

대학생의 향유하기로 유도된 긍정 정서가 주의 확장과 친사회적 행동 의도에 미치는 영향*

이 혜 선¹⁾

양 수 진²⁾

이화여자대학교 심리학과

일상에서 능동적으로 긍정적인 정서를 높이는 방법에는 향유하기가 있다. 향유하기란 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하면서 이러한 즐거움을 증진하는 것이다. 본 연구에서는 향유하기로 유도된 긍정 정서가 주의의 폭과 사고 행동 레퍼토리를 확장하고 친사회적 행동 의도를 높이는지 확인하였다. 향유신념 점수를 기준으로 결합 표집된 정신질환이 없는 전국의 남녀 대학생 80명(만19~25세)을 대상으로 실험 연구를 진행하였다. 일원분산분석 결과, 사고 행동 레퍼토리, 친사회적 행동 의도에 대한 집단의 주효과가 유의하였다. 주의 폭에 대한 집단의 주효과는 통계적으로 유의하지 않았으나, 추가 분석 결과 긍정 정서 유도 직후에 주의 폭 과제를 실시한 참가자들에게서 집단의 주효과가 나타났다. 이러한 결과는 향유하기로 유도된 긍정 정서가 주의 폭과 사고 행동 레퍼토리를 확장하고 친사회적 행동 의도를 높인다는 것을 의미한다. 본 연구는 단기간에 효과적으로 긍정 정서를 높이고 개인의 인지적, 사회적 자원을 구축하는 방법으로서 향유하기의 기능과 역할을 확인하였다. 이러한 결과는 향유하기가 다양한 영역에서 활용될 수 있는 효과적인 전략이자 개입 방안을 시사한다.

주요어 : 향유, 긍정 정서, 시각적 주의범위, 사고 행동 레퍼토리, 친사회적 행동 의도

* 본 논문은 이해선의 석사학위논문(2018)을 수정, 정리한 것이며, 일부는 2018년 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표되었음.

1) 이화여자대학교 심리학과, 석사

2) 교신저자 : 이화여자대학교 심리학과, 부교수 (Email: sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 현대 사회에서는 더 행복하고 풍요로운 삶을 누리는 것에 대한 관심이 높아지고 있다. 행복을 증진하는 방법의 하나는 우리의 삶에서 접하게 되는 긍정적인 경험을 충분히 음미하고 만끽하며 향유하는 것이다. 일상에서 능동적으로 긍정적인 정서를 높이는 방법에는 ‘향유하기(savoring)’가 있다. 향유하기는 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하면서 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 특성이다(Bryant & Veroff, 2017). 향유하기의 방식으로서는 타인과 공유하기, 기억에 새겨두기, 자축하기, 세밀하게 감각 느끼기, 비교하기, 몰두하기, 행동으로 표현하기, 일시성 인식, 감사할 점 찾기 등이 있다(Bryant & Veroff, 2017). 향유하기를 시기에 따라 구분하면 과거의 긍정적인 경험을 회상하면서 즐기는 능력(remiscing), 현재의 순간을 즐기는 능력(savoring the moment), 미래에 일어날 것으로 예상되는 일을 즐기는 능력(anticipating)으로 나눌 수 있다(Bryant, 2003). 한편, 향유하기는 개인의 일상에서 긍정적인 사건이 적을 때 더욱 유용할 수 있는데, 향유신념이 높은 사람은 긍정적인 사건이 많고 적음에 상관없이 높은 긍정 정서를 보고하였으며(Hurley & Kwon, 2013), 향유하기를 사용하였을 때 긍정적인 사건에서 경험한 긍정 정서가 증폭되는 효과가 나타났다(Jose, Lim, & Bryant, 2012). 향유하기는 일상생활에서 긍정 정서를 효과적으로 높일 수 있는 정서 조절 방식이며, 행복감, 삶의

만족도, 자존감, 행복의 강도, 높은 삶의 의미, 낮은 우울감을 예측한다(이재복, 정문경, 2021; Bryant, 2003; Bryant, Smart, & King, 2005; Smith & Hanni, 2019; Wilson, Weis, & Shook, 2020). 선행 연구에서 향유하기는 향유 신념 척도를 사용하여 경로를 검증하거나(Bryant, 2003), 1~2주간의 개입 프로그램으로 향유하기의 효과를 검증하였다(김지윤, 2015; Bryant et al., 2005). 그러나 개입 프로그램의 경우, 참여자들이 가정에서 글쓰기 과제를 하도록 지시하였기 때문에 처치에 영향을 미칠 수 있는 여러 가지 변인들이 통제되지 않았다. 이에 연구의 결과에 영향을 미칠 수 있는 혼입변수들을 통제하고 실험을 통해 향유하기의 효과를 검증하고자 하며, 단기간에 긍정정서를 높일 수 있는 방법으로 향유하기를 제안하고자 한다. 또한 향유하기로 유도된 긍정정서가 주의확장과 친사회적 행동에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

대학생은 청소년기와 성인기의 과도기적인 발달 단계로서, 생애 전환기에 뒤따르는 심리적·환경적 변화와 부모로부터의 독립, 자아 정체감의 확립 등 다양한 스트레스를 받게 된다. 정서의 역동 모델(dynamic model of affect)에 따르면, 긍정 정서는 스트레스 상황에서 유발되는 부정 정서를 감소시키며(Zautra, Affleck, Tennen, Reich, & Davis, 2005), 정서적·신체적 각성 상태를 낮춰 심혈관계의 각성 반응을 회복시킨다(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). 이처럼 긍정 정서를 증진하는 것은 발달적 과도기에서 대학생들이 경험하는 스트레스와 부정적 정서를 조절하는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 성장

모델(growth model)에서는 정신건강을 ‘자신의 강점과 능력이 최대한 발현되는 상태’로 정의하였는데(권석만, 2008), 이는 지금까지 인간의 정신질환이나 결함을 교정하는 것에 초점을 맞추었던 심리학의 방향과는 차이가 있다. Seligman을 위시한 긍정심리학적 관점에서는 심리학이 인간의 강점과 자원의 발달을 지원하는 방향으로 변화할 필요가 있음을 제시하고 있으며, 긍정 정서나 긍정사고 등과 같은 심리적 자원을 매개로 대학생들이 삶에 대한 만족감과 행복 및 안녕감을 높이는 방법을 적극적으로 모색하는 것이 중요할 것이다. 이러한 관점에서 향유하기는 긍정 정서를 향상하거나 높게 유지하는 데 기여할 수 있어(Bryant et al., 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008), 대학생들의 정신건강을 증진하고 발달 과업을 달성하도록 뒷받침할 수 있는 개입의 중요한 출발점이 될 수 있다.

