

대학생의 긍정심리자본 향상 프로그램 개발 및 효과 분석

조운서*

¹가톨릭관동대학교

Development of Program to improve the Positive Psychology Capital of University Student' and its Effects.

Yun-Seo Jo^{1*}

¹Catholic Kwandong University

요약 본 연구는 대학생 긍정심리자본 향상 프로그램을 개발하고 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 먼저 선행연구를 통해 대학생의 긍정심리자본의 중요성을 확립하고 긍정심리자본 프로그램 개발의 필요성을 확인하였다. 이러한 필요성을 바탕으로 구조화된 집단상담 프로그램 모델을 기초로 개발하였다. 긍정심리자본 향상 프로그램은 프로그램 기획, 프로그램 요구분석, 프로그램의 이론적 배경 검토, 프로그램 목적 및 목표설정, 기존 프로그램 분석, 평가도구 선정, 프로그램 내용 구성, 프로그램 예비 실시 및 보완, 프로그램 실시 및 효과검증, 프로그램의 평가 10단계의 과정을 거쳐서 개발하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 강원도에 위치한 C대학교의 24명의 대학생을 대상으로 2개 그룹으로 나누어 주1회 90분씩 6회기로 긍정심리자본 향상 프로그램을 실시하였다. 본 연구의 자료는 사전, 사후검사로 수집되었고 자료 분석은 spss 20.0을 사용하여 분석하였다. 결과는 본 연구에서 개발한 긍정심리자본 향상 프로그램이 대학생의 긍정심리자본을 향상시킨 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구에서 개발한 긍정심리자본 향상 프로그램의 연구의 의의와 시사점, 제한점, 후속연구에 대하여 논의하였다.

Abstract The aim of this study was to development a program to improve the positive psychological capital of university students and its effects. The program to improve the positive psychological capital of university students was developed based on the systemic counseling program development model. For this purpose, the program to improve the positive psychological capital was carried out a total of 6 times (90 minutes per session) once a week for 24 university students at "C"university located in Gangwon-do, which was divided into 2 groups. In this study, the data were collected through a pretest and a posttest and, data analysis was performed using SPSS 20.0 ver. Based on the results, the program to improve the positive psychology capital was effective in increasing the positive psychology capital. Finally, the implications of the results, as well as the significance and limitations of the present study are discussed.

Keywords : Counseling program, Development of program to improve the positive psychology capital, Positive psychology capital, University student

1. 서론

대학생 시기는 정체감, 인생관 및 가치관이 확립되는 시기이며 타인과 친밀감을 형성하고 그러한 친밀감을 더

욱 개발하여 성숙한 대인관계를 이루는 중요한 심리사회적 발달단계이다(Erikson, 1968).[1] 그리고 진로의 발달 단계상 대학생은 자신의 내적 세계와 외적 환경을 탐색하고 정체감을 형성하며 직업을 선택하는 시기로 이 시

이 연구는 가톨릭관동대학교 학술연구비에 의해 지원되었음(CKURF-201500460001)

*Corresponding Author : Yun-Seo Jo (Catholic Kwandong Univ.)

Tel: +82-33-649-7295 email: joyunseo@cku.ac.kr

Received February 16, 2016

Revised (1st March 10, 2016, 2nd March 21, 2016)

Accepted April 7, 2016

Published April 30, 2016

기를 성공적으로 수행하게 되면 그리고 자기 개념체제와 잘 통합되는 일관적인 진로 목표와 이를 통해 성공적인 진로 선택과 진로계획을 분명하게 세우게 되고 자기 자신과 환경을 집중적으로 탐색하고 만족스럽고 생산적인 직업을 선택한다는 것이다(강차연 외, 2001).[2] 특히 직업은 사회생활의 핵심요소이며, 성인들의 사회활동의 근원이 되며, 자신이 하는 일의 종류에 따라 사회적 신분이 정해지기도 한다. 이러한 직업은 개인의 자아개념에 영향을 미치는데 자신의 직업에 만족하고 직업에서 성공을 이루는 것은 개인의 자아존중감과 행복감 및 생활 만족과 직접적인 관련이 있기 때문이다(정옥분, 2014).[3] 이와 같이 대학생 시기는 진로선택과 직업탐색 등 미래 자신의 모습을 준비하는 시기이기에 인생의 전환점이 될 수 있어 개인 뿐 아니라 전체 사회를 위해서 더욱 중요하다고 할 수 있다. 이 시기를 통하여 자신의 미래의 비전을 설정하고 이에 알맞은 목표의식을 함양할 필요가 있을 것이다(정영주 외, 2010).[4]

그러나 우리나라 대학생들은 이러한 중요한 시기에 청소년기를 거쳐 오면서 해결되지 않는 부모와의 갈등, 진로, 대인관계, 정체성 및 가치관의 갈등과 혼란으로 많은 어려움과 스트레스를 받고 있다(김희은 외, 2014).[5] 중·고등학교의 획일화된 입시위주의 환경 속에서 자신의 미래의 확고한 꿈이나 목표가 없이 대학의 입학에만 목적을 두고 보내기 때문에 막상 대학에 들어가고 나서야 자신의 목표가 무엇인지 그리고 올바른 전공 선택을 하였는지 뒤늦게 고민하며 혼란을 경험하고 있다(정영주 외, 2010).[4] 뿐만 아니라 통계청(2013)[6]의 2012년 연간 고용동향을 보면 2012년 고용률은 59.4%로 전년대비 0.3%p 상승하였고, 실업률도 3.2%로 전년대비 0.2%p 하락하였지만, 20대 취업자는 2만7천명 감소하였다. 또한 교육정도별 실업자의 증감을 살펴보면, 중졸이하에서 7천명(-5.5%), 고졸에서 3만9천명(-9.9%) 감소하였지만, 대졸이상에서는 1만2천명(3.7%) 증가하였다(조운서, 2013).[7] 이처럼 대졸이상의 취업난은 심각한 상황이고 이는 대학생에게 강력한 위협으로 다가서고 있다.

이처럼 우리나라 대학생들에게는 자신의 미래를 준비해야 하는 중요한 시기에 여러 가지 쟁점이 존재한다. 현재 우리나라 청소년들의 자살률은 세계 1위이고, 행복지수도 꼴찌라는 사실이다. 그리고 우리나라 대학생들은 대학교 진학이전에 체계적인 진로지도를 받지 못하고 있으며 자신의 적성과 흥미를 고려하지 못한 학과선택으로

대학에 들어와서 진로에 대한 진로에 관련된 많은 갈등과 문제점이 나타나고 있다. 대학생들은 달라진 학습환경에 대한 부담감으로 자신감이 저하되고 실패에 대한 불안감이 증가하고 있다. 또한 취업에 대한 부담감과 고용악화로 인해 취업준비를 단념하는 현상이 나타나고 있다. 취업에 실패한 청년들은 경제적인 어려움을 겪게 될 뿐 아니라 우울이나 불안과 같은 심리적 고통을 경험하게 되고(장재윤 외, 2004).[8] 자아실현의 기회와 소속감이 박탈되기 때문에 자신과 환경에 대한 통제력이 감소하고 고립감을 느끼며 낮은 자아 존중감을 보이게 된다(신명희 외, 2015).[9]

과연 어떻게 하면 대학생들이 우울하고 고통스러운 상황에서 벗어나 행복한 삶을 살 수 있을까?

이러한 대학생의 진로와 취업에 대한 현실적인 해결책은 다양한 방법으로 논의되고 있지만 제도적인 대안이나 정책적인 대안에 우선하는 것은 그들 스스로의 심리적 역량을 이끌어 내는 것이 가장 중요하리라 생각한다. 대학생들이 가치관 및 목표의식 확립하고, 현실적인 문제점을 자기의 역량으로 극복하고, 어려운 특성을 성공적으로 해결하기 위해서는 청년들에게 낙관적이며 긍정적인 관점으로 자신과 주위환경을 바라 볼 수 있는 시야를 제공하는 것이 무엇보다 필요할 것이다(정영주 외, 2010).[4]

한편 그동안 심리학의 연구 대부분이 질병모델하에서 심리적으로 문제가 있거나 역기능에 대한 해결점을 제시하려고만 하였다. 하지만 Seligman 등의 심리학자는 오히려 심리학이 인간의 장점과 덕성에 대한 학문이기도 하며 이는 건강한 사람이 자신의 잠재력을 실현하고 더욱 행복하도록 도울 수 있다고 하였고 이를 긍정심리학이라 하였다. 이러한 긍정심리학은 인간의 행동을 이해하는데 있어 부정적인 측면의 불균형을 해소하고 유용한 관점을 제시해 줄 수 있다는 점 때문에 심리학 뿐 아니라 교육학, 철학, 사회복지학, 정신의학 등 여러 학문에 까지 긍정에 대한 관심이 증가되고 있다(김주엽, 2009).[10]

긍정심리학에 기반을 둔 긍정심리자본은 자본에 대한 이해를 확대하여 개인이 소유하고 있는 긍정적인 심리를 자본으로 보는 것이다. 즉 긍정심리자본은 경제자본, 인적자본 및 사회자본 등에 사용된 자본의 개념을 확장한 것으로(Luthans, F. 외, 2004)[11] 개인이 실현할 수 있는 최대한의 잠재력과 개인이 가지고 있는 긍정적인 심리의 가치의 중요성이 전통자본이 생산에 기여하는 이상

의 성과를 낼 수 있다는 것이다. 긍정심리자본의 특징은 고유해야 하며, 측정이 가능하고, 후천적으로 개발이 가능하며, 이로 인한 영향력이 있어야 한다. 그동안 수행되었던 문헌과 선행연구를 통하여 많은 긍정정서들은 긍정심리자본에 적합한지 검토되었고, 이 중에서 현재까지는 자기효능감, 희망, 낙관성, 복원력이 긍정심리자본으로 확인되었다(Luthans, F. 외, 2007[12]; Luthans, F. 외, 2012[14]). 회복력은 낙관성과 관계되어 회복력 지수가 높은 사람은 낙관성도 높다. 낙관성은 자기효능감과 밀접한 관계이며, 낙관성과 희망은 같이 상승한다(Reivich, K 외, 2014).[15]

미국에서도 이와 같이 대학생들이 처한 상황에 대한 해결법으로 Seligman을 중심으로 펜실베이니아 대학교의 응용긍정심리학센터 연구팀이 미국 스트래스헤이븐 스쿨과 호주 질롱 그레머 스쿨 등에서 긍정교육과 회복력 교육을 실시하였다. 결과적으로 긍정교육은 우울증 해독제 역할을 톡톡히 했고 삶의 만족도를 높여주는데 기여할 뿐 아니라 학습성취도까지 향상되었다(Seligman, 2011).[16] 우리나라의 연구에서도 김주섭(2015)[17]이 대학생들의 취업준비행동을 촉진하기 위해서는 직업탐색자신감을 높여주는 것과 긍정심리자본과 같은 대학생들의 긍정적인 정서 개발을 병행할 때 보다 적극적인 취업준비행동의 시너지 효과를 얻을 수 있음을 시사하였다.

