

희망의 심리학: 희망의 개념과 연구 동향을 중심으로*

정 예 슬 나 진 경 김 진 형[†]

한남대학교 상담심리학과


서강대학교 심리학과

최근 코로나바이러스 감염증-19의 대유행으로 인한 전 세계적인 사회적 재난 상황에서 희망은 개인의 정신 건강과 적응 능력을 향상시킬 수 있는 중요한 긍정심리 요소로서 주목받고 있다. 희망 연구에 대한 관심이 날로 증가하고 있지만, 아직까지 희망에 대한 개념적 합의가 이루어지지 못하였고, 국내 심리학 문헌에서 희망에 대해 다룬 연구 역시 매우 부족한 상황이다. 이에 본 연구는 먼저 희망에 대한 주요 이론적 접근과 관련 경험 연구들을 통합적으로 고찰함으로써 심리학적 관점에서 희망의 개념을 개관하고 정리하고자 하였다. 희망을 인지적 측면과 정서적 측면에서 다룬 선행연구들을 종합하면, 심리학에서 희망은 과거보다 미래가 더 밝을 것이라는 기대와 함께 실제로 더 나은 미래를 만들어 나갈 수 있는 자신의 능력에 대한 생각과 감정으로 정의할 수 있다. 다음으로, 희망을 측정하는 척도에 대해 살펴보았으며 희망이 안녕감(주관적 안녕감, 심리적 안녕감)에 미치는 영향과 희망을 증진하는 선행 요인에 대해 검토하였다. 마지막으로 향후 희망 연구 방향과 희망 연구 활성화를 위해 고려해야 할 점에 대해 제안하였다.

주요어 : 희망, 심리학적 관점, 희망 측정, 희망의 영향, 희망의 선행 요인

* 이 연구는 재단법인 플라톤 아카데미의 지원을 받아 작성되었음.

[†] 교신저자: 김진형, 서강대학교 심리학과, (04107) 서울특별시 마포구 백범로 35, E-mail: jinhyung@sogang.ac.kr

 © 2024, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

코로나바이러스 감염증-19(COVID-19, 이하 코로나19)은 전 세계적으로 대유행하며 사람들의 삶 전반에 큰 영향을 주었다. 많은 이들이 사랑하는 사람과 사별하거나, 대량 해고로 인해 일자리를 잃게 되었고, 경제 양극화가 심화되었으며, 사회적 격리로 인해 사회적 고립과 외로움을 경험하였다(Kumar et al., 2022). 코로나19가 불러일으킨 사회적 재난 상황으로 인해 더 많은 사람들이 우울과 불안을 경험하게 되었고, 이는 개인의 정신 건강에 부정적인 영향을 미쳤다(Salari et al., 2020; Wang et al., 2021). 실제로 2022년 보건복지부가 실시한 코로나19 국민 정신건강 실태 조사에 따르면, 전체 조사 대상의 16.9%가 우울 위험군으로 집계되었고 이는 코로나19 이전에 비해 5배 이상 높은 수준이다. 사회적 거리두기가 해제된 이후 실시한 조사임에도 불구하고 국민들의 정신건강 회복이 아직 더딘 수준임을 보여준다.

이전에 경험하지 못했던 유례 없는 불확실성은 많은 이들에게 무망감(hopelessness)을 경험하게 하였다(Twenge & Joiner, 2020). 2023년 마침내 세계 보건 기구(World Health Organization)가 사회적 위험 단계를 낮추었지만, 팬데믹으로 위축된 세계의 경제 여건이 아직 충분히 회복되지 못했고 러시아와 우크라이나, 이스라엘과 하마스 간 전쟁도 장기간 이어지고 있다. 따라서 포스트 팬데믹 시대에 개인의 정신 건강을 증진하고, 삶 전반에서 적응 능력을 향상시키는 것이 더욱 중요해졌다. 이 기능을 수행할 수 있는 심리학적 요인으로서 희망에 대한 관심이 증가하고 있다. 통상적으로 사람들은 희망을 긍정적인 미래에 대한 믿음과 열망으로 인식하고 있다(Luo, van Horen, Millet, & Zeelenberg, 2022). 따라서 희망은 포스트 팬데믹 시대를 살아가는 사람들의 신체 및 정신 건강을 향상시킬 수 있는 중요한 요소가 될 수 있다. 실제로 희망은 스트레스에 적응적으로 대처하여 우울과 불안을 완화하고(Arnau, Rosen, Finch, Rhudy, & Fortunato, 2007; Feldman & Snyder, 2005; Wong & Lim,

2009), 회복과 심리적 안녕감을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다(Gibson & Parker, 2003; Michael & Snyder, 2005; Sciolli & Biller, 2009).

희망은 그 동안 심리학, 교육학, 건강 과학(간호학, 의학 등), 사회학 등 다양한 분야에서 논의되고 연구되어 온 주제이다(Colla, Williams, Oades, & Camacho-Morles, 2022). 심리학 분야에서 처음으로 희망의 개념이 등장한 것은 20세기 중반부터였다. 세계 제 2차 대전 이후 심리학자들은 충격적인 사건을 이해하기 위해 희망이나 신념, 사랑과 같은 긍정적인 심리 개념을 찾고 있었다(Callina, Snow, & Murray, 2018). 심리학 연구 문헌에서 처음 희망의 개념을 제시한 Menninger(1959)는 희망에 대해 '목표 달성에 대한 긍정적인 기대감'으로 정의하고, 희망의 치유적인 속성을 강조하였다. 이를 계기로 하여 심리학자들은 심리 치료 과정에서 희망을 주요 변인으로서 연구해왔다(Callina et al., 2018). 이후에도 긍정심리학자들을 중심으로 희망 연구가 다양하게 진행되어 왔다.

희망은 사고, 정서, 성격 특성, 마음의 상태, 경험 등과 같이 다양하고 복잡한 속성을 포함하고 있어(Bruininks & Howington, 2018; Slezackova, 2017) 명료하게 이해하기 어려운 추상적인 개념으로 여겨져 왔다(Benzein & Saveman, 1998; Doe, 2020; Hammer, Mogensen, & Hall, 2009). 이로 인해, 연구자들마다 서로 다른 방식으로 희망을 정의하고 있으며 아직까지 희망에 대한 개념적 합의가 이루어지지 않았다(기쁘다, 이동귀, 김혜영, 2008; Luo et al., 2022; Pleeing, van Exel, & Burger, 2022). 더욱이 희망의 본질과 구성 개념에 대해 통합적으로 이해하려는 시도 또한 충분하지 못하다. 희망이 개인의 적응적 삶에 중요한 영향을 미치는 요인임에도 불구하고, 희망에 대한 명확한 개념적 합의와 포괄적인 이해가 부족한 상태에서 희망 연구의 발전은 상대적으로 더디게 진행되어 왔다. 실제로 한국심리학회지에 게재된 희망 관련 논문은 총 18편에 불과하며 희망에 대한 국내 연구가 매우 부족한 상황

이라고 할 수 있다. 희망 연구가 정체되지 않고 지속적으로 발전하기 위해서는 희망의 본질에 대한 통합적으로 이해를 바탕으로 한 희망 개념의 명료화가 선행되어야 한다.

앞서 언급된 바와 같이 희망은 개인의 안녕감 증진에 있어서 빼놓을 수 없는 심리적 자원이다(Lazarus, 1999; Lee & Gallagher, 2018). 희망은 안녕감에 강력한 영향을 미치는 선행 변인으로 제안되어 왔지만(Gallagher & Lopez, 2009), 아직까지 희망과 안녕감의 관계에 대해 통합적으로 탐색한 연구는 많지 않다(Pleeging et al., 2021). 희망은 불확실하고 부정적인 상황 속에서도 미래에 대해 긍정적인 결과를 기대하고, 목표를 추구하는 과정에서의 노력을 포함하는데(Arnaud et al., 2007; Gasper, Spencera, & Middlewood, 2020), 이는 부정적인 상태(불안, 우울, 절망)를 극복하는 것에서 더 나아가 긍정적인 상태(긍정 정서, 행복, 안녕감)를 경험하도록 촉진한다. 즉, 희망은 개인의 안녕감 향상에 더 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 볼 수 있다. 경험적 연구 결과에 따르면, 낙관주의(optimism), 회복탄력성(resilience)과 같은 다른 긍정심리 변인들에 비해 희망은 정신 건강의 긍정적인 지표(긍정 정서, 삶 만족, 외상 후 성장)를 향상하는데 더 강한 연관성을 보였으며, 부정적인 지표(부정 정서, 외상 후 스트레스 증상)를 감소시키는 것과는 상대적으로 더 약한 연관성을 보였다(Rand, Shanahan, Fischer, & Fortney, 2020). 오늘 날의 포스트 팬데믹과 같이 미래 불확실성과 사회경제적 위기가 지속되는 상황 속에서 희망은 개인이 어려움에 적응적으로 대처하고 안녕감을 회복하는데 필수적인 심리적 자원으로 기능할 수 있다. 이러한 사회적 요구와 시대적 시의성을 고려할 때 희망과 안녕감의 관계를 다룬 선행 연구들을 종합하고, 희망을 향상시키는 주요 요인들을 파악하는 연구가 이루어질 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 심리학적 관점에서 희망에 관한 이론 및 경험적 연구들을 검토함으로써 앞으로 희망 연구가 나아갈 방향과 과제에 대해

제안하고자 한다. 이를 위하여 먼저, 희망의 개념과 특성을 개관하고, 희망을 측정하는 측정 도구에 대해 살펴볼 것이다. 또한 희망이 개인의 안녕감에 미치는 영향과 함께 희망을 증진하는 선행 요인에 대한 전반적인 연구 동향을 분석함으로써 희망에 대해 포괄적이고 통합적으로 이해하고자 한다. 마지막으로 본 논문에서 논의된 내용을 종합하여 향후 희망 연구 방향과 과제에 대해 제안할 것이다.

희망의 개념 및 측정

인지로서의 희망

희망이 가진 복잡한 속성으로 인해 희망에 대한 정의는 학자마다 상이하다(Luo et al., 2022). 지금까지 심리학에서 희망은 주로 목표와 관련된 인지로 정의되고 있다(Cheavens & Ritschel, 2014). Erikson(1964)은 희망에 대해 “간절한 소망을 달성하고자 하는 지속적인 신념”으로 정의하였다. Stotland(1969)은 희망에 대해 “목표 성취에 대한 기대”로 정의하고, 희망이 행동을 위한 필수 조건이라고 주장하였다. 그 밖에 희망은 미래에 대한 긍정적인 기대로 정의되기도 한다(Callina et al., 2014; Gottschalk, 1974).