긍정 정서의 확장 및 구축 이론(broaden and build theory of positive emotions)에 따르면, 긍정 정서는 개인의 사고, 활동, 관계를 확장하는 효과가 있다. 아울러 긍정 정서를 경험하는 과정에서 형성된 심리적, 사회적, 신체적 자원은 장기적으로 구축되어 최적의 수준에서 기능하고 일상의 상황에서 탄력적으로 반응할 수 있도록 돕는다(Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Fredrickson, 2004, 2013). 긍정 정서의 효과를 검증하기 위한 다양한 연구가 진행되고 있음에도 불구하고, 대부분의 실험 연구는 긍정 정서를 유도하기 위한 방법으로 안면근육 운동, 음악 청취, 영상 시청, 깜짝 선물 제공 등의 방법에 의존하고 있다는 제한점을 가지고 있다(임아람, 이종환, 장문선,

2016; Fredrickson & Branigan, 2005; Gasper & Clore, 2002). 시청각 동영상을 활용한 정서 유발 프로토콜 연구(장은혜, 석지아, 엄진섭, 손진훈, 2005)에서 ‘기쁨’과 같은 긍정 정서는 ‘분노’, ‘공포’와 같은 부정 정서에 비하여 정서가 유도되는 효과성이 떨어진다는 결과가 나타났다. 이러한 결과는 영상을 통해 유도되는 긍정 정서의 강도가 낮으며, 영상 시청을 통해 긍정 정서를 유도하는 것이 효과적이지 않을 수 있음을 시사한다. 그리고 실험실에서 긍정 정서를 유도하는 방법은 일상생활에서 사람들이 긍정 정서를 느끼는 맥락과 거리가 있을 수 있어 생태학적 타당도의 문제가 발생하고 실제적인 개입 방안으로 적절하지 못할 수 있다. 이에 반해 향유하기는 삶에서 일어나는 긍정적인 경험에 주의를 기울이는 데 초점을 맞추고 있어, 참가자들이 자신의 내적인 자원을 활용하여 능동적으로 긍정 정서를 높일 수 있다는 장점을 가진 중재법이 될 수 있다.

긍정 정서의 확장 효과로 인하여 얻어지는 실질적인 결과는 주의 범위의 확장이다. 정서의 중요한 기능 중 하나는 인지 과정을 조절하는 역할이며, 긍정 정서가 시각적 주의 범위를 확장 시키며, 부정 정서는 시각적 주의 범위를 축소 시킨다는 결과들이 제시되었다(Derryberry & Tucker, 1994; Fredrickson & Branigan, 2005). 주의 범위는 개인이 인식하고 처리할 수 있는 정보의 양을 결정하게 되는데(Yoon, Vidaurri, Joormann, & Raedt, 2015), 긍정적인 정서를 경험할 때 주의의 범위가 넓어지고 다양한 사고-행동 레퍼토리를 가지게 되어 이전에는 미처 보지 못했던 다양한 측면을 보

고 창의성을 발휘할 수 있게 되며(박선희, 박태진, 2011; 임아람, 이종환, 장문선, 2016; Fredrickson & Branigan, 2005; Rowe, Hirsh, & Anderson, 2007; Wadlinger & Isaacowitz, 2006), 어려운 상황에서 더 효율적으로 대처하고 많은 해결책을 찾아낼 수 있다(Fredrickson & Joiner, 2002). 본 연구에서는 주의 확장에 포함되는 개념으로서, 시각적 주의 범위와 사고-행동 레퍼토리를 살펴보고자 한다. 특히 ‘사고-행동 레퍼토리의 확장’이란 생각과 행동의 범위가 넓어지면서 융통성 있고 창의적인 사고를 하는 것을 의미하며, 실생활에서 활용될 수 있는 주의 범위의 확장을 측정할 수 있다는 점에서 유용하다.

긍정 정서의 확장 효과로 인하여 얻어지는 또 하나의 결과는 친사회적 행동의 증가이다(Carlson, Charlin, & Miller, 1988). 친사회적 행동은 타인의 감정과 사고를 이해하고 자발적으로 도움을 주는 행동이다(Eisenberg, Lennon, & Roth, 1983). 친사회적 행동은 사회 구성원에 대한 배려와 이해, 협력과 양보를 바탕으로 개인이 원만한 사회적 관계를 형성하는 것에 중요한 역할을 한다. 친사회적 행동은 타인을 이롭게 하기 위해 나타나는 자발적인 행동으로 내적인 동기에 의해 발생한다. 친사회적인 행동을 유발하는 내적 동기의 핵심은 정서이며, 사람들은 정서를 통해 타인의 입장에 대해 생각하고 이해함으로써 도와주고자 하는 행동의 동기를 가지게 된다. 긍정 정서는 자신과 타인의 겹치는 부분을 더 많이 볼 수 있도록 하고, 친밀감과 유대감을 증가시켜 문화적 배경과 상관 없이 사회적 관계를 형성하고 친사회적 행동을 하는 데 기여한다(Hejmadi,

Waugh, Otake, & Fredrickson, 2008; Waugh & Fredrickson, 2006). 친사회적인 행동을 하는 이유로 또 한 가지 가능한 설명은 사람들이 이미 자신에게 존재하는 긍정적인 정서를 유지하기 위한 수단으로서 친사회적인 행동을 하게 된다는 것이다(Carlson et al., 1988). 정서가 사람의 현재 상태를 유지하거나 연장하기 위하여 행동을 촉진시키며(Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010), 이는 정서가 사회적 행동을 이끌어내고 사회적 행동이 긍정적인 감정의 본래 수준을 유지하거나 회복한다고 가정하는 기분 유지 이론(mood-maintenance theory)과 유사한 결과이다(Carlson et al., 1988). 즉, 긍정 정서는 친사회적인 행동을 유발할 뿐만 아니라 친사회적인 행동을 함으로써 긍정 정서를 유지할 수 있음을 의미한다(Snippe, Jeronimus, Bos, Jonge, & Wichers, 2018). 본 연구에서는 친사회적인 행동을 실험실에서 타당하게 측정하기 어렵기 때문에 ‘친사회적 행동 의도’에 주목하게 되었다. 실험실에서 측정하는 친사회적 행동은 실제 환경 맥락에서 일어나는 행동과는 거리가 존재하기 때문에, 시간, 장소, 외부적 상황 등 가외 변인에 의해 영향을 받을 가능성이 크다(Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Bartels, 2007). 이에 따라 본 연구에서는 혼입 변인의 영향을 최소화하고자 친사회적인 행동을 예측할 수 있는 변인으로 ‘친사회적 행동 의도’를 측정하고자 하였다.

