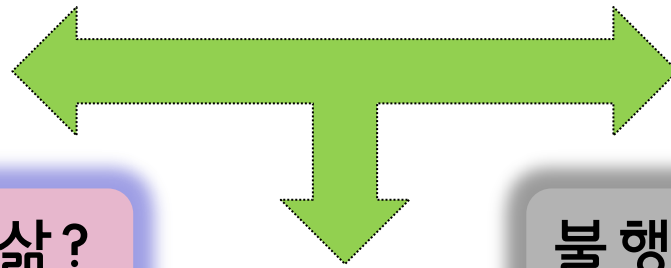




긍정심리학 (positive psychology)

여러분의 현재 삶은 어떻습니까?



행복하고 좋은 삶?

불행하고 우울한 삶?

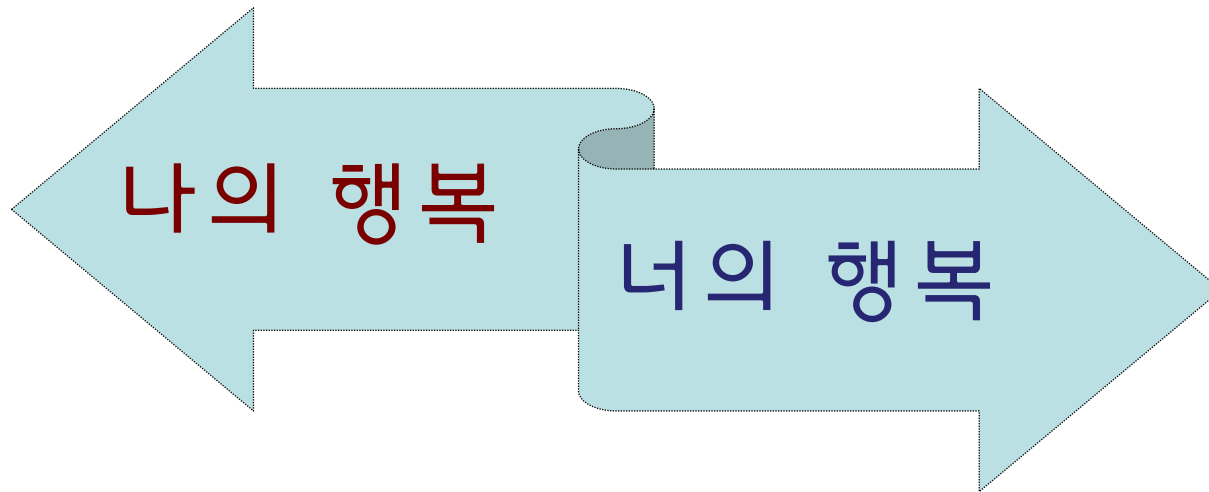
그런저런 삶?

사람들은 어디에 관심이 있을까요?

- 나의 행복

성공하는 법, 인기를 얻는 법, 일류대학 가기,
좋은 스펙 쌓기, 멋진 친구 사귀기, 승진하기,

나의 행복 = 너의 행복?



긍정심리학의 관심? 개인과 집단 모두의 행복과 잘 사는 삶에 대한 관심

주관적 측면: 긍정적 경험과 상태

개인적 측면: 행복하고 좋은 사람은 어떤 특성을 지니고 있는가?

집단적 측면: 긍정적인 제도, 공동체가 가능한가?

(사회적 기업, 관용, 사회복지제도, 등)

(사회적 기업, 관용, 사회복지제도, 등)

목 차

1. 인간의 부정적 측면에 관심을 둔 전통적 심리학
2. 긍정심리학의 출현
3. 긍정심리학의 가정, 목표 및 정의

심리학은 어디에 관심이 있었는가?

인간 본성의 **어두운** 측면을 찾고 있는가?

- 인간은 맹목적으로 복종하는가?
- 불안을 없애려고 자기방어를 하는가?
- 자존심을 위해 잘 보이려고 애쓰는가?
- 타인의 실패를 즐기는가?

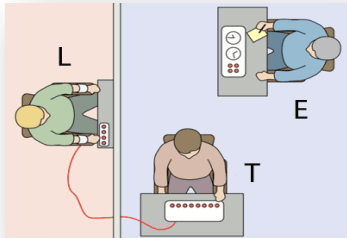
사람들은 왜 부정적 측면에 더 많은 관심을 기울일까?

- 부정적 측면을 더 근거있고 실제적인 것으로 지각
인간본질에 대한 부정적인 믿음
- 부정성 두드러짐 효과 (negativity salience)
부정적 정보는 생존가에 중요하고,
발생 빈도가 적어 주의를 끌게 됨

인간의 건강하고 선함을 입증하는 증거는 없는가?

- 유태인을 도와준 독일인
- 살인범을 용서하는 부모
- 작은 집을 마련하고 행복에 겨운 사람
- 열등감을 극복하고 성공한 사람
- 역경 속에서도 웃음을 잃지 않는 사람

인간의 부정적인 측면



Milgram의
권위에 대한
복종 연구



세계2차 대전
유대인
대량 학살

현실에서 인간의 선함을 보여주는 예들



타이타닉
침몰시,
구명보트 양보



9.11사건때,
보여준 헌신과
희생

악함/약함

선함/강함

긍정심리학

균형있고 현실적인 시각

긍정심리학의 출현

Seligman(1998)