심리학에서 논의되는 희망의 개념에 가장 큰 영향을 준 이론은 Snyder(1994)의 희망 모형(model of hope)이라고 볼 수 있다. 이 모형에 따르면, 희망은 “주도 사고(agency thinking)와 경로 사고(pathways thinking)로 구성된 긍정적인 인지-동기적 상태”로 정의할 수 있다(Snyder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998). 주도 사고는 “목표 달성을 위해 경로를 사용할 수 있는 자신의 능력에 대한 지각”으로서 희망 모형에서 동기적 요인에 해당된다(Snyder, 2002). 주도 사고를 통해 “나는 이것을 해낼 수 있어.”, “나는 이것을 중단하거나 포기하지 않을 거야.”와 같은 자기 대화(self-talk)를 할 수 있게 된다(Snyder et al., 1998).

주도 사고는 모든 목표 추구 상황에서 중요하지만, 장애와 어려움에 직면했을 때 특히 중요하다. 이와 같은 상황에서 주도 사고는 사람들이 대안 경로를 찾는데 필요한 동기 부여를 해주기 때문이다(Snyder, 1994). 경로 사고는 “원하는 목표를 달성하기 위해 여러 방법이나 경로를 개발하고 활용하는 것”을 의미한다(Snyder et al., 1998). “나는 이것을 해결할 방법을 찾을 수 있어.”와 같이 목표 달성을 위한 경로를 찾을 수 있다는 긍정적인 자기-언어가 이에 해당된다(Snyder et al., 1998). 목표 추구 과정에서 사람들은 예상치 못한 어려움과 장애물에 직면하게 된다. 경로 사고가 높은 경우 목표 달성에 이르는 다양한 방안을 창출해낼 수 있으므로 목표 장애가 있는 상황에서도 대안적 경로를 모색함으로써 유연하게 대처할 수 있다(Cheavens & Ritschel, 2014).

Snyder의 희망 모형에 따르면, 목표에 도달하기 위해서는 주도 사고와 경로 사고 모두 필요하다(Snyder, 2002). 주도 사고와 경로 사고는 삶 전반에 걸쳐 서로 상호작용함으로써 목표 달성에 도움을 준다. 일단 목표 지향적인 행동이 시작되면, 주도 사고와 경로 사고는 지속적으로 서로 영향을 주고 받게 된다(Cheavens & Ritschel, 2014). 이 과정에서 목표가 가치있다고 지각되면, 주도 사고는 개인이 목표를 달성하는데 적절한 경로를 사용하도록 동기 부여한다(Cheavens & Ritschel, 2014). 반면에, 목표가 노력할만한 가치가 없다고 판단되면 개인은 그 목표를 포기하거나 변경할 수 있다(Cheavens & Ritschel, 2014). 이러한 과정은 반복적으로 되풀이 되며 동시에 가산적(addictive)인 경향성을 보인다(Snyder, 2002).

Snyder의 희망 모형에서 정서는 인지적 사고 과정의 부산물로 이해할 수 있다(Snyder, 2000). 목표 추구 과정의 최종 결과는 긍정 혹은 부정 정서를 수반한다(Cheavens & Ritschel, 2014). 긍정 정서는 목표 추구 및 성공적인 목표 달성의 결과물로 발생하는 반면, 부정 정서는 목표 추구에서의 좌절이나 실패의 결과로 나타난다(Snyder

et al., 1996; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). 이러한 정서는 목표 설정과 경로 선택 및 주도 사고 수준을 포함하는 미래의 희망 과정에 영향을 주게 된다(Snyder et al., 2002). 따라서 Snyder가 제안한 희망 모형은 인지적 측면에 더 초점을 맞추고 있다고 볼 수 있다(Snyder et al., 1996; Snyder et al., 2002).

인지적 관점에서 희망은 안정적인 기질적 특성으로서 이해할 수 있다(Snyder, 2000). 희망이 높은 사람들은 난관에 부딪쳐도 포기하지 않고, 그들의 문제가 극복 가능한 것으로 보고 새로운 대안을 찾아 나선다(Lee & Gallagher, 2009; Snyder, 2002). 반면, 희망이 낮은 사람들은 목표 추구 과정에서 만나는 장애물을 피하기 어려운 것으로 보고 목표 추구를 포기할 가능성이 있다(Cheavens & Ritschel, 2014; Peterson & Byron, 2008). 또한, 희망이 높은 사람들은 목표에 대해 유연한 태도를 가지고 대안 목표를 만들 준비가 되어 있는 반면, 희망이 낮은 사람들은 하나의 목표만 추구하는 경향이 있다(Snyder, 2002). 그 밖에도 희망이 높은 사람들과 낮은 사람들은 스트레스 대처 역량이나 부정 정서의 강도, 회복에 필요한 시간 등에서 차이를 보인다(Cheavens & Ritschel, 2014; Snyder, 2002).

이러한 희망의 속성과 유사한 개념으로 ‘자기 효능감(self-efficacy)’과 ‘낙관주의’가 있다. 자기 효능감은 ‘자신의 수행이 긍정적인 결과를 가져올 것이라는 믿음’을 의미하는데(Bandura, 1997), 자기 인식과 관련이 있고 미래에 대한 긍정적인 기대를 포함한다는 점에서 희망과 유사한 특성을 보인다(Magaletta & Oliver, 1999). 그러나 자기 효능감은 특정 상황에서 개인이 수행을 ‘해낼 수 있다(can)’는 것을 의미하는 반면, 희망은 목표 추구하고 관련된 행위를 ‘해낼 것이다(will)’와 같이 강한 의지력을 포함하며 목표 추구 행동에 몰입하는 것에 더 초점을 둔다는 점에서 두 개념은 구별된다(Corn, Feldman, & Wexler, 2020; Snyder, Rand, & Sigmon, 2002). 낙관주의는 ‘미래의 결과에 대한 일반적인 기대’를 의미하며

(Carver & Scheier, 1990) 미래에 대한 긍정적인 기대와 관련이 있다는 점에서 희망과 유사하다 (Magaletta & Oliver, 1999). 그러나 낙관주의와 달리 희망은 미래가 더 불확실하고 부정적인 맥락에서도 발생되며 목표를 달성하는데 필요한 자기주도 행동(self-initiated action)으로 노력을 촉진한다는 점에서 차이를 보인다(Arnau et al., 2007; Gasper et al., 2020). 이처럼 희망이 자기효능감, 낙관주의와 분명하게 구별되는 독자적인 개념이라는 점은 여러 실증 연구들을 통해서도 입증되어 왔다(최유희, 이희경, 이동귀, 2008; Alarcon, Bowling, & Khazon, 2013; Rand et al., 2020). 한 메타 분석 연구에서 희망은 낙관주의보다 스트레스와 행복에 더 강한 연관성을 가진 것으로 나타났으며(Alarcon et al., 2013), 국내 연구에서도 희망은 자기효능감과 낙관주의를 통제하고도 심리적 안녕감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다(최유희 외, 2008). 따라서, 희망은 다른 긍정심리 변인들과 구별되는 구성 개념으로서 개인의 안녕감을 증진하는데 고유한 설명력을 가지고 있는 것으로 보인다.

인지적 희망을 측정하는 대표적인 측정 도구로 Snyder의 기질적 희망 척도(Dispositional Hope Scale; DHS)가 있다(Pleeging, 2022). DHS는 Snyder의 희망 모형을 토대로 성인의 기질적 희망 수준을 측정하기 위해 개발되었고 주도 사고 4문항, 경로 사고 4문항, 허위 문항 4문항을 포함하며 리커트식 8점 척도(1=전혀 아니다, 8=분명히 그렇다)로 측정한다. 각 요인 별 문항 예시는 “나는 원기 왕성하게 목표를 추구한다.” (주도 사고), “나는 곤경에서 벗어날 많은 방법들을 생각할 수 있다.” (경로 사고)와 같다. DHS는 한국(최유희 외, 2008), 중국(Li, Yin, Yang, & Tian, 2018), 프랑스(Gana, Diagre, & Ledrich, 2013), 스페인(Galiana, Oliver, Sancho, & Tomas, 2014), 포르투갈(Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra, & Mitchell, 2014), 이탈리아(Alferi, Quartiroli, & Baumann, 2021) 등 다양한 국가에서 번역 및 타당화 되어 사용되고 있으며 심리학 연구에서 가장 많이 활

용되는 희망 측정 도구이다.

정서로서의 희망

희망은 정서적인 상태로 정의되기도 한다. 희망에 대한 사전적 정의를 살펴보면, 서양에서는 “원하는 것에 대한 기대를 가지고 바람”으로 정의되어 있으며(Oxford English Dictionary, <http://www.oed.com>) 한국에서는 “앞일에 대하여 어떤 기대를 가지고 바람, 또는 앞으로 잘 될 수 있는 가능성”으로 정의된다(국립국어원, http://stdweb2.korean.go.kr/search/List_dic.jsp). 이와 같이 희망의 사전적 정의는 희망의 정서적 특성과 관련이 있다.

일부 학자들은 희망을 미래에 대한 긍정적인 정서로 개념화하였다. Mowrer(1960)는 희망은 “예상되는 행동을 강화하는 정서”로서, “즐거움에 대한 기대”와 관련이 있다고 제안하였다. 이와 비슷하게 Kirkland와 Cunningham(2012)은 희망에 대해 “현재 상태보다 상황이 곧 나아질 것이라는 예측과 관련된 정서”로 정의하였다. Cohen-Chen, Crisp와 Halperin(2017)은 희망에 대해 “바라는 미래”에 의해 형성된 “긍정적 정서”로 정의하였는데, 이는 희망이 긍정적이고 미래지향적인 정서와 관련이 있음을 보여준다. Fredrickson(2009)은 희망은 긍정 정서로 분류될 수 있다고 보았다. 기쁨이나 흥미, 자부심 등과 같은 다른 긍정 정서들이 안전하고 만족스러운 상황에서 발생하는 것과는 달리, 희망은 어렵고 도전적인 상황에서 발생한다는 점에서 차이가 있다. 희망이 높은 사람은 절망적인 상황 속에서도 상황이 더 나아질 수 있다는 믿음을 가지고 최상의 상황을 열망한다.

