



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2015년 2월

석사학위 논문

사회적 효능감 향상을 위한  
긍정정서확장 프로그램 효과 검증

조선대학교 대학원

상담심리학과

김예슬

# 사회적 효능감 향상을 위한 긍정정서확장 프로그램 효과 검증

The effect of positive emotion program based on  
broaden-and-built theory to improve social efficacy

2015년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김예슬

사회적 효능감 향상을 위한  
긍정정서확장 프로그램 효과 검증

지도교수 권 해 수

이 논문을 석사학위신청 논문으로 제출함.

2014년 10월

조선대학교대학원

상담심리학과

김예슬

## 김예슬의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 조교수 정승아 (인)

위 원 조선대학교 부교수 권해수 (인)

위 원 조선대학교 부교수 김택호 (인)

2014년 11월

조선대학교 대학원



## 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 문제 .....	6
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>7</b>
1. 사회적 효능감 .....	7
2. 긍정적 정서 .....	10
<b>III. 연구방법</b> .....	<b>18</b>
1. 연구 대상 .....	18
2. 연구 절차 .....	18
3. 측정 도구 .....	19
4. 긍정정서확장 프로그램 .....	22
5. 자료 수집 및 분석 .....	31
<b>IV. 연구결과</b> .....	<b>33</b>
제 1절. 조사 대상자의 인구통계학적 특성 .....	33
제 2절. 실험집단과 통제집단의 사전 검사에 따른 동질성 검증 .....	34

제 3절. 실험집단과 통제집단의 사전-사후 검사를 통한 사회적 자기효능감과 감사, 자비적사랑, 희망 효과 검증 .....	35
1. 실험집단과 통제집단의 기술통계량 .....	36
2. 실험집단과 통제집단의 사회적 자기효능감에 대한 효과검증 .....	37
3. 실험집단과 통제집단의 감사, 자비적사랑, 희망에 대한 효과검증 .....	38
제 4절. 긍정정서확장 프로그램 실시 후 사회적 효능감, 감사, 자비적사랑, 희망의 변화 내용분석 .....	40
 V.논의 .....	 45
참고문헌 .....	50
부록 .....	61



## 표 목 차

<표 1> 사회적 자기효능감 척도의 하위 요인별 문항구성과 신뢰도 .....	20
<표 2> 희망 척도의 하위 요인별 문항구성과 신뢰도 .....	22
<표 3> 긍정정서확장 프로그램 요약표 .....	26
<표 4> 집단별 일반적 특성 .....	34
<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전검사에 따른 동질성 검증 .....	35
<표 6> 실험집단과 통제집단의 기술통계량 .....	36
<표 7> 실험집단과 통제집단의 프로그램 사전-사후 사회적 자기효능감 비교 .....	37
<표 8> 실험집단과 통제집단의 프로그램 사전-사후 감사, 자비적 사랑, 희망 비교 .....	39

## 그 립 목 차

<그림 1> 긍정정서확장 프로그램의 재구성 절차 .....	23
<그림 2> 긍정정서확장 프로그램의 단계 및 구성 요소 .....	25

## ABSTRACT

The effect of positive emotion program based on broaden-and-built theory to improve social efficacy

Kim Ye Sle

Advisor : Prof. Kwon Hae-Su Ph. D.

Dept of counseling psychology,

Graduate School of Chosun University

It is one of important tasks for university students, who start to enter the time of adulthood , to establish a relationship with others. New circumstance asks university students to be more active to make a relationship with others, which makes them frustrated. One of the concepts to explain the cause of interpersonal difficulty is social self-efficacy, which means expectation and belief on his/her capability to leave a good impression by using appropriate skills in various social situations.

As far as social efficacy is concerned, the study of the close relevance of emotions has been raised and especially positive emotion is drawing attention because of recent prevailing positive psychology. Broaden-and-built theory about positive emotion is Fredrickson(2001) theory that positive emotion itself is experienced and disappears in a short period of time, however, the process of positive emotion's occurrence and disappearance creates personal resource , which lasts long and makes person's improvement in a positive way. And the next experience of positive emotion is generated again through it. In this study, Fredrickson's broaden theory-based positive emotion broaden program which enhances social efficacy with three emotions, thanks, love and hope is conducted.

Questions of this study are as follows. First, is positive emotion broaden program effective to enhance social efficacy? Second, is positive emotion broaden program effective to promote thanks emotion? Third, is positive emotion broaden program effective to improve love emotions? Fourth, is positive emotion broaden program effective to improve hopeful emotions?

The subjects of the study was university students in GwangJu who have interpersonal difficulties. They were randomly divided into eight for controlled group and eight for experiment group. positive emotion broaden program was conducted by one session for two hours, total ten sessions for twenty hours, and both pre-investigation and post-investigation were done for the effectiveness verification.

Date analysis by SPSS 18.0 program was done. The effect of the Pre and post investigations were conducted by analysis of frequency and non-parametric statistical analysis and Mann-Whitny U test for verifying prior homogeneity of controlled group and experiment group, Wilcoxon Signed-Ranks Test for analyzing the pre and post grade gap of social efficacy, thanks , love, hope of both groups.

The conclusion of this study is as follows. First, there was relevant changes for the experiment group participating in the program for the improvement of social efficacy. Second, there was the promotion of the experiment group' s positive emotion, thanks emotion after the positive emotion broaden program. Third, seeing that love emotion of the experiment group had relevant changes, there was enhancement of love emotion by the positive emotion broaden program. Fourth, seeing that thanks emotion of the experiment group had relevant changes, there was enhancement of thanks emotion by the positive emotion broaden program. These results show that positive emotion broaden program influences relevantly on the enhancement of social efficacy, thanks, love , hope emotions.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

성인초기에 해당되는 대학생 시기는 발달단계상 정체감, 인생관 및 가치관이 확립되는 시기로서 폭넓고 친밀한 대인관계를 맺는 일은 성공적인 대학생활을 위해서 무엇보다 중요하다(이정선, 2012). Erikson(1959, 1963)의 심리사회적 발달단계를 살펴보면 성인 초기는 발달 과업으로 친밀감을 형성해야 하는 시기인 만큼 대학생들에게 대인관계란 특히 더 중요한 주제이다. 신입생을 대상으로 실시한 한 조사(하창순, 박주하, 2011)에 따르면 대학생활에서 가장 하고 싶은 일에 대해서 ‘폭넓은 대인관계’가 25.4%로 1위를 차지하였고 조선대학교 학생상담센터에서 신입생을 대상으로 2013년에 실시한 실태조사에서도 관심 있는 집단상담 프로그램으로 진로 탐색이 57.1%로 1위, 대인관계 향상이 47.5%로 2위를 차지할 정도로 대인관계의 중요성이 높은 비중을 차지하고 있는데 이와 같은 결과는 대학생들이 대인관계를 얼마나 중요하게 생각하는지를 증명해준다.

대학 입학 이전의 중·고등학교 과정의 시기에는 주로 입시를 목적으로 하루 종일 학교에서 생활하기 때문에 주로 같은 반 친구들과 관계를 맺고 시간을 보내는 등 대인관계의 폭이 그리 넓지 않다. 그러다 대학에 진학하고 나면 새롭고 넓은 대인관계를 맺게 되는데 이전의 한정된 대인관계에 비해 여러 지역의 사람들과 동아리·봉사활동 등 여러 영역의 사람들을 만날 수 있는 다양한 기회가 제공된다. 때문에 중·고등학교 시절에 비해 보다 더 적극적으로 관계를 맺으려는 노력이 필요하게 된다. 그러나 많은 대학생들이 이러한 새로운 환경에 적응하는 것을 낯설어하여 대인관계적인 측면에 있어 어려움을 겪고 있는 것으로 보인다.

이러한 어려움을 해결하고자 대인관계능력을 향상시키기 위해 지금까지 많은 프로그램들이 개발되어 왔다. 선행연구로는 사회성 증진(김연옥, 2005; 이은정, 2008), 의사소통능력 향상(심미란, 2008; 박수정, 2012), 사회적 문제해결능력 향상(김정민, 박준희, 나운정, 2009), 사회적 효능감 향상(박수린, 2009;

손경미, 1999; 송진희, 1994; 손윤경, 2007; 서정숙, 2005; 심상욱, 2002; 신영원, 2006) 등이 있다. 이 중 하나가 사회불안, 대인불안, 사회공포증의 원인으로 지적되고 있는 사회적 자기효능감 향상을 통한 대인관계의 어려움을 해결하려는 시도이다(이정원, 2012).

사회적 자기효능감이란 ‘사회적 상황에서 적절한 기술을 사용하여 바람직한 인상을 전달할 수 있다는 자신의 능력에 대한 기대 및 신념’을 의미한다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009). 사람들이 대인관계에서 느끼는 문제는 사회적 상황에서 자신의 능력에 대한 기대가 낮을 때 불안이 나타나기 때문에 불안이 나타나게 되는 사회적 상황을 점차 피하게 되면서 생기게 되는 것이다. 사회적 효능감 향상 프로그램들은 주로 유아나 아동(손윤경, 2007; 송진희, 1994), 지체부자유아(심상욱, 2002; 신영원, 2006) 등 한정된 대상을 중심으로 개발되었다. 또한 개인의 변인보다는 또래의 영향력을 강조한 또래상담 프로그램(손경미, 1999; 서정숙, 2005), 대인관계 기술을 강조한 프로그램(최서운, 2012), 인지적인 접근을 강조한 프로그램(이지혜, 2007) 등이 개발되어 왔다.

최근 들어 정서가 사회성과 아주 밀접한 관련이 있다는 연구가 제시되면서 사회적 효능감을 향상시키는 데 있어 ‘정서’에 주목하고 있다. Mayer와 Salovey(1990)는 타인의 정서적 단서를 파악하여 정서를 읽어내는 능력은 적응력, 사교성, 친밀성, 민감성과 같은 사회성 능력과 정적인 상관성이 있으며 자신과 타인의 정서에 대해서 인식하고 표현을 하는 사람은 사회생활에 훨씬 적응적인 것으로 보고하고 있다. 개인의 능력 중에 일상생활에서 자신에게 일어나는 정서를 자각하고, 그것의 의미를 잘 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 것은 인간관계를 형성하고 유지하는데 매우 중요한 능력이라는 점에서 사회성에 있어서 정서의 역할은 매우 크다고 할 수 있다(김정은, 권혁철, 2012). 즉, 정서는 상황에 적절한 행동을 유발하게 하여 적응적 행동을 하도록 도우며, 사회적 행동을 결정하는데 효과적인 정보가 된다(김정은, 권혁철, 2012). 이는 정서와 사회성의 관계에 대한 유의미한 관계를 시사하는 것으로 정서적인 능력이 높은 사람이 사회성이나 대인관계기술도 뛰어나며, 사회생활에 적극적인 방법으로 정서를 조절할 수 있다는 것을 말해준다(박수린, 2009). 이를 바탕으로 볼 때 사회적 효능감 향상 프로그램을 구성하는 요

소 중 정서적인 부분은 필수적 요인이라 볼 수 있다.

그동안 사회성 향상을 위한 다양한 정서 프로그램들이 개발되어 왔으나, 사회적 행동을 결정하는데 효과적인 정보가 되는 정서적 영역에 대한 훈련 프로그램은 미비했던 것이 사실이다(김정은, 권혁철, 2012). 현재 진행되고 있는 정서 관련 프로그램 연구들은 적용 대상이 제한적이고, 내용은 부정적인 정서를 감소시키는 데 초점이 맞추어져 있다. 대상과 관련하여, 정서 관련 프로그램이 유아와 아동 및 청소년에 집중되어 있는 경향을 보이며(최영하, 2002; 김정은, 권혁철, 2009; 양홍철, 2004; 이지숙, 2011) 대학생을 위한 프로그램은 거의 찾아보기 힘들다. 또한 가출 청소년이나 학대 피해 청소년 등 특정 대상을 염두에 두고 만든 프로그램이 많아(박은빈, 김봉환, 2009; 김수정, 손경숙, 2007; 김옥희, 2008; 장은아, 2012) 대학생 집단에게 적용하기 힘든 부분이 있다. 또한 다루고 있는 내용과 관련하여, 정서 관련 프로그램들은 공격성 감소라던가 분노 조절 등 부정적인 정서를 감소시키는데 목적을 두고 있는 내용들이 대부분이다. 이렇듯 부정적인 정서의 감소에 목적을 두는 경우 부정적인 정서를 감소시키는 일시적인 효과는 있지만 궁극적으로는 불쾌한 감정을 감소시키기 어렵다. 부정적인 정서를 감소시킨다고 해서 그 자리에 긍정적인 정서들이 자연스럽게 채워지는 것은 아니기 때문에(Peterson, 2000; Peterson & Steen, 2002) 정서관련프로그램을 개발할 때, 부정적 정서를 통제하기 위한 정서조절이 아닌 긍정적 정서의 확장에 초점을 맞춰야 할 필요가 있다.

긍정적 정서는 긍정심리학의 물결을 타고 등장하게 되었는데 긍정심리학은 인간의 부정적인 면에 초점을 맞춰왔던 것에 반해 긍정적인 면에 주의를 기울이게 되면서 나타난 이론이다. 긍정심리학은 인간에게 있어 번성과 최적의 기능을 제공하는 조건과 과정에 대한 학문으로 인생을 살만한 가치가 충분히 있는 것으로 만드는 모든 이론을 포함한다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; 장태영, 2014). 긍정심리학에서 인간이란 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정 하에 인간의 불행함이나 우울함, 또는 스트레스와 같은 부정적인 감정보다는 즐거움, 희망 미덕 등과 같은 긍정적인 감정에 초점을 맞추는 심리학의 새로운 연구로 급부상하였다(Seligman, 2002). 그 중 긍

정정서라는 개념이 있는데 최근 Fredrickson(2000)은 부정정서와 긍정정서가 동질적이지 않다는 점에 주목하여 부정정서와는 차별적으로 긍정정서의 특징을 이해해야 한다고 주장하고 있다. 긍정심리학의 물결을 타고 긍정정서의 기능에 대한 인식이 확산되었고 긍정정서가 쾌락적 가치를 넘어 인간의 성장과 번영에 핵심적인 기능을 한다는 실증적인 증거들이 제시되고 있다(최해연, 2012; Fredrickson, 1998).

긍정정서는 부정정서를 느낄 때의 심혈관 활성도를 기본 수준으로 빠르게 회복시키는 등 스트레스로 인한 역기능적 상태를 회복시키고(Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000), 사람들의 생각과 행동의 폭을 넓히며(Fredrickson, 2000), 개인이 탄력적으로 환경에 대처하도록 돕고 호혜적인 대인 간 상호작용을 촉진한다(최해연, 2012; Waugh & Fredrickson, 2002). 긍정적 정서를 경험하면 순간적으로 부정적 정서는 줄어들고 유연한 인지적 과정으로 인하여 다양한 대안을 가질 수 있게 되어 긍정적인 심리적 자원을 증가시킬 수 있다(Isen, 2002; 이기라, 2011). 긍정적 정서의 경험을 통해서 자신의 강점을 발견하고 개발하여 자신의 긍정적인 특성을 발휘하여 행복한 삶을 도와주는 계기를 마련하게 된다(Seligman, 2002; 이기라, 2011). 또한 이렇게 경험된 긍정적인 정서는 새로운 것을 학습하고 성장할 수 있도록 촉진함으로써 환경에 더 잘 적응하도록 돕고(권석만, 2009), 이타주의 성향을 갖게 하고, 의사결정의 효율성을 높이며, 창의력을 증진시키고, 공격성을 줄이는 효과가 있다(Isen, 2002; 이기라, 2011).

일상생활에서 얻는 긍정적인 경험은 긍정적 정서를 구성하고, 현재의 순간을 기분 좋게 만드는 것뿐만 아니라 순간의 경험들이 쌓여 심리적인 자원들을 증가시키고 환경에 적응할 수 있도록 돕기 때문에 긍정적 정서의 경험은 내면화 된 부적응 정서 문제를 예방하는 차원에서 매우 중요하다(이은경, 2006). 이 같은 개념을 Fredrickson은 긍정정서의 확장 및 축적이론이라고 밝혔다. 즉, 흥미, 만족감, 자부심, 사랑과 같은 긍정적 정서들이 신체적, 사회적 자원에서부터 지적, 심리적 자원까지의 개인적 자원을 증가시키며 또한 긍정적 정서 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인



적 자원들은 오랫동안 지속되어 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전을 시키며, 이를 통해서 다음 순간의 긍정적 정서 경험이 다시 증가한다는 이론이다(Fredrickson, 1998; 김초록, 2010).

이에 본 연구에서는 Fredrickson의 확장이론을 기반으로 한 긍정정서확장 프로그램을 활용하여 사회적 효능감 향상을 돕는 연구를 진행하고자 한다. 이 연구를 통해 긍정정서를 더 많이 경험하게 되면 사고의 폭이 확장되어 타인과 더 많은 상호작용을 하게 되고 더 친밀하고 깊은 관계를 형성하게 되어 사회적 자원을 축적하게 됨으로 사회적 상황에서의 자신의 능력에 대한 강한 믿음을 갖게 될 수 있을 것이라고 유추해 볼 수 있다.

긍정정서확장 프로그램을 구성하는 핵심 정서로는 감사, 자비적사랑, 희망의 세 가지 정서를 선택하였는데 여러 정서들 중에서도 이 세 가지 정서를 택한 이유는 다음과 같다. 먼저 감사를 선택한 이유는 감사 경험은 직접적인 호혜성을 유발시켜 개인으로 하여금 은인에게 친사회적으로 반응하게 만들며 (Barlett & DeSteno, 2006; Tsang, 2006, 2007), 간접적인 호혜성을 야기하여 이후의 다른 대인관계에서 사람들에게 친사회적으로 행동하도록 이끌 수 있기 때문이다(Barlett & DeSteno, 2006). 자비적사랑을 택한 이유로는 자비적사랑은 타인과의 관계를 묶어주는 힘이 되고 바탕이 되며 자신과 타인을 성장시키며, 타인과의 관계에서 소속을 느끼고 행복을 경험하게 하고 원만한 대인관계를 형성하는데 기초가 되는 정서이기 때문에(정혜경, 2002) 선택하였다. 마지막으로 희망이라는 정서를 선택한 이유는 희망이 높은 사람들은 타인과의 교제를 즐기고 다양한 사람을 만나는데 많은 시간을 투자한다 (Snyder, Hoza, et al., 1997; 김남희; 2006)는 연구 결과와, 높은 수준의 희망이 더 많은 사회적 지지(Barnum, 1998; 김남희, 2006), 더 많은 사회적 역량 (Snyder, Hoza, 1997; 김남희, 2006)과 관련되어 있다는 것이 입증되었기 때문이다. 이처럼 이 세 가지 정서는 다른 정서들에 비해 사회적 효능감과 좀 더 밀접한 연관이 증명되었기 때문에 선택되었다.

