

긍 정 심 리 학

강 의 계 획 안

교과목명	긍정심리학	교과목구분		전공선택	
학수번호	G16198	시간	화요일 6-7교시	학점	3학점
및 분반			오후 3:30-6:15	교실	교B654
교수소개	오인수 Ph.D in Counselor Education 사범대학 교육학과 교육상담·심리 전공 연구실 교육관A동 511호(2662), 부학장실 316호(2602)				
연락처	오피스: 02-3277-2662 이메일: insoo@ewha.ac.kr 홈페이지: http://www.ewhaedu.org				



지난 20년간 학생들을 가르치며 깊이 깨달은 사실 중 하나는 학생의 성장 가능성과 변화의 잠재력이 나의 기대를 넘어선다는 점이다. 나의 연구실을 가득 채운 책 중에서 가장 두껍고 비싼 책은 DSM-5이다. 인간의 정신건강(mental health), 아니 정신질환(mental illness)을 망라한 책이다. 이 틀로 학생을 보면 학생의 눈에서 불안과 우울이 보이고, 학생의 말에서는 공격성과 분노가 들리며, 학생의 몸짓에는 산만함과 충동성향이 보인다. 그러나 상담자는 같은 학생의 눈에서 간절함과 차분함을, 목소리에서 자신감과 의지를, 몸짓에서 역동성과 활력을 보는 안목이 필요하다. 이러한 관점은 차이는 단지 상담자가 만나는 내담자에만 해당되는 것이 아니다. 이 세상을 바라보는 관점도 그러하고 나 자신을 성찰하는 관점에도 적용된다. 진화심리학자들에 따르면 인간은 세상과 자신을 부정적으로 보고 경계심을 갖고 있어야 위험 속에서도 살아남는다는 것을 깨달았고 이것을 세대를 거듭하며 체득하는 방식으로 진화해왔다고 본다. 지금의 시대에도 치열한 경쟁의 세계에서 이러한 설명은 충분히 설득력을 얻으며 매력적이다. 지금까지 이기적 유전자(The Selfish Gene)가 이 세상을 지배한다 할지라도 교육자는 인간이 지닌 선한 긍정적 성품을 계발하도록 돕는 도전을 게을리해서는 안되며 이를 위해서 긍정 심리학 과목은 필수 과목이 되어야 한다고 생각한다. 이 과목을 통해 우리 모두가 지금까지 간과하고 있던 긍정의 사례와 연구들을 나누면서 함께 성장하는 교학상장(敎學相長)의 바람을 가져본다.

1. 교과목표

1) 교과소개

본 교과는 교육학 및 교육상담·심리를 전공하는 일반대학원 학생들에게 긍정심리학적 접근을 통해 아동 및 청소년의 문제를 이해하고 이를 해결하기 위한 상담 및 심리적 개입을 소개하는 과목이다. 본 과목의 목적은 학생의 취약성과 문제점에 초점을 두었던 기존의 상담 및 심리적 접근에 대한 대안인 긍정심리 및 긍정상담적 접근의 내용을 심층적으로 이해하는 것이다. 또한 본 과목을 통해 긍정심리학적 접근을 활용하여 학생의 문제를 해결하는 다양한 대안적 방법을 모색하는 것이다.

2) 교과목표

긍정심리학에 대한 이해를 바탕으로 학생들은 아래의 목표를 성취할 수 있다.

- 교육현장에서 긍정심리학적 접근의 필요성과 목적을 이해한다.
- 긍정심리학의 교육적, 사회적, 문화적 중요성을 이해한다.
- 긍정심리학의 주요주제와 관련된 핵심 개념을 이해한다.
- 학생의 부적응 문제를 긍정심리학적 관점에서 재해석한다.
- 긍정심리학의 지식을 바탕으로 학생의 성장가능성을 최대화시키는 상담 및 교육적 개입방법을 익힌다.

