

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과*

이 문 회

이 영 순[†]

전북대학교 심리학과

본 연구에서는 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. J시의 인문계 고등학생을 대상으로 프로그램 참가를 희망하는 22명을 선정하였으며 행복증진 프로그램 집단과 통제 집단에 각 11명씩 배정하였다. 행복증진 프로그램은 8회기에 걸쳐 진행되었다. 연구에 참여한 참가자들에게 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도, 삶의 만족도 척도, 한국 청소년 탄력성 척도, 대인관계변화 척도를 사용하여 사전, 사후 및 4주 추적 검사를 실시하였다. 분석 결과, 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에 참여한 처치 집단은 처치 전에 비해 처치 후에 긍정 정서 및 삶의 만족도가 유의하게 더 증가되었으며, 대인관계가 더 증진된 것으로 나타났다. 처치 집단에서 나타난 긍정 정서와 대인관계의 효과는 추적까지 유의하게 유지되었다. 통제 집단에서는 유의한 변화가 없었다. 부정 정서와 탄력성은 처치 집단과 통제 집단 사이에 유의한 차이가 없었다. 따라서 본 연구는 청소년들이 지닌 성격 강점에 초점을 두고 삶의 여러 영역에서 활용하도록 개입한 점에 의의가 있다.

주요어 : 성격 강점, 행복증진, 주관적 안녕감, 탄력성, 대인관계

* 본 연구는 이문희(2012)의 전북대학교 심리학과 석사학위논문을 바탕으로 한 것임.

† 교신저자 : 이영순, 전북대학교 심리학과, (561-756) 진라북도 전주시 덕진구 백제대로 567 전북대학교 사회과학대학 407호, Tel : 063-270-2928, E-mail : leeys@cbnu.ac.kr

인간은 누구나 행복하기를 원하며 보다 나은 삶의 질을 추구한다. 저마다의 삶의 만족도나 행복감은 개인이 느끼는 주관적 행복, 타인과의 비교에서 오는 행복, 자신이 생각하는 이상적인 삶과의 비교에서 오는 행복 등으로 가늠할 수 있다. 한국 방정환 재단과 연세대 사회발전 연구소는 지난 3-4월 전국 초등학교 4학년에서 고등학교 3학년까지 6410명을 대상으로 '2011 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교' 라는 조사를 하였다. 조사 결과, 우리나라는 65.98 (M=100)이란 점수를 보였으며 2009년 64.3, 2010년 65.1로 3년 연속 OECD회원국 중 어린이·청소년 주관적 행복지수 하위권을 차지하였다. 위와 같은 결과를 보면 우리나라 청소년들의 행복에 관해 숙고할 필요성이 제기 된다. 한국 청소년 정책 연구원과 국가 청소년 위원회가 전국 중·고등학생을 대상으로 실시한 '한국 청소년 행복지수 조사'에서 학년이 올라갈수록 청소년들의 행복감이 감소되는 것으로 나타났다(이기범, 2009). 청소년기의 행복감 수준에 관한 연구결과에 따르면(이미리, 2003) 청소년들은 대체로 행복감을 많이 느끼는 일상 맥락보다는 적게 느끼는 맥락에서 자주 시간을 보내는 경향이 있는 것으로 나타났다. 즉 청소년들은 신체적, 심리적인 에너지를 요하는 신체활동과 문화적 여가 활동을 할 때 가장 행복감을 많이 느끼지만 학업에 치우친 일상으로 인하여 적극적으로 여가활동을 즐길 수 있는 기회는 적다. 이처럼 낮은 행복감을 경험하고 있는 청소년들의 긍정적 발달을 촉진하고 적응능력을 길러주며 그들의 행복 수준을 증진시킬 수 있는 개입이 필요하다고 본다.

주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미하

며 정서적 요소와 인지적 요소로 구성되어 있다(Diener, 1994). 먼저 정서적 요소는 긍정 정서와 부정 정서를 말한다. 개인이 행복감, 즐거움, 환희감과 같은 긍정 정서를 자주 경험하는 반면, 우울감, 슬픔, 질투감과 같은 부정 정서를 덜 경험할수록 주관적 안녕감의 수준이 높다고 볼 수 있다(권석만, 2008). 다음으로 주관적 안녕감의 인지적 요소는 삶의 만족도로서 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단을 의미한다. 따라서 주관적 안녕감의 수준이 높다는 것은 많은 긍정적 정서경험, 적은 부정적 정서경험, 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태라고 정의할 수 있다(차경호, 김명소, 2002).

고등학생을 대상으로 한 연구에서(마정희, 2010) 긍정 정서가 많은 학습자는 부정 정서가 많은 학습자보다 자기조절 학습전략 및 학습몰입의 경험이 높았다. 또한 긍정 정서 표현을 잘 하는 사람은 스트레스 상황에서 덜 혼란스러워하며 대처과정에 더 잘 몰두한다는 연구결과(Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004)가 있다. 즉 긍정 정서가 많고 행복감을 많이 경험하는 청소년은 스트레스 상황에서 보다 더 잘 대처하며 발달상 과업인 학업에 좀 더 집중할 가능성이 있다.

우리나라의 청소년들은 가정, 학교, 사회에서 가정불화, 학업스트레스, 대인관계 문제 등과 같은 내적·외적 갈등에 노출되기 쉬운 상황에 있다. 그러나 다양한 영역의 위협에 직면했을지라도 긍정적인 결과를 나타내는 개인이 있는데, 이러한 현상은 탄력성이란 개념으로 설명될 수 있다. 탄력성은 생성되거나 유지 또는 소멸되는 특성을 가지고 있으며(Fine, 1991) 개인과 환경의 상호작용을 통해 발달과

정에서 점진적으로 형성되고 변화가능하다(Dyer & McGuinness, 1996). 이런 관점에 따르면 탄력성은 모델링이나 교육 등을 통해 길러질 가능성이 있다.