Martin Seligman

인간행동의 나쁜 측면을 탐구하고 그것을 바꾸고자 하는 노력에서부터 인간행동의 좋은 점을 더 향상시키는 방향으로 심리학의 관심의 전환 필요 주장

긍정심리학의 출현의 바탕

- Csikszentmihalyi의 몰입 개념
- Terman의 천재/행복한 결혼 연구
- Diener의 주관적 안녕감 개념
- 인본주의 심리학
과학적 지식을 바탕으로 한 연구 활발
희망, 용서, 행복, 긍정적 정서, 화해

왜 지금 긍정심리학이 관심이 되는가

- 시대정신

물질적 풍요함에도 불구하고 우리는 왜
행복하지 못한가 (풍요의 역설)

40년 전에 비해 두 배 정도 부유
" 10배 정도 우울

이혼율, 아동학대, 아동빈곤, 청소년 자살

수녀 A

나는 1909년 9월 26일 생이고
... 나는 수녀견습 시절을 시절
화학을 가르치며 보냈고, 2년
차는 노트르담에서 보냈다.
하느님의 은혜에 힘입어 나는
성직자로서의 직분과 선교,
개인적 정화를 위해 최선을
다하고자 한다.

수녀 B

하느님은 나에게 헤아릴 수 없는
은혜를 베푸심으로써 나를 새로운
삶으로 인도하셨다. 작년 노트르담
수도원에서 보낸 나의 수녀 견습 시절은
너무 행복하였다. 나는 이제 충만한
기쁨으로 수녀복을 입기를, 그리고
하느님 사랑 속에서 하나가 되어 사는
삶을 고대한다.

- 180명의 수녀 대상 긍정적 정서와 장수 간의 관계 연구(Danner 등, 2001)
1917년 이전에 태어난 수녀 180명의 글 내용 분석

1990년대 60년 전 기록된 에세이 정서 내용과 생존율 비교
긍정적 정서를 많이 표현했던 수녀들이 적게 표현했던 경우에 비해 10년 더 장수
긍정적 정서가 1% 증가할수록 사망확률 1.4%씩 감소

- **임상심리학**

심리적 고통의 완화 → 병을 예방하고
긍정적인 정신건강을 향상시키는 것으로

- **발달심리학**

힘든 환경에 놓인 사람들의 “**회복력**” 연구
외상 후 성장

- 성격심리학

건강과 행복의 기초를 형성하는 긍정적
특질과 강점에 관한 연구

낙관주의, 자기존중, 외향성,

삶에 대한 긍정적 태도, 의미있는 목표

종교, 정직, 성실, 지혜

용서, 호의

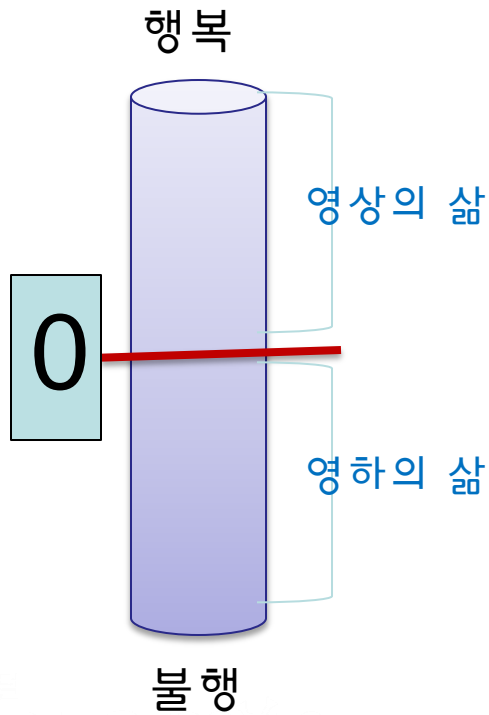
긍정심리학이란

인간 심리의 긍정적 측면을 과학적으로 연구하고,
인간의 행복과 성장 지원하는 심리학의 한 흐름

- 인간이 나타낼 수 있는 최선의 기능상태에 대한 과학적 연구 (Sheldon 등, 2000)
- 평범한 인간의 강점과 덕목에 대한 과학적 연구

영상의 삶 (life above zero)

질병과 건강
혹은 불행과
행복을
구분하는
하나의 선



긍정심리학

" 삶을 향상시키는 사회문화적
조건들에 관심

- 불행을 완화시키는 요인들에 관한
관심

긍정심리학의 연구 주제

긍정적 상태: 다양한 긍정적 심리 상태
행복감, 안락감, 만족감, 사랑, 희망, 열정, 활기, 확신

긍정적 특질: 긍정적 성격특성과 강점
창의성, 지혜, 끈기, 겸손, 용기, 낙관성, 유머, 영성

긍정 기관: 구성원의 행복과 자기실현 지원 기관
가족, 학교, 직장, 지역사회

긍정심리학의 연구 주제

- "왜 어떤 사람들은 다른 사람들에 비해 더 행복할까?"
 - 행복에 영향을 미치는 요인은 무엇이며, 어떤 심리적 과정을 통해서 행복감을 느끼는가?
 - 행복하기 위해 어떻게 해야하는가?
 - 긍정적 성품과 덕성에는 어떤 것이 있는가?
 - 고난과 역경을 극복하게 하는 특성은 무엇인가?
 - 어떤 상황에서 긍정적 성품/능력이 가장 잘 발현되는가?

진정한 행복이란?

- 행복 (긍정심리학의 핵심 연구대상)

- **즐거움** **삶** (삶의 어떤 조건과 개인의 어떤 자질이 개인을 행복하게 하며, 만족스럽게 하는지)

- **몰** 자신의 관심을 넘어서는 더 큰 것과의 연결 (종교, 삶에 대한 철학, 가족, 자선단체, 정치/환경/사회) **적에 의미를 극적 관여,**

- **의미있는 삶 (meaningful life)**