2. 교재 및 참고문헌

1) 필수교재

- 김광수, 김경집, 하요상, 양곤성, 기경희, 한선녀 (2017). 학교긍정심리학 1: 학생의 긍정적 심리특성과 발달. M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner 원저. 서울: 학지사.
- 안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 역 (2009). 긍정심리학. S. R. Baumgardner & M. K. Crothers 원저. 서울: 시그마프레스

2) 참고교재

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학적 관점. 서울: 학지사.
- 김광수, 김경집, 하요상, 양곤성, 기경희, 한선녀 (2018). 학교긍정심리학 2: 긍정적 학교환경 조성 and 긍정심리의 교육적 적용. M. J. Furlong, R. Gilman, & E. S. Huebner 원저. 서울: 학지사
- 이훈진, 최현정 (2012). 긍정심리치료: 치료자 가이드. 서울: 시그마프레스.

- 이희경 역 (2008). 긍정심리학 핸드북. C. R. Snyder & S. J. Lopez 원저. 서울: 학지사
- 이희경, 이영호, 조성호, 남종호 역 (2003). 긍정심리평가: 모델과 측정. S. J. Lopez & C. R. Snyder 원저. 서울: 학지사
- 크리스토퍼 싱크, 서미, 김동현 (2014). 아동·청소년을 위한 긍정상담: 영성을 중심으로. 서울: 학지사
- Furlong, M. J., Gilman, R., & Huebner, E. S. (2014). *Handbook of positive psychology in schools* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.

※ 위의 교재 이외에 추가적인 읽기자료가 학기 중에 요구될 수 있음.

3. 수업방법 및 활용매체

본 강좌는 강의, 발표 및 토론 형태의 수업으로 진행되며 교재의 내용에 대한 강의 및 발표 후 토론을 중심으로 내용을 심층적으로 학습하게 된다. 또한 긍정심리학적 접근을 강의, 교재, 자료로만 배우지 않고 학생들이 실제로 경험한 긍정심리학적 사례를 함께 나눔으로써 학습하게 된다. 모든 수업자료는 사이버 클래스를 통해서 제공되고 공유되며 수업의 여러 과정에서 오프라인 및 온라인 학습이 적극적으로 활용된다. 따라서 학생들은 주1회 있는 오프라인 수업뿐만 아니라 수시로 온라인 사이버 클래스에 접속하여 다양한 수업활동에 참여하는 것이 요구된다.

4. 성적 평가방법 및 기준

1) 출석 및 참여 (10점)

출석은 학교요강에 제시된 기준을 따를 것이며 결석을 할 경우 강사는 감점을 부과할 수 있다. 수업에 늦거나 일찍 수업을 떠나야 할 경우 학생은 미리 강사에게 알려야 하며 지각을 하거나 수업에 참여하지 않으면 강사는 감점을 부과할 수 있다. 지각 및 결석에 정당한 이유가 있을 경우 그 이유를 증명할 수 있는 서류를 제출하면 감점 면제를 고려할 수 있다. 출석확인 은 매 수업시간 정각에 이뤄지며 확인 시 부재인 학생은 지각 혹은 결석 처리된다. 지각을 한 학생은 수업 후에 강사에게 출석을 확인하여 결석처리 되지 않도록 해야 한다. 또한 지각이나 결석으로 수업 결손이 있는 학생은 다른 수강생들의 도움을 통해 스스로 수업 결손 부분을 보충해야 한다.

출석 이외에도 학생은 다음의 사항들처럼 수업에 적극적으로 참여할 것이 요구된다: (1) 강사의 질문에 대답하기, (2) 강의주제와 관련된 본인의 경험을 학생들과 나누기, (3) 소집단 및 대집단 활동에 적극적으로 참여하기, (4) 강의노트를 미리 사이버 클래스에서 다운받아 출력하여 준비하기, (5) 부적절한 행동을 하지 않기 등. 참여점수는 아래의 기준에 의해 평가된다.

2) 개인발표: 긍정의 시간, 15분 (10점)

이 발표는 자신이 직접 혹은 간접적으로 체험한 긍정의 힘을 15분에 요약하여 발표하는 과제이다. 예를 들어, 자신에게 가장 긍정적인 영향을 미친 인물과의 상호작용에 관한 이야기, 자신의 삶에 가장 긍정적인 영향을 미친 도서, 영화, 음악 등에 관한 이야기 등의 내용을 바탕으로 자유로운 형식으로 구성할 수 있다. 15분의 발표에는 명확한 주제가 있어야 하며 그 주제는 긍정심리학적 내용이어야 한다. 발표 후에는 질문과 추가 토론이 이어질 수 있다. 9/7일 수업 시간에 발표의 예시를 시연할 예정이다.