한편, 긍정 정서의 효과성을 살펴보는 선행 연구(Watson, Clark, & Tellegen, 1988)에서는 정서를 측정하기 위해 주로 PANAS를 사용하였다. 그러나 PANAS에는 최근 긍정심리학에서

연구되고 있는 ‘감사’, ‘자부심’과 같은 정서 단어들이 제외되어 있으며, 동양권에서 중요하게 여겨지는 ‘평온한’과 같은 저각성(low arousal)의 긍정 정서가 제외되어 있다. 그리고 주로 고각성(high arousal)의 긍정 정서 단어로 이루어져 있는데, 강한(strong), 활발한(active), 확고한(determined), 기민한(alert)과 같은 상태가 정서인지에 대해서는 많은 논란이 있다(Shaver, Schwartz, Kirson, & O’Conner, 1987). 이에 본 연구에서는 Fredrickson(2009)이 제시한 10가지의 긍정 정서 단어를 사용하여 사람들의 일상에서 빈번하게 나타나는 긍정 정서를 사용하여 측정하고자 하였다.

종합하면, 본 연구에서는 향유하기를 실험적으로 처치함으로써 단기적인 개입으로도 향유하기가 긍정 정서를 높이는지 살펴보고, 향유하기로 유도된 긍정 정서의 변화가 주의 확장과 친사회적인 행동 의도에 어떠한 영향을 미치는지 확인할 것이다. 이를 통해 단기간에 효과적으로 긍정 정서를 높이는 개입 방법으로 ‘향유하기’를 제안하고 긍정 정서의 확장 및 구축 이론을 검증하고자 한다.

2. 연구문제

연구문제 1. 향유집단은 통제집단과 비교하여 주의가 확장되는가?

연구문제 1-1. 향유집단은 통제집단과 비교하여 시각적 주의 범위가 확장되는가?

연구문제 1-2. 향유집단은 통제집단과 비교하여 사고-행동 레퍼토리의 범주가 확장되는가?

연구문제 2. 향유집단은 통제집단과 비교하

여 친사회적 행동 의도가 높은가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 향유 집단과 통제집단의 동등성을 확보하기 위하여 결함 표집(matched sampling)을 사용하였다(Cook, Campbell, & Shadish, 2002). 향유 실험은 참여자들이 가지고 있는 개인 내적인 속성으로 종속 변인에 영향을 미칠 수 있는 변인이기 때문에 참여자의 향유 실험 점수에 따라 결함 표집을 실시하였다. 전국의 만 19세에서 만 25세 사이의 성인 진입기 남녀 대학생 245명을 대상으로 사전 온라인 자기 보고식 설문지를 실시하였다. 정신장애나 신경질환을 가지고 있는 임상군은 실험 대상자에서 제외되었으며 연구에 참여 가능하다고 응답하였던 일반 대학생을 무선적으로 표집하여 실험을 실시하였다. 동등한 향유 실험 점수(Savoring Beliefs Inventory)를 가진 참여자를 짝을 지어 표집하였으며, 각 쌍에 속하는 사례들을 실험집단과 통제집단에 무선 할당하였다. 더불어 공감, 사회적 바람직성을 함께 측정함으로써 향유집단과 통제집단의 동등성을 확보하고자 하였다. 최종적으로 남녀 대학생 80명(향유집단 40명, 통제집단 40명)이 참가하였으며, 평균 연령은 만 21.79세($SD = 1.99$)였다. 연구 대상자의 성별은 남성 33명(41.3%), 여성 47명(58.8%)이었으며, 학년은 1학년 10명(12.5%), 2학년 22명(27.5%), 3학년 23명(28.8%), 4학년 25명(31.3%)으로 나타났다.

2. 측정도구

향유 신념

개인이 가지고 있는 내적 특성으로서의 향유 신념을 측정하고 집단 간 동등성을 확보하기 위하여 Bryant(2003)가 개발하고 조현석, 권석만, 임영진(2010)이 타당화한 향유신념 척도를 사용하였다. 향유신념의 하위요인은 과거 회상(reminiscing), 현재 향유(savoring the moment), 미래 기대(anticipating)로 8문항씩 총 24문항으로 이루어져 있다. 조현석 등의 연구(2010)에서 내적 합치도는 .95로 나타났고 본 연구에서 내적 합치도는 .92로 나타났다.

공감

공감은 친사회적 행동을 일으키는 대표적인 변인으로 알려져 있다(Barr & Higgins-D'Alessandro, 2007; Eisenberg & Miller, 1987). 본 연구에서는 집단 간 공감의 수준에 차이가 있는지 확인하기 위하여 사전 설문지로 공감을 측정하였다. Mehrabin과 Epstein(1972)의 정서 공감 척도, Davis(1980)가 제작한 IRI검사, Bryant(1982)가 제작한 정서 공감 척도를 전병성(2003)이 재구성하고 타당화한 검사 도구를 사용하였다. 이 척도는 인지 공감 15문항, 정서 공감 15문항으로 총 30문항으로 구성되어 있으며, 전병성의 연구(2003)에서 내적 합치도는 .83으로 나타났고 본 연구에서는 .85로 나타났다.

사회적 바람직성

사회적 바람직성이 친사회적 행동 의도에 영향을 미칠 수 있기 때문에, 사회적 바람직

성 척도를 사용하여 집단 간 사회적 바람직성 수준에 차이가 있는지 확인하였다. Stöber(2001)가 개발하고, 배병훈, 이동귀, 함경애(2015)가 수정하고 타당화한 한국판 사회적 바람직성 척도 단축형(Social Desirability Scale-9; SDS-9)의 9문항을 사용하였다. 이 척도는 긍정형 사회적 바람직성 5문항, 부정형 사회적 바람직성 4문항으로 총 9문항으로 구성되어 있으며, 배병훈 등의 연구(2015)에서 내적 합치도는 .72로 나타났으며 본 연구에서는 .63으로 나타났다.

