
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은 · 박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라 · 박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립 · 박 현 진 · 장 문 선 · 구 본 훈 · 배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선 · 최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과[†]

민 경 은 김 정 호[‡] 김미리혜
덕성여자대학교 심리학과

본 연구의 목적은 웰빙인지가 스트레스와 웰빙에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 연구 대상은 서울시 강북구 소재 운수회사 두 곳에서 모집한 버스 운전기사 14명으로 실험집단과 대기-통제집단에 각각 7명씩 무선할당 하였다. 실험집단에 할당된 버스 운전기사들은 운행 중 개인이 선택한 웰빙인지문구가 부착된 물병 소지, 주3회 웰빙인지문구를 문자 메시지로 수신, 주1회 웰빙인지와 관련한 개인피드백으로 6주간 웰빙인지에 노출되었고, 통제집단은 대기자 명단 집단이었다. 연구 결과 웰빙인지 적용 집단은 대기-통제집단에 비해 전체 직무 스트레스와 역할갈등, 역할과부하 및 작업환경 관련 직무 스트레스에서 유의한 감소를 보였다. 또한 삶의 만족 점수에서 유의한 증가를 보였고, 부정정서에서는 유의한 감소를 보였다. 또한 스트레스 반응 전체와 신체화, 우울, 분노 등 하위척도에서도 유의한 감소를 보였다. 그러나 직무 스트레스 중 역할 모호성과 대인관계 관련 직무 스트레스와 직무만족, 직무몰입에서는 통계적으로 유의한 차이가 발생하지 않았다. 또한 삶의 만족예상과 긍정정서서도 웰빙인지기법 적용 집단과 대기-통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 끝으로 이 연구의 제한점과 의의를 논하였다.

주요어: 웰빙인지, 버스 운전기사, 스트레스, 웰빙, 긍정인지, 긍정심리중재법, 안녕감

[†] 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울특별시 도봉구 삼양로길 144길 33 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

현대 산업사회의 근로자들은 생애를 통해 약 10만 시간을 직장에서 일하면서 일생을 보낸다고 한다. 이는 성인을 기준으로 할 때 수면시간을 제외하고 나머지 시간의 50% 이상을 작업장에서 보내고 있음을 의미한다(이종목, 1997). 그 시간은 일생의 1/3 이상을 차지하며 빠르게 변화하는 시대에 적응해야 하는 현대인에게 있어 직장에서의 스트레스는 분리시킬 수 없는 중요한 부분이다. 2001년 보건복지부의 연구에서 조사 대상자 중 약 6%만이 스트레스를 느끼지 않고 직장생활을 하고 있었고, 응답자의 약 2/3 이상은 스트레스로부터 위협을 받을 수 있는 가능성에 노출되어 있으며, 23% 가량이 극도의 스트레스를 받는다는 결과를 제시하여 직장인들의 스트레스의 심각성을 짐작할 수 있게 한다.

직장인 921명을 대상으로 조사한 결과 직장인 2명 중 1명이 직무 스트레스로 인해 퇴사한 적이 있고, 93.7%가 직무 스트레스를 경험하고 있으며, 그 중 59.3%는 심각한 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 직장인들이 직무 스트레스에 노출된 정도를 보여준다고 할 수 있겠다(인터넷 한겨레, 2005). 또한 미국에서도 조사 대상자의 70%가 직업성 스트레스로 인해 건강문제나 근무 수행의 어려움을 겪는다고 응답하였으며, 응답자의 1/3은 자신이 탈진할 것이라고 예측하였다(장세진, 2002).

우리나라에서 심각한 사회문제로 교통문제가 대두된 것은 최근의 일이 아니며, 차량과 운전자의 증가와 더불어 교통사고율도 가파르게 상승하여 OECD 가입국 평균의 11배에 달하고 있다. 버스 운전기사들은 이러한 교통사고의 위험에 항상 노출되어 있고, 차량 운행이 시작되면 모든 책임

과 권한이 운전자의 몫이 되기 때문에 다른 산업 근로자와는 다르게 특수한 근무환경에 있는 버스 운전기사들이 경험하는 스트레스는 독특한 특성이 있다고 할 수 있다. 복리후생 제도의 개선, 버스전용차선, GPS 시스템과 같은 근무조건은 과거 버스 운전기사의 근무조건보다 나아졌지만, 안전 운행이 전적으로 버스 운전기사의 판단력과 책임감에 달려있기 때문에 교통사고에 대한 불안이 높고, 이로 인해 고도의 긴장과 집중력을 유지해야 하며, 교통 혼잡, 배차간격, 승객과의 마찰, 노사관계, 각종 공해와 같은 스트레스는 버스 운전기사들이 여전히 경험하고 있는 것들이다. 특히 수송인원이 많고, 교통상황이 복잡한 시내버스 운전기사들은 다른 직종에 종사하는 근무자들보다 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있다(Evans, 1991). 이러한 버스 운전기사들의 직무 스트레스는 자신의 건강을 해칠 뿐 아니라 사고, 직무 불만족, 결근과도 상관이 있다(Long & Perry, 1985). 또한 운전기사들의 스트레스는 개인의 안전에 영향을 미칠 뿐 아니라 운전 중 주의 분산을 일으켜 운전수행에 영향을 주게 되어 교통사고의 원인으로 작용하기 때문에 사회의 안전에까지 영향을 미칠 수 있다.

위와 같이 직무스트레스 결과의 사회적 영향력이 점점 커짐에 따라 미국, 일본, 유럽연합 등 외국 선진국들은 예방관리의 중요성을 인식하고 정부차원의 '직무스트레스 예방관리 가이드라인' 제정 및 '사업장 내 예방관리 시스템'을 마련해왔다. 우리나라도 이러한 국제적인 조류에 따라 2002년 12월 30일 산업안전보건법 제5조를 개정하여 '사업주는 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스 등으로 인한 건강장해를 예방하여야 한다.'하는 의

무 조항을 삽입하였다. 또한 2003년 7월 12일에는 노동부령인 산업보건기준에 관한 규칙을 전면 개정하면서 제14장 제259조 조항에 ‘사업주는 스트레스 요인을 평가하고 개선대책을 수립하고, 위험도를 주기적으로 평가하고 건강증진 프로그램을 실시하여야 한다.’라는 조항을 신설하였다(박재욱, 2008). 직장 내에서 스트레스 관리 프로그램이 필요한 이유는 좁게는 직장인이 건강하게 일에 몰두하여 생산성을 향상시켜 조직의 이익을 가져오게 하는 것이고, 넓게는 직무 스트레스로 인해 일어나는 사고에 대해 사회가 부담해야 하는 경제적 손실을 줄이는데 있다. 물론 프로그램 시행 초기에는 감수해야 하는 경제적 비용이 크지만 거시적 관점에서 볼 때 직장에서의 스트레스 관리 프로그램은 직장인의 스트레스를 적절히 대처하여 웰빙을 증진시키고, 즐거운 직장생활을 가능하게 할 수 있다. 또한 조직에서는 생산성 효율의 극대화를 도모할 수 있으며, 이러한 변화는 사회 전체의 발전에도 영향을 줄 수 있기 때문에 그 결과는 굉장히 긍정적이라 할 수 있을 것이다.

