

13주  
긍정심리학  
행복을 말하다 2



# 기말고사 대체 퀴즈 안내

- 지난 중간고사와 동일한 방식으로 기말고사를 진행할 예정입니다.
- 6월 24일 수요일 오전 10시에 e-캠퍼스 과제제출에 첨부되어 있는 한글문서를 다운받아 인쇄해서 낮 12시(정오)까지 정답을 **손글씨로** 작성해서 과제제출하면 됩니다.
- 인쇄가 어려운 분은 문제를 손으로 적어서 작성 하셔도 큰 불편 없으실 것입니다.

# 시험문제

- 단답 서술형 30문제
- 한 문제를 충분히 기술하기 보다는 전반적으로 답을 작성
- 각 주제 별로 5문제씩
- 탑재하는 시간을 고려하여 시험시간은 90분 내외로 하시고 마지막 30분은 탑재에 사용할 것

# 한국인의 행복지수 정도는?

- 중앙일보 & 한국심리학회(2010.8.18)
- 백분위 평균 63.22점(지수는 19.18점)
- Myers(1996)에 따르면 45개국 110만명을 대상으로 한 917개의 행복설문조사결과를 100점 만점으로 환산하면 행복 평균은 67.5점
- ‘세계인 가치관 조사(World Value Survey)’의 가장 최근 (2007년) 자료한 결과에서 평균은 64.04점
- **한국은 97개국 중 58위**



# 한국 경제는 10위권 행복은 50위권

※100점 만점 기준

80 80.25

OECD 평균  
71.25

세계 평균  
64.06



# 경제수준은 고려하면

- 선진국 모임인 경제협력개발기구(OECD) 32개국 평균은 71.25으로 우리보다 8점 가량 높음.
- ‘세계에서 가장 행복한 나라’ 덴마크는 80.25점.
- 그렇다면 우리나라와 비슷한 나라들은 ?



- 한국인의 '행복 성적표'는 1인당 국내총생산(GDP)이 절반에도 못 미치는 남아프리카공화국(5693달러), 터키(1만471달러), 페루(4452달러) 등과 비슷한 수준
- 우리보다 행복하다는 멕시코(1만234달러), 베네수엘라(1만1388달러)도 경제수준은 우리보다 크게 낮음.
- 한국인은 경제발전에 걸맞은 수준의 행복감을 누리고 있지 못함.



# 그렇다면 무엇인 문제인가?

- 우리나라는 세계 10위권의 경제력에도 불구하고, 행복지수는 왜 이렇게 낮을까?





# 행복과 관련된 심리특성

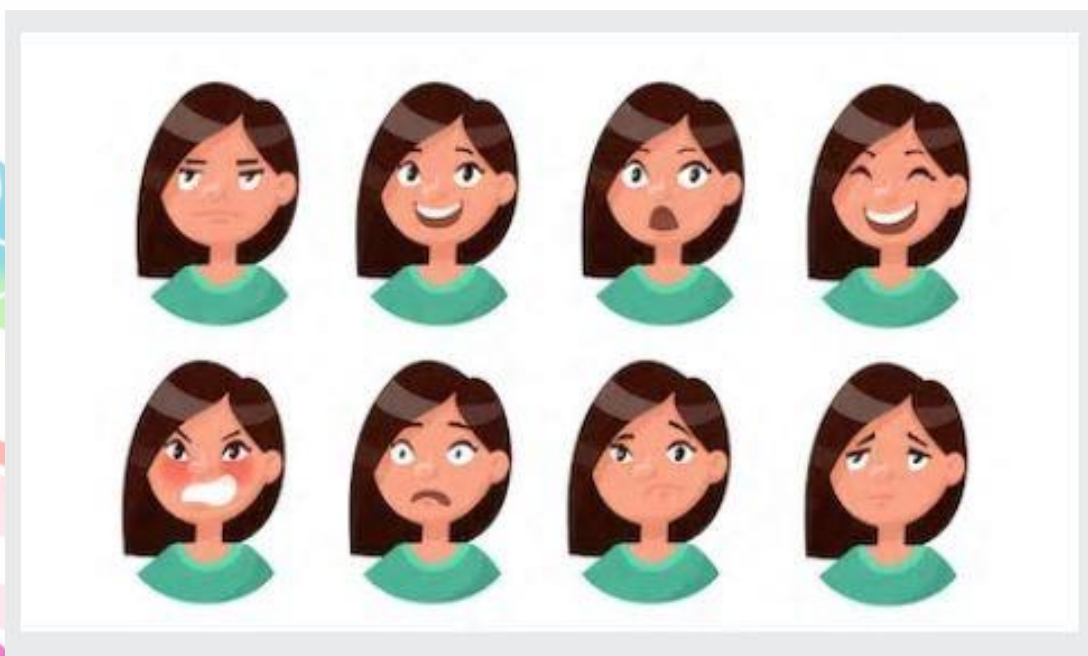
- 정서지능
- 개인적 목표
- 몰입
- 자기통제(자기조절)
- 탄력성
- 외상: 상처의 극복
- 지혜
- 감사
- 용서