긍정 정서와 부정 정서

Fredrickson(2009, 2013)이 개발한 mDES(modified Differential Emotions Scale) 척도를 이중 역번역하여 긍정 정서를 측정하였다. 부정 정서는 기존의 한국판 PANAS 척도를 재평가하여, 박홍석과 이정미(2016)가 수정하고 타당화한 PANAS 척도를 사용하였다. 선행연구에서 긍정 정서의 내적 합치도는 .82로 나타났으며(Cohn et al., 2009), 부정 정서의 내적 합치도는 .83으로 나타났다(박홍석, 이정미, 2016). 본 연구에서 긍정 정서의 내적 합치도는 .85로 나타났고 부정 정서의 내적 합치도는 .89로 나타났다.

시각적 주의 범위

정서가 시각적 주의 범위에 미치는 영향을 측정하기 위하여 Kimchi와 Palmer(1982)가 개발하고 Fredrickson과 Branigan(2005)이 사용한 전역-국지 시각처리 과제(global-local processing task)를 사용하였다. 전역 또는 국지처리 편향이 자극 특성에 기인하기보다는 유도된 정서에 따라 변화하도록 하기 위해 본 과제를 선

택하였다(Fredrickson & Branigan, 2005). 실험실에서 참여자들에게는 유사성 과제라고 소개한 후, 상단의 표적 자극과 비교하였을 때 하단의 비교 자극들 중에서 가장 비슷하다고 느껴지는 자극을 선택하도록 하였다. 참여자들이 전역 형태(global figure)를 선택할 경우 1점이 부여되고 국지 형태(local figure)를 선택할 경우 0점이 부여되며 총 0~8점의 범위로 점수가 기록된다. 전역-국지 처리과제의 총점이 높을수록 전역 처리(global processing)를 하는 경향성이 높다고 해석하며, 점수가 낮을수록 국지 처리(local processing)를 하는 경향성이 높다고 해석한다. 자극은 총 8개로 이루어져 있으며, 그림 1에서 제시된 4개의 자극이 하단의 비교 자극만 반대로 바뀐 상태로 다시 제시된다.

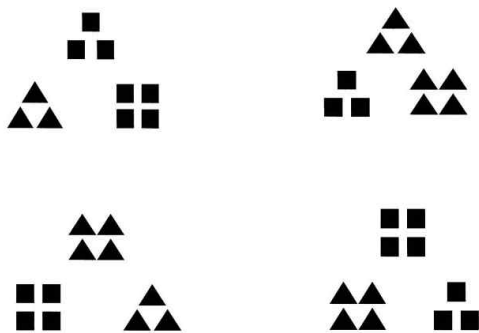


그림 1. 전역-국지 처리과제

사고-행동 레퍼토리

주의 확장을 측정하기 위하여 Kuhn과 McPartland(1954)이 개발하고 Fredrickson과 Branigan(2005)이 사용한 20개의 진술문 검사(Twenty Statements test; TST)를 사용하였다. 종이 상단에는 과제에 대한 지시문이 제시되었으며, 하단에는 ‘나는 _____’의 문장이 제

시되어 있다. 참여자는 20개의 공란을 5분 동안 최대한 많이 작성하게 된다. 본 과제의 총점이 높을수록 사고-행동 레퍼토리가 확장된 것을 의미하며 점수가 낮을수록 사고-행동 레퍼토리가 좁아진 것을 의미한다. Fredrickson과 Branigan의 선행연구(2005)에 근거하여 참여자가 응답한 내용을 11개의 범주로 분류하였다. 사고-행동 레퍼토리 과제의 채점은 심리학과 석사과정생과 연구자가 각각 실시하였다. 평정자간 신뢰도를 확인하기 위하여 급내 상관계수(intraclass correlation coefficients)를 분석한 결과 단일측도는 .94, 평균측도는 .97로 상당히 높은 일치도를 보였다.

친사회적 행동 의도

친사회적 행동 의도를 측정하기 위하여 김수인(2016)이 개발한 친사회적 행동 의도 척도를 사용하였다. 문항은 총 5문항으로 구성되어 있으며, 김수인의 연구(2016)에서 내적 합치도는 .73으로 나타났고 본 연구에서 내적 합치도는 .59로 나타났다. 비록 이전 연구에 비하여 낮은 신뢰도이긴 하나, Taber(2018)에 의하면 이 역시 양호한 수준으로 해석하고 있어 수용 가능한 것으로 보았다.

3. 연구절차

그림 2에서 제시된 바와 같이, 실험실에서 참여자들은 연구 참여 동의서와 기초정보에 대한 설문지를 작성하였다. 이후 긍정 정서와 부정 정서의 기저선을 측정하였으며, 참여자가 속한 집단에 따라 향유/통제 처치가 이루어졌다. 향유집단의 참여자들은 녹음파일을

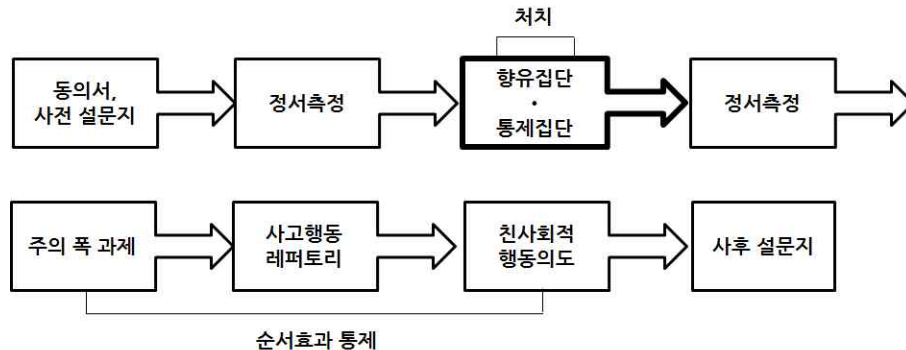


그림 2. 실험 절차

들으며 과거의 긍정적인 사건에 대한 향유하기를 7분 간 실시한 후 향유 글쓰기를 하였다. 반면, 통제집단의 참여자들은 대한민국의 하천 식생에 대한 녹음 파일을 7분간 듣고 객관적인 내용에 대한 글쓰기를 하였다. 향유집단의 지시문은 김지윤(2015), Bryant와 동료들(2005), Harrison, Smith와 Bryant(2013)의 연구를 참고하여 제작하였으며 통제집단의 지시문은 한국의 하천식생(이율경, 김종원, 2005)의 내용을 발췌하였다. 처치 후에 정서 변화를 확인하기 위하여 긍정 정서와 부정 정서를 다시 한번 측정하였다. 이어서 시각적 주의의 범위 과제, 사고-행동 레퍼토리 과제, 친사회적 행동 의도 과제를 실시하였으며, 순서 효과를 통제하기 위하여 과제의 순서를 역균형화하여 제시하였다. 마지막으로 사후 설문지를 실시하여 처치에 대해 조작점검을 하였으며, 실험에는 약 30분의 시간이 소요되었다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 분석하였다. 연구 참여자의 인구 통계

