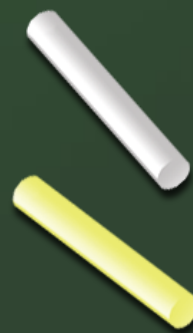
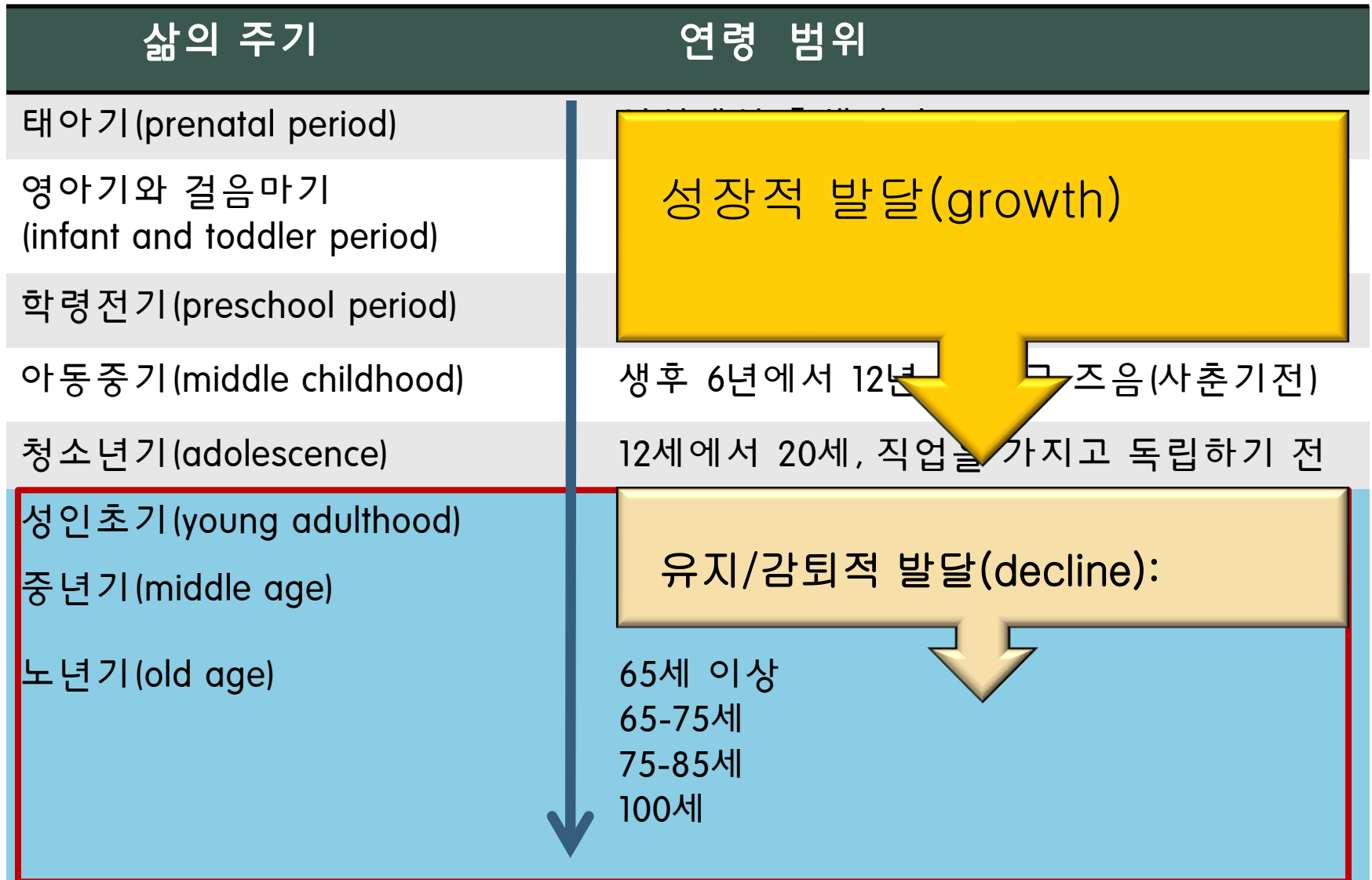




2 장 행복의 의미와 측정



인간발달의 연대기적 조망



내용 목차

① 개인, 사회의 웰빙을 어떻게 평가할 것인가?

② 무엇이 행복인가?

③ 행복을 어떻게 쟁 것인가?