구자은(2000)은 청소년의 발달과 적응문제를 설명하면서 청소년의 자아탄력성이 높을수록 학교적응을 잘 한다고 보고하였다. 스트레스 대처능력에 있어서도 자아탄력적인 청소년들은 그렇지 않은 청소년들에 비해 더 효율적으로 대처하는 것으로 나타났다(고민숙, 2002). 이처럼 탄력성은 청소년의 학교생활 적응과 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는 중요한 심리적 변인이다. 학업과 대인관계에서 어려움을 겪을 수 있는 청소년들의 탄력성을 향상시키는 개입을 통해 그들의 긍정적인 발달과 적응을 돕는 것이 필요하다.

한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들을 알아보는 연구(전경숙, 정태연, 2009)에서, 청소년기의 행복에 사회적 측면(예: 가족관계, 이성 친구, 친구 및 대인관계, 성취)이 차지하는 비중은 40.9%에 달했다. 특히 대인관계 측면에서 가족 이외에 이성 친구와 동성 친구가 청소년의 중요한 행복구성 요인으로 나타났다. 청소년의 심리적, 사회적 안녕감에 관한 연구(류정희, 이명자, 2009)에 따르면 청소년들이 부모, 교사, 친구들에 대해 긍정적인 태도를 지니는 경우 높은 삶의 만족도를 보이지만 부정적 태도를 지닐수록 부정적 정서를 많이 느끼는 것으로 나타났다. 즉 청소년이 자신을 가족이나 학급, 또래 집단의 일원으로 생각하는 것이 주관적 안녕감에 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다. 대인관계가 개인의 행복과 삶의 질에 미치는 영향을 살펴본 연구(김의철, 박영신, 2006)에 따르면, 가정, 학교, 직장과 같은 집단 내에서의 삶의 질에 가장 큰 영향을 주

는 것은 대인관계에 의한 정서적 지원이었다. 청소년들이 부모, 교사, 또래와의 관계에서 느끼는 만족도는 그들의 행복감과 매우 밀접한 관련이 있다. 따라서 청소년들의 행복수준을 증진시키기 위해 긍정적인 대인관계를 맺도록 촉진시키는 개입이 필요하다.

행복과 좋은 삶에 관한 이전의 연구들을 살펴보면 Erikson(1963)은 좋은 삶이란 신뢰, 자율성, 주도성, 유능감, 정체감, 친밀감, 생산성, 지혜 등의 심리사회적 미덕을 발달시키는 것이라고 하였다. Ryff와 Singer(1996)는 자기 수용, 긍정적 인간관계, 환경통제, 삶의 목적, 개인적 성장 등이 충족되는 삶을 행복한 삶이라고 주장하였다. 긍정심리학자들은 인간의 행복한 삶을 이해하기 위해서는 인간의 강점과 좋은 성품(good character)에 대한 이해가 중요함을 주장한다. 기존 심리학에서는 증상과 장애를 효과적으로 치료하고자 그 원인인 부정적 특질을 찾는 데 주력하였다. 반면에 인간의 긍정적 특질에 대한 관심과 이해가 부족했기 때문에 자기실현을 원하는 사람들에게는 적극적이고 적합한 도움을 충분히 주지 못하였다. Seligman(2002)은 행복한 삶이란 참된 행복과 큰 만족을 얻기 위해서 날마다 자신의 대표적인 강점을 활용하는 것이라고 하였다. 여기서 대표 강점(signature strength)이란 개인의 독특성을 가장 잘 보여주는 강점들을 말한다. 개인의 삶의 전반에 걸쳐 나타나는 강점을 알아내고 이 강점을 직업이나 학업, 대인관계, 여가 활동 등에 활용할 것을 제안하고 있다. 개인이 대표 강점과 재능을 발휘하면서 느끼는 정서적 반응이 만족(gratification)이며, 자신의 특징적 강점을 활용하면서 삶의 여러 중요한 영역에서 만족을 얻는 삶을 좋은 삶(good life)이라고 할 수 있다(권석만, 2008).

Peterson과 Seligman(2004)이 정리한 긍정적 특성에 대한 분류체계(VIA)는 6가지의 미덕과 24개의 강점으로 구성되었다. 미덕은 윤리학자와 종교사상가에 의해 오랜 기간 가치 있는 것으로 여겨진 핵심 특성을 뜻하며, 미덕에는 지혜(wisdom), 자애(humanity), 용기(courage), 절제(temperance), 정의(justice), 초월(transcendence)이 속한다. 성격 강점(character strengths)이란 미덕에 이르는 과정 및 기제로써 심리적 통로를 말한다. 성격 강점과 주관적 안녕감에 대한 연구들을 살펴보면, 감사(Emmons & McCullough, 2003), 용서(Reed & Enright, 2006)와 같은 강점들을 촉진하고 함양하는 다양한 개입을 통해 부정 정서가 경감되고, 긍정 정서와 삶의 만족도가 증진된 것으로 나타났다. 국내 연구에서도 청소년의 낙관성과 감사성향이 주관적 안녕감과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다(박소정, 2009). 서은정(2010)의 연구에서는 감사 편지 작성과 용서 편지 작성이 고등학생의 행복감 증진에 유의한 영향을 미친다는 결과가 나왔다.

성격 강점과 탄력성의 관계를 살펴본 연구 결과에 따르면, 탄력성의 보호요인으로는 희망, 삶의 의미, 감사와 같은 긍정적인 가치를 갖는 개인 내적인 특성이 중요한 것으로 나타났다(김택호, 김재환, 2004; 노지혜, 이민규, 2005). 청소년을 대상으로 한 임아람(2011)의 연구에서 동일한 고위험 조건의 부적응적인 청소년과 비교하여 탄력적인 청소년은 지혜, 사랑, 사회성, 용감성, 끈기, 리더십, 감사, 낙관성 등과 같은 성격 강점들이 유의미하게 높게 나타났다. 이처럼 성격 강점은 탄력성의 보호요인으로 작용하여 부정적인 생활사건이나 청소년들의 정신건강이 위협받는 상황에서 완충 역할을 할 것으로 보인다.