학적 특성을 살펴보고 집단 간 동질성을 확인하기 위하여 기술통계 분석, 카이제곱 검증, 독립 표본 t 검증을 실시하였다. 또한 긍정 정서가 효과적으로 유도되었는지 확인하기 위하여 독립 표본 t 검증과 대응 표본 t 검증을 하였다. 마지막으로 향유집단과 통제집단의 시각적 주의 범위, 사고 행동 레퍼토리, 친사회적 행동 의도를 비교하기 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 기술 통계 및 집단 간 동질성 확인

향유집단과 통제집단 간의 구분이 적절히 이루어졌는지 알아보기 위하여 향유신념, 공감, 사회적 바람직성에 대한 차이검증을 실시하였다. 향유신념($t = .52, p = .61$), 공감($t = 1.07, p = .29$), 사회적 바람직성($t = -.63, p = .53$), 긍정 정서 기저선($t = .21, p = .84$), 부정 정서 기저선($t = .69, p = .49$)에 대한 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 향유

집단과 통제집단의 향유신념, 공감, 사회적 바람직성 수준에 차이가 없음을 의미한다. 두 집단 간에 유의한 차이가 존재하지 않으므로 결과 분석에서는 이 변인들을 포함하여 분석하지 않았다.

다음으로 두 집단 간 인구 통계학적인 차이가 있는지 알아보기 위하여 성별, 연령, 학년, 사회경제적 수준, 종교에 대한 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 실험 참여집단 간의 성별, $\chi^2(1) = .05, p = .82$, 연령, $\chi^2(7) = 5.24, p = .63$, 학년, $\chi^2(3) = 7.26, p = .06$, 사회경제적 수준, $\chi^2(7) = 8.61, p = .28$, 종교, $\chi^2(3) = 1.75, p = .63$ 에 대한 차이는 모두 통계적으로 유의하지 않았다.

2. 조작점검

향유하기로 대한 조작이 제대로 이루어졌는지 확인하기 위하여 긍정적 정서 상태를 분석하였다(표 1 참조). 긍정적 정서 상태는 긍정 정서에서 부정 정서를 뺀 값으로 계산하며, 값이 커질수록 부정 정서를 고려하여도 긍정 정서가 높음을 의미한다. 독립 표본 t 검증 결

과, 향유집단($M = 18.90, SD = 9.31$)은 통제집단과 비교하여($M = 2.35, SD = 10.43$) 유의하게 높은 수준의 긍정적 정서 상태를 나타냈고($t = 7.49, p < .001$), 긍정 정서에 대한 조작이 적절하다고 판단하였다.

3. 향유하기로 주의 확장에 미치는 영향

향유하기로 시각적 주의범위에 미치는 영향

향유하기로 처치에 따라 시각적 주의 범위에서 차이가 있는지 확인하기 위하여 일원분산 분석을 실시하였다. 시각적 주의 범위에서 향유 집단($M = 5.00, SD = 1.84$)과 통제집단($M = 4.40, SD = 2.39$)은 유의한 차이를 보이지 않았다($F(1, 78) = 1.57, p = .21$). 이는 향유집단에서 긍정 정서로 인한 시각적 주의 범위의 확장이 나타나지 않았음을 의미한다. 정서는 시간에 따라 변화하는 성질을 가지고 있기 때문에(Beal, Weiss, Barros, & MacDermid, 2005), 여러 개의 과제를 수행하는 동안 향유하기로 유도하였던 긍정 정서의 수준이 변화하였을 가능성이 존재한다. 따라서 이러한 가능성을 염두에 두고 향유집단에서 시각적 주의 범위

표 1. 조작점검

집단	기분	유도 전	유도 후	긍정적 정서상태 (긍정 정서-부정 정서)	t
		$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$	
향유 ($n = 40$)	긍정 정서	28.5(6.22)	35.23(6.98)	18.90(9.31)	7.49***
	부정 정서	21.03(7.92)	16.33(5.80)		
통제 ($n = 40$)	긍정 정서	28.28(5.73)	24.33(5.49)	2.35(10.43)	
	부정 정서	19.93(6.31)	21.98(7.43)		

*** $p < .001$.

과제의 실시 순서에 따라 추가분석을 실시하였다. 표 2에서, 과제의 실시 순서에 따른 주효과가 유의한 것으로 나타났다($F(2, 37) = 4.28, p < .05$). Scheffé 사후 분석 결과, 시각적 주의 범위 과제를 첫 번째로 실시한 집단이 두 번째로 실시한 집단과 비교하여 시각적 주의 범위가 확장된 것으로 나타났다($p < .05$). 따라서 정서가 유도된 직후에 시각적 주의 범위 과제를 실시하였던 참가자를 대상으로 일원분산분석을 실시하였다. 표 3에서 향유 집단($M = 6.00, SD = 1.46$)과 통제집단($M = 4.46, SD = 2.18$)은 시각적 주의 범위에서 통

계적으로 유의한 차이를 보였다($F(2, 37) = 4.28, p < .05$). 이는 정서가 유도된 직후에 과제를 실시하였을 때, 향유집단이 통제집단과 비교하여 시각적 주의 범위가 확장되었음을 의미한다.

향유하기가 사고-행동 레퍼토리에 미치는 영향

향유하기 처치에 따라 사고-행동 레퍼토리에 차이가 있는지 확인하기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 표 4에서 사고-행동 레퍼토리에 향유집단($M = 6.21, SD = 1.59$)과

표 2. 시각적 주의 범위에 대한 일원분산분석 결과

($N = 15$)

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	7.20	1	7.20	1.57	.213
오차	355.60	78	4.56		
합계	2130.00	80			

표 3. 정서 유도 직후 시각적 주의 범위에 대한 일원분산분석 결과

($N = 15$)

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	16.48	1	16.48	4.91*	.036
오차	87.23	26	3.36		
합계	886.00	28			

* $p < .05$.