# 정서지능

- 자기 자신과 타인의 감정과 정서를 검색하고 그것들 사이의 구분을 하고 그리고 이 정보를 자신의 사고와 행위를 안내하는데 사용하는 능력(Hefferon & Boniwell, 2013)
  - 정서를 지각하기
  - 정서를 이해하기
  - 정서를 관리하기
  - 정서를 사용하기

# 정서를 지각하기

- 당신 자극 혹은 다른 사람들의 정서를 인식하는 능력
- 개인은 미세한 정서적 단서를 인식함으로써 사회적 환경을 다룰 수 있도록 준비
- 친구의 얼굴표정을 살펴보기



# 정서를 이해하기

- 정서를 예측하고 그 정서를 변화시키며 완화시키는 방법을 아는 것
- 정서가 매우 복잡적이라는 것을 이해하는 것. 즉, 당신은 단지 화가 나거나 고통스럽기만 하거나 행복하기만 하거나 슬프기만 한 것은 아니라 혼합된 감정을 느낌.
- 정서가 시간에 따라 변화한다는 것을 인식하는 것. 즉, 화가 날 때 항상 화난 상태로 있는 것이 아니라 분노는 수치 혹은 후회 같은 다른 정서로 변화
- 화가 날 때, 그 이유를 파악하여 근원 정서를 추적하려는 노력이 필요