동일한 스트레스 상황에서 어떤 사람은 스트레스를 크게 경험하기도 하지만, 다른 사람은 스트레스를 적게 경험하거나 개인적으로 더 성장하기도 한다. 이 같은 개인차는 개인의 인지적 해결의 차이로서 긍정적 전환이라는 긍정적 사고의 개념으로 설명될 수 있다(Goodhart, 1980, 1985). 그래서 긍정적 사고의 중요성은 스트레스 대처뿐만 아니라 삶의 방식으로서도 동서고금을 막론하고 강조 되어 왔다. 기존의 심리학이 부정적인 심리상태의 치유에 초점을 두었다면, 최근 심리학에서 대두되기 시작한 긍정심리학(positive psychology)은 좀 더 충분히 기능하는 상태(웰빙, 혹은 행복)

를 지향하며, 단순히 단점의 보완보다도 강점을 강화시키는 방식을 통해 웰빙의 증진을 도모한다(김정호, 2008, p.2)는 점에서 스트레스뿐만 아니라 웰빙의 중재법으로 적용될 수 있을 것이다.

조윤정(2010)은 긍정적 사고가 청소년의 성취동기와 스트레스 대처방식에 유의한 정적상관이 있다고 하였다. 또한 오화미(1998)의 연구에서 긍정적 사고는 긍정정서와 지각된 생활만족을 유의미하게 설명하는 변수라고 하였다. 이렇듯 최근 긍정 심리학이 관심을 받으면서 긍정적 사고방식에 대해서 경험적 연구의 관심이 높아지고 있고(Seligman, 2000), 긍정적인 성향이 웰빙에 미치는 영향에 대한 연구 또한 늘어나고 있다(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 신정원, 이인혜, 2003; 이희경, 2007; 이희경, 김혜선, 2006; 조현석, 권석만, 임영진, 2010; 최윤희, 이희경, 이동귀, 2008). 그러나 특정한 표본 집단을 대상으로 일상생활에서 웰빙을 증진시키는 구체적인 방법이나 치료법들이 더 많이 개발되어야 하는 것도 사실이다(원두리, 김교현, 2006). 이에 본 연구는 웰빙인지기법을 적용하여 버스 운전기사들이 직무 수행 중에 겪게 되는 스트레스를 감소시키고, 웰빙을 증진시키는 효과를 확인하고자 하였다.

웰빙인지(well-being cognition)기법은 안-밖 합치도의 관점(김정호, 1985, 1991; Kim, 1986a, 1986b, 1992; 김정호, 김선주, 1998)에서 웰빙을 증진하는 방법으로 제안된 웰빙목록(well-being list) 기법의 하나로 긍정심리중재법에 속한다. 안-밖 합치도에서는 우리의 경험을 밖조건과 안조건의 상호작용에서 구성되는 것으로 보며, 특정한 밖조건과 안조건 간에 특정한 정보(인지, 정서 등 포함)의 구성에 있어서 일정한 용이성이 있다고 본다. 웰빙

목록기법은 특정한 밖조건을 제공함으로써 웰빙정서(또는 긍정정서)를 쉽게 경험할 수 있도록 하는 방법으로 웰빙행동(well-being behavior)목록과 웰빙인지목록으로 나누어진다(김정호, 2000, 2002). 웰빙행동은 노래 부르기, 수영하기, 샤워하기 등 실천했을 때 웰빙상태를 가져오는 여러 가지 행동들로 정의되고, 웰빙인지는 활성화될 때 웰빙정서를 일으키는 인지로서 일반적으로 문장(‘그럴 수도 있다.’ ‘범사에 감사하라.’ 등)으로 표현된다.

스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 보는 동기상태이론(Motivational States Theory, MoST)(김정호, 2006, 2007, 2009; 김정호와 김선주, 1998; Kim, Kim & Kim, 1999)에서는 스트레스는 동기좌절과 동기좌절예상의 동기상태로, 웰빙은 동기충족과 동기충족예상의 동기상태로 정의한다. 일반적으로 웰빙인지의 활성화는 동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스상태를 감소시키는데도 도움을 주므로, 동기상태이론을 토대로 웰빙인지를 다시 정의해보면 웰빙인지는 동기좌절과 동기좌절예상의 스트레스상태를 감소시키거나 동기충족과 동기충족예상의 웰빙상태를 만드는 데 도움을 주는 인지로서 일반적으로 문장이나 문구로 표현된다. 웰빙인지기법은 일상생활에서 웰빙인지를 떠오르게 하는 문장이나 문구를 제공함으로써 웰빙인지의 활성화를 높이는 기법이다.

예를 들어, 원하는 기업체의 면접에서 떨어지는 동기좌절상태에서 자칫 자신을 탓하며 동기좌절상태를 심화시키고 미래에도 실패할 것 같은 생각으로 동기좌절예상의 스트레스를 받을 수 있다. 이때 ‘그럴 수도 있다.’ ‘이 또한 지나간다.’ ‘인생만사 새옹지마’ 등과 같은 웰빙인지를 활성화하면 동기좌절이나 동기좌절예상을 지속하고 악화시키

는 부정적 생각을 차단하여 스트레스를 감소시키고 더 나아가 동기충족예상의 웰빙을 증진시킬 수도 있다. 또한 스트레스가 없는 중립의 상태에서 ‘범사에 감사하라’와 같은 웰빙인지를 활성화하면 이미 충족되어 있는 동기의 활성화를 통해 동기충족의 웰빙을 증진하게 된다. 이와 같이 웰빙인지기법은 일상생활에서 웰빙인지를 활성화시키는 문장이나 문구를 제공함으로써 동기상태에 변화를 가져와 스트레스의 감소나 웰빙의 증진에 도움을 준다.

웰빙인지는 긍정사고(positive thinking)나 긍정인지(positive cognition)로 볼 수 있는데, 긍정사고는 우울증상과 같은 부정적 상태와는 역상관을, 행복과는 정적 상관을 갖는다(Lightsey, 1994a, 1994b). 그리고 긍정인지는 삶의 의미나 삶의 만족과 높은 상관을 보인다(Lightsey, Boyraz, 2011). 경찰들의 긍정적 사고와 삶의 만족도간의 상관을 분석한 오정석(2012)에서도 긍정적 사고가 높을수록 삶의 만족도가 높아짐을 발견하였다. 김정호와 은희진(2010)은 기독교인들을 대상으로 일상생활에서 성경구절을 자주 떠올리는 것이 삶의 만족 등 긍정적 상태와는 정적 상관을, 우울이나 불안 등 부정적 상태와는 부적 상관이 있음을 보여주었다.

따지는 않지만 실제 생활에서 웰빙인지를 떠올리게 하여 긍정적 효과를 확인한 연구도 있다. Pearce와 Trombley(2010)는 병원의 음식 서비스 직원들에게 긍정 메시지를 제공함으로써 직원들의 긍정성이 증진되었음을 보고하였다. 박영수, 양대승, 서진교(2010)는 두 명의 태권도 선수에게 시합 전불안함을 느낄 때 도움이 될 문구를 자주 읽고 깊이 생각하게 함으로써 시합불안이 감소했

음을 보였다. 그러나 이러한 연구는 통제집단이 없어 결과의 일반화에 많은 제약이 있다.

스트레스 상황을 맞게 되면 일반적으로 부정정서를 경험하게 되고 부정정서는 다시 부정적 사고를 일으키게 되는 악순환에 의해 스트레스가 증폭되게 된다. 부정정서를 경험할 때 긍정인지가 더 필요하지만 기분일치성효과(mood-congruency effect)에 의해 부정인지가 더 잘 떠오르는 것이다. 특히 스트레스에 취약한 사람들의 경우에는 부정적 상황에서 부정인지를 반추(rumination)하는 경향으로 인해 스트레스가 증폭되고 더 오래 지속하게 된다(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998). 웰빙인지기법은 평소에 웰빙인지를 떠올리게 하는 문구에 자주 노출시킴으로써 스트레스 상황에서 웰빙인지가 떠오르도록 하여 부정인지에 경합하도록 하며 부정인지의 반추를 차단하는 효과를 가져올 것이다.