따라서 본 연구는 현재 대학생들의 가장 중요한 관심사인 대인관계 문제의 원인으로 지적되고 있는 사회적 효능감을 향상시키는 접근으로 대인관계를 효과적으로 다룰 수 있도록 하는 것을 목적으로 두었다. 그리고 사회적 효능

감을 향상시키는 여러 방법 중에서도 긍정심리학의 개념인 긍정정서 중 긍정정서의 확장이론을 배경으로 한 긍정정서확장 프로그램을 개발하여 감사와 사랑, 희망의 긍정정서를 가지고 대인관계문제로 어려움을 겪고 있는 대학생 내담자들을 돕는데 실질적인 도움을 줄 것으로 기대된다.

## 2. 연구 문제

연구목적에 따라 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 긍정정서확장 프로그램이 사회적 효능감 향상에 효과적인가?
- 연구문제 2. 긍정정서확장 프로그램이 감사 정서의 증진에 효과적인가?
- 연구문제 3. 긍정정서확장 프로그램이 자비적사랑 정서의 증진에 효과적인가?
- 연구문제 4. 긍정정서확장 프로그램이 희망 정서의 증진에 효과적인가?

## II. 이론적 배경

### 1. 사회적 효능감

#### 가. 사회적 효능감의 개념적 정의

자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 결과를 얻을 때 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있는 기술에 대한 개인의 신념을 말한다. 자기효능감은 자신의 능력에 대한 신념 뿐 아니라 구체적이면서 실제적인 기술까지 추가해서 실행했을 때 수행의 결과가 나오는 과정 전체를 의미하는 것이다(이정원, 2012). 자기효능감은 사회적 기능에 영향을 미치는 개인의 사고, 심상, 행동을 포함하는 것으로 개인의 노력의 강도를 결정하며, 개인이 과제에 투입하는 노력의 강도와 지속성을 결정한다(이정원, 2012). 자기효능감이 높은 이들은 수행을 이끌어나가는 과정을 긍정적으로 시각화 해 문제에 대한 해결방안을 인지적으로 제시하려는 경향이 있다(이정원, 2012). 그러나 한 개인이 사회적 수행 상황에서 스스로 대처할 수 있는 능력이 낮다고 지각한다면 대처하려는 노력과 지속성에 영향을 미칠 것이며, 이는 곧 부정적인 결과가 나올 것이라는 생각을 거쳐 자신이 가지고 있는 능력보다 더 나쁜 결과가 나타날 수 있을 것이다(Bandura, 1977, 1986).

한편, Schlenker와 Leary(1982)는 자기제시이론(self-presentation theory)을 통해서 사람들이 타인들에게 좋은 인상을 심어주겠다는 동기는 높지만 그렇게 할 수 있다는 믿음이 없거나 의심스러울 때 대인불안을 경험하게 된다고 하였다. 이 후 많은 연구자들이 이 이론을 바탕으로 과제수행 상황뿐만이 아닌 대인관계 장면에까지 자기효능감의 개념을 확장하여 사용하였고, 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도를 개발하고 대인불안과의 관련성을 입증하였다(조용래, 원호택, 1997).

Beck, Emery, 그리고 Greenberg(1985)는 사회불안과 관련된 인지 왜곡 중 하나로 사회적 상황에 대처하는 개인의 능력에 대한 기대인 사회적 상황에서의 자기효능감에 대해서 언급하고 불안을 느끼는 이유를 사회적 상황에서 개

인이 잘 대처할 수 없을 것이라고 느끼기 때문이라고 언급했다. 후속연구들에서 사회적 상호작용에서의 자기효능감은 사회적 자기효능감으로 명명되었는데, 사회적 자기효능감이란 ‘사회적 상황에서 적절한 기술을 사용해 바람직한 인상을 전달 할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념’이라 정의할 수 있다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009).

## 나. 사회적 효능감과 대인관계문제

사회적 자기효능감에 대한 연구들은 주로 대인불안, 사회불안, 사회공포증과 관련해서 많이 연구되어 왔다. 사회불안을 가진 환자들은 사회적 상황에서 자신이 적절하게 대처할 수 없을 것이라고 믿으며(Edelman, 1985), 또한 사회불안이 높은 사람들은 사회적 상황에서의 부정적인 평가를 피하고자 자기효능감을 낮게 지각한다(조명숙, 이영호, 2001).

상담자의 애착유형과 심리적 불편감 및 지각된 사회적 지지의 관계를 사회적 자기효능감과 정서적 자각이 매개역할을 하는지에 대해 살펴 본 김정은과 유성경(2007)의 연구에서는 불안애착이 강할수록 사회적 상황에서 자신감이 부족해지고, 대인관계 장면에서 친밀한 우정을 발달시키기가 어려운 것으로 보고하고 있다. 또한, 불안애착이 높으면 사회적 자기효능감이 유의하게 낮아지며 사회적 자기효능감이 낮을수록 사회적 지지를 낮게 지각하였다. 이렇게 사회적 자기효능감이 낮아지면 스트레스 사건을 경험할 경우 부정적 정서, 사고, 기억들을 끊임없이 반복하여 심리적 불편감이 높아지는 것으로 나타났다. (이정원, 2012)

권은미, 신민섭과 김은정(2009)은 대학생들 대상으로 내현적 자기효능감이 사회공포증에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감의 매개효과를 살펴봤는데 이 연구에서는 내현적 자기가 높을수록 사회적 효능감은 낮아졌고, 사회적 자기효능감이 낮을수록 사회불안을 더 크게 느끼는 것을 확인하였다.

또한 부정적 사회적 사건이 일어날 가능성이 크다는 판단과 함께 그러한 부정적 사회적 상황에 잘 대처할 수 없을 것이라는 기대를 갖고 있다면, 사건의 결과에 대해 더 나쁘게 기대하게 되어 사회적 상황에서 불안을 더 크게 경험하게 된다는 연구 결과도 있다(조명숙, 이영호, 1999).

이와 같이 사회적 상황이나 대인관계 상황에서 불안을 느끼는 사람들은 인지적인 부분 즉, 그 상황에 잘 대처할 수 없을 거라는 기대를 의미하는 사회적 자기효능감이 낮은 것이 원인 중 하나임을 알 수 있다(이정원, 2012).

#### 다. 사회적 효능감 증진 프로그램 분석

사회적 효능감과 관련된 선행 연구를 살펴보면 유아를 대상으로 한 연구로 또래협력이 유아의 사회적 효능감 증진에 효과가 있음을 밝힌 연구(손경미, 1999)와 신체접촉 놀이활동이 유아의 대인문제 해결력과 사회적 효능감 증진에 효과가 있음을 밝힌 연구(손윤경, 2007)가 있다(양은경, 2013). 또한 아동을 대상으로 한 연구는 사회적 문제 해결 훈련이 아동의 주장행동과 사회적 자기효능감의 증진에 효과가 있음을 밝힌 연구(송진희, 1994)와 아동의 사회적 효능감과 학습조건이 구성적 개념학습에 미치는 상호작용 효과에 대하여 검증한 연구(안연선, 2005)가 있으며(장인영, 2012), 청소년 대상으로는 서정숙(2005)이 또래상담 훈련이 인문계 여고생의 사회적 효능감 증진에 효과가 있음을 검증하였으며, 심상욱(2002)과 신영원(2006)은 지체부자유아를 대상으로 사회적 기술 훈련 프로그램이 사회적 효능감 향상에 효과가 있음을 증명하였다(장인영, 2012).

사회적 효능감 향상 프로그램들은 주로 유아나 아동(손윤경, 2007; 송진희, 1994), 지체부자유아(심상욱, 2002; 신영원, 2006) 등 한정된 대상을 중심으로 개발되었고 개인의 변인보다 또래의 영향력을 강조한 또래상담 프로그램(손경미, 1999; 서정숙, 2005), 지나치게 대인관계 기술을 강조한 프로그램(최서윤, 2012), 인지적인 접근을 강조한 프로그램(이지혜, 2007) 등으로 이루어졌다.

이에 본 연구에서는 대학생들이 흔히 겪는 대인관계문제에 ‘사회적 상황에서 적절한 기술을 사용해 바람직한 인상을 전달 할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념’인 사회적 효능감이 중요한 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로 사회적 효능감 향상을 위한 프로그램의 효과를 검증하고자 한다. 그러나 현재 진행되고 있는 사회적 효능감 향상을 위한 프로그램들은 대상이 특정 대상에 한정되어 있거나 내용의 한계로 인해 생긴 문제점들이 발생하여 이를

보완하기 위해 대학생들에게 적용할 수 있는 긍정정서의 내용으로 구성된 긍정정서확장 프로그램을 재구성하여 효과를 검증하고자 한다.

## 2. 긍정적 정서

### 가. 긍정적 정서

긍정적 정서는 환경적 자극을 긍정적으로 평가한 의식상태(consciousness)를 의미한다(Fredrickson 1998). 정서를 기분(mood)이나 느낌(feeling) 등의 유사한 감정 상태와 구분하는 것은 쉽지 않지만, 현재 많은 연구자들은 정서의 일반적인 특징들에 대해서 어느 정도 합의를 이뤄내고 있다. 정서는 근육 긴장도, 호르몬의 방출 정도, 심박수, 표정, 주의, 인지를 포함한 다양한 반응에 대한 자각 혹은 느낌을 의미하며(Diener, 1999; Ekman & Davidson, 1994; Fredrickson, 2001), 상대적으로 짧은 기간 동안 지속되는 심리적 상태다(김주환, 신우열, 함정현, 2009). 긍정적 정서는 환경적 자극에 대해 정신적, 신체적, 주관적 반응을 일으키는데 이는 부정적 정서와는 뚜렷하게 구분된다(Fredrickson, 1998, 2001).

긍정적 정서는 종종 긍정적 감정(affect), 긍정적 기분(mood), 감각적 쾌락(sensory pleasure) 등과 동일시되거나 혼용되어 사용되며, 때때로 갈증이나 식욕, 성욕 해소 등의 감각적 쾌락을 긍정적 정서라 일컫기도 하는데, 이는 모두 주관적 느낌, 생리적인 변화, 긍정적 정서 등을 포함하는 개념이기 때문이다(김초록, 2010). 그러나 긍정적 정서는 환경에 대해서 주관적으로 의미를 부여한다는 인지적인 평가가 주요한 요소인 반면에, 쾌락은 물리적 환경에 대한 즉각적인 반응에 주로 기인한다는 점에서 차이가 있다(김주환, 2009; 전선희, 2012). 또한 Fredrickson & Losada(2005)는 쾌락은 대부분의 경우 신체적인 자극에 의해 발생하지만 긍정적 정서는 종종 외적인 자극이 없어도 발생할 수 있다는 점을 강조한다. 긍정적 정서는 긍정적 기분과도 유사한 개념으로 사용되지만 정서는 개인적으로 의미 있는 환경에 대한 것으로 명확한 대상이 있지만, 기분은 경험의 대상이 없는 막연한 상태이며 상대적으로 더 오랜 기간 지속된다는 특징이 있다(Burns, et al., 2008; Oatley & Jenkins,

1996; 김초록, 2010).

Fredrickson(2001)은 정서에 대한 이러한 이론적 한계를 극복하고 긍정적 정서의 독특한 효과를 좀 더 잘 이해하기 위해 확장과 수립 이론이라는 새로운 이론적 모델을 만들었다. 이 이론에 따르면 특정한 독립적인 긍정적 정서는(예, 즐거움, 흥미, 만족, 자부심, 사랑 등) 현상적으로 구분될지라도 모두 순간적인 사고-행동 레퍼토리를 확장하고 개인적 자원(예, 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원 등)을 영구적으로 형성한다고 한다(Fredrickson, 2001; 김초록, 2010).

이 새로운 긍정정서의 확장-수립 이론은 특정 정서를 느끼면 특정 행동을 하게 된다는 '정서의 구체적인 행동경향성'에 기초한 전통적인 정서 모델과 대비된다(김초록, 신희천, 2011; 류현순, 2013). 특정행동경향성(Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, & Schure, 1989)의 이론적 개념에 따르면 어떠한 특정 정서는 특정한 행동을 즉각적으로 유발하는 기능을 한다. 부정정서의 경우 이를 잘 설명하는데, 예를 들면 화남(anger)의 부정정서는 공격(attack)행동을 유발하고, 두려움(fear)은 탈출(escape)의 행동을 유발한다(류현순, 2013). 즉 부정정서의 경우에는 위협을 알리고 반응을 하게 되는 범위를 좁혀서 위험신호에 순간적으로 대처하도록 하는(Fredrickson, 1998, 2000, 2001, 2004) 기능을 하는 것이다. 이와 같은 부정정서는 인류의 생존을 위하여 필수적인 기능을 하였기 때문에 진화론적 관점에서 중요하게 여겨져 왔다. 그러나 긍정정서는 부정정서와 같이 삶의 위협적인 순간에 느끼는 정서가 아니다. 따라서 긍정정서를 느낄 때는 순간적으로 사고-행동의 레퍼토리를 좁혀서 빠르게 행동을 결정할 필요가 없기 때문에 긍정정서의 경우 특정행동경향성을 설명하기에는 애매모호한 경우가 많다(Fredrickson & Levenson, 1998; 류현순, 2013). 반면에 긍정정서는 특정행동경향성의 개념과는 반대로 사고와 행동의 레퍼토리를 넓히게 하고, 떠오르는 사고와 행동들을 더 많이 나열할 수 있게 한다(Fredrickson, 1998). 예를 들자면, 즐거움(Joy)의 정서는 창의적으로 사고하도록 도우며 인간을 더욱 즐기게 하고, 한계를 뛰어넘게 한다(Fredrickson, 2001). 이렇듯 긍정정서의 경험은 다양한 방식으로 인간의 삶에 긍정적으로 기여한다.

이처럼 ‘확장-축적 이론’은 긍정정서가 다양한 삶의 영역에서 이로운 결과를 이끌어 내는 것을 보여주는데, 흥미, 만족감, 자부심, 사랑과 같은 다른 긍정적 정서들도 순간의 감정경험으로 끝나는 것이 아니라 상호보완적인 효과를 가지며 신체적, 사회적 자원에서부터 지적, 심리적 자원을 포함한 개인적 자원들을 증가시키는 것으로 밝혀졌다(Fredrickson, 1998). 또한 긍정적 정서 그 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인적 자원들은 오랫동안 지속되어 개인을 더 나은 방향으로 변화 및 발전시키며, 이같은 과정을 통해서 긍정적 정서 경험이 다시 증가한다고 주장했다(Fredrickson(1998).

Isen, Johnson, Mertz, & Robinson(1990) 등은 지난 20년 간 긍정적 정서가 사고-행동 레퍼토리를 확장한다는 연구들을 정리했는데, 그 결과 긍정적 정서를 경험한 사람들은 확실히 평범하지 않고 유연하고, 창의적이고, 통합적이고, 정보에 개방적이며, 효율적이라는 것을 밝혔다(Fredrickson, 2001; 김초록, 2010). Isen은 종합하여, 긍정적인 정서는 “다양한 자료들을 통합하기 위한 확장되고 유연한 인지 조직과 능력”을 만든다고 제안하였다(Isen, 1990; 구슬이, 2012). 즉, 긍정정서로 인하여 넓혀진 사고방식(mindset)은 개인적 자원(personal resource)을 수립함으로써 삶에서 간접적이고, 지속적인 이점으로 기능한다(류현순, 2013).

Fredrickson과 Branigan(2000)은 실험을 통하여 긍정적 정서가 사고-행동의 레퍼토리를 확장시킨다는 가설을 증명하였다. 참가자들에게 즐거움, 만족, 공포, 분노 등 구체적인 정서를 유발하는 짧은 영화를 보여주고 통제 집단에는 정서적이지 않은 영화를 보여준 후, 참가자들의 사고-행동 레퍼토리의 폭을 측정했는데, 그 결과, 두 가지 긍정적 정서 조건(즐거움과 만족감)은 두 가지 부정적 정서 조건(공포와 분노)과 통제 집단의 사람들보다 더 많은 행동들을 나열하였다(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000; 김초록, 2010).

위와 같이 긍정적 정서의 확장 및 수립에 관한 연구들은 긍정적 정서가 사고의 폭을 넓히고 유연하게 사고할 수 있게 하여 다양한 삶의 영역에서 이로운 결과를 나타내게 한다는 것을 알 수 있다.



이처럼 긍정정서 확장이론을 정리하자면 긍정정서경험을 통해 가능한 행동들에 대한 생각을 확장하고 더 넓은 범위의 사고와 행동을 자각하도록 해서 발달을 촉진시키고 불가피한 생존위협들을 더 잘 다루게 된다는 것을 의미한다.

## 나. 긍정 정서 확장을 통한 사회적 효능감 증진

Fredrickson(1998)은 긍정정서 자체는 일시적으로 경험된 후 사라지지만, 그 과정에서 형성된 개인적 자원들은 오랫동안 지속되어 개인을 더 나은 방향으로 변화와 발전시키며, 이를 통해 추후의 긍정정서 경험을 증진시킨다고 밝혔다(류현순, 2013).. Fredrickson(2002)은 이와 같은 긍정정서와 긍정정서를 통해 발생한 심리적 자원의 관계를 상승나선모형으로 제안하였고, 여러 연구를 통해 이러한 상승나선 모형을 경험적으로 검증하였다. 예를 들어, 대학 입학 후 첫 일주일 동안 경험한 긍정정서는 새로운 관계를 맺는 과정에 일체감과 타인에 대한 통합적인 이해를 증진시킴으로써 사회적 자산 형성에 기여하는 것을 밝혔다(Fredrickson, 2006; 류현순, 2013). 또한 Fredrickson(2001)은 긍정정서가 역경 속에서 여러 대처전략을 활용할 수 있게 하고, 그 결과 심리적 탄력성(psychological resiliency)이 증진된다고 하였는데, 이를 통해 긍정정서와 심리적 탄력성의 상관을 확인할 수 있다.

긍정정서의 기능을 요약하자면, 긍정정서가 단순히 사람들이 좋은 감정을 순간적으로 느끼는 것에 그치는 것이 아니라 초기의 긍정정서가 긍정적인 대처 레퍼토리들을 확장하고, 대인관계의 믿음을 증진하여 미래의 긍정정서 증가를 예언하는 기능을 한다(Burns et al., 2008; 류현순, 2013). 또한 긍정정서는 사람의 사고방식, 행동의 레퍼토리, 사회적 개방성을 확장하고, 이런 요소들이 서로 상호작용하여 개인이 즐거운 상황에 참여할 기회를 높인다(Garland et al., 2010). 따라서 긍정정서가 사람들로 하여금 건강과 안녕감을 지속적으로 유지하고 증진할 수 있도록 도움으로써 개인의 삶에 풍부하게 기여한다는 것을 알 수 있다(Diener & Larsen, 1993; Myers & Diener, 1995; Burns et al., 2008; 류현순, 2013).