희망의 개념과 관련이 있다고 보고되는 긍정 정서로는 ‘소망(wish)’과 ‘욕망(desire)’이 있다(Hasan-Aslih, Pliskin, van Zomeren, Halperin, & Saguy, 2019; Spinoza, 1667, 1994). Bruininks와 Malle(2005)는 희망과 관련된 긍정 정서의 속성에 대해 비교 분석하였다. 구체적으로, 연구 참가자

들은 희망, 소망, 욕망 등의 속성에 대해 서술하였고 그들의 응답은 사전에 정해진 코딩 체계에 따라 인지, 정서, 기능, 기대 등의 속성으로 분류되었다. 그 결과, 대부분의 참가자들은 희망을 정서로 묘사하였고, 희망은 소망과 욕망과 구별되는 독립적인 속성을 지닌 개념으로 나타났다. 이 연구에서 소망은 결과가 발생할 가능성과 결과에 대한 통제력을 낮게 지각한다는 점에서 희망과 비슷한 속성을 가지는 것으로 밝혀졌다. 그러나 소망과 달리 희망은 긍정적인 결과에 도달하기 위해 상당한 시간과 에너지를 투자한다는 점에서 차이가 나타났다(Bruininks & Malle, 2005). 욕망은 개인이 어떤 것을 강렬하게 원하는 것으로 희망에 비해 결과가 발생할 가능성은 더 낮고, 결과에 대한 통제력은 더 높은 것으로 나타났다(Bruininks & Malle, 2005). 반면, 욕망하는 것과 달리 희망하는 결과는 덜 물질적이고 사회적으로 더 수용가능하며, 더 미래지향적이고 추상적인 특성을 가진다는 점에서 차이가 있는 것으로 나타났다(Averill, Catlin, & Chon, 1990).

심리학적 관점에서 희망은 주로 목표지향적인 인지적 개념으로 다루어져 왔으나, 데이터에 기반한 상향식 접근(data-driven bottom-up approach) 방법을 활용하여 희망을 개념화할 때 희망은 정서로서 이해될 수 있다. 최근 연구 결과에 따르면, 일반인이 인지하는 희망의 개념은 정서로서의 희망에 더 가까운 것으로 나타났다. Li, Wong, McDermott, Cheng과 Ruser(2021)의 연구 결과, 미국 대학생들은 희망을 행복, 사랑, 즐거움과 같은 긍정 정서로 생각하거나, 원하는 바가 이루어지기를 바라는 욕망으로 인식하는 것으로 나타났다. 또한, Luo et al.(2022)의 연구에서도 일반인들은 희망을 욕망과 같은 정서적 개념으로 인식하는 것이 확인되었다. 하향식 접근(top-down approach) 방법을 적용해 희망을 정의한 기존 연구들과 달리, 이 연구들은 일반인이 인식하는 희망은 인지적 측면보다는 정서적 측면이 더 강조된다는 것을 보여준다.

정서로서의 희망을 측정하는 대표적인 척도

로 Herth Hope Scale(HHS; Herth, 1991)이 있다. HHS는 다차원적 희망 척도로서 희망의 정서적 측면을 포함하고 있다. HHS는 3요인 총 30문항으로 구성되어 있으며 세부 요인은 시간성 및 미래(temporality and future), 긍정적인 준비성 및 기대(positive readiness and expectancy), 상호연관성(interconnectedness)을 포함한다. HHS는 Dufaul과 Martocchio(1985)가 제안한 희망 모형을 토대로 하고 있다. 이들의 희망 모형은 철학, 신학, 사회학, 심리학 및 간호학의 관점을 통합한 것으로 희망을 여섯 가지 차원으로 구분하고 있다. 구체적으로, 정서적 차원(affective dimension)은 기대하는 느낌이나 정서에 관한 것이고, 인지적 차원(cognitive dimension)은 자기와 타인에 대한 긍정적인 인식에 초점을 두고 있으며, 행동적 차원(behavioral dimension)은 원하는 목표를 성취하기 위한 심리적, 신체적, 사회적, 영적 활동을 포함한다. 관계적 차원(affiliative dimension)은 개인의 대인관계와 자연 혹은 영적 세계와의 연결에 관한 것이고, 시간적 차원(temporal dimension)은 희망 및 희망하는 것에 관한 시간 경험(과거, 현재, 미래)에 초점을 두는 차원이며, 맥락적 차원(contextual dimension)은 개인의 주위에서 영향을 주는 삶의 조건에 초점을 두고 있다. 이러한 이론적 모형을 토대로 HHS는 미래에 원하는 긍정적인 결과가 실현될 수 있다는 인식(시간성 및 미래 요인), 원하는 결과를 이루기 위해 계획을 세우며 느끼는 자신감의 정서(긍정적 준비성 및 기대 요인), 그리고 자기와 타인, 자기와 영성 간 상호연결성과 상호의존성에 대한 인식(상호연관성 요인)에 관해 측정하고 있다. 세 가지 요인 가운데 ‘긍정적인 준비성 및 기대’ 요인은 희망의 정서적 측면을 포함한다. 이후 Herth(1992)는 HHS의 축약형 척도인 Herth Hope Index(HHI)를 개발하였다. HHI는 HHS의 다차원적 특성을 유지하되 문항 수를 축소하여 3요인 12문항으로 구성된 척도이다. 이 척도는 시간성과 미래에 대한 내적 의미(inner sense of temporality and future), 긍정적인 준비성 및 기대

표 1. 희망의 측정 도구

척도	측정대상	하위요인	문항수	특징
Dispositional Hope Scale (Snyder et al., 1991)	대학생	주도사고 및 경로사고	총 12문항 각 요인별 4문항 및 허위 문항 4문항	리커트식 8점 척도 Snyder의 희망 모형에 기초하여 개발된 척도 희망의 인지적 차원을 측정 심리학 분야에서 개발되고 가장 많이 활용되는 척도
Herth Hope Scale (Herth, 1991)	암 환자, 일반 성인/ 노인, 노인 미망인	시간성 및 미래, 긍정적 준비성 및 기대, 상호연관성	총 30문항 각 요인별 10문항	리커트식 4점 척도 Dufaul and Martocchio(1985)의 희망 모형에 기초하여 개발된 척도 희망의 인지적 차원 및 정서적 차원을 측정 간호학 분야에서 환자들을 대상으로 개발된 척도
Herth Hope Index (Herth, 1992)	급성, 만성 질환자 및 불치병 환자	시간성과 미래에 대한 내적 의미, 긍정적인 준비성 및 기대, 자기와 타인과의 상호연관성	총 12문항 각 요인별 4문항	리커트식 4점 척도 HHS의 축약형 척도 희망의 인지적 차원 및 정서적 차원을 측정 간호학 분야에서 환자들을 대상으로 개발된 척도

(inner positive readiness and expectancy), 자기와 타인과의 상호연관성(interconnectedness with self and others)으로 구성되어 있다. 각 요인별 문항 예시는 “나는 삶에 대해서 긍정적인 관점을 갖고 있다.” (시간성과 미래에 대한 내적 의미), “나는 어려움 속에서도 가능성을 볼 수 있다.” (긍정적인 준비성 및 기대), “나는 혼자라고 느낀다.” (자기와 타인과의 상호연관성)와 같다. 본 논문에서 소개한 희망을 측정하는 도구들을 표 1에 정리하여 제시하였다.

종합하면, 희망은 인지적 요인과 정서적 요인이 결합된 복합적인 개념으로 정의내릴 수 있다. 인지 평가 이론(cognitive appraisal theory)에 기초하면, 희망은 주어진 상황에 대한 개인의 인지적 평가에 의해 발생한 긍정 정서로 적응적인 결과에 영향을 미칠 수 있는 대처 자원으로 볼 수 있다(Lazarus, 1991, 1999; Lazarus & Smith,

1988). 실제로 희망을 인지적 요인과 정서적 요인이 결합된 개념으로 정의한 학자들도 있었다. 예를 들면, Staats와 Stassen(1985)은 희망을 ‘정서적 인지(affective cognition)’로 간주하고, 미래에 일어날 일에 대한 기대와 관련된 인지적인 요소와 즐거운 일과 좋은 결과가 생길 것 같은 긍정적인 감정과 관련된 정서적 요소로 구성된다고 보았다. Luo et al.(2022)은 희망 관련 심리학 문헌들에서는 주로 희망의 인지적 속성이, 일반인들의 희망 인식 조사 결과에서는 희망의 정서적 속성이 더 강조된다는 점을 발견하였다. 결국, 희망의 개념을 포괄적으로 이해하기 위해서는 상향식 및 하향식 접근 방식을 모두 종합하여 희망을 인지 및 정서적 요인이 결합된 구성 개념으로 보는 것이 적절하다. 따라서 본 연구에서는 희망의 인지적 요인과 정서적 요인을 통합적으로 고려하여 희망을 ‘미래에 대한 긍정적인

기대와 바람에 대한 생각과 감정으로 개념화하고(Luo et al., 2022), 희망과 관련된 심리학 및 유관 분야의 연구를 안녕감과 희망의 선행 요인을 중심으로 개관하였다.

희망과 안녕감

그렇다면 희망은 우리의 삶에 어떤 영향을 미치는가? 희망은 쾌락적(hedonic) 결과를 강조하는 주관적 안녕감(subjective well-being)과 자기실현적(eudaimonic) 결과에 초점을 둔 심리적 안녕감(psychological well-being)에 긍정적인 영향을 줄 수 있다(Lent, Singley, Sheu, & Gainor, 2005). Lee와 Gallagher(2018)는 희망이 세 가지 측면에서 안녕감을 증진하는데 도움을 준다고 제시하였다. 먼저, 희망은 목표 추구 과정에서 적응적인 심리적 자원의 역할을 하여 직, 간접적으로 안녕감을 향상시킨다. 또한 희망은 사회적으로 적응적인 기능을 하는데 도움을 주어 목표 추구 과정에서 효과적으로 대처할 수 있도록 하며, 이는 개인의 안녕감 증진에 기여한다. 마지막으로, 희망은 개인의 목표 달성을 도와 성공 경험을 촉진하며, 이는 개인의 삶과 정신 건강을 풍요롭게 하는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

희망과 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 쾌락적 혹은 정서적 안녕감으로서 삶 만족, 긍정 정서의 존재, 부정 정서의 부재와 같이 세 개의 하위 요인으로 구성되어 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 삶 만족은 개인이 삶 전반에 대한 인지적 평가를 의미하며 행복의 인지적 차원에 해당된다(Diener et al., 1999). 긍정 및 부정 정서는 개인이 경험하는 긍정 정서와 부정 정서 정도를 의미하며 행복의 정서적 차원으로 볼 수 있다(Diener et al., 1999).

