

## 한국판 긍정심리치료척도의 타당화 연구

윤 성 민

신 희 천<sup>†</sup>

아주대학교

본 연구에서는 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy Inventory: PPTI)를 한국어로 번안한 한국판 긍정심리치료척도(K-PPTI)의 타당도 및 신뢰도를 검증하였다. 이를 위해 경기 소재 남녀 대학생 176명과 서울 소재 직장인 68명, 총 244명을 대상으로 한국판 긍정심리치료 척도, Beck 우울 척도, 심리적 안녕감 척도, Zung 자기보고 우울 검사, 삶의 만족도 척도, 낙관성 척도, 한국판 희망기질 척도, 정적 정서 및 부정 정서 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 신뢰도 분석의 결과에서 K-PPTI가 만족스러운 내적합치도 및 검사-재검사 신뢰도를 가진 것으로 확인되었다. 타당도 검증에서, 상관분석을 통하여 K-PPTI의 수렴타당도와 공존타당도가 확인되었다. 또한 위계적 회귀분석 결과, K-PPTI의 증분타당도 또한 확인되었다. 새로운 대학생 표본 209명을 대상으로 교차타당도를 검증한 결과, 한국판 긍정심리치료 척도는 Rashid (2005)의 원척도와 동일하게 3요인이 적합한 것으로 시사되었다. 마지막으로, K-PPTI의 문항 내용과 요인구조에 대한 한국과 미국 간의 잠재적인 문화차이의 가능성 및 제한점, 그리고 K-PPTI의 활용성과 관련한 본 연구의 의의와 추후 연구의 방향에 대한 제안점들이 논의되었다.

주요어 : 긍정심리치료척도, 긍정심리학, 행복한 삶, 신뢰도, 타당도

<sup>†</sup> 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동  
Tel: 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

심리학은 인간의 정신세계 및 행동을 과학적으로 연구하는 학문으로 19세기에 탄생하였다. 그 이후 제 2차 세계 대전을 겪게 되기 이전까지 초기의 심리학은 세 가지 사명을 지니고 있었다(Seligman, 2000). 그것들은 첫째, 정신장애를 치료하는 일, 둘째, 모든 사람들의 삶을 더 생산적이고 자기실현적으로 만드는 일, 셋째, 특별한 재능이 있는 사람을 발굴하고 육성하는 일이었다. 그러나 제 2차 세계 대전을 겪으면서 심리학은 마지막 두 가지 사명을 망각하게 되고 심리학자들은 정신질환, 정신장애 등의 원인을 규명하고 치료하는 일에 전적으로 종사하게 되었다. 이것이 심리학의 소위 “질병모델”의 근원이며 질병모델은 그 이후 40~50 년간에 걸쳐 심리학계에 널리 만연하여왔다. 이 같은 질병모델은 정신병리에 초점을 집중하여 그동안 정신장애에 대한 많은 이해와 치료를 발달시켜 온 것은 사실이지만, 그에 대한 대가로 심리학은 개인의 강점, 덕성, 안녕감 등과 같은 인간의 긍정적 측면을 탐구하고 육성하는 두 가지 중요한 사명은 희생시켜 버리고 말았다. 그리하여 심리학자들은 심리적 장애, 환경적 스트레스의 부정적 영향 등 고통에 대해서만 관심을 가진 것처럼 여겨지게 되었다.

이렇게 심리학이 그동안 인간의 부정적인 측면에만 지나치게 초점을 맞추어 온 것에 대한 반성으로 Seligman은 1998년 심리학이 나아가야 할 새로운 방향과 입장을 제시하였는데 이것이 긍정심리학의 출현이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 그 이후 최근까지 많은 학자들이 긍정심리학에 관심을 기울이고 있으며 기존의 심리학이 사용해온 과학적 방법론을 적용하여 인간의 긍정적 측면을 연구하고 향상시키는 일에 있어서 커다란 발달을 이루

어오고 있다. 하지만 흔한 오해와는 달리 긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면만을 다루는데 국한하기 보다는 긍정과 부정을 통합하려고 노력한다(Joseph & Linley, 2006). 긍정심리학의 목적은 보다 전체적인 접근을 촉진하고 긍정적인 경험과 부정적인 경험을 동등하게 고려하는 것이며, 부정적인 것 대신 긍정적인 경험으로 대체하자는 것이 아니다. 즉 긍정심리학의 목표는 인간의 삶에 있어서 문제나 결함, 약점 등을 다루고 극복하는 것뿐만 아니라, 개인 및 기관이 가진 자원, 강점, 재능의 함양을 통해 최상의 기능을 발휘할 수 있도록 도와줌으로써 행복을 증진시키도록 노력하는 것이다.

긍정심리학자들은 긍정심리학의 목표인 행복에 관해 나름대로의 견해를 제시하고 있는데, 그중 긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002; Seligman, Rashid, & Parks, 2006)은 “행복”이 과학적으로 좀 더 다루기 쉬운 세 가지 구성요소들인 긍정적 정서 (즐거운 삶), 적극성 (적극적인 삶), 의미 (의미 있는 삶)로 나뉘어 질수 있다고 제안하였다. 다시 말해서 행복은 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 통해 얻어질 수 있다고 주장하였다.

좀 더 구체적으로 말해서, 첫 번째 구성요소인 즐거운 삶은 사람들이 그들의 과거, 현재, 미래의 삶에 대해 긍정적 정서를 더 많이 더 자주 경험할 수 있을 때 얻어질 수 있다(Seligman, 2002). 과거에 대한 긍정적 정서는 만족감, 흡족함, 평온함의 느낌들을 포함하며 미래에 대한 긍정적 정서는 희망, 낙관성, 믿음, 신뢰감 등의 느낌을 포함한다. 그리고 현재에 대한 긍정적 정서는 현재의 순간에 유쾌함, 활력, 희열감을 경험하는 것을 통하여 가능하다. 두 번째 구성요소인 적극적인 삶은

개인이 사랑, 일, 놀이를 포함하는 매일의 삶 속에서 다양한 역할들을 수행하고 있을 때 깊이 관여하고 완전히 몰입할 때 경험할 수 있는 느낌을 통하여 얻어질 수 있다(Seligman, 2002). 삶에서의 적극성은 Csikszentmihalyi(1990)가 자세히 설명하고 있는 ‘몰입(flow)’ 또는 ‘최적의 경험(optimal experience)’의 개념과 겹친다. Csikszentmihalyi(1990)에 의하면, 몰입은 ‘그가 현재 하고 있는 일이나 활동 속에 완전히 빠져있는 심리학적 경험’으로 정의된다. 이때 시간은 매우 빨리 지나가며, 주의의 초점은 그가 하고 있는 활동 속에 완전히 집중되어 있고, 자기에 대한 감각을 잃어버린 것 같이 느껴진다. Peterson과 Seligman(2004)은 사람마다 나름대로의 다양한 성격적 강점과 재능을 가지고 있다고 말하면서 이러한 강점들 중에서 개인의 독특성을 가장 잘 보여줄 수 있는 두드러진 성격적 강점들을 대표 강점(signature strengths)이라고 칭한다. Seligman(2002)은 그의 행복이론에서, 이러한 개인의 두드러진 대표 강점을 발견하여 계발하고 이것들을 일, 사랑, 자녀양육, 여가 활동과 같은 일상생활에서 정기적으로 활용함으로써 몰입 또는 적극적 삶이 달성될 수 있다고 주장한다. 즉, 진정한 행복은 개인의 이러한 두드러진 대표 강점을 발견하여 이것들을 일상생활의 다양한 영역에서 적극적으로 활용함으로써 달성될 수 있다는 것이다. 세 번째 구성요소인 의미 있는 삶은 개인이 자신보다 크다고 믿는 그 무언가에 소속되고 그것을 위해 봉사하고 공헌하기 위해 자신의 강점과 재능들을 사용하는 삶을 말한다. 종교, 정치, 가족, 지역사회, 또는 국가를 위하여 공헌하고 봉사할 때 개인은 자신의 존재 가치를 느끼며, 잘 살고 있다는 신념 및 만족감을 경험할 수 있다는 것이다(Myers,

1992; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). 이러한 활동들은 주관적인 의미감을 이끌고 행복과도 상관이 높음을 강조한다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Seligman 등(2006)은 우울증을 치료하기 위한 긍정심리치료를 개발하고 다양한 장면에서 이러한 개입의 효과를 검증한 바 있다. 긍정심리치료는 직접적으로 우울 증상을 표적으로 하기보다는 긍정적 정서, 적극성, 의미를 증진시키는 방법을 통하여 간접적으로 우울을 치료한다. 다시 말하면, Seligman 등(2006)이 개발한 긍정심리치료는 Seligman(2002)이 제안한 행복관에 근거하고 있으며, 따라서 그가 제시한 행복한 삶의 세 가지 측면, 즉 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 통하여 행복에 도달할 수 있는 다양한 활동들 및 연습들로 구성되어 있다.

