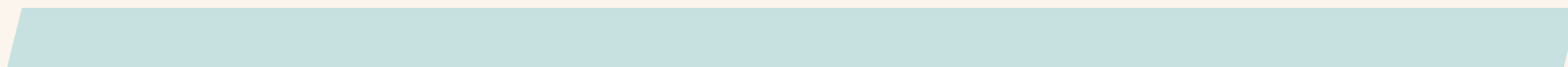


자기이해를 위한 긍정심리학



제2장

행복 경험과 긍정 정서



- 긍정심리학자들은 인간이 행복하다고 느끼는 **심리적 체험과 긍정 정서**에 깊은 관심
- 과연 행복은 어떤 심리적 체험으로 이루어지는 것일까?
- 행복 경험에는 어떤 유형이 있을까?
- 행복과 긍정 정서는 우리의 삶에 어떤 도움을 주는 것일까?

1. 쾌감

- **쾌감 또는 쾌락(pleasure)**

- 오감을 통해 경험되는 긍정적인 감각
- Seligman(2002): 육체적 쾌감 + 고등한 쾌감

	육체적 쾌감(bodily pleasure)	고등한 쾌감(higher pleasure)
정의	생물학적 기제에 의해 감각을 통해 자동적으로 느껴지는 긍정적 체험	더 복잡한 심리적 처리과정을 통해 느껴지는 복합적인 긍정 경험
충족되는 욕구	생물학적 욕구	심리적인 욕구
지속기간	짧음	보다 장기간 지속
적응적 기능	사람과 환경 사이에서 일어나는 교류를 예민하 게 감지, 생존에 필요 (안전)	안전의 신호, 심리적 기능을 확대하고 적응능력을 향상

