

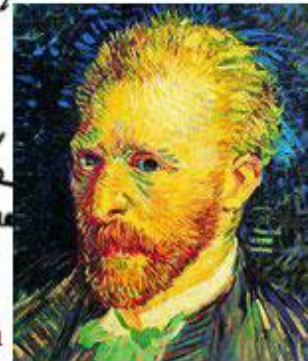
# 15. 성격 (Personality)



...to personal attacks  
negative ads.  
While I am very fortunate to

George W Bush

verhandelen. Zo is de probemier  
vriet de jaer onbehouwen voor  
als 't iemand is ges... die depe



Vincent Van Gogh



...Hoch...  
...P.O. 11111

Sigmund Freud

- 사람의 성격을 왜 파악해야 할까?
- 성격이란 무엇인가?
- 사람의 성격은 같은가 다른가?
  - 개인의 고유한 성격
  - 보편적 성격

# 성격에 대한 접근

1. 정신분석학적 접근
2. 인본주의적 접근
3. 특질론적 접근
4. 사회-인지적 접근

개인의 성격을 이해하는데  
심층의 욕구에 대한  
이해가 필요한가?

**정신분석학적 접근**

# 1. Freud의 정신분석학 이론

## 1. 무의식의 탐구

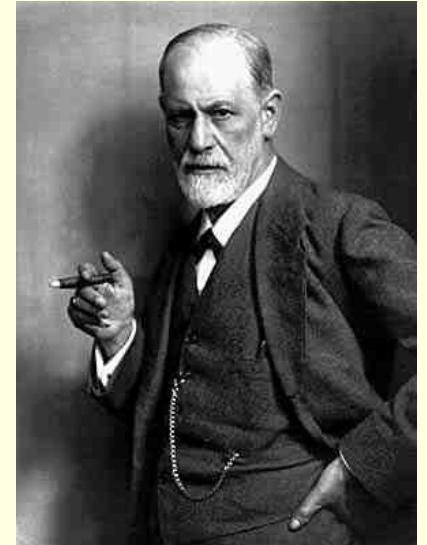
- 1) 무의식은 존재하는가
- 2) 어떻게 무의식에 도달할 수 있는가

## 2. 성격은 어떤 구조를 갖고 있는가

- 1) 구조 모형: 원초아, 자아, 초자아
- 2) 발달 모형: 성격은 어떻게 발달하는가

## 3. 갈등과 불안: 성격의 역동

## 4. 기본적인 방어기제: 갈등 해소를 위한 자아의 노력



# Freud는 어떤 사람인가



**Sigmund Freud**  
(1856~1939)

Freud는 가장 **근본적인 인간관에 대한 도전**:  
인간은 자신에 대해 그리고 서로에 대해 알 수 없는 존재.  
우리는 환상, 그릇된 해석, 자기기만 등에 매여있기 때문.

연구 경력:

1884 - 코카인 연구(코카인이 우울증에 부분적인 치료 효과 있음)

1885 - **최면**에 관심(신경성장애, 특히 히스테리아의 치료에 도움)

1905 - 개업,

관심가진 대표적 증후 - 신체부분무감각증(눈, 귀, 손가락 등)

히스테리아 (용납할 수 없는 충동억제로 문제행동 발생)

예; 남편에 대한 증오 억제로 의자에 앉아있기, 천식

**꿈의 해석과 자유연상**을 사용한 **정신분석** 시도

# 인간 행동 이해에 관한 기본 가정: 무의식적 결정론

## ■ 두 가지 핵심 가정

- (1) 우연적 행동이란 없고, 모든 행동에는 심리적 원인이 있다.
- (2) 성격에서의 연속성은 개인의 의식 밖에서 작동한다.  
(무의식적 정신과정의 중요성)