표 4. 사고-행동 레퍼토리에 대한 일원분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
집단	21.98	1	21.98	9.54**	.003
오차	177.46	77	2.31		
합계	2740.00	79			

** $p < .01$.

통제집단($M = 5.15$, $SD = 1.44$)은 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t(1, 77) = 9.54$, $p < .01$). 이는 향유집단에서 긍정 정서로 인한 사고-행동 레퍼토리의 확장이 나타났음을 의미한다.

4. 향유하기가 친사회적 행동 의도에 미치는 영향

향유하기 처치에 따라 친사회적 행동 의도에서 차이가 있는지 확인하기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 표 5에서 친사회적 행동 의도에서 향유 집단($M = 19.58$, $SD = 2.67$)과 통제집단($M = 18.23$, $SD = 3.11$)은 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t(1, 78) = 4.34$, $p < .05$). 이는 향유집단에서 긍정 정서로 인하여 친사회적 행동 의도가 높아졌음을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 향유하기로 유도된 긍정 정서가 시각적 주의 범위와 사고-행동 레퍼토리를 확장시키고 친사회적 행동 의도를 높이는지 확인하고자 하였다. 연구를 위해, 전국의

정신장애 및 신경장애가 없는 대학생 80명을 대상으로 실험을 실시하였다. 집단 간 동등성을 확보하기 위하여 향유실험 점수를 기준으로 결합 표집하였고, 한 쌍의 참여자는 각각 향유집단과 통제 집단에 무선 할당되었다. 본 연구 결과를 통한 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 향유하기로 유도된 긍정 정서가 시각적 주의 범위를 확장시키지 않았다. 그러나 여러 개의 과제를 수행하는 동안 향유하기로 유도하였던 긍정 정서의 수준이 변화하여 시각적 주의 범위 과제의 수행에 영향을 미쳤을 가능성이 존재한다. 추가 분석을 실시한 결과, 긍정 정서가 유도된 직후에 과제를 실시하였을 때, 긍정 정서에 따른 시각적 주의 범위의 확장 효과가 나타났다. Fredrickson과 Branigan (2005)은 변화하는 정서의 특성을 최소화하기 위하여 정서를 유도한 후 하나의 과제만을 실시하였으며 다음 과제를 실시하기 전에도 다시 한 번 정서 유도 절차를 거쳤다. 그러한 결과, 중립·부정 정서와 비교하여 긍정 정서가 시각적 주의 범위와 사고-행동 레퍼토리를 확장시키는 것으로 나타났다. 선행 연구와 본 연구의 결과를 고려하였을 때, 추후 연구에서는 정서가 유도된 후에 하나의 과제만 실시하여 정서변화의 경향성에 대처하는 것이 적절

표 5. 친사회적 행동 의도에 대한 일원분산분석 결과

분산원	제곱합	자유도	평균제곱	<i>F</i>	<i>p</i>
집단	36.45	1	36.45	4.34*	.040
오차	654.75	78	8.39		
합계	29268.00	80			

* $p < .05$.

할 것으로 여겨진다. 더불어 신경생물학적인 방법을 사용하여 향유하기로 유도된 긍정 정서가 과제를 수행하는 동안 일정하게 유지되는지 확인할 필요성이 있겠다.

둘째, 향유하기로 유도된 긍정 정서는 사고-행동 레퍼토리를 확장시키는 효과가 있으며 이는 영상을 사용하여 긍정 정서를 유도하였던 Fredrickson과 Branigan의 연구 결과(2005)와 일치하는 바이다. 이와 같은 결과는 긍정 정서가 도파민 수준을 증가시키고 개인의 사고를 활성화시키기 때문일 수 있다(Fredrickson et al., 2008). Fredrickson과 Joiner(2002)는 긍정 정서와 확장된 사고(broadened thinking)가 서로를 강화하는 나선형 상승 관계에 있다고 제안하였다. 이는 긍정 정서를 높이는 개입을 함으로써 사고가 확장될 뿐 아니라 이후의 긍정 정서가 더욱 높아질 수 있음을 시사한다. 추후 연구에서는 종단적 연구를 통해 향유하기가 중·장기적으로 사고-행동 레퍼토리에 어떠한 상호적 효과를 미치는지 검증할 필요가 있겠다.

셋째, 향유하기로 유도된 긍정 정서가 친사회적 행동 의도를 높이는 효과가 있었다. 이는 긍정 정서가 친사회적 행동을 높인다고 밝혀진 선행 연구(Carlson et al., 1988)의 결과를 지지하는 바이다. 이러한 결과는 긍정 정서가 타인에 대한 관점을 확장함으로써 타인과 상호작용 하는 방식에 영향을 미쳤기 때문일 수 있다(Borelli et al., 2020; Waugh & Fredrickson, 2006). 예를 들어, 사람들은 긍정 정서가 높아질 때 자신의 인생에서 중요한 사람들에 대해 친밀감과 유대감을 느끼게 된다(Waugh & Fredrickson, 2006). 뿐만 아니라 긍정 정서는 일

굴인식에서의 인종차별을 감소시키기도 한다(Johnson & Fredrickson, 2005). 또 하나의 원인으로 생각해볼 수 있는 것은 사람들이 이미 자신에게 존재하는 긍정적인 정서를 유지하기 위한 수단으로서 친사회적인 행동을 했을 수 있다는 것이다(Carlson et al., 1988). 한편, 긍정 정서와 친사회적 행동의 관계를 살펴본 연구 결과에서 높은 긍정 정서 이후에는 더 많은 친사회적 행동이 뒤따랐고 친사회적 행동 이후에는 더 높은 긍정 정서가 나타났다. 이는 긍정 정서와 친사회적인 행동이 서로를 강화시키는 관계에 있다는 것을 의미하며, 친사회적인 행동 이후에 긍정 정서가 더 높아질 수 있다는 것을 의미한다(Snippe et al., 2018). 따라서 추후 연구에서는 긍정 정서와 친사회적 행동의 상호적인 영향에 대해서도 살펴볼 필요가 있겠다.

