

9장 긍정적 특질



다른 사람들보다 더 행복한 사람의 특징이 있는가?

• 성격, 정서 및 생물학적 차이

정적 정서성

성격과 행복(외향성/상냥함/성실성/개방성)

신경생물학과 접근/회피 동기

• 긍정적 신념

세상을 보는 시각

자기를 보는 시각: 자기존중감

낙관주의



정적 정서성과 부적 정서성

- 정적 정서성과 부적 정서성의 상호 독립성 *Watson의 연구(2002)*

부정적 정서성(negative affectivity)

불안, 분노, 공포, 우울, 죄책감, 슬픔

긍정적 정서성(positive affectivity)

기쁨, 흥미, 즐거움, 흥분, 편안함, 행복감,

정서성이 왜 안정적인가? 유전과 행복

- ❖ 유전과 정적 정서성(40%), 부적 정서성(55%) 관련
(Tellegen 등, 1988)

- ❖ 기질의 차이

- 활동수준 (활동량, 활동규모)
- 자극(환경)에 대한 반응 억제 정도
- 정서성:
 - 긍정적 감정과 접근 대
 - 부정적 정서성(초조, 불안, 우울 등)
- 통제하고자 하는 노력(자기조절)

행복한 사람의 성격은?

긴장, 불안, 기분에 영향, 사건에 정서

유능, 자제력, 인내심, 의무감, 성취

외향성

신경증
성향

상냥함

성실성

경험에
대한
개방성

따뜻함, 사교성, 자

신뢰감, 정직, 이타성,

공상, 다양함과 새로움, 심미적, 독립성

성격과 행복

정적 정서성과 외향성, 부적 정서성과 신경증 성향은 같은가 다른가?

정적 정서성 ↑ 과 외향성의 관계 ↑ : 양방향적 영향
부적정서성 ↑ 과 신경증성향 관계 ↑ : 양방향적 영향

정적 정서성과 외향성
모두 정적 정서 관련

외향성과 주관적 안녕감은 정적 상관을
신경증 성향과 주관적 안녕감은 부적 상관을 보임

- 경험에 대한 개방성 - 행복과 아주 약한 상관
- 상냥함 - 정적 정서와 약한 상관
- 성실성 - 안녕감 중 삶의 만족도와 높은 상관

정적/부적 정서정, 기질, 성격 등은 안정된 속성으로 우리 삶에 다양한 영향 줌
→ 정적 정서성이 높은 사람과 부적 정서성이 높은 사람과는 아주 다른 인생