웰빙의 전통적 지표

- 경제적 지표 - income, unemployment, inflation, poverty, inequality, home ownership, job growth,
- 정신 건강 - depression, stress, suicide, autism,
- 신체 건강 - cancer, heart disease, obesity, etc.
- 삶의 질 지표 - best cities, services, environment.

전통적 지표가 충분한 행복지표가 되는가?

1. 고통지수 (Misery index)의 반대 = 건강과 행복 (?)

행복/웰빙 = 고통이 없는 것 (?)

불행하지 않는 것 = 행복

행복과 만족 자체를 측정할 필요 있음

2. 객관적 측정치의 한계와 주관적 판단의 중요성 인식.

객관적 조건(환경, 돈, 수입, 학력 등)은 행복과 거의 상관 없음

행복은 무엇인가?



행복에 관한 두 가지 관점

쾌락주의적 행복
(hedonistic view)

Positive
emotion

satisfaction

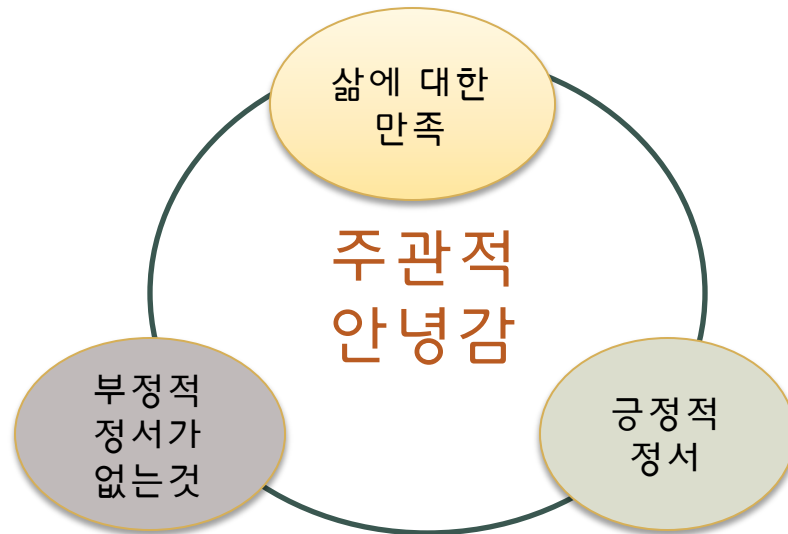
자기실현적 행복
(Eudaimonic view)

Self-
actualization

Optimal
functioning

쾌락주의적 행복 (Hedonic Happiness)

- 좋은 것, 즐거운 경험, 기쁜 일이 많을수록 행복
(삶 속에서의 즐거움과 쾌락)
- 단기적, 육체적/물질적 즐거움
- 지표: 주관적 안녕감 (subjective well-being)



자기실현적 행복 (Eudaimonic Happiness)

- 기분 좋기만 하면 좋은 삶인가?
- 삶이 의미있고 충만할 때는 언제인가?
- 자신의 잠재성을 충족시키고 발휘하는 것: 행복

좋은 삶이란?