연구의 의의는 다음과 같다. 향유하기는 개인의 긍정 정서와 주관적 안녕감을 높이는 변인으로 협소하게 연구되었기에, 그동안 활발히 연구되지 않았던 인지적·행동적 변인과의 관계에 초점을 맞춰 살펴보았다. 본 연구에서는 긍정 정서의 확장 및 구축 이론을 바탕으로 향유하기가 긍정 정서를 통해 시각적 주의와 사고-행동 레퍼토리를 확장시키고 친사회적 행동 의도를 높인다는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 토대로 대학생을 대상으로 한 정신건강 증진 프로그램을 계획할 때 향유하기가 유용하게 활용될 수 있다는 경험적 근거를 마련하였다. 긍정 심리학에서 긍정 정서를 증진시키기 위한 방법들로, 낙관성 증진, 감사하기, 용서하기, 몰입하기, 강점 활용하기 등이 제시되고 있는데(임영진, 2010), 이에 더하

여 향유하기가 긍정 정서를 증진시키기 위한 개입으로 활용될 수 있다고 제안한다. 향유하기는 대학생들의 시각적 주의를 확장함으로써 창의적·통합적·효율적인 사고를 촉진하고 인지의 틀을 적응적으로 확장시켜 다양한 관점에서 문제를 해결할 수 있도록 한다. 그리고 타인과 자신의 겹치는 부분을 더 많이 볼 수 있게 하고 타인을 매력적으로 지각하게 함으로써 타인과 상호작용 하는 방식에 영향을 미치고 친사회적인 행동을 증진하여 공동체의 조화와 발전에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 즉, 향유하기를 통해 대학생들이 인지적, 사회적 자원을 구축할 수 있으며, 이를 활용하여 대학생들이 생애 전환기에 뒤따르는 심리적, 환경적 변화와 스트레스에 대처할 수 있다는 점에서 의의가 있다. Jose, Bryant와 Macaskill의 연구(2021)에 따르면, 개인이 긍정적인 사건을 경험하는 것만으로는 긍정 정서를 조절할 수 있는 능력을 구축하지 못하였고, 향유하기는 긍정 정서와 부정 정서를 조절하는 역할을 함으로써 더 많은 긍정적인 삶의 경험을 예측하였다. 이는 대학생들에게 정서를 조절하는 능력을 함양하고 긍정적인 삶의 경험을 촉진하기 위해서 향유하기 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서는 정신장애 및 신경질환을 가진 임상군은 배제하고 정상군에 해당하는 대학생들을 대상으로 진행하였다. 추후 연구에서는 향유하기가 정신질환이 있는 임상군에 어떤 효과를 나타내는지 검증할 필요가 있다. 향유하기와 유사한 연구로서 자전적 기억 회상에 대한 연구(Joormann, Siemer, &

Gotlib, 2007)를 살펴보면, 우울하지 않은 사람들은 긍정적인 기억을 회상함으로써 기분을 회복했으나 우울한 사람들에게서는 이러한 전략이 항상 성공적이지는 않았다. 이것은 우울한 사람들에게서 긍정적인 기억을 회상하는 것이 기분을 회복하는 것뿐 아니라 다양한 결과를 낳을 수 있음을 의미한다. 따라서 임상군에게 향유하기 개입을 하였을 때 정상군과 동일한 효과가 나타나지 않을 가능성이 존재하며 이는 추후 연구를 통해서 검증되어야 할 부분이다. 다음으로 친사회적 행동이 아닌 친사회적 행동 의도를 측정하였다는 한계점이 존재한다. 친사회적 행동 의도는 친사회적 행동을 예측하는 변인으로서 의미가 있다. 그러나 개인의 친사회적 행동 의도가 높다고 해서 이것이 반드시 친사회적 행동으로 이어지지 않으며 실제 친사회적 행동을 완전히 반영하지 못하였을 가능성이 존재한다. 따라서 추후 연구에서는 친사회적 행동을 직접 측정함으로써 향유하기의 효과를 살펴볼 필요가 있겠다. 그리고 본 연구에서는 김수인(2016)이 개발한 5개의 문항으로 이루어진 친사회적 행동 의도 척도를 사용하였는데 내적 합치도가 .59로, 김수인의 연구(2016)에서 내적 합치도(.73)에 비해서는 낮은 신뢰도를 나타냈다. 두 연구 간 신뢰도의 차이는 문항의 내용에 있을 수 있다. 예를 들어, ‘길이나 지하철에서 쓰러져 있는 사람을 위해 도와줄 의향이 있다’, ‘나는 친구가 아플 때 혹은 가정에서 슬픈 일을 당했을 때 친구의 일을 대신 도와줄 의향이 있다’, ‘나는 통행에 방해가 되는 물건들을 스스로 치울 의향이 있다’와 같은 문항들은 여러 가지 상황에서 동료, 친구, 익명의 사람을 도와

줄 의도가 있는지를 묻고 있어, 참가자들이 상황의 긴급성 및 위험성, 관계의 친밀도, 가치관 등에 따라 상이한 응답을 하였을 가능성이 존재한다. 따라서 추후 연구에서는 친사회적 행동 의도의 특성을 밝히기 위하여 구체적인 하위 요인을 탐색할 필요가 있겠으며, 문항의 구성과 응답 방법에 변화를 뒤 측정의 신뢰성을 더 높일 수 있는지 확인해야 할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 실험설계를 사용하여 긍정 정서의 확장 효과를 검증하였으며 단기간의 개입으로도 향유하기가 긍정 정서, 주의 확장, 친사회적 행동 의도에 효과가 있음을 확인하였다는 점에서 본 연구의 기여와 차별점을 찾을 수 있다. 선행 연구(김지윤, 2015; Bryant, 2003; Bryant et al., 2005)에서는 향유 신념 척도를 사용하여 경로를 검증하거나, 1주간의 개입 프로그램으로 향유하기의 효과를 검증하여, 처치에 영향을 미칠 수 있는 외적인 변인들이 적절히 통제되지 않았다. 본 연구에서는 참가자들이 동일한 환경에서 향유하기를 하도록 처치하였으며, 공감, 사회적 바람직성과 같은 혼입 변수의 영향을 통제하고 개인의 향유신념 수준을 고려하여 결합 표집을 실시함으로써 내적 타당도를 높이고 향유하기의 효과성을 확인하고자 하였다.

참고문헌

권석만 (2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
 김수인 (2016). *계획된 행동이론에 기초한 대학*

생의 친사회적 행동 경로모형 분석. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

김지윤 (2015). *긍정 평가에 대한 부정적 해석과 향유하기가 사회불안에 미치는 영향*. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

박선희, 박태진 (2011). 전역/국지처리 과제에서 정서자극이 시각적 주의범위에 미치는 영향. *한국심리학회지: 인지 및 생물*, 23(1), 139-151.