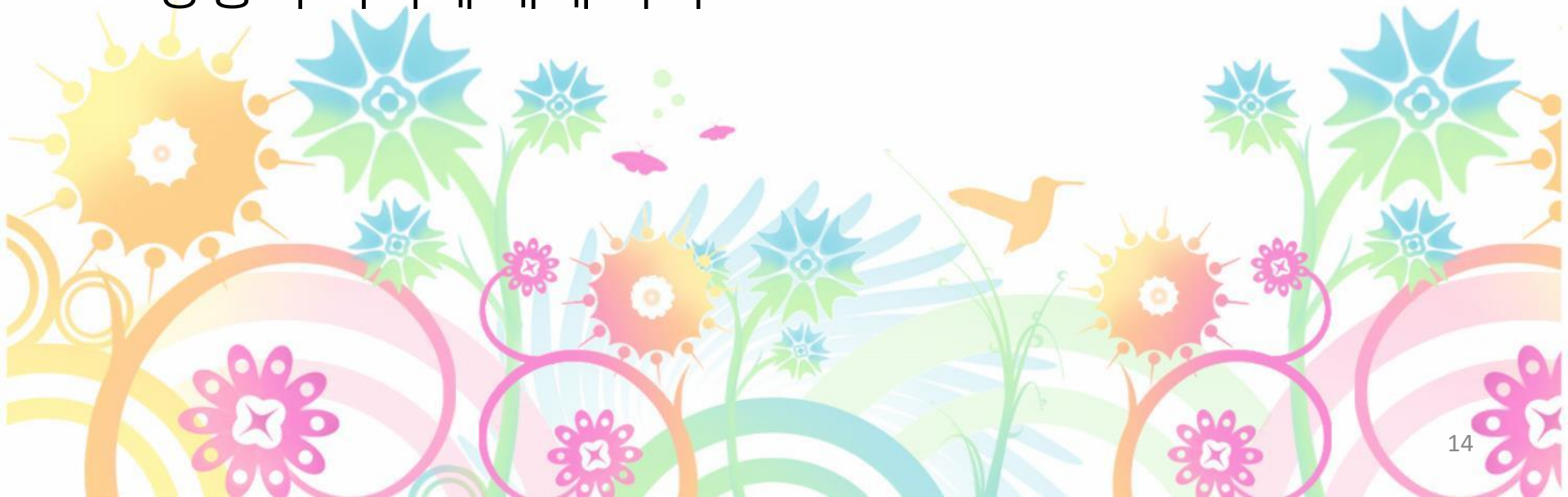


※ 다음에 제시된 각 사례에서 추측할 수 있는 드러난 감정은 분노이다.  
밑줄 친 부분에 이에 상응하는 근원감정을 쓰시오.

1. A씨는 자정이 되었음에도 불구하고 귀가하지 않고 전화도 받지 않았던 남편이 초인종을 누르자 문을 삭이며 문을 열어주지 않았다.
2. 백화점에서 쇼핑 갔다가 아이를 잃어버린 B씨는 한참 동안 아이를 찾아 헤매다가 아동 보호소에서 울고 있는 딸 아이를 발견하고는 “엄마 곁에 꼭 붙어 있으라고 했잖아?” 라면서 버럭 소리를 지른다.
3. 30대 초반의 직장 여성인 H양의 아버지는 친구의 빚 보증을 섰다가 운영하던 공장마저 은행경매로 넘어가게 되어 현재는 일용직으로 하루하루 힘겹게 생활하고 있다. H양은 아버지가 그나마 일이 없어서 집에서 쉬는 날이 많고, 그때마다 술을 드시고 누워 있는 것을 몹시 못 마땅해했다. 그러던 중, 아버지가 모처럼 일거리가 생겨 일을 해서 번 돈으로 H양의 생일 선물이라면서 신발을 사오자 도로 갖다 주라면서 소리를 질렀다.

# 정서를 관리하기

- 다양한 상황에서 정서를 표현하는 방법을 아는 것
- 당신의 정서를 관리하고 조절하는 능력으로 어떤 정서를 표현하는 것이 부적절한 때와 장소를 알 수 있고 적절한 때를 기다릴 수 있음
- 다른 사람의 정서를 관리하는 것도 포함
- 상황의 처리에 대해 파악



# 정서를 사용하기

- 정서를 사용하는 능력
- 적응적, 창의적인 사고가 가능하도록 정서를 사용하기
- 긍정적 기분은 창의적 사고를 가능하게 하지만 중립적 기분은 분석적 사고를 향상시킴

출처: Hefferon & Boniwell(2013) 긍정심리학: 이론 연구 및 적용

# 목표

- 사람들이 달성하기 위하여 에너지를 쏟는 바람직한 결과
  - 인지적 요소: 바람직한 미래상태의 정신적 표상. 신념, 기대, 기억, 심상을 포함
  - 정서-동기적 요소: 중요한 목표를 달성함(달성하지 못함)에 대한 생각과 연합된 긍정적 혹은 부정적 감정, 목표 과정의 평가, 그리고 목표의 성공 혹은 실패에 따른 정서
- 목표 추구 행위를 일으키는 에너지는 정서-동기적 요소



# 어떤 목표가 웰빙에 가장 기여하는가?

- 목표의 진척, 달성(Brunstein, 1993)
- 한 사람의 욕구, 가치, 그리고 자아개념에 부합하는 목표가 웰빙을 증진시키고 그 반면에 그 사람에게 부합되지 않는 목표는 웰빙을 변화시키지 못하거나 낮출 수 있다.
- Baumgardner & Crothers(2009)
  - 자신의 욕구, 가치, 동기에 부합하는 목표
  - 자신의 정체감을 잘 표현하는 목표
  - 내재적으로 만족을 주는 행위를 지향하는 목표
  - 자기 스스로의 자율적 선택에 의한 목표들

# 접근 목표 vs 회피 목표

- 접근 목표: 사람들이 추구하거나 유지하기를 바라는 긍정적 결과들  
(예, 룸메이트와 잘 지내는 것, 체력을 유지하는 것)
- 회피 목표: 회피하거나 예방하기를 원하는 부정적인 결과들  
(예, 룸메이트와 논쟁을 멈추는 것, 살찌는 것을 피하는 것)
- 무언가를 잘 하고자 하는 욕구는 동시에 그것을 잘 못하지 않으려는 욕구를 내포



