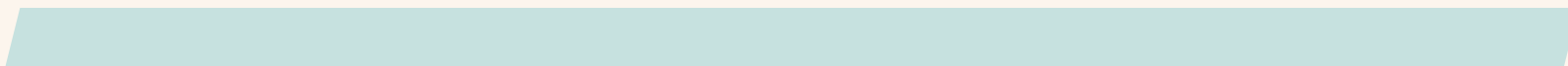


자기이해를 위한 긍정심리학



제3장

행복한 사람들의 특징



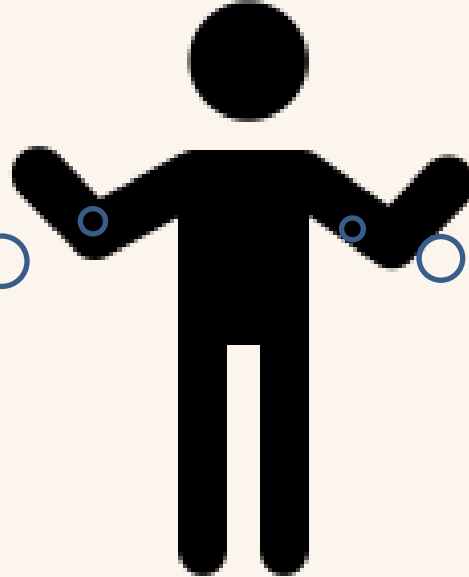
행복하다고 느끼는
사람들은
어떤 사람들일까?

수입이 많을수록
행복할까?

남자와 여자 중
누가 더 행복할까?

나이는? 국적은? ...

?



- 국가는 국민 대다수의 행복을 증대시키는 것이 궁극적 목표 → 1960년 이후 학문적 관심 증대 (행복 연구)
- 사회지표운동(social indicators movement): 국가, 계층, 연령, 성별, 종교 등에 따른 집단구성원이 느끼는 삶의 행복감이나 만족도를 측정하려는 시도
- 주관적 안녕연구: 긍정 심리학에서 행복과 삶의 만족도를 유발하는 원인, 예측변인 그리고 그 결과를 주제로 하는 연구들
- 주관적 안녕 = 정서적 요소 + 인지적 요소(삶의 만족도)
- 인구사회학적 요인들: 성별, 나이, 경제적 수준, 결혼상태, 직업, 종교 등
- 성격적 요인: 낙관성, 외향성, 정서적 안정성, 자존감 등

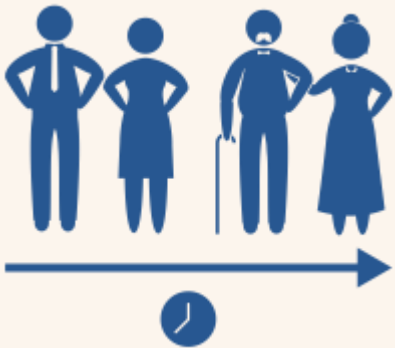
소그룹 토론

01. 지난 일주일 동안 나를 고민하게 한 것은 무엇인가?
02. 행복의 조건의 무엇이라 생각하는가?
03. 행복의 조건 중 가장 중요한 것은 무엇이라 생각하는가?

