정적 대화집단(ND)보다 성격강점에서 유의하게 많은 항목에서 높은 평균을 보이고, 갈등적 대화의 경우도 부정적 대화집단(ND)보다 많은 항목이 높은 평균을 보이는 특징을 보이고 있었다. 그러나 항목 7개는 유의하지 않지만 긍정적 대화집단(PD)에서 모두 평균이 높은 점수를 보였다. 또한 절제영역의 관대성의 경우는 긍정적 대화집단(PD)과 부정적 대화집단(ND)에서만 유의하며, 긍정적 대화집단(PD)이 유의한 평균차이를 보여주었다.

논 의

본 연구는 성인과는 달리 발달 단계에 있는 청소년을 대상으로 학교생활 적응과 주관적 웰빙 요소, 그리고 성격강점의 특성을 마음상태분석 모델(SOM model: Schwartz & Garamoni, 1989)을 고려하여 살펴보고자 하였다. 마음상태분석 모델에 따라 집단을 구분하여 비교한 결과, 각 집단은 긍정적, 부정적 자동적 사고의 내용에서도 유의한 차이를 보였다. 즉, 긍정적 대화집단(PD)은 일상에서의 긍정적인 사고, 긍정적인 평가의 기대, 현재와 미래에 대한 낙관적 평가와 높은 기대를 보이는 경향이 있었고, 부정적 대화집단(ND)은 부정적인 자기평가와 현재에 대한 불만으로 인한 변화 욕구, 무기력과 절망적 태도가 높았다. 한편

갈등적 대화집단(ID)은 긍정적 대화집단(PD)보다 적응정도가 낮지만 부정적 대화집단(ND)보다 덜 부적응적인 경향이 있었다. 특히 연구대상의 특성상 일반 청소년 평균보다 삶의 만족도가 낮았으며, 긍정적 대화집단보다 갈등적 대화집단의 분석내용에서 긍정적 자동적 사고와 부정적 자동적 사고 중 부정적 자동적 사고, 역기능적 신념과 정서에서 높은 상관을 보여 다른 집단과 구별되는 특징을 발견하였다.

본 연구에서 세 집단에 따라 학교부적응, 주관적 웰빙요소, 성격강점에서 나타난 차이에 대한 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 마음상태분석비에 따른 학교 적응, 주관적 웰빙에서 차이를 알아본 결과, 학교적응과 주관적 웰빙에서는 긍정적 대화집단(PD)의 점수가 가장 높았으며, 부정적 대화집단(ND)의 경우 점수가 낮은 경향이 있어 부적응이 시사되었다. 이러한 연구 결과는 학교적응과 주관적 웰빙간 관련성을 살펴본 이용주(2010), 우울과 경조성 특징으로 긍정적 대화집단(PD)과 부정적 대화집단(ND)의 분류적 특징을 보고한 이은경, 권정혜(미간행), 삶의 만족도와 주관적 행복감에 대한 최은미(2009)의 연구와 일맥상통하는 것이다. 또한 본 연구에서 갈등적 대화집단과 부정적 대화집단(ND)의 경우 긍정적 대화집단(PD)에 비해 주관적 웰빙요소 중 긍정 정서와 부정 정서가 모두 낮게 나타났다. 이러한 결과는 부정적 대화집단(ND)이 우울, 불안 등 부정적 정서점수가 높게 나왔던 Wong(2010)의 성인대상 연구와 일치한다. 아울러 이은경, 권정혜(미간행)의 연구에서 보고된, 우울증 집단이 갈등적 대화집단(ID)과 부정적 대화집단(ND)에 분포되어 있으며 학교적응과도 부적상관을 보였던 결

과와도 일관되는 것이다. 요컨대, 이러한 연구들에서 부정 정서가 갈등적 대화집단(ID)과 부정적 대화집단(ND)에서 유의하게 낮게 나온 것은 이들 집단에서 정서적 표현이나 수용이 억압되거나 왜곡 될 가능성이 있음을 시사한다.

여기서 갈등적 대화집단(ID)의 특성에 주목할 필요가 있다. 갈등적 대화집단(ID)은 청소년기 발달과정의 특성인 경계선적 특성을 극명하게 드러내며, 역기능적 신념과 학교수업에서는 긍정적 대화집단과 부정적 대화집단의 중간에 위치하였다. 반면, 갈등적 대화집단(ID)은 교우관계, 학교적응충점, 주관적 웰빙 요소 중 긍정 정서와 부정 정서에서 긍정적 대화집단(PD)과는 유의하게 차이가 낮지만 부정적 대화집단(ND)과는 평균이 비슷하거나, 차이가 유의하지 않았다. 즉, 정신건강을 위협하는 청소년의 정신과적 발병률의 상승과 부적응, 심리적 고통을 경험하지만 임상적으로 드러나는 증상은 인지하지 못한 채 청소년 시기를 보낸다는 것을 시사한다(심재익, 2006; 이은경, 미간행).

