한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2006. Vol. 11, No. 4, 767 - 784

긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구†

김 현 정*, 오 윤 희‡*, 오 강 섭*, 서 동 우**, 신 영 철*, 정 지 영*
*성균관의대 강북삼성병원 정신과, **보건사회연구원

긍정적 사고는 개인과 삶에 대해 부정적인 면이 있더라도 긍정적으로 수용하며 개인적 성장을 추구하는 인지적 태도 및 대처방식이라 정의할 수 있다. 본 연구의 목적은 긍정적 사고를 평가할 수 있는 측정도구를 개발하고, 이를 타당화하는 것이다. 연구 I에서는 척도 개발을 위해 25문항의 예비문항을 선정하여, 서울 소재 대학생 145명(남 84명, 여 61명)을 대상으로 긍정적 사고 척도 예비문항을 포함한 설문을 실시하였다. 요인분석 결과, '주관적 만족'요인에 해당하는 13문항과 '목표추구'요인에 속하는 5문항으로 구성된 총 18문항의 척도가 구성되었다. 척도의 내적 일치도 계수는 전체 및 하위 척도가 .72~.88이었고, 4주 간격의 검사 재검사 신뢰도가 .74로 신뢰로왔다. 또한 관련 척도와의 상관분석 결과, 타당도가 지지되었다. 연구 II에서는 개발된 척도의 타당화를 위해 전 국민을 대상으로 군집추출 및 비례할당을 통해 표집한 총 409명의 성인남녀에게 긍정적 사고를 비롯한 일련의 설문내용을 전화 조사하였다. 확인적 요인분석 결과, 연구 I에서 도출된 2요인 구조 모형이 적합한 것으로 나타났고, 척도의 신뢰도 및 타당도가 확인되었다. 결론적으로 본 연구에서 제작한 긍정적 사고 척도는 신뢰롭고 타당한 측정 도구로 평가되었으며, 심리적 건강 증진을 위한 연구에 효과적일 수 있음을 보여주었다. 마지막으로 본 연구의 의미와 제한점 및 후속 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 긍정적 사고, 척도 개발, 타당화

† 이 논문은 2004년도 보건복지부의 지원에 의하여 연구되었음(2004-0151-000).
‡ 교신저자(Corresponding author) : 오윤희 서울시 종로구 평동108 강북삼성병원 정신과 Tel: 02-2001-2221, Fax: 02-2001-2211, E-mail: psyoh@chollian.net

긍정 심리학(positive psychology)은 심리학 분야에서 인간의 부정적인 상태에 대해 지나치게 강조되어 왔던 것에 대한 반성으로, 인간의 보다 긍정적인 상태에 초점을 두며, 정상적인 사람의 삶의 질을 더욱 향상시키는 것을 목적으로 하는 학문이다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Seligman, 2000).

긍정 심리학의 맥락에서, 부정적인 생각에 초점을 맞추는 것이 아니라 긍정적인 생각이나 사고방식에 대해서도 경험적 연구의 관심이 높아지고 있다(Seligman, 2000). 현재까지 주로 연구되어 온 것으로서 낙관주의는 자신이 바라는 바람직한 방향으로 미래를 기대하는 태도로 정의된다. 많은 심리학자들은 낙관주의와 심리적 건강과의 관련성을 제시하며 낙관주의의 다양한 장점에 대해 언급해왔으며, 여러 경험적 연구를 통해서 이를 입증했다(Scheier & Carver, 1992; Scheier, Carver, & Bridges, 1994). 하지만 낙관주의 자체는 단순히 미래에 대해 잘될 것을 기대하는 수준에 머문다는 개념적인 한계를 가지고 있다(예, Ellis, 1979).

낙관주의와 유사한 개념으로 긍정적 사고가 있다. 어떤 사람들은 역경에 굴복하지만 어떤 사람들은 역경을 통하여 새로운 삶의 방향과 의미를 발견한다. Goodhart(1985)는 이 같은 개인차의 이유를 인지적 해결방법의 하나인 긍정적 전환이라는 긍정적 사고의 개념으로 설명하였다. 그는 긍정적 사고란 일어난 명백한 스트레스 사건의 결과에 대해 긍정적으로 평가하는 것이라고 하였다.

긍정적 사고에 대해 일치된 정의가 아직 내려져 있지 않으나 여러 문헌에서 비슷한 개념이 기술되었다. Taylor와 Brown(1988)은 긍정적으로 편향된 착각이 정신건강을 증진할 수 있다고 하였는데, 여기에는 자신에 대한 긍정적인 지각, 상황에 대한 통제감, 미래에 대한 낙관성의 요소가 포함된다. Folkman(1997)은 스트레스 상황을 긍정적인 측면에서 바라보고 상황을 재평가하는 것이 유용한 대처방식의 하나라고 했다. 국내에서는 이정연(1998)이 인지적 접근 및 유가사상으로부터 긍정적 사고의 유래를 찾았다. 그는 긍정적 사고란 결과에 연연하지 않고 과정에 충실한 것이며, 사물이나 현상이 가진 밝은 면과 어두운 면을 모두 인정하고 수용하는 동시에, 부정적인 사건 이면의 좋은 점을 발견하고 그것을 자원으로 활용하여 성장가능성을 높이는 대처방식 또는 인지적 태도라고 하였다.

위의 몇 가지 정의와 개념을 토대로 할 때 긍정적 사고는 자신과 삶에 대해 긍정적인 인식을 갖고 만족스럽게 수용하며, 부정적인 사건이나 역경에 대해서도 좋은 면을 발견하여 성장의 기회로 삼고 목표를 추구하는 것으로 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 긍정적 사고란 개인과 삶에 대해 부정적인 면이 있더라도 긍정적으로 수용하며 개인적 성장을 추구하는 인지적 태도 및 대처방식이라 정의하였다.

긍정적 사고와 낙관주의는 유사해보이지만 분명한 차이가 있다. 낙관주의에서 주로 언급되고 있는 성향적 낙관주의는 미래에 좋은 일들이 가득할 것이고 나쁜 일은 거의 일어나지 않을 것이라고 기대하는 일반적인 경향이다(Scheier & Carver, 1992). 즉 성향적 낙관주의는 미래에 대해 단순히 기대하는 것이며, 목표를 어떻게 이룰 수 있는지에 대해서는 고려하지 않는다(Peterson,

2000).