희망은 긍정적인 도식(schema)으로서 개인이 자신과 자신의 상황, 미래에 대해 어떻게 평가

하는지에 영향을 준다(Lee & Gallagher, 2018). 희망이 높은 사람들은 목표 추구 과정에서 강한 인내심을 가지며, 이는 이들이 더 많은 성공을 경험하고 행복 수준이 상승하는데 도움을 준다(Bailey & Snyder, 2007; Snyder, 2000). Fredrickson(1998, 2001)의 긍정 정서의 확장 및 구축 이론(broaden-and-build theory)에 따르면, 긍정 정서는 개인의 사고와 행동의 범위를 확장함으로써 혁신적이고 창의적인 사고를 증진하며 개인의 심리적, 신체적, 지적 및 사회적 능력과 자원을 구축하는데 기여할 수 있다. 긍정 정서는 사람들이 역경에 직면했을 때 강한 회복탄력성을 가지고 적응적으로 대처할 수 있도록 하여 스트레스 상황으로 인한 부정적 효과를 상쇄할 수 있다(Arampatzi, Burger, Stavropoulos, & Tay, 2019). 이와 같이 희망은 긍정 정서 경험을 통해 개인의 내적 자원을 축적하게 하고, 목표를 성공적으로 달성하도록 동기 부여함으로써 주관적 안녕감을 향상시킬 것으로 예측해볼 수 있다(Lee & Gallagher, 2018; Pleeging, Burger, & van Exel, 2021; Slezackova, 2017)

그 동안 다수의 선행 연구에서 희망은 삶 만족과 긍정 정서를 증가시키고, 부정 정서는 감소시키는 것으로 밝혀졌다(예, Lu & Hsu, 2013; Michael & Snyder, 2005; Savahl, Isaacs, Adams, Carels, & September, 2013). 희망과 정서의 관계를 탐색한 연구들을 살펴보면, 희망은 긍정 정서와 정적인 관련성을 가지고, 부정 정서와는 부적 관련성을 가지는 것으로 확인되었다(Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997; Pleeging et al., 2021; Yarcheski & Mahon, 2014). 희망은 긍정 정서를 강화하여 과제 수행에 긍정적인 영향을 미치거나, 부정 정서를 완화하여 심리적 자원을 증가시키는 것으로 나타났다(Valero, Hirschi, & Strauss, 2015; Yip & Tse, 2019). 한편, 희망은 부정 정서보다는 긍정 정서와 더 강한 연관성을 보였으며 이 경향성은 1년 후 측정된 정서와의 관계에서도 유지되었다(Pleeging et al., 2021). Steffen과 Smith(2013)의 연구에서 희망과 일상 정

서(daily affect)와의 관계를 알아본 결과, 희망은 낙관주의(optimism)와 우울을 통제하고도 높은 일상의 긍정 정서를 예측하였으나, 낮은 일상의 부정 정서는 유의미하게 예측하지 못했다. 또한, 희망이 높은 사람은 높은 스트레스 상황에 있을 때, 문제 중심 대처(problem-focused coping) 방식을 사용할수록 긍정정서를 더 높게 경험하였으나, 희망이 낮은 사람이 높은 스트레스 상황 하에 있을 때에는 정서 표현 대처(emotion-expression coping) 방식을 사용하는 것이 긍정 정서 증가에 도움이 되는 것으로 나타났다(Steffen & Smith, 2013).

희망은 삶 만족에 강한 영향력을 미치는 예측 요인 중 하나이다. 희망은 낙관주의(Wong & Lim, 2009)와 성격 5요인(외향성, 정서적 안정성, 성실성, 친화성, 개방성)을 통제하고도 삶 만족을 정적으로 유의미하게 예측하였다(Halama, 2010). O'Sullivan(2011)의 연구에서 희망은 유스트레스(eustress)나 자기효능감보다 삶 만족에 더 강한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 희망과 삶 만족의 정적 관계는 성별이나 연령에 관계없이 일관되게 보고되고 있다. 청소년과 대학생들을 대상으로 한 연구들에서 희망이 높을수록 삶만족은 증가하였으며(Du, Bernardo, & Yeung, 2015; Marques, Lopez, Fontaine, Coimbra, & Mitchell, 2015) 이러한 경향성은 성인(Yang, Zhang, & Kou, 2016)과 노인(Steverink, Westerhof, Bode, & Dittmann-Kohli, 2001)을 대상으로 한 연구들에서도 나타났다. 또한, 여러 종단 연구들을 통해 희망은 단기적인 삶 만족 뿐 아니라 장기적인 삶 만족에도 긍정적인 영향을 미치는 것이 입증되었다(Kwon & Hugelshofer, 2010; Marques, Lopez, & Mitchell, 2013).

이와 같이 희망은 삶 만족과 긍정 및 부정 정서를 아우르는 주관적 안녕감의 향상에 기여한다(Michael & Snyder, 2005; Satici, 2016; Vacek, Coyle, & Vera, 2011). Pleeging et al.(2021)은 희망을 인지적 희망과 정서적 희망으로 구분하여 주관적 안녕감(삶 만족, 긍정 정서, 부정 정서)에

미치는 영향을 확인하였다. 연구 결과, 인지적 희망과 정서적 희망 모두 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미쳤고, 인지적 희망의 경우 주도 사고가 경로 사고보다 주관적 안녕감에 더 강한 영향력을 발휘하는 것으로 나타났다.

희망과 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인의 잠재력을 실현하고 의미와 성장에 초점을 두는 개념으로서 자기실현적 안녕감에 해당된다(Ryff, 1995). 단기적인 정서적 안녕감이나 쾌락적 결과를 강조하는 주관적 안녕감과 달리, 심리적 안녕감은 개인의 긍정적인 기능과 정신 건강을 강조한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 정서 및 신체적 건강을 촉진하는 여섯 개의 하위 차원인 자율성(autonomy), 개인적 성장(personal growth), 자기 수용(self-acceptance), 삶의 목적(purpose in life), 환경에 대한 통제력(envrionmental mastery), 긍정적 대인관계(positive relations with other)로 구성되어 있다(Ryff & Keyes, 1995). 자율성은 행동에 대한 자기 조절, 자기결정성 등과 관련이 있으며, 개인적 성장은 개인의 발전을 위한 끊임없는 노력과 관련이 있다(Ryff, 1989). 자기 수용은 개인 강점과 약점에 대해 긍정적인 태도로 자신을 대하는 것을 의미하며 삶의 목적은 개인의 삶이 의미있고 중요하다는 신념을 포함한다(Ryff, 1989). 환경에 대한 통제력은 주위 환경에서의 활동에 몰입하고 적극적으로 임하는 능력과 관련이 있으며, 긍정적 대인관계는 의미있고 만족스러운 대인 관계를 만드는 능력을 의미한다(Ryff, 1989).

여러 선행 연구들을 통해 희망은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다(Gallagher & Lopez, 2009; Murhpy, 2023; Singh, Singh, & Singh, 2012). 희망은 개인이 자신의 능력을 깨달을 수 있는 능력을 향상시키고, 최고 수준의 기능을 발휘하도록 지원함으로써 심리적 안녕감을 강화한다(Murphy, 2023). Gallagher와 Lopez(2009)는 대학생들을 대상으로

희망과 낙관주의가 심리적 안녕감에 미치는 차별적 효과를 비교하였다. 심리적 안녕감은 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력 등과 같이 개인이 목표를 추구하고 성취하는 것과 관련된 하위 차원을 포함하고 있으므로 희망과의 연관성이 강하게 나타날 수 있다(Gallager & Lopez, 2009). 연구 결과, 희망은 자기실현적 안녕감의 모든 하위 차원(자율성, 개인적 성장, 자기 수용, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 긍정적 대인관계)을 정적으로 예측하는 것으로 나타났으나, 낙관주의는 자율성과 개인적 성장을 제외한 네 개의 하위 차원에 대해서만 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다. 즉, 낙관주의보다 희망이 심리적 안녕감에 더 강한 영향력을 갖는 것으로 나타났다.

Singh와 동료들(2013)은 희망의 하위 요인 별로 개인의 안녕감에 서로 다른 영향을 미치는 것을 입증하였다. 희망이 낮은 사람은 우울증에 걸릴 가능성이 더 높으나, 희망이 높은 사람은 건강 증진에 도움이 되는 활동에 더 참여하고, 자신이 적응적으로 대처할 수 있다고 믿으므로 심리적 안녕감이 향상되는 경향이 있다(Harney, 1989; Singh et al., 2013). 특히, 희망의 하위 요인인 주도 사고는 우울 증상을 낮추는데 효과가 있는 반면, 경로 사고는 심리적 안녕감을 높이는데 더 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

높은 희망을 가진 사람은 더 높은 삶의 의미를 경험하는 경향이 있다. Feldman과 Snyder(2005)의 연구에서 희망 척도와 삶의 의미 척도는 하나의 단일 요인으로 묶였는데, 이는 희망이 삶의 의미의 주요 구성 요소로 해석될 수 있음을 의미한다. 또한, 희망이 높은 학생들은 낮은 학생들 보다 삶의 의미와 삶의 목적을 더 높게 경험하는 것으로 나타났다(Feldman & Snyder, 2005). 희망은 사회적 지지의 효과를 통제하고도 삶의 의미에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 Stoyles, Chadwick와 Caputi(2015)의 연구에서 희망의 하위 요인인 주

도 사고 및 경로 사고는 가족과 친구의 지지를 통제하고도 삶의 목적에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 희망과 심리적 안녕감의 관계를 메타 분석한 연구 결과에서도 희망과 심리적 안녕감의 정적 관계는 일관되게 나타났다. 희망 관련 국내 및 해외 연구들의 메타 분석 결과, 희망은 심리적 안녕감과 삶의 의미에 .50 이상의 큰 효과 크기를 보이며 강한 정적 관련성이 있는 것으로 확인되었다(김미점, 조한익, 2015; 채선화, 김진숙, 2020; Yarcheski & Machon, 2014).

이와 같이 희망은 정서적/쾌락적 측면에서만뿐만 아니라 의미와 자기실현과 관련된 측면에서도 안녕감과 밀접하게 관련되어 있다. 즉, 희망은 인간의 적응에서 매우 중요한 역할을 수행하는 심리적 요인으로 볼 수 있다. 그렇다면 이처럼 중요한 희망에 영향을 줄 수 있는 요인들은 무엇일까? 본 논문에서는 희망의 선행 요인에 관한 기존 연구들을 개인적 요인과 사회적 요인으로 분류하여 개관하였다.

희망의 선행 요인

개인적 요인

희망에 영향을 미치는 개인적 특성 요인은 크게 인구통계학적 요인과 심리적 특성 요인으로 분류해볼 수 있다. 인구통계학적 요인에는 연령, 성별, 교육 수준, 결혼, 소득 및 사회경제적 지위 등이 있으며 심리적 특성 요인에는 성격 5요인, 주도적 성격(proactive personality), 그릿(grit), 회복탄력성(resilience), 감사 성향(gratitude) 등이 있다.