Peterson과 Seligman(2004)은 청소년기와 관련된 되는 성격 강점으로 사회적 지능과 영성을 꼽았다. 사회적 지능(social intelligence)은 자신과 다른 사람의 동기와 감정을 잘 파악할 뿐만 아니라 다양한 사회적 상황에서 어떻게 행동하는 것이 적절한지를 아는 능력을 뜻한다. 청소년기의 사회적 지능의 발달과 긍정적인 대인관계 형성은 청소년의 행복과 삶의 질에 중요한 영향을 미친다고 볼 수 있다.

청소년의 성격 강점 인식에 관한 연구결과에 따르면(안선영, 2010), 학교 급이 올라갈수록 자신의 대표 강점에 대한 인식의 일치도가 높게 나타났다. 임아람(2011)의 연구에서도 성격 강점의 학교 급별 차이 검증을 한 결과, 중학생의 평균 점수가 고등학생에 비해 일관되게 낮은 것으로 나타났다. 즉 학교 급이 올라갈수록 비교적 자신의 성격 강점에 대해 보다 더 명확하게 인식하기 때문에 중학생에 비해 고등학생이 성격 강점의 인식 및 활용에 초점을 둔 프로그램에 적합한 대상으로 판단된다.

성격 강점의 인식 및 활용에 기반한 개입은 청소년들이 보다 더 행복감과 만족감을 누리는데 기여할 것으로 본다. 부정적 생활사건이나 역경 속에서도 청소년들이 지닌 긍정적인 성격 특성 및 강점이 완충 역할을 하며 대인관계에서의 강점 활용은 청소년들이 긍정적인 대인관계를 맺는데 기여할 것이다.

증진(enhancement)은 행복이나 성취와 같은 긍정적 상태의 발생을 촉진하는 적극적 활동을 의미한다(Snyder & Lopez, 2007). 행복증진 개입의 일반적인 목적은 일시적인 기분의 상승이 아니라 지속가능한 행복(sustainable happiness)의 달성이다(Kurtz & Lyubomirsky, 2008). 지속 가능한 행복모델(sustainable

happiness model)에 따르면, 한 개인의 만성적 행복수준을 결정하는 것은 크게 세 가지 요소들로 유전적으로 이미 결정된 행복-설정점(happiness-set point), 삶의 환경(life circumstances), 의도적 활동이나 노력에 의한 행동들(intentional activities or effortful acts)을 들 수 있다.

행복증진 개입에 관한 연구들을 살펴보면, 초등학교(고영미, 2010; 이보은, 2009), 중학생(조정은, 2009), 고등학생(박은정, 2010; 성현진, 2010), 대학생(장진우, 2008), 성인(조진형, 2009)을 대상으로 행복증진 프로그램의 효과를 검증하였으나 효과의 지속성 여부를 검증한 연구(윤성민, 신희천, 2012)는 비교적 적은 것으로 나타났다. 행복증진 개입의 목적이 단순히 기분의 일시적 상승이 아니라 지속적인 행복의 달성이라면 행복증진 프로그램의 효과가 어느 정도 지속되는지를 확인할 필요가 있다고 본다. 따라서 본 연구에서는 추적 검사를 통해 본 프로그램 효과의 지속성 여부를 확인하고자 하였다.

현재까지 이루어진 성격 강점과 행복증진 개입 연구는 다음과 같이 세 가지 측면으로 살펴볼 수 있다. 첫째, 성격 강점과 관련된 단일 기법의 효과를 검증하는 연구이다(Emmons & McCullough, 2003). 둘째, 한 성격 강점과 관련된 여러 기법들을 하나의 프로그램으로 구성하여 그 효과를 살펴보는 것이다(Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006). 셋째, 다양한 성격 강점과 관련된 다양한 기법들을 하나의 프로그램으로 구성하여 그 효과를 검증하는 연구이다. 다양한 성격 강점과 관련된 다양한 기법들로 구성된 긍정심리치료가 중학생의 자아탄력성, 학교생활 적응력, 심리적 안녕감, 대인관계능력 등에 긍정적인 영향을 끼쳤다는 결과가 있다(이성훈, 2011). 임영진

(2010)의 연구에서는 성격 강점의 인식 및 활용에 초점을 둔 행복증진 프로그램이 일반 대학생의 행복 증진에 유용한 것으로 나타났다. 프로그램 종료 직후 증가된 삶의 만족도, 긍정 정서, 행복수준이 한 달까지 지속되어 프로그램을 통해 증가된 행복이 단순히 기분의 일시적 상승이 아니라 보다 지속적인 행복임을 보여주었다.

본 연구에서는 고등학생을 대상으로 다음과 같은 세 가지 조건을 충족하는 행복증진 프로그램을 구성하였다. 첫째, 행복증진에 도움이 될 수 있는 개입방식을 택한다(Park & Peterson, 2009). 본 연구에서는 참가자의 행복증진에 도움이 될 수 있는 활동요소들로 프로그램을 구성하였다. 둘째, 참가자들이 지루함을 느끼지 않고 흥미를 지속시킬 수 있도록 한다. 동일한 기법을 사용하다 보면 쉽게 지루함을 느껴서 행복증진의 효과가 저하될 수 있다(Kurtz & Lyubomirsky, 2008). 본 연구에서는 고등학생들의 흥미를 유발하고 지속시킬 수 있는 다양한 기법들을 활용하여 프로그램을 구성하였다. 셋째, 프로그램 참가자의 성향에 맞는 개입방식을 사용한다(Boehm & Lyubomirsky, 2009). 즉 프로그램의 기법이 참가자의 성향에 잘 맞아서 실제로 실행할 때 어색한 느낌이 들지 않고 비교적 쉽고 편하게 할 수 있도록 한다(임영진, 2010). 따라서 본 연구에서 고등학생의 성향에 맞는 프로그램 활동 요소들을 선정하여 고등학생들이 프로그램에 참여하는 데 어려움이 없도록 하였다. 위와 같은 세 가지 조건을 충족시키는 프로그램을 구성하고자 고등학생들을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 본 연구에서는 고등학생의 행복 증진을 위해 성격 강점의 인식 및 활용에 초점을 둔 행복증진 프로그램을 구성하고 프로그램이 고등학

생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과를 알아보았다.

