

서장 긍정 심리학이란 어떤 학문인가

제1부 주관적 행복의 이해

1장 행복의 정의와 측정

2장 행복 경험과 긍정 정서

3장 행복한 사람들의 특징

4장 행복의 심리학적 이론

제2부 인간의 긍정적 성품

5장 자기실현적 행복과 긍정적 성품

6장 성격적 강점과 덕성(1): 지혜와 자애

7장 성격적 강점과 덕성(2): 용기와 절제

8장 성격적 강점과 덕성(3): 정의와 초월

제3부 행복의 원천

9장 긍정적 인간관계

10장 직업적 성취와 만족

11장 사회적 기여와 여가활동

12장 인생의 의미와 영적 추구

제4부 긍정 심리학의 응용

13장 긍정적 정신건강

14장 긍정 임상심리학

15장 긍정 기관과 긍정 조직학

강의 목표

1. 심리학의 관점에서 행복의 의미와 영향 요인들을 이해한다.
2. 주관적 행복에 영향을 미치는 다양한 요인과 심리적 과정을 이해한다.
3. 자기실현적 행복의 관점에서
인간의 다양한 긍정적 성품과 성격적 강점을 살펴본다.
4. 행복의 주요한 원천(인간관계, 직업적 성취 등)을 이해한다.
5. 개인의 행복 증진을 위한 긍정 심리학적 방법을 연습한다.