1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 변인들

1) 성별

- 행복도 예측에 미미한 영향(1% 미만)
- 여성이 긍정 정서와 부정 정서를 모두 더 강하게 자주 느끼는 경향



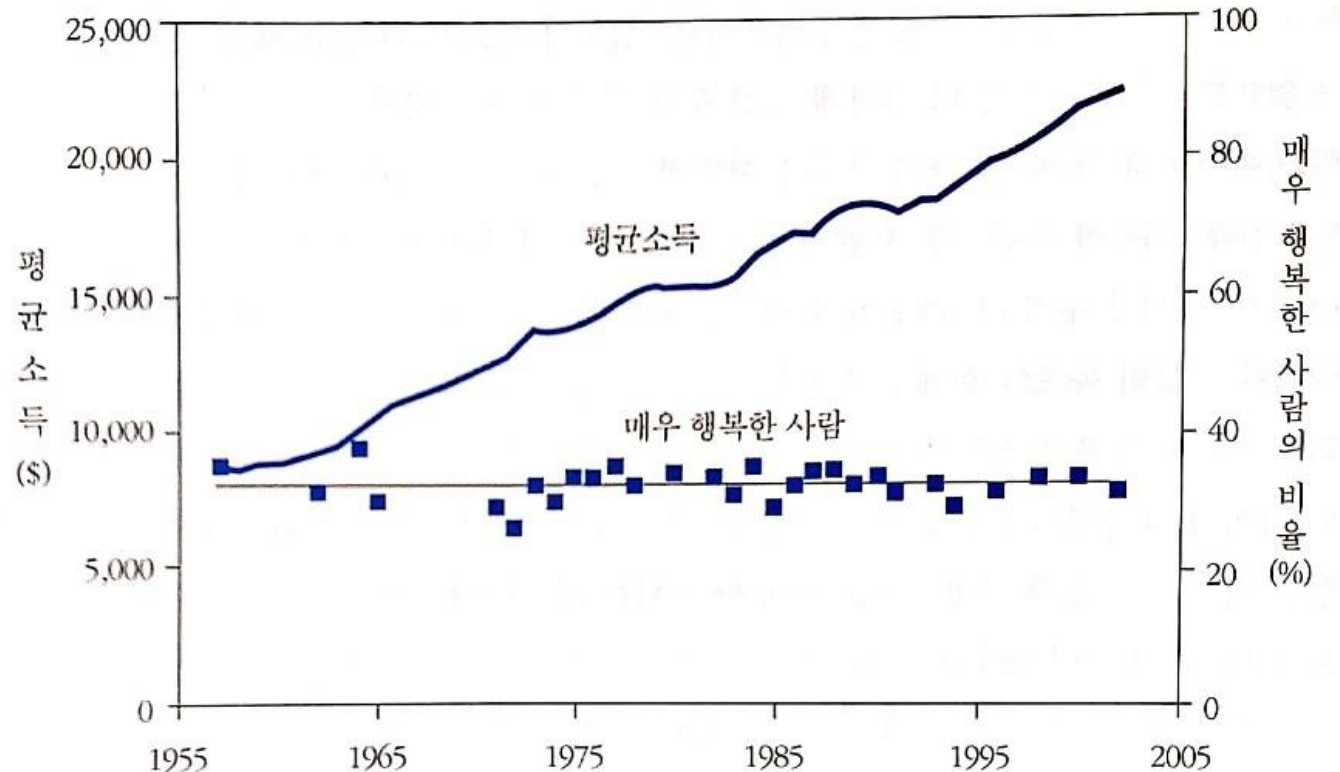
2) 연령

- 연령이 높아짐에 따라 주관적 안녕은 증가하는 경향, 수용 증가
- 성취감 및 삶의 만족도는 더 높은 반면, 미래에 대한 만족도가 저하
- 노년기 남성 > 노년기 여성

1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 변인들

3) 경제적 수준

- 국가간 비교: 부유한 나라 > 그렇지 않은 나라: 1GDP는 주관적 안녕감과 .5의 상관
- 네팔, 아일랜드 > 미국
- 낮은 소득 수준
: 소득-행복 간 상관관계
- 빈곤수준 탈피 월 150만원
- 높은 소득 수준
: 미미한 영향



〈그림 3-1〉 미국인의 시대별 개인 평균소득과 행복비율의 변화(Myers, 2007)

1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 변인들

4) 교육 및 지능 수준

- 교육: 정적인 상관 but 미약한 상관
 - 오히려 실업상태에서는 교육 수준이 높은 사람
- 지능: 다른 인구사회학적 변인 통제 시 거의 관련 없음
→ 행복에 미치는 영향이 거의 없음

5) 직업

- 취업자 > 미취업자
- 전문직, 숙련직 > 비숙련직
- 직업만족도, 개인과 직업의 적합도가 중요, 자율성

최태원 회장 "성공한다고 행복? 행복하면 성공한다"