# 왜 회피 목표는 조절하기 힘든가

- 회피목표보다 접근목표를 조절하고 감시하는 것이 더 쉽기 때문.
- 접근회피는 성공가능성이 높은 하나의 효과적인 경로만 확인하면 되지만 회피목표는 원하지 않는 결과를 야기할 수 있는 모든 가능성을 차단해야 함
- 회피목표는 본질적으로 불안, 위협, 자기방어를 야기하는 것. 예) 체중 조절은 단음식, 지방 많은 음식을 피하기 힘든다는 것을 알고 실패에 대한 죄책감
- 회피목표는 자기존중감, 본능적 즐거움, 가지결정감을 감소시킴
- 회피목표는 자유롭게 선택되거나 내재적 즐거움을 경험할 가능성이 낮음
- 회피목표와 관련된 몇 가지 문제들은 회피목표에 깔려있는 동기와 관련될 수 있음
- **따라서, 접근목표를 가지고 적절한 과제난이도**

# 자기통제

- 자기통제와 자기조절은 일관되게 긍정적 성과와 연관되며 자기통제의 부족은 부정적 결과와 연관됨
- 머시멜로 검사: 욕구만족 지연 연구(Mischel, 1974)
- 15분을 기다린 아동들이 사회적으로 보다 유능하고 학업 성취 수준이 높았으며 스트레스에 보다 효율적으로 대처.
- 자기통제와 자기조절 능력이 좋은 개인은 적응이 좋고 정신병리가 적음. 또한 보다 건강한 대인관계, 사회적 기술이 높고 흡연이나 약물과 같은 중독 적음



# 자기조절 성공을 위한 계획(1)

- Gollwizer & Brandstatter(1997):
  - 1) 목표에 대한 구체적 수행계획이 자기조절에 중요
    - 대학생들 대상으로 겨울방학 프로젝트를 써 내도록 함.
    - 이때 힘든 프로젝트 1개, 쉬운 프로젝트 1개
    - 각 프로젝트에 대한 구체적인 계획 질문
    - 결과: 수행계획을 한 학생의 2/3가 프로젝트 마쳤으나 수행계획이 없는 경우에는 1/4만이 마침

# 자기조절 성공을 위한 계획(2)

- Gollwizer & Brandstatter(1997):

- 2) 목표에 대한 실행의지가 중요

- 학생들에게 크리스마스 이브를 어떻게 보낼지에 관한 보고서를 48시간 이내에 제출하도록 함
- 반에게는 실행의도를 적도록 하고 나머지 반에는 요구하지 않음
- 실행의도를 작성한 학생의 75%가 48시간 이내에 보고서를 보낸 반면에, 실행의도가 없었던 학생의 경우에는 33%만 보고서를 제시  
간에 제출

- 힘든 목표를 달성하는데 실행의도가 유용한 것 이외에 실행의도는 특히 자기조절 기술이 부족한 사람들에게 유용
- 실행의도는 행동의 통제를 환경에 옮김으로써 자기통제에 영향을 주는 방해물과 유혹을 극복하도록 함으로써 효율적인 자기조절에 기여

# 몰입(FLOW)

- Csikszentmihalyi
- 완전히 몰입한 나머지 순간적으로 자기자신을 잃어버리는 활동이나 경험
- 무아지경이고 무의식적
- 최선을 다하고 환경이나 기타 주변에 대한 인식 없이 자신밖에 없다고 느끼며 활동
- 활동하는 것 자체가 즐겁고 활동하는 것 자체가 보상이 됨(내재적 동기 상태)
- 8시에서 5시 마음이라고 하는 우리들의 전형적인 마음상태와는 대비

# 몰입의 경험

- 아주 만족스럽고 생산적인 일은 재능을 능동적으로 이끌어 내고 우리의 기술에 적합한 수준의 도전을 포함하는 활동
- 매우 의미가 깊고 활기가 넘치는 참여의 느낌
- 일과 놀이를 조합시키는 경험
- 행동의 자각과 자기감각이 융합(행동을 의식적으로 통제하고 있다는 느낌의 상실)
- 시간이 문제가 되지 않고 쏜살같이 시간이 지나감