긍정 심리학이란 어떤 학문인가

1. 망각된 심리학의 사명

- 심리학의 사명

- 1) 정신장애의 치료

- 2) 탁월한 재능과 천재성의 발견과 육성

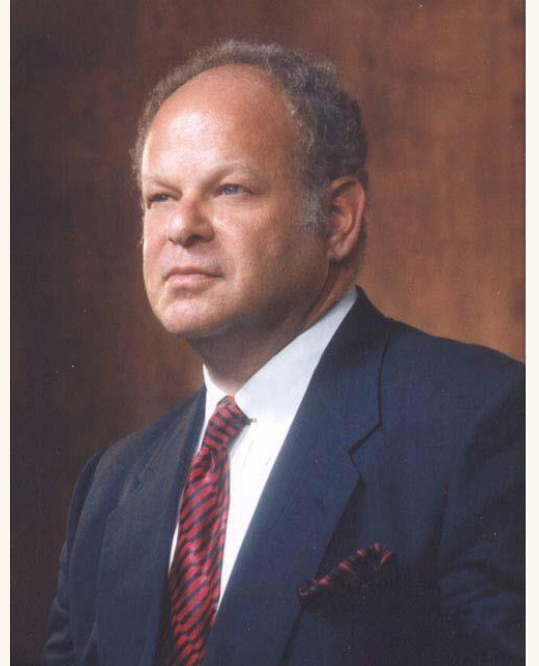
- 3) 모든 사람의 행복 증진

- 정신장애와 심리치료에 대한 편향적 관심

- 행복과 성장 증진의 사명 망각

2. 긍정 심리학의 태동

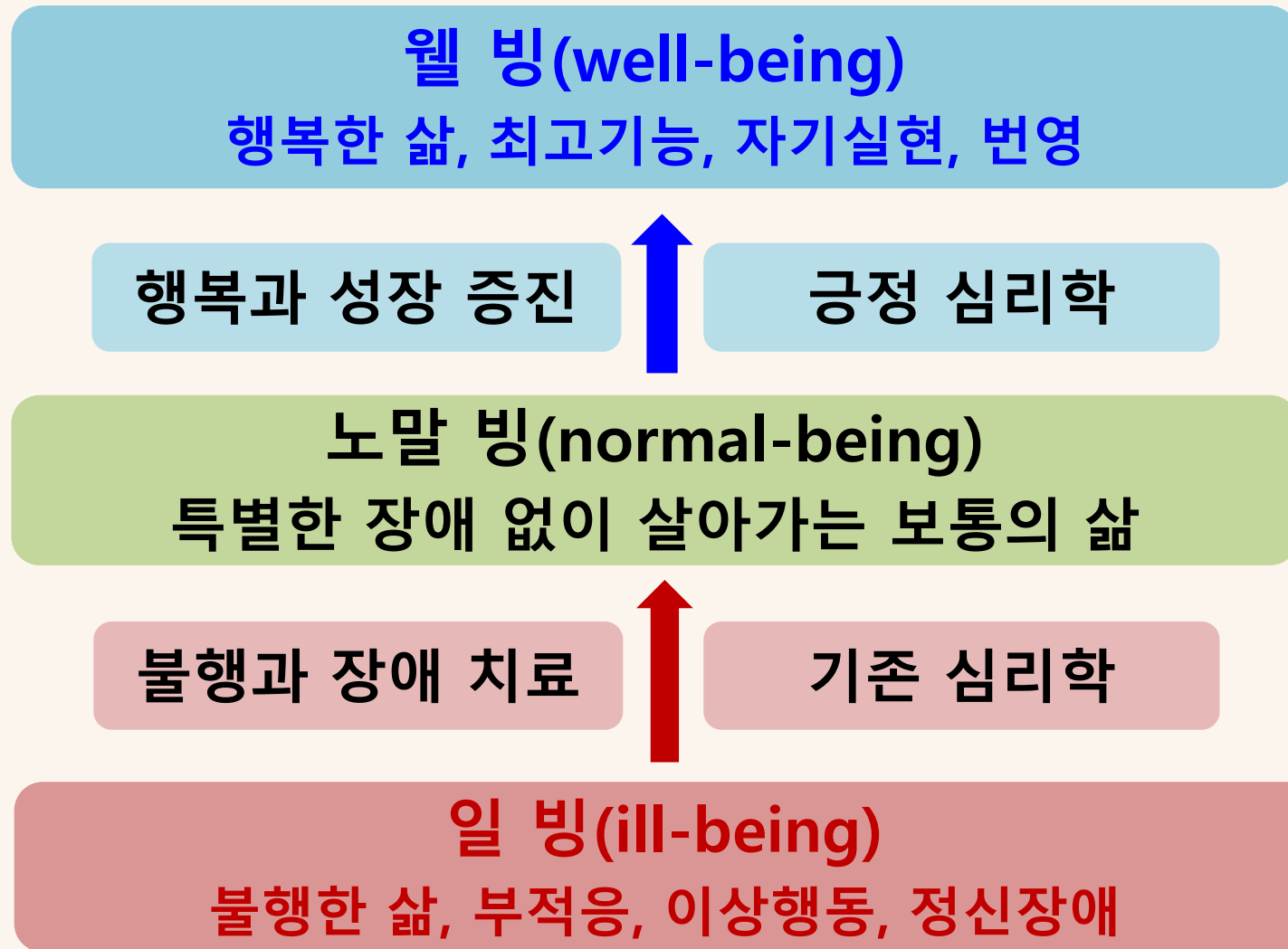
- Martin Seligman
 - 1998년에 미국심리학회장으로 취임하면서
심리학의 망각된 사명을 상기시키며 심리학의 새로운 방향 제시
 - “심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라
인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다.”
 - 긍정 심리학(Positive Psychology)의 명명
 - 대표학자: Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Christopher Peterson 등



3. 긍정 심리학의 정의

- 긍정 심리학(Positive Psychology)
 - 인간의 긍정적인 심리적 측면을 과학적으로 연구하고,
인간의 행복과 성장을 지원하는 학문
 - 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능상태에 대한 과학적 연구(Sheldon 등, 2000)
 - 긍정 심리학은 -9의 상태를 0의 상태로 변화시키는 일보다
+1의 상태를 +9의 상태로 변화시키는 일에 더 많은 관심을 지닌다.

