

행복과 학업성취: 대학생들 중심으로*

김 경 미

동명대학교

류 승 아†

경남대학교

최 인 철

서울대학교

본 연구는 대학생들의 행복과 학업성취에서 선후 관계를 살펴보기 위하여 실시되었다. 서울 지역 대학생 112명을 대상으로 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서, 그리고 지난 학기의 학점을 측정하였고, 1년이 지난 후 동일한 내용의 자료를 수집하였다. 그 결과, 삶의 만족도와 긍정정서는 1년 후의 객관적인 학업성취, 즉 학점에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 부정정서는 유의한 결과가 나타나지 않았다. 반면 학점이 1년 후의 행복, 즉 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서에는 유의미한 영향이 나타나지 않았다. 본 연구의 결과는 학생들의 학업성취가 행복의 선행요인은 될 수 없으나, 행복은 학업성취의 긍정적인 선행요인임을 시사한다. 또한, 부정정서보다는 긍정정서와 삶의 만족도가 바람직한 결과를 도출하는 데 더 효과적인 요인임을 보여주었다.

주요어 : 행복, 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서, 학업성취

* 본 연구는 서울대학교 행복연구센터의 지원을 받아 수행된 연구임.

† 교신저자 : 류승아, 경남대학교, (631-701) 경남 창원시 마산합포구 월영동

Tel : 052-249-6412, E-mail : ilcheu@gamil.com

한국사회에서 학업문제는 학생들의 정신건강에 매우 큰 영향을 미치고 있다. 2012년 통계청에서 발표한 보도자료(통계청, 2012)에 의하면 15세~24세의 청소년 10명 중 7명은 일상 생활 전반에서 스트레스를 겪고 있었으며, 그러한 스트레스 중 가장 큰 고민거리는 공부와 관련된 문제(38.6%)였다. 한국학생들을 대상으로 가장 자랑스러운 성공경험과 고통스러운 실패경험에 대한 자유반응을 분석한 연구 결과에서도, 한국학생들은 학업성취(65.1%)를 가장 자랑스러운 성공경험으로 여겼고, 학업적 실패(46.0%)를 가장 고통스러운 실패경험으로 여겼다(박영신, 김의철, 탁수연, 2002; 2005). 뿐만 아니라 초, 중, 고, 대학생들에게 지금까지 살아오면서 가장 크게 경험한 어려움이나 스트레스가 무엇인지 물었을 때, 초등학교 47.4%, 중학생 55.1%, 고등학생 55.4%, 대학생의 26.3%가 학업문제라고 대답하였다(박영신, 김의철, 김묘성, 2002). 이처럼 한국에서 학업성취는 학생들의 정신건강 및 삶의 질과 매우 밀접한 관계를 갖고 있다. 더욱이 학업 성취에 대한 고민은 대학입시를 준비하는 중, 고등학생에게만 해당하는 것이 아니라 취업과 진로결정을 앞둔 대학생들에게도 간과할 수 없는 스트레스 요소가 되었다.

한국사회에서 학업에 대한 부담과 스트레스가 높은 이유는 무엇일까. 그 이유 중 하나는 학업적 성공이 개인의 행복을 결정할 것이라는 생각 때문이라고 여겨진다. 실제 학업성취가 행복에 영향을 미치는지 알아보기 위해 박영신과 김의철(2009)은 한국사회에서 학생, 부모 및 교사가 교육적 성취를 가장 우선으로 중요하게 여기는 현상에 대해 토착연구를 실시하였다. 이 연구는 초, 중, 고, 대학생 190명을 대상으로 학업성취, 행복, 자기효능감, 정

서적 지원의 관계를 알아보았으며, 그 결과 청소년의 행복을 증진시키는데 있어서 정서적 지원, 자기효능감 뿐만 아니라 학업성취도가 중요하게 작용하였다. 또한 권순미(2009)의 연구에서도 학업성취가 행복에 영향을 주었다. 그러나 최근 긍정심리학에서는 학업적 성공이 행복을 가져오기 보다는 행복이 학업적 성공을 가져온다는 주장을 하고 있다(구재선, 서은국, 2012; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Veenhoven, 1988). 따라서 본 연구에서는 행복이 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미친다는 최근 주장에 따라 행복이 대학생의 학업적 성취의 선행 요소로 작용하는지, 반대로 학업성취가 대학생들의 행복에 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

선행요인으로서 행복

Lyubomirsky 등(2005)은 225개의 다양한 연구들의 효과크기 분석을 통하여 행복이 성공적 삶의 원인으로 작용한다는 것을 발견하였다. 이 연구에서 행복은 직장, 건강, 사회적 관계, 결혼, 자신과 타인에 대한 긍정적인 관점, 및 인지적 기능 등을 포함한 긍정적인 삶의 결과를 가져왔다. 특히 행복은 수행영역에서의 성취 및 성공을 가져다주었다. 대표적으로 행복은 직장인의 직무수행을 높이고 생산성을 향상시킨다는 것을 보여주었다(Fredrickson & Losada, 2005; Seligman & Schulman, 1986; Wright, Cropanzano, Denney & Moline, 2002). 직장인을 대상으로 종단연구를 한 Wright 등(2002)은 초기 직장인의 심리적 안녕감이 2년 후의 직무소통, 목표 설정, 팀 구축 등과 같은 직무수행에 유의미하게 영향을 미친다는 것을 발견하였다. Burger와 Caldwell(2000)의 연구에서는 긍정적 정서가 높은 대학생들이 3개월이

지난 이후 입사 면접 기회를 더 많이 가졌다. 뿐만 아니라 긍정정서가 높은 학생들이 입사 면접 이후 입사 지원 자격을 더 많이 받았고 고용률도 높았다(Fox & Spector, 2000). 국내에서도 직장인이 근무시간에 부정정서보다 긍정정서를 더 자주 경험할수록 직무만족 수준이 높았다(장재운, 2010). 이처럼 행복이 성취영역인 직무수행에 긍정적 영향을 미친다는 주장이 여러 연구들을 통해 밝혀져 왔다.

행복과 학업성취의 관계

행복이 학업성취를 가져올 수 있을 것인지에 대해서는 Fredrickson(2001)의 긍정정서 확장 및 확충이론(broaden and building theory)에 근거하여 추측할 수 있다. 그녀는 즐거움, 흥미, 만족과 같은 행복 정서가 일시적인 사고와 행동의 레퍼토리를 넓게 하고, 이로써 창의력, 사고패턴을 확장시켜 준다고 말한다. 또한 긍정정서를 경험함으로써 뇌의 도파민이 활성화되고, 이로써 창의적 문제해결을 돕는다는 주장도 있다(Ashby, Isen, & Turken, 1999). 즉, 행복이 높을수록 지적자원인 인지적 능력의 향상을 예상할 수 있다.