이에 따른 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 주관적 안녕감이 더 증가될 것이다.

가설 2. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 탄력성이 더 증가될 것이다.

가설 3. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 대인관계가 더 증진될 것이다.

방 법

연구대상

전라북도 J시의 인문계 고등학교에 재학 중인 2학년을 대상으로 프로그램 참가를 희망하는 여자 고등학생 22명을 모집하여 행복증진 프로그램 참가 집단과 통제 집단에 각 11명씩 무선배치 하였다. 프로그램 참가 집단 11명 중 2명이 중도 탈락하여 최종적으로 프로그램 참가 집단 9명, 통제 집단 11명의 자료가 분석되었다.

연구절차

프로그램 참가를 희망한 22명을 처치 집단과 통제 집단에 11명씩 배정하였다. 프로그램을 실시하기 전 처치 집단과 통제 집단을 대상으로 긍정 및 부정 정서 척도, 삶의 만족도 척도, 탄력성 척도, 대인관계변화 척도를 완성

하도록 하였다. 프로그램은 3주에 걸쳐 진행되었으며, 일주일중 하루 2-3회기씩 총 8회기를 실시하였다. 초, 중, 고등학생을 대상으로 집단교육 및 프로그램을 수차례 진행한 경험이 있는 본 연구자가 프로그램을 진행하였다. 또한 초, 중, 고등학생 집단프로그램 보조 및 진행 경험이 있는 심리학과 석사과정 1인이 프로그램 과정을 관찰하였다. 프로그램 종료 후 동일한 척도를 사용하여 사후 검사를 실시하였으며 4주 후에 추적 검사를 실시하였다.

도구

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램

본 연구는 일반 대학생을 대상으로 한 행복증진 프로그램(임영진, 2010)을 참고하여 고등학생에 적합하게 프로그램을 재구성하였다. J시 인문계 남, 여 고등학생 128명을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 기존의 행복증진 프로그램 연구에서 이루어진 27가지의 활동과 본 연구자가 계획한 2가지의 활동이 포함된 총 29가지 활동 중에서 자신의 행복감을 높이는 데 도움을 줄 것으로 보이는 활동을 선택하도록 하였다. 요구 조사 결과에 따라, 자기 보상하기, 행복 사진첩 만들기, 갈등 해결점 찾기, 긍정적 대화법 익히기, 행복 계획 세우기, 좋은 친구에 대해 생각해보기, 의사소통 기술 익히기, 넌 감동이었어, 버려야 할 것 버리기, 긍정적으로 생각 전환하기, 유머 한 가지씩 알아오기, 자신의 장점 찾고 칭찬하기와 같은 상위 12가지 활동이 선정되었다. 긍정심리학에서는 참된 행복과 큰 만족을 얻기 위해서 날마다 자신의 대표적인 강점을 활용할 것을 제안한다(Seligman, 2002). 이러한 관점을 수

용하여 본 연구에서는 성격 강점을 인생 설계, 대인관계, 의사소통, 목표 설정, 삶의 태도라는 영역에서 활용할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램의 구성이 적합한지 알아보기 위해 전문가에 의한 내용타당도 검증을 실시하였다. 프로그램 평정자는 총 2명이며 상담심리학을 전공으로 박사학위를 취득하였고 상담심리사 자격을 소지하고 있다. 평정자들은 각 회기별 활동이 프로그램의 목적과 목표에 적합한 활동인지를 7점 Likert 척도(1: 전혀 적합하지 않다, 4: 보통이다, 7: 매우 적합하다) 상에서 평정하였다. 평정 결과는 내용타당도 평정법(Content Validity Index: CVI)으로 산출하였으며 '적합하다' 이상에 평정한 점수의 합이 477점이고, 1-7점에 평정한 총 합계 점수가 590이므로 내용타당도는 $CVI = 477 / 590 = .80$ 이었다. 본 프로그램은 총 8회기로 구성되어 있으며 각 회기 시간은 60분이다. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램의 각 회기별 내용은 표 1과 같다.

성격 강점 인식 질문지

본 프로그램의 2회기에서 고등학생들이 성격 강점을 파악하는데 안선영(2010)이 청소년을 대상으로 개발한 성격 강점 인식 질문지를 수정하여 사용하였다. 프로그램 참가자들은 24개의 성격 강점에 대한 간략한 설명을 읽고 그에 따라 자신에게 해당되는 점수를 3점 척도로 평정하였다. 이는 분석에 사용되는 점수는 아니다. 원 척도에서는 성격 강점 5개를 직접 고르는 방식으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 4개를 고르는 방식으로 수정하였다.

한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (PANAS)

주관적 안녕감의 정서적 요소인 긍정 및 부정 정서를 측정하기 위해 본 연구에서는 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 변안한 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)를 사용하였다. 이 척도는 긍정 정서와 부정 정서 단어 각 10개씩 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 긍정 정서 .80, 부정 정서 .74이었으며 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

삶의 만족도 척도(SWLS)

주관적 안녕감의 인지적 요소인 삶의 만족도를 측정하기 위해 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)에 의해 변안된 삶의 만족도 척도(SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)를 사용하였다. 이 척도는 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .78로 나타났다.

한국 청소년 탄력성 척도

본 연구에서 탄력성을 측정하기 위해 이해리와 조한익(2006)이 개발하고 타당화한 한국 청소년 탄력성 척도를 사용하였다. 이 척도의 요인은 크게 개인 내적 특성과 외적 보호요인으로 구성되었으며, 총 48문항이다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .80으로 나타났다.