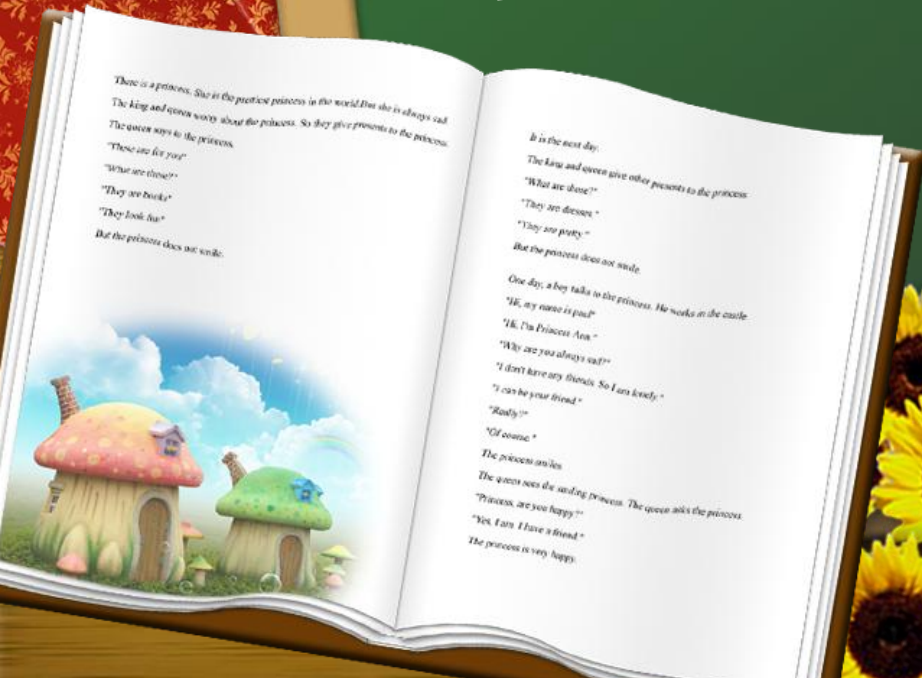
진정한 자기 (true self 또는 daimon)에 부합되게 사는 삶

- 자기실현: 자신의 재능, 요구 및 가치를 따라 사는 것
- 행복 (eudaimonia) ← 우리의 잠재력의 실현
건강한 발달, 자기실현, 충분히 기능하는 사람

쾌락주의적 행복



행복의 지표로서 주관적 안녕감의 측정과 의미



주관적 안녕감(subjective well-being)

행복에 대한 쾌락주의적 기초

- 주관적(subjective)

개인의 관점에서 개인이 자신의 삶에 대해 스스로 평가한 것 (외부관찰자나 객관적 요인(건강, 직장 등으로 평가한 것이 아님)

- 안녕감(well-being) ↔ ill-being

주관적 안녕감은
개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는
주관적인 심리상태

주관적 안녕감의 구성 요소

삶의
만족도

개인의 삶의 상태에
대한 의식적인 평가
(인지적 요소)

주관적
안녕감

즐거움, 행복감, 환희,
만족감

긍정 정서

부정 정서
부재

슬픔, 우울감, 질투감, 분
노, 죄책감, 수치심, 불안
감, 부담감 적은 것

정적 정서와 부적 정서는 독립적인가 아니면 서로 반대되는 것인가?

- 부적 정서가 적으면 정적 정서가 높은 것인가?
- 정적 정서가 높으면 부적 정서가 낮은 것인가?

- 단기적(특정 시점)으로는 이런 관계가 성립
- 장기적으로 보면, 두 가지 정서가 다 보고

- 정적 정서와 부적 정서가 어느 정도 독립적

쾌락주의적 행복

특정 시점의 주관적 안녕감 판단이
평소의 행복수준을 잘 반영하는가



특정시점에서 보고한 행복수준이
개인의 전체 경험을 반영할까?

- 일회적 판단으로 행복 측정시 편파 발생 가능

기억왜곡: 주요한 몇 개 사건 중심
일시적 기분에 의한 편파

순간순간의 경험이 모두 감정판단에 반영되는가?

- 감정상태를 판단할 때 자신이 경험한 모든 순간의 경험들을 다 반영할까?

절정-대미 규칙 (peak-end rule) ← Kahneman (1999)

정서에 대한 전반적 판단은 그것을 경험하는 동안
가장 최고점에 달한 평정치와
그 경험이 종료하기 직전의 평정치의 평균 점수

주관적 안녕감을 정확하게 측정하는 방법은 없는가?

경험표집법 (experience sampling methods)

- 사람들이 무엇을 하고 있고, 어떻게 하고 있는지, 그리고 이것이 발생할 때 나타난 감정, 사고, 행동 등을 실시간으로 측정

일상생활에서 일어나는 것을 그대로 파악함으로써 기억에 의한 왜곡 방지

자기실현적 행복



행복이란? 자기실현적 관점

- 행복이란

자신의 재능, 성격, 가치와 같은 내적 잠재력을 계발하고
발현하는 것으로 얻어지는 것

왜 사람들이 행복한가에 관한 측정

쾌락주의: 어느 정도 행복하냐
만족스럽느냐 측정

건강한 행복

정서적 웰빙
차원

부정
적 정
서

긍정
적 정
서

삶의
만족



긍정적 기능 차원

심리적 안녕감

사회적 안녕감

정서적 안녕감
심리적 안녕감,
사회적 안녕감의
조합

정신 건강에 대한 정의

1. 정서적 안녕감 (Emotional well-being)

긍정적 정서 (Positive Feelings)

2. 심리적 안녕감 (Psychological well-being)

긍정적 기능 (Positive Functioning)

3. 사회적 안녕감 (Social well-being)

사회적으로 긍정적 기능 (Positive Social Functioning)

정서적 안녕감(Emotional Well-Being)

1. 긍정적 정서 (Positive Affect)가 있는 것
2. 부정적 정서 (Negative Affect)가 없는 것
3. 삶의 만족도 (Life Satisfaction)

요즈음 당신은 삶에 대해 얼마나 만족하십니까?