이러한 주장에 근거하여 본 연구는 행복과 학업성취의 인과관계를 확인해보고자 한다. 이에 대한 선행연구를 살펴보면, 먼저 행복과 학업성취도의 관계에 대한 경험적 연구들 중 대부분은 행복과 학업성취의 정적 관계를 보여주고 있다(구재선, 서은국, 2012; Fox & Spector, 2000; Gilman & Huebner, 2006; Marsh, Trautwein, Ludtke, Koller, & Baumert, 2006; Rode et al., 2005). Gilman과 Huebner(2006)는 485명의 청소년들을 대상으로 전반적인 삶의 만족도, 대인관계 기능, 학교 관련 기능을 측정하였고, 이 후 삶의 만족도 점수를 중심으로 상위

20%, 중위 50%, 하위 20%의 집단을 나누었다. 그 결과 삶의 만족도가 높은 청소년들은 삶의 만족도가 낮은 학생들보다 심리적 건강을 포함한 다양한 영역에서 적응적 기능을 하였다. 즉 삶의 만족도가 높은 청소년은 낮은 청소년에 비해 학교와 교사에 대한 부정적 태도가 낮았으며, 학업적 성취를 나타내는 GPA가 높았다. 이는 청소년들의 삶의 만족도가 학업 경험과 긍정적인 관계가 있음을 시사한다. Rode 등(2005)은 대학생을 대상으로 다양한 영역에 대한 만족도, 전반적 삶의 만족도, 평균 학점 등을 측정하여 행복과 학업의 관계를 살펴보았다. 그 결과 전반적 삶의 만족도는 인지적 기능 및 성별을 통제한 후에도 평균학점인 GPA와 기관에서 평가한 점수 모두를 예측하였다. 즉, 대학생의 삶의 만족도가 학업장면의 수행에 중요한 예측변수로 작용하였다. Frisch 등(2005)의 종단연구에서도 삶의 질이 대학생의 1~3년 후의 학업 수준을 예측하였다. 또한 긍정/부정 정서와 학업성취의 관계를 알아본 Oishi, Deiner 및 Lucas(2007)의 연구는 긍정정서와 부정정서의 차이값, 즉 긍정성이 높을수록 GPA 점수가 높은 것을 확인하였다. De Fruty와 Mervielde(1996)는 벨기에 대학생을 대상으로 우울, 불안, 적대감과 같은 부정정서와 학업성취의 관계를 살펴보았는데, 부정정서를 많이 표현한 대학생들은 반대의 경우보다 학점이 낮았다. Cheng과 Furnham(2002)의 연구 역시 부정정서와 학점은 부적 관계에 있음을 보여주었다.

하지만 행복과 학업성취의 관계에 대한 연구결과가 정적으로만 나타나는 것은 아니었다. Chang, McBride-Chang, Stewart 및 Au(2003)가 홍콩에 거주하는 189명의 2학년과 8학년의 생활 만족도와 학교 점수의 관계를 살펴보았을 때,

2학년의 생활만족도가 학교점수와 정적상관 경향이 있었으나 8학년에서는 상관이 나타나지 않았다. 고등학생을 대상으로 한 Kashdan과 Yuen(2007)의 연구에서는 주관적 행복감이 국가 성취시험과 학교성적에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. Nickerson, Diener 및 Schwarz(2011)의 연구에서는 쾌활함과 같은 긍정적 정서가 주관적으로 느끼는 대학생활 경험과 정적상관이 있었지만, 객관적인 대학생활 결과와는 유의한 상관이 없었다. Mellanby, Martin 및 O'Doherty(2000)의 연구에서도 긍정정서와 학점간의 상관이 없는 것으로 보고되었다. 또 다른 연구에서는 긍정정서와 학점간의 부적상관이 있기도 하였으며(Trockel, Barnes, & Egget, 2000), Svanum과 Zody(2001)의 종단연구에서는 불안장애가 있는 학생들이 심리적 장애가 없는 학생들에 비해 평균 학기 점수가 높기도 하였다. 이처럼 행복과 학업성취의 관계에 대한 일관된 결과는 부족하며, 이에 대한 탐색 및 확인적 연구가 요구되고 있다.

한편, 국내에서는 구재선과 서은국(2012)이 청소년을 대상으로 행복이 학업성취를 예측하는지를 연구하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면, 중학교 2학년 때 삶의 만족도가 높은 청소년은 4년이 지난 후 고등학교 3학년이 되었을 때 학업성취도가 더 높았다. 학생들의 행복 수준은 부모의 학력과 수입, 사교육을 받는 시간, 및 사교육의 투자비용보다도 4년 후의 학업성취를 더 강하게 예측하였다. 또한 고등학교 3학년 초에 삶의 만족도와 긍정성 비율이 높은 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 대학생이 되었을 때 학업적 부적응을 적게 경험하였고, 새로운 목표에 대한 진행정도가 더 높았다. 흥미롭게도 고등학교 3학년 때의 성적이나 경제 수준은 대학생이 되었을 때의

학업성적이나 목표달성을 예측하지는 못하였다. 신정철, 정지선 및 신태수(2008)는 대학생 695명을 대상으로 2004년부터 2006년까지 조사한 교육고용패널 데이터를 활용하여 대학생의 학업성취도에 영향을 미치는 요인을 확인하였다. 그 결과, 학생들의 수학능력 시험 성적은 대학생들의 학업성취도에 직접적으로 영향을 주지 못하는 것으로 나타났고, 오히려 대학만족도 및 교육과정 만족도 등이 수업태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 대학생의 학업성취도에 있어서 대학과 교육과정에 대한 만족도가 중요한 것을 알 수 있었다. 그러나 삶의 전반적인 만족도가 미치는 영향력 보다는 학교 만족도와 같은 구체적 영역에 대한 만족도를 살펴봤기 때문에 대학생들의 전반적인 삶의 만족도가 미치는 영향력은 확인할 수 없었다. 지금까지 국내의 행복과 학업성취도에 대한 연구는 자기존중감, 학업적 자기효능감, 사회경제적 수준 등을 중심으로 이루어져 왔으며(김선숙, 고미선, 2007; 하정, 김양희, 황도연, 정혜윤, 김은덕, 2009), 행복과 학업성취의 연구는 청소년을 대상으로 한 구재선과 서은국(2012)의 연구 뿐이다.