둘째, 본 연구에서는 긍정적 대화집단(PD)은 긍정 정서와 부정 정서 모두 다른 두 집단보다 높았다. 주관적인 웰빙(subjective well-being)은 긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족도로 정의하고, '긍정 정서를 많이 경험하고 부정 정서를 적게 경험하며, 삶의 만족도가 높으면, 높은 주관적 웰빙'이라고 주장한 바 있다(Diener, 1984; Diener et al., 1999; 김정호, 2006). 그러나 본 연구 결과는 주관적 웰빙이 높을수록 부정 정서를 적게 경험한다는 주장과 다소 상치된다. 이는 본 연구가 여자 고등학생을 대상으로 하였기 때문일 수 있다. 이용주(2010)에 따르면 남학생과 여학생을 성적

상중하 집단으로 비교하였을 때 남학생은 정적 정서, 부정 정서, 행복, 학교적응에서 성적에 따른 집단차이가 유의하였지만, 여학생의 경우 부정 정서에서의 집단차이가 유의하지 않았다. 즉 여학생들은 긍정 정서와 부정 정서 모두를 남학생들보다 더욱 많이 경험할 가능성이 있는 것으로 판단된다. 또한 아울러 본 연구 결과 부정 정서에서 유의한 집단차이가 없었던 것은 대표적인 부정 정서인 우울 유병율에서 여성이 남성보다 더 높았다는 DSM-IV의 내용과도 관련지어 생각해 볼 수 있다(APA, 1994). 이렇게 본다면 여성의 경우 부정 정서의 경험유무가 삶의 만족도에 결정적 단서가 아닐 수 있다.

셋째, 학교생활과 일상생활을 비교했을 때, 학교생활의 주관적 웰빙은 학교라는 특별한 규칙과 생활방식, 교육 등의 특징으로 일상생활의 삶과 다른 차원일 가능성도 존재한다. 이와 함께, 인지적 측면의 자동적 사고와 삶의 기대, 학교생활의 기대에 대한 고려가 필요함을 시사한다. 김정호(2002, 2006, 2007)와 김정호, 유제민, 서경현, 임성견, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은(2009)은 동기상태이론(MoST)에 근거하여 현재와 과거의 만족을 측정하는 '삶의 만족' 외에 미래의 만족에 대한 예상을 측정하는 '삶의 만족예상'을 포함해야 주관적 웰빙을 온전하게 측정할 수 있다고 주장하였다. 더 나아가 김정호(2002, 2006, 2007, 2009)는 인지행동치료의 여러 기법들을 개념적으로 정리하여 통합동기관리(Interrative Motivation Management, IMM)를 제안한 바, 청소년들의 학교생활 적응을 연구할 때에는 이러한 동기관리, Diener(1984)의 주관적 웰빙, 학교 장면에서의 외적·내적 요소를 함께 고려해야만 한다.

넷째, 마음상태분석비에 따라 구분한 집단의 24개 성격강점에서 차이를 알아본 결과, 긍정적 대화집단(PD)은 갈등적 대화집단(ID), 부정적 대화집단(ND)보다 16항목에서, 갈등적 대화집단(ID)은 부정적 대화집단(ND)보다 8항목에서 유의한 차이를 보였다. 또한 사후 분석결과 긍정적 대화집단(PD), 갈등적 대화집단(ID)의 경우 유의하게 많은 성격강점 항목에서 부정적 대화집단(ND)보다 더 높은 평균을 보였다. 이용주(2010)의 연구에서도 고등학교 남녀 학생들의 성적과 관련하여 분석했을 때 성적이 상위권인 경우 중하위권 보다 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 끈기, 자기조절, 지도력, 낙관성에서 유의하게 높은 점수를 받았으며, 융감성의 경우 여학생에서만 유의하게 나타났다. 본 연구에서 마음상태분석비를 통해 구분된 집단의 경우 갈등적 대화집단(ID) 및 부정적 대화집단(ND)은 창의성, 개방성, 학구열, 이타성, 관대성, 겸손, 신중성에서 유의한 차이가 없었다.