<https://doi.org/10.22172/cogbio.2011.23.1.005>

박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.

<https://doi.org/10.22257/kjp.2016.12.35.4.617>

배병훈, 이동귀, 함경애 (2015). Rasch 모형을 이용한 한국판 사회적 바람직성 척도 단축형(SDS-9)의 타당화. *상담학 연구*, 16(6), 177-197.

<https://doi.org/10.15703/kjc.16.6.201512.177>

이윤경, 김종원 (2005). *한국의 하천식생*. 대구: 계명대학교출판부.

이재복, 정문경 (2021). 중년 기혼 여성의 향유신념이 삶의 의미에 미치는 영향: 긍정적 정서조절의 매개효과. *인간발달연구* 28(3), 273-294.

<https://doi.org/10.15284/kjhd.2021.28.2.273>

임아람, 이종환, 장문선 (2016). 우울집단에서 긍정 정서의 확장 효과가 주의, 인지 및 자기복잡성에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 35(4), 734-746.

<https://doi.org/10.15842/kjcp.2016.35.4.003>

임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 박*

- 사학위논문.
- 장은혜, 석지아, 엄진섭, 손진훈 (2005). 시청각 동영상(audio-visual film clips)을 이용한 정서유발프로토콜 개발. *한국심리학회지: 인지 및 생물*, 17(1), 69-84.
- 전병성 (2003). 공감과 이타행동과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현석, 권석만, 임영진 (2010). 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 349-365.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2010.29.2.001>
- Barr, J. J., & Higgins-D'Alessandro, A. (2007). Adolescent empathy and prosocial behavior in the multidimensional context of school culture. *The Journal of Genetic Psychology*, 168(3), 231-250.
<https://doi.org/10.3200/GNTP.168.3.231-250>
- Beal, D. J., Weiss, H. M., Barros, E., & MacDermid, S. M. (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, 90(6), 1054-1068.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1054>
- Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, 57(3), 340-351. <https://doi.org/10.1037/pst0000284>
- Bryant, B. K. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 53(2), 413-425.
<https://doi.org/10.2307/1128984>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
<https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New York: Psychology Press.
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Carlson, M., Charlin, V., & Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 211-229.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.2.211>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
<https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.

- Derryberry, D., & Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. In P. M. Niedenthal & S. Kitayama (Eds.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention* (pp. 167-196). California: Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-410560-7.50014-4>
- Eisenberg, N., Lennon, R., & Roth, K. (1983). Prosocial development: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 19(6), 846-855.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.19.6.846>
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Carolina: Harmony.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47(1), 1-53.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.0001-2>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
<https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
<https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
<https://doi.org/10.1023/A:1010796329158>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13(1), 34-40.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00406>
- Harrison, P. R., Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2013). *Savoring: The savoring expedition: An*

- exercise to cultivate savoring*. Washington: American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14042-024>
- Hejmadi, A., Waugh, C. E., Otake, K., & Fredrickson, B. L. (2008). *Cross-cultural evidence that positive emotions broaden views of self to include close others*. Manuscript in preparation.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1261-1271.
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). "We all look the same to me": Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological Science*, 16(11), 875-881.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01631.x>
- Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 484-490.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.484>
- Jose, P. E., Bryant, F. B., & Macaskill, E. (2021). Savor now and also reap the rewards later: Amplifying savoring predicts greater uplift frequency over time. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 738-748.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805504>
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Kimchi, R., & Palmer, S. E. (1982). Form and texture in hierarchically constructed patterns. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 8(4), 521-535.
<https://doi.org/10.1037/0096-1523.8.4.521>
- Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19(1), 68-76.
<https://doi.org/10.2307/2088175>
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525-543.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x>
- Rowe, G., Hirsh, J. B., & Anderson, A. K. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(1), 383-388.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0605198104>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1061>
- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152.
<https://doi.org/10.1177/0733464817693375>
- Snippe, E., Jeronimus, B. F., aan het Rot, M.,

- Bos, E. H., de Jonge, P., & Wichers, M. (2018). The reciprocity of prosocial behavior and positive affect in daily life. *Journal of Personality*, 86(2), 139-146.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12299>
- Stöber, J. (2001). The Social Desirability Scale-17 (SDS-17): Convergent validity, discriminant validity, and relationship with age. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(3), 222-232.
<https://doi.org/10.1027//1015-5759.17.3.222>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296.
<https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.56>
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2006). Positive mood broadens visual attention to positive stimuli. *Motivation and Emotion*, 30(1), 87-99.
<https://doi.org/10.1007/s11031-006-9021-1>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.
<https://doi.org/10.1080/17439760500510569>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152(1), 109568.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yoon, K. L., Vidaurri, D. N., Joormann, J., & De Raedt, R. (2015). Social anxiety and narrowed attentional breadth toward faces. *Emotion*, 15(6), 682-686.
<https://doi.org/10.1037/emo0000070>
- Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich, J. W., & Davis, M. C. (2005). Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality*, 73(6), 1511-1538.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2005.00357.x>

1 차원고접수 : 2021. 10. 24.

수정원고접수 : 2021. 11. 15.

최종게재결정 : 2021. 12. 27.

Positive Emotion Induced by Savoring and its Impact on Scope of Attention, Thought-Action Repertories, and Intention of Prosocial Behavior of University Students

Lee, Hyeseon

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

Savoring is a way to actively increase positive emotion in daily lives. This research aims to confirm whether positive emotion induced by savoring can broaden the scope of attention and thought-action repertories, and whether it can increase the intention of prosocial behavior. For this purpose, matched sampling with savoring belief score was conducted, and each pair of subjects were randomly assigned into either the savoring group, or the control group. The final number consisted of 80 university students without mental or neural disabilities (33 men, 47 women), and one-way ANOVA was chosen to confirm the differences between the groups. The results showed the main effects of treatment on thought-action repertories and intention of prosocial behavior for both the savoring group and the control group. However, its effect on the scope of attention was statistically insignificant. An additional analysis for testing the order effect was found to be significant, which implies that the weakening of positive emotion over time affected performance on the scope of attention task. The current research presents savoring as an effective method of intervention to increase positive emotion quickly and suggests that savoring can build individual resources by cognitive broadening and prosocial intentions.

Keywords: savoring, positive emotion, scope of attention, thought-action repertories, intention of prosocial behavior