최근 취업의 어려움으로 인하여 대학생들이 학업의 스트레스가 더해지고 있는 현실에서 대학생들의 학업수행에 대한 연구는 더욱 요구되고 있다(박영신 등, 2005). 또한 학업성취는 성적 그 이상의 심리적 안정감, 효능감과 연결되어 있고, 대학의 적응 수준을 나타내는 객관적인 중요한 지표이기도 하다(탁진국, 이창호, 남승규, 1994). 사회인이 되기 위한 바로 전 단계인 대학생의 학업성취는 조직의 성공적 적응을 예측한다고 볼 수 있다. 그러나 대학생들의 중요한 성취영역인 학업수행에 있어서도 행복이 선행요소로서 작용하는지에 관한

연구는 매우 부족하다. 이에 본 연구에서는 대학생들의 행복 수준과 객관적인 학업성취의 관계를 명확히 알아보고자 한다. 이를 통해 대학생들의 건강한 적응과 성장을 도우며, 대학교 교육의 경험적 실증적 자료를 제공할 수 있을거라 여겨진다.

행복의 구성요소

행복은 삶에 대한 인지적 평가와 정서적 평가(높은 긍정정서, 낮은 부정정서)로 이루어진 주관적 안녕감이란 용어로 주로 연구되고 있다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 주관적 안녕감은 인지적으로 개인의 삶에 만족도가 얼마나 높은지, 개인이 요즘 얼마나 자주 긍정적 정서를 경험하는지, 그리고 얼마나 부정적 정서를 덜 경험하는지로 구성되어 있는 다면적 구성체이다(Lucas, Diner, & Suh, 1996). 구체적으로 삶의 만족도는 자신의 삶에 대한 개인의 생각으로 인지적이며 삶에 대한 전반적인 평가를 말하며, '전반적으로 당신의 삶에 대해 얼마나 만족합니까?'와 같은 문항으로 평가한다. 정서적 안녕감은 지난 날 다양한 정서를 얼마나 빈번하게 경험했는지를 묻는다. 즉 즐거움, 기쁨, 평안함과 같은 긍정정서를 얼마나 자주 경험하며, 분노, 슬픔, 걱정 등과 같은 부정정서를 얼마나 덜 경험하는지를 묻는다.

최근 들어 주관적 안녕감의 각 요소들, 즉 인지적 평가, 긍정적 정서, 그리고 부정적 정서가 삶의 다양한 환경적 변인에 대하여 각기 다른 양상의 관계를 갖는다는 주장이 제기되고 있다(Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010; Kahneman & Deaton, 2010). 예를 들어 수입과 주관적 안녕감의 하위 요인들과의 관계를 살펴본 Diener 등(2010)의 연구를 보면, 인지적

측면인 삶의 만족도는 수입과 강한 관계를 나타냈으나 정서적 안녕감은 수입과 약한 상관을 보였다. 또한 돈과 행복의 관계에 관한 Kahneman과 Deaton(2010)의 연구에서도 비슷한 결과가 제시되었다. 정서적 안녕감은 연수입 75,000 달러를 기준으로 그 이하일 때는 수입의 크기에 따라 증가하였지만, 그 이상일 때는 상관이 없는 것으로 나타났다. 반면 인지적 평가인 삶의 만족도는 75,000 달러 이상일 때에도 여전히 지속적으로 증가하였다. 이러한 결과는 행복을 측정하는 주관적 안녕감의 각 차원의 영향력이 상이하게 작용하는 것을 시사하며, 주관적 안녕감의 인지적 차원과 정서적 차원을 분리해서 살펴볼 필요성을 제시한다. Diener와 Fujita(1995)의 연구에서도 행복의 인지적 영역과 정서적 영역이 다른 영향력을 가지고 있음을 보여주었다. 이 연구에서는 주관적 안녕감과 돈, 가족지지, 사회적 기술 및 지능과 같은 개인자원의 관계를 살펴보았는데, 그 중 대학생들의 성취와 관련 있는 지능과 인지적 요소인 삶의 만족도($r = .27$)의 상관이 긍정정서($r = .11$)와 부정정서($r = -.19$)보다 더 강한 것으로 나타났다. 그리고 사회적 관계, 돈, 건강 등에서도 인지적 차원의 삶의 만족도가 정서적 안녕감보다 더 강한 상관을 나타내었다. 이는 주관적 안녕감을 측정하는 하위 요인들인 인지적 영역의 삶의 만족도와 정서적 영역의 긍정 및 부정정서가 각각 구별되는 독립적 차원이기에 세 하위 요소를 구분하여 살펴 볼 필요성을 제시한다. 이러한 결과를 고려하여 주관적 안녕감 척도의 세 가지 하위요인들 각각이 학업성취에도 어떻게 상이한 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있다.

본 연구에서는 이상의 선행연구를 기초로 하여 대학생들의 주관적 안녕감이 학업성취도

를 예측할 수 있는지 알아보고자 한다. 또한 부가적으로 주관적 안녕감의 구성요소인 세가지(삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서)의 영향력이 상이한지 알아보고자 한다. 행복과 삶의 다양한 영역들의 선후 관계를 바라보는 패러다임의 전환이 이루어지는 현 시점에서, 행복과 학업성취의 인과관계를 경험적으로 확인하는 것은 의미가 있을 것이다. 왜냐하면 취업 및 진로에 대한 스트레스가 높은 한국 대학생들에게 행복이 삶의 결과를 이끄는 선행요소로서 중요한 역할을 하는지를 확인하는 것은 삶의 중요한 가치를 설정하는 데 도움이 되기 때문이다. 또한 국내에서 행복과 학업성취도의 인과관계에 대한 연구는 청소년을 대상으로 한 구재선과 서은국(2012)의 연구를 제외하고는 매우 부족한 실정이다. 이전의 청소년에게 주로 집중되었던 학업성취에 대한 관심을 대학생들에게도 가짐으로써 행복의 영향력을 더 넓은 발달단계로 확장할 수 있을 것이다.