3. 긍정 심리학의 정의



3. 긍정 심리학의 정의

- 긍정 심리학의 연구주제: 세 기둥

- 1) 긍정 상태(positive states)

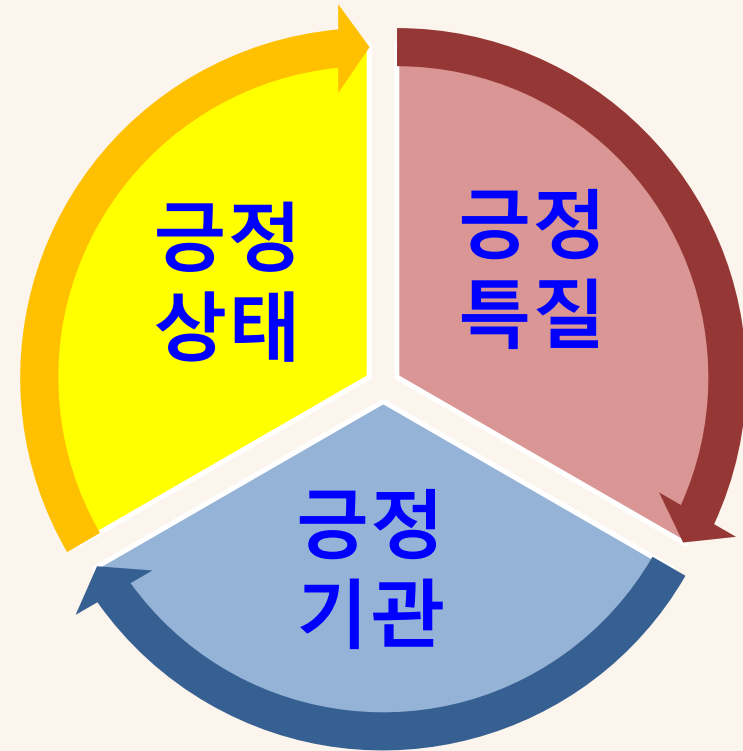
- 다양한 긍정적 심리상태의 연구

- 2) 긍정 특질(positive traits)

- 개인의 긍정적 성격특징과 강점의 연구

- 3) 긍정 기관(positive institutions)

- 구성원의 행복과 자기실현을 지원하면서
발전하는 긍정적 기관과 조직에 대한 연구



3. 긍정 심리학의 정의

- 긍정 심리학의 연구방법
 - 기존의 심리학이 사용하는 과학적 연구방법의 적용
 - 인간의 행복과 성장을 지원하는 학문
- 긍정 심리학의 현황
 - 21세기에 들어서면서 급속하게 발전하고 있음
 - 2008년 <국제긍정심리학회> 창설
 - 학술지: *Journal of Happiness Studies*, *Journal of Positive Psychology*

4. 긍정 심리학의 기본적 입장

1) 인간의 근본적 동기

- Freud: 성적 욕구
- 대상관계 이론: 타자와의 관계형성 욕구
- 자기실현, 의미추구, 자기초월 등의 욕구
- 긍정심리학은 “행복 추구 욕구”를 중시함

4. 긍정 심리학의 기본적 입장

2) 긍정 정서와 부정 정서의 관계

- 긍정 정서와 부정 정서는 반비례하는 것이 아니라 서로 독립적임

3) 긍정 정서의 다양성

- 긍정 정서는 색조, 강도, 지속기간, 유발요인 등에서 다양함
- 긍정 정서는 쾌락과 즐거움으로 구분될 수 있음
- 쾌락(pleasure): 생물학적 욕구와 사회적 욕구의 충족에 의한 긍정 정서
- 즐거움(enjoyment): 목표달성, 기대충족, 창의적 성과에 의한 긍정 정서

4. 긍정 심리학의 기본적 입장

4) 부정 정서에 대한 입장

- 부정 정서는 적절한 수준에서는 적응적 기능을 지님
- 행복에 대한 오해: 행복한 돼지보다 불행한 철학자가 되라?

행복한 사람은 비지성적인 사람인가?

- 실증적 연구에 따르면, 행복한 사람들이 학업적, 직업적 성취도 우수하고 대인관계도 원만하며 평균수명도 길었다.