Rashid(2008)에 의하면, Seligman 등(2006)이 개발한 긍정심리치료는 정신병리를 완화시키고 행복을 촉진시킬 목적으로 내담자의 강점들과 긍정적 정서를 함양시키고 그들의 삶에서 의미를 증진시키는 것에 특별히 주의를 기울이는 심리치료에 대한 경험적으로 입증된 접근이다. 긍정심리치료는 우울증의 부정적 증상들을 줄임으로써 뿐만 아니라 직접적이고도 우선적으로 긍정적 정서, 성격적 강점들 및 의미를 함양함으로써 효과적으로 우울증이 치료될 수 있다는 가정에 기초하고 있다(Seligman et al., 2006). 긍정적 정서의 부족, 적극성의 부족, 삶에 있어서의 의미감의 부족 등 종종 우울증의 결과적인 증상으로 여겨지는 것들이 사실은 우울을 일으키는 원인일 수도 있다고 Seligman 등(2006)은 제안하면서 따라서 긍정적 정서, 적극성, 의미를 함양하는 것이 우울을 완화시킬 것이라고 주장한다. 긍

정심리치료를 탄생시킨 긍정심리 분야는 지난 10년간, 전통적인 과학적 방법론을 사용하여 긍정심리치료가 표적으로 하는 긍정적 정서, 적극성, 의미의 본질과 이들을 표적으로 했을 때의 치료적 이득을 분석하고 연구하는데 있어서 많은 과학적 성과들을 얻어내었다(예, Fredrickson & Losada, 2005; Haidt, 2006; Joseph & Linley, 2005; Lyubomirsky et al., 2005; Seligman, 2002; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

예를 들어, Cheavens, Feldman, Gum, Michael과 Snyder(2006)는 우울증상을 겪고 있는 사람들을 대상으로 희망치료를 실시하여 CES-D (Center for Epidemiology-Depression Scale)로 측정된 우울 검사에서 무처치 통제집단에 비해  $ES=.35$ 의 효과크기만큼 보다 더 우세함을 보여주었고, Reed와 Enright(2006)가 실시한 용서개입은 우울증상의 치료에 BDI-II로 측정된 우울 검사에서  $ES=.53$ 의 효과 크기만큼 통상적 치료접근보다 더 우세함을 보여주었다. 또한 Seligman, Steen, Park과 Peterson(2005)이 실시한 감사개입 및 개인적 강점활용 개입은 CES-D로 측정된 우울 검사에서 위약처치 집단에 비해  $ES=.10$ 의 효과크기만큼 보다 더 우세했다.

그 외에도 Seligman 등(2006)은 위에서 언급한 바 있는 우울증 치료를 위한 긍정심리치료를 개발한 후 긍정적 정서, 적극성, 의미를 함양하는 것의 인과적 치료 효과를 검증한 두 개의 연구결과를 보고하였는데, 그 중 하나는 중등도 이하의 우울증상을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 집단치료 형태로 실시되었으며, 다른 하나는 단극성 주요 우울장애를 지닌 젊은 성인들을 대상으로 개인치료 형태로 실시되었다. 이 중 첫 번째 연구에서는 BDI-II로 측정된 우울 검사에서  $ES=.25$ 의 효과크기만큼

무처치 통제집단보다 더 우세함을 보여주었으며, 두 번째 연구에서는 HRSD(Hamilton Rating Scale for Depression) 및 Zung's SDS(Zung's Self Rating Depression Scale)로 측정된 우울 검사에서 통상적 치료접근보다  $ES=.51$ 의 효과크기만큼 보다 더 우세했다.

이 때 두 번째 연구에서는 치료의 성과를 측정하기 위하여 6개의 측정도구가 사용되었는데, 그 중 하나는 연구자들이 직접 개발하고 타당화한 행복과 안녕감을 측정하기 위한 도구인 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy Inventory: PPTI; Rashid, 2005)이다. 긍정심리치료척도(PPTI)는 우울증 치료를 위한 긍정심리치료 효과연구를 진행한 연구자들 중 한 명인 Rashid(2005)에 의해 개발되고 타당화 되었다. Rashid에 의하면(2008), 긍정심리치료척도는 Beck우울척도(Beck Depression Inventory: BDI; Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961)가 우울을 측정하는 것과 유사한 방식으로 행복을 측정하기 위하여 고안되었다. 긍정심리치료척도(PPTI)는 Beck우울척도와 마찬가지로 21문항으로 되어있으며, Seligman(2002)이 설명한 행복에 이르는 세 가지 길인 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶을 측정할 수 있도록 구성되어 있다. Rashid(2008)에 의하면, 긍정심리치료척도는 신뢰도와 타당도를 검증받았으며 변화에 민감한 것으로 밝혀져 치료의 성과를 측정하는 척도로 사용하기에 유용할 것으로 보인다.

위에서 언급한 바와 같이 심리학계에서 최근 10년간에 걸쳐 심리학의 질병모델을 지양하고 행복추구와 안녕감의 촉진 등 인간의 긍정적인 측면에 직접적으로 초점을 맞추는 성장모델을 지향함에 따라, 최근 국내에서도 행복, 희망, 자아탄력성, 감사, 용서 등 심리학의

긍정적 주제들에 초점을 둔 연구들(예, 강이영, 2002; 김광수, 1999; 2007; 김기범, 임효진, 2006; 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, 2003; 김미경, 조진형, 김동원, 김정희, 2009; 신현숙, 김미정, 2009; 이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006)이 증가하고 있으며, 긍정심리치료에 대한 관심과 연구(예, 김진영, 고영진, 2009; 김희진, 2005) 또한 증가하고 있다. 긍정심리적 개입은 Seligman과 그의 동료들이 개발한 긍정심리치료에만 국한되는 것은 아니며, 내담자의 안녕감과 행복을 증진시키고 우울증상과 같은 병리적 증상을 완화시키기 위해 직접적으로 긍정적인 측면을 함양하는 것을 표적으로 하는 다양한 형태의 치료적 양식을 포함할 수 있다. 예를 들면, 삶의 질 치료(Frisch, 1998; 2006)나 웰빙 치료(Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grandi, 1998; Fava & Ruini, 2003)가 여기에 포함될 수 있다. 이와 같이 직접적으로 긍정적인 측면을 함양하는 것을 표적으로 하는 형태의 치료적 접근들의 개입효과를 경험적으로 입증하기 위해서는 Beck우울척도와 같은 증상의 감소를 측정하는 도구들뿐만 아니라, 삶의 질이나 행복, 안녕감의 증진과 같은 인간의 긍정적인 심리적 측면의 증진을 측정할 수 있는 다양한 도구들이 필요하다. 국내에서 개발되어 타당화 되었거나 외국의 것을 한국어로 번안하여 타당화한 행복 및 웰빙 등 인간의 긍정적인 심리적 측면을 측정할 수 있는 도구들은 이미 여러 종류가 존재하는데, 예를 들면, 희망척도(최유희, 이회경, 이동귀, 2008), 심리적 안녕감 척도(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 삶의 만족도 척도(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), 행복척도(김정호, 2007) 등이 이들에 속한다. 하지만, Seligman(2002)이 설명하고 이론화한 행복에 이르는 과학적으로

좀 더 다루기 쉬운 세 가지 구성개념인 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 측정할 수 있는 도구는 국내에 아직 존재하지 않는다.

이에 본 연구의 목적은 서구의 개인주의적 문화권에서 개발되고 타당도 및 신뢰도가 입증된 긍정심리치료척도(PPTI)가 집단주의적 문화권인 한국인들을 대상으로 했을 경우에도 적합한 신뢰도 및 타당도가 얻어질 수 있는지를 경험적으로 입증함으로써 행복 및 웰빙 등 긍정적 측면을 측정할 수 있는 도구를 마련하기 위한 것이다.

본 연구에서는 PPTI를 엄격한 번역, 역번역 방식 및 원어민 감수를 통해 한국어로 번안하고 이 한국판 긍정심리치료척도(Korean version of the PPTI: K-PPTI)의 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 이를 위해 PPTI의 요인구조와 신뢰도(내적합치도 및 검사-재검사 신뢰도)를 확인하고, 수렴타당도와 공존 타당도를 검증하였다. 또한 긍정심리치료의 궁극적 목표인 행복(삶의 만족)을 설명하는데 있어 낙관성이나 희망과 같은 긍정심리학의 주요 변인들의 설명력과는 구분되는 고유한 설명력을 지니는지 증분타당도의 추정치를 구함으로써 확인하였다. K-PPTI를 타당화함으로써 국내의 긍정심리치료 효과 및 다양한 관련 후속 연구를 촉진하고 한국 문화에서 긍정심리적 개입의 적용에 관한 다양한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

## 방 법

### 연구대상

겨울 계절수업 기간을 활용하여 경기도 소

재 대학교에 재학 중인 남녀 학부생 180명과 서울 소재 A금융회사 직원 70명을 대상으로 2010년 1월에 설문을 실시하였다. 설문 작성에 소요된 시간은 20분 정도였다. 이중 무작위로 응답한 것으로 판정되거나 불성실하게 응답한 자료 6부를 제외한 244부를 분석대상에 포함시켰다. 분석 대상에 포함된 244명의 자료중 학생은 176명, 직장인은 68명이었다. 244명 중 남자가 168명(68.9%), 여자는 74명(30.4%)이었으며, 2명이 성별에 표시를 하지 않았다. 대학생 176명중 대학 1학년이 4명(2.3%), 2학년이 37명(21.3%), 3학년이 54명(31%), 4학년이 79명(45.4%) 이었다. 68명의 직장인 중 고졸은 1명, 대졸이 53명, 석사졸업이 13명, 무응답이 1명이었다. 연령은 만 18세에서 만 68세 사이에 분포되어 있었으며, 평균 연령은 26.45( $SD = 6.21$ )세이었다. 교차타당화를 위한 확인적 요인분석을 위해서는, 경기도 소재 대학교에 재학 중인 학부생들 214명을 대상으로 새 학기 시작 후 3월 초에 설문을 실시하여 불성실 응답을 제외한 209명의 자료를 분석대상에 포함시켰다. 이중 대학 1학년이 92명(46.7%), 2학년이 38명(19.3%), 3학년이 33명(16.8%), 4학년이 34명(17.3%) 이었다. 탐색적 요인분석을 위한 표본에서는 대학 1학년이 2.3%에 그치고 4학년이 45.4%나 되었던데 반해, 확인적 요인분석을 위한 표본은 1학년 신입생들이 그중 약 50%나 되었고 4학년은 17.3%에 불과하였으며, 직장인 일반 성인은 포함되지 않았다는 점이 처음 표본의 구성과 달랐다. 이들의 평균 연령은 19.42( $SD = 2.41$ )세이었다.