특히, 본 연구에서는 주관적인 학업만족도가 아닌 객관적인 학업성취도를 주요 변수로 선정하였다. 그 이유는 응답자가 주관적 자신의 학업능력이나 성공질문에 대해 과평가하거나 긍정적 환상으로 평가할 수 있기 때문이다. 이는 Nickerson 등(2011)의 연구에서, 쾌활함과 같은 긍정정서는 자기 보고된 학업 능력과 자기가 예측한 대학생 생활 성공가능성과는 정적 관계가 있었으나, 기관에서 평가된 객관적인 점수와는 오히려 부적 상관을 보여준 연구를 통해 확인된 바 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 주관적 안녕감(삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서)과 주관적 학업만족도가 아닌 객관적인 학업성취도인 학점의 관계에 대해 살펴보고자 한다. 또한 횡단연구

만으로는 인과관계에 대한 결과를 확인하기에 한계가 있기 때문에 본 연구에서는 종단연구를 통해 행복이 학업성취를 예측하는 원인이 되는지 알아보고자 한다. 한편 박영신과 김의철(2009)이 한국청소년을 대상으로 학업성취도가 높을수록 행복하다는 연구결과를 고려하여 학업성취도가 행복을 증진시키는지도 부가적으로 실시하였다. 이에 더하여 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서 각각이 학업성취의 관계에 동등한 역할을 갖는지 알아보고자 한다. 따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. (1) 대학생들의 행복과 학업적 성취의 인과관계가 어떠한가. (2) 행복의 구성요소인 삶의 만족도, 긍정정서, 및 부정정서와 학업성취의 인과적 관계가 다르게 나타나는가.

연구 방법

연구 대상

4년제 대학 학생들을 대상으로 하였으며, 이들에게 1년의 간격을 두고 두 차례의 설문을 실시하였다. 총 112명의 학생이 설문에 참여하였고, 남학생이 46명(41.1%), 여학생이 66명(58.9%)이었다. 응답자들의 평균나이는 21.85세($SD=2.41$, 1차 기준)이었다. 심리학 관련 수업을 듣는 학생들을 대상으로 연구 참여자를 모집하였다. 1차 시기에는 심리학 관련 수업 시간에 단체로 실시하였으며, 2차 시기에는 전화연락을 하여 참여여부를 확인하였고, 참여자는 실험실을 방문하여 개별적으로 설문을 실시하였다. 1차와 2차 설문에 대한 보상으로 각각 3만원을 지급하였다.

측정도구

주관적 안녕감

주관적 안녕감(Subjective WellBeing: SWB) 점수는 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서를 표준화한 후, 삶의 만족도와 긍정정서의 합에서 부정정서 응답의 합을 뺀 점수로 산출하였다(Sheldon & Kasser, 2001). 주관적 안녕감의 점수가 높을수록 행복함을 나타낸다.

삶의 만족도 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)는 Diener, Emmons, Larsen 과 Griffin(1985)이 개발하였으며, 5문항으로 이루어진 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)이다. 이 척도는 자신의 삶에 대한 인지적인 해석을 어떻게 하고 있는가를 알아보는 것으로, 구체적인 문항의 예로는 “전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다” 또는 “나는 나의 삶에 만족한다” 등이 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .80이었다.

긍정정서 및 부정정서 긍정정서와 부정정서는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 긍정/부정정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 사용하였다. PANAS 척도는 각 10개씩의 긍정적인 정서와 부정적인 정서를 묻는 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 많이 그렇다)로 평정되었다. 긍정적인 정서의 예로는 “흥미진진한”, “신나는”, “활기찬”, “열정적인” 등이 있으며, 부정적인 정서의 문항으로는 “화난”, “불안한”, “적대적인”, “짜증난” 등으로 구성되었다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 긍정정서가 .83이고, 부정정서가 .86이었다.

학점

응답자들은 학기 중에 설문에 참여하였으므로 지난 학기 학점을 기입하였다. 응답자들의 평균 학점은 1차 시기에서는 4.3 만점에 3.52 ($SD=.42$)이었고, 2차 시기에서는 3.53($SD=.59$)로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 Predictive Analytics Soft Ware (PASW: 이전 SPSS Statistics) 18.0으로 분석되었다. 사전분석을 위해 빈도와 1차와 2차 시기에 측정된 변인들의 상관 관계를 분석하였고, 1차 시기의 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서 각각이 1년 후인 2차 시기의 학점에 미치는 종단적 영향력을 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 구체적으로, 삶의 만족도가 학점에 미치는 종단적 영향력을 알아보기 위해 1단계에서 인구통계학적 변인(나이, 성별)과 1차 시기의 학점을 통제하였고, 2단계에서 1차 시기의 삶의 만족도를 투입하였다. 이를 통해 1차 시기의 삶의 만족도가 2차 시기의 학점에 미치는 영향력을 알아보았다. 긍정정서와 부정정서도 같은 방법으로 시행하였다. 또한 반대 방향으로 학점이 주관적 안녕감에 종단적인 영향력을 미치는 가능성을 비교하기 위해 같은 방법으로 1차 시기의 주관적 안녕감을 통제된 상태에서 1차 시기의 학

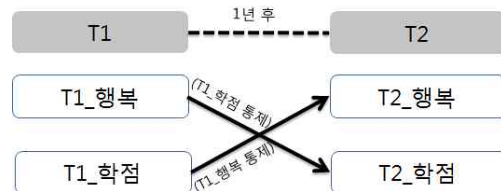


그림 1. 연구 변인 및 자료 분석 방법

점이 2차 시기의 행복에 미치는 영향력을 분석하였다(그림 1).

결 과

본 연구의 1차 시기와 2차 시기의 변인들 간의 상관관계와 각 변인의 평균 및 표준편차는 표 1에 제시되었다. 먼저, 1차 시기의 주관적 안녕감은 2차 시기의 주관적 안녕감($r=.59$, $p<.001$)과는 정적 상관을 보였으며, 2차 시기의 학점($r=.20$, $p<.05$)과도 정적상관을 보여주었다. 주관적 안녕감의 세 하위 유형들의 1차와 2차 시기의 평균점수는 거의 차이를 보이지 않았고, 학점 또한 유사하게 나타났다. 2차 시기의 학점은 1차 시기의 삶의 만족도($r=.19$, $p<.05$), 2차 시기의 삶의 만족도($r=.22$, $p<.05$), 1차 시기의 긍정정서($r=.21$, $p<.05$), 그리고 1차 시기의 학점($r=.48$, $p<.001$)과 유의미한 정

적 상관을 보였다. 하지만 1차 시기의 학점은 주관적 안녕감의 하위 요인과의 상관관계를 보여주지 않았다. 인구통계학적 변인 중 나이는 1차 시기의 삶의 만족도($r=-.14$, $p<.08$) 및 긍정정서($r=-.18$, $p<.08$)와 부적상관의 경향성이 나타났다.