낙관주의의 문제점에 대해서 여러 지적이 있어왔다. Ellis(1979)는 지나치게 낙관적인 경향성도 문제 해결을 방해하는 자기 파괴적인 요소라고 주장했으며, 일찍이 Freud(1928)는 낙관주의가 본능과 현실을 부정하는 착각이라고 결론내린바 있다. 또한 낙관주의가 비현실적인 기대에 이르면 질병이나 사고의 위험이 높아질 수 있다는 경험적 연구도 있다(Weinstein, 1989).

경험적 연구에 의하면 개인의 행복과 불행을 좌우하는 것은 외부 사건 그 자체가 아니라 외부 사건에 대한 자신의 신념체계라고 한다(Diener, 1984). 따라서 스트레스 사건의 발생이 반드시 해로운 결과를 미치는 것이 아니며, 때로는 역경에서 오히려 삶의 새로운 방향과 진실, 그리고 의미를 발견할 수 있다. 그리고 이것을 가능하게 하는 것이 바로 긍정적 사고이다(이정연, 1998; Goodhart, 1985).

즉 낙관주의가 단순히 미래에 대해 잘 될 것을 기대하는 것이라 한다면, 긍정적 사고는 상황이 긍정적이든 혹은 부정적이든 간에 그 자체를 수용하고 의미를 찾으며 미래의 목표를 위해 노력하는 대처방식을 포함한다.

사실 긍정적 사고에 대해서 동서고금을 막론하여 그 중요성이 강조되어 왔고, 행복을 얻는 수단일 뿐 아니라 건강과 성공을 성취할 수 있는 것으로도 널리 알려져 왔다(Peale, 1956). 일찍이 Beck(1967)은 긍정적인 스키마 또는 태도가 건강한 적응의 기초가 된다고 하였다. 즉 긍정적인 스키마가 스트레스의 효과를 중재하고 우울에 저항할 수 있다고 하였다(Beck, 1985). 몇몇 연구들에서는 부정적인 생각보다는 긍정적인 생각의 정도가 적응 및 부적응에 중요한 결정요소가 된다고 제안하기도 하였다(예, Heimberg, Acerra, & Holstein, 1985).

최근의 국내 연구에서도 긍정적 사고와 밀접히 관련된 변인이 개인의 삶의 만족에 있어 중요한 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. 김명소, 김혜원, 한영석 및 임지영(2003)이 연령, 성별, 월평균가구소득, 학력 등에 따라 집단을 구분하여 삶의 만족도를 설명하는 요인에 차이가 있는지 알아본 연구결과, 대부분의 집단에서 긍정적 사고와 관련된 '성취 및 자기수용감'이 '경제력'과 더불어 삶의 만족도를 설명하는 가장 중요한 설명변인으로 나타났다. 즉 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 수용하는 것이 행복을 느끼게 하는 중요한 요소가 된다는 것이다.

이처럼 긍정적 사고의 중요성이 강조됨에도 불구하고, 실상 긍정적 사고 자체에 대한 과학적이고 경험적인 연구는 매우 부족하다(Lightsey, 1994). 특히 긍정심리학을 토대로 한 긍정적 사고 연구는 국내외를 통틀어 거의 이루어지지 않았다. 그 주된 이유로는 긍정 심리학의 관점에서 긍정적 사고를 과학적으로 측정할 수 있는 측정도구가 전무하다는 점을 들 수 있겠다.

긍정심리학 분야에서 성향적 낙관주의 척도는 이미 여러 연구에서 널리 사용되고 있으나(Andersson, 1996; Smith, Pope, Rhodewalt, & Poulton, 1989), 이미 앞에서 언급한 바 있듯이 긍정적 사고는 기존의 낙관주의와는 개념적으로 구별이 된다. 그뿐 아니라 성향적 낙관주의 척도와 관련해서 심리측정적 문제도 제시되고 있는데(예, Smith et al., 1989), 이 척도에 대한 메타분석 결과에서 낙관주의가 부정적 정서와 가장 관련성이

높은 것으로 나타났고, 이를 근거로 낙관주의가 부정적 정서의 단지 또 다른 측정도구일 가능성이 있다고 비판하였다(Andersson, 1996).

비슷한 문제점이 긍정적 자동적 사고 질문지(Positive Automatic Thoughts Questionnaire: Ingram & Wisnicki, 1988)에도 해당된다. 긍정적 자동적 사고 질문지는 부정적 자동적 사고 질문지에 단지 반대 형태로 만들어진 것이다. 게다가 이 척도는 임상 집단 중 주요우울증 환자들을 대상으로 제작된 척도로서, 이를 일반 인구에게 그대로 적용하기에는 무리가 있다.

따라서 본 연구에서는 우리나라의 정상 일반인을 대상으로 하여 긍정적 사고를 체계적으로 측정할 수 있는 척도를 개발하고자 하였다. 연구 I에서는 대학생 집단을 대상으로 설문조사를 통해 척도 개발을 한 후, 개발된 척도의 신뢰도를 구하고, 타당도 검증을 위해 요인분석 및 긍정적 사고 척도와 개념적으로 관련되는 여러 척도들과의 상관을 구하였다. 삶에 만족하는 정도나 긍정적 정서, 심리적 안녕감 및 주도적 대처방식 등과 같은 긍정적 측면을 측정하기 위한 다른 척도들과의 상관을 구했으며, 스트레스 정도, 우울감, 역기능적 태도 등과 같은 부정적 측면을 측정하는 타척도들과의 상관을 알아봄으로써 수렴변별타당도를 검토하였다. 또한 성향적 낙관주의 척도와 타척도 간 상관을 비교하여 긍정적 사고 척도가 낙관주의 척도와 차별되는지 확인하고자 하였다.

연구 II에서는 개발된 긍정적 사고 척도를 전국민을 대상으로 추출된 409명의 성인남녀에 대한 전화조사를 통해 타당화하고자 하였다. 수집된 자료에 대해 확인적 요인분석을 실시하여 연구 I에서의 요인구조가 동일하게 나타나는지 알아보고, 신뢰도 및 타당도를 확인하였다.

연구 I. 긍정적 사고 척도의 개발

방 법

대상

서울소재 대학생 145명(남 84명, 여 61명)을 대상으로 긍정적 사고 척도 예비문항을 포함한 일련의 설문을 실시하였다. 이들의 평균연령은 20.97세(SD=2.26)로 남자 평균 연령이 21.56세(SD=2.65), 여자 평균 연령이 20.09세(SD=0.95)였다.