#### 다. 사회적 효능감과 감사, 자비적사랑, 희망의 관계

여러 가지 긍정정서들 중에서 사회적 효능감을 향상시키는데 영향을 주는 정서로 감사, 사랑, 희망이 있는데 각 정서들과 사회적 효능감과 상관에 대해 설명하자면 다음과 같다. 먼저 McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson(2001)은 감사가 실제적인 사회적 이득을 증가시키기 때문에 안녕감을 높일 수 있다고 주장하였다. 감사는 주변 사람들에게 받은 이익에 초점을 두게 하여 타인으로부터 사랑과 보살핌을 받는다는 느낌을 이끌어 내고 그에 따라 친사회적 상호 의존성을 고무시키며 공감과 용서 등의 친사회적 행동 동기를 증가시킨다(노지혜, 2005). 즉 감사를 경험하는 것과 이로 인해 유발된 행동들은 우정을 포함한 친사회적 행동들을 강화시킬 수 있다. 이러한 사회적 유대는 사회적 지지를 공급할 수 있는 원천이 되기 때문에 감사가 실제적인 사회적 이득을 증가시킬 수 있는 것이다. 감사를 하는 과정에서 주변 사람들에게 받은 도움을 인식하는 것은 필수적이기 때문에, 감사는 지각된 사회적 지지를 증가시키는데 매우 효과적이다(McCullough et al., 2001; 노지혜, 이민규, 2011). 감사를 더 많이 느끼는 사람은 다른 사람을 더 많이 돕는 경향이 있다. McCullough등(2002)은 기질적인 감사가 타인에 대한 더 많은 조력, 지지, 용서 및 공감과 관련된다고 하였다. 이러한 결과는 자기보고는 물론 또래 보고를 사용한 경우에도 마찬가지였다. 다른 연구에서는 감사를 잘 하는 사람들이 덜 자기도취적인 것으로 나타났다(Farewell & Wohlwend-Lloyd, 1998). 최근의 실험연구에서는 감사가 실제로 친사회적 행동을 야기 할 수 있음이 증명되었다. 감사 경험은 직접적인 호혜성을 유발시켜 개인으로 하여금 은인에게 친사회적으로 반응하게 만들며(Barlett & DeSteno, 2006; Tsang, 2006, 2007), 간접적인 호혜성을 야기하여 이후의 다른 대인관계에서 사람들에게 친사회적으로 행동하도록 이끌 수 있다(Barlett & DeSteno, 2006). 감사를 잘하는 사람은 단순히 감사를 표현하는 한 가지 방식으로 친사회적 행동을 하지만, 시간이 흐르면서 이러한 행동들은 사람들의 사회적 관계에 지속적인 영향을 미칠 수 있다(Emmons & Shelton, 2002; Harpham, 2004; Komter, 2004). 감사는 일반적으로 사회적 관계에서 신뢰를 구축하는 데 이바지한다(Dunn & Schweitzer, 2005). 감사가 사회적 지지라는

인적 자원을 유지하고 구축한다는 주장이 연구에 의해 뒷받침된다 (Fredrickson, 1998, 2001, 2004).

다음으로는 사랑이라는 긍정정서이다. 인간이 살아가면서 성공적인 대인관계를 이루기 위해서는 대인관계욕구를 충족시켜야 하는데 대인관계 욕구는 대인간 포용의 욕구, 대인간 지배의 욕구, 대인간 애정욕구로 구성된다 (Schutz, 1966). 대인간 애정욕구는 대인관계에서 사랑과 애정에 관하여 만족할 만한 관계를 만들고 유지하고자 하는 욕구를 말하는데 이것은 자기 자신을 사랑스럽게 보려는 욕구뿐만 아니라 다른 사람을 사랑하고 다른 사람으로부터 사랑을 받고 싶어 하는 욕구를 말한다(서영봉, 1999; 양홍철, 2004). 이런 사랑의 욕구가 충족될 때 성공적인 대인관계가 가능해 진다는 것이다. 또한 사랑은 타인과의 관계를 묶어주는 힘이 되고 바탕이 되며 자신과 타인을 성장시킨다. 타인과의 관계에서 소속을 느끼고 행복을 경험하는데 사랑이 필요하며 원만한 대인관계를 형성하는데 기초가 된다(정혜경, 2002). 그중에서도 최근 들어 ‘자비적사랑(compassionate love)’은 인간 보편에 대한 사랑의 한 유형으로 주목받으며 경험적 과학의 영역에서 활발히 다루어지고 있다 (Berscheid, 2006, Underwood 2002, 2009). 자비적사랑은 타인이 고통 받고 있거나 도움이 필요할 때, 다른 사람을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도이며, 돌봄, 관심, 다정함, 그리고 타인에 대한 지지, 도움 및 이해에 중점을 둔 감정, 인지, 행동을 포함한다(Sprecher & Fehr, 2005). 자비적사랑은 대학생들의 대학생활적응과 관련해서도 유용한 가치를 지닐 수 있다. 자비적사랑은 친사회적이고, 타인지향적인 정서를 갖기 때문에(Sprecher & Fehr, 2005), 자비적사랑이 높은 대학생은 대인관계와 전반적 대학생활 적응에도 도움이 될 것으로 여겨진다(신희천, 최태한, 2013).

마지막으로 희망의 정서로 Snyder(1994)는 희망수준이 높은 사람들이 도전적이고, 실패보다 성공에 초점을 맞추고, 목표달성에 대한 가능성을 많이 지각하며, 긍정적 정서 상태를 유지한다고 하였으며 또한 어려운 문제를 해결해야 할 상황에서 자신을 도와줄 사회적 지지망을 생각하고 도움을 적극적으로 요청한다고 하였다(박문규, 2011). 반면에 희망수준이 낮은 사람은 실패에 초점이 맞춰져있고 최선을 다하지 않으며 목표를 달성하지 못한다고 생각하

고 부정적인 정서상태를 유지한다고 한다(Snyder1994). 희망수준이 높은 사람은 긍정적인 심리상태를 유지하고(Feldman, 2000), 스트레스 관리에 적극적이며(Snyder & Pulvers, 2001), 인간관계에서 적응적이고(Snyder & Hoza, 1997), 더 많은 사회적 지지를 얻고(Barnum, 1998), 더 적은 외로움을 느낀다(Sympson, 1999)는 결과들이 밝혀졌다(김남희, 2006). 또한 대인관계 측면에서 바라본 선행연구를 살펴보면, 희망이 높은 사람들은 타인과의 교제를 즐기고 다양한 사람을 만나는데 많은 시간을 투자하는데(Snyder, Hoza, et al., 1997), 다른 연구자들 역시 높은 수준의 희망이 더 많은 사회적 지지(Barnum, 1998), 더 많은 사회적 역량(Snyder, Hoza, 1997), 더 적은 외로움(Sympson, 1999)과 관련되어 있다는 것을 입증했다(김남희, 2006). 그리고 높은 희망을 가진 사람들은 자신의 목표뿐만이 아니라 타인의 목표에도 관심이 있는 것으로 밝혀졌다(Snyder, 1994; Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997; 김남희, 2006). 또한 Crothers와 Schraw(1999)에 의하면 스트레스 상황에서 희망수준이 높은 사람들은 비슷한 생각을 가지고 있는 친구를 통해 상황을 현명하게 극복하는 반면, 희망수준이 낮은 사람들은 친근해짐을 두려워하여 친구도 적었으며 적은 수의 친구마저 낮은 희망을 가지고 있을 경향이 높아서 스트레스 상황에서 벗어나지 못하는 악순환을 반복한다고 보았다(Cheavens, Taylor, Kahle, & Snyder, 2000).

이상에서의 선행연구를 살펴보면 특정의 독립적인 긍정적 정서는 모두 순간적인 사고-행동 목록을 확장하고 신체적, 지적, 사회적, 심리적 자원을 포함한 개인적 자원을 영구적으로 형성한다고 하였다(Fredrickson, 2001). 긍정 정서경험을 통해 가능한 행동들에 대한 생각을 확장하고 더 넓은 범위의 사고와 행동을 자각하도록 해서 발달을 촉진시키는데 이 때 사고의 폭이 확장되어 타인과 더 많은 상호작용을 하게 되고 더 친밀하고 깊은 관계를 형성하게 되어 사회적 자원을 축적하게 됨으로 사회적 상황에서의 자신의 능력에 대한 강한 믿음을 갖게 될 수 있을 것이라고 하였다. 따라서 이를 활용하여 긍정정서를 활용한 사회적 효능감 향상 프로그램을 구성할 필요성이 있다. 그 중에서도 친사회적 행동과 지각된 사회적 지지를 향상시키는 역할을 하는 감사라는 정서와 타인을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도의 정

서인 자비적사랑, 사회적 지지와 사회적 역량에 연관된 희망이라는 정서를 바탕으로 긍정정서확장 프로그램을 구성하여 대학생들의 사회적 효능감을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

## Ⅲ. 연구방법

### 1. 연구대상

본 프로그램은 광주지역 4년제 대학생 대상으로 프로그램을 홍보하여 대인 관계에 어려움을 겪고 있는 대상자들을 지원받아 모집하였고 전공, 성별, 학년의 비율을 고려하여 통제집단 8명, 실험집단 8명으로 임의할당하였다. 연구대상을 구체적으로 살펴보면 실험집단의 성별은 남자가 2명, 여자가 6명이며, 나이는 20세, 21세, 22세, 23세, 24세 이상이 각각 4명, 1명, 1명, 1명, 1명이고 학년은 1학년과 2학년이 3명, 3학년이 2명 할당되었다. 통제집단의 성별은 남자가 3명이고 여자가 5명이며, 나이는 20세 1명, 22세 2명, 23세 4명, 24세 이상이 1명이고 1학년이 1명, 2학년이 2명, 3학년이 4명, 4학년이 1명으로 할당되었다.

### 2. 연구절차

#### 가. 집단구성

본 연구는 광주광역시 소재 4년제 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 각 대학 홈페이지에 프로그램에 대한 홍보글을 올려 자발적으로 신청한 20명의 학생들을 면담하여 스크린 과정을 거쳤고 도중에 개인적인 사정으로 집단에 참여하지 못하게 된 4명의 학생들을 제외하고 각각 8명씩 실험집단과 통제집단에 무선 배정하였다.

#### 나. 사전모임 및 검사 실시

본 연구에서는 프로그램 실시 전 집단 진행자 소개와 간단한 오리엔테이션 및 사전검사 실시 등을 목적으로 개별적으로 일대일 사전면담을 진행하였다.

#### 다. 프로그램의 실시

본 프로그램은 2014년 7월 4일부터 9월 5일까지 주당 1회기 2시간씩 총 10

회기, 20시간 진행하였으며 프로그램의 효과성 검증을 위해 사전조사와 사후조사, 추후조사를 실시하였다.

프로그램의 운영은 상담심리전문가이자 임상심리전문가인 정서조절코칭센터장이 운영하는 정서조절코칭 워크샵과 집단 프로그램 총 30시간을 수료하였으며 연구진행에 관한 지속적인 슈퍼비전이 가능한 연구자가 담당하였다. 본 연구자는 상담심리사 수련과정의 석사 과정생이며 대학 내 상담센터에서 2년간 인턴 상담원으로 근무하였고 집단상담 참여경험은 100시간이며, 집단 실시 경험은 30시간 이다.

집단 구성원들에게는 연구이외의 목적으로 자료를 사용하지 않을 것과 연구 참여로 인해 기여하는 점과 연구 내용 및 방법을 설명하였으며 자료의 익명성에 관해 안내하였다. 또한 도중에 연구 참여를 원하지 않을 시에는 언제라도 중단할 수 있으며 연구 종료 후 모든 자료는 폐기될 것임에 대한 내용으로 서면으로 된 연구 참여 동의서를 작성함으로써 대상자에 대한 윤리적 측면을 고려하였다. 또한, 집단 구성원들로부터 녹음과 슈퍼비전, 비밀보장에 대한 동의를 받았다.

## 라. 사후검사 실시

집단의 평가는 사전면담 때와 마지막 회기에 실시하였으며 추후검사는 집단이 종결된 한 달 후에 실시하였다. 통제집단에게는 아무런 처치도 가하지 않되 첫 회기와 마지막 회기에 동일한 검사를 실시하였으며 실험집단이 종결된 후 통제집단을 대상으로 긍정정서확장 프로그램을 이틀 동안 마라톤 집단으로 실시하였다.

## 3. 측정도구

### 가. 사회적 자기효능감 척도

조명숙과 이영호(2001)가 제작한 13문항의 ‘사회적 상황에서의 자기효능감 척도’를 사용하였다. 이 척도는 특정 사회적 상호작용 상황에서 스스로 얼마만큼 잘 대처할 수 있을 것이라고 생각하는지를 측정하는 도구로서 ‘사회적

상호작용 상황에서의 자기효능감척도'(조용래, 원호택, 1997)의 8문항와 '발표 불안 위계표'(조용래, 이민규, 박상학, 1999)에서 5가지 발표 불안 상황에 대한 문항을 발췌하여 제작한 척도를 사용하였다.

이 척도는 2요인 구조로서 상호작용 상황에 대한 6문항을 포함한 요인 1과 타인에 의한 수행 평가 상황에 대한 7문항을 포함한 요인 2로 나누어진다. 대인관계 상황에서 얼마나 잘 대처할 수 있다고 생각하는 지에 대해 11점(0점 : 전혀 해낼 수 없다 ~ 10점 : 정말 잘 해 낼 수 있다)척도로 평정하며, 점수의 범위는 0점 ~ 130점이고, 점수가 높을수록 사회적 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 조명숙과 이영호(2001)의 연구에서의 내적 합치도는 .93이고, 검사-재검사 신뢰도는 .86이며, 반분 신뢰도는 .94이다. 본 연구에서의 내적신뢰도는 상호작용상황 .89, 타인에 대한 수행평가와 관련된 상황 .88로 나타났다.

<표 1> 사회적 자기효능감 척도의 하위 요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
상호작용 상황	1, 5, 7, 8, 10, 12	6	.89
타인에 의한 수행평가와 관련된 상황	2, 3, 4, 6, 9, 11, 13	7	.88

#### 나. 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)

본 연구에서 사용한 감사척도는 McCullough 등(2002)이 개발한 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안하여 우리나라 대학생에 적합하도록 타당화한 것이다. 감사성향은 강도(긍정적 사건에 대해 감사를 보다 강하게 느끼는 것), 빈도(감사를 보다 자주 느끼는 것)와 범위(삶의 여러 가지 영역에서 감사를 느끼는 것) 그리고 밀도(한 가지 긍정적 사건에 대해 여러 사람들에게 감사를 느끼는 것)의 측면을 고려하여 일상생활에서 감사의 경험을 표현한 것으로 총 6문항으로 구성된 단일 요인이다. 응답자들은 각 진술에 대해 동의하는 정도를 1점 (전혀 그렇지 않



다)에서 7점(매우 그렇다)사이의 Likert척도 상에서 응답한다. 부정적인 문항에 대한 응답은 역채점하며, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 권선중 등(2006)의 연구에서 내적 합치도는 .85였으며, 본 연구에서는 .83을 나타냈다.

#### 다. 한국판 단축형 자비적 사랑척도(Compassionate Love Scale: CLS-K11)

본 연구에서 사용한 자비적 사랑 척도(CLS-K11)는 Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 자비적 사랑 척도(Compassionate Love Scale)를 신희천과 최태한(2013)이 국내 실정에 맞게 한국판으로 타당화한 것이다. 자비적 사랑 척도는 타인을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도를 측정하며 돌봄, 관심, 다정함, 그리고 타인에 대한 지지, 도움 및 이해에 중점을 둔 감정, 인지, 행동을 포함한다(Sprecher & Fehr, 2005). 본 척도는 총 11문항의 단일요인으로 구성되어 있으며 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)로 응답하는 7점 Likert척도를 사용한다. Sprecher와 Fehr(2005)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .95$ 였으며 신희천과 최태한(2013)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .93$ 으로 나타났으며, 본 연구에서는 .96로 나타났다.

#### 라. 희망척도

본 연구에서 사용한 희망척도는 Snyder와 Harris 등(1991)에 의해 개발된 특성희망 척도(Trait Hope Scale)와 Snyder와 Symson 등(1996)이 개발한 특성희망 척도(Trait Hope Scale)를 김택호(2004)가 타당화한 척도를 사용하였다. 희망 척도는 개인의 특성을 중심으로 희망을 측정하는 특성희망 척도와 개인의 현재 상태를 중심으로 희망을 측정하는 상태희망 척도로 크게 구분된다. Snyder와 Harris 등(1991)에 의해 개발된 특성희망 척도(Trait Hope Scale)는 모두 12문항으로 이루어져 있고, 8점 Likert 척도로 통로사고 요인 4문항, 주도적 사고 요인 4문항, 중립 요인 4문항으로 구성된다. Snyder와 Harris 등(1991)에 의하면 이 척도의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .74$ 에서 .88로 보고되고 있다. Snyder와 Symson 등(1996)에 의해 개발된 상태희망 척도(State Hope

Scale)는 모두 6문항으로 이루어져 있고, 8점 Likert 척도로 통로사고 요인 3문항, 주도적 사고 요인 3문항으로 구성된다. 이 척도는 개발 당시 보고된 신뢰도가 Cronbach's  $\alpha = .90$ 에서  $.95$ 로 나타났다.

김택호(2004)는 특성희망 척도와 상태희망 척도를 통합하여 전체적인 희망 척도로 사용하였으며, 중립문항은 채점에서 제외하였다. 김택호(2004) 연구에서 특성희망 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .86$ 이었으며, 통로사고 요인 Cronbach's  $\alpha = .80$ , 주도적 사고 요인 Cronbach's  $\alpha = .77$ 로 나타났다. 상태희망 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 로 나타났고, 통로사고 요인 Cronbach's  $\alpha = .78$ , 주도적사고 요인 Cronbach's  $\alpha = .78$ 로 나타났다. 본 연구의 내적신뢰도는 경로사고요인  $.92$ , 주도사고요인  $.90$ 로 나타났다. 본 연구에서는 중립요인 4문항을 제외하고 사용하였다.