4. 긍정 심리학의 기본적 입장

5) 긍정 심리학의 행복관

- 행복한 삶의 세 요소(Seligman, 2002)
 - (1) 즐거운 삶(pleasant life):
 - 긍정 정서와 만족감을 느끼는 삶
 - (2) 적극적인 삶(engaged life)
 - 매일의 삶에 열정적으로 참여하고 몰입하는 삶
 - (3) 의미 있는 삶(meaningful life)
 - 자신보다 더 큰 것을 위해 기여하는 삶



제1부

주관적 행복의 이해

1장 행복의 정의와 측정

2장 행복 경험과 긍정 정서

3장 행복한 사람들의 특징

4장 행복의 심리학적 이론



제1장

행복의 정의와 측정

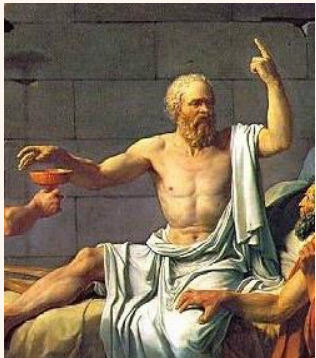


1. 행복에 대한 다양한 관점

1) 고대의 행복관

그리스 철학자의 행복관(헬레니즘)

개인의 이성과 수양을 중시하는 철학적 입장



소크라테스: “너 자신을 알라”



플라톤: 이성과 직관이 진정한 지혜의 바탕



아리스토텔레스: 행복의 덕성 이론,

- 에피쿠로스: 쾌락주의, 즉각적 감각의 만족 중시
- 제논과 스토아 철학자: 이성에 의한 감정조절 중시

1. 행복에 대한 다양한 관점

1) 고대의 행복관

기독교의 종교적 행복관(헤브라이즘)

신과의 관계를 중시하는 종교적 입장

신성한 계율 이론:

초월적 존재가 정한 계율이나 규범을 따르며 살 때
행복을 얻게 됨

1. 행복에 대한 다양한 관점

2) 중세의 행복관

기독교가 주도한 시대
육체적 욕망 \leftrightarrow 영적 추구

세속적 쾌락을 일으키는 7대 죄악(교만, 인색, 질투, 분노, 음욕, 식탐, 나태)에 대항하기 위한 4대 보편적 덕성과 3대 신학적 덕성 강조

신중

용기

절제

정의

믿음

사랑

소망

1. 행복에 대한 다양한 관점

3) 근대의 행복관

15세기: 르네상스

개인의 독특성과 창의성 표현 중시

17세기: 산업혁명, 과학발전

이성주의, 경험주의, 기계주의, 공리주의

18세기: 미국 독립선언, 프랑스 시민혁명

사회구성원 개인의 자유와 행복이 중요하다는 인식

19세기: 낭만주의

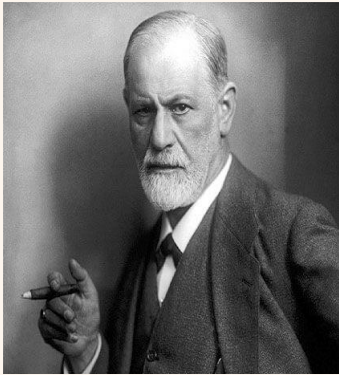
자기발견, 내면 경험, 사랑, 친밀감 추구

1. 행복에 대한 다양한 관점

4) 20세기의 행복관

심리적 세계에 대한 과학적 접근

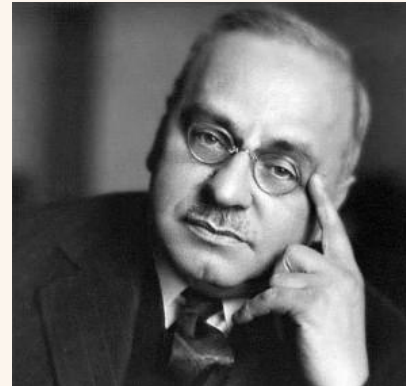
Seligman, Csikszentmihalyi: 긍정 심리학



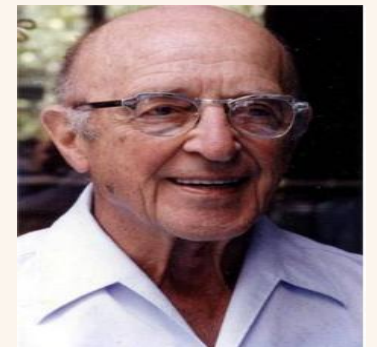
Freud:
행복에 대한 소극적,
비관적 관점



Jung: 개성화와 자기실현 중시



Adler, Sullivan:
대인관계와 공동체 의식 강조



인본주의 심리학자:
인간은 성장지향적 존재

1. 행복에 대한 다양한 관점

동양문화권의 행복관

유교

- 공자:
 - 수신제가치국평천하 -
- 인(仁)이 최고의 덕목,
- 맹자: 인의(仁義)중시

도교

- 노자, 장자
 - 상선약수(上善若水)-
- 무위자연(無爲自然) - 욕심을 비운 삶

불교

- 수련으로 모든 집착으로부터 벗어난 해탈과 열반 추구
- 대승불교에서는 이에 더해 사회적 헌신 강조

힌두교

- 윤회의 사슬로부터 영원히 벗어나는 해탈이 목표
- 범아일여의 체득을 통한 해탈 지향

2. 행복의 정의

- 쾌락주의적 입장에 근거한 정의: **주관적 안녕(subjective well-being)**

= 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태

= 많은 긍정 정서와 적은 부정 정서, 높은 삶의 만족도를 경험하는 상태

정서적 요소

(긍정 정서/부정 정
서)



인지적 요소

(삶의 만족도)

- 삶의 만족도(life satisfaction)와 삶의 질(quality of life): 삶에 대한 주관적 평가에 초점

3. 행복의 측정



Q. 누가 개인의 행복
정도를 판단할 것인가?



A. 개인이 행복 판단
의 주체가 되어야 한다
(긍정심리학자)

→ 개인의 주관적 보고 중시

- 1) 개인이 느끼는 주관적 행복 수준
- 2) 주변 사람들과의 비교를 통한 행복 수준
- 3) 자신이 이상적으로 여기는 삶의 상태와의 비교를 통한 행복 수준

3. 행복의 측정



Q. 평정 당시의 기억이나 기분상태에
의한 영향을 받지 않는가?



A. 생태학적 순간 평가법

→ 생태학적 순간 평가법(EMA: Ecological Momentary Assessment)

- 일상생활 속에서 어떤 경험을 한 순간 자기보고를 하도록 함
- 경험표집법(ESM)과 일상재구성법(DRM)

3. 행복의 측정

- 척도 예시

- 삶의 만족도 척도(SWLS; Satisfaction With Life Scale)
- 옥스퍼드 행복 척도-개정판(The Revised Oxford Happiness Scale)
- 긍정 및 부정 정서성 척도(Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale)
- 다중 정서 형용사 체크리스트(Multiple Affect Adjective Check-List)
- 기분 상태 프로파일(Profile of Mood States)

3. 행복의 측정

표 1-2 삶의 만족도 척도

- ◆ 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. 전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. 내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. 나는 나의 삶에 만족한다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. 지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. 다시 태어난다 해도, 나는 지금처럼 살아갈 것이다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

* 출처는 Diener 등(1985)이며, 저자가 번역한 것임.

3. 행복의 측정

- 연구목적에 따른 자기보고 시기
 - 고정 시간간격 기록법(specified time-interval recording): 일정 시간 간격마다
 - 사건-연계 기록법(event-contingent recording): 특정 사건이나 경험 직후
 - 신호-연계 기록법(signal-contingent recording): 신호음이 울릴 때마다
 - 개인의 전반적인 인생 경로와 패턴에 대한 직접적 질문

4. 행복 측정의 고려사항

- 각 척도의 내적 합치도와 시간적 안정성 고려
 - 개인이 보고하는 주관적 안녕 수준은 시간 및 환경이 변화하더라도 비교적 안정적
- 타당도 평가는 상대적으로 어려움
- 자기보고식 척도의 한계를 보완하기 위한 노력



행복 개념화의 전제

- 행복은 범주가 아니라 양 - 불행과 행복은 일직선 상의 양극단
- 행복은 현실적으로 볼 때 포괄적 행복(INCLUSIVE HAPPINESS)
특히, 가족 같은 의미 있는 타인들도 더불어 행복해야 함
- 행복의 상태는 수시로 가변적임
- 역설적으로 볼 때 행복에 강박적으로 집착하지 않는 상태여야 함
- 자기기만적 가짜 행복과 구분해야 함