연구도구

긍정적 사고 척도 예비 척도

임상심리전문가 및 수련생과 정신과 의사 및 전공의로 6명의 팀을 구성해 긍정적 사고 및 이와 관련된 주관적 삶의 질, 낙관주의, 행복감 등에 대한 국내외 문헌들을 검토하였다. 문헌검토를 통해 긍정적 사고에 대한 조작적 정의를 내리고, 이에 따라 관련된 기존의 척도들을 수집하여 총 100문항 가량의 문항 은행을 작성하였다. 여기에 포함된 척도들로는 행복한 삶 척도 중 긍정적 인생관 영역문항(김명소 등, 2003), 성향적 낙관주의 척도(LOT-R: Revised Life Orientation Test; Scheier et al., 1994), 심리적 안녕감 척도(PWBS: Psychological Well Being Scale; Ryff, 1989; 김명소, 김혜원, 차경호, 2001), SHS(Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999),

한국판 긍정적 자동적 사고 질문지(Automatic Thought Questionnaire-Positive; 이주영, 김지혜, 2002), 삶의 만족도 척도(Satisfaction with life scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1983)였다. 작성된 100여개 문항 중에서 6명의 연구자가 긍정적 사고의 정의와 부합한다고 판단하는 문항들을 선별하고 조작적 정의에 따른 내용타당도를 고려하여 수정 작성한 후, 내용상 의미가 중복되는 것이나 모호한 문항들을 제외하여 최종 25문항의 예비척도를 구성하였다.

삶의 만족도

개인이 지각하는 삶의 만족도를 측정하기 위해 "전반적으로 당신의 생활에 얼마나 만족하십니까?"라는 한 개 문항에 대해 0-10점 사이에서 평정하도록 하였다. 이는 Veenhoven, Ouweneel과 Piet(1995)이 주관적 안녕감에 대한 국가간의 비교를 한 연구에서도 동일하게 사용한 방법이다.

스트레스 정도

개인이 지각하는 스트레스 정도를 측정하기 위해 "전반적으로 얼마나 스트레스를 받고 있다고 느끼십니까?"라는 한 개 문항에 대해 0-10점 사이에서 평정하도록 하였다.

긍정적 부정적 정서 척도(PANAS: Positive Affect and Negative Affect Schedule)

Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 정적 및 부적 정동을 평가하기 위해 개발한 20문항의 자기보고형 기분 척도로, 정적 정동 및 부적 정동 하위척도가 각각 10문항이다. 본 연구에서는 이유정(1994)이 번안한 것을 사용하였다.

심리적 안녕감 척도(PWBS: Psychological Well Being Scale)

Ryff(1989)에 의해 개발된 척도로 총 54문항, 6개의 하위 척도로 구성되어 있다. 6개의 차원은 자아 수용, 긍정적 대인 관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 본 연구에서는 김명소 등(2001)이 요인 분석하여 최종적으로 선별한 46문항을 사용하였으며, 내적 합치도(Cronbach's α)는 6개 차원에서 .64~.80으로 나타났다.

성향적 낙관주의 척도: 개정판(LOT-R: Revised Life Orientation Test)

Scheier와 Carver(1985)의 LOT(Life Orientation Test)를 Scheier 등(1994)이 개정한 것으로(LOT와 0.95의 상관을 보였음), 성향적 낙관주의-비관주의에서의 개인차를 측정하기 위한 10개의 항목으로 구성되어 있다. 10개의 항목 중 6개의 항목만이 성향적 낙관주의를 측정하기 위한 문항이며, 나머지 4개의 항목은 삽입 문항으로 점수화되지 않는다. 질문지는 5점 리커트 척도로 평가하도록 되어 있으며, 총점이 높으면 일반적으로 부정적 결과에 비해 긍정적 결과를 더 많이 기대하는 경향성을 반영한다. 신정원(2002)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78이었다.

성인우울척도(BDI: Beck Depression Inventory)

Beck(1967)이 임상적인 우울증상을 토대로 개발한 것으로 우울증의 유형과 정도를 측정한다. 문항은 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 영역을 포함하고 있다. BDI 한국판은 이영호(1993)가 번안하였으며, 이영호(1993)가 대학생

125명에게 실시한 결과, α계수가 .98, 반분신뢰도 계수가 .91이었다.

Beck 무망감 척도(BHS: Beck Hopelessness Scale)

Beck, Weissman과 Trexler(1974)가 만든 총 20문항의 진위형 척도로, 미래에 대한 부정적이고 비판적인 생각을 측정한다. 신뢰도는 시기 1과 2의 내적 합치도가 각각 .83과 .87이었다. 신민섭(1992)에서의 신뢰도는 .89였다.

역기능적 태도 척도(DAS: Dysfunctional Attitude Scale)

Beck(1967)의 우울증에 관한 인지적 모델에 기초하여 만들어진 자기보고형 질문지로서, 개인이 가지고 있는 부정적인 스키마를 측정하는 40문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Weissman과 Beck(1978)이 제작한 DAS Form A를 김은정(1994)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도에는 승인 욕구, 완벽주의, 수행평가, 절대적 요구, 비특정 요인 등이 포함되며, 각 하위요인의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 김은정(1994)에서 승인 욕구 .87, 완벽주의 .86, 수행평가 .89, 절대적 요구 .78, 비특정 요인 .79였다.

주도적 대처 척도(PCI: Proactive Coping Inventory)

Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum과 Taubert(1999)가 개발한 것으로 대처의 예방적이고 적극적인 성질에 초점을 맞추고 있다. 원 척도는 전체 55문항으로, 주도적 대처, 사려적 대처, 전략적 계획, 예방적 대처, 도구적 지원 추구, 정서적 지원 추구, 회피적 대처의 7개의 하위 척도로 구성되어있다. 본 연구에서는 이 중에서 주도적 대처 하위척도의 14개 문항을 사용하였다. 김교헌(2001)의 연구에서 한국판 PCI의 내적 합치도(Cronbach's α)중 주도적 대처 하위척도의 내적 합치도는 .79였다.

결 과

제작된 척도의 요인구조

25문항으로 구성된 긍정적 사고 척도 예비 척도를 SPSS 11.5를 사용하여 요인분석 하였다. 방법은 주축 요인분석(principal axis factor analysis)을 실시하였고, 사각회전(oblique rotation)방식을 적용하였다. 분석결과, 고유치(eigenvalue)가 1.0이상인 요인이 7개였으나, Scree 검사를 통해 고유치의 하락정도 및 해석가능성을 고려할 때 2개 요인이 적절한 것으로 판단되었다. 요인수를 2개로 지정하여 요인분석한 후, 요인부하량이 .35이상이며, 각 요인에 부하량 차이가 .10 이상인 문항을 요인에 포함시켜 최종 18문항을 선정하여 척도를 구성하였다.