현재까지 긍정심리자본 연구의 대부분은 긍정심리자본의 결과를 조직의 성과에 검증한 것이 대부분이다. 근래에 와서는 긍정심리자본을 청소년의 진로와 관련한 연구가 소수 이루어지고 있지만 대학생 대상 연구는 극히 소수이다. 뿐만 아니라 긍정심리자본 향상에 대한 입증에도 불구하고 우리나라에서는 긍정심리자본향상에 대한 프로그램 개발이 이루어지지 않고 있다.

대학생의 발달단계에 적합한 긍정심리자본 향상 프로그램 개발의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 긍정심리자본이 후천적으로 개발되고 향상된다는 점이다. 긍정심리자본의 창시자인 Luthans 등은 긍정심리자본에 대한 여러 연구를 수행하였고, 그 중 긍정심리자본에 대한 프로그램을 개발하였고 이를 입증하였다.

둘째, 대학생이 처한 진로와 취업에 대한 해결책이 될 수 있다. 인간에게 있어 진로와 직업을 선택하는 일은 인생을 통해 매우 중요한 문제이다. 진로에 대한 결정은 자신의 미래를 좌우하며 삶의 질이나 만족감과도 관련이

상당하며 인생 발달에 전반적인 영향을 주기 때문이다 (Corey, M 외, 2013).[18] 긍정심리자본 향상을 통하여 대학생들은 자심감 회복 및 자신의 진로에 대한 계획 수립, 목표 달성에 대한 다각적인 방향 설정, 실패를 재도약의 발판을 만들 수 있을 것이다. 이는 나아가 성공적인 성인기의 발판이 되어 성숙된 사회인으로 다양한 조직에서 긍정정서를 이끄는 선도자가 될 수 있기 때문이다.

셋째, 긍정심리자본 향상 프로그램을 특히 집단상담 프로그램으로 개발하는 것은 대학생 집단 상담은 안전한 분위기에서 참여자들이 자신들의 관심사를 나눌 수 있고 새로운 행동을 연습해 볼 수 있으며, 서로를 지지해 줄 수 있는 사회적 상황을 제공해 주며, 집단에서 자신들의 관심사를 동료들과 나눔으로써, 자신들의 자신과 타인을 더 잘 이해할 수 있게 되며, 경청과 학습을 촉진시키고, 피드백을 통해 다양한 사람들의 시각을 통해 자신을 볼 수 있는 기회를 가질 수 있는 장점이 있기 때문이다(김형태, 2008).[19]

이에 본 연구는 대학생의 행복한 대학생생활과 이 시기 발달단계에 긍정적 원동력이 될 수 있는 긍정심리자본 향상에 대한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 대학생의 발달심리 단계

대학생 시기의 중요한 발달에 대해 살펴보면, 첫째 인지발달에 대해 Horn(1982)[20]은 결정성 지능(crystallized intelligence)과 유동성 지능(fluid intelligence)의 구분을 제안하면서 결정성 지능은 학교교육과 일상생활에서의 학습경험에 의존하는 정신능력을 반영하는 것으로 이것은 교육이나 문화적 배경에 의존하면서 교육경험의 결과로 계속 증가한다고 한다(정옥분, 2014).[3]

둘째 직업발달을 보면 Ginzberg는 직업선택은 대략 10세부터 21세까지 일어나는 하나의 과정이라면서 이 과정은 역행할 수 없고, 욕구와 현실사이의 절충으로 정점에 이른다고 한다. 청년초기에 있어서 직업선택의 근거는 흥미, 능력, 가치 등과 같은 개인의 내적 요인이고, 청년후기에는 현실에 그 근거를 둔다. 그는 환상적 시기, 시험적 시기, 현실적 시기로 나누었는데 대학생은 현실적 시기에 속한다(정옥분, 2014).[3] 현실적 시기로 직업선택의 탐색을 실제 직업에서의 경험이나 직업을 위한

훈련 등을 통해서 하며 자신과 부합하는 직업을 선택하기 위해 많은 정보를 수집하는 시기이다(Ginzberg, 1990).[21]

그리고 Super 외(1963)[22]는 대학생 시기의 직업발달은 욕구와 현실과의 절충이라기보다는 통합으로 몇 가지의 직업을 시험해 보거나 전문적인 훈련을 시작하기도 한다고 하였다.

셋째 심리사회적 발달을 보면 이 시기의 성격발달을 Erikson(1968b)[23]은 친밀성 대 고립 단계로 보면서 친밀감은 다른 사람에 대해 개인적으로 깊이 관여하기를 바라는데 친밀감은 타인을 이해하고 깊은 공감을 나누는 수용력하며 자신의 정체감과 다른 사람의 정체감을 융합시킬 수 있는 능력이라고 표현한다. 그리고 Valliant(1977)[24]는 이 시기는 중요한 사람들과의 지속적인 관계의 질에 의해 이루어지며 이는 정신건강의 수준을 결정한다는 것이다.

2.2 긍정심리자본

2.2.1 긍정심리학

최근에 들어 인간의 긍정적 정서와 강점에 대해 연구하고 그런 요소들을 확장시키는 방법을 알려주는 것에 대한 새로운 학문적 경향이 확산되고 있다. 즉 인간의 긍정적인 특성을 개발하고 확장함으로써 건강한 자신과 사회를 이룰 수 있다고 생각하는데서 출발한 긍정심리학(positive psychology)이 바로 그것이다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

긍정심리학은 인간의 행복과 관련된 실천적 역량의 필요성을 제기하면서 등장하였다. 세계 제 2차 대전 이후 심리학은 인간의 부정적인 측면 즉 노이로제, 스트레스, 낙담, 분노 등에 대한 연구를 많이 수행하였는데(Cameron, K. S. 외, 2003).[25] Seligman을 중심으로 전 미국 심리학회(American Psychological Association)의 여러 심리학자들은 제 2차 세계대전 이후부터 약 50년에 걸쳐 질병모델에 포함되어 있는 연구를 정리하였다. 그 결과 심리학이 정신장애와 역기능 장애를 위한 효과적인 치유책을 찾아내는 데 있어서 상당 부분 많은 업적들을 이루고 있지만 전체적인 심리학 분야에 있어서 자아실현, 성장, 발전과 같은 건강한 개인의 자기개발에는 상대적으로 많은 관심을 갖지 못했다는 것을 알게 되었다(김정기 외, 2011).[26] 이로 인해 Seligman을 비롯한 심리학자들은 심리학이 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 장점과 덕성에 대한 학문이기도

함을 강조하고 이와 같은 새로운 방향의 심리학을 제시하였고 이를 긍정심리학이라 하였다(권석만, 2008).[27] 결국 긍정심리학은 건강한 사람이 더욱 행복하고 생산적으로 일할 수 있도록 도와주는 것과 자신의 잠재력을 실현할 수 있도록 도와주는 것을 말한다(김정기 외, 2011).[26]

2.2.2 긍정심리자본

긍정심리자본은 긍정심리학을 기반으로 하여 긍정심리를 자본화한 것이다. 자본(capital)이란 생산요소와 결합하여 현재의 지출을 통해 미래의 생산성을 높이는 것으로 자본이 존재하지 않을 때 하지 못했던 활동을 시작하게 하며 계획된 목표를 성취할 수 있는 것이다(Coleman, 1988)[28]. Bourdieu(1986)[29]는 자본은 경제에만 있지 않으며 여러 가지 형태로 존재하고 개인의 자질도 자본으로 볼 수 있다는 견해를 주장하며 자본의 개념을 확장하였다.

이후 Luthans, F. 외(2004)[11]는 사람마다 다르게 나타나는 특성들을 체계화 하여 하나의 자본의 개념으로 파악하여 긍정심리자본의 개념을 도입하면서 경제자본, 인적자본, 사회자본의 전통적 유형자본에서 경쟁우위자본인 무형자본 즉 심리자본으로의 빠른 변화에 주목해야 한다고 하면서 중요성을 주장하였다. 긍정심리자본은 경제자본, 인적자본 및 사회자본 등에 사용된 자본의 개념을 확장한 것으로(Luthans, F. 외, 2004)[11] 개인이 가지고 있는 긍정적인 심리의 가치의 중요성을 인식하게 되는 것으로 개인의 긍정적인 정서는 전통자본이 생산에 기여하는 이상의 성과를 낼 수 있다는 것이다(Luthans, F. 외, 2007[12]; Luthans, F. 외, 2012[13]). 긍정심리자본은 경제자본의 ‘나는 무엇을 가지고 있는가? (What you have)’에서 인적자본의 ‘나는 무엇을 알고 있는가? (What you know)’, 사회자본의 ‘나는 누구를 알고 있는가? (Who you know)’ 등을 포괄하는 ‘나는 누구인가? (Who you are)’로 설명할 수 있겠다.

그리고 긍정심리자본은 인간의 잠재성을 현실화하는 중점을 두고 있는데(김정기 외, 2011)[26] 다른 자본과 비교하여 경제적 자본의 양적 한계, 경제적자본과 사회적 자본의 배타성, 인적자본의 장기적 개발 등의 측면에서 강점을 갖는다(김동철, 2012).[30] 특히 긍정심리자본은 선천적인 획득의 자질적(trait-like)인 것이 아니라 학습이나 훈련에 의해서 변화가 가능한 상태적(state-like)이므로 자본으로서 중요한 의미를 가지게 된다(Luthans,

F. 외, 2007[12]; Luthans, F. 외, 2012[13]).

나아가 Luthans, F. 외(2004)[11]는 심리학 문헌고찰과 긍정적 동기유발 등에 관한 다양한 보고들을 전반적으로 검토하고 그 결과 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관성 등을 긍정심리자본으로 확정지었는데 이는 이들 요인이 각각 개념적으로 실증분석되어 구성타당성을 가지는 것으로 보고되고 있으며 개념적 유사성이 있고 학습이나 훈련에 의해서 변화가 가능한 상태적인 특징을 가지고 있기 때문이다. 이들 네 개의 변수는 이론적으로 서로 독립된 개념으로 간주된 채 거의 개별적으로 연구되어 왔지만 긍정심리자본의 연구가 진행되면서 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복력 등의 변수들이 성취와 성공을 향한 개인의 긍정적 인지 상태라는 공통점으로 업무나 목표달성을 위한 긍정적 동기를 부여하고 있고 결과변수에도 긍정적 기여가 비슷하여 이 네 가지 변인들은 통합되어 긍정심리자본으로 정립되었다(Luthans, F. 외, 2007[12]; Luthans, F. 외[14])

또한 핵심자원이론은 원하는 결과를 얻기 위해 목표 추구를 위한 핵심자원들과 개별적 수준에서의 자원을 포함하여 융합된다는 것이다(Luthans 외, 2006[31]; Luthans 외, 2007[12]; Luthans 외, 2007[13]). 이는 긍정심리자본에도 적용되어 최근에는 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관성 등에 대한 개별적인 연구보다 긍정심리자본의 개념으로 네 가지 하위변인을 통합하는 연구가 주류를 이루고 있다.