대인관계변화 척도

본 연구에서 대인관계를 측정하기 위해 사용한 척도는 Schlein과 Guerney(1977)의 대인관

표 1. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램

단계	회기	제목	목표	활동내용
도입	1	행복한 만남	- 프로그램의 목적 및 전반적인 활동내용을 이해한다. - 집단원들간의 친밀감을 형성한다.	- 오리엔테이션: 프로그램 목적 및 활동내용 소개하기 - 친밀감 형성 활동하기 - 프로그램 참가 동기 및 기대 나누기
성격 강점 인식	2	나를 알자	- 자신의 성격 강점을 파악한다. - 자신의 성격 강점에 대해 이해한다.	- 성격 강점 인식질문지를 통해 성격 강점 확인하기 - 24가지 성격 강점 강의 - 자신의 성격 강점에 대해 이해하기
인생 설계	3	행복을 꿈꾸며	- 자신이 지향하는 행복한 삶을 계획한다. - 성격 강점을 활용한 마인드맵을 통해 행복계획을 구체화 시킨다.	- 마인드 맵 그리는 방법에 관한 강의 - 성격 강점을 활용한 행복계획을 마인드맵으로 나타내기
대인 관계	4	좋은 친구들	- 좋은 친구가 되는 것의 중요성을 안다. - 친구관계에서 성격 강점을 활용한 경험을 확인한다.	- 우정, 좋은 친구 강의 - 자신의 성격 강점이 친구관계에서 긍정적인 영향을 미친 경험 나누기 - 과제 제시: “넌, 감동이었어!” (일주일에 한 번 친구를 감동시키기)
성격 강점 활용	5	통(通)하는 사이	- 대인관계에 도움이 되는 의사소통 기술을 익힌다. - 의사소통방식에서 자신의 성격 강점이 어떻게 드러나는지 확인한다.	- 공감 표현, 경청의 중요성, I-message 강의 - 의사소통에서 성격 강점을 활용 할 수 있는 방법 및 경험 나누기 - 공감표현, I-message 연습하기 - 과제 제시: 공감팔찌 활용하기
목표 설정	6	목표를 향하여	- 고등학교 때 달성하고자 하는 목표를 세운다. - 목표를 이루는데 성격 강점을 활용한다.	- ‘내 인생의 보물지도’ 강의 - 고등학교 때 달성하고자 하는 목표 찾기 - 목표에 따라 성격 강점을 활용한 보물지도 만들기
삶의 태도	7	감사합니다	- 감사의 중요성을 알게 된다. - 자신의 성격 강점과 관련지어 감사문장을 완성한다.	- 감사의 중요성에 관한 강의 - 자신의 성격 강점에 대한 감사문장 완성하기 - 과제 제시: 나의 감사 No. 3(일주일 동안 하루에 감사목록 3가지 적어보기)
마무리 및 평가	8	우리들의 행복한 시간	- 성격 강점과 관련지어 자신의 행복을 위한 약속을 정한다. - 프로그램에 대한 이해도와 만족도를 확인한다.	- 이전 회기들의 내용 재확인하기 - 성격 강점을 활용하여 행복한 약속 세 가지 정하기 - 프로그램 참가 소감 나누기

계변화 척도(Relationship Change Scale)를 한국 실정에 맞게 문선도(1980)가 번안한 것을 정호권(2003)이 고등학생을 대상으로 수정·보완한

것이다. 이 척도는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성의 7가지 하위 영역으로 구성되었으며, 총 25문항이다. 본 연

구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .78로 나타났다.

자료 분석

사전 검사를 통해 처치 집단과 통제 집단 간의 집단 동질성 검사를 실시하였다. 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전·사후·추적 검사에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 본 연구의 자료 처리는 SPSS 12.0을 이용하였다.

결 과

처치 집단과 통제 집단의 동질성 분석

집단간 동질성 여부를 알아보기 위해 주관적 안녕감의 정서적 요소인 긍정 및 부정 정서, 인지적 요소인 삶의 만족도, 탄력성, 대인관계에 대한 처치 집단과 통제 집단 간의 평균 차이분석을 실시하였다. 표 2에 제시된 바와 같이 처치 전 두 집단 간에 유의한 차이가 발견되지 않았다. 따라서 두 집단은 동질 집

단인 것으로 볼 수 있다.

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과

긍정 정서 변화

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에 참여한 처치 집단이 통제 집단보다 긍정 정서가 유의하게 증가하였는지 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전·사후, 사전·추적 점수에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 처치 집단은 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이를 나타냈다. 통제 집단에서는 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 결과는 표 3, 표 4와 같다.

부정 정서의 변화

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에 참여한 처치 집단이 통제 집단보다 부정 정서가 유의하게 감소하였는지 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전·사후, 사전·추적 점수에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 처치 집단은 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 통제 집단에서도 사후 점수와 추적 점수에서 모두

표 2. 처치 집단과 통제 집단의 동질성 검증

	처치 집단	통제 집단	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)	
긍정 정서	31.36(5.259)	31.09(7.049)	.103
부정 정서	20.27(6.117)	24.64(6.845)	-1.577
삶의 만족도	16.64(6.622)	18.18(6.824)	-.539
탄력성	202.55(27.797)	191.27(29.206)	.927
대인관계	89.00(12.264)	97.55(9.438)	-1.831

표 3. 집단 간 긍정 정서에 대한 사전-사후 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
긍정 정서	30.89 (5.711)	34.22 (2.946)	-2.774*	31.09 (7.049)	28.27 (7.431)	1.416

* $p < .05$

표 4. 집단 간 긍정 정서에 대한 사전-추적 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	추적	<i>t</i>	사전	추적	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
긍정 정서	30.89 (5.711)	34.44 (3.127)	-2.495*	31.09 (7.049)	28.64 (6.345)	1.542

* $p < .05$

표 5. 집단 간 부정 정서에 대한 사전-사후 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
부정 정서	20.00 (6.676)	18.67 (7.714)	1.000	24.64 (6.845)	23.55 (8.054)	.643

표 6. 집단 간 부정 정서에 대한 사전-추적 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	추적	<i>t</i>	사전	추적	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
부정 정서	20.00 (6.676)	20.33 (7.211)	-.198	24.64 (6.845)	22.91 (7.529)	1.053

유의한 차이가 없었다. 결과는 표 5, 표 6과 같다.