주관적 안녕감과 학점의 인과관계

주관적 안녕감과 학점의 인과관계를 살펴보기 위해 주관적 안녕감이 학점에 미치는 종단적 영향과 학점이 주관적 안녕감에 미치는 종단적 영향을 표 2에 제시하였다. 1차 시기의 주관적 안녕감은 1차 시기의 학점을 통제한 후에도 2차 시기의 학점을 유의미하게 설명하였다($\beta=.17$, $p<.05$; $\Delta R^2=.03$, $p<.05$). 다시 말해서 주관적 안녕감은 1년 후의 학점에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 하지만 반대의 경우인, 1차 시기의 학점은 1차 시기의 주관적 안녕감을 통제한 후에는 2차 시기

표 1. 각 변인의 평균, 표준편차, 및 상관관계

변인	평균	표준 편차	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 주관적안녕감(SWB)_1차	4 .94	1 .98	.59***	.88***	.54**	.75***	.49***	-.64***	-.32***	.04	.20*	.01	-.16
2. 주관적안녕감(SWB)_2차	4 .91	1 .96		.56***	.89***	.33***	.73***	-.41***	-.66***	.08	.11	.01	-.07
3. 삶의 만족도(LS)_1차	4 .43	1 .10			.58***	.58***	.46**	-.31***	-.22*	.05	.19*	.06	-.14#
4. 삶의 만족도(LS)_2차	4 .45	1 .03				.31***	.58***	-.27**	-.40***	.11	.22*	.09	-.11
5. 긍정정서(PA)_1차	3 .03	.70					.48***	-.20*	.01	-.00	.21*	.01	-.18#
6. 긍정정서(PA)_2차	3 .02	.72						-.16	-.14	-.05	.10	.05	.05
7. 부정정서(NA)_1차	2 .51	.79							.51***	-.04	-.06	.07	.04
8. 부정정서(NA)_2차	2 .56	.79								-.09	-.10	.05	.08
9. 학점_1차	3 .52	.42									.48***	.01	.06
10. 학점_2차	3 .53	.59										.10	-.06
11. 성별	1 .59	.50											-.04
12. 나이	21 .85	2 .41											

<.08, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 2. 주관적 안녕감(SWB)가 학점에, 학점이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	SWB_1차 → 학점_2차			학점_1차 → SWB_2차		
	모델 2			모델2		
	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>β</i>	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>β</i>
성별	.11	.10	.10	.03	.31	.01
나이	-.01	.02	-.05	.02	.06	.02
학점_1차	.66	.12	.47***			
주관적 안녕감(SWB)_1차				.59	.08	.59***
주관적 안녕감(SWB)_1차 학점_1차	.05	.03	.17*	-.03	.27	-.01
<i>F</i>	10.01***			14.21***		
<i>R</i> ²	.27			.35		
Adj. <i>R</i> ²	.25			.32		
ΔR^2	.03*			.00		

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

의 주관적 안녕감을 유의미하게 설명하지 못하였다($\beta = -.01$, ns ; $\Delta R^2 = .00$, ns). 이러한 결과는 대학생들의 객관적인 학업성취인 학점은 주관적 안녕감을 높이는 데 지속적인 영향력은 없다는 것을 보여준다.

삶의 만족도와 학점의 인과관계

삶의 만족도와 학점의 인과관계를 살펴보기 위해 삶의 만족도가 학점에 미치는 종단적 영향과 학점이 삶의 만족도에 미치는 종단적 영향을 표 3에 제시하였다. 1차 시기의 삶의 만족도는 1차 시기의 학점을 통제한 후에도 2차 시기의 학점을 유의미하게 설명하였다($\beta = .16$, $p < .08$; $\Delta R^2 = .02$, $p < .08$). 다시 말해서 삶의 만족도는 1년 후의 학점에 긍정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 하지만 반대의 경우인,

1차 시기의 학점은 1차 시기의 삶의 만족도를 통제한 후에는 2차 시기의 삶의 만족도를 유의미하게 설명하지 못하였다($\beta = .11$, ns ; $\Delta R^2 = .01$, ns). 이러한 결과는 대학생들의 객관적인 학업성취인 학점은 삶의 만족도를 높이는 데 지속적인 영향력은 없다는 것을 보여준다.

긍정정서와 학점의 인과관계

긍정정서가 학점을 더 잘 예언하는지, 아니면 학점이 긍정정서를 더 잘 예언하는지를 살펴보기 위해 삶의 만족도와 같은 방법으로 구한 결과가 표 4에 제시되었다. 1차 시기의 긍정정서는 1차 시기의 학점을 통제하고서도 2차 시기의 학점을 설명하였다($\beta = .20$, $p < .05$; $\Delta R^2 = .04$, $p < .05$). 이러한 결과는 대학생들의 긍정정서가 높을수록 객관적인 학업성취의 지

표 3. 삶의 만족도(LS)가 학점에, 학점이 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	LS_1차 → 학점_2차			학점_1차 → LS_2차		
	모델 2			모델2		
	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β
성별	.10	.10	.09	.10	.16	.05
나이	-.01	.02	-.06	-.01	.03	-.03
학점_1차	.66	.12	.47***			
삶의 만족도(LS)_1차				.51	.08	.55***
삶의 만족도(LS)_1차 학점_1차	.08	.05	.16 [#]			
				.19	.14	.11
<i>F</i>		9.72***			14.31***	
<i>R</i> ²		.27			.35	
Adj. <i>R</i> ²		.24			.32	
ΔR^2		.02 [#]			.01	

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

[#] <.08, * *p*<.05, ** *p*<.01, *** *p*<.001.

표 4. 긍정정서(PA)가 학점에, 학점이 긍정정서에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	PA_1차 → 학점_2차			학점_1차 → PA_2차		
	모델 2			모델2		
	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β
성별	.11	.10	.09	-.07	.12	-.05
나이	-.01	.02	-.05	-.04	.03	-.14
학점_1차	.67	.11	.48***			
긍정정서(PA)_1차				.52	.09	.50***
긍정정서(PA)_1차 학점_1차	.17	.07	.20*			
				-.01	.10	-.01
<i>F</i>		10.49***			8.88***	
<i>R</i> ²		.28			.25	
Adj. <i>R</i> ²		.26			.22	
ΔR^2		.04*			.00	

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

* *p*<.05, ** *p*<.01, *** *p*<.001.

표라 볼 수 있는 학점이 증가한다는 것을 인과적으로 보여준다. 하지만 1차 시기의 학점은 1년 후의 긍정정서에 대하여 유의미한 종단적 영향력을 미치지 못하는 것으로 나타났다($\beta = -.01$, ns ; $\Delta R^2 = .00$, ns). 이는 앞선 삶의 만족도와 같은 결과를 보여주는 것으로, 긍정정서가 높은 학생들은 좋은 학점을 기대할 수 있지만, 좋은 학점을 받은 학생은 이후의 긍정정서가 높아지지 않는 것을 보여주고 있다.