SK그룹 사흘간 CEO 세미나, '행복 전략' 새삼 강조

"CEO가 '딥 체인자'의 혁신 디자이너 돼 달라" 주문

(서울=뉴스1) 류정민 기자 | 2019-10-18 18:30 송고 | 2019-10-18 20:06 최종수정

기사보기



인쇄 | 확대 | -

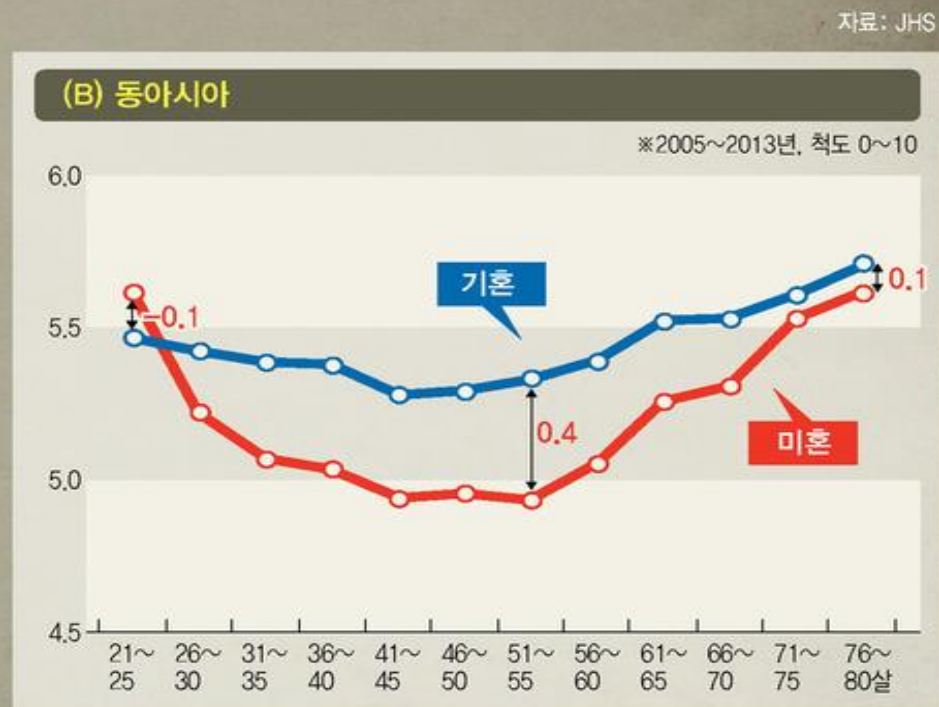


1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 변인들

6) 결혼: 매우 중요한 영향, 결혼생활의 질의 중요

- 기혼자 > 미혼자

〈그림3〉 결혼 여부에 따른 연령별 행복도



6) 결혼

- 결혼생활의 질이 중요

만족스러운 관계의 기혼자 > 독신 여성 >

독신 남성 > 고통스러운 관계의 기혼자

- 결혼의 영향은 남성에게서 더 큼, 결혼의 건강에도 영향
- 1970년대 이후 결혼-행복도의 관계가 지속적으로 감소

화려한 싱글, 기혼자보다 행복지수 높아... 워킹맘 '최저'

☞ 전호정 기자 | ⓒ 승인 2016.11.21 14:27 | 💬 댓글 0

| '서울 서베이' 빅데이터 분석... 2005년 조사 이래 처음

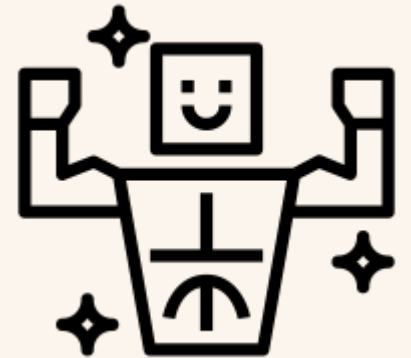
1. 행복에 영향을 미치는 인구사회학적 변인들

7) 종교

- 삶의 만족도의 5~7%, 정서적 안녕의 2~3% 설명
- 개인적 특성에 따라 영향력이 달라짐, ex) 외향형

8) 건강

- 질병은 주관적 안녕에 부정적 영향, 성격이 실질적 건강보다 더 영향
- 건강에 대한 개인의 주관적 평정치가 행복과 상관
- 긍정 정서나 행복은 건강에 긍정적 영향