<표 2> 희망 척도의 하위 요인별 문항구성과 신뢰도

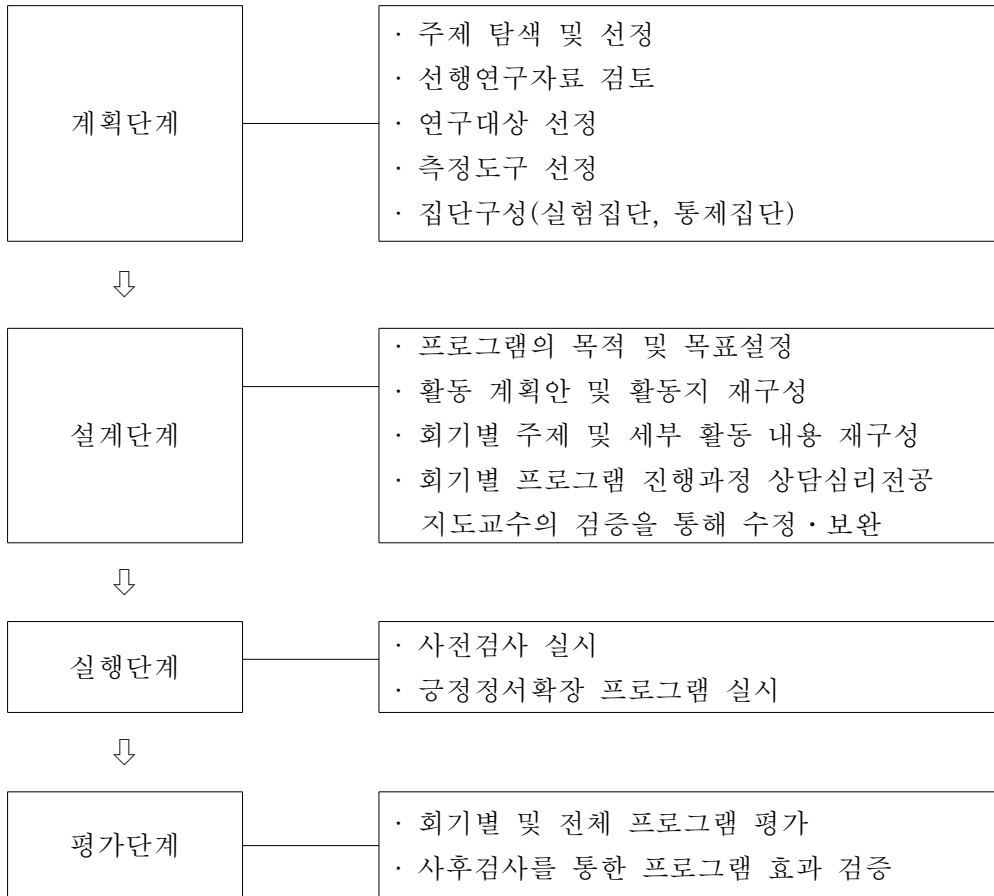
척도	요인	문항수	문항번호	Cronbach's $\alpha$
희망	경로사고요인	7	1, 4, 6, 8, 13, 15, 17	.92
	주도사고요인	7	2, 9, 10, 12, 14, 16, 18	.90

## 4. 긍정정서확장 프로그램

### 가. 긍정정서확장 프로그램 재구성 절차

본 프로그램은 상담심리전공 지도교수의 지도를 받아 수정·보완하여 재구성하였다. 재구성 절차를 살펴보면 계획단계에서 주제탐색 및 선정을 하고 연구대상을 선정한 후 집단을 구성하고 선행연구 자료를 검토하여 측정도구를 선정하였다. 설계단계에서 목적 및 목표설정, 프로그램 계획안 및 활동지 재구성, 회기별 주제 및 세부 활동내용을 재구성하여 수정·보안 후 실시하였다. 실행단계에서는 두 집단 모두 사전 검사를 실시한 후 실험집단에서 긍정정서확장 프로그램을 실시하였다. 끝으로 평가단계에서 회기별 및 전체 프로

그럼 평가, 소감문, 사후검사를 통한 프로그램 효과를 검증하였다. 프로그램 재구성 절차를 그림으로 나타내면 다음 <그림 1>과 같다.



[그림 1. 긍정정서확장 프로그램의 재구성 절차]

#### 나. 긍정정서확장 프로그램의 목적 및 목표

본 프로그램의 목적은 대인관계로 인한 어려움을 겪고 있는 대학생들에게 사회적 효능감의 증가와 연관된 긍정정서를 경험하게 하여 스스로 무력감에서 벗어나 효능감을 회복하여 건강한 인간관계를 구성 및 유지하게 하는 것이다.

## 다. 긍정정서확장 프로그램의 구성요소

1) 감사 : 감사라는 정서로 프로그램을 재구성 할 때, 감사를 경험함으로써 주변 사람들에게 받은 이익이 많다는 것을 느끼게 하여 그들에게 사랑과 보살핌을 받고 있다는 느낌을 갖도록 하는데 초점을 두었다. 따라서 대인관계 인생그래프를 활용하여 내가 살아온 현재 시점까지 내 주위에 있었던 사람들 중 내가 감사함을 느꼈던 인물을 찾아내고 그들이 나의 전반적인 삶에 어떠한 영향을 끼쳤는지에 대해 감사경험을 이야기하도록 구성하였다. 또한 친사회적 행동 동기를 증가시키고 사회적 유대와 우정을 증강하고 강화시키기 위하여 집단원들을 대상으로 감사한 일들을 직접 표현해보도록 연습하고, 감사한 사람들에 대해 오랫동안 기억하고 사회적 지지자원들을 계속적으로 확인할 수 있도록 하기 위하여 감사앨범 만들기 및 감사편지 작성 및 전달하는 회기를 마련하였다.

2) 자비적사랑 : 프로그램 안에서 사랑이라는 정서를 다룰 때, 대인간 애정 욕구의 충족과 자비적사랑의 특징들 중 다른 사람을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도를 증가시키기는 것이 초점을 두었다. 이를 위해 자기사랑과 타인사랑을 다루면서 서로의 공통점과 차이점을 찾는 과정 중에 친밀감을 느낄 수 있도록 내용을 구성하였고 타인에 대한 돌봄과 관심의 태도를 다루기 위해 마니토를 활용하여 관심과 애정 표현하기 등의 친사회적 행동을 나타내는 연습을 하도록 하였고 상대방에게 먼저 다가가거나 관심을 표현하기 위해 어떤 노력들과 시도들을 하는지에 대해 이야기 나누고 직접 실행해보고 소감을 나누는 회기를 마련하였다.

3) 희망 : 희망이라는 정서를 다루며 프로그램을 재구성 하는데 있어서 실패보다는 성공에 초점을 맞추었고, 대인관계와 관련된 장·단기적인 목표들을 중요하게 다루었다. 이를 위해 대인관계와 관련된 버킷리스트를 작성해보고 이러한 목표들을 하루, 일주일, 한 달, 일 년 단위로 구체적인 계획을 세워보도록 하였다. 또한 4컷 만화 그리기라는 활동을 통해 나의 주변 인물들과의 히스토리를 다루면서 그들과 갈등이 생겼던 경험과 그 갈등을 극복하기

위해 어떤 노력들을 했으며, 대인관계와 관련된 갈등상황에서 갈등을 극복하는 나만의 방법은 무엇이 있고 나를 도와줄 사회적 지지망에는 어떤 것들이 있는지에 대해서 생각해 볼 수 있도록 내용을 구성하였다. 이러한 활동들을 통해 모든 관계에는 갈등이 생길 수 있지만 이러한 갈등은 극복될 수 있으며 관계 또한 개선될 수 있음을 알게 하여 동기를 부여하고 희망을 고취시켰다.

### 라. 긍정정서확장 프로그램의 재구성

본 프로그램은 탐색단계(1~3회기), 긍정정서확장단계(4~9회기), 마무리단계(10회기)의 총 10회기로 구성되어 있으며 라포형성, 자기이해, 대인관계패턴 확인하기, 감사의 이해 및 실천, 사랑의 이해 및 실천, 희망의 이해 및 실천, 목표점검과 동기부여 및 종결로 이루어져 있다. 이를 그림으로 정리하면 다음 <그림 2>와 같다.



[그림 2. 긍정정서확장 프로그램의 단계 및 구성요소]

## 마. 긍정정서확장 프로그램의 재구성 내용

본 연구에서 사용한 긍정정서확장 프로그램은 대학생을 위한 대인관계향상 집단상담의 효과연구(김기정, 이정희, 1999), 고등학생의 대인관계능력 향상을 위한 학급단위 집단상담 프로그램 개발(박지환, 2013), 사랑이해 프로그램이 중학생의 사회성 및 학급의 집단응집력에 미치는 영향(최영하, 2002), 사랑증진 집단상담이 대학생의 대인관계에 미치는 영향(정혜경, 2002), 희망증진 집단 프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 희망감과 자아존중감에 미치는 효과(김옥란, 2010), 희망증진 집단상담 프로그램이 중학생의 학습동기와 성취 목표지향성에 미치는 영향(박문규, 이영순, 2011)을 바탕으로 연구자가 상담 심리전공 지도교수의 지도를 받아 수정·보완하여 재구성하였다. 구체적인 내용은 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 긍정정서확장 프로그램 요약표

회기	목표	프로그램 내용	수정·보완한 내용
1	프로그램의 목적과 활동에 대한 이해 및 관계형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>·지도자 소개 및 별칭 짓기</li> <li>·프로그램에 대한 기대 및 목표 나누기</li> <li>·긍정정서확장 프로그램 소개</li> <li>·규칙정하기</li> <li>·서약서 작성 및 참여목표 설정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·친밀감 형성 및 목표와 규칙 설정, 프로그램 소개</li> </ul>
2	나에 대한 이해 및 나의 대인관계패턴 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·내가 아는 나, 남이 보는 나 (폴라쥬 작업)</li> <li>·활동 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·나에 대한 이해와 타인에 대한 이해를 폴라쥬 작업을 통해 진행하기</li> </ul>
3	대인관계에 대해 갖고 있는 신념 기대, 태도 확인하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>·대인관계중심 인생그래프</li> <li>·현재 경험하고 있는 대인관계의 어려움 나누기</li> <li>·대인관계에 대해 갖고 있는 신념, 기대, 태도 확인</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·인생그래프를 통해 자신에게 영향을 미친 사람들에 대해 깊이 탐색하고 관계의 어려움 나누기</li> </ul>

4	감사의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·나를 둘러싼 사람들에게 감사했던 일 (대인관계 인생그래프 활용)</li> <li>·감사경험 이야기하기</li> <li>·감사목록 작성하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·대인관계 인생그래프를 활용하여 감사경험에 대해 나누기</li> </ul>
5	감사의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·집단원에게 감사 표현하기</li> <li>·감사앨범 만들기</li> <li>·감사편지 작성 및 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·집단원들에게 직접 감사를 표현해보고 감사편지를 작성해 대상에게 직접 전달해보기</li> </ul>
6	자비적 사랑의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·자비적 사랑의 개념 알기</li> <li>·집단원에게 관심 기울이기</li> <li>·우리의 같은 점, 다른 점</li> <li>·마니또 정하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·우리의 같은 점, 다른 점을 통해 친밀감 형성하기</li> </ul>
7	자비적 사랑의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·그대에게 다가가기</li> <li>·0원의 선물 전달식</li> <li>·미션! 남몰래 친절함 나타내기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·0원의 선물 전달식과 미션을 통해 사랑의 마음 나누기</li> </ul>
8	희망의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·나는 언제든 다시 일어섰다! 4컷 만화 그리기</li> <li>·관계에서의 실패와 좌절 극복 경험 다루기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·성공경험과 장애물극복의 주제를 4컷 만화 형식을 사용하여 극복경험 다루기</li> </ul>
9	희망의 영향력 이해 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>·대인관계 버킷리스트 작성하기</li> <li>·일, 주, 월 실천계획 세우기</li> <li>·다짐선언문 작성 및 발표</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·대인관계와 관련되어 이루고 싶은 목표들을 버킷리스트로 작성하게 하여 구체적인 실행목표 세우기</li> </ul>
10	마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>·목표 확인하기</li> <li>·마술가게</li> <li>·롤링페이퍼</li> <li>·사후검사실시</li> <li>·소감나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·연구자 개발 목표점검 및 동기부여</li> </ul>

### 1회기: 새로운 시작

긍정정서확장 프로그램의 목적과 운영방식, 전반적인 활동내용에 관한 소개를 하고, 지도자를 소개하였다. 집단에서 불리고 싶은 별칭을 짓고 각자 그 별칭을 지은 이유에 대해 설명과 함께 자기를 소개하였다. 앞으로 집단에서 꼭 지켜야할 규칙을 정하고 서약서를 작성한 후 집단의 친밀감을 높을 수 있는 간단한 워업을 실시하였다. 프로그램에 대해 어떤 기대를 가지고 있고 어떤 두려움을 가지고 있는지 충분히 이야기 나눈 후 이 집단에서 내가 가져갈 만한 각자의 참여목표를 설정하였다.

### 2회기: 한 장의 나

4절지의 앞 장에는 내가 아는 나의 모습을 꾸미고 뒷장에는 남이 보는 나의 모습을 꾸며 잡지로 풀라쥬 작업을 하였다. 혼자 있을 때의 나의 모습과 다른 사람 앞에서의 나의 모습이 얼마나 다른지 확인하고 다른 사람들이 나에게 대해 어떤 평가들을 하는지 이야기를 나누었다. 나에게 대한 타인의 기대에는 어떤 것들이 있었으며 그 기대들로 인해 힘들었던 점은 무엇인지 그리고 나에게 대한 타인의 대인관계를 잘 유지하기 위해 나는 어떤 노력들을 해왔는지에 관해 다루었다.

### 3회기: 인간극장

대인관계중심 인생그래프를 그렸다. 어린 시절부터 현재까지 나에게 긍정적인 영향을 준 인물과 부정적인 영향을 준 인물을 중심으로 그려나갔다. 전반적인 대인관계 패턴과 각 인물들에 대한 기대와 태도를 확인하고 그 인물들과 관련된 사건들이 현재의 삶에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 현재 시점에서 어떤 어려움을 겪고 있고 이 어려움이 어떻게 되었으면 좋겠는지에 대해 이야기를 나누었다.

### 4회기: 감사의 발견

감사라는 감정으로 들어가는 이유에 대해서 충분히 설명한 후 3회기에서 만



들었던 대인관계중심 인생그래프를 가지고 내 인생에 중요한 영향을 끼쳤던 사람들 중 내가 정말 감사하다고 생각하는 사람을 뽑아서 인물과 그 이유에 대해 설명하였다. 감사명상을 5분 정도 진행하면서 나는 다른 사람으로부터 어떤 것들을 받았으며 나는 다른 사람들에게 어떤 것들을 주었는지에 대해 생각해 보는 시간을 가졌다. 그 후 현재 나의 주위에 있는 사람들에게 감사한 점들을 가지고 감사목록을 작성한 후 이야기 나누었다. 감사목록을 작성할 때는 아주 사소한 것까지 작성하였다. 감사한 사람들이 많지만 잘 표현하지 못하는 이유에 관해 나누고 감사를 자주 표현할 수 있도록 동기를 부여시키며 소감을 나누고 마무리하였다.

※과제: 일주일 간 감사일기 작성해오기

#### 5회기: 내겐 너무 감사한 너

지난 회기 때 과제로 내어 준 감사일기 작성해온 것을 바탕으로 집단원들과 가볍게 이야기 나누며 집단을 시작하였다. 지금-여기에 초점을 맞춰 집단에 참여하고 있는 집단원들에게 돌아가며 겹치지 않게 감사한 점을 전달하고 피드백 받는 활동을 했다. 감사한 마음을 전달받았을 때 어떤 감정이나 생각들이 드는지 이야기 나눠본다. 그 후 감사함을 전달하고 싶은 주변 지인들의 사진을 가지고 와서 감사앨범을 만들었는데 사진이 없는 사람들은 그림을 그려서 만들었다. 그 앨범 옆에 그 인물에게 전달할 감사편지를 함께 적어 넣은 후 다음 시간까지 그 인물에게 전달한 후 피드백 받아 오기로 하였다. 편지를 전달 할 수 없는 상황에 있는 경우 카카오톡 메신저를 사용해 감사한 마음을 전달하도록 하였다.

※과제: 감사편지 전달하기

#### 6회기: 관심의 중요성

감사편지 전달했던 경험에 대해 이야기 나누고 상대방의 반응과 나의 감정은 어땠는지에 대해 피드백 하였다. 감사편지의 전달이 관심의 전달을 의미하는 것이라는 것을 알리며 관심과 돌봄의 긍정적인 기능을 설명하였다. 관심과 돌봄의 개념인 자비적 사랑에 대해 설명하며 본 프로그램으로 들어갔다. 내

가 나를 사랑하는 이유와 다른 사람에게 사랑을 나타내는 방식에는 어떤 것들이 있는지 시트지로 정리하여 발표하였다. 나머지 집단원들은 발표한 집단원의 이야기를 주의 깊게 관심을 가지고 들은 후 나와서 공통점과 차이점에 대해 찾고 이야기 나누었다. 공통점을 통해 어떤 점에 호감이 생겼고 차이점으로 인해 어떤 배울 점을 얻었는지에 대해 함께 이야기 나누고 다음 회기 때 사용할 마니또를 뽑고 마무리 지었다.

※과제: 마니또를 위한 0원의 선물 준비하기(나의 마니또에 대해 깊은 관심을 가지고 생각해보고 그 사람에게 어울릴 만한 선물 준비해오기. 단, 돈을 들여 사면 안 되고 내가 가지고 있는 물건 중에 선택하여 준비해야 한다.)

#### 7회기: 안녕! 나의 마니또

회기를 시작하기 전 이번 회기 동안 6회기 때 뽑은 나의 마니또에게 적극적으로 관심과 애정을 표현하도록 하라는 미션을 주었다. 마니또의 이야기를 잘 듣고 좋은 피드백 해주기부터 먼저 말 건네기, 음료수 따라주기 등 아주 사소한 친절의 행동도 모두 좋다고 안내하였다. 나는 친해지고 싶은 사람이 있을 때에 어떤 시도들과 노력들을 하는지 이야기 나누고 그 자리에서 마음에 드는 것을 하나씩 실시해보고 소감을 나누었다. 마니또의 정체를 밝히며 나의 마니또에게 나타낸 자비적 사랑의 행동에는 어떤 것들이 있었는지 이야기 하고 그 마니또에게 관심과 주의를 기울여 준비한 0원의 선물을 전달하였다.

#### 8회기: 희망 4컷 만화

지금 내 주위를 둘러싼 사람들 중에 나와 친밀한 인물 한 명을 골라 그 사람과 나의 히스토리가 담기도록 4컷 만화를 그렸다. 첫 번째 컷에는 우리의 첫 만남, 두 번째 컷에는 우리가 친해지게 된 계기, 세 번째 컷에는 우리 사이에 있었던 갈등, 마지막 컷에는 갈등을 극복했던 경험을 주제로 그리도록 한 다음 그림을 가지고 이야기 나누었다. 모든 관계에는 갈등과 혼란이 있을 수 있지만 각자 스스로가 그 갈등을 잘 처리해왔으며 앞으로 비슷한 상황이라도 해결할 수 있는 방법이 있다는 것을 알게 하였다.