#### 측정도구

#### 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy

#### Inventory; PPTI)의 한국어 번역판

본 연구에서 사용된 긍정심리치료척도는 Rashid(2005)가 개발한 긍정심리치료척도(Positive Psychotherapy Inventory; PPTI)를 한글로 번안한 한국판 긍정심리치료척도(K-PPTI)이다.<sup>1)</sup> 척도의 번안 과정은 다음과 같다. 먼저 심리학 박사 과정생이며 영-한 번역에 경험이 많고 미국에서 대학원 석사 과정을 마친 본 연구의 제 1저자가 긍정심리치료척도를 한글로 번역(translation)하였다. 둘째, 심리학과 임상심리학 전공 교수이며 미국에서 석사 및 박사과정을 마친 유창한 이중언어자(bilingual) 1명과 미국에서 중학교부터 학부 과정을 마친 이중언어자 1명이 영문으로 된 척도 원문을 접하지 않은 상태로, 번안된 한글본을 영어로 역번역(back-translation) 하였다. 셋째, 현재 캐나다에 거주하고 있는 원어민 3명이 각자 긍정심리치료척도 원문(English version)과 두 개의 영어로 역번역된 척도(back-translated version)들을 비교하면서 1점(전혀 일치하지 않음)부터 7점(완전히 일치함)까지의 7점 척도 상에 의미면에서 세 척도 간에 얼마나 일치하는지 평정하도록 하였다. 그리고 각자 의미면에서 문제가 있다고 생각되는 문항에 대해서는 주관적인 의견을 적도록 하였다. 마지막 단계로, 5-7점으로 평정된 문항들을 우선적으로 채택하였고 이 기준을 만족시키지 못한 세 개의 문항에 대해서는 다시 번역-역번역-재검토 과정을 거쳐 최종적인 한글판 긍정심리치료척도 문항을 완성하였다(부록 참조).

Rashid(2005)가 개발한 PPTI는 Beck 우울척도

1) K-PPTI는 원저자인 Rashid에게 개인적으로 e-mail을 통하여 연락하여 문항들과 심리측정 정보를 직접 제공받은 후 Rashid의 허락을 받아 번안했음을 밝힌다.

가 우울을 측정하는 것과 유사하게, 행복을 측정하는 도구로 Seligman(2002)이 설명한 행복에 이르는 세 가지 길을 평가할 수 있도록 3개의 요인으로 구성되어 있다. 모두 21문항으로 되어있는데, 즐거운 삶 7문항(1, 4, 7, 10, 13, 16, 19), 적극적인 삶 7문항(2, 5, 8, 11, 14, 17, 20), 의미 있는 삶 7문항(3, 6, 9, 12, 15, 18, 21)으로 나누어진다. 4점(0-3점) 척도로 평정하고 점수가 높을수록 행복정도가 높음을 의미한다. PPTI개발당시 Rashid(2005)에 의해 보고된 전체 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었고, 하위 소척도의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78-.80이었다. Rashid(2005)가 보고한 PPTI의 수렴타당도는 삶의 만족도 척도(SWLS)와의 사이에  $r=.68$ , Fordyce 정서 질문지(Fordyce Emotion Questionnaire)와의 사이에는  $r=.56$ , 그리고 PANAS(Positive And Negative Analysis Schedule)의 긍정적 정서 척도와의 사이에는  $r=.23$  이었다. 변별타당도 또한 보고되었는데, Beck우울척도와는  $r=-.62$  이었고, Zung우울평가 척도(Zung Depression Rating Scale)와는  $r=-.57$ 이었다.

#### **Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)**

본 연구에서는 우울 정도를 측정하기 위한 도구로 Beck 등(1961)이 개발하고 이영호와 송종용(1991)에 의해 번안된 자기보고식 검사인 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 4점(0-3점) 척도로 평정하여 전체 점수 범위는 0-63점이고, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 이영호와 송종용(1991)의 연구에서는 대학생에게 실시했을 때, 내적 합치도 계수가 .98이었고 반분신뢰도는 .91로 보고되었다. 본 연구에서

는 Cronbach's  $\alpha=.89$ 이었다.

#### **심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS)**

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도를 Ryff, Lee 와 Na(1993: Ryff & Keyes, 1995에서 재인용)가 한국판으로 번안한 것을 김명소 등(2001)이 수정한 척도를 사용하였다. PWBS는 개인의 삶의 질을 측정하기 위한 도구로 총 54 문항, 6개의 차원으로 구성되었는데, 국내에서는 김명소 등(2001)이 요인분석하여 46 문항을 선별하였으며 동일하게 6개의 차원으로 분류되었다. 6개 차원은 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며, 5점 리커트식(1=전혀 그렇지 않다 5=매우 그렇다) 척도로 평정하여 총점수의 범위는 46-230이다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위 척도의 내적 합치도 계수는 .67-.84이었고, 전체 척도의 내적 합치도는 .91이었다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.93$ 이었다.

#### **Zung 자기보고 우울 검사(Zung's Self-rating Depression Scale: SDS)**

이는 Zung(1965)이 개발한 척도로 우울증의 정서, 생리적 증상, 심리적 증상을 기술한 20개의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 척도를 사용하였으며, 4점 리커트식 척도 상에서 1점에서 4점 중의 하나에 평정하도록 하였다. 우울이 심할수록 높은 점수를 받게 되는데 점수의 범위는 20점에서 80점까지 이다. 이영호와 송종용(1991)이 보고한 신뢰도 계수는 반분

신뢰도는 .73-.74, 내적합치도 계수는 .79-.80이었고, Beck 우울 척도와 상관은 .70이었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .88이었다.

**삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)**

개인의 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 삶에 대한 만족감척도를 사용하였다. 이 척도는 Diener 등(1985)에 의해 개발된 도구로 개인이 자신의 전반적인 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가 하는 인지적 안녕감을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이은경(2005)이 번안한 척도를 사용하였는데, 7점 리커트식 척도상에 평정하도록 되어 있다. 총점의 범위는 5-35점이며, 총점이 높을수록 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. Diener 등(1985)의 연구에서 보고된 내적 합치도 계수는 .87이었고, 이은경(2005)에 의해 번안된 SWLS의 내적 합치도는 .85이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .89이었다.

**낙관성 척도(Life Orientation Test-Revised: LOT-R)**

본 연구에서는 낙관성을 측정하기 위한 도구로 Scheier와 Carver(1985)가 개발한 삶의 방향성 검사(Life Orientation Test: LOT)를 Scheier, Carver와 Bridge(1994)가 개정한 삶의 방향성 검사-개정판(LOT-R)을 염영미(1999)가 번안한 것을 사용했다. 낙관성 척도는 자신의 미래 삶에 대한 일반화된 긍정적 기대로서의 낙관성을 측정하고, 3개의 긍정적인 문항과 3개의 부정적인 문항, 4개의 허위 문항으로 총 10개의 문항으로 구성된다. 5점 리커트식 척도로 평정하며 부정적 진술문항은 역점수로 환산하여 채점되며 허위문항은 채점에서 제외되어,

총점 범위는 6-30점이다. 점수가 높을수록 낙관적 성향이 높은 것을 의미한다. LOT-R의 내적 합치도 계수는 .78로 보고되었고(Scheier et al., 1994), 한국 대학생을 대상으로 한 김민정(2005)의 연구에서 내적 합치도는 .87이었으며, 본 연구에서는 .80이었다.

**한국판 희망 기질 척도(Korean Dispositional Hope Scale: K-DHS)**

본 연구에서는 타고난 기질적 희망의 정도를 측정하기 위한 도구로 Snyder, Harris, Anderson, Holleran과 Irving(1991)이 개발한 희망 기질 척도(Dispositional Hope Scale: DHS)을 최윤희 등(2008)이 번안하여 타당화한 한국판 희망 기질 척도(K-DHS)를 사용하였다. 한국판 희망 기질 척도는 개인의 기질적 특성을 통해 희망을 측정하는 도구로 모두 12문항으로 구성되어 있으며, 4점 리커트식 척도 상에 평정하도록 되어있는데, 이 중 4문항은 허위문항으로서 채점에서 제외된다. 총점 범위는 8-32이며, 점수가 높을수록 기질적인 희망 특질이 높음을 의미한다. 희망 기질 척도 개발당시 보고된 내적 합치도 계수는 .74-.88이며, 검사-재검사 신뢰도는 3주 간격에서  $r=.85$ , 10주 간격에서  $r=.82$ 로 보고되었다(Snyder et al., 1991). 최윤희 등(2008)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .77이었고, 5주 간격의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .80으로 보고되었다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었다.