2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들



2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들

1) 낙관성

- 미래에 대해서 긍정적인 기대와 전망을 하는 인지적 경향성
- 기질적 낙관성 + 희망 + 설명방식
- 학습된 낙관주의 vs. 학습된 무기력
- 비현실적 낙관성

2) 자존감

- 자기 자신에 대한 전반적인 긍정적 평가와 우호적 태도
- 주관적 안녕과 매우 높은 상관 ($r = .72$)
- 자존감의 선순환과 악순환

2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들

자존감 :
Rosenberg
자존감 척도
(이훈진, 원호
택, 1995;
Rosenberg,
1965)

표 3-1 Rosenberg 자존감 척도(이훈진, 원호택, 1995; Rosenberg, 1965)

◆ 아래에는 귀하가 동의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 다섯 문항이 제시되어 있습니다. 각 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 1~7 사이의 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다. 자유롭게 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	중간 이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7
1. 나는 내가 적어도 다른 사람들만큼은 가치 있는 사람이라고 느낀다.....	1	2	3	4	5	6	7
2. 나는 좋은 자질들을 많이 가지고 있는 것 같다	1	2	3	4	5	6	7
3. 대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.....	1	2	3	4	5	6	7
4. 나는 대부분의 다른 사람만큼 일을 잘할 수 있다	1	2	3	4	5	6	7
5. 나는 자랑할 만한 것이 별로 없다	1	2	3	4	5	6	7
6. 나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고 있다	1	2	3	4	5	6	7
7. 대체로 나 자신에 대해 만족하고 있다	1	2	3	4	5	6	7
8. 나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다	1	2	3	4	5	6	7
9. 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다	1	2	3	4	5	6	7
10. 때때로 나에게 좋은 점이라곤 전혀 없다는 생각이 든다.....	1	2	3	4	5	6	7

* 3, 5, 8, 9, 10번은 역채점 문항임.

2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들

3) 외향성

- 주된 관심사가 외부환경으로 향하는 성향, 주관적 안녕감의 예측요인 ($r = .80$)
- 긍정 정서 성향, 사교성 → 좋은 인간관계, 긍정적 피드백
- 내향형은?, 주말 효과

4) 통제감

- 개인적으로 중요한 삶의 사건들에 대해서 자신이 통제할 수 있다는 신념
- 내적 통제 소재 > 외적 통제 소재
- 개인적 통제감(sense of personal control), 이차적 통제감(종교)

2. 행복에 영향을 미치는 심리적 요인들

5) 긍정적인 인간관계

- 관계에서 경험하는 정서적 친밀감
- 사회적 지지

6) 인생의 목적의식

- 자신에게 의미 있는 다양한 목표를 추구할수록 행복감 증진
- 흔히 종교성으로 측정, 종교의 역할: 의미제공과 사회적 교류
- 인생의 목적과 의미가 반드시 종교 관련되는 것만은 아님
- 성격의 신경증 성향, 성격통합: 자아탄력성, 자아강도