3) 조별발표 (30점)

이 과제는 긍정심리학의 핵심 변인을 종합적으로 이해하기 위하여 조원이 선택된 변인을 협력을 통해 ①이론적 관점, ② 연구적 관점, ③ 실행적 관점에서 발표하는 것이다. 아래의 표에 제시된 내용을 참고하여 조원이 협력하여 발표내용을 준비한다. 발표를 마친 후 주제에 대한 토론이 진행되며 교수는 토론을 진행하는 역할(facilitator)을 한다. 발표원들은 수강생들의 다양한 질문 등에 대해 답변을 할 수 있도록 관련 내용 등을 꼼꼼하게 준비한다. 구체적인 발표 순서는 수강 학생 수가 확정된 후 2주차에 공지한다. 특히 연구적 관점에서 소개하는 연구논문의 경우 발표 1주일 전에 사캠에 해당 논문(PDF)을 업로드하여 수강생들이 수업 전에 읽을 수 있도록 준비한다. 또한 발표를 마친 이후에는 다음 절에 제시된 Reflection/Reaction Note를 정리한 ‘노트 정리 보고서’를 제출한다.

순서	내용	시간(분)
이론적 관점 (theory)	- 교재 및 관련 문헌을 바탕으로 변인의 개념, 특징, 유형 등 이론적 핵심 내용을 설명	40~50
연구적 관점 (research)	- 변인을 활용한 연구논문을 선택하여 연구문제와 연구방법 및 결과와 논의를 중심으로 학술논문을 분석하여 설명(선택된 논문은 업로드 이전에 교수의 승인을 받아야 함)	30~40
실행적 관점 (practice)	- 선택된 변인의 신장을 통해 문제를 해결하기 위한 구조화된 상담적 개입 프로그램을 실제로 구성하여 학생들에게 활동의 형태로 실행함(활동은 학생의 발달적 특성을 고려하되 창의적인 내용으로 구성함)	30~40

4) Reflection/Reaction Note (30점: 3점×10회)

해당 주에 배운 내용에 대한 자신의 개인적 성찰, 관련 경험, 혹은 관련 자료들을 사이버 게시판에 올린다. 분량은 250단어(날말) 이상으로 작성하며 작성의 내용 및 형식은 자유롭게 구성할 수 있다(250 글자가 아님에 주의). 총 10회에 걸쳐 노트를

작성해야 하며 1주에 1개의 노트만 인정되기 때문에 10주에 걸쳐 노트를 작성해야 한다. 노트는 아래와 같은 형식의 내용으로 작성하는 것이 가능하다.

- 조별 발표 내용에 대한 평가, 제언, 피드백 등의 **개인적 성찰**
- 변인과 관련된 **개인적 사례** (자신이 직접 경험한 이야기)의 소개
- 변인과 관련된 **보도자료** (신문이나 뉴스 등에서 다룬 내용) 소개와 설명
- 변인과 관련된 **작품**(영화, 소설, 음악 등 다양한 영역의 작품) 소개와 설명
- 그 밖에 변인과 관련된 **다양한 형식의 자료** 소개와 설명 등

노트는 수업이 있는 주의 금요일까지 작성을 완료해야 한다. 해당 내용을 발표한 조는 모든 학생의 노트 내용을 검토한 후 자신의 발표와 노트 정리를 통해 느낀 점을 조원 개인별로 500단어(날말) 이상으로 작성하여 노트 정리 보고서에 포함시킨다(개인별 500단어의 노트는 Reflection/Reaction Note 1회로 인정됨). 노트 정리 보고서는 발표 다음 주 수업 시간에 제출하며 HWP 파일로 변환하여 사캠에 업로드 한다.

5) 사례를 통한 긍정심리 개입 보고서 (30점)

본 과제는 긍정심리학적 관점에서 아동 및 청소년의 문제를 다루는 교육상담 및 심리 관련 개입 보고서를 작성하는 것이다. 주제는 학생의 학습, 정서 및 행동의 문제를 긍정심리학적 관점에서 해석하여 교육 및 상담적 개입 방법에 시사점을 제시하는 것이어야 한다. 이 보고서는 아래와 같이 크게 3가지 부분으로 구성해야 한다.