**정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)**

본 연구에서는 정적 정서와 부적 정서를 측정하기 위하여 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발한 정적 정서와 부적 정서 목록을 이유정



(1994)이 번안하고 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 수정한 척도를 사용하였다. 정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS)는 긍정적 정서를 나타내는 10개의 형용사와 부정적 정서를 나타내는 10개의 형용사로 구성되어 있으며, 지난 일주일 동안 각 정서를 얼마나 경험했는지 5점 리커트식 척도로 평정하도록 되어있다. 정적 정서와 부적 정서는 따로 합산되며, 총점 범위는 각각 0-40점 범위이다. 점수가 높을수록 정적 점수 및 부적 정서가 높음을 의미한다. 이현희 등(2003)의 연구에서 내적 합치도 계수는 정적 정서가 .84, 부적 정서가 .87로 보고되었다. 본 연구에서는 정적 정서의 Cronbach's  $\alpha = .88$ 이고, 부적 정서의 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었다. 그러나 Watson 등(1988)의 연구에서 정적 정서로 분류되었던 4번 문항이 이현희 등(2003)의 연구에서는 요인분석 결과 부적 정서로 분류되었으며, 추후 문항의 내용분석을 통해 분포가 골고루 분포되어 있는지 살펴보고 번역상의 문제인지 재검토해 볼 필요가 있다고 제안한 바가 있어서 본 연구에서는 4번 문항을 빼고 나머지 9개의 문항만을 가지고 정적 점수의 총점을 계산하여 분석에 사용하였다.

#### 자료 분석

본 연구의 자료는 한국판 긍정심리치료척도(K-PPTI)의 요인구조와 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위해 SPSS 18.0 프로그램과 AMOS 6.0 프로그램을 사용하였다. 우선 한국판 긍정심리치료척도의 요인구조를 탐색하기 위해 주축요인추출법(principal axis factoring)을 사용하였으며, 요인간의 상관관계를 가정하는 사각 회전법의 일종인 promax 회전방식을 사용한 탐색

적 요인분석을 실시하였고, 이후 3요인 모델의 확인을 위하여 구조방정식 모형을 만들어 확인적 요인분석을 실시하였다. 신뢰도 분석을 위해서는 전체 문항의 내적 합치도 및 검사-재검사 신뢰도(3주 간격)를 조사하였다. 그리고 한국판 긍정심리치료 척도의 수렴타당도 검증을 위하여 유사한 개념을 측정하는 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도, 낙관성 척도, 희망기질 척도와 상관을 분석하였다. 공존타당도 검증을 위해서는 Beck 우울 척도, Zung 자기보고 우울 검사, 정적 정서 및 부적 정서 척도와 상관을 조사하였다. 마지막으로 증분타당도를 검증하기 위해서는 한국판 긍정심리척도에서 측정하는 개념과 유사개념인 낙관성, 기질적 희망과 구별되는 고유한 변량을 갖는지 알아보기 위한 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## 결 과

### 탐색적 요인분석

한국판 긍정심리척도의 내적 요인구조를 파악하기 위해 21개의 문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 먼저 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)적합성 지수는 .896으로 문항 간 상관이 좋은 것으로 판단되며, Barlett의 구형성 검증 결과는  $\chi^2(210, N=244)=1601.324, p<0.001$ 로 자료가 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다. 요인 추출 방식은 주축요인추출법(principal axis factoring)을 사용하였으며, 회전방식은 요인간의 상관관계가 가정되므로 사각회전의 일종인 promax회전방식을 채택하였다. 주축요인분석에서는 상관행렬의 대각선에 고유

한 오차 변인의 영향을 배제한 공통분 추정치(communality estimates)가 투입되므로 요인들 간의 관계를 선명하게 볼 수 있다는 이점이 있다(홍세희, 1999). 고유치가 1이상의 요인은 모두 5개였지만 요인 4와 요인 5의 경우 고유치가 1.0수준이고 그림 1의 스크리 도표(screen plot)에서도 볼 수 있듯이, 원척도 개발자가 제시한 요인수와 일치하는 요인 수 3 다음에서 꺾임을 보인 후 그 이후부터는 고유값의 차이가 거의 나타나지 않음을 볼 수 있다. 이에 요인수를 3으로 정하였다. 3개 요인의 누적 설명량은 46%였다. 요인분석 결과가 표 1에 제시되어 있다.

표 1을 보면, 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20번의 7개 문항이 하나의 요인(적극적인 삶)으로 묶이고, 1, 4, 6, 7, 10, 15, 16번의 7개 문항이 또 하나의 요인(즐거움 삶)으로 묶이며, 3, 9, 12, 18, 19, 21번의 6개 요인이 또 다른 하나의 요

인(의미있는 삶)으로 묶이는 것을 볼 수 있는데, 이는 Rashid(2005)가 개발하고 타당화 할 때의 결과와는 다소 다른, 흥미로운 결과로서 문화적 차이에 기인한 것으로 보인다. Rashid(2005)가 개발하고 타당화한 PPTI는 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶의 3개 요인으로 구성되는데, 즐거운 삶 요인에는 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 번의 7개 문항이 함께 묶이며, 적극적인 삶 요인에는 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 번의 7개 문항이 함께 묶인다. 그리고 의미 있는 삶 요인에는 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21번의 7개 문항이 함께 묶인다. 즉, Rashid(2005)가 개발한 PPTI에서는 의미 있는 삶 요인에 포함되었던 6번 문항(연결된 느낌(유대감))과 15번 문항(사랑하는 사람들과의 친밀감)이 한국 사람들을 대상으로 했을 때는 즐거운 삶 요인으로 부하되었으며, 19번 문항(활력)은 즐거운 삶과 의미 있는 삶의 2개 요인에 대해 동시에 무시

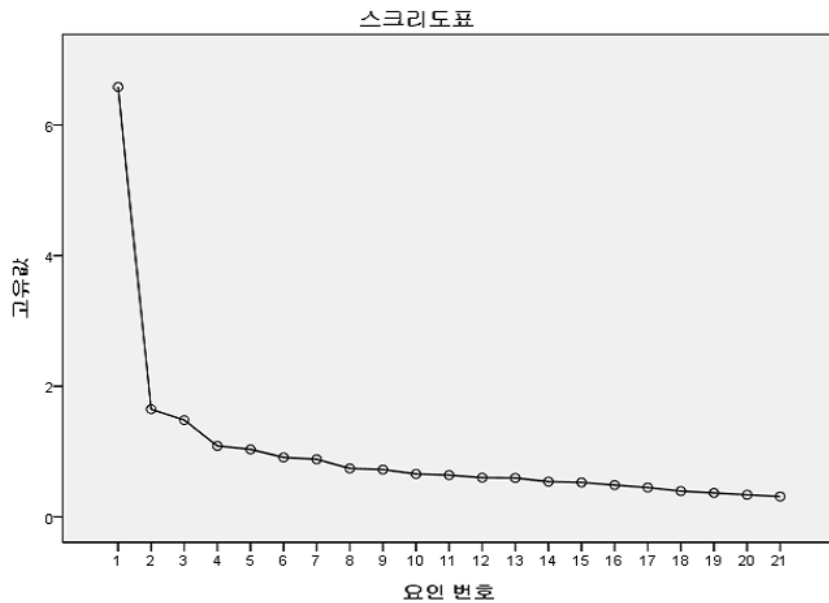


그림 1. 한국판 긍정심리치료 척도의 요인분석 스크리 도표

표 1. 한국판 긍정심리치료 척도의 요인분석 결과

문항	요인 1	요인 2	요인 3
8. 강점을 사용하여 문제를 해결하기	<b>.844</b>	-.069	-.018
5. 강점 활동 추구하기	<b>.663</b>	-.161	.204
14. 강점-활용-활동 동안의 시간	<b>.613</b>	.005	-.229
17. 강점-활용-활동 관리하기	<b>.604</b>	-.029	.208
11. 강점-활용-활동 동안 집중	<b>.501</b>	.121	-.038
20. 강점-활용-활동들 속에서의 성취	<b>.456</b>	.120	.128
2. 강점 알기	<b>.341</b>	.056	.288
16. 소리 내어 웃기/ 미소 짓기	.091	<b>.593</b>	-.064
15. 사랑하는 사람들과의 친밀감	.215	<b>.582</b>	-.162
4. 타인에 의해 관찰되는 긍정적 기분	-.082	<b>.581</b>	.132
6. 연결된 느낌 (유대감)	.289	<b>.535</b>	-.200
1. 기쁨	-.087	<b>.522</b>	.294
10. 이완	-.195	<b>.509</b>	-.026
7. 감사하는 마음	.108	<b>.439</b>	.138
13. 음미하기	.031	.256	.101
18. 좀 더 큰 것에 기여하기	-.063	-.156	<b>.846</b>
21. 타인을 돕기 위해 강점들 사용하기	.164	-.082	<b>.534</b>
19. 활력	-.001	.318	<b>.477</b>
12. 종교적 혹은 영적 활동	-.252	.202	<b>.450</b>
3. 사회에 영향	.198	-.026	<b>.384</b>
9. 의미감	.168	.204	<b>.311</b>

할 수 없는 교차 부하량을 보이고 있음을 볼 수 있다. 한편, 13번 문항(음미하기)은 3개 요인 모두에 대해 .256이하의 매우 낮은 요인 부하량을 보이고 있다. 이는 문화에 따른 차이를 반영한 것으로 여겨진다. 따라서 3개 요인 모두에 대해 낮은 요인부하량을 보인 13번 문항과 2개 요인에 대해 동시에 상당한 교차 부하량을 보인 19번 문항을 본 한국판 긍정심

리치료척도에서는 제외하였다.