3. 행복의 원인과 결과

1) 행복과 관련요인의 인과관계

- 행복한 사람들이 삶의 다양한 영역에서 긍정적 결과를 보임
- 그러나 보다 정밀한 인과관계 검증이 필요

표 3-2

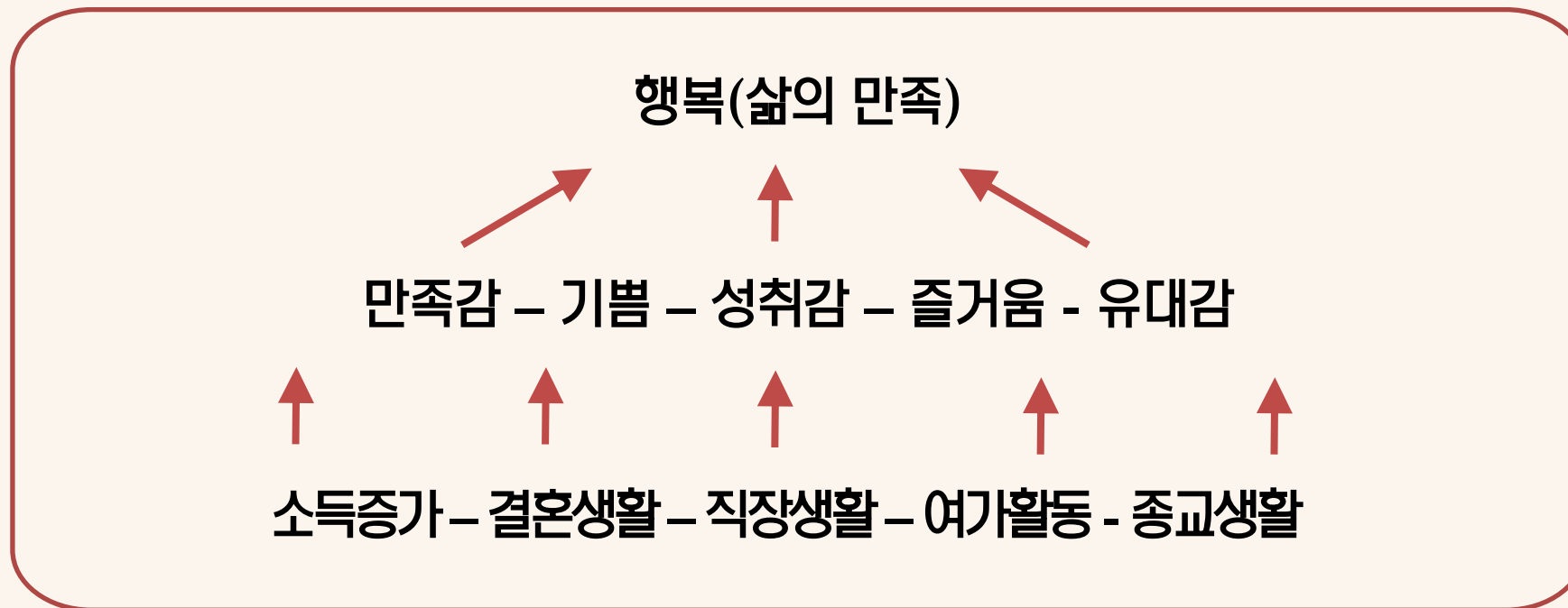
행복(삶의 만족도)과 긍정적 상관을 나타내는 요인들(Peterson, 2006)

낮은 상관	중간 정도의 상관	높은 상관
나이	결혼	직업만족도
성별	종교	낙관성
교육 수준	여가활동	자존감
사회계층	친구의 수	성적 활동의 빈도
수입액	신체적 건강	긍정 감정의 경험빈도
자녀유무	성실성	행복 척도의
종족(다수집단 대 소수집단)	외향성	검사-재검사 신뢰도
지능 수준	정서적 안정성	일관성 쌍둥이의 행복도
신체적 매력도	내부적 통제소재	감사 경험

3. 행복의 원인과 결과

2) 행복의 상향 이론과 하향 이론

- 상향 이론(bottom-up theory): 생활 속에서 경험하는 여러 가지 즐거운 순간들의 총합에 의해 행복이 결정, 삶의 환경적 여건들이 중요 → 환경 여건과 상황의 개선 노력



3. 행복의 원인과 결과

2) 행복의 상향 이론과 하향 이론

- 하향 이론(top-down theory): 개인의 유전적 기질, 성격, 정서 성향 등에 의해 행복이 영향을 받음, 삶에 대한 태도가 중요 → 생활의 사건과 환경에 대한 긍정적 해석, 환경에 적극적 대처, 개인의 태도와 신념을 변화시키는 것에 중점은 두어야 함 (성격52%, 환경 23%)