인구통계학적 요인

희망 연구에서 주로 연구된 인구통계학적 변인은 연령, 성별, 교육수준, 소득수준, 사회적 지위, 결혼 등이 있다. 연령과 희망의 관계는 연구들마다 일관적이지 않은 경향성을 보인다. 청소년

년 집단들을 대상으로 연령과 희망의 관계를 본 연구 결과, 건강한 청소년 집단(Day & Padilla-Walker, 2009; Warren, Jackson, & Sifers, 2009)과 암에 걸린 청소년 집단(Hendricks-Ferguson, 2006; Ritchie, 2001)에서 모두 해당 관계는 유의하지 않은 것으로 나타났다. Bailey와 Snyder(2007)의 연구에서 연령 집단 간 희망 점수에 차이가 있는지 확인한 결과, 55-64세 집단의 희망 점수가 가장 낮은 것으로 나타났는데, 이들은 어린 연령 집단에 비해 목표를 성취하는 방법을 생각해내는 능력이 낮다고 인식하기 때문인 것으로 볼 수 있다. 한편, 성인 중기 집단의 희망이 다른 연령 집단에 비해 가장 높게 나타나기도 하였다. Marques와 Gallagher(2017)는 포르투갈인을 대상으로 연령과 희망의 관계를 알아보았는데, 성인 중기(30세-45세 및 46-64세) 집단의 희망이 가장 높았고, 성인 후기(65세 이상) 집단의 희망이 가장 낮았다. 성인 후기는 은퇴 이후의 시기로, 대부분의 사람들이 이 시기에 직장인, 어머니, 학생, 배우자 등과 같은 역할의 부재를 경험하게 된다. 이로 인해 성인 후기 집단의 희망 점수가 가장 낮은 경향성을 보였을 가능성이 있다. 또, 어린이, 청소년 시기보다 성인 시기에 희망의 안정성(stability)이 더 높게 나타났는데 이는 어린이, 청소년 시기의 신체 발달 및 사회적 변화가 더 크기 때문인 것으로 볼 수 있다.

성별과 희망의 관계는 일반적으로 남녀 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다(Bailey & Snyder, 2007; Day & Padilla-Walker, 2009; Marques & Gallagher, 2017; Snyder et al., 1991). 그러나 일부 청소년 집단 연구에서는 여성의 희망이 남성보다 더 높게 나타나는 경향성을 보였다(Hendricks-Ferguson, 2006; Henricks et al., 2000; Hinds et al., 1999).

교육 수준은 희망에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(Marques & Gallagher, 2017; Snyder et al., 1991). 결혼 상태의 경우, 별거, 이혼 혹은 사별을 경험한 사람보다 결혼 혹은 미혼 상태인 사람의 희망이 더 높게 나타났다

(Bailey & Snyder, 2007).

소득과 희망의 관계의 경우, 소득이 높아질수록 희망이 증가하였으나 연소득이 \$1800 미만일 때 소득과 희망의 관계는 유의하지 않았다(Pleeging et al., 2021). 또, 사회경제적 지위가 높을수록 희망 수준이 더 높은 것으로 나타났다(Lei, Wang, Peng, Yuan, & Li, 2019; Yang, Xu, Liu, & Pang, 2020).

심리적 특성

개인의 심리적 특성은 희망에 영향을 미칠 수 있다. 주요 성격 변인 가운데 성격 5요인은 희망과 관련성이 있는 것으로 나타났다. 신경증이 낮을수록, 외향성과 성실성이 높을수록 희망은 증가하는 것으로 나타났고(Halama, 2010), 정서 지능(emotional intelligence)은 성격 요인(정서적 안정성, 외향성, 성실성)과 희망의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Di Fabio et al., 2018). 주도적 성격의 경우 성별과 연령을 통제하고도 희망을 정적으로 예측하는 것으로 나타났다(Wang & Lei, 2021). 주도적 성격을 가진 사람일수록 긍정적인 기대가 높으며 목표 추구 과정에서 행동 지향적인 태도를 보이므로 높은 희망을 가질 가능성이 있다(Wang & Lei, 2021). “목표달성을 위한 장기적인 열정과 인내”(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)를 의미하는 그릿 또한 희망의 선행 요인이 될 수 있다. 그릿과 희망의 관계는 중학생(Kaynar, 2021), 대학생(Clement et al., 2020), 성인(Ekinci & Koç, 2022) 등 다양한 집단을 대상으로 한 연구들에서 일관되게 정적인 것으로 나타났다. 긍정적인 적응 결과와 관련이 높은 회복탄력성과 감사 성향도 희망에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복탄력성이 높은 사람일수록 높은 수준의 희망을 인식하였고(Sadeghi, Barahmand, & Roshannia, 2020; Satici, 2016), 감사 성향은 용서, 인내심, 자기 통제의 효과를 통제하고도 희망을 정적으로 예측하는 것으로 나타났다(Witvliet, Richie, Luna, & Tongeren, 2019).

사회적 요인

희망에 영향을 미치는 사회적 특성 요인은 크게 관계적 요인과 문화적 요인으로 분류해볼 수 있다. 관계적 요인은 애착(attachment)과 사회적 지지(social support)를 중심으로 연구되어 왔으며, 문화적 요인으로는 인종, 국가 및 문화 성향의 차이를 중심으로 연구되어 왔다.

관계적 요인

대인 관계는 희망을 예측하는 선행변인으로서 주로 연구되어 왔다. 그 가운데 애착은 희망을 발전시키는데 주요한 요소로서 다루어져 왔다. 심리사회적 발달이론(Erikson & Erikson, 1998)에 따르면, 희망은 유아기 부모와의 애착 관계로부터 형성된다. 최근 실증 연구에서도 부모와의 애착 관계가 희망을 증가시키며, 이는 사회문제 해결 기술을 사용하는데 도움을 주는 것으로 나타났다(Hu & Jiang, 2022). 애착 유형 가운데 안정 애착(secure attachment)은 유연하고 건설적인 대인관계를 형성하도록 도움을 주는 건강한 애착 유형에 해당된다(Simmons, Gooty, Nelson, & Little, 2009). 애착과 희망의 관계에 대한 메타분석 결과, 안정 애착은 희망과 분명한 정적 상관관계를 보였다(Blake & Norton, 2014).

사회적 지지 역시 희망을 정적으로 예측하는 선행변인 중 하나이다(Bareket-Bojmel, Shahar, & Margalit, 2021; Gungor, 2019). 특히 청소년들을 대상으로 한 연구를 살펴보면, 부모의 사회적 지지는 희망감을 높였으며(김종운, 김미정, 2017; Archer, Jiang, Thurstone, & Floyd, 2019; Neblett & Cortina, 2006; Zeng et al., 2022), 부모의 진로 및 정서 지원은 가족의 사회경제적 지위와 희망의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Sui-chu Ho, Chiu, Sum, Cheung, & Lee, 2021). 한편, 사회적 지지가 부재한 상황은 희망에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 코로나19 팬데믹 상황에서 외로움(loneliness)은 희망을 감소시켰고, 이로 인해 심리적 적응 문제가 더 많이 발생한 것

으로 밝혀졌다(Akdeniz & Gültekin Ahçı, 2023).

문화적 요인

문화와 희망의 관계에 대한 연구는 많지 않은 편이며, 그 결과 또한 혼재되어 있다. 일반적으로 희망은 문화에 따른 차이를 보이지 않으며(Sun, Ng, & Wang, 2012) 인종 간 차이도 유의미하지 않은 경우가 대부분이다(Bailey & Snyder, 2007; Chang & Banks, 2007; Roesch, Duangado, Vaughn, Aldridge, & Villodas, 2010). 그러나 희망의 경험과 동인의 위치(locus)에 대한 해석은 문화마다 차이가 있는 것으로 확인되었다. Averill과 동료들(1990)은 미국인과 한국인을 대상으로 희망에 대한 인식과 경험에 차이가 있는지 알아보기 위해 연구 참가자들에게 그들이 원하거나 갈망하지만, 희망하지는 않는 것에 대해 묘사하도록 요청하였다. 그 결과, 미국인들은 주로 물질적 재화, 대인관계 또는 성취와 관련된 욕구라고 기술한 반면, 한국인들은 주로 쾌락 추구, 물질적 재화 또는 사회 및 개인적 의무로부터의 자유라고 기술하였다. 또 욕구(want)와 욕망을 희망과 구분하는 이유에 대해서 미국인들은 자신들이 기술한 욕구와 욕망이 불가능하거나 비현실적이므로 희망하지 않는다고 응답했으나, 한국인들은 자신들이 기술한 욕구와 욕망이 실현될 경우 개인 또는 사회적 가치를 침해할 것이 우려되기 때문에 희망하지 않는다고 응답하였다. 즉, 내적 동인에 집중한 미국인들에 비해 한국인들은 외적 동인을 더 중요하게 고려하였다. 마찬가지로, Du와 King(2013)은 자기 해석 성향(self-construal)과 희망의 동인의 위치(locus of hope)의 관계를 살펴보았다. Bernardo(2010)에 의하면, 희망은 동인의 위치에 따라 내적 희망(internal hope)과 외적 희망(external hope)으로 구분될 수 있다. 내적 희망은 목표를 성취하기 위한 주도 사고 및 경로 사고가 자신에게 존재한다고 지각하는 것인 반면, 외적 희망은 주도 사고 및 경로 사고가 외부(가족, 친구, 초월적 존재)에 존재한다고 믿는 것을 의미한다(Bernardo,

2010). Du와 King(2013)의 연구 결과, 개인의 독립적인 자기 해석 성향(*independent self-construal*)이 높을수록 내적 희망이 높아졌고, 상호의존적 자기 해석 성향(*interdependent self-construal*)이 높을수록 외적 희망이 더 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 개인의 문화적 성향에 따라 희망의 동인의 위치를 자신에게 두는지 또는 타인에게 두는지에 차이가 있는 것으로 확인되었다.

종합하면, 희망에 영향을 미치는 선행변인은 크게 개인적 요인과 사회적 요인으로 분류될 수 있다. 개인적 요인 가운데 인구통계학적 요인의 경우 연령, 성별, 교육 수준, 결혼 상태, 소득 및 사회경제적 지위 등으로 분류될 수 있으며 결혼 상태와 소득, 사회경제적 지위가 희망에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그에 반해 연령, 성별, 교육 수준의 경우 희망과의 관련성이 존재하지 않거나, 혼재된 결과가 발견되어 왔다. 심리적 특성의 경우 개인의 성격(신경증, 외향성, 성실성 및 주도적 성격), 정서지능, 그릿, 회복탄력성과 감사 성향이 희망에 영향을 미치는 것으로 발견되어 왔다. 희망에 영향을 미치는 사회적 요인의 경우 관계적 요인과 문화적 요인으로 구분될 수 있다. 관계적 요인 가운데 애착과 사회적 지지는 희망 증진에 영향을 미치는 것으로 보이고, 문화적 요인은 인종과 국가에 따른 차이는 존재하지 않았지만 자기 해석 성향에 따라 희망의 동인의 위치에 대한 인식이 달라진다는 연구들이 있었다.