확인적 요인분석

탐색적 요인분석 결과를 교차타당화하기 위해 AMOS 6.0 프로그램을 이용하여 새로운 대학생 표본(N=209)에 대하여 확인적 요인분석 모형을 만들어 검증하였다. 이 때 문항수준의

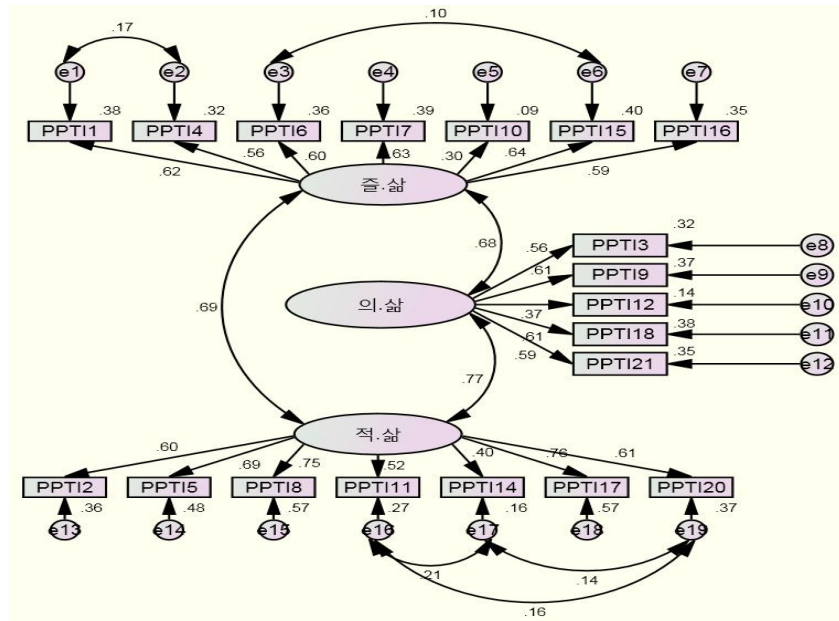


그림 2. 확인적 요인분석 결과

주. 즐.삶=즐거운 삶, 의.삶=의로운 삶, 적.삶=적극적인 삶. 계수 추정치들은 모두 표준화 계수임. 각 문항의 번호들은 13번과 19번 문항을 빼기 전의 원척도와 동일한 문항번호임.

검증을 통하여, 두 개 이상의 문항들이 내용적으로나 방법론적으로나 측정하고자 하는 요인과는 별도로 서로 비슷한 내용을 포함하고 있는 경우에는 두 문항간의 공변량을 걸어준 모형을 만들어 검증하였다(그림 2). 분석결과 3개 요인 모형의 적합도 지수는  $\chi^2(144)=244.621$ ,  $TLI=.874$ ,  $CFI=.894$ ,  $RMSEA=.058$  (.045~.063)로 나타났다. 표본의 영향을 덜 받는 상대적 적합도 지수들인 TLI와 CFI는 다소 만족스럽지 못한 것으로 나타났다.2)

2) 확인적 요인분석의 보편적 절차는 아니지만, 긍정심리치료척도의 요인구조에 대한 정보를 사전에 얻으려는 취지의 일환으로 새로운 표본을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하기에 앞서, 탐색적 요인 분석 시 사용되었던 표본(대학생=176, 일반성인=68, 총 사례 수=244)을 대상으로 AMOS 6.0 프로그램을 이용하여 예비-확인적 요

인분석을 실시하였다. 그 결과,  $TLI=.92$ ,  $CFI=.93$ ,  $RMSEA=.049$ 로 나왔다. 이러한 점은 본 척도의 3요인 구조의 타당성을 지지하는 정보로 볼 수 있다.

표 2. 대안적 비교 모형들과의 적합도 비교

	Chi-square	df	TLI	CFI	RMSEA
1요인 모델	393.909	184	.792	.818	.074
13,19번 빼지 않은 3요인모델	360.504	181	.819	.844	.069
13,19번 뺀 3요인 모델	244.621	144	.874	.894	.058

고 RMSEA가 .08 보다 작으면 적절한 모델로 해석된다. 따라서 13번 문항과 19번 문항을 뺀 한국판 긍정심리치료척도의 3요인 구조는 대체로 수용할 만한 수준임을 제시한다.

다른 대안적 모형들과의 우수성을 비교 평가하기 위해 1요인 모델 및 13번, 19번 문항을 포함한 3요인 모델과의 적합도를 비교하였다. 그 결과, 표 2와 같은 결과가 나왔다. 즉, 13번과 19번 문항을 뺀 3요인 모델이 다른 두 비교 모델보다 적합도가 우수하게 나타났다. 두 비교 모델과의  $\chi^2$  차이 검증결과, 1요인 모델과는  $\Delta\chi^2(40)=149.29$  이고, 13번, 19번 문항을 빼지 않은 3요인 모델과는  $\Delta\chi^2(37)=115.89$ 로서 두 경우 모두  $p = .005$  수준에서 유의미했다.

신뢰도 검증

한국판 긍정심리치료척도의 신뢰도를 확인

하기 위해 내적합치도인 Cronbach's  $\alpha$ 와 문항-총점 간의 상관을 구하였다. 전체 19개 문항의 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출한 결과, .82(적극적인 삶), .77(즐거운 삶), .67(의미 있는 삶) 순으로 나타났고, 전체 내적합치도는 .87이었으며, 문항-총점 간 상관계수는 .30 ~.69의 범위에 있었다. 각 하위 척도간의 상관을 표 3에 제시하였다.

검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해, 연구 참여자들 중 76명에 대해서 3주 간격으로 한국판 긍정심리치료척도를 재실시하였다. 그 결과 3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 각 하위 척도에 대해서는  $r=.83$ (즐거운 삶),  $r=.77$ (적극적인 삶),  $r=.76$ (의미 있는 삶) 순으로 나타났고, 전체 19개 문항에 대해서는  $r=.83$ 이었다.

수렴 및 공존타당도 검증

한국판 긍정심리치료 척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 유사개념인 심리적 안녕감, 낙

표 3. 한국판 긍정심리치료 척도의 전체 점수와 3개 하위척도간의 관계

척도	1	2	3	4
1. 즐거운 삶	-			
2. 적극적인 삶	.534**	-		
3. 의미 있는 삶	.481**	.539**	-	
4. 긍정심리치료척도총점	.832**	.854**	.781**	-

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

표 4. 한국판 긍정심리치료 척도와 관련 타당도 변인들 간의 상관관계

척도	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 긍정심리치료 척도	-							
2. 심리적 안녕감	.683**	-						
3. 낙관성	.564**	.693**	-					
4. 희망	.629**	.795**	.685**	-				
5. Beck 우울	-.565**	-.674**	-.568**	-.617**	-			
6. Zung 자기보고식 우울	-.508**	-.710**	-.620**	-.664**	.751**	-		
7. 정적 정서	.454**	.568**	.442**	.610**	-.498**	-.560**	-	
8. 부적 정서	-.341**	-.511**	-.426**	-.500**	.558**	.582**	-.211**	-

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

관성, 희망기질과의 상관을 분석하였다. 그 결과, 한국판 긍정심리치료 척도는 심리적 안녕감, 낙관성 및 기질적 희망과 유의미한 정적 상관을 보였다. 결과는 표 4에 제시되어 있다. 또한, 한국판 긍정심리치료 척도의 공준타당도를 검증하기 위해서는 Beck 우울 척도, Zung 자기보고 우울 검사, 정적 정서 및 부적 정서 척도와의 상관을 조사하였다. 그 결과, 한국판 긍정심리치료 척도는 Beck 우울 척도 및 Zung 자기보고 우울 검사로 측정된 우울정도, 부적 정서와는 유의미한 부적 상관을 보였고, 정적 정서와는 유의미한 정적 상관을 보였다. 따라서 긍정심리치료에서 말하는 행복한 삶의 정도가 높은 사람일수록 우울정도가 덜 하고 부적 정서도 덜 느끼며, 반대로 정적 정서는 더 많이 느낀다고 할 수 있다. 결과는 표 4에 제시되어 있다.