한편 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복력 등이 이론적 토대를 가지며 상태적이고 유연하며 측정가능하고 성과 연관성과 다른 긍정적 결과와의 연계성 등의 긍정심리자본의 기준을 충족시킬 수 있다고 보고되고 있지만 이 네 가지 요인들이 긍정심리자본의 모든 것을 대표한다고 단정할 수는 없을 것이다. Cameron 외(2004)[32]는 조직 내에서 많은 긍정개념이 조직에 적용될 수 있다는 가능성을 보여주고 있는 연구를 하였는데 그것은 창의성, 지혜, 안녕감, 몰입, 유머 등이다. 이들 요소는 긍정심리자본에 포함할 수 있는 가능성이 매우 높으며 이론적 뒷받침으로 측정과 개발이 가능하며 조직의 성과와도 부분적으로 관련이 있다. 하지만 창의성, 지혜, 유머 등은 연관성이나 다른 긍정적 결과와 연계성이 부족하고, 창의성은 기질적 요소가 강하며, 몰입은 몰입을 이끄는 내재적 동기와 외재적 동기에 대한 논란이 해결되지 못하고 있으며, 유머는 지나칠 경우 오히려 집단의 반감을 받고 있

다. 이와 같은 점을 고려해 보면 아직까지 창의성, 지혜, 안녕감, 몰입, 유머 등을 긍정심리자본의 요소로 보기에 는 계속적인 후속연구가 필요할 것 같다. 또한 감사, 용서, 정서지능의 사회 수용력, 영성, 용기 등도 긍정심리자본에 포함되기 위한 기준에 맞는지에 대해 긍정심리자본에 관한 연구를 진행하는 학자들 사이에 아직까지 논의 중이다(Luthans 외, 2007[12]; Luthans 외 2007[13]).

2.2.3 자기효능감(self-efficacy)

자기효능감은 Bandura(1986)[33]의 사회인지이론에서 연구된 개념으로 주어진 환경에서 하나의 특정한 일을 성공적으로 실행하기 위해 필요한 행동축진과 인지적 자원, 그리고 동기를 부여하는 개인의 능력에 대한 자신감으로 정의된다(Bandura, 1986).[33] Bandura(1986)[33]는 사회인지이론을 기초로 하여는 자기효능감을 균등화하는 데 필수 구성요소로 상징화, 예견, 관찰, 자기규제, 자기고찰의 다섯 가지 인지적 과정으로 훈련된다고 하였다. 구체적으로 효능감은 직접 성공, 대리경험과 롤 모델링, 사회적 설득과 긍정적 피드백, 그리고 심리적 생리적 환기와 안녕감을 경험할 수 있는 기회 등을 통해서 발전할 수 있다고 했다. 즉 긍정심리자본의 효능감은 훈련과 직접 경험에 기초한다고 하면서 어떤 일에 매우 자신감이 있다는 것은 그 일을 반복하여 실행하는 과정에 숙달되었기 때문이라는 것이다. 그리고 처지가 매우 비슷한 삶이 특정한 일을 이루고 또한 흥미가 있는 특정한 목표를 성취하는 것을 보았을 때, 이러한 일을 나 또한 잘해 낼 수 있을 것이라는 자신감을 갖고 그 일을 시작할 수 있다. 이러한 대리학습의 경험은 자기효능감을 개선할 수 있는 매우 강력한 방식인데, 때때로 이러한 모델을 통해서 자신의 사전적 고려 없이도 자기효능감을 발전시킬 수 있다. 특히 이러한 모델과 자신의 능력을 일치시켜 개인적인 성공과 내가 할 수 있는 것을 연계할 수 있다고 하였다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

2.2.4 희망(hope)

희망은 희망 이론을 정립한 Snyder(2002)[34]가 긍정적인 동기부여 상태라고 정의하면서 희망은 현실적인 목표를 설정하고 자기가 나아가야 할 방향을 결정하며 성공하고자 하는 의지를 결집한 후 내재적 컨트롤을 지각해 목표에 도달하고자 하는 생각 또는 인지적 상태라고 하였다. 희망이론은 인간의 행동이 목표지향이라는 가정으로 시

작한다. 그 이론 안에서 희망은 원하는 목표를 달성하기 위해 다양한 경로를 찾아내는데 이를 위해 긍정적인 자기 언어를 반영하기도 한다. 특히 목표추구과정에서 난관에 부딪혔을 때 적절한 대안경로를 만들어내려는 동기를 활성화시킨다는 것이다.

그리고 Mowere(1960)[35]은 희망을 이차 강화물의 정서적인 형태로 보는 행동주의적인 관점에 기초하였다. 동물을 대상으로 한 연구에서 자국이 즐거운 어떤 것이 발생과 연합될 때 희망의 정서가 나타나는 것으로 보인다는 ‘자극-반응 패러다임’을 제안했다. 즉, Mowere가 정의하는 희망은 원래의 자극의 강화에 기여함으로써 바라는 행동을 유지시킨다는 것이다(이상복, 2013).[36]

희망은 목표설정과 목표설정훈련, 다른 목표로 나가는 훈련, 적극적 개입, 보상제도, 풍부한 인적 자원, 그리고 전략적 조절 및 훈련과 같은 구체적인 접근방법을 통해 희망은 발전하고 성장한다. 따라서 희망을 유지하고 관리하며 향상시킬 수 있는 대안적 경로를 찾는 것은 매우 중요하다. 희망을 훈련하는 것은 자기깨달음(self-awareness)과 자기규제(self-regulation), 자기평가(self-evaluation), 그리고 자기개발(self-development) 등을 할 수 있는 공간을 남겨 둘 뿐만 아니라 개개인의 능력을 갖출 수 있게 한다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

2.2.5 회복력(resilience)

Luthans, F. 외(2004)[11]는 회복력은 회복의 의미가 이전 수준 상태로 되돌아가는 것이 아니라 보다 높은 수준의 성과를 보이고, 삶의 가치와 의미를 발견하는 수준의 것이라 하였다.

회복력에 대한 연구는 회복력은 인지이론에 의한 학습으로 변화 될 수 있다는 것이다. 1990년대 초 Seligman 등은 우울증 고위험군 회복력 프로그램(PRP: Penn Resilience Program)의 성공적인 결과, 빅토리아 주 팀버튼 캠퍼스의 ABC 모델을 통한 회복력 훈련, 2009년 미국 부사관에게 실시되었던 마스터 회복력 훈련이 그 입증되어 있다.

회복력은 감정조절, 충동통제, 낙관성, 공감, 원인분석, 자기 효능, 적극적 도전 등 7가지 회복력 능력과 ABC 확인하기, 사고함정 피하기, 빙상 찾아내기, 믿음에 반박하기, 진상 파악하기, 진정하기로 훈련된다(Reivich, K 외, 2014).[14]

2.2.6 낙관성(optimism)

Seligman(1998)[37]에 의해 시작된 낙관성은 다양한 난관과 좌절을 만나더라도 미래는 좋아 질 것이라고 믿는 신념으로 어떤 일에 도전했다가 실패하더라도 실망하지 않고 원인을 분석하고 재시도하는 것이라 하였다. 그리고 Seligman(1998)[37]은 학습된 낙관주의의 연구를 통하여 제시한 해석양식은 지속성, 과급성 및 개인화의 세 가지 속성으로 나뉜다고 하였다. 낙관주의는 긍정적인 사건을 개인적, 영구적, 확대적 원인으로 보고 부정적인 사건을 외부적, 일시적, 특수적 상황요인에서 기인한다고 생각한다고 하였다. 반면 비관주의는 긍정적인 사건을 외부적, 일시적, 특수한 상황요인으로 해석하며, 부정적인 사건을 개인적, 영구적, 확대적 원인에 기인한다고 하였다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

긍정심리자본을 위한 현실적이고 유연한 낙관주의는 다양한 삶의 과정에서 적극적 계기를 통해서 학습하고 교훈 및 이익을 얻을 수 있으며 성공에 도움이 되는 요인과 결합하여 기술과 능력을 발전시켜서 미래의 기회를 개선하고 자본화한다. 더 나아가 어려운 시기에 혼란에서 벗어나고, 사실을 찾아내며, 실수를 통해 학습하고, 변화할 수 없는 것을 수용하여 새로운 방향으로 나갈 수 있다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

Schneider(2001)[38]는 과거의 관대함, 현재에 대한 평가, 미래를 찾기 위한 기회의 세 가지 사고방식이 현실적인 낙관주의를 발전시킬 수 있다고 하였다.

Seligman(2011)[16]은 낙관주의로의 전환을 돕기 위한 효과적인 기술을 다음과 같이 제시하였다. 첫째 불행한 상황 때 무의식적으로 떠오르는 자신의 생각을 정리한다. 둘째 무의식적으로 떠오른 자신의 생각이 과연 합당한 것인지 반박의 증거를 찾고, 대안적인 생각을 하도록 한다. 셋째 불행한 상황에 대한 냉정한 잣대를 통해 정확한 해석을 하도록 한다. 넷째 문제 상황을 효과적으로 극복할 수 있는 방법을 구체적으로 정리하도록 한다(이상복, 2013).[36] 역시 비관적인 생각을 직시하고 반박할 수 있는 힘은 낙관주의에서 나오며 타당한 근거가 없다고 생각되는 자신의 비관적인 생각을 파악한 다음 ABCDE모델 으로 반박 할 수 있다고 하였다.

낙관성을 높이기 위한 전략은 밝은 면을 보기, 역경속에서 희망 찾기, 그릇된 것보다 좋은 것에 주목하기, 하루를 무사히 살아낼 수 있다고 믿기, 삶의 목표 정하기 등이다(이상복, 2013).[36]

2.3 선행연구분석

긍정심리자본에 관한 연구동향을 살펴보면 긍정심리자본은 정서적 몰입, 가치적합성, 셀프리더십, 역할행동, 심리적 안녕감, 개인 창의성 등에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(Avey, J. B. 외, 2010[39]; 김주엽 외, 2011[40]; 정대용, 2011[41]; 김지윤 외, 2012[42]; 이미영, 2011[43]; 김은실 외, 2014[44]).