(1) 사례개발 (1페이지)

가상의 사례를 1페이지의 분량으로 작성한다. 학생에 관한 인적 정보(학교급, 학년, 성별, 가족관계 등)를 제시하고 학생이 현재 보이고 있는 문제 증상과 맥락을 다양한 관점에서 설명한다. 문제의 영역은 자신의 발표 주제와 일치시키고 소주제는 다른 조원들과 겹치지 않게 조율하여 아래의 예시와 같이 정한 후 사례를 작성한다.

발표주제	소주제	비고
탄력성	품행문제를 보이는 다문화 가정 학생	초등학교 5 남학생
	반항성향이 강한 이혼가정의 학생	중학교 2 여학생
	학습부진을 겪는 저소득층 가정의 학생	고등학교 1 여학생

(2) 사례개념화 (2~3페이지)

사례에 제시된 정보를 바탕으로 이론적 지식(예: 탄력성)을 활용하여 학생 문제의 성격과 원인에 대한 이론적 설명, 즉 일련의 가설적 설명을 기술한다. 사례개념화는 단정적 결론이라기 보다는 잠정적 설명으로 학생 문제의 원인에 대한 이론적 설명을 나름대로 수립하는 것이다. 아래의 질문들은 사례개념화의 작업에 도움이 될 수 있다.

- 학생 문제의 성격은 무엇인가?
- 문제가 생기게 된 경로나 발달사적 요인은 무엇인가?
- 학생 문제의 원인은 무엇인가?

- 학생 문제행동이나 심리의 역기능과 순기능적 측면은 어떠한가?
- 학생의 문제해결에 도움이 되는 학생의 장점, 자원, 강점은 무엇인가?
- 학생의 개인적 특성 뿐만 아니라 가족 역동, 주변 사람과의 관계적 특성, 환경적 특성은 학생의 문제에 어떠한 영향을 미치는가?

(3) 긍정심리학적 증거기반 개입 (5~7페이지)

이 부분에서는 사례에 제시된 학생의 문제를 개선하기 위한 증거기반 교육상담 및 심리적 개입을 설명한다. 학생이 보이는 문제와 관련된 선행연구를 분석하여 문제와 관련이 있는 것으로 확인된 실증적 내용을 바탕으로 학생의 문제를 개선하기 위한 개입 방법을 제시한다.

예를 들어, RISS에서 다문화*탄력성을 키워드로 검색하면 15편의 학위논문과 18편의 학술지가 검색된다. 이를 바탕으로 학생의 가족기능을 향상시킴으로써(김영춘, 이관식, 2013; 이문숙, 김재운, 2014) 가족 탄력성을 높이는 개입이 효과적이며(김민경, 2016), 집단미술치료 프로그램을 활용하는 방법을 고려해 볼 수 있다(이혜진, 장석진, 2012). 또한 학교에서는 스포츠 클럽활동의 참여를 고려할 수 있으며(심태영, 박기용, 2014), 학생의 언어능력 향상과 이중문화수용성을 높이는 개입이 효과적일 수 있다(김우진 외, 2017). 검색의 범위를 확장하면서 탄력성의 향상과 관련이 있는 것으로 확인된 내용을 사례학생에게 어떻게 적용하여 문제의 개선을 촉진시킬 것인지를 구체적으로 제시해야 한다.

논문의 분량은 참고문헌이나 부록을 제외한 본문 페이지를 기준으로 10페이지 내외로 작성하며 초록은 작성하지 않는다. 참고문헌은 적어도 10개 이상을 사용해야 하며 특별한 이유가 없는 한 2000년 이후의 문헌을 중심으로 사용한다. 이 과제의 목적은 긍정심리학에 관한 중요한 주제를 선정하고 선정된 주제를 학교의 현장에 적용하는 방법을 모색하는 것이며 동시에 다양한 선행연구를 기초로 자신의 관점에서 교육적 개입을 창의적으로 구성하여 논리적으로 전개하는 학술적 글쓰기(academic writing) 기술을 함양하는 것이다. 따라서 구어체나 수필식 글쓰기가 아닌 간명하며 논리적이며 선행연구를 인용하여 설득력있는 전개를 하는 것이 중요하다. 논문의 평가는 학술지 평가기준과 동일한 방식으로 평가되며 아래의 기준이 사용된다.