#### 증분타당도 검증

한국판 긍정심리치료 척도의 증분타당도를 검증하기 위해서 한국판 긍정심리치료 척도가

측정하고 있는 구성개념과 유사개념인 수렴타당도 입증에 사용된 낙관성, 기질적 희망을 넘어서는 유의미한 추가적 설명량을 가지는지에 대해 알아보았다. 이를 확인하기 위해 삶의 만족도를 종속변인으로 하고 한국판 긍정심리치료 척도의 구성 개념, 낙관성, 기질적 희망을 독립변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 먼저, 단계 1에서 낙관성, 기질적 희망을 투입하고, 단계 2에서 긍정심리치료의 측정개념을 투입하였다. 그 결과, 단계 1에서 낙관성, 기질적 희망이 삶의 만족도에 대해 47.6%의 설명량을 보였고, 단계 2에서 긍정심리치료 측정개념이 삶의 만족도에 대해 3.4%의 추가적인 유의미한 설명량을 보였다. 이것은 긍정심리치료 척도가 측정하는 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶이 낙관성, 기질적 희망과 유사한 개념이며 정적인 관계이지만, 삶의 만족도에 대해 낙관성, 기질적 희망이 설명하지 못하는 고유의 변량을 추가적으로 가진다는 것을 나타냄으로써 긍정심리치료 척도는 이들 척도들과는 다른 척도임을 시사해준다. 결과는 표 5에 제시되어 있다.

표 5. 삶의 만족도에 대한 낙관성, 기질적 희망, 한국판 긍정심리치료 척도의 위계적 중다회귀분석 결과

종속변인	독립변인	B	SE	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
삶의 만족도	단계 1					
	낙관성	.244	.097	.162***		
	기질적 희망	.917	.104	.568***	.476	.476***
	단계 2					
	낙관성	.158	.096	.106***		
	기질적 희망	.733	.110	.454***		
	긍정심리치료척도	.168	.041	.243***	.510	.034***

\*\*\* $p < .001$

### 논 의

본 연구의 목적은 긍정심리학에서 Seligman (2002)이 개념화한 행복한 삶에 이르는 세 가지 길인 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶을 측정할 수 있는 도구인 Rashid(2005)가 개발한 PPTI(Positive Psychological Therapy Inventory)를 한국어로 변환한 K-PPTI의 신뢰도와 타당도를 확인하는 것이다. 탐색적 요인분석 결과, 3개의 요인이 적절한 것으로 시사되었으며, 따라서 K-PPTI도 3개의 요인으로 구성된 척도라는 가정을 한 후, 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, K-PPTI의 요인구조는 원칙도와 같은 것으로 나타났다. 즉, K-PPTI는 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶의 3개의 요인구조를 갖는 것으로 나타났다. 하지만, AMOS 6.0 프로그램을 이용하여 구조방정식을 이용한 확인적 요인분석결과, 3개 요인의 적합도 지수는  $\chi^2(144)=244.621$ , TLI=.874, CFI=.894, RMSEA=.058로 RMSEA 값은 적합도가 적절한데 비해, TLI와 CFI 지수값이 적합도 선정 기준보다 다소 떨어지는 것으로 나타났는데, 이는 탐색적 요인분석 시에 사용

된 표본의 경우에는 30대 이상의 성인 표본이 70명 정도 포함되어 있었고, 대학생들의 경우에도 1학년이 2.3%, 3,4학년이 대략 76%정도로 구성되어 있었던 것에 비하여 확인적 요인분석 시 사용된 표본은 대학생들로만 구성되고 일반 성인 대상들이 포함되어 있지 않았으며, 1학년이 46.7%, 3,4학년이 대략 33%정도로 구성되었던 것 때문에 영향을 받았을 수도 있다고 잠정적으로 추정해 볼 수 있다. PPTI 원칙도는 일반 성인들을 대상으로 개발된 척도였기 때문에 평균 연령이 상대적으로 낮은 대학생들로만 구성된 표본으로 요인분석을 실시했을 경우, 모델의 적합도가 다소 떨어질 수 있을 것으로 예상된다.

K-PPTI는 높은 내적 합치도와 검사-재검사 신뢰도를 갖고 있었고, 문항-총점 간 상관계수도 .30에서 .69로 중간 이상의 강한 상관을 보여 내용적인 일관성과 시간적인 안정성을 지닌 척도임이 확인되었다. 또한 상관분석과 위계적 회귀분석을 통해 K-PPTI의 수렴타당도, 공존타당도, 증분타당도를 확인하였다. K-PPTI는 심리적 안녕감, 낙관성, 희망기질과는 긍정적인 상관을 보여 수렴타당도가 증명되었다. 또

한 K-PPTI는 Beck 우울 척도 및 Zung 자기보고 우울 검사로 측정된 우울정도, 부적 정서와는 유의미한 부적 상관을 보였고, 정적 정서와는 유의미한 정적 상관을 보임으로써 공존타당도가 증명되었다. 아울러, K-PPTI는 삶의 만족도를 예측하는데 있어서 낙관성, 기질적 희망이 설명하지 못하는 고유의 변량을 추가적으로 가진다는 것을 나타냄으로써 K-PPTI의 증분타당도 또한 입증되었다.

한 가지 흥미로운 점은, K-PPTI의 요인구조가 원칙도와 동일하게 3요인으로 확인되었지만, 각각의 요인에 묶이는 문항들에서 원칙도와는 차이가 있다는 점인데, 좀 더 구체적으로는 원칙도에서 의미 있는 삶으로 분류되었던 6번 문항(연결된 느낌(유대감))과 15번 문항(사랑하는 사람들과의 친밀감)이 한국 사람들을 대상으로 했을 때는 즐거운 삶 요인으로 부하되었다는 점에 주목할 필요가 있다. 이러한 결과에 대해서는 문화 간 차이를 반영하는 것일 가능성을 생각해 볼 수 있다. 한국 문화는 개인의 독립성, 자율성, 및 개인의 성장을 강조하는 개인주의 문화라기보다는 개인들 간의 상호존성과 친사회적인 측면 및 집단의 규칙이나 규범을 강조하는 집단주의적인 문화이다. 이 때문에 타인들과 연결된 느낌인 유대감이나 사랑하는 사람들과의 친밀감 등을 경험할 때 개인적인 문화권에 속하는 서양인들의 경우, 의미감을 더욱 경험할 수 있는데 비해, 집단주의적인 문화권에 속하는 한국인들의 경우, 의미감 보다는 즐거움의 정서를 더욱 경험할 수 있을 것으로 이해된다. 이는 긍정적 대인관계를 유지하는 사람은 한국의 문화적 요구에 적합하기 때문에 긍정적 정서를 더 자주 경험한다고 설명했던 김명소 등(2001)의 연구 결과 및 설명과도 그 맥을 같이

한다.

본 연구의 제한점으로는 우선, 전국적 단위의 응답자를 대상으로 하지 않고, 대학생 집단과 일부 직장인들만을 연구대상으로 하였다는 점이다. 대학생들의 경우, 전국 대학생들을 대상으로 한 것이 아니라, 경기 지역의 대학생들만을 표본으로 하였으며, 직장인들의 경우에도, 한 가지 직종에 종사하는 서울의 소수 직장인들만을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 한국인 전체나 대학생 전체 또는 직장인 전체에 일반화하여 해석할 때 유의할 필요가 있다. 추후에 다양한 연령층, 전국의 다양한 지역의 대학생, 및 다양한 종류의 직업군을 가진 사람들을 대상으로 연구를 확장하여 K-PPTI에 대한 보다 일반화된 근거를 마련할 필요가 있다.

둘째, 한국판 긍정심리치료 척도의 요인구조가 확인적 요인분석 결과 PPTI원칙도와 동일하게 3요인이 적절한 것으로 시사되기는 하였지만, RMSEA를 제외한 다른 적합도 지수들(TLI, CFI)은 다소 만족스럽게 나오지 않았던 것을 볼 때, 요인구조가 안정적이라고 보기는 어렵다. 이는 위에서도 언급하였듯이 원칙도 개발자는 척도 개발 당시 일반 성인들을 대상으로 척도를 개발했으며, 일반 성인들을 그 적용 대상으로 했던 것과는 달리, 본 연구에서는 확인적 요인분석 시, 대학 1학년 신입생들로 다수 구성된(46.7%) 대학생 표본들만을 대상으로 하였다는 점 때문인 것으로 보이며, 따라서 추후에 다양한 연령대의 성인들을 대상으로 교차타당화하는 연구가 추가적으로 요구된다.

셋째, 본 연구에서는 한국판 긍정심리척도의 수렴타당도를 알아보기 위해 유사한 개념을 측정하는 심리적 안녕감, 낙관성, 희망기질



과의 상관을 보였다. 그러나 본 연구의 긍정심리척도는 이론상 세 개의 요인으로 되어 있기 때문에 각 요인이 측정하는 개념과 유사한 개념을 측정하는 척도를 사용하여 각각의 요인을 따로 상관을 보는 것이 필요할 것이다.