제작된 최종 18문항에 대해 동일한 요인구조가 유지되는지 확인하기 위해 요인수를 2개로 지정하고 다시 동일한 방법으로 요인분석을 시행한 요인구조 및 요인계수행렬은 표 1에 제시하였으며, 두 요인은 전체 변량의 40.79%를 설명하였다. 전체 변량의 30.55%를 설명하는 요인 1은 '나는 모든 일을 긍정적으로 해석한다', '과거를 돌이켜 보면, 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다' 등 13문항으로 구성되었으며 '주관적 만족'요인으로 명명하였다. 요인 2는 전체

변량의 10.24%를 설명하였고, '나는 인생의 목표를 가지고 살아간다', '나는 포기하지 않는다' 등 5개 문항으로 구성되었으며, '목표 추구'요인으로 명명하였다. 두 요인간의 상관은 .27이었다.

신뢰도

18문항에 대한 문항 총점 상관계수는 요인 1의 경우 .47~.73, 요인 2는 .39~.66의 범위를 보였다. 전체 문항의 내적 일치도(Cronbach α)는 .88이었고, 요인 1의 경우 .88, 요인 2의 경우 .72였다. 또한 4주 간격으로 실시한 전체 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .74로 양호하였다.

타척도와의 상관

긍정적 사고척도의 타당도를 알아보기 위해, 이와 관련되는 다른 척도들과의 상관계수를 구하고 이를 표 2에 제시하였다.

상관분석 결과, 긍정적 사고 척도는 긍정적 정서, 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 주도적 대처와 같은 긍정적 측면의 척도와 높은 정적 상관을 보였다. 반대로 우울감 및 무망감, 부정적 정서, 스트레스 정도, 역기능적 태도와 같은 부정적 측면의 척도와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 하지만 부정적 측면의 척도와의 상관정도는 긍정적 측면의 척도와의 것보다 상대적으로 낮은 수준이었다. 이 결과는 긍정적 사고 척도가 긍정적 측면

표 1. 긍정적 사고 척도 문항 최종 요인분석 결과

	문항	요인1	요인 2
10.	전반적으로 나는 나 스스로를 행복한 사람으로 여긴다	.78	.18
1.	나는 모든 일을 긍정적으로 해석한다	.68	.20
6.	내 인생은 순조롭게 진행되고 있다	.67	.23
7.	나는 운이 좋은 사람이다	.65	.18
5.	나에게는 좋은 점이 많다	.65	.36
13.	과거를 돌이켜보면, 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다	.64	.34
2.	나는 특별히 욕심내지 않고 긍정적으로 산다	.63	-.15
11.	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 잘 되었다고 생각한다	.62	.32
3.	나는 어느 상황에 처하든지 쉽게 만족하는 편이다	.56	-.28
8.	나의 외모에 만족한다	.56	.27
15.	전반적으로 나에게 나쁜 일보다 좋은 일이 더 많을 거라고 기대한다	.52	.36
14.	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다	.50	.15
4.	나는 다른 사람들과 잘 지낸다	.50	.28
18.	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다	.22	.78
17.	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다	.13	.64
16.	나는 성공할 것이다	.35	.58
12.	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다	.34	.49
9.	나는 포기하지 않는다	.22	.45
	고유치	5.50	1.84
	설명변량(%)	30.55	10.24

과 밀접한 관련이 있음을 말해준다.

성향적 낙관주의 척도는 긍정적 사고 척도와 정적 상관이 있었으며, 삶의 만족도, 긍정적 정서, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보이기는 했으나, 긍정적 사고 척도가 이들 척도와 보이는 상관 정도보다는 낮았다. 다시 말해 성향적 낙관주의 척도보다 긍정적 사고 척도가 긍정적 측면과의 관련이 상대적으로 더 높게 나타났다.

연구 II. 긍정적 사고 척도의 타당화

연구 II는 연구 I에서 개발한 긍정적 사고 척도를 연구 I과는 독립적이며 인구통계학적으로 광범위한 집단에 실시하여 타당화하고자 하였다. 구체적으로는 확인적 요인분석을 통해 요인구조가 적절한 적합도를 갖는지 알아보고, 타척도와의 비교 등을 통하여 신뢰도 및 타당도에 대해 재검토하였다.

연구대상 선정 및 절차

전국민을 대상으로 긍정적 사고 및 삶의 만족도, 지각하는 스트레스 정도 등을 알아보는 실태조사를 하였다. 표본은 군집추출과 비례할당의 방법을 통해 추출하였다. 우선 군집추출은 전국 시군단위별 행정구역을 20~59세 거주자 수 기준으로 세 그룹으로 나누었다. 60만 명 이상을 '대'로, 10만 명~60만 명 미만을 '중'으로, 10만 명 미만을 '소'로 정의하였다. 그리고 각 그룹에서 몇 개의 시군을 무작위로 표집하였는데, '대'에서는 서

표 2. 긍정적 사고척도와 다른 척도들 간의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 긍정적 사고											
2. 삶의 만족도	.59**										
3. 스트레스	-.37**	-.48**									
4. PANAS 긍정	.66**	.47**	-.19*								
5. PANAS 부정	-.44**	-38**	.50**	-.30**							
6. PCI	.63**	.37**	-.12	.54**	-.16*						
7. PWBS	.77**	.47**	-.36**	.61**	-.44**	.72**					
8. LOT-R	.49**	.25**	-.13	.28**	-.15	.57**	.49**				
9. BDI	-.42**	-.33**	.39**	-.37*	.46*	-.31**	-.39**	-.30*			
10. BHS	-.52**	-.30**	.14	-.43**	.25**	-.58**	-.57**	-.54**	.28**		
11. DAS	-.19**	-.07	.26**	-.04	.25**	-.12**	-.25**	-.09	.21*	.12	

PANAS(Positive Affect and Negative Affect Schedule): 긍정적 부정적 정서 척도, PCI(Proactive Coping Inventory): 주도적 대처 척도, PWBS(Psychological Well Being Scale): 심리적 안녕감, LOT-R(Revised Life Orientation Test): 성향적 낙관주의 질문지: 개정판, BDI(Beck Depression Inventory): Beck 우울척도, BHS(Beck Hopelessness Scale): Beck 무망감 척도, DAS(Dysfunctional Attitude Scale): 역기능적 태도 척도.

*p<.05, **p<.01.