9회기: 동기부여100%

관계를 중심으로 내가 해보고 싶었던 일, 하고 싶은 일을 버킷리스트로 작성하였다. 같은 교양 수업 듣는 학생에게 말 한마디 걸기, 교수님 연구실에 찾아가서 면담해보기, 싸웠던 친구에게 먼저 연락하기 등 아주 작은 바람들을 적어도 좋다고 안내하였다. 버킷리스트를 다 작성하면 일별, 주별, 월별, 연별로 리스트를 정리해서 오늘 당장 할 수 있는 일, 일주일간 할 수 있는 일, 한 달간 할 수 있는 일, 일 년간 할 수 있는 일로 세부계획을 작성하도록 하였다. 작성한 세부계획을 다른 집단원들 앞에서 이야기 하고 오늘 할 수 있는 일과 일주일간 할 수 있는 일 한 개씩을 다음 회기까지 실행해보기로 하였다.

10회기: 아낌없이 주는 마술가게

지난 회기 때 실행해왔던 대인관계 버킷리스트에 관해 이야기 하고 소감을 나누었다. 전체 프로그램을 마무리 하며 함께 해왔던 활동에 대해 요약해주었다. 1회기 때 세웠던 목표를 꺼내 다시 확인하고 얼마만큼 달성한 것 같은지 달성수준을 확인하였다. 집단이 끝나면서 어떤 것들을 얻었고 어떤 것들이 걱정이 되는지 이야기 나눈 후 목표달성에 방해가 될 만한 것들을 지도자에게 주고 목표달성을 이루는 데 필요한 것들을 바꿔가는 식으로 마술가게를 진행하였다. 롤링페이퍼를 쓴 후 집단을 마치며 최종적인 피드백을 나누고 사후검사를 실시하였다.

## 5. 자료 수집 및 분석

본 연구에서는 프로그램의 효과를 살펴보기 위해 통계처리는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 또한 비모수 통계분석을 이용하여 사전-사후 효과를 분석하고 실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위하여 맨 휘트니 U 검증(Mann-Whitny U test)을 실시하였으며 실험집단과 통제집단의 사회적 자기효능감, 대인관계능력, 감사, 사랑, 희망의 사전-

사후 점수 차이를 분석하기 위하여 동일집단 내 반복측정 변인에 대한  $t$ 검증과 유사한 비모수 검정인 윌콕슨 부호순위검증(Wilcoxon Signed-Ranks Test)을 실시하였다. 본 연구에서 분석은 모두 유의수준  $p < .05$ 에서 검증하였다. 또한 통계적 검정에 따른 양적분석의 한계를 보완하기 위해 집단원이 작성한 활동지와 프로그램에 대한 피드백을 바탕으로 프로그램의 효과를 각 정서별로 분석하였다.

## IV. 연구결과

### 제1절 조사대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에서는 집단별 일반적인 특성을 살펴보았으며, 그 결과는 <표 4>와 같다. 표에서 보는 바와 같이 성별은 실험집단이 ‘남자’가 25%, ‘여자’가 75%였으며, 통제집단은 ‘남자’가 37.5%, ‘여자’가 62.5%였고 나이는 실험집단이 20세, 21세, 22세, 23세, 24세 이상이 각각 50%, 12.5%, 12.5%, 12.5%, 12.5%였으며 통제집단이 각각 12.5%, 0%, 25.0%, 50%, 12.5%로 나타났다. 학년은 실험집단이 1학년과 2학년이 37.5%로 가장 많았고 그 밖에 3학년이 25%, 4학년이 0%로 나타났고 통제집단은 3학년이 50%로 가장 많았으며 그 다음으로 2학년(25%), 1학년(12.5%), 4학년(12.5%) 순으로 나타났다. 거주형태는 실험집단과 통제집단 모두 자가가 각각 50%, 62.5%로 가장 높았으며 소득수준은 실험집단이 400만원 이상이 37.5%로 가장 높았고 통제집단은 100만원 이하가 87.5%로 가장 높게 나타났다.

<표 4> 집단별 일반적 특성

구분		집단형태					
		실험집단		통제집단		소계	
		명	(%)	명	(%)	명	(%)
성별	남자	2	25.0	3	37.5	5	31.3
	여자	6	75.0	5	62.5	11	68.8
나이	20	4	50.0	1	12.5	5	31.3
	21	1	12.5	0	.0	1	6.3
	22	1	12.5	2	25.0	3	18.8
	23	1	12.5	4	50.0	5	31.3
	24이상	1	12.5	1	12.5	2	12.5
	합계		8	100.0	8	100.0	16
학년	1학년	3	37.5	1	12.5	4	25.0
	2학년	3	37.5	2	25.0	5	31.3
	3학년	2	25.0	4	50.0	6	37.5
	4학년	0	.0	1	12.5	1	6.3
거주형태	자가	4	50.0	5	62.5	9	56.3
	전세	0	.0	1	12.5	1	6.3
	월세	1	12.5	0	.0	1	6.3
	하숙	0	.0	0	.0	0	.0
	자취	3	37.5	2	25.0	5	31.3
소득수준	100만원이하	2	25.0	7	87.5	9	56.3
	100만원이상	0	.0	0	.0	0	.0
	200만원이상	1	12.5	0	.0	1	6.3
	300만원이상	2	25.0	0	.0	2	12.5
	400만원이상	3	37.5	1	12.5	4	25.0
	합계	8	100.0	8	100.0	16	100.0

## 제2절 실험집단과 통제집단의 사전검사에 따른 동질성 검증

사전검사를 통해 실험집단과 통제집단 간의 차이가 있는지를 검증한 결과는 <표 5>와 같다. 사회적 자기효능감과 감사, 자비적사랑, 희망의 사전 검사를 통해 실험집단과 통제집단간의 차이가 있는지를 검증한 결과 유의수준 .05수준에서 두 집단 간의 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단이

동질적임을 확인하였다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 사전검사에 따른 동질성 검증

변인	집단형태	평균순위	순위합	Mann-Whitney의 U	Z	p	
상호작용 상황	실험집단	9.50	76.00	24.000	-.844	.399	
	통제집단	7.50	60.00				
사회적 자기 효능감	타인에 의한 수행평가	실험집단	8.81	70.50	29.000	-.263	.792
	통제집단	8.19	65.50				
전체	실험집단	9.31	74.50	25.500	-.683	.495	
	통제집단	7.69	61.50				
감사	실험집단	7.00	56.00	20.000	-1.274	.203	
	통제집단	10.00	80.00				
자비적 사랑	실험집단	9.69	77.50	22.500	-.998	.318	
	통제집단	7.31	58.50				
경로사고 요인	실험집단	9.00	72.00	28.000	-.422	.673	
	통제집단	8.00	64.00				
희망	주도사고 요인	실험집단	9.06	72.50	27.500	-.475	.635
	통제집단	7.94	63.50				
전체	실험집단	9.25	74.00	26.000	-.631	.528	
	통제집단	7.75	62.00				

### 제3절 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사를 통한 사회적 자기효능감과 희망, 감사, 자비적사랑 효과검증

#### 1. 실험집단과 통제집단의 기술통계량

본 연구에서 실험집단과 통제집단의 기술통계량을 살펴본 결과는 <표 6>과 같다. 표에서 보는 바와 같이 긍정정서확장 프로그램을 실시한 실험집단과 프로그램을 실시하지 않은 통제집단의 사후 평균값을 비교해 보면 사회적 자기효능감, 감사, 자비적사랑, 희망을 포함한 각 척도별 하위변인에서도 모두 실험집단의 평균이 통제집단의 평균보다 높은 것으로 나타났다.

**<표 6> 실험집단과 통제집단의 기술통계량**

변인	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		
	사전 M(SD)	사후 M(SD)	사전 M(SD)	사후 M(SD)	
사회적 자기 효능감	상호작용	5.06(1.866)	6.75(1.179)	4.02(1.500)	4.75(2.180)
	타인에 의한 수행평가	4.53(1.921)	6.16(1.285)	4.20(1.669)	4.39(1.956)
	전체	4.69(1.711)	6.37(1.135)	4.11(1.489)	4.50(1.992)
	감사	3.73(.281)	4.38(.641)	3.94(.320)	4.31(.614)
자비적 사랑	4.09(1.380)	4.58(1.312)	3.47(1.344)	3.60(1.402)	
희망	경로사고 요인	3.05(.712)	3.61(.522)	2.96((1.135)	3.16(.988)
	주도사고 요인	2.96(.699)	3.62(.591)	2.71(1.234)	3.29(1.355)
	전체	3.01(.651)	3.62(.493)	2.84(.952)	3.22(1.090)



## 2. 실험집단과 통제집단의 사회적 자기효능감에 대한 효과검증

먼저, 사회적 자기효능감에 대한 실험집단과 통제집단의 사전-사후점수를 비교하였으며 그 결과는 <표 7>과 같다. <표 7>에서 보는 바와 같이 실험집단의 사회적 자기효능감에서 사후검사가 사전 검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.527, p<.05$ ). 또한 사회적 자기효능감의 하위변인인 상호작용상황 점수에서 사후검사가 사전검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.527, p<.05$ ). 실험집단의 타인에 의한 수행평가 점수에서 사후검사가 사전 검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.524, p<.05$ ) 이러한 결과는 실험집단의 사회적 효능감이 통제집단의 사회적 효능감에 비해 유의미하게 변화하였다는 것을 알려주며 이는 긍정정서확장프로그램의 효과라고 볼 수 있다.

<표 7> 실험집단과 통제집단의 프로그램 사전-사후 사회적 자기효능감 비교

		음의순위			양의순위			동률 Nc	Z	p	
		Na	평균 순위	순위 합	Nb	평균 순위	순위 합				
사회적 자기 효능감	상호 작용 상황	실험 집단	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.527	.012
		통제 집단	4	3.00	12.00	4	6.00	24.00	0	-.841	.400
	타인에 의한 수행 평가	실험 집단	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.524	.012
		통제 집단	4	3.50	14.00	4	5.50	22.00	0	-.561	.575
	전체	실험 집단	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.527	.012
		통제 집단	4	3.00	12.00	4	6.00	24.00	0	-.841	.400

a 사후 < 사전

b 사후 > 사전

c 사후 = 사전

### 3. 실험집단과 통제집단의 감사, 자비적사랑, 희망에 대한 효과 검증

본 프로그램이 감사, 자비적사랑, 희망의 긍정적 정서에 미치는 효과를 살펴보기 위하여 감사, 자비적사랑, 희망에 대한 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 점수를 비교하였으며, 그 결과는 <표 8>과 같다. <표 8>에서 보는 바와 같이 실험집단의 감사에서 사후 감사가 사전 검사보다 높은 사람이 7명, 낮은 사람이 1명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.252, p<.05$ ). 자비적사랑에서는 사후검사가 사전검사보다 높은 사람이 6명, 낮은 사람이 2명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.103, p<.05$ ). 실험집단의 희망에서 사후검사가 사전 검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.527, p<.05$ ). 또한 희망의 하위변인인 경로 사고요인 점수에서 사후검사가 사전검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.524, p<.05$ ). 실험집단의 주도사고요인 점수에서 사후검사가 사전 검사보다 높은 사람이 8명, 낮은 사람이 0명, 같은 사람이 0명으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $Z=-2.536, p<.05$ ). 이와 같이 희망, 감사, 사랑에서 모두 통계적으로 유의한 차이를 보였는데 이는 긍정정서확장 프로그램을 통해 감사, 자비적 사랑, 희망의 정서가 모두 증진되었다는 것을 의미한다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 프로그램 사전-사후 희망, 감사, 자비적사랑 비교

		음의순위			양의순위			동 률 Nc	Z	p	
		Na	평균 순위	순위 합	Nb	평균 순위	순위 합				
희망	경로 사고 요인	실험	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.524	.012
		집단									
		통제	4	3.88	15.50	4	5.13	20.50	0	-.359	.719
	주도 사고 요인	실험	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.536	.011
		집단									
		통제	1	3.00	3.00	7	4.71	33.00	0	-2.113	.035
	전체	실험	0	.00	.00	8	4.50	36.00	0	-2.527	.012
		집단									
		통제	1	2.00	2.00	6	4.33	26.00	1	-2.028	.43
감사	실험	1	2.00	2.00	7	4.86	34.00	0	-2.252	.024	
	집단										
	통제	2	3.00	6.00	6	5.00	30.00	0	-1.687	.092	
자비적 사랑	실험	2	1.50	3.00	6	5.50	33.00	0	-2.103	.035	
	집단										
	통제	3	3.33	10.00	4	4.50	18.00	1	-.680	.497	

a 사후 < 사전

b 사후 > 사전

c 사후 = 사전

## 제4절 긍정정서확장 프로그램 실시 후 사회적 효능감, 감사, 자비적사랑, 희망의 변화 내용분석

이 연구에서는 통계적 검증에 따른 양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 집단원이 직접 작성한 활동지와 프로그램에 대한 피드백을 바탕으로 사회적 효능감과 각 정서요소별로 프로그램의 효과를 분석하였다. 긍정정서확장 프로그램의 효과에 대한 질적 분석 결과는 다음과 같다.

### 1. 사회적 효능감의 변화

프로그램 시작 전 사전면담에서 관계를 시작하는 것과 표현하는 것에 대한 두려움을 호소했던 집단원 A의 사전과 사후의 피드백 내용은 다음과 같다.

#### 긍정정서확장 프로그램 전

“사람들과 처음에 관계를 맺기가 힘들어요. 먼저 다가가는 것도 너무 어색하고 마음을 열기가 힘들어요. 뭔가 이 친구랑 친해지려면 내가 먼저 표현을 해야겠다 싶기도 하는데 표현도 잘 못하고 그리고 내가 먼저 다가갔을 때 결과가 안 좋은 결과가 나올 것 같다는 생각이 먼저 들어버리니까 관계를 맺어야 하는 상황이 두려워서 피하게 되는 것 같아요.” (집단원 A)

#### 긍정정서확장 프로그램 후

“이제는 예전만큼 먼저 다가가거나 표현을 하는 것이 두렵거나 하지는 않아요. 완전히 사라졌다고 하기엔 조금 그렇지만 여러 가지 활동을 통해 먼저 이야기도 꺼내보고 다가가려고 연습 같은 것들도 해보고 나니 훨씬 더 자신감이 생겼어요. 예전에는 이런 상황에서 내가 적극적으로 행동을 못 한다는 게 무기력하게 느껴졌는데 이제는 내가 할 수 있는 것들에 대해서도 어느 정도 정리가 되었고 프로그램들 중에 했던 과제들은 앞으로도 계속 해 볼 생각이예요.” (집단원 A)

이와 같이 집단원 A는 먼저 관계를 맺기 위한 시도를 하거나 표현을 하게 되면 좋지 않은 결과를 야기하게 될 것이라는 부정적인 생각으로 인해 두려움을 가지고 있었는데 긍정정서들로 이루어진 사회적 효능감 향상 프로그램을 통해 상황을 다른 관점으로 보는 법, 즉, 긍정적인 관계에 관해 배울 수 있는 기회가 되었다. 또한 A는 프로그램을 통해 사회적 상황에서 자신이 할 수 있는 일이 아무것도 없다는 생각에 느꼈던 무기력감 대신에 관계를 진전시키기 위해 스스로 할 수 있는 일을 찾고 연습해보면서 자신감을 찾은 것으로 나타났다.

## 2. 감사의 변화

다음은 프로그램 시작 전 관계를 유지해 나가는 것에 매우 지쳐있고 그 관계들을 부담스러워하던 집단원 B의 사전과 사후의 피드백 내용이다.

### 긍정정서확장 프로그램 전

“옛날에 중,고등학생 때에 좋지 않은 일이 있었던 뒤로는 늘 친구들과 함께 있을 때는 애들 눈치를 봤어요. 어떻게 하면 이 애들이 나를 좀 더 좋아해줄까 매일 생각했고 그 친구들이 연락이 뜸해진다던가 조그마한 태도의 변화라도 보이는 날에는 불안해서 견딜 수가 없는 거예요. 그런 경험들을 하고 나니 여전히 인간관계에 대한 욕심이 남아있으면서도 한편으로는 너무 지치고 짜증나요. 이제는 그런 상황이 짐이 된 것 같아요.” (집단원 B)

### 긍정정서확장 프로그램 후

“프로그램 전의 저는 인간관계에 많이 지쳐있는 상태였어요. 그냥 저를 둘러싸고 있는 모든 사람들 그러니까 친구나 선후배 오다가다 아는 사이까지 다 짐처럼 느껴졌는데 프로그램을 통해서 달라진 게 있다면 그 주변 사람들을 보는 관점이 달라졌다는 거죠. 이 사람들이 나한테 얼마나 고맙고 위안이 되는 존재들인지. 심지어 제가 가장 힘들었던 순간에도 이 사람들은 저를 위해 제 옆에 있어줬다는 걸 저는 지금까지도 정말 생각조차 못하고 있었는데 저는 그걸 너무 당연하게 생각해 왔었던 것 같아요.” (집단원 B)

이와 같이 감사라는 정서를 활용한 사회적 효능감 프로그램을 통해 관계의 부정적인 면에만 초점이 맞춰져 있던 집단원 B의 관계에 대한 인식이 전환되어 자신이 미처 인지하지 못했던 주변 사람들에 대한 감사함을 느낄 수 있는 기회가 되었다. 또한 과거의 부정적인 사건을 경험하는 와중에도 주변에 있어주었던 사람들을 다시 한 번 생각하고 감사함을 전함으로써 감사의 정서가 크게 변화하게 되었다.

### 3. 자비적사랑의 변화

프로그램 시작 전 사전면담에서 친구와의 관계에서 외로움을 느끼고 어떻게 하면 친구와의 벌어진 거리를 좁혀나갈 수 있을지에 관해 고민하던 집단원 C의 사전과 사후의 피드백 내용이다.