또 다른 한계점으로는 비록 한국판 긍정심리치료 척도의 요인구조가 PPTI원척도의 개발자인 Rashid(2005)의 의도와 동일하게 3요인이 적합한 것으로 시사되기는 하였지만 PPTI 원척도가 개인주의 문화권인 미국에서 개발되었기 때문에, 친사회성과 집단내의 규범이나 규칙을 강조하는 집단주의 문화권인 한국인들에게 문항들이 동일한 의미와 정도로 해석되지는 않았을 수도 있다는 점이다. 행복한 삶, 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶의 정의는 문화마다 다르기 때문에 모든 집단에 대해 이들 구성 개념을 동일하게 바라보고 동일한 방법으로 접근하는 것은 위험하며, 문화에 따른 차이를 고려할 필요가 있다. 측정에 있어서도, 동일한 도구를 사용하더라도 문항을 해석하는데 문화적 적응, 언어, 편견, 고정관념, 환경, 사회적 압력과 기대, 경제 등의 영향을 받을 수 있다(Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone, & Wyatt, 2000; 최유희 등, 2008에서 재인용). 이러한 제한점을 극복하기 위하여 추후에 질적 분석 등을 통해 한국인들에게 있어 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미 있는 삶이 의미하는 것은 무엇인지, 미국인들과 어떤 뚜렷한 문화적 차이가 있는지 연구하여 K-PPTI의 요인구조를 다시 한번 확인해볼 필요가 있을 것이다.

이러한 몇몇 제한점들에도 불구하고, 본 연구는 PPTI를 최초로 체계적이고도 엄정한 변안 과정을 거쳐 우리말로 변안하고 최초로 타당화를 시행하였다는 점이다. 이러한 체계적이고도 엄정한 변안과정과 타당화 과정을 거

쳐 완성된 K-PPTI를 이용하여 긍정심리관련 연구들 특히 긍정심리치료와 관련된 연구들에서 개입 과정에서의 변인들 및 성과를 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구로 경험적 연구의 폭을 넓혀줄 수 있게 되었다는 점을 들 수 있다. 뿐만 아니라, 서양 문화권과의 비교 연구를 통해 긍정심리학적 치료적 개입과 관련된 다양한 연구 주제들에 대해 더욱 깊이 있는 이해를 촉진할 수 있을 것으로 기대된다. 긍정심리학적 치료적 개입과 관련된 후속 연구들은 21세기 심리학의 새로운 모델이라고 할 수 있는 인간의 행복 추구하고 웰빙을 촉진하는 것을 목적으로 하는 성장모델에 부합하는 긍정적인 치료과정 및 긍정적인 성과 변인들의 발견을 통해 상담 및 임상실제에서 활용할 수 있는 여러 가지 시사점을 가져다 줄 수 있으리라 보인다.

## 참고문헌

- 강이영 (2002). 상담과정 희망척도의 개발과 적용. 성균관 대학교 박사학위논문.
- 김광수 (1999). 용서교육 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김광수 (2007). 용서의 심리와 교육프로그램. 파주: 한국학술정보(주).
- 김기범, 임효진 (2006). 대인관계 용서의 심리적 과정 탐색: 공감과 사과가 용서에 미치는 영향 분석, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 177-190.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.

- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석 (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 415-442.
- 김미경, 조진형, 김동원, 김정희 (2009). 성인 여성의 감사 대상, 이유 및 효과. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 21(1), 191-208.
- 김민정 (2005). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스와 긍정 심리치료. *한국심리학회지: 사회문제*, 15(1), 155-168.
- 김희진 (2005). 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발에 관한 연구 -긍정주의 심리치료 접근 중심으로-. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 877-906.
- 신현숙, 김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회적 지지에 미치는 영향. *청소년학 연구*, 16(1), 205-224.
- 엄영미 (1999). 대학생을 위한 낙관성 훈련 프로그램의 효과. 계명대학교 석사학위 논문.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10, 98-113.
- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.
- 이은경 (2005). 신경증과 외향성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 우울과 긍정적 정서의 중요성. 연세대학교 석사학위 논문.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. *상담학연구*, 7(3), 701-713.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 최윤희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(2), 1-16.
- 홍세희 (1999). 문항반응 이론과 요인분석을 이용한 척도 개발 및 타당화. *임상심리학회 3차 워크샵교재*. 한국 임상심리학회.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국 심리학회지: 임상*, 19, 161-177.
- 홍세희 (2007). 구조 방정식 모형의 이론과 응용. 서울: 연세대학교 사회복지학과.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder. C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61-78.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life

- scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy: A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28, 475-480.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 19-40.
- Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research*, 5, 5-10.
- Joseph, S., & Linley, A. P. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. London, GB: Taylor & Francis.
- Lopez, S. J., Ciarrelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C. R. Snyder(Ed.), *Handbook of hope : Theory, /measures, and applications*(pp. 57-85). San Diego, CA : Academic Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: who is happy-and why*. New York: Avon Books.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington DC: American Psychological Association.
- Rashid, T. (2005). *Positive Psychotherapy Inventory*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology: Exploring the best in people; Vol. 4*. (pp.187-217). Westport, CT: Praeger Publishers.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 920-929.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69,

- 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., & Na, K. C. (1993, November). Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife. Paper presented at the meetings of Gerontological Society of America, New Orleans, LA.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-249.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridge, 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.
- Seligman, M. E. P. (2000, October). *Positive psychology: A progress report*. Paper presented at the Positive Psychology Summit 2000. Washington, DC.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 11*, 774-788.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., & Irving, L. M., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measures of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 570-585.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*. 1063-1070.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry, 12*, 63-70.

원 고 접 수 일 : 2010. 05. 07

수정원고접수일 : 2010. 06. 26

게 재 결 정 일 : 2010. 08. 13

## Validation Study of the Korean Version of Positive Psychotherapy Inventory

**Sung-Min Yoon**

**Hee-Cheon Shin**

Ajou University

The present study examined validity and reliability of the Korean version of Rashid's Positive Psychotherapy Inventory (K-PPTI). For this purpose, exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were implemented. Initially, various instruments to measure relevant constructs of PPTI were administered to 244 participants. For cross-validation of K-PPTI, 209 college students were recruited. Results of EFA showed that there were three factors (Pleasant life, Engaged life, Meaningful life) within the K-PPTI. The results of CFA confirmed that the three-factor solution fitted best to K-PPTI. K-PPTI exhibited high level of internal consistency and temporal stability. The current study also demonstrated appropriate levels of convergent validity, concurrent validity, and incremental validity of K-PPTI. Finally, potential cultural differences in the concept of happy life, the implications and practical use of K-PPTI, and suggestions for future study were discussed.

*Key words* : K-PPTI, Positive Psychology, Happy life, Reliability, Validity

## 부 록

### 한국판 긍정심리치료 척도

#### (KOREAN POSITIVE PSYCHOTHERAPY I

#### NVENTORY: K-PPTI)<sup>3)</sup>

각 진술문들의 묶음을 주의 깊게 읽어보십시오. 그리고 나서, 당신을 가장 잘 묘사하고 있는 진술문을 각 묶음에서 하나씩만 고르세요. 선택을 하기 전에 각 묶음에 있는 모든 진술문들을 반드시 다 읽으세요.

어떤 질문들은 성격적 강점들(strengths)에 관련된 질문들입니다. 성격적 강점은 자신의 생각, 정서, 행동들을 통해서 드러나고, 도덕적으로 가치롭게 여겨지면서 자신 및 타인들에게 이득이 되는 잘 변하지 않는 비교적 지속적인 기질을 말합니다. 성격적 강점의 예들은 낙관성, 열정, 영성, 공정성, 겸손함, 사회적 지능, 인내심, 호기심, 창의성, 팀웍 ... 등을 포함하지만 이것들에 국한되지만은 않습니다.

성격적 강점에 관한 진술문들에 답을 할 때, 강점, 능력, 재능 간에 구별을 하는 게 중요합니다. 능력과 재능은 지능, 절대 음정, 또는 훌륭한 운동 능력 같은 속성들입니다. 김연아의 피겨스케이팅 재능, 박지성의 운동 능력, 세계적인 첼리스트 장한나의 뛰어난 첼로 연주 능력은 재능 또는 능력입니다. 능력과 재능은 그렇지 않은데 비해 강점은 도덕적 영역에 들어갑니다. 재능과 능력은 성격적 강점보다 좀 더 유형의 결과들(갈채, 찬사, 부)을 가지고 있는 것으로 보입니다. 그러나 높은 IQ나 뛰어난 음악적 기술, 뛰어난 운동 능력과 같은 재능을 가지고 있는 개인들이 아무것도 한 게 없거나 중독성 약물과 다른 문제들에 의해 압도되었을 때 우리는 당황감을 경험할지도 모릅니다. 대조적으로, 우리는 한 사람이 그의 지혜나 친절을 가지고 아무것도 한 게 없다는 비판은 결코 듣지 않습니다. 간단히 말해서, 재능과 능력은 당진할 수 있지만, 성격적 강점은 그럴 수 없습니다. 그럼에도 불구하고, 강점, 능력, 재능은 밀접하게 연결되어 있습니다. 유명한 농구 선수 마이클 조단이나 한국을 빛낸 피겨여왕 김연아에 대해 생각해 보십시오. 그들은 단지 그들의 운동 능력 때문만이 아니라 패배하지 않으려고 최선을 다해 노력한 불굴의 의지 때문에도 승배를 받는 것입니다.

#### 1. 기쁨

0. 나는 좀처럼 기쁘다고 느끼지 않는다.
1. 나는 경우에 따라 기쁘다고 느낀다.
2. 나는 기쁘지 않기 보다는 좀 더 기쁘다고 느낀다.