심사항목 평가	
1. 논지의 명료성 ()	
2. 내용전개의 논리성 ()	
3. 논지의 창의성 ()	
4. 개관문헌의 범위 및 포괄성 ()	
5. 내용의 타당성 ()	
6. 이론적 중요성 ()	
7. 현실적 중요성 ()	
8. 문법 및 참고문헌의 적절성 ()	

※위의 심사기준은 한국상담학회지(학술진흥재단 등재지)의 심사기준임

출석 및 참여	10점
개인발표	10점
조별발표	20점
Reflection/Reaction Note.....	30점
긍정심리 개입 보고서	30점
합계	100점

5. 참고사항

1) 강의일정:

강의계획서에 제시된 일정은 임시계획표이기 때문에 학기 중에 변경될 수 있음. 일정을 변경할 경우 강사는 학생들에게 미리 공지할 것임. 결석으로 인해 강의 일정을 변경을 숙지하지 못하는 경우 학생에게 책임이 있으므로 지각 혹은 결석시에는 반드시 강의일정 변경에 관해 확인할 것.

2) 휴대폰:

수업 중 휴대폰은 항상 전원을 꺼 놓거나 진동으로 바꾸어야 함. 수업중에 문자를 확인하거나 보내는 행위는 수업을 방해하는 행동으로 간주되며 참여점수에서 감점될 수 있음 (응급상황은 제외).

3) 보고서 및 발표자료 양식:

보고서 및 모든 발표자료는 한글로 작성하되 A4 용지에 기본 용지여백을 사용하고 휴먼명조체로(글자크기 11, 줄간격 160) 작성하여 제출할 것을 권장함.

4) 장애학생:

장애로 인해 본 강좌를 듣는데 제한을 지닌 학생은 학생의 요청 시 학생에게 학습에 방해가 되는 장애의 영향을 최소화할 수 있도록 편의를 제공할 것임.

5) 강의녹음:

강사의 허락 없이 강의 내용을 녹음(녹화)하는 것은 허용하지 않으며 강사의 허락 후 녹음(녹화)된 내용을 일반인에게 공개하는 것은 처벌될 수 있음.

6) 강의평가:

학교정책에 따라 강의평가를 실시하지 않은 학생은 이화홈페이지 성적조회시스템에서 일정기간 동안 성적조회가 불가능함.

7) 교수면담 및 질문:

수업내용에 대해 추가적인 질문이나 면담이 필요할 경우 사전에 약속을 하여 면담할 수 있으며 (월요일-금요일) 이메일 혹은 강의 게시판을 활용하여 수시로 질문할 수 있음.

6. 강의내용



주차 (일자)	내 용	교재1 (안신호)	교재2 (김광수)	발표	비고
1 (9/1)	<ul style="list-style-type: none"> 과목소개, 강사 및 학생 소개 긍정심리학 소개 	1장	1장		
2 (9/8)	<ul style="list-style-type: none"> 긍정심리학적 접근 상호활성화(Covitality) 	1장	2장		
3 (9/15)	<ul style="list-style-type: none"> 행복의 의미와 측정 	2장	13장		
4 (9/22)	<ul style="list-style-type: none"> (수업없음) 				추석연휴
5 (9/29)	<ul style="list-style-type: none"> 탄력성 	4장		1조	
6 (10/6)	<ul style="list-style-type: none"> 희망 		3장	2조	
7 (10/13)	<ul style="list-style-type: none"> 낙관성 긍정적 특질 	9장	4장	3조	
8 (10/20)	<ul style="list-style-type: none"> 중간고사 				중간보고서제출
9 (10/27)	<ul style="list-style-type: none"> 감사 		5장	4조	
10 (11/3)	<ul style="list-style-type: none"> 공감 		6장	5조	
11 (11/10)	<ul style="list-style-type: none"> 자기효능감 		8장	6조	
12 (11/17)	<ul style="list-style-type: none"> 자기결정성동기 긍정적 동기화 	7장	9장	7조	
13 (11/24)	<ul style="list-style-type: none"> 자기조절 및 자기통제 정서조절 	8장	7장	8조	
14 (12/1)	<ul style="list-style-type: none"> 친밀한 관계 	11장		9조	
15 (12/8)	<ul style="list-style-type: none"> 영성, 종교성 	10장		10조	
16 (12/15)	<ul style="list-style-type: none"> 기말고사 				최종 보고서 제출

2020.7.25일 수정