그리고 긍정심리자본의 연구는 Luthans와 그의 동료들에 의해 많은 연구가 이루어졌다. 이 중 긍정심리자본의 개발과 관리에 연구(Luthans, 2002)[45], 긍정심리자본 개발 훈련의 효과성 분석(Luthans 외, 2006)[31], 긍정심리자본에 대한 전반적 고찰과 제언과 인적자본의 경쟁요소로서 긍정심리자본의 필요성 연구(Luthans, F. 외, 2007)[12], 긍정심리자본의 개발훈련(PCI)모델을 통한 훈련 방법과 효과 분석(Luthans 외, 2010)[46] 등을 통해 긍정심리자본에 대한 이론과 실증적 검증을 체계적으로 정리하였다.

Luthans 외(2006)[31]는 짧은 교육훈련을 통해 심리적 자본이 개발될 수 있는지에 관한 실험연구를 수행하기 위해 경영대 학생, 서로 다른 기업의 관리자, 하이테크 제조공장의 엔지니어 관리자 등을 대상으로 1~2시간의 짧은 긍정심리자본개발 교육훈련(PCI: psychological capital intervention)을 실시하였다. 그 결과 2시간정도의 짧은 이러닝을 통해 제공된 긍정심리자본개발 교육훈련 역시 심리적 자본을 향상시킬 수 있음이 확인시켜 주었다(Luthans, F. 외, 2007).[12]

국내연구로는 정영주 외(2010)[4]는 긍정심리 프로그램이 청년들의 목표의식과 자기효능감을 높였다고 보고하였고, 홍현주 외(2014)[47]는 긍정심리 집단 상담 프로그램이 중학생의 우울을 낮추고 희망과 낙관성을 높인다고 하였다.

김선영(2014)[48]은 긍정탐구 기반 그룹코칭프로그램 참가자들의 경우 긍정정서, 긍정심리자본, 직무열의 향상에 있어 사전 대비 사후 점수가 상승한 것이 확인하였고, 사후 대비 추후에 있어서는 긍정심리자본과 직무열의의 경우의 평균 점수의 상승이 확인됨에 따라 그룹코칭프로그램이 참가자에게 긍정적 영향을 미쳤음이 확인하였다.

그리고 긍정심리 프로그램에 대한 연구가 소수에 국한되어 있어 하위변인인 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복력에 관한 프로그램을 살펴보았다.

낙관성에 관하여 김수현 외(2012)[49]는 낙관성 향상 프로그램의 개발과 그 효과의 연구를 통해 실험집단의 낙관성이 높아졌다고 하였고, 김순복(2007)[50]은 낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활만족을 높였다고 하였다. 노영천 외(2009)[51]는 초등자녀의 어머니를 위한 낙관성 증진 프로그램이 어머니와 자녀의 낙관성을 높였다고 하였다.

희망에 관하여는 김옥란(2010)[52]은 희망증진 집단 프로그램이 아동보호시설 비행청소년의 희망감과 자아존중감을 높였다고 하였고, 김미영(2014)[53]은 희망 증진 프로그램이 초등학교의 자아탄력성을 높였다고 입증하였다.

박명심 외(2009)[54]는 진로자기효능감 향상 프로그램 개발을 통해 고등학생 진로자기효능감 향상을 보고하였다.

3. 프로그램 개발

본 연구에서는 표 1와 같이 선행연구를 기초로 프로그램 개발절차를 정리하였다. 변창진(1994)[55]은 교육과정 개발모형이나 수업설계 모형에 기초하여 요구사정, 계획수립, 목표선정, 내용선정, 내용구성, 도구작성, 전략선정, 평가, 관리의 절차로 프로그램 개발모형을 제시하였다. 박인우(1995)[56]는 교육공학에서 사용되는 체계적인 개발 방식을 도입해야 한다고 제안하면서 조사, 분석, 설계, 개발, 실시, 총괄평가의 6단계로 구성된다고 하였다.

Sussman(2001)[57]프로그램의 개발절차가 문헌연구, 활동의 수집, 활동의 선정, 선정된 활동의 즉시적 효과연구, 프로그램 제작 및 예비연구, 프로그램의 장기적 효과연구의 순서라고 하였다. 이에 김창대(2002)[58]는 변창진(1994)[53], 박인우(1995)[54], Sussman(2001)[55]의 모형의 장단점을 통합하여 목표수립단계, 프로그램 구성단계, 예비연구단계, 프로그램 실시 및 개선단계의 4단계로 프로그램 개발 절차를 제시하였다(김창대 외, 2011).[59]

본 연구에서 개발하고자 하는 긍정심리자본 향상 프로그램은 교육프로그램의 성격보다는 집단상담 프로그램이 성격을 띠고 있기 때문에 최근에 국내에서 수행된 다양한 집단상담 프로그램 개발 선행 연구의 프로그램 개발 절차에 따라 긍정심리자본 구성요인을 바탕으로 긍

Table 1. Steps of development program

Steps of development program	Content
1. Planning of program	overall program planning
2. Need analysis	- secure the need for program development - expert reviews
3. Theoretical review of program	theoretical background - deployment
4. Setting of purpose and goal	- program objectives and goals
5. Analysis of precede program	- a precedent study on analysis - pseudo program analysis
6. Setting of assessment inventory	- setting of assessment inventory
7. Setting of program contents	- configuration contents of each session
8. Program conducted a preliminary and complementary	- pretest - execution of program - posttest - analysis of result - correction of content and process
9. Programs and effective verification	- pretest - execution of program - posttest - analysis of result
10. Assessment	overall assessment of the program

정심리자본 향상 프로그램을 개발하였다. 이에 표 1와 같이 프로그램 개발 모형을 구성하였고, 그 모형에 따라 긍정심리자본 향상 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발 절차는 ‘프로그램 기획’, ‘프로그램 요구분석’, ‘프로그램의 이론적 배경 검토’, ‘프로그램 목적 및 목표설정’, ‘기존 프로그램 분석’, ‘평가도구 선정’ ‘프로그램 내용 구성’, ‘프로그램 예비 실시 및 보완’, ‘프로그램 실시 및 효과 검증’, ‘프로그램의 평가’이다. 각 단계의 내용은 다음과 같다.

프로그램 기획 단계는 프로그램 기획이란 목적을 수립하기 위하여 체계적으로 사전 계획하는 것으로 프로그램의 주제, 목적 등의 가이드라인을 정하고 유사프로그램 확인과 차별성을 검토하며 프로그램 개발기간 및 투입될 인력과 예산 등에 대한 검토이다. 그리고 프로그램 대상자에 대한 고려해야 할 특성을 파악하고, 내외적인 프로그램 환경적 측면도 세밀하게 살펴봐야 하는 것이다.

프로그램 요구분석 단계는 기존 자료분석, 설문조사, 면접법 등으로 수행될 수 있는데 본 연구는 긍정심리자본과 관련된 저서와 논문을 분석하고 집단상담프로그램 개발에 관한 전문가와의 6회 이상 회의를 통하여 프로그램의 타당성을 확보하였다. 자문내용을 정리하면 다음과 같다. 첫째 긍정심리자본의 개발 절차에 관한 의견으로 개발단계를 분석함으로 각 개발단계의 장단점을 분석하여 가장 핵심적인 절차를 선정하고 불필요한 절차를 생략할 필요성이 있다. 둘째 대학생의 긍정심리자본 향상

프로그램이 최초이므로 선행연구는 각 하위영역을 향상시키는 프로그램을 검토하고 활동내용을 정리한다.

프로그램 이론적 배경 검토 단계는 이론적 배경은 결과적 행동을 미리 예견할 수 있으며 도출된 행동을 설명하고 통제할 수 있다. 본 연구는 긍정심리자본에 대한 이론적 배경을 살펴보고 긍정심리자본의 후천적 개발의 타당성과 긍정심리자본의 하위요인 즉 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복력 등의 확인 및 프로그램 효과를 예상하였다.

프로그램 목적 및 목표 설정 단계는 본 프로그램의 목적은 긍정심리자본에 대한 중요성을 인식하고 자신에게 필요한 긍정심리자본 향상을 깨닫고 훈련을 통해 긍정심리자본을 향상시키는 것이다. 프로그램의 세부 목표는 ① 자기효능감 향상하기 ② 낙관성의 향상하기 ③ 회복력 향상하기 ④ 희망 향상하기 ⑤ 긍정심리자본 향상을 진로 및 취업에 적용하기 로 정하였다.

기존 프로그램 분석단계는 긍정심리자본 향상 목적으로 개발된 정영주 외(2010)[4]의 긍정심리 프로그램, 홍현주 외(2014)[47]의 중학생 대상 긍정심리 집단 상담 프로그램, 김선영(2014)[48]은 조직원 대상 긍정탐구 기반 그룹코칭프로그램 등을 살펴보았다. 또한 하위변인인 자기효능감 향상, 희망 향상, 낙관성 향상, 회복력 향상 목적으로 개발된 다양한 프로그램을 분석하고 검토하였다. 각 연구에서 사용된 활동내용과 기법은 표 2와 같다.

평가도구 선정단계는 프로그램의 목적과 목표에 맞도록 효과측정에서 실제로 사용할 도구를 검토하고 결정하

Table 2. Preceding research analysis

Program	Group Counseling Techniques	Method	Researcher
Positive psychology program (hope, optimism)	Positive self introduction Smile Aositive dialogue Audit consideration Selection change	handouts lecture, discuss presentation	H.J.Hong et al (2014)[47]
Positive psychology program	A happy work, click browse for three wishes One's strengths to say Optimism training Positive a letter of self-introduction Thank you to forgive,	presentation	Y.J.Jung et al (2010)[4]
The group coaching program of positive research based	Sharing the best possible experience Positive element to search Practice to provide tasks	positive question storytelling writing activity site discuss	S.Y.Kim(2014)[48]
Optimism	Understanding optimism and pessimism. Understanding, his accident. Mindset change, Get over failure and disputed	presentation	S.B.Kim(2007)[50]
Optimism	Understanding of optimism and pessimism. Modeling	role-play game overcame a failure	S.H.Kim et al (2012)[49]
Optimism	Understanding of optimism and pessimism. Modeling	presentation	H.K.Lee et al (2014)[64]
Optimism	Understanding of optimism and pessimism. ModelING To find strength Find a gratitude	presentation feedback	Y.C.No et ap (2009)[51]
Hope	Positive mind to grow write of goal Sharing successful experiences My goal is..... Obstacles and overcome the know	lecture art video presentation feedback	O.R.Kim(2010)[52]
Hope	Think of the experience of success The importance of confidence to know can to make the list Fantastic work, wanting to do work that can be Which will create objective To lay down priorities Words of encouragement to theirs Write words of encouragement to friends Shared sentiments and encourage	presentation feedback	M.Y.Kim(2014) [53]
Self-efficacy	To announce a successful, Positive feedback division Sharing solutions in cases other than those presented in	read cases analysis of cases discuss	J.G.Lee et al (2009)[65]
Career self-efficacy	Praise to experience Sharing experience related to career success A visit to our strengths to experience Career and to relate his own virtues. Praise his baptism Presentations and feedback To find hidden benefits Expressed in drawing or writing by imagination	lecture self-statement demonstration modeling action practice	M.S.Park et al (2009)[54]