울 1개시가, '중'에는 충북 청주시, 경남 김해시, 전남 목포시, 경기 이천시의 4개시가 표집되었고, '소'의 경우 경북 안동시, 전북 정읍시, 제주 북제주군, 충남 부여군, 전남 담양군, 강원 횡성군의 6개 시군이 선발되었다. 각 그룹의 구성비를 목표 표본 409명 샘플에 비례 할당하였고, 그룹 내에서는 무작위로 추출된 각 시군의 인구구성비대로 비례 할당하였다. 그리고 각 그룹의 연령 구성비를 적용하여 다시 비례 할당하였다.

추출한 표본에 대해 전화조사를 실시하였다. 전화조사가 완료된 응답자는 총 409명으로 남자가 47.4%, 여자가 52.6%를 차지하고 있었다. 조사된

표 3. 연구 Ⅱ 대상자의 인구통계학적 분포 (N=409, 단위: 명, %)

구분	특성	사례수	백분율
성별	남자	194	47.4
	여자	215	52.6
연령별	20대이하	118	28.9
	30대	128	30.1
	40대	96	23.5
	50대	72	17.6
거주지별1	대도시	214	52.3
	중소도시	135	33.0
	소도시	60	14.7
거주지별2	강남동	66	16.1
	강남서	50	12.2
	강북동	40	9.8
	강북서	58	14.2
	지방	195	47.7
혼인상태별	미혼	113	27.6
	기혼	287	70.2
	기타	9	2.2
학력별	4년제 대졸 이상	118	28.9
	2년제 대졸 이하	66	16.1
	고졸	160	39.1
	고졸미만	64	15.6
	무응답	1	0.2
직업별	자영업/자유/전문직	94	23.0
	판매/영업/서비스/기능/생산/작업직	41	10.0
	사무/기술	58	14.2
	전업주부	136	33.3
	학생	30	7.3
	기타	48	11.7
	무응답	2	0.5
월가구소득별	400이상	74	18.1
	200-400미만	205	50.1
	200미만	113	27.6
	무응답	17	4.2

대상의 인구통계학적 분포는 표 3에 제시하였다.

조사 항목

전화 조사 항목으로는 연구 I에서 제작한 긍정적 사고 척도 18문항을 비롯하여, 삶의 만족도, 스트레스 정도, 주도적 대처 및 역기능적 태도를 측정하는 척도, 그리고 연령, 학력, 직업, 가계수입 등의 인구통계학적 항목들이 포함되었다.

위의 항목 중 긍정적 사고 척도 및 삶의 만족도, 스트레스 정도, 주도적 대처 척도는 연구 I에서와 동일하게 사용하였으며, 전화조사의 특성상 총 응답 시간이 길어질 경우 중도탈락 가능성이 높아지는 점을 고려하여, 역기능적 태도 척도에 한하여 원 40문항 중 하위 요인 4개별로 각 요인의 의미를 대표할 수 있다고 연구자가 판단한 2문항씩을 추출해 총 8문항을 사용하였다.

결 과

요인구조와 모형의 부합도

연구 I에서 개발한 긍정적 사고 척도의 요인구조가 연구 II에서 수집된 자료에 잘 부합하고 요인구조가 타당한지 검증하기 위하여, AMOS 4.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형은 그림 1에 제시된 것처럼, '긍정적 사고'가 두 개 하위요인으로 '주관적 만족'요인과 '목표 추구' 요인을 위계적으로 갖는 것을 가정하였다.

모형의 적합성을 평가하기 위해, 표본의 크기에 덜 민감하고 모형의 간명성을 고려하는 지수로 알려진 RSMEA, TLI 및 NFI와 표본의 영향에 민감하지 않은 CFI를 검토하였다. CFI, TLI, NFI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 여겨지고, RMSEA는 .08이하이면 적절한 모형, .10이상이면 부적합한 모형으로 해석된다(홍세희, 2000).

확인적 요인분석 결과 얻어진 전반적 합치도 지수들을 표 4에 제시하였다. 표에서 볼 수 있듯이, RMSEA는 .072로 적절한 합치도를 보였으며, NFI, TLI, CFI는 .90을 훨씬 넘는 수치를 보여, 척도의 2요인 구조가 적합함을 보여주었다. 그림 1에서 보듯이 위계적 2요인 모형에서 각 개별 문항들과 해당 요인들간의 관계를 나타내는 표준화된 계수 추정치들은 모두 유의미하였다(범위: .38~.82).

신뢰도

전화 조사한 409명 응답자의 긍정적 사고 척도 문항 전체의 내적 일치도(Cronbach α)는 .85로 비교적 높은 신뢰도를 보였으며, 요인 1의 경우 .82, 요인 2의 경우 .61의 내적 일치도를 보였다. 요인 1의 내적 일치도는 신뢰로왔으며, 요인 2의