논 의

코로나19 팬데믹 이후 우리 사회에 희망의 중요성이 강조되고 있지만 아직까지 국내에서 심리학적 관점에서 희망의 개념과 측정 도구, 희망의 효과와 선행 요인에 대해 포괄적으로 개관한 연구는 부족하다. 본 연구에서는 그 동안 심리학 문헌에서 제시된 희망 이론과 희망과 관련된 경험적 연구들을 개관함으로써 희망 연구 동

향을 파악하고 향후 희망 연구의 방향을 제안해 보고자 하였다. 이를 위하여 먼저 희망에 대한 심리학적 접근에 초점을 둔 개념적 정의와 측정 도구에 대해 알아보았고, 희망에 대한 통합적인 개념화를 시도하였다. 또, 희망과 안녕감의 관계와 희망의 선행 요인에 관한 연구들을 검토함으로써 희망의 긍정적인 효과를 살펴보고 이러한 희망을 증진시킬 수 있는 요인이 무엇인지를 탐색하고자 하였다. 지금까지 논의된 바를 종합하여 희망의 향후 연구 방향과 과제에 대해 제시하면 다음과 같다.

첫째, 심리학적 관점에서 희망의 개념에 대해 통합적으로 고찰함으로써 희망의 정의와 구성 요소에 대한 개념적 합의가 선행되어야 할 것이다. 그 동안 희망을 주제로 한 연구는 여러 학문 분야에서 다양하게 수행되어 왔으나, 희망이 가진 복잡한 속성으로 인해 희망에 대한 개념적 합의가 이루어지지 못했다(Pleeging et al., 2022; Webb, 2007). 특히, 지난 50년간 심리학 문헌에서 희망 연구는 주로 인지적 기능에 초점을 맞추어 수행되어 왔으며, 상대적으로 정서적 기능에 대한 관심은 부족했다(Scioli, 2023). 대다수의 연구자들은 Snyder의 희망 모형에 기초하여 희망을 정의하였기 때문에 희망은 인지적 개념으로 통용되어 왔다(기쁘다 외, 2008; Scioli, 2023). 그러나 진정한 희망의 개념을 이해하기 위해서는 희망의 인지적 측면과 정서적 측면을 통합적으로 고려하는 것이 필요하다(기쁘다 외, 2008; Bruininks & Howington, 2018). 본 연구에서는 Snyder(1991, 2002)의 희망 이론 뿐 아니라 Dufaul과 Martocchio(1985)의 다차원적 희망 모형, Fredrickson(1998, 2001)의 긍정 정서의 구축 및 확장 이론, Lazarus(1991, 1999)의 인지 평가 이론 등 희망과 관련된 주요 이론을 종합적으로 고려하여 희망의 개념을 명료화하고자 하였다. 더불어, 본 연구에서는 실제 사람들이 인식하는 희망의 개념과 기존 심리학 연구에서 정의된 희망의 개념 간에 차이가 있음을 밝혔다(Li et al., 2021; Luo et al., 2020). 하향식 접근 방식으로 희

망을 개념화할 때 희망은 목표 지향적이면서 인지적인 속성이 강조되지만(Cheavens & Ritschel, 2014), 상향식 접근 방법을 활용해 희망을 개념화할 경우 희망은 미래에 대한 긍정 정서로서의 속성이 강조된다(Li et al., 2021; Luo et al., 2020). 즉, 희망의 본질을 명료하게 이해하려면 인지적 요인과 정서적 요인을 모두 포함하여 희망을 개념화할 필요가 있다. 앞서 논의된 바를 바탕으로, 본 연구에서는 희망이 인지적 요인과 정서적 요인으로 구성되는 개념이라고 가정하였다. 추후 연구에서는 이와 같은 희망에 대한 통합적 개념을 고려하여 다양한 표본을 대상으로 체계적으로 검증하는 것이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서 논의된 희망 개념을 바탕으로 희망의 다차원적 속성을 타당하게 측정할 수 있는 다차원적 희망 척도 개발이 필요하다. 현재 심리학 연구에서 가장 많이 사용되는 희망 척도는 Snyder의 희망 모형을 토대로 한 성인 기질 희망 척도(Snyder et al., 1991)이다. 이 척도는 목표를 달성하기 위한 개인의 의지(주도 사고)와 구체적인 실행 방법을 찾는 것(경로 사고)을 하위 요인으로서 측정한다. 하지만 성인 기질 희망 척도는 인지적 차원에 대해서만 측정하고 있으며 또 다른 희망의 핵심 구성 요소인 정서적 차원에 대해서는 간과했다는 제한점을 가지고 있다(기쁘다 외, 2008). 심리학 연구에서 두 번째로 많이 사용되고 있는 희망 척도는 HHI(Herth, 1992)이다(Redlich-Amirav, Ansell, Harrison, Norrena, & Armijo-Olivo, 2018). HHI는 HHS의 축약형 척도로 시간성과 미래에 대한 내적 의미 요인과 긍정적인 준비성 및 기대 요인을 통해 희망의 인지적 측면과 정서적 측면에 대해 각각 측정하고자 하였다. 그러나 HHI에서 희망의 인지적 측면을 측정하는 하위 요인(시간성과 미래에 대한 내적 요인)에 목표 달성을 위한 구체적인 실행 방안을 탐색하는 항목은 포함되지 않았다. 또, HHI는 급성, 만성 질환자 및 불치병 환자를 대상으로 개발되고 타당화되어 간호학 분야에서 주로 활용되어온 측정 도구이므로 건강한 성인

의 희망 수준을 타당하게 측정하는데 제한점이 있을 수 있다. 따라서 희망의 인지적 요인과 정서적 요인을 모두 포괄하여 희망의 개념을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 척도를 개발하는 것이 필요하다고 볼 수 있다. 이와 같은 다차원적 희망 척도의 개발은 향후 희망 개념에 대한 심층적인 이해를 돕고, 희망 연구 영역이 확장되고 발전하는데 기여할 것이다.

셋째, 희망이 안녕감 외에 적응적 행동 결과에 미치는 영향을 탐색하는 연구가 필요하다. 그 동안 희망과 관련된 실증 연구들은 대부분 희망이 개인의 안녕감이나 정신건강에 미치는 효과에 초점을 맞추어 수행되어 왔다. 그러나 희망이 목표 달성을 향한 동기 유발 기능을 한다는 점을 고려할 때 희망은 적응적 행동에도 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있다. 희망과 적응적 행동의 관계를 알아본 선행 연구들은 상대적으로 부족한 편이나 학업 성취, 직무 수행 등과 같이 목표 성취 행동(Chen et al., 2020; Peterson & Byron, 2008)이나 운동, 건강검진 수행 등과 같이 건강 촉진 행동(Mahat & Scoloveno, 2001; Rand & Cheavens, 2011; Yıldırım & Arslan, 2022)과의 직, 간접적인 관련성을 알아본 연구들이 수행된 바 있다. 추후에는 희망이 적응적 행동 결과와 어떠한 관련성을 가지는지, 구체적으로 어떤 심리적 메커니즘(mechanism)을 통해 적응적 행동에 영향을 미치는지 알아보는 연구를 수행함으로써 포괄적인 관점에서 희망의 기능에 대해 정리할 필요가 있다.

넷째, 희망에 대한 인식과 경험의 양상, 희망이 결과 변인에 미치는 영향에 있어 문화적 차이가 있는지 살펴볼 필요가 있다. 문화적 맥락(cultural context)은 개인의 인지적 정서, 동기 등을 이해하기 위해서 고려해야 할 중요한 요소임에도 불구하고(Markus & Kitayama, 1991), 문화에 따른 희망의 차이를 탐색한 연구는 매우 제한적이다. 희망은 문화적 맥락 안에서 이해될 수 있으며(Averill et al., 1990), 희망의 구조와 의미, 경험 수준, 표현의 강도 등은 동서양 또는 국가에

따라 문화 차이가 존재할 가능성이 있다(최유희 외, 2008; Averill et al., 1990; Pedrotti, 2018). Snyder의 희망 척도 한국판(Korean version of Snyder's Dispositional Hope Scale)의 경우 원 척도와 달리 단일 요인 구조를 가지는 것으로 나타났다. 이는 한국인이 희망을 인식할 때 경로 사고보다 강한 의지력과 목표 추구 관련 동기적 요소를 강조하는 주도 사고를 더 중요시하는 경향이 반영된 결과일 수 있다(최유희 외, 2008). 따라서 한국인들에게 희망의 개념은 주도 사고와 경로 사고가 명확하게 구분되지 않은 단일 요인 구조로 나타난 것으로 해석해볼 수 있다(최유희 외, 2008). 또한, Bernardo(2010)와 Du와 King(2013)의 연구를 통해서도 희망의 경험은 문화적 성향에 따라 달라진다는 것이 밝혀졌다. 독립적인 자기 해석 성향을 가진 사람들은 자신이 희망의 원천이 되었으나(내적 희망), 상호의존적 자기 해석 성향을 가진 사람들은 가족, 친구 등과 같은 중요한 타인이 희망의 원천이 되는 경향(외적 희망)이 나타났다(Bernardo, 2010; Du & King, 2013). 뿐만 아니라 희망 동인의 위치가 내부 또는 외부에 있는지에 따라 심리적 적용에 미치는 영향이 달라지는 것으로 나타나(Du & King, 2013), 문화적 성향에 따라 희망의 효과에 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 이와 같은 연구 결과를 바탕으로 추후 연구에서는 동서양 문화권의 표본 집단을 대상으로 희망의 인식 수준과 경험 양상에 차이가 있는지를 알아보거나, 희망과 문화적 요인(개인주의 및 집단주의)의 상호작용이 수행, 안녕감과 같은 적응적 결과에 미치는 영향에 대해 탐색해 보는 것도 흥미로운 것이다.