유전적 기질 – 낙관성 – 외향성 – 긍정 정서성



긍정 사고 – 사교 행동 – 긍정 정서 – 적극 대처



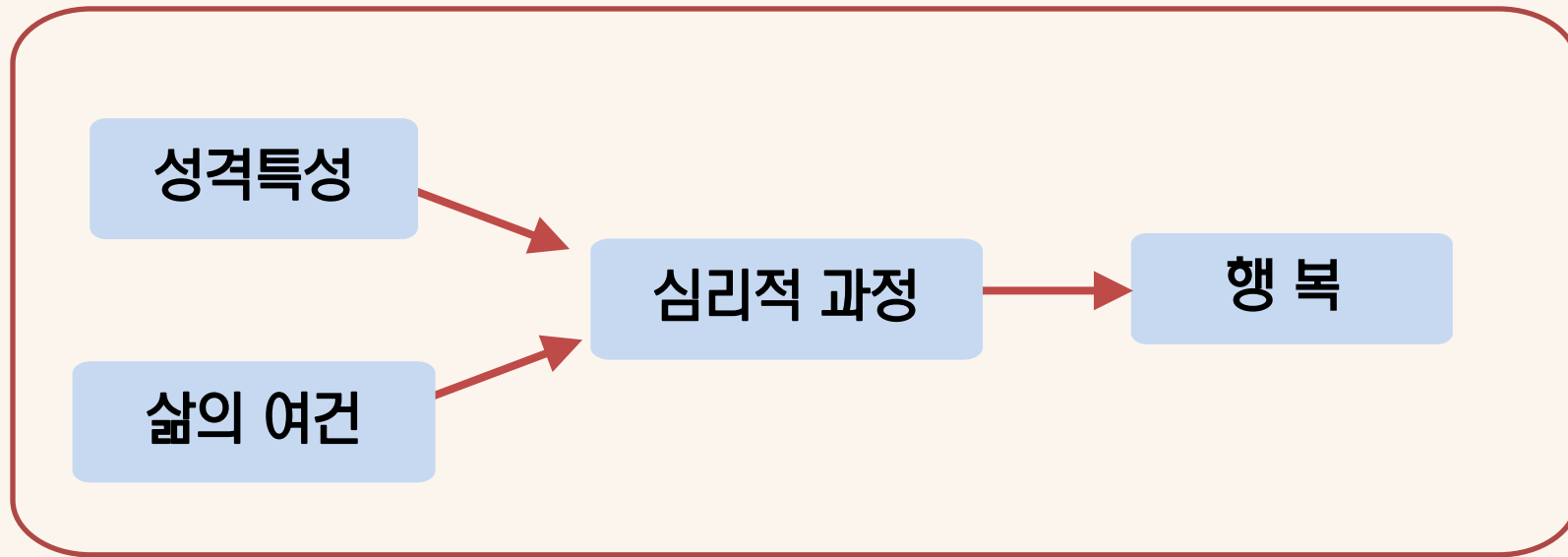
행복(삶의 만족)