웰빙에 기저하는 또다른 기본 성향은?
접근 경향성 대 회피 경향성

행동활성 시스템(BAS)과 행동억제 시스템(BIS)(Grey, 1990)
신경전달물질 경로와 대뇌 영역



유인물에 민감한 시스템(BAS)은 긍정적 목표를 향한 이동을 촉진하는 접근 행동을 동기화시킴

BAS 민감성과 정적 정서, 외향성과는 보통 정도의 상관



위협에 민감한 시스템(BIS)은 부정적인 결과를 피하기 위해 목표지향적 행동을 억제함

BIS 민감성과 부적 정서, 신경증 성향과는 보통 정도의 상관

접근과 회피 동기는 개인의 행위, 삶의 지향, 세상에 대한 해석을 달리 하도록 만드는 기초적 경향성

행복에 영향을 주는 자질: 긍정적 신념

행복한 시각과 불행한 시각에서 보는 세상

행복한 사람과 불행한 사람은 삶을 보는 방식이 다르다

기분이 좋지 않을 때

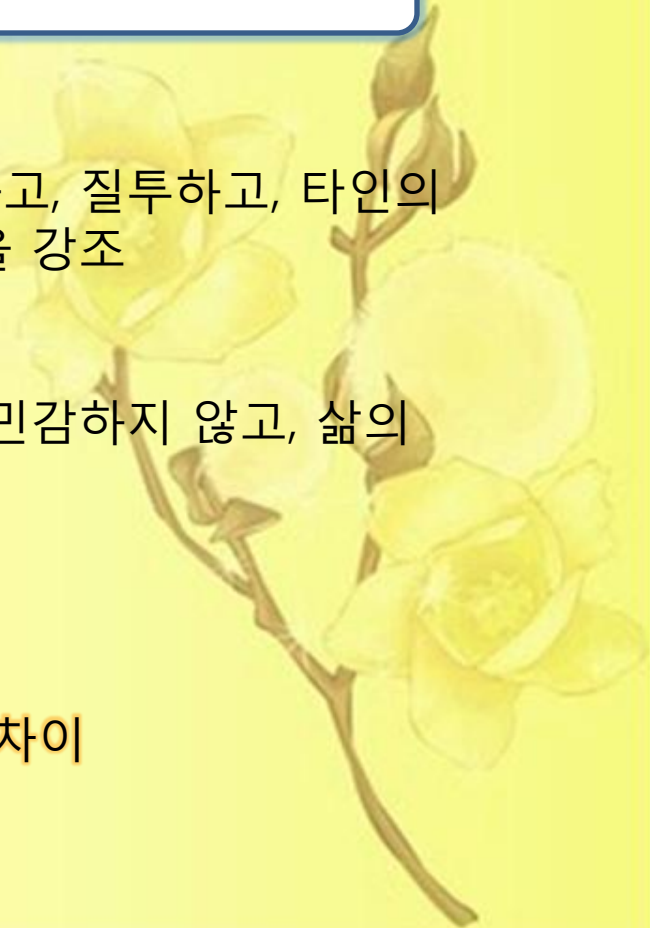
우리가 갖지 못한 것을 소유한 다른 사람을 부러워하고, 질투하고, 타인의 실패나 불운을 보고 위안, 타인의 삶의 부정적 측면을 강조

기분이 좋을 때

우리가 가진 것에 감사, 타인의 실패나 성취에 대해 민감하지 않고, 삶의 긍정적 측면에 초점



삶에 대한 지각, 해석, 평가에서 차이



긍정적 신념

자기존중감 (self-esteem)

자기존중감

자신을 얼마나 가치있다고 여기는가 - 자기가치에 대한 느낌

자기존중감의 측정

“나는 좋은 자질이 많다고 생각한다”
“나는 자신에 관해 긍정적으로 생각한다”
“나는 자랑할 만한 것이 별로 없다고 생각한다”
“나는 때때로 쓸모 없는 사람이 생각이 든다”

긍정적 신념

자기존중감

인간에게서 가장 중요한 것이 자기존중감인가/ 자기존중감만 높으면 모든 것이 다 해결되는가?

자기존중감이 낮은 것이 모든 심리사회적 문제의 원인인가?

자기존중감이 낮다는 것은 그 행동의 원인이 아니라 어떤 문제가 있다는 징후

사회적 문제는 자기존중감 수준 문제라기보다 자기존중감 원천과 더 관련(Baumeister 등).

자기존중감

자기존중감에 영향을 미치는 주 요인은

자신이 가치있고 중요하다고 여기는 영역에서의 평가가 중요

- ↳ 대학에서 C학점은 학업능력에 자기 가치를 부여하는 사람과 대인관계를 중시하는 사람에게서 가치는 다르다

자기 가치의 유관성 영역

개인이 자기존중감을 걸고 있는 결과의 영역이나 범주가 중요

자신의 가치에 대한 평가는 그 영역에서 자기기준을 달성했는지에 좌우
타인의 인정, 외모, 경쟁, 학업능력, 가족의 지원, 도덕, 신의 은총

긍정적 신념

개인적인 통제감

자신이 자신의 삶과 자기행동의 원천이라는 느낌이 중요
→ 이런 신념이 부족하면 정서적 문제 발생

학습된 무력감(무기력): 나는 해봤자 소용없다 라는 신념

낙관주의자와 비관주의자는 어떻게 다른가?

낙관주의

낙관주의는 개인의 성향/특성?
세상사에 대한 해석방식(설명방식)?