마지막으로, 희망을 증진하는 다양한 프로그램의 개발이 필요하다. 희망은 안정적인 기질의 특성을 가지고 있는 동시에 노력에 의해 변화가 가능한 상태적 특성을 가진 개념이다(Marques & Lopez, 2018; Snyder et al., 1996). 전 생애에 걸쳐 희망은 중요한 의미를 지니지만, 아동·청소년기와 같이 신체적, 심리적, 사회적으로 역동적인

전환을 맞이한 시기에 더 유연하게 변화될 수 있다(Marques & Gallagher, 2017; Marques & Lopez, 2018). 따라서 이 시기 학생들을 대상으로 적용할 수 있는 개입 프로그램의 개발을 통해 희망을 향상시키고 안녕감과 성취에 도움을 줄 수 있다. 일반적으로 학생 대상의 희망 개입 프로그램은 5주-15주간의 중장기 개입 프로그램으로 운영되며 희망의 개념, 희망 목표 설정, 목표 달성을 위한 방안 탐색, 목표 달성을 위한 동기화 등의 커리큘럼으로 구성된다(예: Curry, Maniar, Sondag, & Sandstedt, 1999; Edwards & McClintock, 2013; Marques, Lopez & Pais-Ribeiro, 2011). 희망 개입 프로그램의 효과성을 검증한 결과, 희망 개입 프로그램에 참가한 집단이 통제 집단에 비해 희망, 삶의 만족도, 자기 가치(self-worth)가 더 향상되었고(Marques et al., 2011), 학업 성취도도 향상되는 결과가 나타났다(Curry et al., 1999). 또한, 이와 같은 희망 개입 프로그램의 효과는 1년 이상 유지되는 것으로 확인되어 희망 개입이 개인의 희망과 안녕감, 수행에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 일부 연구에서는 단기적인 희망 개입이 희망의 즉각적인 향상에 도움을 주는 것이 확인되었다(Berg, Snyder, & Hamilton, 2008; Feldman & Dreher, 2012). Feldman과 Dreher(2012)는 미국 대학생 96명을 대상으로 90분의 단 회기 희망 개입 프로그램을 실시한 후 프로그램 효과에 대해 검증하였다. 희망 프로그램에 참가한 집단의 경우 프로그램 실행 전보다 희망, 직업적 소명(vocational calling), 삶의 목적 등을 향상시키는 것으로 나타났다. 그러나 1개월 후 추수 연구를 실시했을 때 이 경향성은 감소하였다. Berg et al.(2008)의 연구에서도 대학생들을 대상으로 15분간 간단한 희망 개입 코칭 프로그램을 실시한 결과, 희망 개입 조건 집단은 통제 조건 집단에 비해 프로그램 이후 희망과 고통 인내력도 더 증가한 것으로 나타났다. 이처럼 희망은 교육과 학습을 통해 증진될 수 있으므로(Cheavens & Ritschel, 2014), 앞으로 희망적 사고와 정서를 발달시킬 수 있는 다양한 개

입 프로그램을 개발 및 적용하고, 프로그램의 효과성을 검증하는 연구들이 이루어질 필요가 있다.

저자 소개

정예슬은 한남대학교 상담심리학과 조교수로 재직 중이며 리더십, 동기, 웰빙, 코칭 등에 관심을 가지고 연구를 진행하고 있다.

나진경은 서강대학교 심리학과 교수로 문화, 사회 계층 및 불평등에 관한 연구를 진행하고 있으며 최근 희망연구소를 통해 희망에 대한 사회심리학적 연구와 확산에도 관심을 가지고 있다.

김진형은 서강대학교 심리학과 조교수로 재직 중이다. 진정한 자아, 삶의 의미, 자유의지에 대한 믿음 등 존재론적 심리학 주제를 사회 및 성격 심리학적 이론과 방법론을 통해 연구하고 있다.

참고문헌

기쁘다, 이동귀, 김혜영 (2008). Beyond Snyder's hope theory: The necessity to redefine hope and create a comprehensive hope scale in Korea. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(2), 75-92.

김미점, 조한익 (2015). 희망과 적응관련 변인의 관계에 관한 메타분석. *교육심리연구*, 29(2), 331-360.

김중운, 김미정 (2017). 대학생의 가족건강성, 사회적지지, 희망 및 행복 간의 구조적 관계 분석. *청소년 상담연구*, 25(2), 93-122.

채선화, 김진숙 (2020). 삶의 의미 관련 변인 메타분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(1), 439-468.

최유희, 이동귀, 이희경 (2008). Snyder의 희망척도 한국 번역판의 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(2), 1-16.

Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2023). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(1), 74-85.

Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821-827.

Alferi, S., Quartiroli, A., & Baumann, D. (2021). Adaptation of Snyder's dispositional hope scale for Italian adolescents. *Current Psychology*, 42, 5662-5671.

Arampatzi, E., Burger, M., Stavropoulos, S., & Tay, L. (2019). The role of positive expectations for resilience to adverse events: Subjective well-being before, during and after the Greek bailout referendum. *Journal of Happiness Studies*, 21, 965-995.

Archer, C. M., Jiang, X., Thurston, I. B., & Floyd, R. G. (2019). The differential effects of perceived social support on adolescent hope: Testing the moderating effects of age and gender. *Child Indicators Research*, 12, 2079-2094.

Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.

Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. New York, NY: Springer-Verlag.

Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.

Bandura. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*.

- New York: W.H. Freeman and company.
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., & Margalit, M. (2021). COVID-19-related economic anxiety is as high as health anxiety: findings from the USA, the UK, and Israel. *International Journal of Cognitive Therapy, 14*, 566-574.
- Benzein, E., & Saveman, B. I. (1998). One step towards the understanding of hope: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies, 35*(6), 322-329.
- Berg, C. J., Snyder, C. R., & Hamilton, N. (2008). The effectiveness of a hope intervention in coping with cold pressor pain. *Journal of Health Psychology, 13*(6), 804-809.
- Bernardo, A. B. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 944-949.
- Blake, J., & Norton C. L. (2014). Examining the relationship between hope and attachment: a meta-analysis. *Psychology, 5*(6), 556-565.
- Bruininks, P., & Howington, D. E. (2019). Hopeful+ Hoping= Hope: Unique experiential features in the measurement of emotion. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 341-353.
- Bruininks, P., & Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and emotion, 29*, 324-352.
- Callina, K. S., Snow, N., & Murray, E. D. (2018). The history of philosophical and psychological perspectives on hope: Toward defining hope for the science of positive human development. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The oxford handbook of hope* (pp. 9-26). Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*(1), 19-35.
- Chang, E. C., & Banks, K. H. (2007). The color and texture of hope: some preliminary findings and implications for hope theory and counseling among diverse racial/ethnic groups. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(2), 94-103.
- Cheavens, J. S., & Ritschel, L. A. (2014). Hope theory. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions* (pp. 396-410). New York, NY: Guilford Press.
- Chen, J., Huebner, E. S., & Tian, L. (2020). Longitudinal relations between hope and academic achievement in elementary school students: Behavioral engagement as a mediator. *Learning and Individual Differences, 78*, 101824.
- Clement, D. N., Wingate, L. R., Cole, A. B., O'keefe, V. M., Hollingsworth, D. W., Davidson, C. L., & Hirsch, J. K. (2020). The common factors of grit, hope, and optimism differentially influence suicide resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9588.
- Cohen-Chen, S., Crisp, R. J., & Halperin, E. (2017). A new appraisal-based framework underlying hope in conflict resolution. *Emotion Review, 9*(3), 208-214.
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A new hope" for positive psychology: a dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in Psychology, 13*, 809053.
- Corn, B. W., Feldman, D. B., & Wexler, I. (2020). The science of hope. *The Lancet Oncology, 21*(9), e452-e459.
- Curry, L. A., Maniar, S. D., Sondag, K. A., & Sandstedt, S. (1999). *An optimal performance academic course for university students and student-athletes*. Unpublished manuscript, University of Montana, Missoula.

- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1257.
- Day, R. D., & Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and father connectedness and involvement during early adolescence. *Journal of Family Psychology, 23*(6), 900-904.
- Di Fabio, A., Palazzeschi, L., Bucci, O., Guazzini, A., Burgassi, C., & Pesce, E. (2018). Personality traits and positive resources of workers for sustainable development: Is emotional intelligence a mediator for optimism and hope?. *Sustainability, 10*(10), 3422.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Doe, M. J. (2020). Conceptual Foreknowings: an integrative review of hope. *Nursing Science Quarterly, 33*(1), 55-64.
- Du, H., & King, R. B. (2013). Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construals, locus of hope, and adjustment. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 332-337.
- Du, H., Bernardo, A. B., & Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences, 83*, 228-233.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087-1101.
- Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America, 20*(2), 379-391.
- Edwards, L. M., & McClintock, J. B. (2013). Promoting hope among youth: theory, research, and practice. In C. Proctor & P. A. Linley (Eds.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents* (pp. 43-55). New York, NY: Springer.
- Ekinci, N., & Koç, H. (2023). Grit, general self-efficacy, and life satisfaction: The mediating role of hope. *Journal of Community Psychology, 51*(3), 1288-1299.
- Erickson, E. H. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W. W. Norton.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies, 13*, 745-759.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(3), 401-421.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York, NY: Three Rivers Press.
- Galiana, L., Oliver, A., Sancho, P., & Tomás, J. M. (2015). Dimensionality and validation of the Dispositional Hope Scale in a Spanish sample. *Social Indicators Research, 120*, 297-308.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive

- expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Gana, K., Daigre, S., & Ledrich, J. (2013). Psychometric properties of the French version of the Adult Dispositional Hope Scale. *Assessment*, 20(1), 114-118.
- Gasper, K., Spencer, L. A., & Middlewood, B. L. (2020). Differentiating hope from optimism by examining self-reported appraisals and linguistic content. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2), 220-237.
- Gibson, L. M. R. & Parker, V. (2003). Inner resources as predictors of psychological wellbeing in middle-income african American breast cancer survivors. *Cancer Control*, 10(5), 52-59.
- Gottschalk, L. A. (1974). A hope scale applicable to verbal samples. *Archives of General Psychiatry*, 30(6), 779-785.
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581-597.
- Gwinn, C. & Hellman, C. M. (2018). *Hope Rising: How the Science of Hope Can Change Your Life*. New York, NY: Morgan James.
- Halama, P. (2010). Hope as a mediator between personality traits and life satisfaction. *Studia Psychologica*, 52(4), 309-314.
- Hammer, K., Mogensen, O., & Hall, E. O. (2009). The meaning of hope in nursing research: A meta synthesis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 23(3), 549-557.
- Harney, P. (1990). *The Hope Scale: Exploration of construct validity and its influence on health*. Unpublished master's thesis, University of Kansas, Lawrence.
- Hasan-Aslih, S., Pliskin, R., van Zomeren, M., Halperin, E., & Saguy, T. (2019). A darker side of hope: Harmony-focused hope decreases collective action intentions among the disadvantaged. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(2), 209-223.
- Hendricks, C. S., Hoffman, H. P., Robertson-Laxton, L., Tavakoli, A., Mathis, D., & Byrd, L. (2000). Hope as a predictor of health promoting behavior among rural Southern early adolescents. *Journal of Multicultural Nursing and Health*, 6, 6-11.
- Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal*, 5, 39-50.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17(10), 1251-1259.
- Hinds, P. S., Quargnenti, A., Fairclough, D., Bush, A. J., Betcher, D., Rissmiller, F., ..., Gilchrist, G. (1999). Hopefulness and its characteristics in adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 21, 600-620.
- Hu, Y., & Jiang, X. (2022). Hope as an engine mediating the relation between parental attachment and social problem solving skills in adolescents. *School Psychology International*, 43(3), 237-252.
- Kaynar, M. B. (2021). *The role of grit, hope and gratitude in predicting loneliness of university students*. Unpublished master's thesis, Hasan Kalyoncu University, Gaziantep.
- Kirkland, T., & Cunningham, W. A. (2012). Mapping emotions through time: how affective trajectories inform the language of emotion. *Emotion*, 12(2), 268.
- Kumar, S. A., Edwards, M. E., Grandgenett, H. M., Scherer, L. L., DiLillo, D., & Jaffe, A. E. (2022). Does gratitude promote resilience during a pandemic? An examination of mental health