본 연구에서는 버스 운전기사라는 특정한 표본 집단을 대상으로 웰빙인지기법을 일상생활에 적용함으로써 이들의 스트레스 감소와 웰빙 증진을 확인하고자 하였다. 스트레스는 버스 운전기사를 대상으로 한 직무 스트레스 척도와 스트레스 반응 척도로 측정하였다. 웰빙은 주관적 웰빙(subjective well-being)과 직무만족 및 직무몰입으로 측정하였다. 주관적 웰빙은 인지적 요소에 해당하는 삶의 만족 및 삶의 만족예상과 정서적 요소에 해당하는 긍정정서와 부정정서로 구성된다.

구체적으로 본 연구에서는 웰빙인지기법의 도입을 통해 버스 운전기사들의 스트레스 반응과 직무 스트레스는 감소하고, 주관적 웰빙, 직무만족, 직무몰입은 증가할 것으로 예상된다. 주관적 웰빙에서 삶의 만족, 삶의 만족예상 및 긍정정서

는 증가하고 부정정서는 감소할 것으로 예상된다.

방 법

참여자

서울시 강북구 소재 운수회사 두 곳에서 근무하는 버스 운전기사들을 대상으로 직무 스트레스 검사를 실시하였다. 직무 스트레스가 중등도 이상(63점 이상)으로 나타난 22명의 운전기사들에게 실험 참여를 확인한 결과 18명이 실험 참여에 동의하였다. 이들을 실험집단과 대기-통제 집단에 9명씩 무선 할당하였다. 연구 진행 과정에서 각 집단에서 2명씩 개인적인 이유 및 불성실한 참여로 탈락하여 최종적으로 분석에 포함된 인원은 실험 집단과 대기-통제 집단에 각 7명이었다.

실험은 총 6주간 진행되었다. 실험집단이 6주간 웰빙인지에 노출되는 동안 대기-통제 집단은 아무런 처치를 받지 않았다. 실험이 종료되는 6주차에 사후 검사를 실시하였고 그 직후 대기-통제 집단의 프로그램을 진행하였다. 실험집단의 평균 연령은 50.86세($SD=5.27$), 평균 근무기간은 112.29개월($SD=39.96$)이었고, 대기-통제집단의 평균 연령은 45.71세($SD=11.12$), 평균 근무기간은 210.29개월($SD=119.17$)이었다. 두 집단은 정상성이 가정되었으며, t-test를 통해서 통계적으로 유의한 차이가 없는 집단임이 확인되었다.

측정도구

직무 스트레스 척도 (Job Stress Scale). 본 척도는 황준승(1998)이 시내버스 운전자의 직무스

트레스 분석을 위해 기존의 관련된 검사들에 약간의 수정을 가해 만든 것을 사용하였다. 직무 스트레스 유발요인의 하위척도로 역할모호성, 역할갈등, 역할과부하, 작업환경, 대인관계를 측정하는 총 21문항 사용하여 직무 스트레스를 측정하였다. 역할모호성은 Rizzo등(1970)이 개발한 척도를 이선규(1992)의 선행연구에서 사용된 것으로 이미 신뢰성이 있다고 증명된 것으로 연구 수행 상 필요한 부분에 대해서 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 황준승(1998)이 약간의 수정을 가한 것을 사용하였다. 각 문항은 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 총 5문항으로 구성되었고, 총점이 높을수록 역할모호성을 많이 느끼는 것으로 본다. 황준승(1998)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.68$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.71$ 이었다. 역할갈등은 역할모호성과 같이 Rizzo등(1970)이 개발한 척도를 이선규(1992)의 선행연구에서 사용된 것으로 이미 신뢰성이 있다고 증명된 것으로 연구 수행 상 필요한 부분에 대해서 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 황준승(1998)이 약간의 수정을 가한 것을 사용하였다. 역할갈등은 총 5문항으로 구성되었으며, 5점 척도로 평정하도록 되어있다. 황준승(1998)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.67$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.77$ 이었다. 역할과부하를 측정하기 위해 사용한 척도는 Beehr(1976)이 개발한 척도를 이선규(1992)의 선행연구에서 사용된 것으로 이미 신뢰성이 있다고 증명된 것으로 연구 수행 상 필요한 부분에 대해서 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 황준승(1998)이 약간의 수정을 가한 것을 사용하였다. 총 4문항으로 구성되었으며, 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 황준승

(1998)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.71$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.63$ 이었다. 작업환경을 측정하기 위해 장경채(1991)가 개발하고 황준승(1998)이 척도의 범위를 손상시키지 않는 범위 내에서 수정한 운전업무와 관련된 차내 환경, 교통 환경, 휴식 공간 등 환경적인 요소와 관련된 스트레스를 측정하였다. 총 4문항, 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 황준승(1998)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.86$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.79$ 이었다. 대인관계는 Dunham(1984)이 개발한 척도를 이선규(1992)의 선행연구에서 사용된 것으로 이미 신뢰성이 있다고 증명된 것으로 연구 수행 상 필요한 부분에 대해서 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 황준승(1998)이 약간의 수정을 가한 것을 사용하였다. 스트레스 유발요인으로 대인관계를 측정하는 문항은 총 3문항이며, 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 황준승(1998)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.67$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.92$ 이었다.

스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory). 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory)를 최승미, 강태영, 우종민(2006)이 단축판으로 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 총 22문항으로 구성되어 있으며, 지난 일주일간 스트레스를 받을 때 경험한 것들을 Likert 5점 척도로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.94$ 이었다.

긍정정서 경험 빈도와 부정정서 경험 빈도. 조명환과 차경호(1998)가 사용한 척도를 사용하여 긍정정서 경험 빈도와 부정정서 경험 빈도를 측정하였다. 지난 한 달 동안의 긍정정서와 부정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점 척도로 측정하며, 각각 4개의 긍정정서와 부정정서를 포함한다. 정서의 경험 빈도의 평균치를 긍정정서 점수와 부정정서 점수로 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.67$ 이었다.

삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS). Diener 등(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)는 총 5개 문항에 대해 7점 척도로 평정하도록 되어 있다. 이것을 조명환과 차경호(1998)가 우리말로 번안한 한국판 척도를 참조하여 문항들을 좀 더 자연스럽게 번안한 김정호(2007)의 것을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.75$ 였다.

삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES). Diener 등의 삶의 만족 척도(SWLS)를 변형하여 만든 삶의 만족예상척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES)(김정호, 2007)를 사용하였다. 삶의 만족예상척도는 과거와 현재의 전반적인 동기충족상태를 반영하는 삶의 만족척도의 문항 내용을 미래의 전반적인 동기충족예상상태를 반영하도록 변형하여 구성되었다. 삶의 만족예상 척도는 삶의 만족 척도와 동일하게 7점 척도의 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.98$ 이었다.

직무만족. 직무만족의 측정을 위하여 Brayfield와 Rothi등(1951)이 개발한 척도를 사용한 이선규(1992)의 연구에서 황준승(1998)이 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 수정한 척도를 사용하였다. 총 5문항의 5점 척도이며, 각 문항의 총점을 직무만족 지수로 삼았다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.60$ 이었다.