부정정서와 학점의 인과관계

마지막으로 부정정서와 학점의 인과관계를 살펴본 결과는 표 5에 제시되었다. 1차 시기의 부정정서는 1차시기의 학점을 통제한 후에 1년 후의 학점에 유의미한 영향을 미치지 못

하는 것으로 나타났다($\beta = -.09$, ns ; $\Delta R^2 = .00$, ns). 또한 1차 시기의 학점 역시 2차 시기의 부정정서에 종단적 영향력을 미치지 못하였다($\beta = -.14$, ns ; $\Delta R^2 = .02$, ns). 이러한 결과는 부정정서의 경우 삶의 만족도 및 긍정정서와는 달리 학점에 대하여 원인변수로도 결과변수로도 작용하지 않는다는 것을 보여주고 있다.

이상의 결과를 종합해보면, 대학생들의 주관적 안녕감은 객관적인 학업성취인 학점에 지속적인 영향을 미치지만, 학점은 주관적 안녕감에 종단적 영향을 미치지 않음을 보여준다. 또한 주관적 안녕감의 하위 요인들 중 삶의 만족도와 긍정정서는 학점에 바람직한 영향을 미치지만, 부정정서는 영향력이 없음이 나타났다.

표 5. 부정정서(NA)가 학점에, 학점이 긍정정서에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	NA_1차 -> 학점_2차			학점_1차 -> NA_2차		
	모델 2			모델2		
	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β
성별	.12	.10	.10	.00	.13	-.00
나이	-.02	.02	-.08	.02	.03	-.07
학점_1차	.67	.02	.16*			
부정정서(NA)_1차				.52	.08	-.52***
부정정서(NA)_1차	-.07	.05	-.09			
학점_1차				.18	.11	-.14
<i>F</i>		8.69***			10.58***	
<i>R</i> ²		.25			.28	
Adj. <i>R</i> ²		.22			.26	
ΔR^2		.00			.02	

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

논 의

행복에 영향을 미치는 변인에 대한 심리학의 관심은 행복이 삶에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 관심으로 전환되고 있다. 행복이 성공적 삶의 원인으로 작용하는지 아니면 결과로 작용하는지에 대한 의문 속에서 본 연구는 행복과 학업적 성취의 인과적 관계를 규명하고자 하였다. 즉, 행복이 대학생의 주요관심영역인 학업적 성취에 영향을 미치는지, 반대로 학업적 성취가 대학생의 행복에 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 또한 행복을 측정하는 주관적 안녕감의 세 가지 요소인 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서가 학업성취에 독립적으로 상이한 영향력을 갖는지도 검토하였다. 행복과 학업성취의 인과적 관계를 확인하기 위해 주관적 안녕감 요소인 삶의 만족도, 긍정정서, 부정정서 그리고 객관적으로 학업성취를 나타내는 학점을 측정하였으며, 1년 후에 동일한 측정을 하였다.

그 결과 대학생들의 1차년도 행복은 1차년도의 학점과 상관이 없었으나, 2차년도의 학점과 상관이 있었다. 구체적으로 1차년도 삶의 만족도와 긍정정서는 1차년도의 학점과 상관이 없었으나, 2차년도의 학점과는 상관이 있었다. 그리고 2차년도의 삶의 만족도는 2차년도의 학점과 상관이 나타났다. 이러한 결과는 본 연구의 대상자가 심리학 교양 수업을 듣는 저학년 대상의 영향이 큰 것으로 여겨진다. 연구 참여자들은 평균나이 21세로 비교적 저학년이 많았으며, 대학생 초기에는 행복이 학점에 크게 작용하지 않았을 가능성이 있다. 하지만 1년의 시간이 지나면서 대학생들에게 학점이 중요한 관심주제가 되면서, 행복과 학점의 관계가 커졌을 가능성이 있다.

이러한 결과는 대학생 초기에는 행복이 학점보다는 친구관계와 같은 다른 변인과 더 연관이 있음을 추론케 한다. 따라서 대학생의 행복과 다른 변인간의 관계 등을 고려하여 행복의 선후관계를 확장시킬 필요가 있다.

그리고 대학생의 행복이 1년 후의 학업성취를 나타내는 객관적 지표인 학점에 종단적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 반면, 학점은 1년 후의 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서에 대한 영향력이 모두 없었다. 구체적으로 삶의 만족도와 긍정정서는 그 전학기의 학점을 통제한 후에도 1년 후의 학점에 긍정적 영향을 미쳤고, 부정정서는 유의미한 영향력을 갖지 못하였다.

이 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 주요 영역인 학업적 성취가 행복을 가져오기보다는 행복이 학업성취의 원인으로 작용한다는 것을 종단적으로 확인하였다. 이는 많은 선행연구에서 행복이 직업, 건강, 사회적 관계, 심리적 자원 등의 영역에서 바람직한 결과를 가져온다는 주장과 일치하며(구재선, 2009; Fredrickson, 2001;; Lyubomirsky et al., 2005), 더불어 학업에 있어서도 행복이 선행요소가 된다는 결과를 보여주었다. 특히 행복과 학업성취의 관계에 대해 횡단적 접근을 넘어서 종단적으로 확인함으로써 인과관계를 명확히 보여주었다. 그렇다면, 왜 행복이 학업적 성취에 영향을 미치는 것일까? 이에 대한 설명은 다음 몇 가지 요소로 제안해 볼 수 있다. 우선 행복한 사람은 몰입의 경험을 더 자주 하기 때문에 학업성취가 높아진다고 여겨진다. Wright와 Cropanzano (2004)는 심리적 안녕감이 직장내 몰입에 영향을 주고 이로 인하여 높은 성취수행을 가져다

준다고 말하였다. 우정원과 홍혜영(2011)도 역시 심리적 안녕감과 조직몰입의 유의미한 정적 상관을 발견하며 직장인이 조직에 적응하는 문제에서 조직몰입이 중요하고, 이로 인하여 결근, 이직 및 건강 수준이 달라진다고 제시하였다. 이처럼 행복을 자주 경험하는 것은 학업 과정을 즐기게 되며 몰입감을 경험함으로써 개인의 학업 능력을 증진시킨다고 볼 수 있다. 또한 자신의 생활을 즐기고 만족하는 사람은 자율성을 경험하며 새로운 것을 배우고 그들의 일에 최선을 다하기 때문에 자신의 학업적 성취를 이룬다고 볼 수 있다(Diener et al., 2010). 그리고 높은 행복감은 스트레스 대처, 정서지능과 같은 변인들을 매개로 하여 미래의 학업영역에 바람직한 결과를 가져올 수 있다. 이러한 결과는 행복해지기 위한 수단으로 학업적 성공을 목표로 하기 이전에 행복 증진을 위한 가치관 변화 및 행복증진 훈련이 더 우선이 되어야 함을 시사한다. 특히 중고등학생 뿐만 아니라 대학생 역시 학업성취 및 취직으로 인한 스트레스가 더욱 가중되고 있는 현실에 있어서 인생의 우선순위에 대한 점검이 필요한 것으로 여겨진다.