이러한 연구결과들은 여자고등학생의 학교생활의 부적응 변인 뿐 아니라 적응 변인을 파악하고, 성격적 강점 같은 긍정적 변인으로도 설명 가능하다는 것을 시사한다. 또한 긍정 심리 측면의 많은 연구로 집단 전체적 시사점도 중요하지만 개인의 강점과 개발로 보다 면밀한 개인적 특성을 설명하는 것이 주관적 웰빙을 높여주는데 도움이 될 것이라고 여겨진다. 특히 마음상태분석비를 통한 성격 측면을 고려하는 것은 학교 생활의 부적응적 요소를 이해하고 질적으로 파악하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구의 결과는 긍정심리프로그램의 내용에 응용될 수 있을 것이다.

구체적으로 일반 평균보다 낮은 삶의 만족도가

자동적 사고 중에 부정적 사고와 관련성이 높고, 오히려 긍정적 사고와는 전혀 연관성이 없었다는 것을 살펴보면, 이러한 인지적 특성을 수정할 수 있는 긍정프로그램 내용을 구성할 수 있을 것이다. 또한 이러한 프로그램이 삶의 만족도, 더 나아가 주관적 웰빙을 상승시킬 수 있는지를 검증할 수 있을 것이다. 정리하자면, 프로그램 전과 후의 자동적 사고의 패턴을 분석함으로써 개인의 고유한 부정적·긍정적 인지편향을 파악하는 동시에 개인의 자기조절력 등의 여러가지 변인을 맞춤형으로 파악하고 내용에 반영한다면 보다 적응적인 강점을 개발하는 것에 초점을 맞출 수 있으며 결과적으로 청소년들의 학교 적응 및 삶의 질 개선에 효과적인 프로그램을 구성하고 효과를 입증하는 데 도움이 될 것으로 사료된다.

또한 빠지면 안될 요소들로, 청소년들의 학교 적응을 돕기 위해서는 고등학교 학교 생활에서 학교 만족도 외에도 학업성취, 자아개념, 학교적응 요인과 보호요인, 학교생활 내의 문제해결과 대처(성지희, 정문자, 2007; 용란숙, 2008; 이명숙, 이규민, 2009)를 함께 고려하여야 하며, 마음상태이론과 관련하여 보다 심도 있는 연구를 통해 예방적이고 효과적인 청소년의 긍정적 개입 및 치료 프로그램에 대한 제안이 필요할 것이다(Gilman, Huebner & Furlong, 2009).

본 연구의 제한점 및 후속연구에의 함의는 다음과 같다. 본 연구의 결과에서 서울 소재의 여자 고등학생만을 대상으로 확인된 바로는 일반화의 한계가 있으므로, 지역과 성별, 연령에 관한 보편성이 필요하다. 또한, 추후 심화된 연구를 위해서는 청소년의 학교부적응을 예방하는 자동적 사고에 대한 이론적 함축이 아니라, 학교에서 적응을

잘 하는 학생들의 긍정적 요인에 대한 심화된 탐구가 필요하며, 탐색적으로 학교 외의 장면에서 청소년의 주관적 웰빙과 성격강점의 활용 및 유지 기제를 이해할 수 있어야 한다.

더 나아가, 학문적 연구에 그치지 않고, 프로그램을 실시하는 현장에서 누적된 개인의 강점 특성 및 대안적 사고를 연구한다면, 학교 부적응의 유병률을 낮추고 예방하여, 향후에 학교생활의 긍정적인 활동과 미래 진로 계획에 중요한 요소들로 효과적인 청소년 긍정 프로그램 개발에 도움이 될 것이라고 생각한다.

마지막으로 본 연구는, 선행연구에서 자동적 사고에 한정되어 있었던 마음상태분석(SOM)을 정서적 웰빙 및 성격강점의 특성과 관련지어 탐색한 최초의 시도라는 점에서 의미가 있다. 앞으로 청소년의 학교 적응과 관련하여 마음상태분석(SOM)과 성차, 주관적 웰빙, 개인의 특성을 반영하는 심리적 웰빙 등의 탐색 연구를 실시 후 프로그램을 진행하고, 심화하여 학교 적응의 방법과 개인적 차원의 성격강점 특성을 정리한다면 마음상태분석 개념에 대한 이해의 폭도 넓어지는 동시에 그 유용성도 보다 명확하게 규명될 수 있을 것으로 판단된다.