직무몰입. Porter등(1997)이 개발한 OCQ(Organizational Commitment Questionnaire)척도를 사용한 이선규(1992)연구에서 황준승(1998)이 척도의 의미를 손상시키지 않는 범위 내에서 수정한 척도를 사용하였다. 총 5문항의 5점 척도이다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.69$ 였다.

프로그램 진행

본 연구는 서울시 강북구 소재 운수회사 두 곳에서 근무하는 버스 운전기사들을 대상으로 스트레스 감소와 웰빙증진을 위하여 웰빙인지기법을 적용하였다. 참가자들은 웰빙인지의 활성화에 노력이 되는 실험집단 7명, 대기-통제집단 7명으로 총 14명이었으며, 교대근무를 위해 대기하는 기사들의 휴게실에서 진행하였다.

스트레스 관리 프로그램은 총 6주간 실시되었으며, 실험 참가자를 모집하기 위해 휴게실을 이용하는 버스 운전기사들을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지에는 인적사항과 직무스트레스 척도가 포함되어 있었고, 평소에 자주 떠올리거나 좋아하는 글귀를 적어 내도록 하였다. 이후 참가자를 모집한 후 웰빙인지에 대해 설명하고 적어낸 글귀가 웰빙인지로 적절한 것인지 연구자와

참가자가 상의를 거친 뒤 물병에 부착하여 배포하였다. 실험에 사용한 웰빙인지는 개인당 한 가지였다. 처음 실험을 설계할 당시에는 버스 운전 기사들이 운행을 하는 동안 자연스럽게 웰빙인지에 노출되도록 하기 위해 운전석 주변에 웰빙인지문구를 배치하려고 했으나, 차량을 관리하는 담당자가 차량에 붙이는 것을 허락하지 않아 운전 기사들의 소지품에 붙이는 것으로 계획을 변경하였다. 실험에 참가하기로 한 버스 운전기사들을 대상으로 조사한 결과 운행 중에 항상 소지하는 물품이 물병이라는 것을 알게 되어 실험 도구로 물병을 선택하게 되었다. 개인의 웰빙인지문구를 부착한 물병을 운행 중에 반드시 소지하고, 물을 마실 때, 물을 담거나 물병을 닦을 때 웰빙인지를 떠올리도록 하였으며, 운행 중에도 잘 보이는 곳에 두어 웰빙인지에 노출 되도록 하였다. 그리고 주 3회 웰빙인지문구를 포함한 프로그램 참여 독려 메시지를 발송하여 웰빙인지를 자주 떠올릴 것을 당부하였다. 또한 운수회사에 주 1회 방문하여 웰빙인지를 자주 떠올려야 하는 이유를 설명하고, 웰빙인지 적용에 있어 궁금한 사항에 대해 질의응답 및 소감을 나누는 시간을 가졌다. 6주 후에 실험참가의 보상으로 프로그램에서 사용한 웰빙인지문구가 부착된 휴대용 양치키트를 나눠 주었다.

프로그램 종료 후 대기-통제집단에도 동일한 방법으로 프로그램을 진행하였으며, 실험집단과 마찬가지로 실험이 종료되는 6주차에 사후 검사를 위해 전화와 문자 메시지를 통해 설문 작성이 가능한 시간을 파악하였고, 사후 평가 후, 소감을 나누는 것으로 실험을 종료하였다.

분석방법

웰빙인지기법을 적용한 집단이 대기-통제 집단에 비해 스트레스가 감소하고, 웰빙이 증진될 것이라는 연구 가설을 검증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 이러한 분석은 SPSS 12.0판을 사용하였다.

결 과

프로그램 효과 분석에 앞서 두 집단의 동질성을 확인하기 위해 프로그램 실시 전에 사용한 모든 척도에 대한 종속측정치의 사전 검사 점수로 t -검증을 실시하였다. 그 결과 모든 척도에 있어서 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 결과는 표 1에 제시하였다.

프로그램 진행 전후에 측정한 각 변인별 점수의 평균과 표준편차는 표 2와 같았다. 사전검사점수를 공변인으로 하여 사후검사점수의 차이를 비교한 결과도 표 2에 실었다.

웰빙인지의 적용이 직무 스트레스, 직무만족, 직무몰입에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 분석결과 직무 스트레스에서 역할갈등, 역할과부하, 작업환경의 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. $F(1,11)=9.90, p<.01, F(1,11)=6.78, p<.05, F(1,11)=5.01, p<.05$. 그러나 역할모호성, 대인관계의 점수에서는 집단 간 차이가 유의하지 않았다. $F(1,11)=.00, p=.96, F(1,11)=.42, p=.53$. 그리고 직무 스트레스의 결과로서 직무만족과 직무몰입은 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. $F(1,11)=.91, p=.36, F(1,11)=.12, p=.74$.

표 1. 사전검사에서 두 집단의 각 변인별 점수의 평균 및 표준편차와 차이검증 결과

변인(총점 범위)	웰빙인지 적용 집단 (<i>n</i> =7)	대기-통제 집단 (<i>n</i> =7)	<i>t</i>
	Mean(<i>SD</i>)	Mean(<i>SD</i>)	
직무 스트레스 (21-105)	67.00(4.55)	67.86(3.29)	-.40
역할모호성 (5-25)	12.57(4.47)	12.00(5.10)	.22
역할갈등 (5-25)	17.29(3.95)	16.29(2.93)	.54
역할과부하 (4-20)	14.29(1.50)	13.00(2.70)	1.10
작업환경 (4-20)	13.42(2.15)	15.57(2.82)	-1.60
대인관계 (3-15)	9.43(2.30)	11.00(3.46)	-1.00
직무만족 (5-25)	18.00(3.00)	17.86(5.37)	.06
직무몰입 (5-25)	19.43(3.41)	17.57(4.08)	.93
스트레스 반응 (22-110)	52.57(10.56)	51.86(18.04)	.09
신체화 (9-45)	23.57(6.19)	18.86(6.41)	1.40
우울 (8-40)	17.00(4.47)	18.43(7.59)	-.43
분노 (5-25)	12.00(3.37)	14.57(5.22)	-1.10
삶의 만족 (5-35)	18.57(2.51)	18.29(4.86)	.14
삶의 만족예상 (5-35)	21.43(5.09)	25.29(8.90)	-1.10
정적정서 (4-28)	17.14(2.19)	16.29(6.26)	.34
부적정서 (4-28)	12.00(3.42)	10.43(3.69)	.83

