

# 간호대학생의 행복플로리시증진 상담프로그램 개발 및 효과-PERMA모델을 기반으로-

박미마<sup>1</sup>, 박인숙<sup>2</sup>

남부대학교 간호학과·조교수<sup>1</sup>, 진주보건대학교 간호학부·부교수<sup>2</sup>

## AIMS

행복플로리시는 개인이 삶의 문제에 압도되지 않고 긍정적 심리 역량을 발휘하며 대학생활적응과 만족스러운 삶을 증진하는 데 효과적이다. 자아존중감은 대학생의 학업 몰입, 진로 선택, 사회적 적응과 밀접한 관련이 있으며, 낮을 경우 학업 성취와 삶의 질을 저하시킨다. 간호대학생은 임상실습 중심 교육과정에서 스트레스와 정체성 혼란을 경험하며, 삶의 만족도와 대학생활적응에 영향을 받는다. 이에 본 연구는 행복플로리시증진 상담프로그램을 개발·적용하여 간호대학생의 행복플로리시, 자아존중감, 삶의 만족 및 대학생활적응 향상을 확인하고자 한다.

## METHODS

### ◆ 연구설계 <비동등성 대조군 전·후 설계 유사실험연구>

간호대학생의 행복플로리시, 자아존중감 및 삶의 만족을 향상시키고 대학생활적응에 효과적인 PERMAS 모델 기반 행복플로리시 증진 상담프로그램의 효과를 검증하기 위해 수행된 비동등성 대조군 전·후 설계(nonequivalent control group design) 유사실험연구이다.

### ◆ 연구대상자 <G도, 일개 대학 간호대학생>

G power 3.1 program을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 .80, effect size .60, 집단수 2, 양측검정으로 산출하여 최소 표본수가 그룹당 15명으로 이었고, 탈락률 20%를 고려하여 그룹당 18명, 대상자 수는 총 36명이었다.

### ◆ 연구도구

① 자아존중감 측정도구(Rosenberg, 1965)/(전병재, 1974)

Cronbach's  $\alpha$  = .85 → 본 연구 Cronbach's  $\alpha$  = .85

② 삶의 만족 측정도구(Diener et al, 1958)/(구재선, 2019)

Cronbach's  $\alpha$  = .81~.91 → 본 연구 Cronbach's  $\alpha$  = .86

③ 대학생활적응 측정도구(Baker와 Siryk, 1987)/(현진원, 1992)

Cronbach's  $\alpha$  = .73~.83 → 본 연구 Cronbach's  $\alpha$  = .80

### ◆ 자료분석 <SPSS/WIN 21.0>

실수, 백분율, 평균 & 표준편차, t-test, 상관관계

## RESULTS

Table 1. Descriptive Statistics of Study Variables (n=36)

Variable	Minimum	Maximum	Mean (M)	Standard Deviation (SD)
Flourishing	52	78	66.4	6.5
Self-Esteem	30	45	38.1	3.9
Satisfaction With Life	20	32	26.2	3.1
College Adjustment	70	100	85.4	8.7

Table 2. Correlations Among Variables (n=36)

Variable	Flourishing	Self-Esteem	Life Satisfaction	College Adjustment
Flourishing	1			
Self-Esteem	.62**	1		
Satisfaction With Life	.58**	.64**	1	
College Adjustment	.55**	.59**	.61**	1

\*\* $p < .01$

Table 3. Pre- and Post-Test Comparisons Between Experimental and Control Groups (n=36)

Variable	Group	Pre M $\pm$ SD	Post M $\pm$ SD	t
Flourishing	Experimental	66.1 $\pm$ 6.3	72.4 $\pm$ 5.8	4.32**
	Control	66.7 $\pm$ 6.7	67.2 $\pm$ 6.5	0.58
Self-Esteem	Experimental	38.0 $\pm$ 3.8	41.5 $\pm$ 3.4	3.98**
	Control	38.2 $\pm$ 4.0	38.5 $\pm$ 3.9	0.42
Satisfaction With Life	Experimental	26.1 $\pm$ 3.2	29.3 $\pm$ 3.0	3.65**
	Control	26.3 $\pm$ 3.1	26.7 $\pm$ 3.0	0.53
College Adjustment	Experimental	85.5 $\pm$ 8.6	91.2 $\pm$ 7.9	3.87**
	Control	85.3 $\pm$ 8.9	86.0 $\pm$ 8.7	0.46

\*\* $p < .01$

## CONCLUSIONS

- 본 연구는 G도 소재 간호대학 3학년에 재학중인 36명(실험군 18명, 대조군 18명)을 대상으로 2025년 3~4월 진행되었다. 행복플로리시증진 상담프로그램은 PERMAS 모델 기반으로, 1회 60분, 주 1회, 총 5주 적용하였다. 자료수집은 프로그램 적용 전·후 자가보고식 설문지를 통해 이루어졌으며, 분석은 SPSS 21.0을 사용하여 일반적 특성은 기술통계, 집단 동질성은  $\chi^2$ 검정 및 독립표본 t검정, 프로그램 효과는 대응표본 t검정으로 분석하였다.
- 행복플로리시 증진 상담프로그램 적용 대상자의 평균 점수는 행복플로리시 66.4 $\pm$ 6.5점, 자아존중감 38.1 $\pm$ 3.9점, 삶의 만족 26.2 $\pm$ 3.1점, 대학생활 적응 85.4 $\pm$ 8.7점으로 나타났다. 또한 행복플로리시, 자아존중감, 삶의 만족 및 대학생활 적응 간의 상관관계 분석 결과, 모든 변수 간에 유의한 정적 상관관계가 확인되었다( $p < .01$ ). 이는 행복플로리시가 높을수록 자아존중감, 삶의 만족, 대학생활 적응 또한 함께 향상됨을 의미한다.
- 본 연구 결과를 토대로 향후 연구에서는 다음과 같은 사항을 제언한다. 첫째, 행복플로리시증진 상담프로그램 개발 및 적용을 통해 학생들의 자기주도적 학습 능력과 심리적 안정을 향상시키는 연구가 필요하다. 둘째, 행복플로리시증진 상담 프로그램의 장기적 효과와 다양한 교육 환경에서의 적용 가능성을 확인하는 반복 연구가 요구된다. 마지막으로, 본 프로그램과 유사한 심리·정서 기반 교육을 통합하여 간호대학생의 자아존중감, 삶의 만족 및 대학생활적응을 종합적으로 향상시킬 수 있는 교육적 전략 개발이 필요하다. 이러한 후속 연구가 간호대학생의 긍정적 심리 상태와 학습 및 대학생활 적응력을 증진시키는 실질적 근거를 제공할 것으로 기대된다.