둘째, 행복을 측정하는 주관적 안녕감의 세 가지 요소인 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서가 학업적 성취에 다른 장기적 영향력을 가지고 있음을 추측할 수 있다. 본 연구에서는 삶의 만족도와 긍정정서는 1년 후의 유의미한 영향력을 가진 반면에 부정정서는 유의미한 영향력이 없었다. 이러한 결과는 주관적 안녕감의 세 가지 요소가 개별적이고 독립적으로 구분되어 연구될 필요성을 나타낸다. Watson 등(1988)은 부정정서와 긍정정서가 독립적인 것으로 구분하였다. 그는 부정정서가 스트레스 및 스트레스 관련된 비건설 대처행

동과 연결되어 있는 반면, 긍정정서는 사회적 활동이나 경험과 강하게 관련이 있다고 주장하였다. Kahneman과 Deaton(2010) 역시 수입과 긍정정서, 부정정서 및, 삶의 만족도의 관계에 차이가 있음을 발견하고 구별되어야 할 필요성을 제시하였다. 본 연구에서도 주관적 안녕감의 세 가지 요소와 학업의 관계에 있어서 영향력이 다르게 나타났으며, 이는 행복 측정을 대표하는 주관적 안녕감의 구성요소와 다른 다양한 변인들의 관계가 상이할 수 있음을 시사한다. 특히 본 연구에서 학업성취와 가장 관련이 깊은 행복의 요소는 긍정정서인 것으로 나타났다. 이 결과는 Fredrickson(2001)이 주장한 긍정정서의 확장 및 확충이론(broaden and building theory)를 통해 그 이유를 추론해 볼 수 있다. Fredrickson(2001)은 같은 정서적 영역이라도 부정정서와 긍정정서가 각기 다른 방식으로 개인에게 영향을 미친다고 주장하였다. 그녀의 이론에 따르면 부정정서는 도망, 추방과 같은 방식으로 행동함으로써 사고와 행동의 레퍼토리를 좁게 하며 그 결과 빠르고 신속하게 행동하도록 한다. 반면 긍정정서는 개인의 사고와 행동의 레퍼토리를 넓게 함으로써 독창적으로 유연하며 개방적인 사고를 갖게 한다. 이렇게 확장된 사고와 행동의 레퍼토리는 신체적 자원, 사회적 자원 및 심리적 자원뿐만 아니라 지적 자원에까지 확충시키는 기능을 한다. 이러한 주장과 같이 긍정정서가 학업 성취에 긍정적 영향력을 미치며 지적 자원을 증가시키는데 기여하는 것으로 설명할 수 있다. 즉 부정정서는 단기적이며 신속한 결과를 갖게 하지만 긍정정서는 장기적으로 영향을 미칠 수 있다. 본 연구에서도 학업성취에 대한 긍정정서와 부정정서의 장기적 영향력 차이가 있으며, 긍정정서가 학업성취에 장기

적 효과를 가져옴을 추론해 볼 수 있다.

긍정 정서의 기능을 보여준 또 다른 연구(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000)에 따르면 긍정정서는 스트레스 상황으로 유발되는 부정적 결과들에서 회복하는(undoing) 효과가 있었다. 이들의 연구에서 스트레스 상황을 유발시킨 후 긍정정서를 경험한 사람들은 심장박동이 빨리 정상수준으로 회복되었으나, 중립정서나 부정정서를 경험한 사람들은 스트레스에 대한 회복 반응이 느렸다. 이처럼 긍정정서를 자주 경험하는 사람들은 학교생활이나 기타 환경으로 인하여 경험되는 스트레스에 대해 조절하며 관리하는 능력이 뛰어날 가능성이 있다. 즉 긍정정서가 스트레스에 대한 회복능력을 향상시킴으로써 시험에 대한 불안과 초조함을 조절하여 높은 학업성취를 이끄는 역할을 한다고 여겨진다. 또한 긍정정서가 높은 학생은 좌절상황에서도 개인을 동기화시키고 충동을 통제하며, 자연 만족하게 하도록 돕는 정서지능이 높고, 이로 인하여 학업적 어려움이나 도전에 직면했을 때 더 탄력적으로 반응한 것으로 여겨진다(한태영, 이세란, 2005; Trinidad, Unger, Chou, Azen, & Johnson, 2004).

마지막으로 본 연구는 학교교육 현장에서 실제적인 행복교육과 가치관의 변화에 대한 필요성을 시사한다. 다시 말해서 행복을 위한 의도적인 노력과 교육이 실제 교육현장에서 이루어져야 한다. 학업적 성취와 취업 등의 성공이 행복을 가져다줄 것이라는 신념과 풍토는 현재 대학생들이 경험하는 행복의 가치를 저하시킬 수 있다. 따라서 대학생들의 행복과 안녕감에 대해 더 많은 관심과 주의를 기울이도록 하며, 대학생들에게 행복이 삶의 좋은 결과를 가져다 줄 수 있다는 가치관의

변화와 동시에 행복을 위한 의도적인 활동을 적극적으로 할 수 있는 기회를 갖도록 제도적 및 교육적 변화가 요구된다.

이러한 결과와 시사점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점과 추후연구의 제언점을 남기고자 한다. 먼저 본 연구에서 삶의 만족도와 긍정정서가 학업성취를 유의미하게 예견하는 것을 확인하였으나, 행복이 학업성취에 대해 갖는 설명량은 2.4%의 수준이었다. 즉, 행복만이 학업성취를 가져온다는 과대해석을 조심해야 하며, 더불어 학업성취를 설명하는 또 다른 변인이 있음을 시사하기에 다른 변인들을 발견하는 추후 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 서울에 거주하는 대학생들을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반화의 한계가 있다. 향후 초등교육과 지방 지역을 포함한 다양한 대상으로 행복의 결과를 알아볼 필요가 있다. 둘째, 행복과 학점의 관계에 영향을 미치는 나이와 성별을 제외한 다른 변인들을 통제하지 못하였다. 예를 들어 부모의 소득, 학력, 직업 등의 사회경제적 수준, 아르바이트 경험, 부모나 친구와의 관계 등을 포함한 기타 변인들은 대학생들의 학점과 관련이 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 변인들을 통제함으로써 행복이 학업성취에 미치는 효과를 검토할 필요가 있겠다. 셋째, 행복과 학업성취의 관계가 비선형적 관계일 가능성이 남아있다. 구재선과 서은국(2012)이 청소년들을 대상으로 한 연구에서는 행복과 학업성취의 관계가 선형적이었지만, Oishi 등(2007) 등의 연구는 행복과 긍정적 결과가 비선형적 관계에 있다고 말하였다. 다시 말해서 행복이 긍정적 결과를 가져오기는 하지만, 극단적으로 행복이 높으면 성취와 관련된 영역에서 좋은 효과를 더 이상 가져오지 못하고 오히려