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

표 2. 사전검사와 사후검사에서 두 집단의 각 변인별 점수의 평균 및 표준편차와 공분산 분석 결과

		웰빙인지 적용 집단	대기-통제 집단	F
		Mean(SD)	Mean(SD)	
직무 스트레스	사전	67.00(4.55)	67.86(3.29)	6.70*
	사후	44.00(12.36)	56.57(5.59)	
역할보호성	사전	12.57(4.47)	12.00(5.10)	.00
	사후	12.43(5.50)	12.29(4.35)	
역할갈등	사전	17.29(3.95)	16.29(2.93)	9.90**
	사후	9.14(3.80)	14.43(2.37)	
역할과부하	사전	14.29(1.50)	13.00(2.71)	6.78*
	사후	9.00(2.52)	11.29(1.80)	
작업환경	사전	13.42(2.15)	15.57(2.82)	5.01*
	사후	7.71(2.93)	12.00(2.38)	
대인관계	사전	9.43(2.30)	11.00(3.46)	.42
	사후	5.71(2.75)	6.57(1.81)	
직무만족	사전	18.00(3.00)	17.86(5.37)	.91
	사후	18.00(2.58)	19.14(3.72)	
직무몰입	사전	19.43(3.41)	17.57(4.08)	.12
	사후	19.00(3.74)	19.00(1.83)	
스트레스 반응	사전	52.57(10.56)	51.86(18.04)	115.45**
	사후	32.71(5.28)	60.14(4.74)	
신체화	사전	23.57(6.19)	18.86(6.41)	86.06**
	사후	13.14(3.08)	24.86(2.12)	
우울	사전	17.00(4.47)	18.43(7.59)	72.24**
	사후	12.00(1.41)	20.43(2.07)	
분노	사전	12.00(3.37)	14.57(5.22)	81.03**
	사후	7.57(1.62)	14.86(1.57)	
삶의 만족	사전	18.57(2.51)	18.29(4.86)	5.37*
	사후	23.00(3.92)	18.43(5.62)	
삶의 만족예상	사전	21.43(5.09)	25.29(8.90)	.01
	사후	23.43(6.58)	24.86(10.29)	
긍정정서	사전	17.14(2.19)	16.29(6.26)	3.01
	사후	20.00(2.65)	17.00(3.37)	
부정정서	사전	12.00(3.42)	10.43(3.69)	5.13*
	사후	10.14(2.34)	11.14(4.06)	

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

웰빙인지의 적용이 스트레스 반응에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 분석결과 스트레스 반응에서는 전체 스트레스 반응에서만 아니라 신체화, 우울, 분노 등의 하위척도 점수에서도 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 각각 $F(1,11)=115.45, p<.01, F(1,11)=86.06, p<.01, F(1,11)=72.24, p<.01, F(1,11)=81.03, p<.01$.

웰빙인지의 적용이 웰빙에 미친 영향을 보기 위해 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서, 부정정서에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 집단의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시하였다. 분석결과 삶의 만족의 점수는 집단 간 차이가 유의하였으나 $F(1,11)=5.37, p<.05$, 삶의 만족예상 점수에서는 집단 간 차이가 유의하게 나타나지 않았다. $F(1,11)=.01, p=.93$. 긍정정서에서는 집단 간 차이가 유의하게 나타나지 않았다. $F(1,11)=3.01, p=.11$, 부정정서에서는 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. $F(1,11)=5.13, p<.05$.

논 의

본 연구는 버스 운전기사를 대상으로 웰빙인지기법의 적용이 직무 관련 변인을 포함해서 웰빙과 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위해서 시도되었다. 본 연구에서 나타난 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 웰빙인지기법 적용 집단과 대기-통제 집단 간의 직무 스트레스를 비교하기 위해 직무 스트레스 척도의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시한 결과, 웰빙인지 적용 집단의 직무 스트레스가 대기-통제 집단에 비해 통계적

으로 유의하게 감소하였다. 특히 역할 갈등, 역할과부하, 작업환경으로 인해 경험하는 직무 스트레스가 통계적으로 유의하게 감소되었다.

전체 스트레스 반응에서도 스트레스 반응의 사전 점수를 공변인으로 하여 공분산 분석을 실시한 결과, 웰빙인지 적용 집단이 대기-통제 집단보다 통계적으로 유의한 감소를 보였다. 전체 스트레스 반응의 하위 척도인 신체화, 우울, 분노에서도 웰빙인지 적용 집단은 대기-통제 집단보다 통계적으로 유의한 감소를 보였다.

이와 같은 결과는 대체로 은희진(2008), 고은미(2011) 등의 연구결과와 일치한다. 또한 긍정 기도를 쓴 군 장병들과 그렇지 않은 병사들의 직무 스트레스에 유의한 차이가 있었다는 문장욱(2011)의 연구, 긍정심리중심 문학 치료 프로그램이 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스를 감소시키는데 효과가 있다고 한 김은선(2012)의 연구결과와도 맥락을 같이 한다.

김정호 등(김정호, 1985; 김정호와 김선주, 1998)의 안-밖 합치도 관점에서 볼 때 우리의 경험은 밖조건과 안조건의 상호작용에 의해 구성된다. 생활하며 외부상황으로 인해 스트레스가 구성될 수도 있지만 웰빙인지를 활성화시킬 수 있는(즉, 웰빙인지를 활성화하는데 높은 안-밖 합치도를 갖는) 언어자극을 밖조건으로 제공하면 스트레스를 감소시키는 긍정적 변화를 가져올 수도 있음을 알 수 있다.

웰빙인지의 활성화는 스트레스의 증폭과 지속에 영향을 주는 부정적 생각의 반추(Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998)를 차단함으로써 스트레스의 감소를 가져온다고 생각된다. 우리의 작업 기억(working

memory) 용량은 제한되어 있기 때문에 작업 기억에 긍정적 생각이 들어오게 되면 작업 기억대의 부정적 생각은 감소할 수밖에 없다.

참고로 Fredrickson과 Levenson (1998)은 공포 유발 동영상을 시청한 사람들을 무선적으로 나누어 긍정적 동영상, 중립적 동영상, 또는 슬픈 동영상을 보여준 후 심장박동수를 측정한 결과, 긍정적 동영상을 본 집단이 중립적이거나, 슬픈 동영상을 본 집단보다 심혈관 반응이 이전 수준으로 훨씬 빠르게 회복되는 것을 확인하였다. 이와 유사하게 본 연구의 결과는 버스 운전기사들이 스트레스를 받을 때 웰빙인지를 활성화 시키는 언어 자극에 노출되는 것이 스트레스 완화에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

한편 직무 스트레스 중 역할모호성과 대인관계로 인해 경험하는 스트레스에는 웰빙인지기법의 적용이 통계적으로 유의한 감소를 가져오지 않았다. 역할모호성은 5점에서 25점의 범위를 가질 수 있는데 본 연구에서는 두 집단 모두 사전검사에서 중간점수인 15점보다도 많이 낮은 점수를 보였다. 이는 버스 운전기사들의 업무 특성상 운행 중 모든 권한과 책임을 본인이 가지고 있으므로 불확실한 지시나 역할로 인한 스트레스가 다른 요인에 비해 작았던 것으로 생각된다. 이미 역할모호성이 높지 않았기 때문에 총 6주간의 웰빙인지기법 적용만으로는 역할모호성의 감소에 충분하지 않았다고 추정할 수도 있다. 이 부분에 대해서는 추후 연구가 필요한 것으로 보인다.

대인관계 관련 직무 스트레스는 웰빙인지기법 적용 집단에서 낮아지는 경향을 보였지만 대기-통제 집단에서도 낮아졌기 때문에 공분산 분석에서 두 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았던

것으로 보인다. 따라서 본 연구만으로는 웰빙인지기법의 적용이 대인관계 관련 직무스트레스를 감소시킨다고 할 수가 없다. 이 부분에 대해서는 추후 연구가 필요한 것으로 보인다.