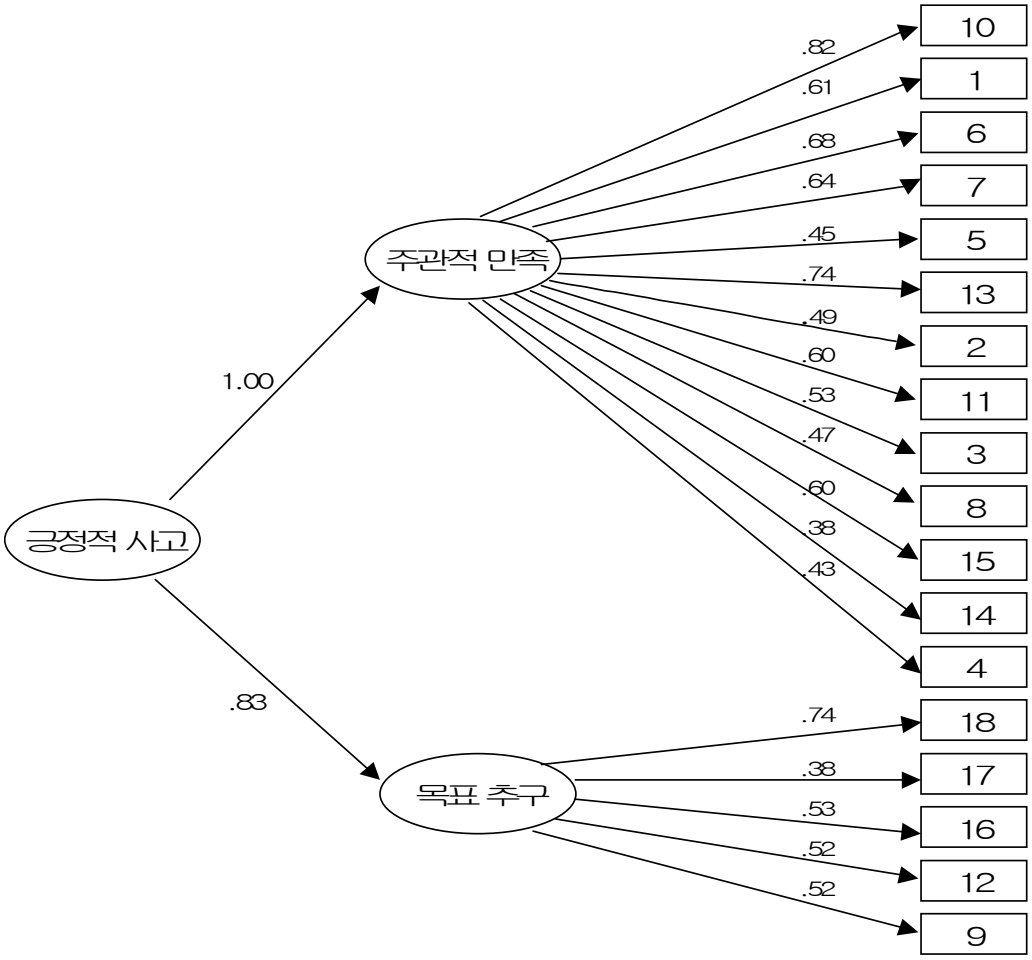
표 4. 긍정적 사고척도에 대한 확인적 요인분석 결과의 합치도 지수

$\chi^2(df)$	RMSEA	TLI	NFI	CFI
491.72(135)	.072	.98	.98	.99

경우에는 다소 낮았으나 수용 가능한 정도였다.

타척도와의 상관

긍정적 사고 척도와 타척도간의 상관을 표 5에 제시하였다. 긍정적 사고 척도와 삶에 대한 만족도 및 주도적 대처 척도의 상관이 유의미하게 높아 연구 I에서와 마찬가지로 긍정적 측면의 척도와 높은 상관을 보였다. 반면 스트레스 정도 및 역기능적 태도 척도와는 다소 낮은 수준이나 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 긍정적 사고 척도가 스트레스 정도 및 역기능적 태도와 같은 부정적 측면의 척도와 부적으로 상관되기는 하나, 긍정적인 측면의 척도와 더 높게 관련됨을 나타내며, 앞서 연구 I에서의 결과와 일치하는 것으로 나타났다.



(경로계수는 표준화 계수. 모든 경로계수가 $p<.00$으로 유의미함)

그림 10. 긍정적 사고 척도의 요인구조

인구통계학적 변인에 따른 척도 점수 결과

조사 대상군의 인구통계학적인 변인과 본 척도 점수간의 관계에 대해 ANOVA를 사용하고 사후분석을 통해 알아본 결과는 다음과 같다.

성별에 따른 척도 점수를 비교한 결과, 남성과 여성에서의 긍정적 사고 척도 점수는 유의미한 차이를 보이지 않았다(남 48.24±28.98, 여 52.43±27.18, F=1.83, p=.18). 연령을 20대 이하, 30대, 40대, 50대 이상으로 구분했을 때, 연령별로 긍정적 사고에서 유의미한 차이가 나타났으며 사후검증 결과, 30대가 50대 이상보다 긍정적 사고가 높은 것으로 나타났다(20대 이하 52.75±28.59, 30대 54.99±25.95, 40대 47.36±28.93, 50대 이상 43.02±28.25, F=3.34, p=.019). 미혼과 기혼의 여부에 따라 및 (미혼 50.21±29.03, 기혼 51.28±27.49, F=.57, p=.449) 거주지에 따라서는 유의미한 차이를 보이지 않았다(대도시 51.73±28.08, 중소도시 48.33±27.64, 소도시 50.60±29.32).

한편 소득수준에 따라서는 집단간 유의미한 차이를 나타냈는데, 사후검증 결과, 소득수준 '하' 집단이 긍정적 사고가 제일 낮았고, 소득수준 '상', '중' 집단은 긍정적 사고가 높은 것으로 나타났다(상 58.98±28.52, 중 52.43±25.74, 하 41.75±29.84, F=10.79, p=.00). 학력 수준에 따라서는 '4년제 대졸 이상'집단과 '2년제 대졸이하'집단, '2년제 대졸이하'집단과 '고졸' 집단간에는 유의한 차이가 없었으나, '4년제 대졸이상'집단과 '2년제 대졸이하'집단은 모두 '고졸미만'집단보다 긍정적 사고가 유의하게 높았다(4년제 대졸이상 58.70±27.96, 2년제 대졸이하 54.87±23.64, 고졸 46.12±28.65, 고졸미만 41.2±26.91, F=8.27, p=.000). 직업간에도 유의미한 차이를 보였는데, 사후검증 결과 '사무/기술' 집단이 '판매/영업/서비스/기능/생산/작업직' 집단보다 긍정적 사고가 유의하게 높았다(자영업/자유/전문직 48.37±27.19, 판매/영업/서비스/기능/생산/작업직 42.34±25.08, 사무/기술직 60.74±28.72, 전업주부 50.70±27.29, 학생 52.98±28.17, 기타 52.25±32.05).

종합논의

본 연구는 긍정적 사고에 대해 체계적으로 연구할 수 있도록 이를 측정하는 척도를 개발하고 타당화하여, 개인의 정신건강 증진 및 긍정적 사고와 관련된 연구에 유용한 도구를 제공하고자 하는 목적으로 수행되었다.

연구 I에서는 먼저 긍정적 사고 척도 문항을 개발하였다. 기존 문헌 및 척도들을 검토하여 긍정적 사고에 대해 정의하고 25개의 예비문항을 작성하였으며, 일련의 설문을 대학생 집단에 실시하였다. 요인분석을 통해 최종 18개 문항의 척도

표 5. 긍정적 사고 척도와 타척도간 상관계수

	삶에 대한 만족도	스트레스 정도	주도적 대처	역기능적 태도
긍정적 사고	.55**	-.23**	.58**	-.19**
요인 1 주관적 만족	.55**	-.29**	.49**	-.21**
요인 2 목표 추구	.36**	-.01	.59**	-.09*

*p<.05, **p<.01.

를 제작하였으며, 척도는 2요인으로 구성되었다. 요인 1은 긍정적인 해석과 전반적인 만족감을 반영하는 '주관적 만족'요인이었고, 요인 2는 목표에 대한 추구를 나타내는 '목표 추구'요인으로 명명되었다.