Table 3. Program to improve the positive psychology capital

Session	Purpose and goal	Main activities	Strategic counseling
1	Understand to improvement program of positive psychology Capital Thereby increasing confidence in the group source Thereby increasing friendship in the group source To take first session, cleanup Task to achieving	Program Guide Agreement signature Group the Rule Description (Confidentiality) A written pledge. Her nickname : biography, to introduce preferences (food, color, film, and my hobby), he interests and respect in recent years by sharing personal introduction Program to announce incentives To announce what you hoped for participation in program	to self-disclosure lecture announcement praise his baptism feedback to perform a task
2	To improve self-efficacy Dynamics of group employee to grow Self-efficacy to understand Sharing their successful experience To thwart his experiences of others To regulate her Feeling of sharing Be you organize that session, 2 Task to achieving	To announce last task performance Dynamics of group employee to grow Self-efficacy to understand To draw a picture to express their successful experience To do modeling for storytelling Creating and presenting information to regulate her To communicate his thoughts to hear about the announcement	lecture announcement modeling praise his baptism feedback to perform a task
3	To improve resilience Dynamic source of a group to grow Resilience to understand Share his failures Irrational belief with reasonable conviction to apply Feeling of sharing Arranged the session of 3 on Task to achieving	To announce last task performance Applause and “Nice job.” to send encouragement and support. Cycle an example model abcde Model to practice abcde To debate an argument against his failure of experience To produce letters of encouragement	lecture announcement modeling praise his baptism feedback to perform a task
4	To improve optimism Dynamic source of a group to grow Optimism to understand How successful in his or her life experience is any, determining the effect Her life experience, who failed to check the effect, any how Feeling of sharing Fourth session, organize Task to achieving	To announce last task performance To send “Chuck your thumb” Cycle an example model abcde Model to practice abcde To announce the influence of successful experiences and failures To communicate his thoughts on the influence of others	lecture announcement modeling praise his baptism feedback to perform a task
5	To improve Hope Dynamic source of a group to grow Hope to understand In order to achieve its goal to plan in advance Think an alternative experience in planning division Anticipate difficulties in planning and sharing experience to come up with solutions Tour of the flaws and weaknesses in order to achieve my goal Weaknesses and vulnerabilities, control room divided by law Feeling of sharing To clear 5 session Task to achieving	To announce last task performance To send encouragement and support. A written plan to launch To discuss possible alternatives To announce his control measures Practice to writing the documents for encouragement Practice making stickers	lecture announcement modeling praise his baptism feedback to perform a task
6	To apply capital positive psychology Dynamic source of a group to grow Positive psychology, organize capital Positive psychology, capital applied to the pathways and career opportunities To introduce career goals and plans Promise	To announce last task performance To encouraging “cool” with “Chuck your thumb” To announce cover Encouragement to writing a statement To announce promise	lecture announcement modeling praise his baptism feedback

는 단계라고 볼 수 있다. 이 단계에서는 이론적 배경에 근거하여 구성된 프로그램의 효과를 신뢰성과 타당성있게 측정할 수 있는 측정도구를 선정하였다. 긍정심리자본의 측정을 위해 Luthans, F. 외, (2007)[12]가 Parker(1998)[60]의 효능감 측정, Synder 외(1996)[61]의 희망 측정, Scheier, M. F. 외, (1985)[62]의 낙관성 측정, Wagnild, G. 외(1993)[63]의 회복력 측정을 기초하여 구성된 측정도구를 활용하였다.

프로그램 내용 구성 단계는 프로그램은 최종적으로 인간의 행동, 인지, 정서 등의 변화를 목표로 하고 있는데 이와 같은 변화에는 일련의 단계와 과정이 있으며 이런 변화를 목표로 실시되는 다양한 상담 및 교육프로그램은 그 변화의 원리를 고려하여 프로그램을 구성해야 한다(김창대 외, 2011)[59]. 본 연구에서 대학생의 긍정심리자본 향상을 위한 프로그램의 목적과 목표에 도달하기 위해 프로그램의 내용을 선정하고 구성할 때, 선행연구의 분석과 전문가의 자문을 거쳐 각 과제별 타당하다고 생각되는 활동들을 수집하고 개발하여 내용을 선정하였다. 이에 표 3와 같이 선행연구를 참고하여 긍정심리자본 향상 프로그램의 내용, 내용별 하위 구성, 회기 수, 시간, 내용 적용 순서와 적용할 상담기법을 정하였다. 상담전략과 상담기법은 긍정심리자본에 이론에 입각한 학습이론과 인지행동이론을 활용하였으며 본 연구가 집단상담 프로그램이므로 집단 상담기법에 근거한 상담기법도 도입하였다. 이는 긍정적인 피드백, 과제 수행, 칭찬과 격려하기, 자기교시, ABCDE 모델 도입 및 훈련, 집단의 역동을 위한 활동, 자기노출 등이다. 회기 수는 주 1회로 6회기, 회기별 시간은 90분으로 정하였다. 그리고 프로그램의 효과적인 진행을 위하여 매 회기마다 프로그램의 구성내용을 요약본을 작성하고 참가자용 활동지와 지도자용 매뉴얼을 준비하였다.

프로그램 예비 실시 및 보완 단계는 프로그램의 적용 여부와 효과성을 알아보기 위하여 프로그램 참가 희망자 20명을 선발하여 실험집단과 통제집단으로 2015년 9월 7일부터 10월 12일의 총 6주 동안 나누어 예비실험을 실시하였다. 참가희망자는 프로그램 실시 연구대상자와 같은 학교에 재학 중인 대학생이다. 프로그램 실시 전후 실험집단과 통제집단에게 긍정심리자본 척도 검사를 실시했으며 사전검사는 실험집단과 통제집단이 통계적으로 동일한 집단임을 보였으며, 프로그램 실시 후 검사는 실험집단과 통제집단이 차이를 통계적으로 증명하였다.

그리고 통제집단은 긍정심리자본의 변화가 나타나지 않았지만 실험집단은 통계적으로 유의미한 변화가 나타남을 확인하였다. 프로그램의 완성도를 높이기 위하여 예비프로그램 실시에서 나타난 몇 가지 문제점을 보완하였다. 1회기에는 집단원의 친밀감을 높이기 위한 활동을 추가하였고, 비밀서약을 같이 읽어 신뢰감을 형성하도록 하였다. 2회기에는 자기경험과 모델링의 경험을 전부 기술하기 보다는 융통성있게 적용하도록 하였다. 3회기는 실재감 발표에 대해 동료의 피드백을 주는 활동과 격려편지 써주기를 추가하였다. 4회기는 회복력을 위한 새로운 방법모색하기를 위한 브레인스토밍 활동을 추가하였다. 5회기는 희망을 위한 목표세우기에 자기다짐과 동료 격려의 활동을 추가하였다. 이상으로 보완과 수정을 거쳐서 긍정심리자본 향상 프로그램을 최종적으로 완성하였다. 구성내용 및 구성내용별 하위 구성내용, 구성내용별 순서는 표 4와 같다.

프로그램 실시 및 효과 검증 단계는 프로그램의 예비 실시로 수정과 보완을 거친 프로그램을 실시하였다. 프로그램 참가 희망자 24명을 선발하여 이들을 실험집단과 통제집단으로 나누어 2015년 10월 26일 부터 11월 30일의 총 6주 동안 프로그램 실시하였고, 프로그램 실시 전·후에 긍정심리자본 척도로 검사를 실시하였고 효과를 검증하였다.

프로그램 평가 단계는 프로그램 실행평가 측면은 프로그램 실행으로 얻어지는 결과를 자원투입, 효과, 효율, 만족 등의 항목을 기준으로 분석하는 것이고, 프로그램 종합평가는 프로그램의 가치, 질, 중요성, 타당성, 효과성, 효율성을 전제적으로 분석 정리하는 것이며, 프로그램 결정평가는 프로그램에 대한 의사결정을 돕기 위해 이상의 총체적인 정보를 제공하는 것이다(정무성 외, 2001)[66]. 본 연구는 평가설문지를 통해 프로그램 만족도를 조사했으며, 프로그램 목표 달성도를 조사하였다.

4. 프로그램 효과 검증

본 연구에서는 긍정심리자본 향상 프로그램 개발의 실시 및 검증 단계에서 측정도구를 활용하여 효과를 검증하였다. 프로그램 효과 검증과 관련된 연구대상, 연구 도구, 연구 절차, 실험설계 및 자료처리 방법을 제시하면 다음과 같다.

4.1 연구대상

본 연구에서는 같은 대학교 교내 게시판에 프로그램을 홍보한 후, 자발적으로 긍정심리자본 향상 프로그램에 참가하기를 희망하는 대학생 24명 대상으로 12명은 실험집단에 배정하고, 12명은 통제집단에 배정하였다.

4.2 평가도구

Luthans의 (2006)는 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복력 등을 측정하기 위한 다양한 도구를 설계하고 타당성을 인정받았다. 긍정심리자본의 설문문항을 개발할 때, Parker(1998)[61]의 효능감 측정도구, Synder 외 (1996)[61] 희망 측정도구, Scheier 외(1985)의 낙관성 측정도구[62], Wagnild 외(1993)[63]의 회복력 측정도구 등을 바탕으로 하였다. 긍정심리자본의 설문문항을 구성할 때 내용타당도와 안면타당도에 기초하여 기존 네 개의 표준척도에서 전문가 패널의 분석을 거쳐 각각 여섯 문항을 선별했으며, 직장에 필요한 용어를 채택하고 상대적인 여부를 자세히 살펴서 측정도구를 개발하였다. 그리고 긍정심리자본의 설문문항은 기존의 연구를 바탕으로 구성했기 때문에 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석 등으로 네 개의 수용력을 측정하는 각각의 여섯 문항은 측정타당성을 인정받았으며 6점 척도로 되어 있다 (Luthans 외,2007)[12].

이에 본 연구는 긍정심리자본의 측정을 위해 Luthans 외(2007)가 구성한 긍정심리자본 측정도구를 번안하여 활용하였다. 번안과정은 원문의 내용타당도를 검증하기 위해 영어와 한국어에 능통한 이중언어자 2인이 각자 번안을 한 후 번역본을 비교하고 내용상 불일치하는 부분은 회의를 거쳐 수정하였다. 그리고 국문학 박사 1인에게 한국어법에 맞도록 수정을 받았다. 이에 안면타당도를 위해 대학생 20인에게 예비조사를 실시하여 이해하기 어려운 문항이나 답변하는 시간이 오래 걸리는 문항에 대한 의견조사를 하여 최종 설문을 구성하였다. 그리고 6점 척도는 5점 척도로 구성하였다.