둘째, 웰빙인지기법이 웰빙 관련 변인에 미치는 영향을 알아보기 위해 주관적 웰빙과 직무만족 및 직무몰입에 대해 위와 같은 방법으로 공분산 분석을 실시한 결과, 웰빙인지기법이 부분적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

주관적 웰빙을 측정하는 삶의 만족, 삶의 만족 예상, 긍정정서, 및 부정정서에서 웰빙인지 적용 집단이 대기-통제 집단보다 삶의 만족이 통계적으로 유의하게 증가하고 부정정서가 유의하게 감소하였으나, 삶의 만족예상과 긍정정서에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 또한 직무만족과 직무몰입에서도 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

일부이기는 하지만 웰빙인지기법의 적용이 웰빙의 증진에 기여한 것은 웰빙인지를 포함하는 웰빙목록기법이 스트레스 감소 기능뿐만 아니라 웰빙증진 기능도 갖는다는 주장(김정호, 2000)과 일치한다. 즉, 웰빙인지기법을 통한 웰빙인지의 활성화는 스트레스 정서를 지속시키는 정신작용을 차단하고 주의를 전환시켜 스트레스 악순환의 고리를 끊어주는 기능과 직접적으로 웰빙정서를 구성하는 두 가지 기능을 한다는 주장(김정호, 2000)을 부분적으로 지지해준다. 인지와 정서는 상호적으로 영향을 줄 수 있으므로(Bower, 1981) 웰빙인지기법을 통한 웰빙인지의 활성화가 웰빙정서의 활성화를 가져왔을 것으로 보인다.

웰빙인지기법을 여자대학 신입생들에게 적용한 고은미(2011)의 연구와 성경의 웰빙인지를 기독교

인 대학생들에게 적용한 은희진(2008)의 연구에서는 웰빙인지가 삶의 만족예상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만 본 연구에서는 삶의 만족예상 점수가 증가하는 경향을 보이기만 하였을 뿐 통계적으로 유의한 차이가 나타나지는 않았다. 이러한 결과는 실험에 참여한 기사들의 연령이 40~50대로 젊은 연령에 비해서는 미래에 대한 긍정적 예상을 하는 것이 더 어렵기 때문일 수 있다. 일반적으로 젊은 집단은 노인 집단보다 현재의 삶의 만족도는 낮고 미래에 대한 삶의 만족, 즉 삶의 만족예상은 높은 경향을 보인다 (Pavot, Diener, & Suh, 1998).

긍정정서의 경우 웰빙인지기법 적용 집단에서 점수가 증가하는 경향이 있었지만 통계적으로 유의하지는 않았다. 웰빙인지기법의 적용 기간을 늘린다면 긍정정서도 유의하게 증가할 가능성이 있다. 이 부분에 대해서는 추후 연구가 필요한 것으로 보인다.

웰빙인지기법의 적용이 직무만족과 직무몰입의 유의한 증가를 가져오지 못한 이유는 무엇일까? 직무만족의 문항들은 자신의 직업을 얼마나 좋아하는지를 다루고 직무몰입의 문항들은 자신의 직장을 얼마나 좋아하는지를 다루는 것으로 보인다. 이렇게 볼 때 웰빙인지기법의 적용하는 것이 자신의 직업이나 직장에 대한 만족의 증진으로까지 이어지지 않는다고 해석할 수 있다. 그러나 이러한 결과가 두 집단 모두 직무만족과 직무몰입의 사전검사에서 이미 높은 점수를 보인 것과 관련이 있다고 볼 수도 있다. 직무만족과 직무몰입 모두 5점에서 25점의 범위를 가질 수 있는데 본 연구에서는 두 집단 모두 사전검사에서 각각 중간점수인 15점보다 많이 높은 점수를 보였기 때

문에 총 6주간의 웰빙인지기법 훈련만으로는 직무만족과 직무몰입의 유의한 증가에 기여하지 못한 것이 아닌가 추정된다. 이 부분에 대해서는 추후 연구가 필요한 것으로 보인다.

전반적으로 보면 웰빙인지기법 적용 기간이 6주인 것을 감안할 때 웰빙인지기법이 스트레스를 감소시키는 데는 비교적 신속한 효과를 가져오지만, 웰빙을 증가시키는 데는 좀 더 시간이 걸리는 것으로 볼 수 있다. 한편 버스 운전기사들이 웰빙인지를 주로 활용하는 때가 부정적인 자극이 많은 운행 중이었으므로 긍정적인 면을 증가시키는 것보다 부정적인 것을 감소시키는데 효과적이었을 수도 있다. 뿐만 아니라 버스 운전기사들이 사용한 웰빙인지의 내용들이 긍정적인 면을 향상시키기 보다는 부정적인 것을 중립의 상태로 상쇄하는 내용(예: 버는 익을수록 고개를 숙인다, 적을 만들지 않는다, 내가 베풀거나 한만큼 받는다.)이라는 점도 고려할만 하다. 즉, 버스 운전기사들의 웰빙인지 내용은 스트레스 상황에서 동기좌절의 상태를 악화시키고 지속시키는 생각의 반추를 차단하는 데는 도움이 되지만, 새롭게 동기충족의 상태를 만들어내는 역할과는 관련이 없는 것으로 보인다.

이렇게 볼 때 앞으로 웰빙인지기법이 스트레스 감소와 웰빙 증진에 미치는 효과를 연구할 때는 활성화시키는 웰빙인지의 유형과 적용상황 등에 따른 효과를 살펴보는 것이 필요하겠다. 즉, 어떤 유형의 웰빙인지가 어떤 유형의 스트레스 감소와 어떤 유형의 웰빙 증진에 효과적인가를 체계적으로 다루는 것이 바람직하겠다.

웰빙인지기법을 실제생활에 적용한 연구는 많지 않으므로 웰빙인지를 적용하는 동안 참가자들

이 보고한 주요한 소감과 평가를 살펴보는 것은 앞으로의 연구를 위해서 중요하다고 생각된다. 참가자들의 주관적 보고에 대한 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 참가자들이 웰빙인지기법을 적용하는 동안 가장 많이 보고한 내용은 긍정적 사고의 전환이었다. 과거에는 운행 중 일어나는 부정적인 일들로 인해 스트레스를 많이 경험했으나, 웰빙인지기법을 6주간 적용하면서 동일한 부정적인 상황을 대하더라도 그 상황에서 긍정적인 면을 찾아내어 생각을 전환시키게 되었고, 그로 인해 경험하는 스트레스의 강도, 빈도 및 지속기간이 줄었다고 보고하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

배차 간격이 몰렸을 때는 빨리 가서 간격을 띄어야 하는데 몸이 불편한 승객이 타거나, 짐이 많거나, 내 차를 타려는 승객이 많아서 시간이 많이 지체 될 때는 정말 가슴이 답답하고 화가 나요. 몸이 불편하면 짐이나 있을 것이지, 짐이 그렇게 많으면 택시를 탈 것이지, 자리도 없는데 기다렸다가 다음 차를 탈 것이지. 이런 생각들을 많이 하죠. 그런데, 그래 저런 사람도 사는데 건강해서 이렇게 움직이니 얼마나 다행이나, 요새 경기도 어려운데 택시보다는 버스가 낫지, 저 사람들도 급한 약속이 있어서 꼭 내 차를 타야 할 수도 있지. 뭐 이렇게 생각하면 그래도 기분이 좀 괜찮더라고요. 어차피 몰려서 별점 먹는 것은 똑같아도 사람이 마음이 편해야 살죠.