- and positivity at the onset of COVID-19. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3463-3483.
- Kwon, P., & Hugelshofer, D. S. (2010). The protective role of hope for lesbian, gay, and bisexual individuals facing a hostile workplace climate. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 14(1), 3-18.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66, 653-678.
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and appraisal in the cognition-emotion relationship. *Cognition and Emotion*, 2(4), 281-300.
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2018). Hope and well-being. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 287-298). Oxford University Press.
- Lei, H., Wang, Z., Peng, Z., Yuan, Y., & Li, Z. (2019). Hope across socioeconomic status: examining measurement invariance of the Children's hope scale across socioeconomic status groups. *Frontiers in Psychology*, 10, 2593.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 429.
- Li, P. J., Wong, Y. J., McDermott, R. C., Cheng, H. L., & Ruser, J. B. (2021). US college students' lay beliefs about hope: A mixed-methods study. *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 249-262.
- Li, Z., Yin, X., Yang, H., & Tian, J. (2018). The measurement structure of dispositional hope: Hierarchical and bifactor models. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(4), 597-606.
- Lopez S, Snyder C, Pedrotti J. (2003). Hope: many definitions, many measures. In S. Lopez, & C. Snyder,(Eds.), *Positive psychology assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Lu, F. J., & Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: The contribution of hope and social support. *Journal of Athletic Training*, 48(1), 92-98.
- Luo, S. X., van Horen, F., Millet, K., & Zeelenberg, M. (2022). What we talk about when we talk about hope: A prototype analysis. *Emotion*, 22(4), 751-768.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self efficacy, optimism, and general well being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Mahat, G., & Scoloveno, M. A. (2001). Factors influencing health practices of Nepalese adolescent girls. *Journal of Pediatric Health Care*, 15(5), 251-255.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Cultural variation in the self-concept. In G. R. Goethals & J. Strauss (Eds.), *Multidisciplinary perspectives on the self* (pp. 18-48). New York, NY: Springer New York.
- Marques, S. C., & Gallagher, M. W. (2017). Age differences and short-term stability in hope: Results from a sample aged 15 to 80. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 53, 120-126.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14, 251-261.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A

- program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2014). Validation of a Portuguese version of the Snyder Hope Scale in a sample of high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(8), 781-786.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? Levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychology in the Schools*, 52, 325-334.
- Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *American Journal of Psychiatry*, 116(6), 481-491.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435-458.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning theory and behavior*. New York, NY: Wiley.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101558.
- Neblett, N. G., & Cortina, K. S. (2006). Adolescents' thoughts about parents' jobs and their importance for adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence*, 29(5), 795-811.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Pedrotti, J. T. (2018). The will and the ways in school: Hope as a factor in academic success. In M. W. Gallagher, & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 107-115) Oxford University Press.
- Peterson, S. J., & Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 29(6), 785-803.
- Pleeging, E. (2022). Measuring hope: validity of short versions of four popular hope scales. *Quality & Quantity*, 56(6), 4437-4464.
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019-1041.
- Pleeging, E., van Exel, J. & Burger, M. (2022). Characterizing Hope: An Interdisciplinary Overview of the Characteristics of Hope. *Applied Research Quality Life* 17, 1681-1723.
- Rand, K. L. & Cheavens, J. S. (2011). Hope theory, In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds). *The Oxford handbook of positive psychology*, Oxford: Oxford University press, 323-334.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906.
- Redlich-Amirav, D., Ansell, L. J., Harrison, M., Norrena, K. L., & Armijo Olivo, S. (2018). Psychometric properties of Hope Scales: A systematic review. *International Journal of Clinical Practice*, 72(7), e13213.
- Ritchie, M. A. (2001). Self-esteem and hopefulness in adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(1), 35-42.
- Roesch, S. C., Duangado, K. M., Vaughn, A. A., Aldridge, A. A., & Villodas, F. (2010). Dispositional hope and the propensity to cope: A daily diary assessment of minority adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(2), 191-198.

- 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*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719-727.
- Sadeghi, M., Barahmand, U., & Roshannia, S. (2020). Differentiation of self and hope mediated by resilience: Gender differences. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse, 12*(1), 20-43.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*, 57.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73.
- Savahl, S., Isaacs, S., Adams, S., Carels, C. Z., & September, R. (2013). An exploration into the impact of exposure to community violence and hope on children's perceptions of well-being: A South African perspective. *Child Indicators Research, 6*, 579-592.
- Scioli, A. (2023). Emotional and spiritual hope: Back to the future. *Current Opinion in Psychology, 49*, 101493.
- Scioli, A., & Biller, H. B. (2009). *Hope in the age of anxiety: A guide to understanding and strengthening our most important virtue*. New York, NY: Oxford University Press.
- Simmons, B. L., Goody, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 30*(2), 233-247.
- Singh, A. K., Singh, S., & Singh, A. P. (2012). Does trait predict psychological well-being among students of professional courses. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 38*(2), 234-241.
- Singh, A. K., Singh, S., Singh, A. P., & Srivastava, A. (2013). Hope and well-being among students of professional courses. *Indian Journal of Community Psychology, 9*(1), 109-119.
- Slezackova, A. (2017). *Hope and Well-being Psychosocial Correlates and Benefits. Fourth Monograph in Resilience and Health by the Centre for Resilience and Socio-Emotional Health*. University of Malta.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Clinical and Social Psychology, 19*, 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J. Jr., & Early, S. (1998). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come..." *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 151-160.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T.,... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 283-297.

- Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez. *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York, NY: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335.
- Spinoza, B. (1994). *A Spinoza reader: The ethics and other works* (E. M. Curely, Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1667)
- Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242.
- Steffen, L. E., & Smith, B. W. (2013). The influence of between and within-person hope among emergency responders on daily affect in a stress and coping model. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 738-747.
- Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(6), P364-P373.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Stoyles, G., Chadwick, A., & Caputi, P. (2015). Purpose in life and well-being: The relationship between purpose in life, hope, coping, and inward sensitivity among first-year university students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17(2), 119-134.
- Sui-chu Ho, E., Chiu, S. W. K., Sum, K. W., Cheung, C. W. S., & Lee, T. S. K. (2021). The mediating role of different types of parental support in the social disparity of hope in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 1437-1449.
- Sun, Q., Ng, K. M., & Wang, C. (2012). A validation study on a new Chinese version of the Dispositional Hope Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2), 133-148.
- Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). US Census Bureau assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID 19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 954-956.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self esteem, hope, optimism, and well being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99-111.
- Valero, D., Hirschi, A., & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., Zhou, M., Ye, L., Feng, Z., Ge, Z., Luo, H., Wang, M., Zhang, X., & Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 1-8.
- Wang, H., & Lei, L. (2021). Proactive personality and job satisfaction: Social support and Hope as mediators. *Current Psychology*, 1-10.
- Warren, J. S., Jackson, Y., & Sifers, S. K. (2009). Social support provisions as differential predictors of adaptive outcomes in young adolescents. *Journal of Community Psychology*, 37(1), 106-121.

- Webb, D. (2007). Modes of hoping. *History of the Human Sciences*, 20(3), 65-83.
- Witvliet, C. V., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271-282.
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652.
- Yang, Y., Xu, X., Liu, W., & Pang, W. (2020). Hope and creative self-efficacy as sequential mediators in the relationship between family socioeconomic status and creativity. *Frontiers in Psychology*, 11, 438.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yarcheski, A., & Mahon, N. (2014). Meta-analyses of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 77, 1-24.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current psychology*, 41(8), 5712-5722.
- Yip, T. H. J., & Tse, W. S. (2019). Why hope can reduce negative emotion? Could psychosocial resource be the mediator?. *Psychology, health & medicine*, 24(2), 193-206.
- Zeng, Q., Li, J., Huang, S., Wang, J., Huang, F., Kang, D., & Zhang, M. (2022). How does career-related parental support enhance career adaptability: The multiple mediating roles of resilience and hope. *Current Psychology*, 1-13.
- Ziemke, T., & Lowe, R. (2009). On the Role of Emotion in Embodied Cognitive Architectures: From Organisms to Robots. *Cognitive Computation*, 1, 104-117.

1 차원고접수 : 2023. 10. 18.
수정원고접수 : 2024. 01. 10.
최종게재결정 : 2024. 01. 11.

Psychology of Hope: Focusing on the concept of hope and trends in hope research

Yeseul Jung¹⁾ Jinkyung Na²⁾ Jinhyung Kim²⁾

¹⁾Department of Counseling Psychology, Hannam University

²⁾Department of Psychology, Sogang University

In the aftermath of the COVID-19 pandemic, hope is widely recognized as a significant psychological factor that may play an important role in one's well-being and adaptability. Despite the fact that hope is receiving increasing attention, there is no conceptual consensus on hope in the relevant literature. Moreover, psychological meaning and implications of hope has not been actively studied in Korea. To address this, the present review attempted to provide a comprehensive overview of the concept of hope from a psychological perspective by integrating the major theories of hope and relevant empirical studies. Synthesizing the previous literature on the cognitive and emotional approaches of hope, hope can be defined as a positive expectation for a brighter future than the past, along with the belief in one's ability to make the future better. In addition, we also introduced various measures of hope, its impact on both subjective and psychological well-being, and factors that may influence hope. Finally, we pose potential directions for future research and also, discuss reexamining issues in the field of hope research.

Key words : Hope, Psychological perspective, Hope measurement, Influence of hope, Antecedents of hope