본 연구에서 긍정심리자본의 척도는 신뢰도 긍정심리자본 전체 Cronbach's $\alpha=.860$, 자기효능감 .837, 희망 .849, 낙관성 .830,회복력 .753 등으로 나타나 긍정심리자본 측정도구의 신뢰성은 검증되었다. 타당도는 측정변인별 요인적재량은 자기효능감 .592~.837, 희망 .680~.836, 낙관성 .689~.795, 회복력 .536~.731등으로 전반적으로 양호한 것으로 나타나 타당성을 갖추었다.

4.3 연구절차

연구대상자를 선정한 후 최종 완성된 긍정심리자본 향상 프로그램 2015년 10월 26일부터 11월 30일간의 총 6회기를 매주 1회 6주에 걸쳐 매회 90분씩 실험집단에 게 실시하였다. 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 프로그램 실시 전·후에 실험집단과 통제집단을 대상으로 긍정심리자본 척도로 검사를 실시하였다.

4.4 실험설계 및 자료처리

본 연구에서는 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 위하여 사전검사를 독립표본 t 검증을 실시하였고, 각 집단의 프로그램 효과를 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다. 본 연구에서는 SPSS for window 20.0을 이용하여 통계 처리하였으며, 가설검증을 위한 통계적 유의수준은 .05로 하였다. 그리고 양적 결과가 지닌 제한점을 보완하기 위해 집단참여자들의 만족도 평가와 자기진술 방식의 개방형 질문지를 실시하고 내용 분석을 하였다

5. 연구 결과

긍정심리자본 향상 프로그램 실시 전 사전검사에 따른 실험집단과 통제집단의 동질성 검증이다. 표 4와 같이 긍정심리자본 전체($t=.024, p=.983$)와 하위영역인 자기효능감($t=.833, p=.414$), 희망($t=.213, p=.789$), 회복력($t=-.271, p=.789$), 낙관성($t=-.910, p=.373$) 모두 실험집단과 통제집단에 유의한 차이가 없음으로 나타났다. 이는 긍정심리자본의 사전 동질성이 확보되었다는 것을 의미하는 것이다.

Table 4. verification of the same quality at pretest between experimental group and control group

division	group	M	SD	t	p	
positive Psychology capital total	experimental group (N=12)	3.55	.39	.021	.983	
	control group (N=12)	3.54	.40			
low grade	self-efficacy	experimental group	3.70	.68	.833	.414
		control group	3.51	.43		
	hope	experimental group	3.51	.37	.213	.834
		control group	3.47	.56		
	resilience	experimental group	3.40	.42	-.271	.789
		control group	3.45	.56		
optimism	experimental group	3.55	.49	-.910	.373	
	control group	3.72	.39			

긍정심리자본 향상 프로그램 실시 후 효과 검증을 위해 실험집단과 통제집단의 사전검사와 사후검사를 대응표본 t검증을 실시하였다. 그리고 실험집단과 통제집단의 사후검사 독립표본 t 검증을 실시하였다. 표 5와 같이 실험집단은 긍정심리자본 전체($t=-8.306, p<.000$)와 하위영역인 자기효능감($t=-2.707, p=.020$), 희망($t=-7.656, p<.000$) 회복력($t=-5.234, p<.000$), 낙관성($t=-7.936, p<.000$) 모두 유의한 차이가 있음으로 나타났다. 이는 긍정심리자본 향상 프로그램 실시 후 실험집단의 긍정심리자본이 향상되었다는 것을 의미한다.

그리고 통제집단은 긍정심리자본 전체($t=.637, p=.537$)와 하위영역인 자기효능감($t=-.789, p=.447$), 희망($t=-1.023, p=.328$) 회복력($t=-.692, p=.504$), 낙관성($t=-.104, p=.919$) 모두 유의한 차이가 없음으로 나타났다. 이는 통제집단의 긍정심리자본은 변화가 없다는 것을 의미한다.

Table 5. effectiveness verification of improve the positive psychology capital

division		pretest		posttest		t	p	
		M	SD	M	SD			
positive Psychology capital	Exp.	3.55	.39	4.15	.29	-8.306	.000	
	Con.	3.54	.40	3.56	.42	-.637	.537	
low grade	self-efficacy	Exp.	3.70	.68	4.16	.36	-2.707	.020
		Con.	3.51	.43	3.59	.50	-.789	.447
	hope	Exp.	3.51	.37	4.11	.34	-7.656	.000
		Con.	3.47	.56	3.56	.42	-1.023	.328
	resilience	Exp.	3.40	.42	4.09	.34	-5.234	.000
		Con.	3.45	.56	3.40	.52	-.692	.504
	optimism	Exp.	3.72	.49	4.23	.32	-7.939	.000
		Con.	3.72	.39	3.70	.56	-.104	.919

Exp.= experimental group, Con.=control group

Table 6. verification of difference in effect at posttest between experimental group and control group

division	group	M	SD	t	p	
positive Psychology capital	experimental group (N=12)	4.15	.29	3.923	.001	
	control group (N=12)	3.56	.42			
low grade	self-efficacy	experimental group	4.16	.36	3.164	.005
		control group	3.59	.50		
	hope	experimental group	4.11	.34	3.415	.002
		control group	3.56	.42		
	resilience	experimental group	4.09	.34	3.810	.001
		control group	3.40	.52		
	optimism	experimental group	4.23	.32	2.814	.010
		control group	3.70	.56		

또한 긍정심리자본 향상 프로그램 실시 후 사후검사에 따른 실험집단과 통제집단의 차이 검증이다. 표 6와 같이 긍정심리자본 전체($t=3.923, p=.001$)와 하위영역인 자기효능감($t=3.164, p=.005$), 희망($t=3.415, p=.002$), 회복력($t=3.810, p=.001$), 낙관성($t=2.814, p=.010$) 모두 실험집단과 통제집단에 유의한 차이가 있음으로 나타났다. 이는 긍정심리자본 향상 프로그램 실시 후 두 집단의 긍정심리자본은 유의한 차이가 있다는 것이다.

프로그램의 양적 효과 검증이외에 프로그램 내용달성도와 프로그램 만족도를 설문 조사하였다. 결과는 프로그램 만족도는 평점 5점 만점에 5.0, 프로그램의 내용이 프로그램 목표 달성이 도움 정도는 평점 5점 만점에 4.9, 프로그램에서 다루어진 내용의 양은 적절이 91%, 긍정심리자본 프로그램 참여 의사는 참여가 100%, 긍정심리 프로그램을 권유의사는 권유가 100%로 나타났다. 긍정심리자본 향상 프로그램 목표 달성도는 표 8와 같이 긍정심리자본 이해하기는 4.83점, 자기효능감 향상하기는 4.83점, 회복력 향상하기는 4.75점, 낙관성 향상하기는 4.75점, 희망 향상하기는 4.66점, 긍정심리자본 적용하기는 4.83점으로 나타났다.

6. 논의

본 연구의 목적은 대학생용 긍정심리자본 향상 프로그램을 개발하고 타당성 입증을 위해 프로그램 효과를 검증하는 것이었다. 본 연구 프로그램 개발과 효과검증에 대하여 논의하면 다음과 같다.

6.1 프로그램 개발에 관한 논의

첫째 프로그램 개발 모형에 관하여 여러 연구자들의 견해를 살펴본 결과, 프로그램 개발은 순서와 절차는 연구자마다 차이가 조금씩 있었으며, 같은 절차임에도 다른 용어를 사용하기도 하였다. 본 연구는 변창진(1994)[55], 박인우(1995)[56], Sussman(2001)[57], 김창대(2002)[58] 등의 프로그램 개발 모형을 검토하고 이를 보완하여 ‘프로그램 기획’, ‘프로그램 요구분석’, ‘프로그램의 이론적 배경 검토’, ‘프로그램 목적 및 목표설정’, ‘기존 프로그램 분석’, ‘평가도구 선정’, ‘프로그램 내용 구성’, ‘프로그램 예비 실시 및 보완’, ‘프로그램 실시 및 효과검증’, ‘프로그램 평가’의 10단계로 개발하였

다. 이는 집단상담 프로그램을 개발하는데 있어서 가장 효과적인 단계를 정하고 타당한 프로그램을 개발하였다고 여겨진다.

프로그램 기획은 프로그램의 개발과 효과에 전반적인 영향을 미침에도 불구하고 많은 프로그램 개발이 이를 간과하기도 한다. 이에 본 연구는 사전 기획단계를 거침으로 독자적이고 창의적인 프로그램을 개발했다고 생각한다.

그리고 이론적 배경 검토 단계이다. 프로그램에서 이론적 모형을 중시해야 하는 가장 중요한 이유는 이론적 모형을 염두에 두고 프로그램을 개발하면 개발과정에서 겪을 수 있는 수많은 시행착오를 줄일 수 있다는 점이다. 본 연구는 이론적 배경에 대한 충분한 검토로 긍정심리자본의 확장의 필요성을 구축했으며, 긍정심리자본의 향상을 위한 과학적인 활동으로 개발되었다. 이에 본 프로그램의 긍정심리자본을 향상시키는데 타당하다고 생각한다.

마지막으로 프로그램 평가의 단계이다. 보통 프로그램의 평가는 양적 효과평가만을 하는데 이외에 참여자의 프로그램 만족도 평가와 성취 목표에 대한 주관적인 평가를 분석함으로써 프로그램의 질적 향상을 도왔다고 할 수 있겠다.

둘째 대학생의 긍정심리자본 향상 프로그램 구성 내용이다. 프로그램의 내용은 긍정심리자본의 이론적 배경을 면밀히 검토하여 긍정심리자본이 후천적으로 향상된다는 것과 자기효능감은 직접적인 경험, 모델링을 통한 대리경험, 심리적·생리적 상태 등으로 통해 향상된다는 점, 희망과 낙관성은 향상에 상호 영향을 준다는 점, 낙관성은 인지이론에 의한 ABC모델에 의해 발전될 수 있다는 점, 회복력은 인지이론에 의한 학습으로 변화될 수 있다는 점, 희망은 목표설정과 목표설정훈련, 다른 목표로 나가는 훈련, 적극적 개입, 보상제도, 풍부한 인적 자원, 그리고 전략적 조절 및 훈련과 같은 구체적인 접근방법을 통해 향상된다는 것을 알 수 있었다. 이에 본 연구는 이와 같은 이론을 충실히 반영한 프로그램을 개발하였다.