- 육체적 쾌감과 고등한 쾌감의 사례

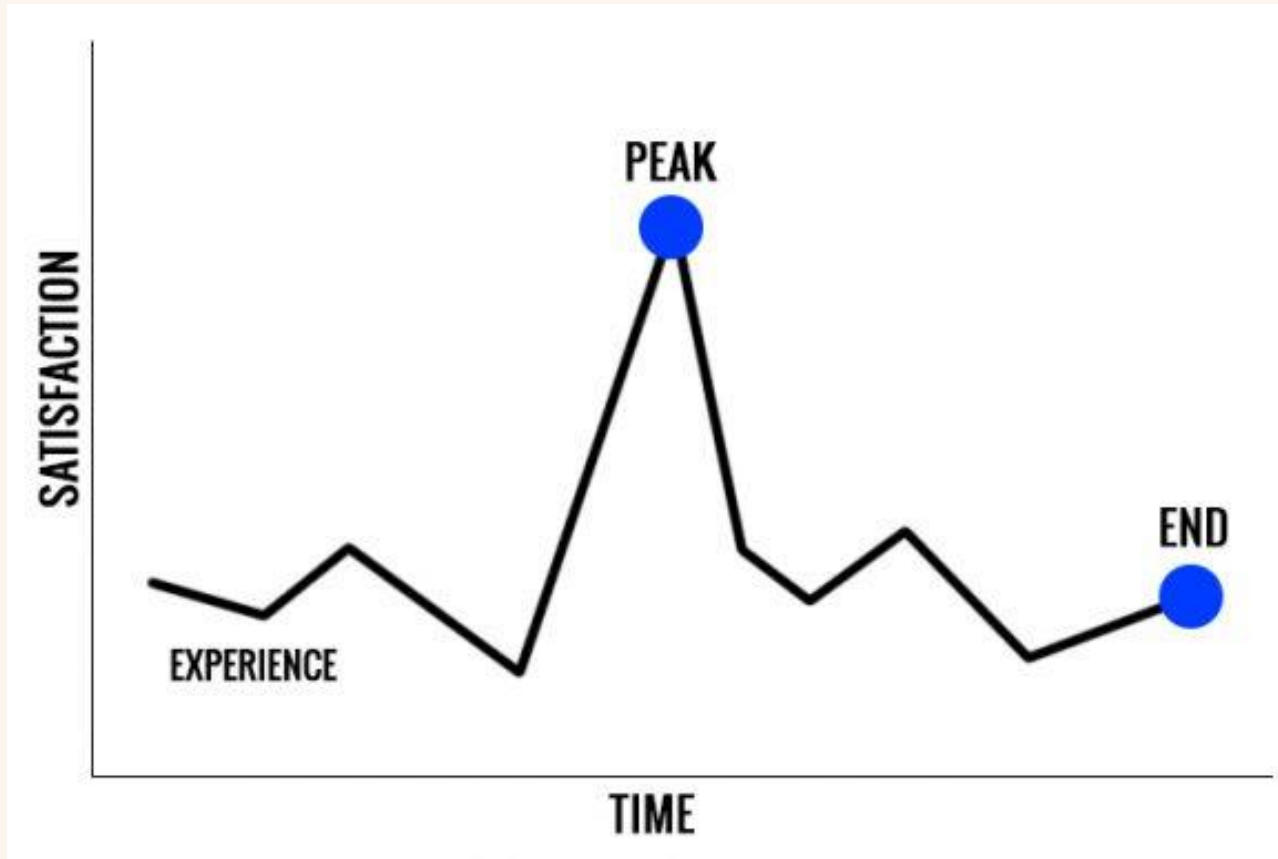
1. 쾌감

- 쾌감 또는 쾌락(pleasure)

- 사회적 존재이기 때문에 이러한 쾌락은 문화의 영향을 많이 받음 : 문화별 상이 ex) 그리스 시대 에피쿠로스학파 vs. 스토아학파
- 쾌락을 너무 추구하는 것도 너무 억압하는 것도 모두 부정적
- 쾌락을 잘 느끼지 못하는 사람의 특징: 보상을 얻지 못해 일반적인 다양할 활동에 동참하지 못하고 사회적 위축을 보임

1. 쾌감

1) 쾌락 경험에 대한 기억: 절정-대미 이론(peak-end theory)



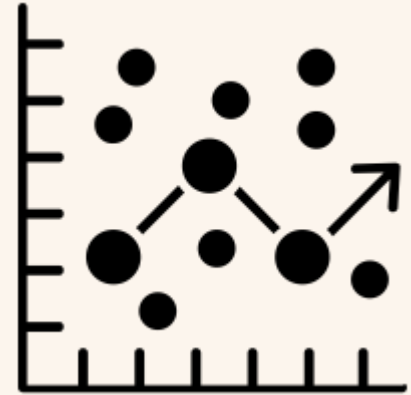
1) 쾌락 경험에 대한 기억: 절정-대미 이론(peak-end theory)

- 다니엘 카네만(Daniel Kahneman, 1999): 노벨 경제학상을 수상한 심리학자
- 기억은 가장 강렬했던 감각(절정 경험)과 그 경험의 마지막 부분에서 느낀 감각(종료 경험)에 영향을 받음
- 지속기간 경시: 고통의 지속기간이 전반적 평가에 반영되지 않음
- Ex. 얼음물 실험

1. 쾌감

2) 쾌감에 대한 적응

- 반복적 경험을 통해 유쾌함의 강도가 감소
= 적응, 둔감화, 습관화
- 변화 상황에 계속적으로 적응하여 중립적인 상태로 회귀



2) 쾌감에 대한 적응

- 외부의 자극에 압도되지 않도록 보호 + 새로운 환경변화에 민감해지도록 하는 기능
- 행복에는 쾌락의 강도뿐만 아니라 쾌락의 결과도 중요
- Csikszentmihalyi(1990): 쾌락과 즐거움을 구분, 즐거움 강조