삶의 만족도의 변화

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에

표 7. 집단 간 삶의 만족도에 대한 사전-사후 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
삶의 만족도	16.68 (6.846)	19.33 (6.481)	-1.481	18.18 (6.824)	18.09 (7.476)	.126

표 8. 집단 간 삶의 만족도에 대한 사전-추적 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	추적	<i>t</i>	사전	추적	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
삶의 만족도	16.68 (6.846)	22.11 (5.862)	-5.391*	18.18 (6.824)	16.18 (6.493)	2.507

* $p < .05$

참여한 처치 집단이 통제 집단보다 삶의 만족도가 유의하게 증가하였는지 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 처치 집단은 추적 점수에서 유의한 차이를 나타냈다. 통제 집단에서는 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 결과는 표 7, 표 8과 같다.

탄력성의 변화

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에 참여한 처치 집단이 통제 집단보다 탄력성이

유의하게 증가하였는지 알아보기 위해 처치 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 처치 집단은 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 통제 집단에서도 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 결과는 표 9, 표 10과 같다.

대인관계의 변화

성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램에 참여한 처치 집단이 통제 집단보다 대인관계가 유의하게 증진되었는지 알아보기 위해 처

표 9. 집단 간 탄력성에 대한 사전-사후 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
탄력성	202.56 (29.963)	211.22 (35.103)	-1.363	191.27 (29.206)	193.73 (26.631)	-.571

표 10. 집단 간 탄력성에 대한 사전-추적 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	추적	<i>t</i>	사전	추적	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
탄력성	202.56 (29.963)	180.56 (21.390)	3.452	191.27 (29.206)	162.09 (20.221)	7.629

표 11. 집단 간 대인관계에 대한 사전-사후 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	사후	<i>t</i>	사전	사후	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
대인관계	85.89 (11.141)	94.11 (12.139)	-2.781*	97.55 (9.438)	90.82 (9.174)	1.573

표 12. 집단 간 대인관계에 대한 사전-추적 대응표본 *t*검증

	처치 집단			통제 집단		
	사전	추적	<i>t</i>	사전	추적	<i>t</i>
	M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
대인관계	85.89 (11.141)	93.22 (7.791)	-3.175*	97.55 (9.438)	89.55 (11.431)	1.800

**p* < .05

치 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 *t*검증을 실시하였다. 그 결과 처치 집단은 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이를 나타냈다. 통제 집단에서는 사후 점수와 추적 점수에서 모두 유의한 차이가 없었다. 결과는 표 11, 표 12와 같다.

논 의

본 연구는 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성

및 대인관계에 미치는 효과를 알아보는 것이다. 본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 주관적 안녕감이 더 증가될 것이라는 가설 1은 부분적으로 지지되었다. 주관적 안녕감의 정서적 요소인 긍정 정서는 사전 검사에 비해 사후와 추적 검사에서 유의하게 증가하였으며 부정 정서는 사후와 추적 검사에서 유의한 감소를 나타내지 않았다. 주관적 안녕감의 인지적 요소인 삶의 만족도는 사후 검사에서는 유의한 증가를 보

이지 않았으나 추적 검사에서 유의한 증가를 보였다. 통제 집단은 사전 검사에 비해 사후와 추적 검사에서 삶의 만족도, 긍정 정서 및 부정 정서 모두 유의한 변화가 없었다. 본 프로그램 실시 후에 나타난 삶의 만족도 및 긍정 정서의 유의한 증가는 감사(Emmons & McCullough, 2003), 낙관성(Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006)과 같은 강점들을 촉진시키는 개입을 통해 긍정 정서와 삶의 만족도가 증진된다는 연구 결과와도 일치한다. 대부분의 프로그램 참가자들은 프로그램에서 가장 유익했던 활동으로 자신의 성격 강점을 찾고 알게 된 점을 꼽았다. 류정희와 이명자(2007)의 연구에 따르면 자기 자신의 장·단점을 아는 것과 자신에 대한 긍정적 태도가 청소년의 주관적 안녕감을 결정하는 중요한 요인인 것으로 나타났다. 즉 프로그램 참가자들이 성격 강점을 찾고 알아가는 과정을 통해 참가자의 주관적 안녕감 수준이 증가되었을 것으로 본다.

프로그램 참가자들의 부정 정서는 유의한 감소를 보이지 않았는데 이는 긍정 정서와 부정 정서가 서로 독립적임을 나타낸다(Diener, 1994). 부정 정서는 자기 보고된 스트레스와 빈약한 대처(Wills, 1986), 빈번한 불쾌한 사건(Clark & Watson, 1986)과 관련되어 있다. 즉 부정 정서의 감소는 행복감, 긍정 정서의 증가와는 별개로 일어날 가능성이 있으므로 추후 연구에서는 스트레스 상황이나 특정 사건에서의 반응을 다루는 개입이 필요할 것으로 본다. 주관적 안녕감의 인지적 요소인 삶의 만족도의 경우 사후 검사에서 유의한 차이를 보이지 않았으나 추적 검사에서 유의한 차이를 보였다. 이는 개인의 삶의 만족도 수준을 변화시키는 데 많은 시간이 필요함을 시사한

다.