둘째, 참가자들은 웰빙인지기법을 적용하면서 자신의 행동이나 생각을 돌아보는 시간을 가질 수 있었다고 보고하였다. 웰빙인지로 정한 문구들이 삶에 대한 태도에 관한 것들이 많았는데 이것들을 적용하면서 스트레스 요인으로 생각했던 타인을 부정적으로 평가하기보다 나는 어떻게 하고 있는가를 생각하게 되었다고 하였다. 자신의 스트레스를 관리하기 위한 웰빙인지이지만 그 동안은 그것을 다른 사람들에게 적용을 해서 스트레스를 받은 것 같으며 이제는 자신에게 적용하여 나를 먼저 돌아보고 타인에 대해 생각하니 스트레스 감소에 도움이 된 것 같다고 하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

이것이 나의 웰빙인지라고 적어서 내기는 했지만 참 부끄러워요. 그렇게 살지 못한 것 같아서요. 나한테 피해를 주는 사람이 있으면 저 사람은 왜 저렇게 살까 생각만 했지 나도 그럴 수 있다는 것을 잘 생각하지 못한 것 같아요. 술 취한 승객이 시비를 걸면 내가 기사이기 때문에 참았지 만약 똑같은 승객이거나 똑같은 기사였다면 싸웠을 거예요. 똑같이 행동하지 않았다고 해서 내가 그 사람보다 낫다고 생각했지만 사실 그렇지 않은 것이죠. 사실은 똑같은 사람인거죠. 그래서 마음을 웰빙인지처럼 만들어야 된다고 생각했어요. 너는 나한테 시비를 걸지만 나와 나는 적이 아니다. 라고 하니까 마음이 편해져더라고요.

셋째, 참가자들은 웰빙인지기법의 적용이 익숙

해져 가면서 웰빙인지를 활성화시키는 자극 없이 스스로 활성화 시킬 수 있게 되었다고 하였다. 처음에는 웰빙인지를 활성화시키기 위한 자극으로 사용했던 물병을 보거나, 문자 메시지를 보아야 생각이 났지만 시간이 지나면서 물병이 아닌 물을 마실 때나, 문자 메시지를 보지 않아도 저절로 생각이 났다고 하였다. 다음은 이에 대한 참가자 보고의 일부이다.

문자를 받거나, 물병을 보면 자꾸 웰빙인지를 떠올려야지 생각하지만 평소에 웰빙인지를 떠올리는 것이 어렵더라고요. 운전대를 잡는 순간부터 스트레스인데 그 생각이 날 리가 없죠. 진짜 짜증이 날 때는 정말 잘 생각이 안나요. 역지로 생각하려고 하면 더 가슴만 답답하고. 그래도 매일 메시지 보내주는 것이 고마워서 노력은 했어요. 잘 안될 줄 알았는데 한 날은 그냥 컵에 물을 마시는데도 생각이 나더라고요.

본 연구가 갖는 제한점과 관련된 제안점을 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 스트레스 감소뿐만 아니라 웰빙 증진을 목적으로 하였으나 웰빙인지기법을 적용하는 기간이 6주로 다소 짧았다. 또한 참가자수가 적고, 모두 남성이었기 때문에 효과의 일반화에는 제한이 있다. 이렇게 볼 때 앞으로 더 많고 다양한 참가자를 대상으로 장기간 웰빙인지기법을 적용하는 연구가 필요하겠다.

이와 관련해서 본 연구에 참여한 버스 운전기사들은 직무 스트레스 검사에서 중간(63점) 이상

의 점수를 사람들이지만 105점 만점에 평균점수가 67점으로 아주 높은 스트레스 집단이라고는 할 수 없다. 앞으로는 높은 스트레스 집단이나 우울, 불안 등의 임상적 증상을 갖는 사람들을 대상으로 웰빙인지기법을 적용해보는 것도 좋겠다.

둘째, 웰빙인지기법은 개인이 부정적인 경험을 할 때뿐만 아니라 중립적인 상태에서 활성화하여 미래의 스트레스에 대처하거나, 평상시의 행복을 높이는 데 적용하는 것을 목적으로 포함한다. 하지만 본 연구의 참가자들의 웰빙인지는 중립상태에서 행복을 높일 수 있는 내용을 거의 포함하고 있지 않았다. 따라서 추후 연구에서는 웰빙인지를 두 차원으로 나누어 수집한 후 긍정적 측면을 증가시키는 웰빙인지는 중립상태에서 활성화 시킬 수 있도록 하고, 부정적 측면을 감소시키는 웰빙인지는 스트레스 상황에서 활성화시켜 적용해 볼 필요가 있는 것으로 보인다.

셋째, 연구자와 실험자가 같으므로 웰빙인지기법의 적용 효과에 대한 연구자의 기대가 참가자들에게 영향을 주었을 수도 있다. 버스 운전기사들의 교대시간을 이용하여 실험이 진행되어 장시간 참가자들을 기다려야 하는 이유 때문에 보조 진행자 없이 연구자 홀로 진행했으나 객관성을 유지하기 위해 보조 진행자에게 피드백을 받을 필요가 있는 것으로 보인다.

넷째, 연구자와 참가자가 만나 실험을 진행한 곳이 운수회사의 휴게실이라는 점을 감안하여 볼 때 주변 기사들의 시선을 의식하여 솔직한 답변을 하지 못했을 수도 있다는 점이다. 추후 연구에서는 이점을 통제하여 참가자의 반응이 보호될 수 있도록 해야 할 것이다.

위와 같은 연구의 제한점에도 불구하고 본 연

구는 다음과 같은 의의를 지닌다.

첫째, 긍정적 사고에 대한 중요성과 관심은 높지만 이에 대한 경험적 연구의 결과는 많지 않은데, 웰빙인지기법의 적용을 중재 기법으로 하여 직무 스트레스 감소와 일반적인 스트레스의 감소 및 웰빙 증진에 미치는 효과를 검증하였다 점에서 본 연구는 의의가 있다.

둘째, 버스 이용 승객의 안전을 혼자 책임을 지고 있는 버스 운전기사의 직무 스트레스는 반드시 관리 할 필요가 있다. 하지만 교대근무와 불규칙적인 휴일로 인해 규칙적이고, 장기적인 관리를 하는 것이 다른 직종의 직장인들보다 어려운 것이 사실이다. 이러한 버스 운전기사들에게 웰빙인지기법은 별도의 시간이나 비용을 들일 필요 없이 업무 수행 중에 사용할 수 있는 스트레스 감소 및 웰빙 증진의 중재방법으로 사용될 수 있었다. 앞으로 다양한 장면에서 스트레스 감소와 웰빙 증진을 위한 효과적인 중재방법으로 웰빙인지기법의 적용을 기대할 수 있다.

셋째, 본 연구 참가자들은 웰빙인지기법의 훈련 초기에는 웰빙인지가 적혀있는 물병 등 외적 단서를 접할 때만 웰빙인지를 활성화했지만 나중에는 외적 단서 없이도 웰빙인지가 떠올랐다고 하였다. 이는 웰빙인지기법의 훈련이 긍정적으로 사고하는 능력의 개발에 기여할 수 있음을 시사한다.

넷째, Lightsey(1994a)도 지적하듯이, 인지치료는 부정적 인지의 제거와 부적응적 신념을 적응적 신념으로 대체하는데 초점을 두지만(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979) 긍정적 인지 자체에는 거의 관심을 보이지 않는다. 그런 점에서 본 연구의 웰빙인지기법은 긍정적 인지를 적극적으로 활용하는 시도로서 의의를 갖는다. 또한 웰빙

인지기법은 단순히 스트레스의 감소만이 아니라 웰빙의 증진을 도모한다는 점에서 긍정심리중재법으로 볼 수 있으며 인지치료와 차별화된다고 할 수 있다.