#### 긍정정서확장 프로그램 전

“예전에는 나름 사람도 잘 사귀고 친하다고 생각하는 친구도 많았던 것 같은데 그러다 보니 관계를 맺으면서 그 사람들한테 일일이 맞춰주고 나름 배려한다고 하면 제가 정신적으로 엄청 피곤해지는 경우가 많이 있더라구요. 그래서 어느 순간부터 주변 친구들과 어느 정도 거리를 두다보니 어느새 벽이 생겨버린 것 같고 친구가 없는 것은 아닌데 뭐랄까 군중 속의 고독처럼 혼자가 된 것 같이 외로움을 느끼는 경우가 많이 있어요. 이제는 예전처럼 어떻게 돌아갈 수 있는지도 모르겠어요.” (집단원 C)

#### 긍정정서확장 프로그램 후

“프로그램이 끝나고 제가 제일 만족하는 것은 이제 다시 친구들에게 어떻게 다가갈 수 있는지 알게 된 거예요. 사랑과 관련된 프로그램 회기를 진행하면서 다른 사람들은 각자 어떤 방식으로 사랑을 나타내는지, 어떻게 친밀감을 형성하는지 많이 배우게 되었고 저도 다른 사람들에게 주의를 기울이고 관심을 가져보고 표현 해 보니까 그 사람을 위해서 뿐만 아니라 그냥 제가 재미를 느꼈고 그 일이 좋았어요.” (집단원 C)

이와 같이 사랑이라는 정서를 활용한 사회적 효능감 향상 프로그램을 통해 집단원 C는 친구들과의 벌어진 거리를 좁히는 방법에 대해 알게 되었고 관계에 대해 피곤하다고 느끼는 것 대신에 재미를 느끼게 되었다. 이는 타인에 대한 관심과 돌봄이 집단원 C로 하여금 일방적으로 맺는 관계의 경험이 아니라 주체적으로 친밀감을 느끼게 하는 경험이 되었기 때문에 사랑의 정서가 변화하였다고 볼 수 있다.

#### 4. 희망의 변화

다음은 프로그램 시작 전 사람을 신뢰하기가 어려워서 깊은 관계를 맺지 못한다는 집단원 D의 사전과 사후의 피드백 내용이다.

##### 긍정정서확장 프로그램 전

“저는 사람들을 잘 믿지 않아요. 특별히 어떤 이유가 있어서 그런 건지는 잘 모르겠는데 그냥 사람들을 잘 신뢰하지 않는 편인 것 같아요. 그래서 주로 사람들을 만나면 굉장히 짧게 만나는 편이에요. 인스턴트식으로 짧게 만나고 스쳐지나가고 특별히 깊은 관계를 맺는다던지 그 관계를 지속적으로 유지시켜나간다는 것 하는 것이 어려워요. 이런 것이 반복되다 보니 인간관계의 폭이 좁아진 것 같기도 하구요.” (집단원 D)

##### 긍정정서확장 프로그램 후

“프로그램 중에도 제가 계속 사람들을 잘 신뢰하지 못해서 관계를 발전시켜나가지 못한다고 했었는데 프로그램을 통해 생각이 좀 바뀌게 된 것 같아요. 제일 좋았던 것은 모든 관계에는 다 문제가 생길 수 있다는 것과 그 문제들도 어떤 방식으로든 해결할 가능성이 있다는 것을 알게 된 거예요. 저는 인간관계를 맺으면 그 관계가 깨지거나 갈등이 생길까봐 두려웠었던 것 같아요. 그런데 지금 제 옆에 있는 친구들도 다 그런 갈등을 거치고 지금의 사이가 되었다는 것을 알게 되니까 앞으로 새로운 관계를 시작할 때 한결 마음이 편할 것 같아요.” (집단원 D)

이와 같이 희망이라는 정서를 활용한 사회적 효능감 향상 프로그램을 통해 관계가 깊어지면 생기게 되는 갈등에 대한 두려움으로 인해 깊은 대인관계를 맺지 못하는 집단원 C가 이러한 갈등 자체는 모든 관계에서 일어날 수 있는 일이며 이 갈등 또한 나름의 방법으로 해결할 가능성이 있다는 것을 알게 되는 기회가 되었다. 또한 자신의 현재 관계들을 되돌아보며 이 관계 또한 갈등을 거쳐 왔다는 것을 인식하게 되어 앞으로의 관계도 이처럼 발전할 가능성이 있다는 생각으로 희망이라는 정서가 변화하게 되었음을 볼 수 있다.



## V. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 대학생에게 가장 중요한 대인관계 문제를 해결하는데 도움을 주고자 개발된 긍정정서확장 프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 본 연구에서는 대학생들의 대인관계 문제에 영향을 주는 요인으로 사회적 효능감이 중요한 원인이 된다는 것을 파악하였고 사회적 효능감을 향상시키기 위해 지금까지 어떤 연구들이 진행되어 왔는지 확인해 본 결과 대상이 한정적이고 내용이 스킬만을 다루거나 인지적인 부분에 초점이 맞춰져 있다는 한계점을 발견하고 정서적인 측면으로 접근하고자 하였다. 그중에서도 특히 긍정심리학의 물결을 타고 등장한 긍정정서의 개념이 사회적 효능감 향상과 밀접한 관련이 있다는 연구결과를 바탕으로 프로그램을 재구성하였다.

긍정정서의 확장이론은 긍정정서경험을 통해 가능한 행동들에 대한 생각을 확장하고 더 넓은 범위의 사고와 행동을 자각하도록 해서 발달을 촉진시킨다는 Fredrickson(2001)의 이론인데, 이는 긍정정서를 경험하게 되면 사고의 폭이 확장되어 타인과 더 많은 상호작용을 하게 되고 더 친밀하고 깊은 관계를 형성하게 되어 사회적 자원을 축적하게 됨으로 사회적 상황에서의 자신의 능력에 대한 강한 믿음을 갖게 될 수 있을 것이라는 내용을 담고 있다. 따라서 긍정정서의 확장이론을 활용하여 친사회적 행동과 지각된 사회적 지지를 향상시키는 역할을 하는 감사라는 정서와 타인을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도의 정서인 사랑, 사회적 지지와 사회적 역량에 연관된 희망이라는 정서를 바탕으로 긍정정서확장 프로그램을 재구성하였다.

본 연구에서는 광주시 소재의 대학생 16명을 대상으로 실험집단과 통제집단에 8명씩 무선할당 후 긍정정서확장 프로그램을 실시하여 사회적 효능감이 향상되는지 살펴보았다. 이를 위해 SPSS 18.0을 통해 실험집단과 통제집단의 사전 사후를 비교하였다. 결과를 요약하자면 다음과 같다.

첫째, 긍정정서확장프로그램을 통해 사회적 효능감이 증진된 것으로 나타났다. 대학생의 사회적 효능감 향상을 위한 긍정정서확장 프로그램에 참여한 실험집단의 사회적 효능감이 프로그램 실시 후 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리적 집단상담이 사회적 적응행동과 대인관계

능력을 증진시킨다는 백순복(2010), 김순희(2013)의 선행연구와 일치하는 결과이다. 긍정정서확장 프로그램을 통해 사회적 효능감이 향상된 것은 긍정심리학적 이론을 배경으로 부정적인 정서의 감소에 초점을 두지 않고 긍정적인 정서들을 경험하게 함으로 개개인의 사회적인 능력을 향상시킨 것이 큰 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 지도자가 지지적인 태도로 사회적 효능감 향상에 도움이 되는 활동들을 경험해보게 함으로써 집단원들끼리 친밀감을 향상시킬 수 있었고 이러한 집단원들간의 정서적 나눔이 개개인의 효능감을 향상시킨 것으로 보인다. 하위요인별로 살펴보면, 사회적 자기효능감의 하위변인 중 상호작용 상황과 타인에 의한 수행평가 요인 모두 유의미한 변화를 보였는데 이는 사회적 상황에서 스스로 얼마나 잘 대처할 수 있을 것인가를 생각할 때 타인과 상호작용 하는 상황과 타인이 나의 수행을 평가하는 상황 모두에서 더 잘 대처할 수 있을 것이라는 결과가 나왔다는 것을 의미한다. 이는 프로그램을 통해 타인에 대한 신뢰와 함께 나에 대한 신뢰가 상승한 것이 상황적인 변인이 작용할 때에도 잘 대처할 수 있을 것이라는 자신감을 키운 것으로 볼 수 있을 것이다.

둘째, 긍정정서확장프로그램을 통해 감사라는 긍정정서가 증진된 것으로 나타났다. 긍정정서확장 프로그램에 참여한 실험집단의 감사가 프로그램 실시 후 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리프로그램을 실시한 실험집단의 감사성향이 증가하였다는 오정영(2010)의 선행연구와 감사증진 프로그램이 사회적 지지를 증가시킨다는 연구(김미정, 2009), 감사성향이 대인관계 유능성과 밀접한 관련이 있다는 선행연구(손솔, 서경현, 2014)를 지지하는 결과이다. 감사라는 주제로 진행된 프로그램 회기는 내 인생그래프 안에서 감사한 인물들을 찾고 그 인물들과 관련된 감사경험을 이야기 하고 직접 감사를 표현하고 전달하는 내용으로 진행이 되었으며 이러한 감사경험의 증가는 집단원들간에 감사의 정서를 느끼고 전달하면서 현재 내 주위에 있는 대인관계들을 다시 한 번 새로운 시각으로 바라보게 되었던 경험들이 사회적 효능감을 향상시키는데 기여한 것으로 보인다. 이는 감사가 주변 사람들에게 받은 이익에 초점을 두게 하여 타인으로부터 사랑과 보살핌을 받는다는 느낌을 이끌어 내어 그에 따라 친사회적 상호 의존성을 고무시

키고 공감과 용서 등의 친사회적 행동 동기를 증가시킨다(McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001)는 연구와 감사가 사회적 지지라는 인적 자원을 유지하고 구축한다는 연구에 의해 뒷받침된다(Fredrickson, 1998, 2001, 2004).

셋째, 긍정정서확장프로그램을 통해 사랑이라는 긍정정서가 증진된 것으로 나타났다. 실험집단의 사랑이 프로그램 실시 후에 유의미하게 변화하였다. 이는 사랑증진 집단상담이 대인관계능력에 유의미한 영향을 준다는 정혜경(2002)의 연구, 사랑의 정서증진 집단상담프로그램이 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다는 이재술(2004)의 선행연구를 지지한다. 자비적 사랑은 다른 사람을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도이며, 돌봄, 관심, 다정함, 그리고 타인에 대한 지지, 도움 및 이해에 중점을 둔 감정, 인지, 행동을 포함한다(Sprecher & Fehr, 2005). 자비적 사랑은 친사회적이고, 타인지향적인 정서를 갖기 때문에(Sprecher & Fehr, 2005), 자비적 사랑이 높은 대학생은 대인관계와 전반적 대학생활 적응에도 도움이 될 것으로 여겨진다(신희천, 최태환, 2013)는 연구결과를 바탕으로 프로그램 회기의 내용을 집단원에게 관심 기울이기, 다가가기, 사랑 베풀기 등으로 구성하였는데 집단원들간에 나타났던 사랑과 관심 돌봄 등이 집단원간의 친밀감을 증가시켰고 이러한 경험들이 처음 낯선 사람에게 다가가거나 관계를 맺을 때 효과적으로 사용할 수 있도록 미리 연습해보는 경험이 되어 후에 대인관계를 맺을 때 사회적 능력에 대해 자신감을 갖게 함으로 사회적 효능감을 향상시키는데 기여한 것으로 보인다.

넷째, 긍정정서확장프로그램을 통해 희망이라는 긍정정서가 증진된 것으로 나타났다. 실험집단의 프로그램 실시 전에 비해 실시 후의 점수가 유의미하게 변화하였다. 이 같은 결과는 희망이 사회적 지지와 유의미한 정적상관을 갖는다는 김남희(2006)의 선행연구, 희망과 사회성이 높은 상관관계가 있다는 하요상과 김은향(2013)의 선행연구와 일관된다. 희망과 관련된 선행연구 중 희망이 높은 사람들은 타인과의 교제를 즐기고 다양한 사람을 만나는데 많은 시간을 투자하며(Snyder, Hoza, et al., 1997). 높은 수준의 희망이 더 많은 사회적 지지(Barnum, 1998), 더 많은 사회적 역량(Snyder, Hoza, 1997)과 관련

되어 있다는 연구와 높은 희망을 가진 사람들은 자신의 목표뿐만이 아니라 타인의 목표에도 관심이 있다는(Snyder, 1994; Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997) 연구를 바탕으로 갈등 상황에서의 희망 찾기, 관계에서의 좌절 극복 경험 다루기, 대인관계 버킷리스트 작성과 계획 세우기 등의 회기를 마련하였다. 이러한 희망과 관련된 활동들을 통해 대인관계에서 겪었던 좌절 극복경험과 성공경험을 다뤄 미래에 있을 장애물을 극복하는 법과 갈등이 있어도 갈등을 잘 해결할 수 있을 것이라는 믿음을 갖게 하고 관계에서의 동기 부여를 했던 내용들이 사회적 효능감에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 희망의 하위요인에는 주도사고요인과 경로사고요인이 있는데 주도사고요인은 개인으로 하여금 원하는 목표를 갖고 그것을 계속 유지시키게 하는 목표지향적인 정신적 에너지이며 동기적 요소를 의미하며 경로사고요인은 목표를 달성하기 위한 구체적인 계획과 실천방법을 찾아낼 수 있다는 지각이며, 실제 그러한 방법을 찾아내는 것을 의미한다(Snyder, 1994, 2004; 장은주, 2013). 긍정정서확장 프로그램을 통해 이 같은 하위요인들이 유의미하게 변화한 이유에는 4컷 만화를 통해 다시금 대인관계에 대한 희망을 갖게 했던 내용들과 버킷리스트를 통해 구체적인 목표와 실행계획에 관해 다루었던 회기 내용이 가장 큰 영향을 미친 것으로 보인다.

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 의의를 갖는다. 첫째, 본 연구에서는 사회적 효능감을 향상시키는데 긍정정서의 확장이 중요한 요소로 작용한다는 것이 밝혀졌는데 이를 바탕으로 이전에 부정적인 정서를 감소시키는 데에 초점을 맞춰 상담을 진행했던 현장에서도 ‘부정적인 것의 감소’ 대신에 ‘긍정적인 것의 함양’의 방법으로 초점을 돌려 상담에 적용해 볼 수 있을 것이다. 둘째, 대학생 내담자 중 대인관계문제로 내방하는 내담자의 경우에 초심상담자들은 인지치료 혹은 사회적 기술을 가르치는 식의 상담방식에 어려움을 느끼거나 한계를 경험할 수 있는데 이 때 긍정정서와 관련된 방법을 사용하여 비교적 쉽게 대인관계문제에 접근해 볼 수 있을 것으로 본다. 셋째, 대인관계문제로 내방한 내담자와 상담할 때, 내담자는 상담자를 상대로 대인관계능력이나 사회적 효능감을 향상시키는 연습의 장이 마련되는데 이 때 감사와 사랑, 희망이라는 상대적으로 경험하기 쉬운 정서들을 가지고 쉽게 연습해 볼 수 있을

것이다. 마지막으로 긍정정서확장 프로그램은 상대적으로 대학생들이 쉽게 느낄 수 있는 정서로 이루어져 있고 이러한 긍정정서가 사회적 효능감을 향상시키는 연구 결과에 따라 대학생들 각자가 스스로 긍정정서를 확장시키는 훈련을 통해 가벼운 대인관계문제를 해결할 수 있도록 활용할 수 있을 것으로 본다.

이상에서 살펴본 바와 같이 사회적 효능감을 향상시키기 위한 긍정정서확장 프로그램의 효과성 검증에 관한 연구는 대학생들의 가장 큰 관심사인 대인관계와 관련된 문제를 해결하고자하는 연구와 상담에 기여할 것으로 기대한다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구에서 고려되어야 할 점을 제언하면 다음과 같다. 첫째, 연구대상자들을 광주 지역에 거주하는 대학생으로 제한하였기 때문에 전체 초기 성인기에 해당하는 성인에게 일반화시키기에는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 광범위한 표집을 통하여 일반화의 가능성을 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 사회적 효능감을 향상시키는데 영향을 미치는 다양한 긍정정서들 중 가장 적합하다고 판단되는 세 가지의 정서, 즉, 감사, 자비적 사랑, 희망을 기본 긍정정서로 선택하여 프로그램을 구성하였다. 사회적 효능감과 가장 관련 있는 정서들로 구성된 프로그램이지만 후에 프로그램을 구성할 때에는 대학생들 대상으로 조금 더 가깝게 다가갈 수 있는 정서들 즉, 성취, 열정, 재미 등과 관련된 정서들을 다루면 좀 더 흥미있는 결과가 나올 것으로 기대된다.