셋째 대학생의 긍정심리자본 향상 프로그램 방법이다. 2005년부터 2014년 4월 동안 발표된 국내 대학생 대상 집단 상담 프로그램 97편을 분석한 결과 집단원수는 10명 미만과 10~15명에서 큰 효과를 보였고, 운영시간은 91~120분과 90분 미만에서 가장 큰 효과를 보였다

(김희은 외, 2014).[5] 이에 본 연구는 중도 탈락 인원을 고려한 12명의 집단원과 운영시간 90분으로 프로그램의 효과를 극대화 하였다. 다만 김희은 외(2014)[5]는 메타 분석을 통해 9~10회기가 가장 큰 효과를 보였고 6회기 이하가 가장 낮은 효과를 보였다고 하였으나 긍정심리자본은 단기간 향상될 수 있다는 선행연구를 바탕으로 6회기로 구성하였고 참여자의 프로그램 개발에 관한 설문 역시 6회기가 적절하다는 의견을 보였다. 이에 본 연구는 긍정심리자본 향상을 위한 탁월한 프로그램 운영 방법으로 개발되었다고 생각한다.

6.2 프로그램의 효과에 관한 논의

본 연구의 목표는 대학생을 대상으로 긍정심리자본을 향상시키는 데 있으며 프로그램 시행 후 효과를 확인한 결과 실험집단은 통제집단에 긍정심리자본이 향상된 것을 알 수 있었다. 이는 Luthans 외(2006)[44]는 짧은 교육훈련을 통해 심리적 자본이 개발된 실험연구와 정영주 외(2010)[4]의 긍정심리 프로그램이 자기효능감을 높인 연구, 홍현주 외(2014)[47]의 긍정심리 집단 상담 프로그램이 희망과 낙관성을 높인 연구, 김선영(2014)[48]의 긍정담구 기반 그룹코칭프로그램이 긍정심리자본을 높인 연구와 같은 결과이다. 하위변인 역시 낙관성 향상 프로그램으로 낙관성이 향상된 김수현 외(2012)[49], 김순복(2007)[50], 노영천 외(2009)[51]와 일치하는 결과이다. 그리고 희망프로그램으로 희망을 높인 김옥란(2010)[52]의 연구와 진로자기효능감 향상으로 진로자기효능감이 높아진 박명심 외(2009)[53]의 연구와도 같은 결과이다. 하지만 홍현주 외(2014)[47]의 연구는 희망전체와 주도적 희망사고는 높아졌으나 경로적 희망 사고에는 영향이 없다고 한 결과와는 부분적으로 다른 결과이다. 하지만 효과측면에서 같은 결과를 보인다 하더라도 선행연구들이 대학생을 연구대상으로 하지 않은 점과 긍정심리자본 전체를 향상시키기 보다는 부분적으로 하위변인을 향상시킨 점 등을 고려할 때 대학생을 대상으로 긍정심리자본 전체를 향상시키고자 개발된 본 연구는 선행연구에서 개발된 프로그램보다 우위점을 가진다고 볼 수 있다.

6.3 연구의 의의와 제언

이상을 종합해보면 본 연구에서 개발한 긍정심리자본 향상 프로그램은 개발에 구성과 내용에 논리적으로 타당

성이 있고, 효과 검증으로 통하여 실제로 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 프로그램임이 입증되었다.

본 연구는 의의는 다음과 같다.

첫째 연구결과의 학문적·사회적 기여이다. 본 연구는 긍정심리자본을 향상하는 프로그램을 개발을 시도하였다는 점과 긍정심리자본이 개발되고 향상된다는 것을 입증한 점에서 학문적 의의를 갖는다. 최근에 긍정심리자본의 연구의 주류는 긍정심리자본이 영향을 주는 결과에만 국한되어 있다. 하지만 Luthans 외의 연구에서 알 수 있듯이 긍정심리자본은 기질적인 것이 아니라 후천적이고 환경에 의해 개발되는 자본의 성격을 가지고 있다. 하지만 우리나라에서는 긍정심리자본이 가지고 있는 다양한 강점을 인정하면서도 이를 개발하려는 연구는 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 긍정심리자본의 후천적 향상을 실증적으로 증명하였고 이를 토대로 다양한 환경에서 더 적절한 프로그램이 개발되리라 생각된다.

둘째 긍정심리자본 향상이 필요한 대학생을 대상으로 긍정심리자본 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 최초의 연구라는 점이다. 현재까지 개발된 조직원을 대상으로 한 긍정심리자본에 관한 프로그램을 대학생에게 그대로 적용할 수 없는 상황을 고려해 볼 때 대학생들에게 적합한 프로그램이라 생각된다. 본 연구는 대학생들에게 자신의 자신감을 확장시키고, 실패에 대한 좌절감을 회복시키며, 이미 벌어지거나 예상되는 상황을 낙관적으로 조망하며, 목표를 이루기 위한 에너지를 결집하는 긍정적인 심리적 역량을 가져오게 하였다. 이는 대학생들이 그동안 가지고 있는 대학생활의 실패감이나 미래에 대한 막연한 불안감을 해소하고 좀 더 건강한 대학생활을 영위할 수 있으며 자신의 진로문제나 취업 문제를 해결하기 위한 도구가 될 것이다.

셋째 본 연구는 긍정심리자본이 단시간에 개발되거나 향상된다는 선행연구에 기초하여 총 6회의 비교적 짧은 회기 내에 긍정심리자본을 향상하는 프로그램을 개발하였다. 그리고 긍정심리자본 향상의 방법도 주입식 강의에 국한하지 않고 학습이나 훈련을 통해 발전된다는 것을 알게 하였다.

넷째 본 연구를 개인 상담으로 개발하지 않고 집단상담 프로그램으로 개발한 점이다. 집단상담 프로그램은 문제해결에 대한 자신감과 타인을 이해하고 수용하는 긍정적인 효과가 나타나는 강점을 가지고 있다(탁정미, 2004).[67] 이에 긍정심리자본 요인을 중심으로 집단 상

담 형태로 인지와 행동의 상담전략을 통해 자신의 발전과 타인의 이해를 통한 역동적 발전을 이루게 한 점이다.

그러나 본 연구는 몇 가지 한계점을 가진다. 첫째 본 연구는 자기보고식 측정도구를 사용하였기에 프로그램을 진행 후 나타난 효과가 실험집단의 실제 행동으로 나타난 효과와 반드시 일치한다고는 볼 수 없을 것이다. 둘째 효과를 검증할 때 프로그램을 진행하는 동안 실시한 처치 이외에 다양한 다른 변인들이 영향을 주었을 가능성을 배제할 수 없다는 점이다. 셋째 본 연구는 사전과 사후의 측정만을 하고 추후 측정에 대한 검증이 없는 점이다. 이는 현재 긍정심리자본이 개발효과는 증명되고 있으나 지속적인 유지나 더 발전하는 부분에 대한 이론이 아직 없어서 본 연구도 시도하지 않은 부분이다. 향상된 긍정심리자본이 계속적으로 유지되는 것을 보고하지 않은 한계점이 있다.

이와 같은 한계점을 토대로 후속연구에 대한 제언을 하고자 한다. 첫째 긍정심리자본 향상 프로그램의 지속적인 효과를 측정하는 중단적 연구가 필요하다. 이는 긍정심리자본 향상의 프로그램의 재교육이나 훈련의 주기나 강도를 제고할 수 있기 때문이다. 따라서 보다 효과적인 프로그램이 되기 위해서는 앞으로 더 많은 추후 연구를 통해 수정·보완되어야 할 것이라 생각한다. 둘째 긍정심리자본에 대한 하위 요인에 대한 포괄적이고 다각화된 후속 연구가 필요하겠다. 긍정심리자본의 판단기준인 이론적 토대를 가지며, 상대적이고 유연하며, 측정가능하고 성과연관성과 다른 긍정적 결과와의 연계성 등을 충족시키려는 것에 부합되는 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관성 등이 긍정심리자본의 하위요인으로 알려졌다. 하지만 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관성 등이 긍정심리자본의 모든 것을 대표한다고는 할 수 없을 것이다. 긍정심리자본으로 검토되고 있는 창의성, 지혜, 안녕감, 몰입, 유머, 감사, 용서, 정서지능의 사회 수용력, 영성, 용기 등이 아직까지는 완전히 긍정심리자본으로써 기준에는 부적합하다고는 하지만 이들의 긍정개념이 부분적으로 긍정심리자본의 성격과 유사하다는 것은 인정해야 하겠다. 이로 인해 자기효능감, 희망, 회복력, 낙관성 만이 긍정심리자본이라는 한계를 벗어나 대학생에 영향을 주는 많은 긍정개념에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 하겠다. 또한 이론적 토대, 상대적, 측정가능성, 성과연관성, 다른 긍정적 결과와의 연계성 등이 긍정심리자본의 기준이라는 시각에도 유연하며 다각적인 검토가 필요할 것이다.