둘째, 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 탄력성이 더 증가될 것이라는 가설 2는 지지되지 않았다. 프로그램에 참여한 집단의 탄력성 수준은 사후와 추적 검사에서 유의한 증가를 나타내지 못했다. 통제 집단의 경우 사전, 사후 및 추적 검사에서 유의한 차이가 없었다. 탄력성은 개인의 발달과정에서 환경과의 역동적인 상호작용을 통해 점진적으로 형성되고 변화되는 심리적 변인이다(Dyer & McGuinness, 1996). 따라서 탄력성이라는 개인 내적인 특성을 변화시키는데 단 기간의 프로그램 개입으로는 한계가 있을 것으로 본다. Constantine과 Bernard(2001)에 따르면 가족 간의 의미 있는 상호작용은 청소년들에게 위협요인의 충격을 극복할 수 있는 힘이 된다고 하였다. 또한 교사의 관심, 지지 및 기대와 학교 활동의 참여에서 비롯되는 의미 있는 상호작용이 청소년들에게 긍정적인 보호요인이 됨을 보고하였다. 따라서 추후 연구에서는 대인관계에서의 상호작용에 초점을 둔 개입을 통해 청소년의 탄력성을 증진시키는 방안이 필요할 것으로 본다.

셋째, 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 집단은 통제 집단보다 대인관계가 더 증진될 것이라는 가설 3은 지지되었다. 프로그램에 참여한 집단의 대인관계 수준은 사전 검사에 비해 사후 검사에서 유의하게 증가하게 하였으며 4주 후 추적 검사에서도 사전보다 유의한 증가를 유지하는 것으로 나타났다. 통제 집단은 사전, 사후 및 추적 검사에서 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과는 다양한 성격 강점과 관련된 다양한 기법들로 구성된 집단 프로그램이 중학생의 대인관계능력에 긍정적인 영향을 끼친 연구(백순복, 2010; 이성훈

2011)결과와 일치한다. 본 프로그램의 활동 요소들도 참가자들의 대인관계 증진에 영향을 끼친 것으로 본다. 이미리(2003)의 연구에 따르면 청소년들은 혼자 있을 때보다 가족이나 친구와 함께 있을 때 행복감 수준이 더 높게 나타났다. 즉 청소년들의 행복감을 높이기 위해서는 혼자보다는 가족이나 친구와 함께 하는 시간이 많이 필요하다. 프로그램 참가자들이 친구관계에서 자신의 성격 강점을 확인하기, 일주일에 한 번 친구를 감동시키기, 공감 표현 연습하기, I-message 연습하기와 같은 활동들을 실생활에서 활용한 점이 대인관계에 변화를 가져왔을 것으로 본다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램은 긍정심리학적 관점을 수용한 기존 프로그램들과 달리 참가자들이 지닌 성격 강점에 보다 초점을 맞추고 이를 인생 설계, 대인 관계, 의사소통, 목표 설정, 삶의 태도와 같은 여러 영역에 활용하도록 촉진하였다. 기존의 긍정심리치료 프로그램이나 행복증진 프로그램들은 낙관성, 친절, 감사, 용서 등과 같이 긍정심리학에서 말하는 긍정적 특성들로 구성되어 있다. 하지만 프로그램의 구성 내용과 다른 긍정적 특성을 지닌 참가자들은 거부감을 느끼거나 집단 프로그램에 적응하지 못할 가능성이 있다. 본 연구에서는 참가자들이 지닌 긍정적 특성들에 초점을 맞춰 프로그램을 진행함으로써 참가자들의 성격 강점 인식 및 활용을 촉진한 점에 의의가 있다.

둘째, 본 프로그램은 기존의 행복증진 프로그램들과 달리 요구조사를 통해 프로그램 참가자의 성향에 맞는 활동요소들로 구성되었다. 행복증진에 도움이 될 수 있는 개입방식을 택 하고(Park & Peterson, 2009) 프로그램 참가자의

성향에 맞는 개입방식을 사용하여(Boehm & Lyubomirsky, 2009) 실제로 실행할 때 어색한 느낌이 들지 않고 비교적 쉽고 편하게 할 수 있도록 한다(임영진, 2010)는 조건들을 충족시키고자 인문계 고등학생 128명을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 프로그램 참가자인 고등학생들로 하여금 자신의 행복감을 높이는 데 도움이 될 것 같은 활동을 선택하도록 했으며 요구조사 결과에 따라 선정된 상위 활동들을 중심으로 프로그램을 구성하여 참가자의 성향에 맞는 개입방식을 사용한 점에 의의가 있다.

셋째, 본 행복증진 프로그램의 효과를 검증하는 데 있어서 사후 검사뿐만 아니라 4주 후 추적 검사를 통해 효과의 지속성 여부를 확인한 점에 의의가 있다. 선행 연구들을 살펴보면 초등학생(고영미, 2010; 이보은, 2009), 중학생(조정은, 2009), 고등학생(박은정, 2010; 성현진, 2010), 대학생(장진우, 2008), 성인(조진형, 2009)을 대상으로 행복증진 프로그램의 효과를 검증하였으나 효과의 지속성 여부를 검증한 연구(윤성민, 신희천, 2012)는 비교적 적은 것으로 나타났다. 본 연구에서는 행복증진 개입의 일반적인 목적이 일시적인 기분의 상승이 아니라 지속가능한 행복의 달성(Kurtz & Lyubomirsky, 2008)이라는 관점에 따라 추적 검사를 통해 프로그램 효과의 지속성을 확인하고자 하였다. 본 연구에서 나타난 결과는 일반 대학생을 대상으로 한 성격 강점에 초점을 둔 행복증진 프로그램 연구(임영진, 2010)에서 삶의 만족도, 긍정 정서, 행복수준이 한 달까지 지속된 결과와 일치한 것으로 나타났다.

본 연구의 제한점과 추후연구를 위한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 인문계 고등학생들을 대상으로 표집이 이루어졌기 때문에 결과를 다른 계열의 고등학생이나 다양한 연령층에 일반화시키는 데 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 다른 계열의 고등학생, 다양한 연령층을 대상으로 본 연구의 결과를 좀 더 확인해 볼 필요가 있다.

둘째, 성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램 참가자들의 부정 정서에 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이는 행복을 증진시키는 개입이 부정 정서의 감소에 영향을 주지 않을 수 있음을 시사한다. 부정정서는 대개 특정 사건과 연관되었을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 사건회고와 같은 방식을 병행할 필요가 있을 것으로 본다.