2. 긍정 정서

- **긍정 정서**는 주관적 안녕의 핵심적 요소
- 정서(emotion): 외부적 상황 또는 내부적 상태에 의해 유발되는 느낌



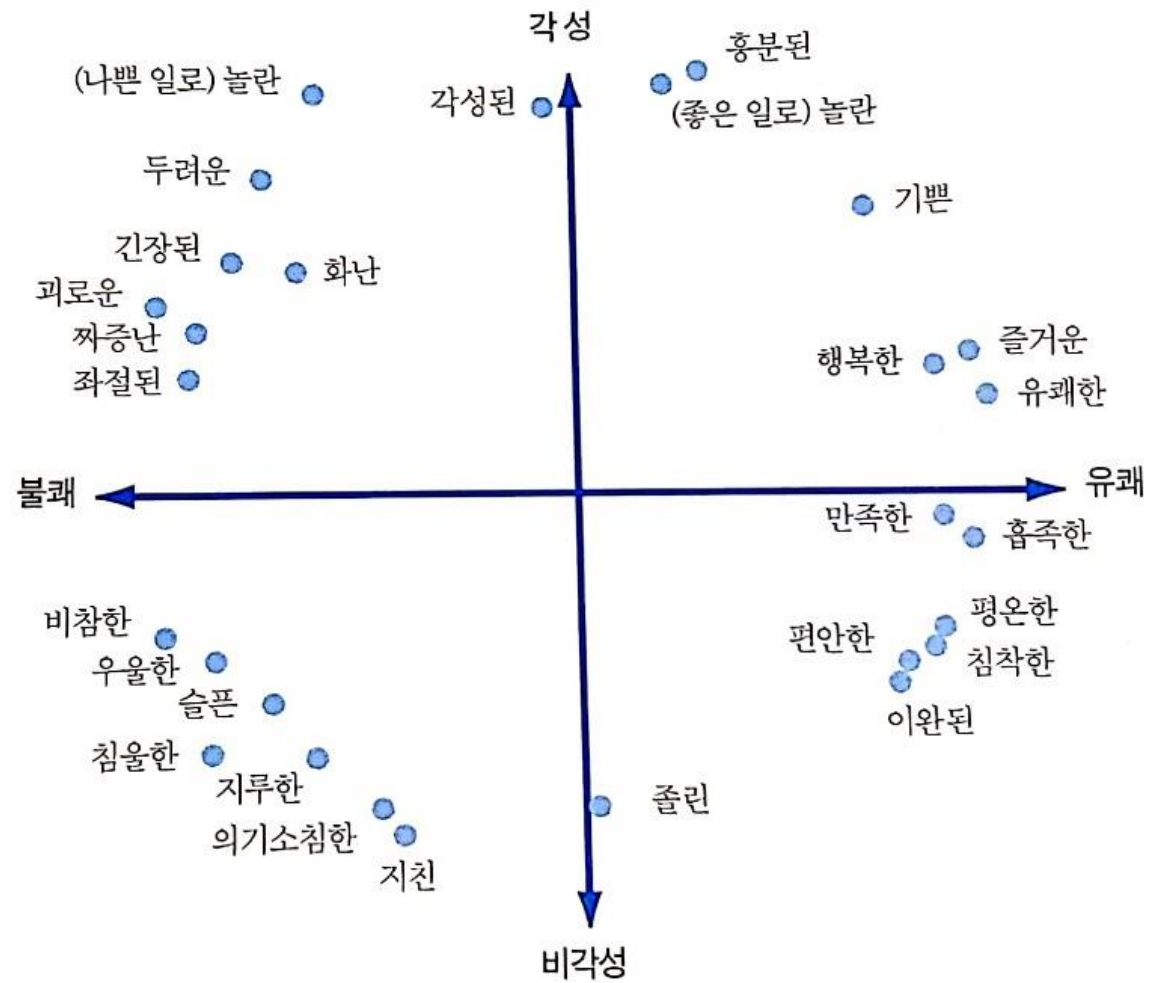
2. 긍정 정서

1) 정서의 다양성

- 기본정서와 복합정서
- Russell(1980): 유쾌-불쾌, 각성-비각성 차원
- Watson(2002): 긍정 정서의 세 가지 차원

(유쾌성, 확신성, 주의집중성)

2. 긍정 정서



〈그림 2-2〉 Russell의 감정의 2차원과 개별정서들의 위치(민경환, 2002; Russell, 1980).

2) 정서의 표현

- 생리적 반응 수반: 자율신경계의 흥분반응, 상이한 정서마다 독특한 반응패턴
- 행동 촉진
- **얼굴표정**을 통해 즉각적으로 표현됨
- 문화 및 개인차



Ekman & Friesen (1971)