감소될 수 있다. 추후연구에서 이러한 결과 차이를 고려하여 행복과 학업적 성취의 관계에 있어서 비선형적 관계의 가능성도 살펴볼 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 행복과 1년 후의 성적의 관계를 종단적으로 살펴보았으나 더 장기적인 영향력을 확인할 필요가 있으며, 더불어 출석률, 병원방문 횟수와 같은 다른 객관적 영역에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 구재선 (2009). 행복은 심리적 자원을 형성하는가. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23, 165-179.
- 구재선, 서은국 (2012). 행복은 4년 후 학업성취를 예측한다. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 26, 35-50.
- 권순미 (2009). 성취도에 따른 고등학생과 부모의 행복에 대한 토착심리분석. *인하대학교 석사학위논문*.
- 김선숙, 고미선 (2007). 청소년의 학업성취 변화에 영향을 주는 요인: 잠재성장모형을 적용하여. *한국청소년연구*, 18, 5-29.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 15, 399-429.
- 박영신, 김의철, 김묘성 (2002). IMF 시대 이후 초, 중, 고, 대학생과 부모의 스트레스 경험과 대처양식 및 사회적 지원: 토착심리학저거 분석. *한국심리학회지: 사회문제*, 8, 105-135.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2002). IMF 시대 이후 한국 학생과 성인의 성공에 대한 의식: 토착심리학적 분석. *한국심리학회지: 사회문제*, 8, 103-139.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2005). 청소년과 부모의 실패와 미래 성취 의식을 통해 본 한국인의 성취관련 토착심리. *한국심리학회지: 사회문제*, 11, 75-110.
- 신정철, 정지선, 신태수 (2008). 대학생의 학업성취도와 그 영향 요인들 간의 인과관계 분석. *교육행정학연구*, 26, 287-313.
- 우정원, 홍혜영 (2011). 가족친화적 조직분위기, 직장-가정갈등과 심리적 안녕감이 조직몰입에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 30, 933-957.
- 장재윤 (2010). 직무만족과 직무에서 경험하는 정서간의 관계: 빈도가설과 긍정성 비율가설의 비교. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 23, 275-295.
- 탁진국, 이창호, 남승규 (1994). 대학생의 학업적응에 영향을 미치는 요인에 관한 종단적 연구. *한국심리학회 '94 연차대회학술발표논문집*, 551-561.
- 통계청 (2012). 2012년 청소년통계.
- 하 정, 김양희, 황도연, 정혜윤, 김은덕 (2009). 학업적 자기효능감과 학업성취의 종단관계 연구. *한국심리학회지: 학교*, 6, 47-65.
- 한태영, 이세란 (2005). 청소년 정서관련 변인과 학업 스트레스의 관계: 체험정서, 표현정서 및 정서지능의 영향. *한국심리학회지: 학교*, 2, 37-58.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Burger, J. M., & Caldwell, D. F. (2000).

- Personality, social activities, job-search behavior and interview success: Distinguishing between PANAS trait positive affect and NEO extraversion. *Motivation and Emotion*, 24, 51-62.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 182-189.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- De Fruty, F., & Mervielde, I. (1996). Personality and interests as predictors of educational streaming and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 10, 405-425.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61.
- Diener, E., Shu, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fox, S., & Spector, P. E. (2000). Relations of emotional intelligence, practical intelligence, general intelligence, and trait affectivity with interview outcomes: It's not all just 'G'. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 203-220.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Paweleck, J. K., Greenstone, A., & Kopplin D. A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*, 12, 66-78.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Psychological and cognitive sciences*, 107, 16489-16493.
- Kashdan, T. B., & Yuen, M. (2007). Whether highly curious students thrive academically depends on perception about the school learning environment: A study of Hong Kong adolescents. *Motivation and Emotion*, 31, 260-270.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996).

- Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Marsh, H. W., Trautwein, U., Ludtke, O., Koller, O., & Baumert, J. (2006). Integration of multidimensional self-concept and core personality constructs: Construct validation and relations to well-being and achievement. *Journal of Personality*, 74, 403-456.
- Mellanby, J., Martin, M., & O'Doherty, J. (2000). The 'gender gap' in final examination results at Oxford University. *British Journal of Psychology*, 91, 377-390.
- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, N. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717-746.
- Oishi, S., Deiner, E., & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning and Education*, 4, 421-433.
- Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832-838.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). "Getting older, getting better": Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491 - 501.
- Svanum, S., & Zody, Z. B. (2001). Psychology and college grades. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 72-76.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C. P., Azen, S. P., & Johnson, C. A. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: Interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34, 46-55.
- Trockel, M. T., Barnes, M. D., & Egget, D. L. (2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students: Implications for sleep and other behaviors. *Journal of American College Health*, 49, 125-131.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- 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, 1063-1070.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2004). The role of psychological well-being in job performance: A fresh look at an age-old quest. *Organizational Dynamics*, 33, 338-351.
- Wright, T. A., Cropanzano, R., Denney, P. J., & Moline, G. L. (2002). When a happy worker is a productive worker: A preliminary examination of three models. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 34, 146-150.

논문 투고일 : 2014. 03. 05

1 차 심사일 : 2014. 03. 17

게재 확정일 : 2014. 11. 03

Happiness improves academic achievement

Kyoungmi Kim

Tong Myong University

Seungah Ryu

KyungNam University

Incheol Choi

Seoul National University

Current study examine whether happiness (life satisfaction, positive affect, and negative affect) improves academic achievement (GPA) by longitudinal data. Two surveys were conducted with one year interval and total 112 respondents participated in both surveys. Hierarchical regression analysis was employed to investigate that happiness in the first time have an effect on GPA in the second time after controlling for GPA in the first time as well as demographic variables. We found that life satisfaction and positive affect in the first survey improved GPA after the next semester. Interestingly, GPA did not bring happiness by this longitudinal data. The implication for study were discussed.

Key words : Happiness, life satisfaction, positive affect, negative affect, GPA