## 정상적인 마음(8시에서 5시)

1. 이중성
2. 자기통제
3. 주의산만
4. 시간 의식
5. 내적 대화
6. 혼란
7. 부정적 정서
8. 스트레스 축적

## 심취(몰입)

1. 단일성
2. 자기상실
3. 전적인 몰두
4. 시간이 쏜살같이 흐르거나 정지
5. 대화에 의해 붕괴
6. 행위의 선명성
7. 흥분감
8. 스트레스 해소

# 몰입을 촉진하는 것

1. **분명한 목표:** 현재 하고 있는 일의 목표가 모호하거나 장기적일 때에는 몰입이 잘 일어나지 않음. 너무 거창하고 원대한 목표보다는 그것을 이루기 위한 단기적 목표가 분명할 때 몰입이 쉬워짐.
2. **즉각적인 피드백:** 스포츠나 전자오락을 할 때 쉽게 몰입하는 이유는 추구해야 할 분명한 목표가 있을 뿐만 아니라 매 순간 즉각적인 피드백이 주어지기 때문. 즉각적인 피드백은 목표 달성을 위해 현재 자신이 어떤 위치에 있으며 어떤 행위를 해야 하는지를 분명하게 알려 주는 기능
3. **개인의 기술 수준과 과제의 난이도의 적절한 균형:** 분명한 목표와 즉각적인 피드백이 주어지더라도 너무 쉬운 과제는 몰입하기 어렵고 너무 어려운 과제는 흥미를 잃게 하거나 포기하게 만들기 쉬움. 따라서 상당한 기술을 요구하는 도전적인 과제를 할 때 몰입을 경험.

# 탄력성

- 적응이나 발달의 심각한 위협에도 불구하고 좋은 결과를 이끌어 내는 것을 특징으로 하는 일군의 현상
- 전쟁이나 기아, 부모의 알코올 중독과 정신장애, 가정폭력, 자연재해, 이혼, 결손가정 등 여러 상황에도 불구하고 많은 아동들이 적응적이고 남을 잘 돌보며 역량이 있는 성인으로 성장

긍정심리학( Baumgardner & Crothers)

# 탄력성이 높은 사람들의 7가지 습관

1. 긍정적 정서와 웃음: 기쁨, 쾌활함, 흥미, 호기심, 경탄, 몰입, 만족, 사랑 등
2. 가족이나 친구들과 사랑하는 관계
3. 의미 있는 삶
4. 낙관주의와 희망
5. 감사
6. 이완
7. 행복



1. 긍정적인 정서가 사람들을 신체적으로나 정신적으로 역경에 대처하도록 한다면, 웃음은 실제로 가장 좋은 약이 됨, 웃음은 외상 사건을 잘 대처하게 하고, 많이 웃는 사람들의 면역 체계 기능을 증진시킴
2. 탄력성 있는 사람들은 스트레스가 있을 때 기댈 수 있는 사람들의 연결망을 가지고 있다.
3. 인생의 의미를 갖는 것은 더 나은 신체적, 심리적 안녕감을 갖게 만듦. 의미는 역경에 대처하게 만드는 긍정적 정서를 유발하며, 면역체계의 기능을 증진시킴.
4. 긍정적 관점에서 힘든 사건을 틀 바꾸기를 하는 긍정적 재평가를 통해 긍정적 의미를 발견할 수 있는데, 이는 일상적인 사건을 긍정적 가치로 채우고, 현실적 목표를 추구하고 달성함으로써 이루어질 수 있음. 희망 또한 부정적 정서의 영향력을 줄이고 스트레스로부터 회복을 촉진시킴.
5. 감사, 만족, 다른 사람에게 친절을 베풀기, 등은 긍정적 정서를 증가시키고 안녕감을 증대시킨다.
6. 심상훈련, 근육이완 훈련, 요가, 바이오 피드백, 명상 훈련 등을 통한 이완은 스트레스를 다루고, 면역 체계의 기능을 강화시키는 효과적인 방식