참 고 문 헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스 반응 척도의 개발. 한국신경정신의학회지, 39, 707-719.
- 고은미 (2011). 웰빙인지목록기법이 여자대학 신입생의 부정기분 조절기대, 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과. 덕성여자대학교 심리학과 석사학위논문.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11, 177-190.
- 김은선 (2012). 긍정심리중심 문학치료 프로그램이 청소년 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 감소와 부모 효능감 향상에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정호 (1985). 합치도 원리: 약호화 특수성 원리에 대한 대안. 행동과학연구, 7, 65-76.
- 김정호 (1991). 효율적인 인간-컴퓨터 상호작용을 위한 인지심리학적 고찰: 안-밖 합치도 접근. 한국심리학회지: 실험 및 인지, 3, 117-130.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 학생생활연구, 16, 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 287-315.
- 김정호(2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 김정호 (2006a). 동기충족 및 동기기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기 상태 이론의 적용. 스트레스 연구, 14(2), 184.

- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 만족예상과 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 김정호 (2008). 긍정심리학과 한의학. *동의신경정신과학회지*, 19, 1-22.
- 김정호, 김선주 (1998a). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.
- 김정호, 김선주 (1998b). 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. *사회과학연구*, 5, 59-78. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 문장욱 (2011). 긍정기도문쓰기가 군생활 만족도 및 자아존중감, 군생활 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박영수, 양대승, 서진교(2010). 태권도 선수의 인지 제구성에 의한 시합 불안 감소 연구. *국기원 태권도연구*, 1, 57-65.
- 박재욱 (2008). 직무스트레스의 예방관리전략에 관한 연구. *한남대학교 박사학위논문*.
- 신아영 (2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절, 신체 증상 및 웰빙에 미치는 효과. *덕성여자대학교 심리학과 석사학위논문*.
- 신정원, 이인혜 (2003). 낙관주의 성향과 유도된 기분상태가 만성 통증 지각에 미치는 효과. *한국심리학회지:건강*, 8, 457-472.
- 오정석 (2012). 경찰 직무스트레스와 긍정적 사고가 삶의 만족도에 미치는 영향. *한세대학교 일반대학원 박사학위논문*.
- 오화미 (1998). 긍정적 사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 11, 125-145.
- 은희진 (2008). 성경의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과. *덕성여자대학교 심리학과 석사학위논문*.
- 이선규 (1992). 직무 스트레스 유발요인, 대처전략과 조직구성원의 태도에 관한 실증적 연구. *성균관대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이종목 (1997). 스트레스가 직무수행행동에 미치는 후효과에 관한 이론적 고찰. *전남대학교 논문집*, 제 31집.
- 이주영, 김지혜 (2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국관 긍정적 자동적 사고 질문지의 표준화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21, 647-664.
- 이희경 (2007). 중학생의 희망과 공감 하위집단에 따른 심리적 안녕감의 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19, 751-766.
- 이희경, 김혜선(2006). 놀이치료 내담아동 어머니의 대상관계수준과 희망이 부모상담 만족도에 미치는 영향. *교육심리연구*, 20, 57-72.
- 장세진 (2002). 스트레스의 사회 심리적 요인. *한국역학회* 24(2).
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조윤정 (2010). 청소년의 긍정적 사고가 성취동기와 스트레스 대처 방식에 미치는 영향. *한국교원대학교 석사학위논문*.
- 조현석, 권석만, 임영진(2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29, 349-365.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구: 근로자 대상. *한국신경정신의학회지*, 45(6), 541-553.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망척도 한국 번역판의 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22, 1-16.
- 황준승 (1998). 시내버스 운전자의 직무스트레스 분석. *성균관대학교 교통행정학과 석사학위논문*.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brayfield, A. H., & Rothi, H. F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 35, 307-311.
- Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion (2nd*

- Ed.), New York: John Wiley & Sons.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment, 49*, 71-75.
- Dunham, R. B. (1984). *Organizational behavior: Homewood*. Richard D. Irwin, INC, p.443.
- Evans, G. W. (1991). Traffic congestion perceived control and psychophysiological stress among urban bus drivers. *Journal of Applied Psychology, 76*.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion, 12*, 191-220.
- Goodhart, D. E. (1980). Cognitive resolutions of ordinary life crises and psychological well-being. Doctoral dissertation, Arizona State university. *Dissertation Abstracts International, 41*, 2760.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychiatry, 130*, 1107-1111.
- Kim, J. H. (1986a). Some difficulties of encoding specificity principle. *Korean Journal of psychology, 5*, 154-166.
- Kim, J. H. (1986b). Compatibility principle model: A general framework for memory research. *Research Review (Duksung Women's University), 6*, 69-103.
- Kim, J. H. (1992). Inner-outer compatibility principle model: Functionalism and Computationalism. *Korean Journal of Experimental and Cognitive psychology, 4*, 165-177.
- Kim, J. H., Kim, S. J., & Kim, M. (1999). *On the definition of stress and well-being: An extension of Lazarus model*. The 3rd Conference of the Asian Association of Social Psychology, Taipei, Taiwan.
- Lightsey, Jr. O. R. (1994a). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology, 41*(3), 325-334.
- Lightsey, Jr. O. R. (1994b). Positive automatic cognition as moderators of the negative life event-dysphoria relationship. *Cognitive Therapy & Research, 18*, 353-365.
- Lightsey Jr. O. R., & Boyraz, G. (2011) Do positive thinking and meaning mediate the positive affect-life satisfaction relationship? *Canadian Journal of Behavioral Science, 43*, 203-213.
- Long, L., & Perry, J. (1985). Economic and occupational causes of transit operator absenteeism: A review of research. *Transport Reviews, 5*, 247-267.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N.D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 166-177.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of personality Assessment, 70*, 340-354.
- Pearce, R., & Trombley, L. (2010). Positive messages attempt to improve positive thinking and overall positivity in the workplace. *Journal of the American Dietetic Association, 110*(9), A-67.
- Porter, L. W., Crampon., & F, Smith. (1997). Organizational commitment and managerial turnover : A Longitudinal study. *Organizational Behavior and Human Performance, 15*, 87-98.
- Rizzo, J. R., House, R. J., & Lirtzman, S. I. (1970).

Role conflict and ambiguity in complex organizations. *Administrative Science Quarterly*, 15, 150-163.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.

원고접수일: 2013년 11월 13일

논문심사일: 2013년 11월 23일

게재결정일: 2014년 1월 15일

The Effects of the Well-Being Cognition on Bus Drivers' Stress and Physical Well-being

Kyoung Eun Min Jung-Ho Kim Mirihae Kim
Dept. of Psychology, Duksung Women's University

This study aims to examine the effects of well-being cognition on stress and physical well-being among professional bus drivers. Participants consisted of 14 bus drivers from two bus companies in Seoul, all being randomly assigned to either a well-being cognition active treatment group [n=7, mean age=50.86 years, SD=5.27] or a waitlist control group [n=7, mean age=45.71 years, SD=11.12]. The bus drivers in the well-being cognition group were guided to engage in well-being cognitions which involved positive and optimistic self-talks in order to generate a state of positive effects within themselves. They were given water bottles written with well-being cognition statements and were instructed to read and recite the statements each time they drank water while driving. They also received text message reminders to recite the well-being cognitions three times a week over a period of 6 weeks. Results revealed that overall job stress and the majority of job stress-related sub-scales (including role conflicts, overload, and work environment-related stress) significantly decreased within the well-being cognition treatment group. The well-being cognition treatment group also showed significant increases in life satisfaction levels and significant decreases in negative effects and stress response behaviors. There were, however, no significant differences between groups with respect to the role ambiguity, job stress due to interpersonal relations, job satisfaction, job commitment, life satisfaction expectancy, or positive effects of well-being cognitions. The implications and limitations of the study were also discussed.

Keywords: well-being cognition, bus drivers, stress, well-being, positive cognition, positive psychology interventions