셋째, 추후 진행되는 연구에서는 비교집단을 이전에 진행되었던 사회적 효능감 향상 프로그램들과 함께 실시하여 긍정정서확장 프로그램의 효과를 살펴 긍정정서확장 프로그램만의 특별한 효과를 살펴볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과연구. **청소년상담연구**, 5(1), 81-143.
- 강은아 (2012). 정서표현중심 분노조절프로그램이 이혼가정청소년의 분노와 대인관계에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(4), 1353-1370.
- 김기정, 이정희 (1999). 대학생을 위한 대인관계향상 집단상담의 효과연구. 학생생활연구 제17집.
- 김광수, 양곤성 (2012). 용서상담프로그램이 집단따돌림 피해아동의 용서와 자아개념에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 20(1), 175-192.
- 김남희 (2006). 희망과 사회적 지지, 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 18(2), 301-321.
- 김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감, 지각된 사회적 지지, 심리적 적응에 미치는 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민순 (2014). 군 장병의 적응 기능 향상을 위한 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램의 개발과 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수정, 손경숙 (2007). 가출청소년의 정서조절능력증진을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증. **사회복지연구**, 35, 409-439.
- 김순희 (2013). 긍정심리 집단상담 프로그램이 지역아동센터 아동의 자아존중감, 자아탄력성, 대인관계에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥희 (2008). 정서조절 능력증진 집단상담 프로그램이 시설 청소년의 정서조절 능력 및 또래관계 증진에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석

- 사학위논문.
- 김유경 (2013). **긍정심리증진 집단상담이 양육시설 청소년의 비합리적 신념과 정서조절력 및 주관적 안녕감에 미치는 효과**. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정은, 권혁철 (2012). 정서중심 집단상담 프로그램이 고등학생의 정서지능과 사회성에 미치는 효과. **재활심리연구**, 19(3), 653-678.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학; 멘탈휘트니스(mental fitness)와 긍정 심리치료(positive psychotherapy). **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 155-168
- 김초록 (2010). **자아 탄력성과 긍정적 정서가 긍정적 대처에 미치는 영향**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김초록, 신희천 (2011). 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(2), 451-469.
- 김형수 (2004). **‘한 쌍의 대화’가 자아존중감, 친밀감, 대인관계에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희숙 (2006). **정서조절 양식, 사회적 문제해결 능력 및 대학생활 적응의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향-사회적 자기 효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회: 임상**, 30(1), 159-183.
- 라정숙 (2009). **정서조절 집단상담 프로그램이 공격성이 높은 중학생의 공격성에 미치는 효과**. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 류현순 (2013). **관계 긍정정서 및 분화 긍정정서와 사회적 유대감의 종단적 인과관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박문규, 이영순 (2011). 희망증진 집단상담 프로그램이 중학생의 학습동기와 성취목표지향성에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(2), 505-522.
- 박미리 (2013). **애착증진 프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인불안 및 사**

- 회적 기술에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박소연 (2009). 청소년의 위험요인과 비행의 관계에서 희망의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수린 (2009). K-PATHS(Korean version - Promoting Alternative THinking Strategies)프로그램이 학령 전기 유아의 정서지능과 사회적 효능감에 미치는 효과. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 박영자 (2014). 격려집단상담 프로그램이 우울성향 중학생의 심리적 안녕감과 학교생활적응에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은민, 김봉환 (2009). 가정학대 피해 가출 청소년을 위한 정서조절 집단상담 프로그램 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 93-111.
- 박지환 (2012). 고등학생의 대인관계능력 향상을 위한 학급단위 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박찬빈 (2011). 긍정심리상담 및 치료프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박문규, 이영순 (2011). 희망증진 집단상담 프로그램이 중학생의 학습동기와 성취목표지향성에 미치는 영향. 상담학연구, 12(2), 505-522.
- 방소희, 이동훈 (2013). 교류분석 집단상담 프로그램이 대학생의 자아상태, 자아존중감 및 대인관계 증진에 미치는 효과. 상담학연구, 14(4), 2641-2660.
- 백순복 (2010). 긍정심리적 집단상담의 효과 검증: 긍정심리 및 자아탄력성 특성 기준에 따른 학교생활적응력 및 대인관계능력 향상 효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 서덕남, 박성희 (2009). 감사프로그램이 아동의 분노조절에 미치는 효과. 초등상담연구, 8(1), 79-94.
- 서영봉 (1999). 인간관계 훈련이 중학생의 대인관계 지향행동에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 서정숙 (2005). 또래상담 훈련이 인문계 여고생의 사회적 효능감에 미치는 효과. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 소은희 (2009). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리



- 적 욕구 만족을 매개로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 심미란 (2008). **대인관계향상 프로그램이 청소년의 의사소통능력과 갈등해결방식에 미치는 효과**. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 신희천 (2013). 한국판 단축형 자비적 사랑 척도의 타당화. **인간이해**, 34(2), 241-261.
- 안계선 (2012). **희망증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 학교생활적응력과 자아존중감에 미치는 효과**. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 양은경 (2013). **학급단위 또래관계형성 프로그램이 여중생의 사회적 효능감에 미치는 효과**. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 양홍철 (2004). **사랑증진 프로그램이 남자고등학생의 대인관계에 미치는 효과**. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 오정영 (2010). **자활사업참여자의 임파워먼트를 위한 긍정심리프로그램 구성 및 효과**. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희, 이규미 (2012). 고등학생의 사회적 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발. **상담학연구**, 13(3), 1537-1561.
- 이기라 (2011). **아동의 긍정적 정서함양을 위한 자연물을 활용한 집단미술 활동 프로그램 개발**. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민선, 채규만 (2012). 대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개 효과. **인지행동치료**, 12(1), 63-75.
- 이상미 (2009). **정서기반 학급단위 상담프로그램이 초등학교 고학년 대인관계와 자아존중감 및 의사소통에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승연, 송경희 (2012). 남녀 중학생의 부/모 애착과 또래괴롭힘 방어, 방관행동의 관계: 정서조절과 사회적 자기효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 9(2), 393-415.
- 이은경 (2009). **아동용 정서경험 척도 개발 연구-긍정적 정서와 부정적 정서를 중심으로-**. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.

- 이정선 (2012). 정서표현 양가성, 정서조절 양식 및 대학생들의 사회적 적응의 관계. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정원 (2012). 사회적 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성, 정서조절양식의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지숙 (2011). 정서지능 향상 프로그램이 초등학생의 정서지능과 대인관계에 미치는 효과. 공주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 임지연 (2001). 역기능적 신념 및 부정적인 자동적 사고와 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 장석진, 연문희 (2009). 애착이론에 근거한 집단상담 프로그램이 대학생의 대인관계 문제 및 능력에 미치는 효과. **상담학연구**, 10(4), 2031-2054.
- 장인영 (2012). 또래칭찬 및 자기리더십 집단상담이 초등학생의 학교생활 적응력과 사회적 효능감에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 장정주, 김정모 (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 861-884.
- 장태영 (2013). 대학생의 긍정 및 부정정서 경험과 주관적 행복감의 관계에서 정서표현의 조절효과. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 전선희 (2012). 긍정리더십이 부정피드백 수용도에 미치는 영향: 부하의 긍정감정의 매개효과를 중심으로. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 정영주, 민순, 하윤주, 김은아, 나현주 (2010). 긍정심리 프로그램이 청년들의 목표의식, 자기효능감에 미치는 효과. 대한경영학회 학술연구 발표대회.
- 정혜경 (2002). 사랑증진 집단상담이 대학생의 대인관계에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조명숙, 이영호(2001). 부정적인 사회적 사건의 발생 확률 판단 및 부담 정도 판단과 사회적 상황에서의 자기 효능감이 사회불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 20(1), 93-103.

- 조유리 (2011). **대학생의 행복경험에 대한 질적 연구**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최서운 (2012). 부모상담을 병행한 사회적 기술 훈련이 사회적 기술 및 자기 효능감에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 15(3), 359-375.
- 최영하 (2002). **사랑이해 프로그램이 중학생의 사회성 및 학습의 집단응집력에 미치는 영향**. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은실 (2010). **정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최해연 (2012). 한국의 대학생과 직장인이 경험하는 긍정정서의 구조. **한국심리학회: 사회 및 성격**. 26(4), 73-88.
- 탁진국, 임그린, 정재희 (2014). 행복증진을 위한 긍정심리기반 코칭프로그램 개발 및 효과성 검증. **한국심리학회: 일반**. 33(1), 139-166.
- 하요상, 김은향 (2013). 초등학교의 희망 및 자기조절과 사회성간의 관계. **한국초등교육**. 24(3), 00-00.
- 하창순, 박주하 (2011). 2010·2011학년도 신입생 실태조사 비교분석. 건양대학교 학생생활상담연구소. **학생생활연구**, 13, 57-105.
- 홍현주 (2012). **긍정심리 집단상담 프로그램이 청소년의 우울과 희망 및 낙관성에 미치는 효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review*, 84, 91-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prectice-Hall.
- Barnum, B. S. (1998). *Nursing theoey*. Philadelphia, PA: Lippincott-Raven Publishers. In chapter 7 in this book, Barnum discusses subordinating the concept of "cure" to that of "healing or caring", and reviews non-nursing healing movement.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). *Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you*. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and*

- phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of "love". In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds), *The new psychology of love* (pp. 171-183). New Haven, CT: Yale University Press.
- Burns, A., Brown, J., Sachs-Ericsson, N., Ashby Plant, E., Thomas Curtis, J., Fredrickson, B., et al. (2008). *Upward spirals of positive emotion and coping*; Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Cheavens, J., Taylor, J. D., Kahle, K., & Snyder, C. R. (2000). *Interactions of high-and low-hope individuals*. Unpublished manuscript, Psychology Department, University of Kansas, Lawrence.
- Crothers, M., & Schraw, G. (1999). *Validation of the Mutuality Assessment Questionnaire*. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 76(5), 803-804.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The subject experience of emotional well-being. On M. Lewis & J. M. Haviland (Eds), *Handbook of emotions* (pp. 405-415) New York: Guilford Press.
- Ekman, P., & Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*: Oxford University Press New York.(2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds), *handbook of psychology* (pp. 459-471), New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*(pp. 459-471), New York: Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity; Youth and crisis*. New York. Norton.

- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of Personality, 66*, 65-83.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2000). The State Hope Scale. In J. Maltby, C. A. Lewis, and A. Hill (Eds), *A handbook of psychology tests* (pp. 240-245). Lampeter, Wales, UK: Edwin Mellen Press.
- Fredrickson, B. L., (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment, 3*, Article 0001.
- Fredrickson, B. L., (2000). Extracting meaning from past affective experiences; The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion, 14*, 577-606
- Fredrickson, B. L. (1998). *What good are positive emotion? Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology; The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L, & Levenson, R. W. (1998). Positive emotion speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotion. *Cognition and Emotion, 12*, 191-220.
- Fredrickson, B. L, & Losada, M. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychology, 60*(7), 678-686.
- Fredrickson, B. L, Mancuso, R., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*(4), 237-258.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Frijda, N., Kuipers, P., & Ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of personality and social psychology, 57*(2), 212-228.

- Garland, E. L., Gaylord, S. A., Boettiger, C. A., & Howard, M. O. (2010). Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: Results from a randomized controlled pilot trial. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42, 177-192.
- Harpham, Edward J. (2004). "Gratitude in the History of Ideas," in Robert A. Emmons and Michael E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 19-36), New York: Oxford University Press.
- Isen, A. M. (2002). Missing in action in the AIM: Positive affect's facilitation of cognitive flexibility, innovation, and problem solving. *Psychology Inquiry*, 13: 57-65
- Isen, A., Johnson, M., Mertz, E., & Robinson, G. (1985). The influence of positive affect on the unusalness of word associations. *Journal of personality and social psychology*, 48(6), 1413-1426.
- Komter, Aafke Elisabeth (2004), "Gratitude and Gift Exchange," in Robert A. Emmons and Michael E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 195-212), New York: Oxford University Press.
- Mayer, J. D., Dipaolo, M. T., & Salovey, p. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality Assessment*, 54, 772-781.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Tsang J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social Psychology*. 82. 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Oatley, K., & Jenkins, J. (1996). *Understanding emotion: in psychology, psychiatry, and social science*: Blackwell Publishers.

- Peterson, C., & Steen, T. A. (2002). Optimistic explanatory style. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 244-256), Oxford University Press.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *psychological Bulletin, 92*, 641-669
- Schutz, W. C. *The interpersonal underworld.* (Reprint edition) Palo Alto, Cal: Science and Behavior Books, 1966.
- Seligman M. E. P., & Csickszentmihlyi, M. (2000). Positive psychology. *Journal of American Psychology Association, 55*, 5-14
- Seligman M. E. P.(2002). *Authentic happiness; Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* New york; The Free Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamocs; Theory, Research, and Practice, 1*, 107-118.
- Snyder, C. R., Harris, C. (1991). The will and the ways; Development and validation of an individual differences measure of hope, *Journal of personality and Social Psychology, 60*, 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinsrein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*, 399-421.
- Snyder, C. R., (1994). *Hope and optimism.* In V. S. Ramachandrun (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*(Vol. 2, pp.535-542). San Diego, CA; Academic Press.
- Snyder, C. R., & Pulvers, K. (2001). *Dr. Seuss, the coping machine, and "Oh, the places you will go."* In C. R. Snyder (Ed.), *Coping with stress; Effective people and process* (pp. 3-19). New York: Oxford

University Press.

- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationship*, 22, 629-652.
- Underwood, L. G. (2002). The human experience of compassionate love. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds), *Altruism and altruistic love* (pp. 72-88). Oxford University Press.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., (2002). *Feeling good and feeling close: The effects of positive emotion on self-other overlap*. Talk given at Psychology Brownbag at the University of Michigan.



## 부 록

부 록 1. 사회적 자기효능감 척도(Social Self-Efficacy Scale: SSES)

부 록 2. 감사척도

부 록 3. 한국판 단축형 자비적 사랑척도(Compassionate Love Scale: CLS-K11)

부 록 4. 희망척도

부 록 5. 프로그램의 실제

<부록1>

## 사회적 자기효능감 척도 (Social Self-Efficacy Scale: SSES)

◆ 다음은 대인관계 상황에서 당신의 생각과 기대를 알아보기 위한 것입니다. 아래와 같이 각 부류의 상대방과 만나 대화를 나누는 상황에 처한다면 그 상황을 얼마나 잘 처리할 수 있다고 생각합니까?

각 상황별로 당신이 잘 해낼 수 있다고 생각하는 정도를 아래 척도상의 적당한 숫자에 한 문항도 빠짐없이 ○표 해주시기 바랍니다.

전혀 해낼 수 없다			중간 정도로 할 수 있다				정말 잘 해낼 수 있다									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
1	모르는 사람과 만나 대화를 나누는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	선생님이나 교수님과 만나 대화를 나누는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	수업시간이나 공식적인 모임에서 여러 사람들 앞에서 발표하는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	직장을 구하기 위한 면접시험 상황에서 면접관과 만나는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	매력적인 이성과 만나 대화를 나누는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	여러 사람들 앞에서 장기자랑을 하는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	잘 모르는 사람에게 전화를 거는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	권위적 위치에 있는 사람과 만나 대화를 나누는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	많은 사람들 앞에서 자기소개를 해야 하는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	나와 전혀 다른 사람과 함께 있는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	수업시간에 선생님의 지명을 받는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	처음 만난 이성과 대화를 나누는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	모임의 리더나 사회를 맡아 진행을 하는 상황					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<부록2>

감사척도

문항		① 전혀 그렇지 않다 ~ ⑦ 매우 그렇다						
1	내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	세상을 둘러볼 때, 감사할 것들이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 여러 사람에게 고마움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나이가 들어갈수록, 지금까지 나의 삶에서 만난 사람들과 사건 상황들에 대해 더욱더 고마움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

<부록3>

한국판 단축형 자비적 사랑척도  
(Compassionate Love Scale: CLS-K11)

문항		① 전혀 그렇지 않다 ~ ⑦ 매우 그렇다						
		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
1	나는 모르는 사람들이 슬퍼하는 것을 볼 때, 그들을 돕고 싶은 마음이 든다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	타인이 어려움을 겪고 있다고 들으면, 나는 그에게 많은 자비심을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나는 어디서나 사람들에게 큰 자비적 사랑을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	기회가 주어진다면, 타지에서 온 불우한 사람들을 위해 그들의 목적을 성취하도록 나는 기꺼이 희생할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	내가 모르는 사람들일지라도 나는 그들에게 자비심을 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	내 삶에 가장 의미를 갖는 활동 중 하나, 사람들에게 도움이 필요할 때 그들을 돕는 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	나는 나 스스로를 돕기보다는 모르는 사람일지라도 타인을 도울 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	나는 사람들이 도움이 필요해 보일 때, 그들에게 애정 어린 감정을 자주 갖는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 대부분의 사람들에 대해 사심없는 보살핌을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	타인이 곤경에 빠져있다면, 나는 보통 큰 애정과 보살피려는 마음을 갖는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나는 잘 모르는 사람일지라도 그들의 삶이 윤택해지도록 돕는 방법을 찾기 위해 기꺼이 그들과 함께 보내기를 원한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

<부록4>

희망척도

문항		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 복잡한 일이 생기면 해결하려고 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 나의 목표를 의욕적으로 추진한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 항상 피로를 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	문제를 해결하는 데는 수많은 방법이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 논쟁에서 쉽게 물러선다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 인생에서 중요한 것들을 얻기 위해서 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 나의 건강에 대해 염려한다.	①	②	③	④	⑤
8	만약 다른 사람들이 포기하고 있을지라도 나는 문제를 해결하는 방법을 찾을 수 있다는 것을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤

9	나의 과거 경험은 나의 미래를 잘 준비하게 해준다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 생활은 대체로 성공적인 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 무엇인가 걱정하고 있는 나를 자주 발견한다.	①	②	③	④	⑤
12	내 자신을 위해 설정한 목표를 이루고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 복잡한 일에 빠져있다면 거기서 벗어나기 위해 여러 가지 방법을 생각할 것이다.	①	②	③	④	⑤
14	현재 나는 내 목표를 의욕적으로 추진하고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 지금 직면하고 있는 문제를 여러 가지 방법으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	지금 이 순간 나는 내 자신이 꽤 성공적이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 현재 목표를 달성하기 위해 많은 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 지금 내가 설정한 목표에 다가서고 있다.	①	②	③	④	⑤

<부록5>

**프로그램의 실제**

1회기	새로운 시작	
상담 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단의 목표와 방향, 집단원의 역할에 대해 이해한다.</li> <li>• 집단원을 소개하고 익히는 시간을 갖는다.</li> <li>• 긍정정서확장 프로그램에 대해 이해한다.</li> </ul>	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 집단상담실을 찬찬히 둘러보게 하고 집단원들을 쳐다보며 분위기가 어떤지 느낄 수 있도록 한다.</li> <li>• 편안한 상태에서 집단에 참여할 수 있도록 유도한다.</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>진행자에 대한 간략한 소개 및 집단에 대한 소개 (5)</b>                      -먼저 지도자에 대해 간략한 소개를 하고 집단의 목적에 대해 이야기한다.</li> <li>• <b>집단원들의 긴장을 풀기 위해 간단한 게임을 실시 (당신의 이웃을 사랑하십니까?) (15)</b>                      -게임에 대한 소개와 규칙을 설명하고 리더가 먼저 시작한다.                      -게임을 진행한다.</li> <li>• <b>명찰만들기 (10)</b>                      -별칭을 정한 후 명찰에 쓰고 꾸미는 활동을 한다.                      -명찰을 다 작성한 후 집단원들이 돌아가면서 한명씩 30초 자기소개를 한다.</li> <li>• <b>집단을 신청하게 된 목적과 목표에 대해 이야기 나누기 (30)</b>                      “이제 모든 집단원들이 다 모인 자리가 마련되었으니 이 자리에서 여러분들이 이 집단을 신청하게 된 목적과 이 집단을 통</li> </ul>	

활동지  
펜  
관넬  
4절지

	<p>해 각자는 어떤 목표들을 가지고 있는지 이야기 나눠보는 시간을 가졌으면 합니다. 방금 작성한 명찰 종이의 뒷장에 내가 프로그램에 참여를 통해 얻어가고자 하는 목표에 대해 생각하고 작성해주시기 바랍니다.”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>집단 참여에 대한 두려움과 기대 탐색하기 (20)</b>        “집단에 참여하는 것에 대해 흥미를 가지고 있을 수도 있고 걱정과 두려움, 그리고 염려들을 가지고 있을 수도 있을 것 같습니다. 여러분들이 집단을 참여하겠다고 결정했을 때 여러 가지 마음들이 들었을 것 같습니다. 여러분들이 가지고 있는 집단에 대해 어떤 기대나 불안, 걱정을 가지고 있는지 궁금합니다. 이 부분에 대해서 이야기를 들어보고 싶네요.”</li> <li>● <b>규칙정하기 및 비밀유지에 대한 안내하기, 서약서 작성 (10)</b>        -집단을 참여하면서 집단 내에서 지켜야 하는 규칙을 집단원들이 상의해서 결정하도록 한다.        -기본규칙이 적혀진 판넬을 준비하고 그 이외에 집단원들이 설정한 규칙을 적을 수 있도록 한다. (시간엄수, 먹고 마시는 행위, 집단원의 권리와 책임)        -비밀유지에 대한 중요성과 함께 안내하기</li> <li>● <b>소감나누기 (10)</b>        -집단에 참여하여 어떤 생각을 하였으며 지금 기분이 어떤지 함께 나눈다.</li> <li>● <b>다음회기 예고하기 (5)</b></li> </ul>	
<p><b>정리 유의 점</b></p>	<p>집단원들에게 충분히 편안한 환경을 제공하여 서로 간의 친밀감을 형성할 수 있도록 한다.</p>	