참 고 문 헌

- 권석만, 김지영, 하승수 (2012). CST-A 매뉴얼(Character Strengths Test for Adolescents: 성격강점검사 - 청소년용). 학지사.
- 권혁희 (2002). 우울에 있어서의 부정적, 긍정적 자동적 사고와 인지균형과의 관계. *상담학연구*, 3(2), 305-321.
- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 1-33.
- 김문열 (2009). 외향성과 감사훈련 방법이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사논문.
- 김아영 (2002). 학업동기 척도 표준화 연구. *교육평가연구*, 15(1), 157-184.
- 김아영, 이명희 (2008). 청소년의 심리적 욕구만족, 우울 경향, 학교생활적응 간의 관계 구조와 학교급간 차이. *교육심리연구*, 22(2), 423-441.
- 김원경, 우남희 (2002). 아동의 창의성에 대한 심리적 관련 변인 연구. *한국아동학회*, 23, 1-16.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. *한국심리학회지: 건강*, 7, 287-315.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 453-484.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12, 325-345.
- 김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. *동의신경정신과학회지*, 19(3), 1-22.
- 김정호, 유제민, 서경현, 임성건, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). '삶의 만족'은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. *한국심리학회지: 사회문제*, 15, 187-205.
- 김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료; 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. *한국심리학회지: 건강*, 14(4), 677-697.
- 김종민, 제영신, 김종심 (2009). 청소년들의 독서습관과 자기조절능력 중 노력과 끈기와의 관계에 대한 종단적 분석. *한국교육종단연구 학술대회논문집*, 645-670.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30, 159-183.
- 성지희, 정문자 (2007). 학교 폭력 피해아동의 학교적응과 보호요인. *한국아동학회*, 28(5), 1-18.
- 심계역 (2006, 5, 8). 우울성향인가 조울병인가. *서울신*

- 문. <http://www.seoul.co.kr>에서 2006, 5, 8, 인출.
- 안나영 (2013). 청소년이 지각한 부모와의 의사소통이 청소년의 우울감 및 행복감에 미치는 영향. 신라대학교 대학원 석사 학위논문.
- 양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜 (2005). 부정적 자동적 사고 질문지(ATQ-N)와 긍정적 자동적 사고 질문지(ATQ-P)의 타당화 연구: 청소년 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 24(3), 631-646.
- 용란숙 (2008). 청소년의 학교 스트레스가 학교적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. 호남대학교 대학원 석사논문.
- 이명숙, 이규민 (2009). 전문계 고등학생의 학업성취, 자아개념, 학교적응 및 학교 부적응 행동 간의 관계. *교육과학연구*, 40(1), 167-193.
- 이용주 (2010). 청소년의 성격적 강점과 학교적응과의 관계. 영남대학교 대학원 석사논문.
- 이은경 (2000). 경조성 성격과 충동적 성격의 사회문제 해결에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 이은경, 권정혜 (미간행). 마음상태 분석모델에 따른 경조증, 우울성향, 통제집단의 자동적 사고 비교: 여자 고등학생을 대상으로
- 이은경, (미간행). MMPI-A를 통한 학교 부적응에 영향을 미치는 경조성(hypomania)에 관한 연구: 여자와 고등학생을 중심으로.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 임승락, 김지혜 (2001). 감성판단에 대한 SOM(States of Mind)모형 : 긍정적/부정적 정보의 비대칭성. *감성과학회지*, 4(2), 69-77.
- 임승락, 김지혜 (2002). SOM(States of Mind) 모형에 따른 긍정적/부정적 사고의 인지적 균형I: 일반 성인집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 21(1), 125-146.
- 임영진, 고영진, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-278.
- 장혜정 (2009). 단축판 역기능적 신념검사의 타당화 연구. 이화여대 대학원 석사논문.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 차경호, 김명소 (2002). 개별발표 : 발달; 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 특성. *한국심리학회 연차학술 발표 논문집*, 203-209.
- 최은미 (2009). 성격적 강점이 성인의 삶의 만족도와 주관적 행복감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사 논문.
- 하승수 (2012). 청소년의 성격강점과 기질이 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한국청소년상담복지개발원 (2013). 1993년 대 2013년 청소년 고민 상담 비교. 한국청소년상담복지개발원.
- 한상규 (2006). Enright의 용서교육 프로그램이 청소년의 분노와 공격성에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사논문.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*(4th ed.). Washington, D. C.: American Psychiatric Association.
- Barnett, P. A. & Gotlib, I. H. (1988). Dysfunctional attitudes and psychosocial: The differential prediction of future psychological symptomatology. *Motivation and Emotion*, 3, 251-270.
- Barnett, P. A. & Gotlib, I. H. (1990). Cognitive vulnerability to depressive symptoms among men and women. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 47-61.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York : Guilford Press.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression.II.: Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: New American Library.