개인성향으로서 낙관주의 ↔ 비관주의

- ◆ 미래에 좋은 일들이 일어나고 나쁜 일들이 일어나지 않을 것이라는 전반적 기대



낙관주의와 웰빙

◆ 성향적 낙관주의는 고통에 대항하는 힘을 주는 개인자원

* 낙천적인 태도를 가진 사람은 신체 및 정신건강이 더 좋은가?

* 새로운 일에서의 불안 완화

* 천식환자의 경우에도 더 긍정적 기분 유지

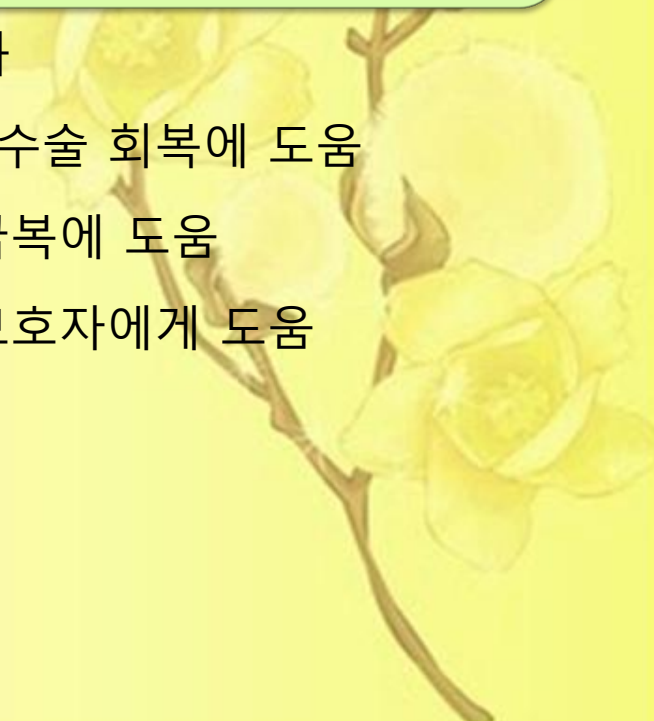
* 수술후 회복 빠름

* 수명 연장
수녀 연구

* 노화에 대한 긍정적 태도일수록
평균 7.5년 더 오래 산다

고통과 삶의 전환에 대한 대응으로서
낙관주의의 기능

- 산후 우울 완화
- 관상동맥 절제수술 회복에 도움
- 유방암 환자 극복에 도움
- 암이나 치매 보호자에게 도움



긍정적 신념

낙관주의

설명방식으로서의 낙관주의

인생에서 나쁜 일이 일어났을 때(실패, 이혼, 좌절, 건강악화 등), 절망적 타격을 완화시키고 자기이미지와 인생에 대해 여전히 긍정적으로 볼 수 있도록 해주는 해석을 하는 것



◆ 설명방식에 따른 낙관주의(불안정, 구체적, 외적 원인)

◆

◆비관주의 (불행한 사건을 안정적, 총체적, 내적 원인)

◆

방어적 비관주의: 부정적 사고의 긍정적 힘(철저한 준비)

방어적 비관주의

잘못된 결과가 발생할까 미리 조심해서 최악의
결말이 발생하지 않도록 예방하는 방식

- 앞으로 할 과제 수행에 대해 매우 불안해 하고 최악을 예상하지만 대체로 아주 성공적인 사람들의 사고와 행동 지침 (Norem)

* 방어적 비관주의의 세 가지 긍정적 기능

- * 낮은 기대수준 설정 → 실패에 대한 타격을 약화
- * 최악의 결과를 예상 → 미리 준비
- * 다양한 상황에서 어떻게 할 지 걱정 → 잠정적 실패의 원천을 피함

긍정적 신념

긍정적 착각

사실을 있는 그대로 보는 것이 좋은가
아니면 더 긍정적으로 보는 것이 좋은가

실제 있는 현실보다 더 긍정적으로 보는 것
(Taylor와 그 동료들, 1996)

건강, 행복, 스트레스와 외상경험에 대한 대응 증진시키는 약간의 왜곡
(우리 세상관의 긍정적 축이 되는 일관되며 적절한 편향)