4. 행복도

요즈음 당신은 삶에 대해 얼마나 행복하다고 느끼십니까?

심리적 안녕감 (Psychological Well-Being)

1. 자기수용 (Self-Acceptance) - Positive attitude towards oneself; accepts varied aspects of self; feel positive about past life.
 - 여러 면에서 내가 인생에서 이루어 놓은 것에 대해 불만스럽다. (-)
2. 개인적 성장 (Personal Growth) - Feelings of continued development & effectiveness; open to new experiences & challenges.
 - 내 자신과 세상에 대해 도전하고 새로운 경험을 추구하는 하는 것이 내게는 중요하다
3. 삶의 목적 (Purpose in Life) - Possessing goals and beliefs that give direction to life; feel life has meaning and purpose.
 - 나는 순간순간을 살아갈 뿐이고 미래에 관해서는 정말 생각하고 싶지 않다. (-)
4. 환경의 통제 (Environmental Mastery) - Feel competent and able to manage complex environment; able to create personally suitable living situation.
 - 매일의 삶이 나를 지치게 한다. (-)
5. 자율성 (Autonomy) - Comfortable with self-direction; possess internal standards; resist negative social pressures from others.
 - 내 생각이 다른 사람과 다르더라도 나는 내 생각에 확신을 갖고 있다.
6. 타인과의 긍정적 관계 (Positive Relations with Others) - Warm, satisfying, and trusting relationships with others; capable of empathy and intimacy.
 - 좋은 인간관계를 유지하는 것이 내게는 어렵고 좌절스러운 일이다. (-)

사회적 안녕감(Social Well-Being)

1. 사회적 수용 (Social Acceptance) - Positive attitudes towards others
 - 호의를 베푸는 사람은 대가를 바라지 않고 그렇게 하는 것이다.
2. 사회적 실현 (Social Actualization) - Cares about and believes that people have potential. Society can evolve in a positive direction.
 - 모든 이에게 세상은 더 좋은 곳이 되고 있다.
3. 사회적 기여 (Social Contribution) - Feel one' s life is useful to society and valued by others.
 - 이 세상에 내가 줄만한 무엇이 있다고 생각한다.
4. 사회적 일치 (Social Coherence) - Has interest in society and believes it is intelligible and somewhat logical, predictable, and meaningful
 - 세상이 어떻게 돌아가는지 종잡을 수가 없다.(-)
5. 사회 통합감 (Social Integration) - Feels sense of belonging to a community; feels comfort and support from community.
 - 공동체라고 불리는 그 어떤 것에도 나는 소속되어 있지 않다고 느낀다 (-)

정신적 건강의 새로운 의미:
정신 번영 상태 중심

- 정신건강의 고전적 정의:

"정신질환이 없는 상태"

- 정신건강에 대한 새로운 견해

정신장애가 없으면서 + 정신적 웰빙을
경험하는 사람

정신적 웰빙의 범주적 진단

쇠약
(Languishing)

Low positive
mental health
& low mental
illness
symptoms.

Not happy but
not suffering
from mental
disorder

양호 (Moderately
Mentally Healthy)

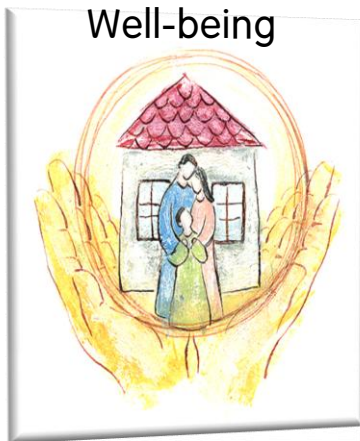
Moderate
positive mental
health &
low
symptoms of
mental illness.

번영 (Flourishing)

High positive
mental health &
low mental
illness.

자기실현적 행복: 욕구충족 이론과 자기결정 이론

- 자기결정 이론 (Ryan & Deci, 2000, 2001)
: 웰빙과 행복이 세 가지의 기본적인 심리적 욕구의 충족에서 나온다



바라던 결과가 자신의 노력을 통해 달성됐을 때



- 활동을 자신이 스스로 선택할 수 있을 때
- 자기 개념과 일치할 때

타인과의 긴밀하고 긍정적인
연결을 이룰 때

행복에 대한 두 관점의 보완

쾌락주의 관점

경험적 연구를 통해 행복에 대한 심리적 의미와 토대를 밝히고자 함



"경험연구 주도적 접근"

자기실현 관점

심리적 건강함과 효과적인 기능에 초점



"이론 주도적 접근"

인간행복에 대한 포괄적 이해