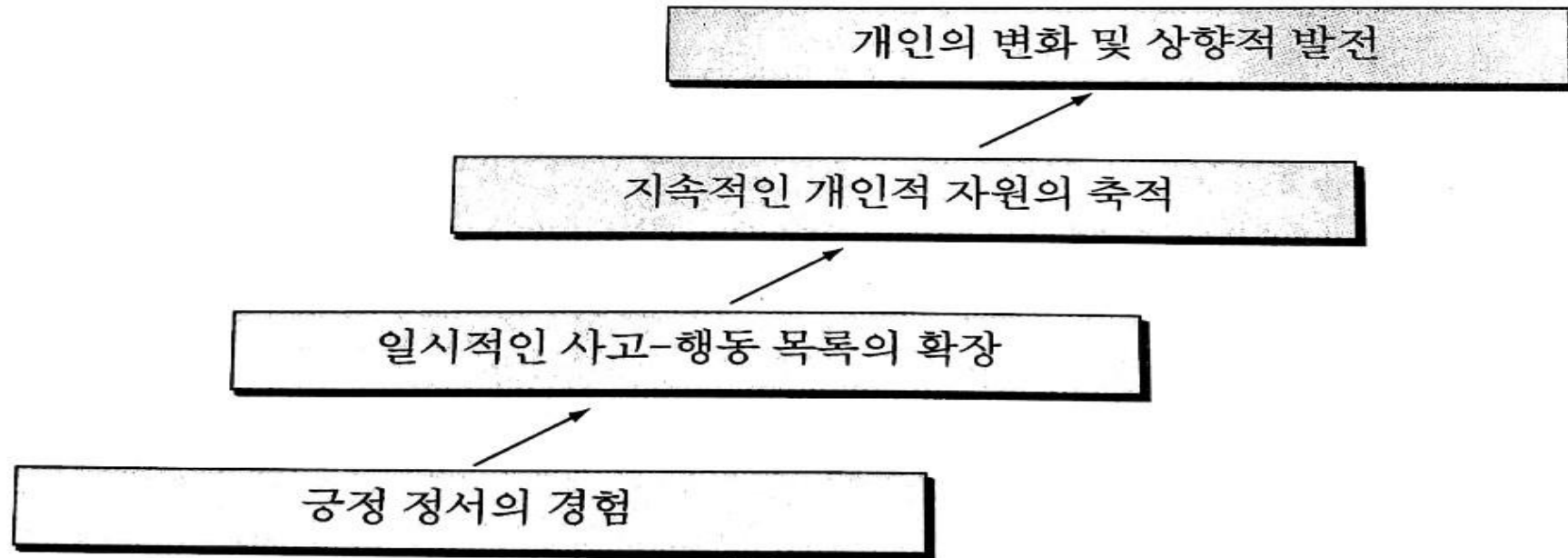
3) 긍정 정서의 적응적 기능

- 긍정 정서의 확장 및 축적 이론(Fredrickson): 대처역량을 확장하고 증대
- 긍정 정서의 원상복구 가설: 부정 정서의 생리적 효과를 원상태로 회복
- 이타주의, 의사결정 효율성 및 창의력 증진, 공격성 감소,

관계의 질 및 직업만족도 향상 등

2. 긍정 정서

3) 긍정 정서의 적응적 기능



〈그림 2-3〉 긍정 정서의 확장 및 축적 이론(Fredrickson, 2002)

4) 긍정 정서의 신체적 기반

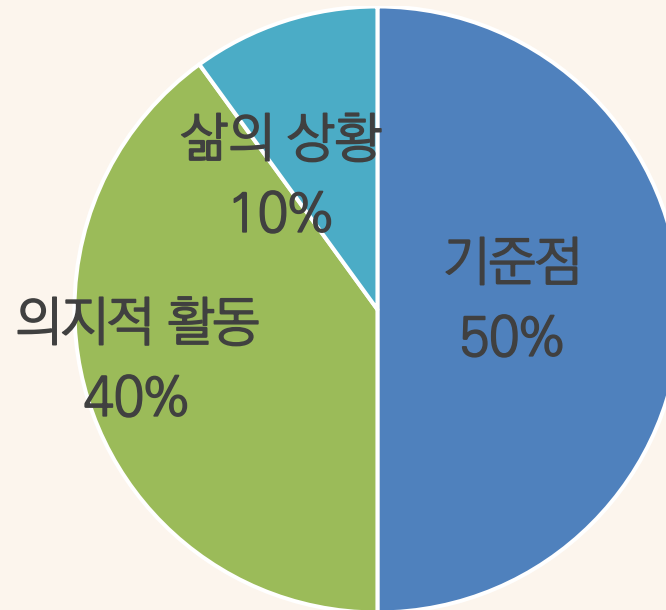
- 긍정 정서의 뇌 생화학적 기반: 도파민, 엔도르핀, 엔세팔린
- 긍정 정서의 유전적 영향: 평소 자주 느끼는 정서의 종류나 강도는 유전적인 요인에 영향을 받음
- 행복 기준점: 개개인이 가지고 있는 행복의 평균수준
- 긍정 정서성: 긍정 정서를 자주 경험하는 정도

2. 긍정 정서

4) 긍정 정서의 신체적 기반

- Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade (2005)

무엇이 행복을 결정하는가?



5) 인지가 정서에 미치는 영향

- 정서는 인지적 평가의 결과로 발생
 - 긍정 정서는 개인이 자신과 상황에 대해 긍정적인 평가를 할 때 경험
- 사고의 주제나 내용에 따라 정서가 다양하게 변화될 수 있음
- Lazarus (1981)
 - 일차적 평가: 개개인이 추구하는 목표와 관련 지어 사건의 의미를 평가하는 과정
 - 이차적 평가: 사건 상황에 효과적으로 대응하기 위한 대처방법을 평가하는 과정

3. 긍정 경험

1) 사랑과 친밀감

2) 플로우 또는 몰입 경험

- Mihalyi Csikszentmihalyi(1975)
- 어떤 일을 하면서 고도의 집중상태에서 즐겁게 몰입하는 긍정적인 심리상태

3) 여가와 안식 경험

4) 절정 경험

- 인생의 과정에서 경험하게 되는 매우 기쁘고 흥분되는 감격적인 순간
- 자기실현의 과정에서 느끼는 일시적인 경험

5) 고원 경험: 초월적 경험



To be 
Continued