* 구체적인 삶의 영역 vs.
인생전반

3. 행복의 원인과 결과

3) 행복의 통합적 설명모델

행복은 성격적 요인에 의해 하향적인 영향을 받는 동시에 삶의 여건과 경험들을 통해서 상향적인 영향을 받는 것이라고 볼 수 있음



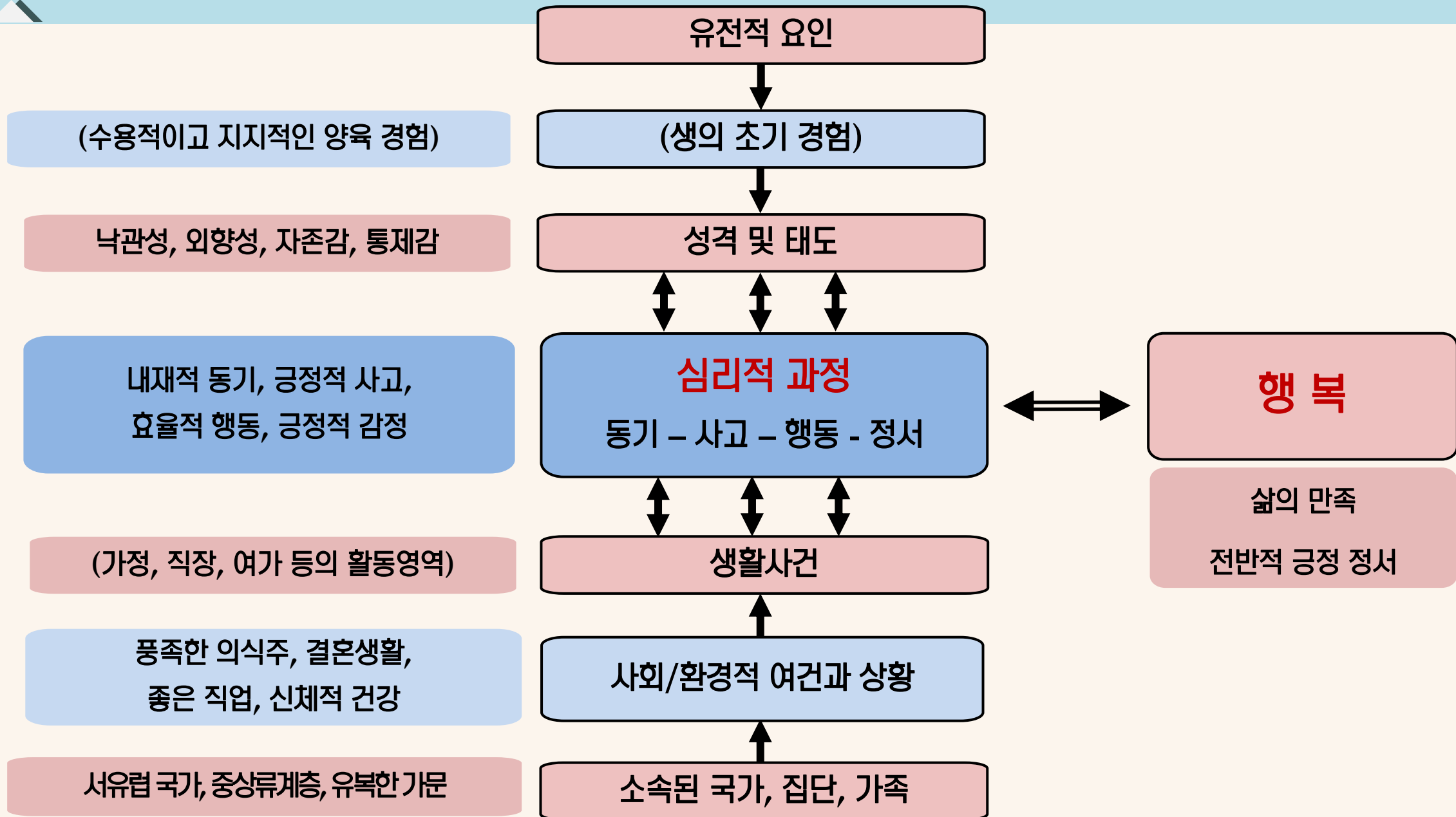
원격 원인
(distal causes)

심리적 결과를 유발시키는 과정에서 여러 단계, 간접적으로 영향을 미치는 요인: 국가, 집단 생의 초기경험 들, 성격요인

근접 원인
(proximal causes)

심리적 경험을 직접적으로 유발 하는 요인: 생활사건, 대응행동/의미부여 등

3. 행복의 원인과 결과



3) 행복의 통합적 설명모델 (계속)

- 행복은 유전적, 심리적, 사회환경적 요인들에 의해 영향을 받는다.
 - 행복의 하향 이론과 상향 이론이 통합될 필요가 있다.
 - 행복에 영향을 미치는 요인들은 그 영향력의 근접성에 따라 원격 원인과 근접 원인으로 구분될 필요가 있다.
 - 행복은 이러한 요인들의 결과인 동시에 원인이 될 수도 있다.
-
- 이 세상에서 행복도가 가장 높은 사람들은?

To be 
Continued