References

- [1] Erik H. Erikson, *Identity: Youth and crisis*, New York: Norton, 1968.
- [2] Cha Yeon Kang, Kyong Park. "The Relationship Between Attachment and Career Development in College Students", *Korean journal of counseling and psychology*, Vol.13, No.2, pp. 51-69, 2001.
- [3] Ok Bun Jung, *Developmental Psychology*, Seoul: Hakjisa, 2014.
- [4] Young Ju Jung, Sun Min, Yun Ju Ha, Eun A Kim, Hyun Ju Na, The effect of positive psychology program on the sense of purpose, self-efficacy of adolescences, Workshop presentation file of Autumn Conference of Koreamanagement, pp. 398~411, 2010.
- [5] Hee Eun Kim, Mi Hyoun Lee, In Gyu Kim, "The Recent Trends and Meta Analysis of the Effect of Group Counselling Program for Domestic University Students", *Korea Journal of Counseling*, Vol.15, No.4, pp. 1441-1456, 2014
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.15.4.201408.1441>
- [6] Statistic Korea, Annual employment trends 2012, 2013.
- [7] Yun Seo Jo, "The Influence of Subjective Cognition about Determinant Factors in Employment on Job Satisfaction", *Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.14, No.5, pp. 2168-2177, 2013.
- [8] Jae Yun Jang, Eun Yeon Jang, Bum Sung Kim, Yeon Hae No, Ji Young Lee, Ji Hyoung Han, "The Longitudinal Effects of Youth Unemployment on Mental Health", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.23, No.2, pp. 121-144, 2004.
- [9] Myoung Hee Sin, Eun Hee Seo, Soo Ji Song, Eun Kyoung Kim, Young Sil Won, Won Kyoung No, Jung Min Kim, So Yeon Gang, Ho Yong Im, *Developmental Psychology*, Seoul: Hakjisa, 2015.
- [10] Ju Youb Kim, "Happiness : A New Horizon of Organizational Behavior", *Korean Journal of Human Resources Development*, Vol.12, No.1, pp. 123-141, 2009.
- [11] Fred Luthans, Kyle W. Luthans, Brett C. Luthans, "Positive psychological capital: Going beyond human and social capital". *Business Horizons*, Vol.47, No.1, pp. 45-50, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007>
- [12] Fred Luthans, Carolyn M. Youssef, Buce J. Avolio, *Psychological capital: Developing the human competitive edge*, Oxford University Press, 2007.
- [13] Fred Luthans, Carolyn M. Youssef, Buce J. Avolio, *Psychological capital: Developing the human competitive edge*, (Gang Hoon Kim, Jung Ki Kim, Sang Man Park translation), Seoul: Lux-Media, 2012.
- [14] Fred Luthans, Bruce J. Avolio, James B. Avey, Steven M. Norman, "Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction", *Personnel psychology*, Vol.60, NO.3, pp. 541-572, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- [15] Karen Reivich, Andrew Shatte, 7keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles., (Mon Sik Woo, Sang Wun Yun translation), Kyounggi: Mulpure, 2014.
- [16] Martin E. Seligman, *Positive Psychology*, (In Ja Kim, Mon Sik Woo translation), Kyounggi: Mulpure, 2011.
- [17] Ju Seob Kim, "Structural Relationship between Psychological Capital of College Students on Job Search Self-Efficacy and Employment-Preparation Behavior", *Andragogy Today*, Vol.28, No.2, pp.43-67, 2015.
- [18] Marianne Corey, Gerald Corey, Cindy Corey, *Group: Process and Practice*, Cengage Learning, 2013.
- [19] Hyoung Tae Kim, *Group counseling theory and practice*, Seoul: Dongmunsa, 2008.
- [20] John L. Horn, *The aging of human abilities. Handbook of developmental psychology*, pp. 847-870, , New York: Prentice-Hall, 1982.
- [21] Eli Ginzberg, *Career development*. In D. Brown, L. Brooks, & Associates(Eds.), *Career choice and development*, San Francisco: Jossey-Bass, 1990.
- [22] Donald E. Super, Reuben Starishevsky, Norman Matlin, Jan Pieere Jordan, "Self-concepts in vocational development." *Career development: Self-concept theory*, pp. 1-16, 1963.
- [23] Erik H. Erikson, "Life cycle", *International encyclopedia of the social sciences*, Vol.9, pp. 286-292, 1968b.
- [24] George E. Valliant, *Adaptation to life: How the best and brightest came of age*, Boston: Little, Brown, 1977.
- [25] Kim S. Cameron, Jane E. Dutton, Robert E. Quinn, "Developing a discipline of positive organizational scholarship." *Positive Organizational Scholarship. Foundations of a new discipline*, San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, pp. 361-370, 2003.
- [26] Jung Ki Kim, Sang Man Park, Gang Hun Kim, "Positive Psychological Capital(PsyCap) and Social Integration: focusing on Lee Myuonng-bak Government's pro-ordinary people policy", *The study of government and information*, Vol.14, No.1, pp. 121-150, 2011.
- [27] Suk Man Gyun, *Positive psychology*, Seoul: Hakjisa, 2008.
- [28] James S. Coleman, "Social capital in the creation of human capital", *American journal of sociology*, S95-S120, 1988.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1086/228943>
- [29] Pierre Bourdieu, *The forms of capital Handbook of theory and research for the sociology of education*, New York: Greenwood, pp. 241 -258, 1986.
- [30] Dong Chul Kim, *The Relationship among Main Factors of the Positive Organizational Behavior*, doctoral dissertation at Kangwon National University, 2012.
- [31] Fred Luthans, James B. Avey, Bruce J. Avolio, Steven M. Norman, Gwendolyn M. Combs, "Psychological capital development: toward a micro intervention", *Journal of Organizational Behavior*, Vol.27, No.3, pp. 387-393, 2006.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/job.373>
- [32] James S. Coleman, "Social capital in the creation of human capital." *American journal of sociology*,

- S95-S120, 1988.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1086/228943>
- [33] Albert Bandura, Social foundations of thought and action: A social cognitive theory, NJ: Prentice-Hall, 1986.
- [34] Richard C. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind", *Psychological Inquiry*, Vol.13, No.4, pp. 249-275, 2002.
DOI: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- [35] Orval Mowrer, Learning theory and behavior, US: John Wiley & Sons, 1960.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/10802-000>
- [36] Sang Bok Lee, Positive psychology, Kyouggi; Gongdongchae, 2013.
- [37] Martin E. Seligman, Learned optimism. New York: Pocket, 1998.
- [38] Sandra L. Schneider, "In search of realistic optimism", *American Psychologist*, Vol.569, No.3, pp. 250-263, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.250>
- [39] James B. Avey, Fred Luthans, Carolyn M. Youssef, "The Additive Value of Positive Psychological Capital in Predicting Work Attitudes and Behaviors", *Journal of Management*, Vol.36, No.2, pp. 430-452, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0149206308329961>
- [40] Ju Youb Kim, Myoung Soo Kim, "The effects of positive psychological capital on employee job satisfaction and affective commitment", *Korean Business Education Review*, Vol.67, pp. 117-148, 2011.
- [41] Dea Young Jung, Gyun Hong Park, Jang Duk Seo, "Positive Psychological Capital and Leadership Performance", *Korean Business Education Review*, Vol. 66, pp. 401-428, 2011.
- [42] Ji Young Kim, Gang Sik Kim, Dong Myoung Lee, "The Relationship among Self Leadership, Organizational Citizenship Behavior, and Psychological Capital of Airline Personnel", *Journal of the Aviation Management Society of Korea*, Vol.10, No.1, pp. 111-129, 2012.
- [43] Mi Young Lee, Influence of Head Nurse's Transformational Leadership on Staff Nurse's Psychological Well-being, Stress and Somatization: Focused on the Mediating Effect of Positive Psychological Capital, doctoral dissertation at Chosun University, 2011.
- [44] Eun Sil Kim, Yun Jung Paek, "Relationship between Positive Psychological Capital and Social Capital and Individual Creativity", *Journal of Organization and Management*, Vol.38, No.1, pp. 93-122, 2014.
- [45] Fred Luthans, "Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths". *The Academy of Management Executive*, Vol.16, No.1, pp. 57-72, 2002.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5465/AME.2002.6640181>
- [46] Fred Luthans, James B. Avey, Bruce J. Avolio, Suzznne J. Peterson, "The development and resulting performance impact of positive psychological capital", *Human resource development quarterly*, Vol.21, No.1, pp. 41-67, 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- [47] Hyun Ju Hong, Soo Jin Kim, "The Effects of Positive Psychology Group Counseling Program on Depression, Hope and Optimism of Adolescent", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol.16, No.2, pp. 1045-1059, 2014.
- [48] Sun Young Kim, The Effectiveness of Appreciative Inquiry(AI)-based Group Coaching Program on Positive Affect, Positive Psychological Capital and Job Engagement among Organization Members, master's dissertation at Kangwon National University, 2014.
- [49] Soo Hyoun Kim, Gyu Hun Kim, "Development and validation of Optimism Improvement Program: mediating effects of alternative solution thinking ability", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.31, No.2, pp. 541-560, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.2.008>
- [50] Soon Bok Kim, (The)Effects of optimistic improvement program on the ego-resilience and school life satisfaction of elementary school children, master's dissertation at Seoul National University of Education, 2007.
- [51] Yong Chun No, Soon Ha Yun, "Effects of the Optimism Enhancement Program for Elementary School Children's Mothers on Optimism of Mothers and Their Children", *The Korea Journal of Counseling*, Vol.10, No.4, pp. 2055-2073, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.10.4.200912.2055>
- [52] Ok Ran Kim, The Effect of the Hope Improvement Group Program on the Hopeness and the Self-Esteem of the juvenile offender sin the juvenile protection & treatment facilities, master's dissertation at Sangji University, 2010.
- [53] Mi Young Kim, The Effects of Hope Enhancement Program on Children's Ego-Resilience, master's dissertation at Seoul National University of Education University, 2014.
- [54] Myoung Sim Park, Sung Hee Kim, The Development of Career Self-Efficacy Enhancement Program for High School Students, *Korea Journal of Counseling*, Vol.10, No.3, pp. 1593-1609, 2009.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.10.3.200909.1593>
- [55] Chang Jin Byoun, Program development, Daegu: Hong-ik, 1994.
- [56] In Woo Pak, Efficient system for group counseling program,, guide counselling, 20, pp. 10-40, Daegu: Gyoubyoung Institute of student life, 1995.
- [57] Steve Sussman, "Curriculum development in school-based prevention reseach", *Health Educational Research: Theory and Practice*, Vol.6, pp. 339-351, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1093/her/6.3.339>
- [58] Chang Dae Kim, Youth group counseling program development and evaluation, The operation of the youth group counseling, pp. 75-108, Seoul: Korea Youth Counseling Institute, 2002.
- [59] Chang Dae Kim, Hyoung Soo Kim, Ul Jin Sin, Sang Hae Lee, Han Na Choi, Development and Assesmnt of Counselling and Psychology education, Seoul: Hakjisa, 2011.
- [60] Sharon K. Parker, "Enhancing role breadth self-efficacy: the roles of job enrichment and other organizational

- interventions”, *Journal of Applied Psychology*, Vol.83, No.6, p. 835, 1998.
- [61] Charles R. Snyder, Susie C. Simpson, Florence C. Ybasco, Tyrone F. Borders, Michael A. Babyak, Raymond L. Higgins, “Development and validation of the state hope scale”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.20, pp. 321-355, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.83.6.835>
- [62] Michael F. Scheier, Charles S. Carver, “Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies”, *Health psychology*, Vol.4, No.3, p. 219, 1985.
- [63] Gail Wagnild, Heather Young, “Development and psychometric”, *Journal of Nursing Management*, Vol.1, No.(2), pp. 165-178, 1993.
- [64] Hee Kyoung Lee, Eun Kyoung Yun, Hee Won Kim, “The Effects of Optimism-Improvement Program on Self-Expression Ability, Interpersonal Relation Ability, and Stress among the Middle School Students”, *Journal of Adolescent Welfare*, Vol.16, No.1, pp. 379-400, 2014.
- [65] Jae Gyun Lee, Jea Youn Whang, “The Development of College Student Peer Counseling Program for Advancing Self-efficacy”, *The Journal of Educational Research*, Vol.23, pp. 67-87, 2009.
- [66] Mu Sung Jung, Jin Mo Jung, *Social welfare program development and assessment*, Seoul: Yangseowon, 2001.
- [67] Jung Mi Tark, *Effects of Solution-focused Brief Counseling Program for College Student*, master's dissertation at Chonnam University, 2004.

조 윤 서(Yun-Seo Jo)

[정회원]



- 2012년 3월 ~ 2015년 2월 : 경기대학교 외래교수
- 2015년 3월 ~ 현재 : 가톨릭관동대학교 VERUM 교양대학 조교수

<관심분야>

긍정심리학, 긍정심리자본