셋째, 본 연구에서는 자기보고식 질문지와 같은 참가자의 주관적 반응을 바탕으로 프로그램 효과를 측정하였다. 추후 연구에서는 양적인 자료 분석뿐만 아니라 진행자 및 관찰자에 의한 행동관찰 결과를 포함하여 프로그램 참가자들의 변화과정에 대한 질적 연구가 필요할 것으로 본다.

참고문헌

고민숙 (2002). 자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계: 애착 유형과 생활 스트레스를 포함하여. 성신여자대학교 석사학위논문.

고영미 (2010). 긍정 심리학 기반의 행복 증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

구자은 (2000). 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회

적 지지와 청소년의 가정생활적응 및 학교생활적응과의 관계. 부산대학교 석사학위논문.

권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.

김의철, 박영신 (2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. 한국심리학회지: 사회문제, 12(5), 1-28.

김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달 과정에서 희망과 삶의 의미의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 465-490.

노지혜, 이민규 (2005). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 2005(단일호), 454-455.

류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과 의 관계. 한국심리학회지: 학교, 4(1), 55-77.

마정희 (2010). 고등학생의 성취목표와 심리적 안녕감이 학습 몰입에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.

문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담 실시 효과에 관한 연구. 경상대학교 석사학위논문.

박소정 (2009). 청소년의 낙관성 및 감사성향과 주관적 안녕감의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

박은정 (2010). 대표강점 활동과 하위강점 활동이 일반계 여고생의 주관적 행복감에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

백순복 (2010). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

서은정 (2010). 감사편지와 용서편지 작성이 고등

- 학생의 행복감 증진에 미치는 효과의 차이. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성현진 (2010). 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 행복감과 학교생활적응력 향상에 미치는 영향. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안선영 (2010). 성격 강점에 대한 청소년의 자기인식 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 윤성민, 신희천 (2012). 행복증진을 위한 긍정심리활동들의 효과 비교: 개인-초점적 활동과 관계-초점적 활동. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(1), 121-148.
- 이기범 (2009). 한국의 교육문화와 아동-청소년의 행복. 한국청소년연구, 52, 365-392.
- 이미리 (2003). 청소년기 행복감 수준의 일상 맥락 변화에 따른 다양성. 한국심리학회지: 발달, 16(4), 193-209.
- 이보은 (2009). 놀이를 활용한 행복 증진 프로그램이 아동의 자아존중감과 학교생활만족도에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성훈 (2011). 긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응력 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이해리, 조한익 (2006). 한국 청소년 탄력성 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(2), 353-371.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22, 935-946.
- 임아람 (2011). 청소년의 탄력성과 성격 강점간의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 장진우 (2008). 대학생을 위한 행복증진 집단상담 프로그램 개발 및 효과. 대구가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 133-153.
- 정호권 (2003). 의사소통 훈련 프로그램이 고등학생의 인간관계 및 사회성 증진에 미치는 영향. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 아산재단 연구총서.
- 조정은 (2009). 행복 증진 프로그램이 중학생의 주관적 행복과 우울에 미치는 효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조진형 (2009). '행복한 어머니 되기' 훈련 프로그램 개발 및 효과. 전북대학교 박사학위논문.
- 차경호, 김명소 (2002). 청소년의 주관적 안녕감과 심리적 특성. 한국심리학회 연차학술 발표대회 논문집, 2002(단일호), 203-209.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.; pp.667-677). Oxford: Oxford University Press.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61-78.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1986). *Diurnal variation in mood: Interaction with daily events and personality*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association,

- Washington, DC.
- Constantine, N., & Bernard, B. (2001). California Healthy Kids Survey Resilience Assessment Module Technical Report. *Journal of Adolescent Health, 28*, 122.
- 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. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Development of a Theoretically Derived Model of Resilience Through Concept Analysis. *Archives of Psychiatric Nursing, 10*(5), 276-282.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. NY: Norton.
- Fine, S. B. (1991). Resilience and human adaptability: Who rises above adversity?. *The American Journal of Occupational Therapy, 45*(6), 493-503.
- Kurtz, J. L., & Lubomirsky, S. (2008). Toward a durable happiness. In S. J. Lopez & J. G. Rettew (Eds.), *The positive psychology perspective series* (Vol. 4; pp.21-36). Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science, 4*, 422-428.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtue: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 920-929.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.
- Schlein, S., & Guerney, B. (1977). *The relationship change scale*, Pennsylvania State University.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage Publications, Inc.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barret, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality, 72*(6), 1161-1190.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wills, T. A. (1986). Stress and coping in early

adolescence: Relationships to substance use in urban school samples. *Health Psychology*, 5, 503-529.

원 고 접 수 일 : 2013. 06. 18

수정원고접수일 : 2013. 07. 25

게 재 결 정 일 : 2013. 08. 09

The Effects of Happiness Enhancement Program based on Character Strength on Subjective Well-being, Resilience, and Interpersonal Relation among High School Students

Moon-Hee Lee

Young-Soon Lee

Chonbuk National University

The purpose of this study was to examine the effects of d happiness enhancement program based on character strength on subjective well-being, resilience, and interpersonal relation among high school students. The participants were 22 high school students in Chonbuk Province. A group of eleven participants were assigned to experimental and control groups, respectively. All participants completed scales employed for this study such as Positive Affect and Negative Affect Schedule(PANAS), Satisfaction with Life Scale(SWLS), Resilience Scale, Relationship Change Scale across according to pretest, posttest and four-week follow-up test. The results were as follows: The experimental group showed significantly higher scores than those of the experimental group in scales of Positive Affect and the Satisfaction with Life. Interpersonal relationship of the experimental group has been more improved than those of the control group. The effects have maintained until 4-week long follow-up test. The implications and limitations of this study are discussed.

Key words : *Strength, Happiness, Subjective Well-being, Resilience, Interpersonal relation*