2학기	<b>한 장의 나</b>	
상담 목표	나의 모습을 이해하고 나의 대인관계패턴을 확인한다.	
단계	<b>활동 내용</b>	<b>자료 및 준비물</b>
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>도입(10분)</b> - 사람들과 함께 있을 때의 나의 모습과 혼자 있을 때의 나의 모습은 어떻게 다른지에 대해 간단하게 이야기를 나눈다.</li> <li>• <b>내가 아는 나, 남이 보는 나(40분) (활동지 작성 10)</b> “지금부터 오늘 본 활동을 시작하겠습니다. 제가 여러분들에게 사절지를 하나씩 드릴 겁니다. 이 사절지에 여러분의 모습을 표현할겁니다. 사절지의 앞에는 내가 생각하는, 나만이 알고 있는 나의 모습을 포장하시고 뒷면은 다른 사람들에게 알려진 나를 포장하시는 겁니다. 내가 어떤 모습을 가지고 있는지에 대해서 충분히 생각해 보신 후에 시작해 봅시다.”</li> <li>1) 사절지의 앞면, 뒷면에 자신의 모습을 꾸미도록 한다. (앞: 남이 보는 나, 뒤: 내가 아는 나)</li> <li>2) 앞과 뒤가 얼마나 일치하는가, 다른가. 다른 이유는 무엇인가?</li> <li>3) 다른 사람에게 보여 지는 내 모습을 보면서, 다른 사람들은 나에게 대해 어떤 평가를 하는가? 그 평가에 대해 만족하는가? 타인의 평가 중에서 상처가 되거나, 가장 힘들었던 부분이 있다면 무엇인가?</li> <li>4) 나는 내 안의 모습에 대해 어떻게 평가하는가?</li> <li>5) 혹은 내 안을 다 보여준다면 다른 사람들은 나에게 어떤</li> </ul>	활동지 펜 사절지 매직 네임펜 잡지

	<p>평가를 할 것 같은가?          다른 사람 중에서 나는 특히 누구에게 좋은 인상을          보여주고자 하는가?          그런 인상을 주기 위해 나는 어떤 노력들을 해 왔는가?          내가 그 노력들을 포기하게 된다면 다른 사람들은 나를          어떻게 평가할 것인가?          그런 평가를 받는다면 나는 어떻게 될 것 같은가?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>활동나누기 (50분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작업한 4절지에 대해 설명하고 집단원들끼리 자유롭게 피드백을 나누도록 한다.</li> </ul> </li> <li>● <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li> <li>● <b>다음회기 예고하기</b></li> </ul>	
<p><b>정리 유의 점</b></p>	<p>타인 앞에서의 모습과 혼자만의 모습간의 차이를 찾아 차이에서 오는 혼란스러움을 줄이고 나에 대한 이해를 높일 수 있게 한다.</p>	

3학기	인간극장	
상담 목표	현재 자신의 모습을 점검하고 자신의 대인관계를 이해한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>현재 경험하고 있는 대인관계의 어려움 나누기(20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 경험하고 있는 대인관계의 어려움이 언제, 어떻게 시작되었고 어떤 인물이나 사건들이 이러한 어려움에 영향을 끼쳤는지 자세히 생각해보고 이야기 나누도록 한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>대인관계 인생그래프 작업하기(40분)</b> <p>“지금부터 오늘 본 활동을 시작하겠습니다. 제가 여러분들에게 사절지를 하나씩 드릴 겁니다. 이 사절지에 여러분의 인생그래프를 그리게 될 것인데 지금까지 많이 접해보던 인생그래프와는 다르게 나의 대인관계를 중심으로 그래프를 작성해 볼 것입니다. 나의 어린 시절부터 청소년기 지금에 이르기까지 나에게 중요한 영향력을 미쳤던 인물들 중심으로 소개하는 인생그래프를 그려보는 것입니다. 그 사람이 나에게 어떤 존재이고 얼마만큼의 영향력을 미쳤는지 잘 생각해보며 시작해 봅시다.”</p> </li> <li>• <b>활동나누기 (30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작업한 4절지에 대해 설명하고 집단원들끼리 자유롭게 피드백을 나누도록 한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>다음회기 예고하기(5)</b></li> </ul>	활동지 펜 4절지 매직 네임펜
정리 유의 점	대인관계 인생그래프 작업을 할 때 단순한 인물의 나열이 아닌 그 인물들이 현재의 어려움에 어떤 영향을 미쳤는지에 유의하며 작성하게 한다.	

4회기	<b>감사의 발견</b>	
상담 목표	감사의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>인생그래프 다시보기(30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대인관계 인생그래프를 활용하여 (+)부분과 (-)부분의 경험을 통틀어서 내가 정말 감사할만한 인물은 누구인지, 어떤 경험을 했고 나에게 어떤 영향을 끼쳤는지 정리하여 작성해본다.</li> </ul> </li> <li>• <b>감사경험 이야기하기(40분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생그래프의 내용을 정리한 것을 바탕으로 내 지금까지의 삶에 영향을 끼친 인물들에 대해 집단원들끼리 이야기를 나눠본다.</li> <li>- 실제 긍정적인 경험들에서도 감사한 인물을 찾을 수 있지만 부정적인 경험들을 겪을 당시에 내가 감사할 사람들이 있을 수 있다는 점을 안내해준다.</li> </ul> </li> <li>• <b>감사명상 (5분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사명상을 5분 정도 진행하면서 나는 다른 사람들로부터 어떤 것들을 받았으며 나는 다른 사람들에게 어떤 것들을 주었는지에 대해 생각해 볼 수 있게 한다.</li> </ul> </li> </ul>	활동지 펜 음악

	<ul style="list-style-type: none"> <li> <p>● <b>감사List 작성하기 (15)</b></p> <p>- 최근 일주일간 내가 감사했던 사람들의 목록을 적고 감사함을 표현하였는지 표현하지 못했다면 어떤 이유에서 표현하지 못했는지 작성하게 한다.</p> </li> <li> <p>● <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b></p> <p>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</p> </li> <li> <p>● <b>다음회기 예고하기(5)</b></p> <p>- 과제: 감사일기 작성하기</p> </li> </ul>	
<p>정리 유의 점</p>	<p>감사와 관련된 사건이나 상황이 아닌 ‘대인관계’에 초점을 맞춰 진행할 수 있도록 한다.</p>	

5회기	<b>내겐 너무 감사한 너</b>	
상담 목표	감사의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	<b>활동 내용</b>	<b>자료 및 준비물</b>
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 과제를 가지고 이야기 나눈다.(20)</li> <li>• <b>지금-여기에서 감사하기(30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 나와 함께 집단을 참여하고 있는 집단원들에게 고마운 점이 어떤 것들이 있는지 생각해보고 돌아가며 겹치지 않게 감사함을 표현해보도록 한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>감사함 느끼기(20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단원들로부터 감사를 전달받았을 때 어떠한 감정들이나 생각들이 드는지 자유롭게 이야기 나누도록한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>감사전달하기(30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사를 전달하고 싶은 인물을 생각한 후 그 인물의 사진이나 그림을 가지고 감사앨범을 만들도록 한다.</li> <li>- 그 인물에게 감사를 전달하고 싶은 이유에 대해 자세히 생각하게 한다.</li> <li>- 앨범을 만들면서 그 인물의 사진이나 그림 옆에 감사편지를 함께 만들어 붙인다.</li> </ul> </li> <li>• <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>다음회기 예고하기(5)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 과제: 감사편지 전달하기</li> </ul> </li> </ul>	자료 및 준비물
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 현재 나와 함께 집단을 참여하고 있는 집단원들에게 고마운 점이 어떤 것들이 있는지 생각해보고 돌아가며 겹치지 않게 감사함을 표현해보도록 한다.</li> <li>- 집단원들로부터 감사를 전달받았을 때 어떠한 감정들이나 생각들이 드는지 자유롭게 이야기 나누도록한다.</li> <li>- 감사를 전달하고 싶은 인물을 생각한 후 그 인물의 사진이나 그림을 가지고 감사앨범을 만들도록 한다.</li> <li>- 그 인물에게 감사를 전달하고 싶은 이유에 대해 자세히 생각하게 한다.</li> <li>- 앨범을 만들면서 그 인물의 사진이나 그림 옆에 감사편지를 함께 만들어 붙인다.</li> <li>- 집단 활동을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> <li>- 과제: 감사편지 전달하기</li> </ul>	활동지 펜
정리 유의 점	자신이 직접 감사를 경험해보고 느꼈던 감정을 잘 간직하여 감사의 중요성을 알게 하고 직접 감사를 표현해보게 하여 대인관계에서 감사를 표현하는 것이 관계에 긍정적으로 작용함을 알게 한다.	

6회기	관심의 중요성	
상담 목표	사랑의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>지난 회기 과제 점검하기(20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 감사편지를 전달하며 어떤 기분이 들었고 받은 상대방은 어떤 반응을 보였는지, 그 반응을 보니 나는 어땠는지에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>- 감사편지의 전달이 관심을 전달하는 것의 한 방법이 될 수 있음을 설명하며 관심과 돌봄의 중요성에 대해 이야기 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>자비적 사랑의 개념 설명하기(10분)</b> <p>“자비적 사랑은 타인이 고통 받고 있거나 도움이 필요할 때, 다른 사람을 향한 관심어린 보살핌과 도움 및 지지의 태도이며, 돌봄, 관심, 다정함, 그리고 타인에 대한 지지, 도움 및 이해에 중점을 둔 감정, 인지, 행동을 포함하는 개념입니다. 자비적 사랑이라는 것이 친사회적이고, 타인지향적인 정서를 갖기 때문에 자비적 사랑이 높은 대학생은 대인관계와 전반적 대학생활 적응에도 도움이 될 것으로 여겨집니다.”</p> </li> </ul>	

활동지  
펜

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>나를 사랑하는 이유 (20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기사랑이 기반이 되어야 타인사랑도 가능하다는 것을 알려주며 내가 스스로 나 자신을 사랑할 수밖에 없는 이유에 대해 작성해보게 한다.</li> </ul> </li>   <li>● <b>활동 나누기 (30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작성한 활동지를 돌아가며 발표하게 한다.</li> <li>- 나머지 집단원들은 발표자의 내용을 주의 깊게 관심을 가지고 경청한 후 각자와의 공통점과 차이점을 찾게 한다.</li> <li>- 공통점을 통해 어떤 친밀감을 느꼈고 차이점을 통해 어떤 점을 배우게 되었는지 이야기 나누게 한다.</li> </ul> </li>   <li>● <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li>   <li>● <b>다음회기 예고하기(10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마니또 뽑기</li> <li>-과제: 마니또에게 줄 0원의 선물 준비해오기</li> </ul> </li> </ul>	
정리 유의 점	<p>자신에 대한 충분한 사랑을 갖게 하고 타인을 관찰하면서 알게 된 공통점과 차이점을 건강한 대인관계를 만들기 위해 어떻게 사용할 수 있을 것인지에 대해 생각해보게 하는 것이 중요하다.</p>	



7회기	<b>안녕! 나의 마니또</b>	
상담 목표	사랑의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	<b>활동 내용</b>	<b>자료 및 준비물</b>
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
<b>전개</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>마니또 미션(10분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 저번시간에 뽑은 각자의 마니또를 위해 이번 회기 동안 최대한의 관심과 친밀함을 표현하도록 미션을 준다.</li> <li>- 단, 각자의 마니또임을 들키지 않게 하기 위해 다른 집단원들에게도 비슷한 관심과 친밀함을 표현해야 함을 안내해준다.</li> </ul> </li> <li>● <b>내가 친밀함을 표현하는 법(50분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 친해지고 싶은 사람에게 다가가는 법 혹은 조금 더 깊은 관계를 맺고 싶은 친구에게 친밀함을 표현하기 위해서는 어떤 노력들과 시도들을 하는지 작성하게 한다.</li> <li>- 자신만의 방법의 바로 옆에 있는 집단원에게 실시해보도록 하고 나머지 집단원들에게는 어떤 방법이 나한테 잘 맞을 것 같고 어떻게 활용하면 좋을 것 같은지 생각하며 보게 한다.</li> <li>- 모든 집단원이 돌아가며 실시한다.</li> </ul> </li> <li>● <b>활동나누기 (15분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 활용할 수 있을 것 같은 방법들은 어떤 것들이 있었고 언제 시도해보면 좋을 지에 대해 간단하게 이야기 나눠본다.</li> </ul> </li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>마니또를 찾아라 (20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 마니또 일 것 같은 사람은 누구인지 돌아가며 이야기 나눠본다.</li> <li>- 각자의 마니또를 찾아 0원의 선물을 건넨다.</li> <li>- 오늘 나의 마니또를 위해 어떤 친밀한 행동을 나타냈는지에 관해 이야기 나눈다.</li> </ul> </li>   <li>● <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li>   <li>● <b>다음회기 예고하기(5)</b></li> </ul>	
<p><b>정리 유의 점</b></p>	<p>타인에 대한 관심을 통해 주의를 기울이는 법을 알게 하고 친밀함을 직접 표현했을 때 관계에서의 거리감을 줄일 수 있다는 것을 알게 한다. 또한 친밀함을 베푸는 긍정적인 경험을 통해 이 같은 경험을 반복해서 나타낼 수 있게 한다.</p>	

8회기	희망 4컷 만화	
상담 목표	희망의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>지난 회기 돌아보기(30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지난 회기 때 다루었던 친밀감에 대해 이야기 나눈다.</li> <li>- 친밀감이 생기고 두 사람간의 거리가 가까워지면 반드시 따라오는 갈등에 관해 이야기 나눈다.</li> <li>- 친해지면 갈등이 생기는 이유에 대해 이야기 나누고 친한 주변 인물과 가장 최근 갈등이 생겼던 경험에 대해 이야기 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>희망 4컷 만화 그리기(40분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내 주변에 있는 인물들 중 나와 가장 친한 인물을 골라 그 사람과 나의 히스토리가 담기도록 4컷 만화를 그린다.</li> <li>- 첫 번째 칸에는 우리의 첫 만남, 두 번째 칸에는 우리가 친해지게 된 계기, 세 번째 칸에는 우리 사이에 있었던 갈등. 네 번째 칸에는 갈등을 극복하기 위해 했던 노력을 바탕으로 갈등을 극복한 경험이라는 주제로 만화를 그린다.</li> </ul> </li> <li>• <b>활동나누기 (20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작업한 4절지에 대해 설명하고 집단원들끼리 자유롭게 피드백을 나누도록 한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>다음회기 예고하기(5)</b></li> </ul>	
정리 유의 점	관계에 대해 어려움을 느끼고 회의를 가지고 있는 집단원들에게 모든 관계는 갈등이 있음을 알리고 그것을 극복했던 경험을 스스로 이미 경험했음을 깨닫게 하여 희망을 다시 고취시킨다.	

9회기	동기부여 100%	
상담 목표	희망의 영향력에 대해 이해하고 실천한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지난 시간 이후 어떻게 지냈는지 이야기 나눈다. (5) &amp; 워업 (5)</li> </ul>	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>대인관계 버킷리스트 작성하기(30분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 관계를 중심으로 내가 해보고 싶었던 일, 하고 싶은 일을 버킷리스트로 작성한다.</li> <li>- 예시로 같은 교양수업 듣는 학생에게 말 한마디 걸기, 싸웠던 친구와 화해하기, 교수님 연구실에 가서 면담해보기 등을 제시해준다.</li> </ul> </li> <li>• <b>활동나누기 (10분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단원들끼리 자유롭게 버킷리스트에 대해 이야기 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>버킷리스트 실행계획 세우기(40분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 작성한 버킷리스트를 바탕으로 구체적인 실행계획을 세워본다.</li> <li>- 일별, 주별, 월별, 연별로 리스트를 정리해서 세부계획을 세우게 한다.</li> <li>- 오늘 당장 할 수 있는 일을 실행해보게 한다.</li> </ul> </li> <li>• <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (15)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>다음회기 예고하기(5)</b></li> </ul>	활동지 펜
정리 유의 점	대인관계와 관련된 구체적인 목표와 실행계획을 작성하게 하여 직접 실행해보게 하여 관계에 대한 동기를 부여하고 희망을 고취시킨다.	

10회기	아낌없이 주는 마술가게	
상담 목표	목표의 달성여부를 점검하고 새로운 시작에 동기를 부여한다.	
단계	활동 내용	자료 및 준비물
도입	• 없음	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>지난 회기 과제 점검하기(10분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접 실행하고 온 일별, 주별 버킷리스트를 점검하고 실행하고 나니 어떤 생각들이 드는지 앞으로 어느 정도나 달성할 수 있을 것 같은지에 관해 이야기 나눈다.</li> </ul> </li> <li>• <b>긍정정서확장 프로그램 전체 요약하기(10분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지금까지 했던 프로그램들에 관해 전반적으로 요약하여 안내해준다.</li> </ul> </li> <li>• <b>목표달성수준 확인하기 (20분)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명찰을 꺼내 뒷장을 확인하게 한 후 1회기 때 세웠던 목표가 어느 정도 달성 된 것 같은지 정리하여 이야기 나눈다.</li> </ul> </li> </ul>	활동지 펜 카드 롤링 페이퍼 사후검사

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>없는 것 빼고 다 있는 마술가게 (30)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단상담을 통해 어떤 것들을 얻었고 마치면서 어떤 것들이 걱정되는지에 대해 자세히 이야기 나눈다.</li> <li>- 목표달성에 방해가 될 만한 것들을 카드에 적어 마술가게로 와서 주인에게 준 후 목표달성을 위해 필요한 것들로 교환해가는 활동을 한다.</li> <li>- 집단원 모두 돌아가며 실시한다.</li> </ul> </li>   <li>• <b>롤링페이퍼 작성하기(20)</b></li>   <li>• <b>집단 활동에 대한 느낌 나누기 (10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 작업을 통해서 어떤 생각이 들었고 어떤 느낌이 들었으며 다른 집단원들의 피드백을 통해 어떤 것을 느꼈고 현재 어떤 감정인지에 대해 나눈다.</li> </ul> </li>   <li>• <b>사후검사 실시(20)</b></li> </ul>	
<p><b>정리 유의점</b></p>	<p>마술가게를 활용하여 관계를 맺는데 부정적인 영향을 줬던 것들을 버리고 목표를 달성하는데 도움이 될 만한 것들을 가져가게 함으로써 스스로 목표달성을 위해 어떤 것들이 필요한지 정리해 보게 하는 것이 중요하다.</p>	