긍정적 사고 척도의 신뢰도를 확인하기 위해, 전체 척도 및 하위 요인의 내적합치도와 검사-재검사 신뢰도를 살펴본 결과, 내적 일관성 및 시간적 안정성 면에서 신뢰할만한 수준으로 나타났다.

요인분석 결과 긍정적 사고 척도가 '주관적 만족' 및 '목표 추구'의 두 요인으로 이뤄진 것은 긍정적 사고가 갖는 적응적인 의미를 반영한다고 볼 수 있다. 긍정적인 사고를 하는 사람은 자신의 삶에 대해 주관적으로 만족감을 경험하는데, 주관적인 만족감은 삶의 질 및 건강한 적응과 관련이 높다고 알려져 있다(Felce & Perry, 1995). 한편 목표나 가치가 있는 다양한 현실적 결과를 달성하는 것에서 행복을 얻을 수 있다고 한 것에서처럼(Diener, Sapyta, & Suh, 1998), 개인이 삶에서 최적으로 적응하고 행복을 느끼는데 있어 자신의 현재 삶에 순응하고 만족하는 것도 중요한 한편, 의미 있는 목표를 추구하고 실현하는 적극적인 노력 또한 필요하다. 따라서 긍정적 사고가 두 요인으로 이뤄진 것은 상황에 대한 긍정적 수용과 적극적 대처 노력의 의미를 모두 포함하는 것이라 할 수 있다.

긍정적 사고 척도와 관련 측정치들과의 상관관계를 검토함으로 수렴변별타당도를 확인할 수 있었다. 긍정적 사고 척도는 삶의 만족도, 긍정적 정서, 심리적 안녕감, 주도적 대처와 같은 긍정적 측면의 척도와 유의미하게 높은 정적 상관을 보였다. 이는 긍정적 사고가 긍정적 정서와도 관련이 높으며, 삶에 대해 전반적으로 만족하는 정도 및 삶의 질과도 밀접하게 관련됨을 보여준다. 또한 주도적 대처 척도와도 높은 상관을 나타낸 것은 특히 의의가 있다 하겠다. 주도적 대처는 스트레스적인 사건을 예방하고 개인의 목표와 성장을 촉진할 수 있도록 자원을 축적하는 것으로, 어려움을 위협으로 보기보다는 도전으로 받아들인다(Schwarzer & Tauber, 2002; Uskul & Greenglass, 2005). 따라서 긍정적 사고 척도와 주도적 대처 척도의 상관 정도가 높았다는 점은 긍정적 사고가 적극적인 태도와 노력이 포함된 대처방식과 관련이 높음을 시사한다.

한편 긍정적 사고 척도와 우울감이나 무망감, 스트레스 정도, 부정적 정서, 그리고 역기능적 태도와 같은 부정적 측면의 척도는 유의미한 부적 상관을 나타냈지만, 상관의 정도는 긍정적 측면의 척도보다는 상대적으로 낮았다. 긍정적 사고 척도는 삶에 대한 만족도와 .59로 중등도 이상의 상관을 보인 반면 스트레스 정도와는 .37로 상대적으로 낮은 수준의 상관을 보였다. 또한 부정적 정서와는 상관이 .44인 반면 긍정적 정서와는 .66으로 높은 상관을 보였다. 다시 말해 부정적 측면보다 긍정적 측면의 척도들과의 상관이 상대적으로 더 높았는데, 이는 긍정적인 사고가 단지 부정적 사고의 반대 개념이 아님을 시사해주며, 긍정심리학의 토대에서 긍정적 사고를 연구하는 것이 타당함을 보여준다고 할 수 있다.

성향적 낙관주의 척도와 긍정적 사고 척도는 정적으로 관련이 있었으나, 각각의 척도를 다른 척도와 비교해봤을 때 차이점이 나타났다. 성향적 낙관주의 척도 역시 긍정적 사고 척도와 유사하게 긍정적 측면의 척도들과 유의미한 정적 상관

을 나타내기는 했지만 그 정도는 상대적으로 낮았다. 긍정적 사고 척도는 긍정적 측면의 척도들과 관련이 더 높게 나타났다. 이런 점들은 긍정적 사고 척도와 성향적 낙관주의 척도가 관련이 되기는 하나 구별됨을 보여준다.

연구 II에서는 연구 I에서 개발한 긍정적 사고 척도를 전국에서 군집추출 및 비례할당을 통해 표집한 일반인 409명을 대상으로 전화조사를 실시하여 타당화하였다. 긍정적 사고 척도의 요인구조가 동일하게 유지되는지 알아보기 위해 구조방정식 모형을 통해 확인적 요인분석을 한 결과, 두 개의 하위요인을 갖는 위계적 모형의 구조가 타당하게 자료에 부합되었다.

상관분석 결과, 긍정적 사고 척도는 삶의 만족도 및 주도적 대처 척도와는 정적 상관을, 스트레스 정도와 역기능적 태도 척도와는 부적 상관을 보였다. 또한 삶에 대한 만족도 및 주도적 대처 척도와는 상대적으로 높은 상관을 보이고, 스트레스 정도 및 역기능적 태도 척도와는 상대적으로 낮은 상관을 보여, 연구 I에서와 일관되게 수렴변별타당도가 확인되었다.

인구통계학적인 변인에 따른 척도 점수가 어떤 차이를 나타내는지 분석한 결과에서, 성별, 결혼 여부, 거주지에 따라서는 긍정적 사고 척도 점수가 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 연령과 소득수준, 학력수준, 직업에 따라서는 유의미한 차이를 나타냈다. 이는 김명소 등(2003)이 인구통계학적인 변인에 따라 한국인의 행복한 삶의 차이를 측정한 연구에서 여성보다 남성에서, 소득수준이 낮은 집단보다는 높은 집단에서, 학력이 고졸 이상인 집단에게서 고졸 이하 집단보다 행복감이 높았던 것과 비슷한 결과이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리학의 맥락에서 긍정적 사고를 측정할 수 있는 척도를 개발하고 타당화했다는 데 의의가 있다. 이를 통해 추후 심리적 건강 증진을 위한 긍정적 사고의 연구 및 이와 관련한 심리적 및 객관적 변인들의 관계에 대한 연구의 기반을 마련하였다. 둘째, 전국의 일반인을 대상으로 실시한 조사를 통해 개발된 척도의 요인구조를 확인하고 척도의 신뢰도와 타당도를 재검증하였다는 점이다. 셋째, 현재까지 낙관주의가 긍정적 사고와 비슷한 것으로 주로 사용되어왔으나, 긍정적 사고가 낙관주의와는 구분되며, 긍정심리학의 관점에서 낙관주의의 제한점을 극복하는 대안이 될 수 있음을 경험적 연구를 통해 제시했다.