3) 부록에 제시된 K-PPTI 문항들의 번호는 확인적 요인분석을 거친 후, Rashid(2005)가 개발한 원척도의 21개 문항 중 2개의 문항을 제거한 후에 재조정된 번호이다.

3. 나는 보통 기쁘다고 느낀다.
2. 강점 알기
  0. 나는 나의 강점들을 모른다.
  1. 나는 나의 강점들에 대해 좀 아는 게 있다.
  2. 나는 나의 강점들을 안다.
  3. 나는 나의 강점들을 매우 잘 알아차리고 있다.
3. 사회에 영향
  0. 내가 하는 것은 보통 사회에 중요하지 않다.
  1. 내가 하는 것은 경우에 따라 사회에 중요하다.
  2. 내가 하는 것은 종종 사회에 중요하다.
  3. 내가 하는 것은 보통 사회에 중요하다.
4. 타인에 의해 관찰되는 긍정적 기분
  0. 다른 사람들은 내가 보통 행복해 보이지 않는다고 말한다.
  1. 다른 사람들은 내가 경우에 따라 행복해 보인다고 말한다.
  2. 다른 사람들은 내가 보통 행복해 보인다고 말한다.
  3. 다른 사람들은 내가 대부분의 시간에 행복해 보인다고 말한다.
5. 강점 활동 추구하기
  0. 나는 보통 나의 강점들을 사용하는 활동들을 추구하지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 나의 강점들을 사용하는 활동들을 추구한다.
  2. 나는 종종 나의 강점들을 사용하는 활동들을 추구한다.
  3. 나는 보통 나의 강점들을 사용하는 활동들을 추구한다.
6. 연결된 느낌 (유대감)
  0. 나는 내가 정기적으로 상호작용하는 사람들에게 연결되어 있다고 느끼지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라서 내가 정기적으로 상호작용하는 사람들에게 연결되어 있다고 느낀다.
  2. 나는 종종 내가 정기적으로 상호작용하는 사람들에게 연결되어 있다고 느낀다.
  3. 나는 보통 내가 정기적으로 상호작용하는 사람들에게 연결되어 있다고 느낀다.
7. 감사하는 마음
  0. 나는 보통 내 인생에 있는 좋은 것들에 대해 생각하는 시간을 갖지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 내 인생에 있는 좋은 것들을 알아차리고 감사하다고 느낀다.
  2. 나는 종종 내 인생에 있는 좋은 것들을 알아차리고 감사하다고 느낀다.
  3. 나는 거의 매일 내 인생에 있는 많은 좋은 것들에 대해 감사하는 마음을 느낀다.
8. 강점을 사용하여 문제를 해결하기
  0. 나는 문제를 해결하기 위해 나의 강점들을 거의 사용하지 않는다.
  1. 나는 문제를 해결하기 위해 경우에 따라 나의 강점들을 사용한다.
  2. 나는 문제를 해결하기 위해 종종 나의 강점들을 사용한다.

3. 나는 문제를 해결하기 위해 보통 나의 강점들을 사용한다.
9. 의미감
0. 나는 나의 삶이 목적을 가지고 있는 것 같다고 거의 느끼지 않는다.
  1. 나는 나의 삶이 목적을 가지고 있는 것 같다고 경우에 따라서 느낀다.
  2. 나는 나의 삶이 목적을 가지고 있는 것 같다고 종종 느낀다.
  3. 나는 나의 삶이 목적을 가지고 있는 것 같다고 보통 느낀다.
10. 이완
0. 나는 긴장을 풀고 이완되었다고 거의 느끼지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 긴장을 풀고 이완되었다고 느낀다.
  2. 나는 종종 긴장을 풀고 이완되었다고 느낀다.
  3. 나는 보통 긴장을 풀고 이완되었다고 느낀다.
11. 강점-활용-활동 동안 집중
0. 나의 강점들을 사용하는 활동 동안에 나의 집중은 안 좋다.
  1. 나의 강점들을 사용하는 활동 동안에 나의 집중은 어떤 때는 좋고 어떤 때는 안 좋다.
  2. 나의 강점들을 사용하는 활동 동안에 나의 집중은 보통 좋다.
  3. 나의 강점들을 사용하는 활동 동안에 나의 집중은 뛰어나다.
12. 종교적 혹은 영적 활동
0. 나는 보통 종교적 혹은 영적 활동에 관여하지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 종교적 혹은 영적 활동에서 얼마간의 시간을 보낸다.
  2. 나는 종종 종교적 혹은 영적 활동에서 얼마간의 시간을 보낸다.
  3. 나는 보통 종교적 혹은 영적 활동에서 매일 얼마간의 시간을 보낸다.
13. 강점-활용-활동 동안의 시간
0. 나의 강점들을 사용하는 활동에 내가 종사할 때 시간이 천천히 지나간다.
  1. 나의 강점들을 사용하는 활동에 내가 종사할 때 시간이 보통으로 지나간다.
  2. 나의 강점들을 사용하는 활동에 내가 종사할 때 시간이 빨리 지나간다.
  3. 나의 강점들을 사용하는 활동에 내가 종사할 때 나는 시간 감각을 잃는다.
14. 사랑하는 사람들과의 친밀감
0. 나는 보통 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느끼지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느낀다.
  2. 나는 종종 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느낀다.
  3. 나는 보통 내가 사랑하는 사람들에게 가깝다고 느낀다.
15. 소리 내어 웃기/ 미소 짓기
0. 나는 보통 많이 웃지 않는다.
  1. 나는 경우에 따라 마음껏 웃는다.
  2. 나는 종종 마음껏 웃는다.



3. 나는 보통 매일 마다 여러 번씩 마음껏 웃는다.
16. 강점-활용-활동 관리하기
- 0. 나의 강점들을 사용하는 활동들을 관리해 나가기가 나로서는 보통 힘들다.
  - 1. 나는 나의 강점을 사용하는 활동들을 경우에 따라 관리해 나갈 수 있다.
  - 2. 나는 나의 강점을 사용하는 활동들을 종종 잘 관리해 나갈 수 있다.
  - 3. 나의 강점들을 사용하는 활동들을 관리해 나가는 것이 나에게서는 거의 자연스럽게 다가온다.
17. 좀 더 큰 것에 기여하기
- 0. 나는 좀 더 큰 대의에 기여하는 일들을 거의 하지 않는다.
  - 1. 나는 경우에 따라 좀 더 큰 대의에 기여하는 일들을 한다.
  - 2. 나는 종종 좀 더 큰 대의에 기여하는 일들을 한다.
  - 3. 나는 보통 좀 더 큰 대의에 기여하는 일들을 한다.
18. 강점-활용-활동들 속에서의 성취
- 0. 나는 나의 강점들을 사용하는 활동들에 시간을 보낼 때 성취감을 느끼지 않는다.
  - 1. 나는 나의 강점들을 사용하는 활동들에 시간을 보낼 때 경우에 따라 성취감을 느낀다.
  - 2. 나는 나의 강점들을 사용하는 활동들에 시간을 보낼 때 종종 성취감을 느낀다.
  - 3. 나는 나의 강점들을 사용하는 활동들에 시간을 보낼 때 보통 성취감을 느낀다.
19. 타인을 돕기 위해 강점들 사용하기
- 0. 나는 남들을 돕기 위해 나의 강점들을 거의 사용하지 않는다.
  - 1. 나는 남들을 돕기 위해 나의 강점들을 경우에 따라서 사용하는데, 대부분 그들이 부탁할 때이다.
  - 2. 나는 남들을 돕기 위해 나의 강점들을 종종 사용한다.
  - 3. 나는 남들을 돕기 위해 나의 강점들을 정기적으로 사용한다.

계산하기 위해 점수를 더하십시오:

즐거운 삶

- 1. 기쁨 \_\_\_\_\_
- 4. 타인에 의해 관찰되는 긍정적 기분 \_\_\_\_\_
- 6. 연결된 느낌 (유대감) \_\_\_\_\_
- 7. 감사하는 마음 \_\_\_\_\_
- 10. 이완 \_\_\_\_\_
- 14. 사랑하는 사람들과의 친밀감 \_\_\_\_\_
- 15. 소리 내어 웃기/ 미소 짓기 \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

적극적인 삶

- 2. 강점 알기 \_\_\_\_\_
- 5. 강점 활동 추구하기 \_\_\_\_\_
- 8. 강점을 사용하여 문제를 해결하기 \_\_\_\_\_
- 11. 강점-활용-활동 동안 집중 \_\_\_\_\_
- 13. 강점-활용-활동 동안의 시간 \_\_\_\_\_
- 16. 강점-활용-활동 관리하기 \_\_\_\_\_
- 18. 강점-활용-활동들 속에서의 성취 \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

의미 있는 삶

- 3. 사회에 영향 \_\_\_\_\_
- 9. 의미감 \_\_\_\_\_
- 12. 종교적 혹은 영적 활동 \_\_\_\_\_
- 17. 좀 더 큰 것에 기여하기 \_\_\_\_\_
- 19. 타인을 돕기 위해 강점들 사용하기 \_\_\_\_\_

Total: \_\_\_\_\_

전체 행복 점수\* \_\_\_\_\_