- Bjorklund, D. F. (2007). *Why youth is not wasted on the young*. Blackwell publishing.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York : Springer-Verlag.
- Diener, E., (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542-575
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Fredrickson, B. & Losada, M. F. (2005). positive affect and, the complex dynamic of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678-86.
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Furlong, M. J. (2009). *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Hamilton, E. W., & Abramson, L. Y. (1983). Cognitive patterns and major depressive disorder: A longitudinal study in a hospital setting. *Journal of abnormal Psychology*, *92*, 173-184.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *4*, 383-395.
- Hollon, S. D., Kendall, P. C., & Lumry, A. (1986). Specificity of depressotypic cognitions in clinical depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *95*, 52-59.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 898-902.
- Johnson, J. J., & Sarason, I. G. (1979). Recent development in research on life stress. In V. Hamilton & D. M. Warburton (eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach* (pp. 205-233). Chichester, England: Wiley.
- Lararus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lefebvre, V. A., Lefebvre, V. D., & Adams-Webber, J. R. (1986). Modeling and experiment on construing self and other. *Journal of Mathematical Psychology*, *30*, 317-330.
- Losada, M. (1999). The complex dynamics of high performance teams. *Mathematical and computer modeling*, *30*, 179-192.
- Losada, M. F., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: A Nonlinear dynamics. *American Behavioral Scientist*, *47*, 740-765.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Persons, J. B., & Rao, P. A. (1985). Longitudinal study of cognition, life events, and depression in psychiatric inpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, *94*, 51-63.
- 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. 문용린, 김인자, 원현주, 백수현, 안선영 역(2009): 성격강점과 덕목의 분류; 한국심리상담연구소
- Rigdon, M. A., & Epting, F. R. (1982). A test of the golden section hypothesis with elicited constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 1080-1087.
- Robins, C. J., & Block, P. (1989). Cognitive theories of depression viewed from a diathesis-stress perspective: Evaluations of the models of Beck

- and of Abramson, Seligman, and Teasdales. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 297-313.
- Romany, S., & Adams-Webber, J. (1982). The golden section hypothesis from a developmental perspective. *Social Behavior and Personality*, 9, 89-92.
- Schwartz, R. M. (1997). Consider the simple screw: Cognitive science, quality improvement, and psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 970-983.
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Journal of clinical psychology Review*, 9, 271-294.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421
- Shalit, B. (1980). The golden section relation in the evaluation of environmental factors. *British journal of Psychology*, 71, 39-42.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicts good adjustment, Less pathology, Better grades, and Interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 272-322.
- Wong, S. S. (2010). States-of-Mind in Psychopathology and Psychological well-Being. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 178-184.

원고접수일: 2014년 8월 16일

논문심사일: 2014년 9월 4일

게재결정일: 2014년 9월 27일

School Adjustment and Character Strengths of Female High School Students According to States of Mind Analysis Model

Lee, Eunkyung

Dept. of Psychology

Duksung Womens University

Kim, Yeonsoo

Chungdam psychological Clinic

Kim, Jung-Ho

Dept. of Psychology

Duksung Womens University

The study examined if there are group differences in female teenagers' school adjustment and character strengths according to the states of mind analysis model. Female students from a high school in Seoul, South Korea, volunteered to participate. The 192 students were assigned to Positive Monologue (PD), Internal Dialogue of Conflict (ID), and Negative Dialogue (ND) groups. We investigated group differences in dysfunctional beliefs, emotion, school adjustment, life satisfaction, and character strengths. Differences were evident in dysfunctional beliefs, school adjustments, and life satisfaction according to the ratio of state of mind. Compared to ID and ND students, PD students who had a more positive state of mind were more likely to have lower levels of dysfunctional beliefs and to more readily adjust to school. Compared to ID and ND students, PD students recorded significantly higher scores in character strengths, such as curiosity, wisdom, love, social intelligence, persistence, honesty, and vitality. However, there were no significant group differences in character strengths of creativity, open-mindedness, love of learning, kindness, modesty, prudence, and spirituality. Limitations of the current study are discussed.

Keywords: states of mind, character strengths, positive automatic thoughts, negative automatic thoughts