본 연구에는 다음과 같은 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 비록 본 연구에서 낙관주의와는 차별되는 긍정적 사고를 제시하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발하기는 했으나, 긍정적 사고의 개념화가 아직까지는 분명하지 않고, 그로 인해 문항선정 과정에서도 이론적 구성요소에 따라 영역의 구분이 이뤄지지 않은 제한점이 있다. 따라서 긍정적 사고에 대해 이론적인 개념화와 이를 경험적으로 제시하는 연구들이 계속 이뤄질 필요가 있다고 생각된다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지 및 전화설문을 사용하여 이뤄진 것으로 응답자의 사회적으로 바람직하게 나타내려는 주관적인 편향이 작용했을 수 있다. 긍정적 사고 경향이 높은 사람이나 낮은 사람이 실제 생활에서는 어떤 양상을 나타내는지를 객관적인 준거로 타당화하는 작업이 필요할 것이다. 셋째, 긍정적 사고 척도의 요인 1의 내적 일치도는 양호한 수준이었으나, 요인 2에서는 상대적으로 낮은 수준을 보였

는데, 특히 대학생 집단에 비해 일반 인구를 대상으로 한 경우에 더 낮았다. 이에 추후 독립적인 연구에서 요인 2의 내적 일치도에 대한 재검증이 필요하겠다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 한국의 일반인을 대상으로 긍정적 사고를 측정할 수 있는 척도를 개발해 추후 긍정심리학 연구에 공헌한 의의가 있다.

참 고 문 헌

김교헌(2001). 주도적 대처 척도. 충남대학교 사회과학연구, 12권, 23-34.

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.

김명소, 김혜원, 한영석, 임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.

김은정(1994). 우울증상의 지속에 영향을 미치는 인지적, 행동적 변인들. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.

신민섭(1992). 자살기제에 대한 실증적 연구: 자기도피 척도의 타당화. 연세대학교 박사학위 논문.

신정원(2002). 성향적 낙관주의와 기분 상태가 만성 동통에 미치는 효과. 강원대학교 대학원 심리학과 석사 논문.

이영호(1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 박사학위 논문.

이유정(1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위 논문.

이정연(1998). 긍정적 사고훈련 프로그램의 개발. 목포대학교 학생샐활연구소 학생생활 연구 제11집, 1-13.

이주영, 김지혜(2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지(Automatic Thought Questionnaire-Positive: ATQ-P)의 표준화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21, 647-664.

홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-178.

Anderson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analysis review of the life orientation test. *Personality and Individual Differences, 21(5),* 719-725.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects.* New York: Harper & Row.

Beck, A. T. (1985). Cognitive therapy, behavior therapy, psychoanalysis, and phamacotherapy: A cognitive continuum. IN M. J. Mahoney & A. Freeman(Eds.), *Cognitive and Psychotherapy*(pp.325-347). New York: Plenum.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 42, 861-865.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 93,* 542-575.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1983). *The satisfaction with life scale.* Manuscript submitted for publication, University of Illinois at Urbana-Champaign.

Diener, E., Sapyta, J. J, Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9,* 33-37.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L.

(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Ellis, A. (1979). The rational-emotive approach to counseling. In *Theories of Counseling, 3rd, Ed.*, McGraw-Hill, Inc.

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities, 16,* 51-74.

Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine, 45(8),* 1207-1221.

Freud, S. (1928). *The future of an illusion.* London: Hogarth.

Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful events outcomes: was pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology, 48,* 216-232.

Greenglass, E. R., Schwarzer, R. Jakubiec, S. D., Fiksenbaum,L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A theory-guided multidimensional instrument. *Paper presented at the 20th International STAR(Stress and Anxiety Research Society) Conference, Carcow, Poland, July 12-14.*

Heimburg, R. G., Acerra, M. C., & Holstein, A. (1985). Partner similarity mediates interpersonal anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 9,* 443-453.

Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56,* 898-902.

Lightsey, Jr., O. R. (1994). "Thinking Positive" as a Stress Buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41(3),* 325-334.

Lyubomirsky, S,, Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46,* 137-155.

Peale, N. V. (1956). *The power of positive thinking.* Englewood Cliffs, NJ: Prentic Hall.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55,* 44-55.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081.

Scheier, M. F,. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4,* 219-247.

Scheier, M. F,. & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16,* 201-228.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism(and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 1063-1078.

Schwarzer, R., & Tauber, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg(Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*(pp. 19-35). London: Oxford University Press.

Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55,* 5-14.

Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: an alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 56(4),* 640-548.

Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin 103(2),* 193-210.

Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping, 18(3),* 269-278.

Veenhoven, Ouweneel, R., & Piet. (1995). Livability of the welfare-state. *Social indicators research, 36,* p95.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 1063-1070.

Weinstein, N. D. (1989). Optimistic biasis about personal risks. *Science, 246,* 1232-1233.

Weissman, M. M., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of Dysfunctional Attitude Scale. *Paper presented at the American Educational Research Association Annual Convention, Toronto, Canada.*

논문접수일: 2006년 10월 4일
게재결정일: 2006년 11월 8일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2006. Vol. 11, No. 4, 767 - 784

Development and validation study of the Positive Thinking Scale

Hyun Jung Kim* Younhee Oh* Gang Sub Oh*
Dong Woo Suh** Young Chul Shin* Ji young Jung*
*Department of Psychiatry, Gangbuk Samsung Medical Center,
Sungkyunkwan University School of Medicine
**Korea Institute for Health and Social Affairs

Positive thinking is defined as cognitive attitude and coping style accepting self and circumstances positively and pursuing personal growth. This study aimed to develop the Positive Thinking Scale(PTS) for Korean normal population measuring positive thinking. In Study I, 145 college students completed 25 preliminary items and other self-report inventories. An exploratory factor analysis yielded 2-factor solution- "personal satisfaction"(13 items) and "goal pursuit"(5 items), and the final 18-item scale was constructed. Initial examination of reliability and validity indicates good internal consistency, stability and encouraging evidence of validity. Study II examined the validity of the PTS using 409 national-wide adult sample. Confirmatory factor analysis showed the previous two factor model in Study I is valid. In addition, results revealed acceptable reliability and convergent and discriminant validity. Overall, the results provide Positive Thinking Scale has adequate psychometric characteristics, and has potential utility for positive psychology researchers. Suggestions for further research are discussed.

Keywords : positive thinking, scale development, reliability, validity