## 무의식의 존재를 어떻게 알 수 있는가?

- 신체적으로 문제가 없는데 보이는 이상 징후
- 의식적으로 하지 않으려고 하는데 통제 못하고 계속하는 행동과 생각

의도적 노력(의지)과 무의식적 반작용간의 갈등 존재 추측

# 무의식에 도달하는 방법

## (1) 꿈

꿈은 개인이 직접 표현할 수 없는 욕망을 충족시키려는 노력으로, 의식적 통제가 약화된 상태이므로 무의식 세계가 드러나기 용이

분석자의 과제 - 드러난 꿈의 내용 밑에 깔려진 숨겨진 비밀(잠재몽)을 찾아내는 것

# 무의식에 도달하는 방법

## (2) 신경증 증후: 신경성 증상의 의미 분석

이상행동은 용납할 수 없는 욕구와 이에 대한 표현을 막는 정신적 검열관의 억제력간의 타협을 반영

## (3) 자유연상(free association)

치료자와 내담자가 친밀한 관계를 형성하여,  
개인의 생각과 느낌을 자유롭게 표현하도록 도와줌

# 마음의 구조는 어떠한가?

## 1. 에너지 모형: 인간은 에너지 시스템으로 구성

- 정신에너지는 신경생리적 흥분상태에서 유래

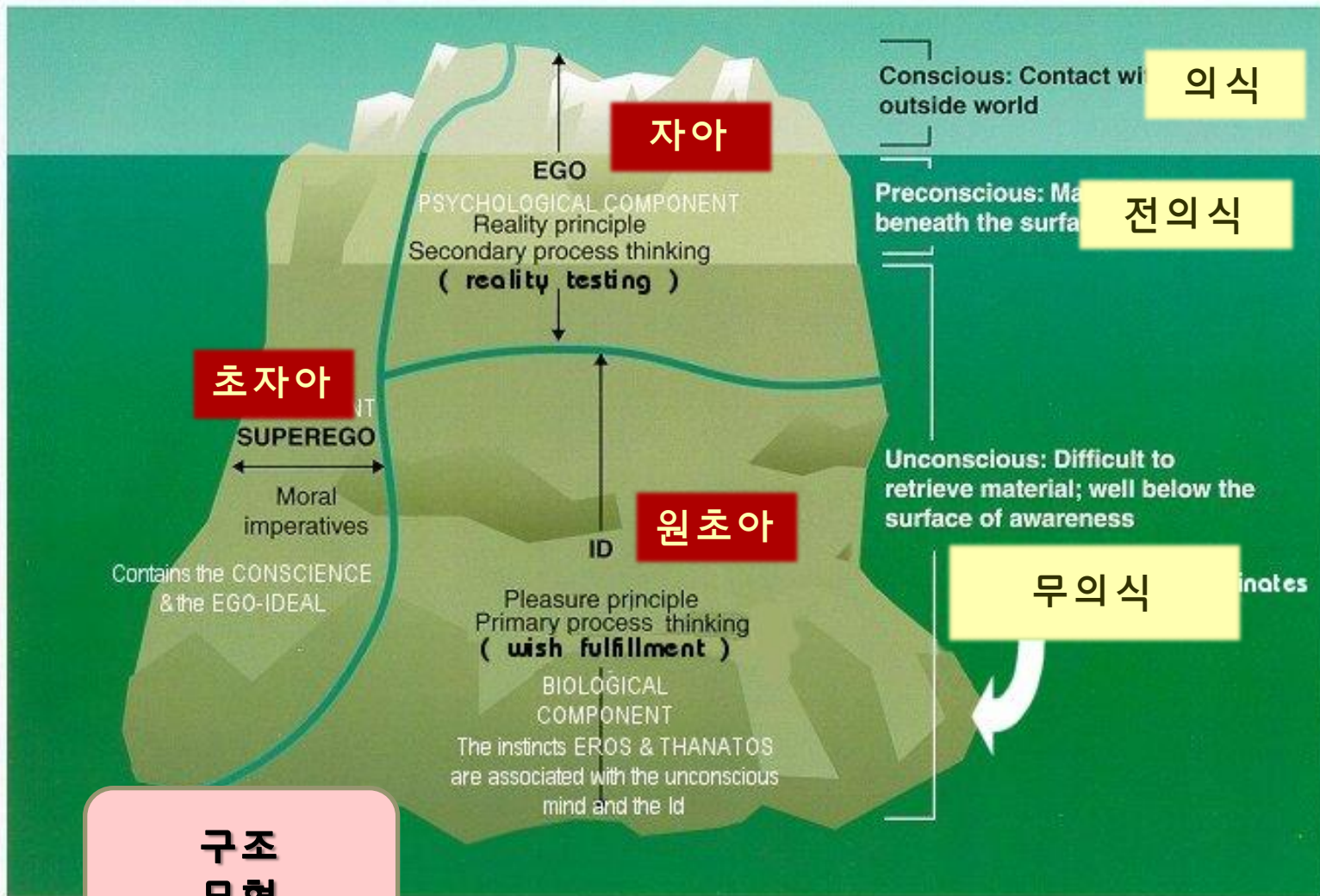
모든 에너지의 근원: 성적 추동과 공격적 추동

성적 추동에 수반되는 에너지: libido (삶의 추동)

공격적 추동에 수반되는 에너지: thanatos  
(죽음의 추동)

# 성격의 구조 이론

Freud's model of personality structure



구조  
모형

# id (원초아)

## ■ 원초아는 성격의 핵

- 원초아는 성격 시스템의 에너지원
- 원초아의 원천은 신체의 흥분(긴장)상태 →  
발산에 대한 압박가함(긴장감소 추구)
- 긴장감소를 위해서는 외부대상(사람, 사물)이 필요함

## ■ 원초아의 작동원리:

**쾌락원리 (pleasure principle)**

욕구발생 → 즉각적인 긴장감소 추구

(논리, 이유, 결말 불구하고 즉각적으로 본능적 충동 만족)

■ 즉각적 만족에는 즉각적 쾌 추구하고 즉각적 고통 회피

# Ego(자아)

- 자아(ego)는 현실 검증자
  - 자아는 외부 현실 세계와 접촉하는 부분
  - 일차적 기능은 유기체의 보존

- 작동 원리: **현실 원리 (reality principle)**

적절한 대상과 환경 조건이 될 때까지 현실을 검증하고 욕구의 발산을 지연

# Superego(초자아)

■ 부모의 영향이 내면화된 것이 초자아  
사회의 도덕과 가치관, 양심과 이상

■ 작동원리 – **완벽주의**  
(강압적이고 일방향적으로 작동)

■ 형성: 4-5세경 부모의 부모와의 동일시

# Freud의 심리성적 단계와 성격 발달

- 생물학적 쾌감을 주는 부위가 연령에 따라 달라짐
- 구강기 → 항문기 → 남근기 → 잠복기 → 성기기  
 (Oral)      (Anal)      (Phallic)      (Latency)      (Genital)  
 - 2 세 경      3-4 세 경      5-6세 경      초등학교      사춘기 이후



Oedipus complex

거세불안  
(castration anxiety)

남근선망 (penis envy)

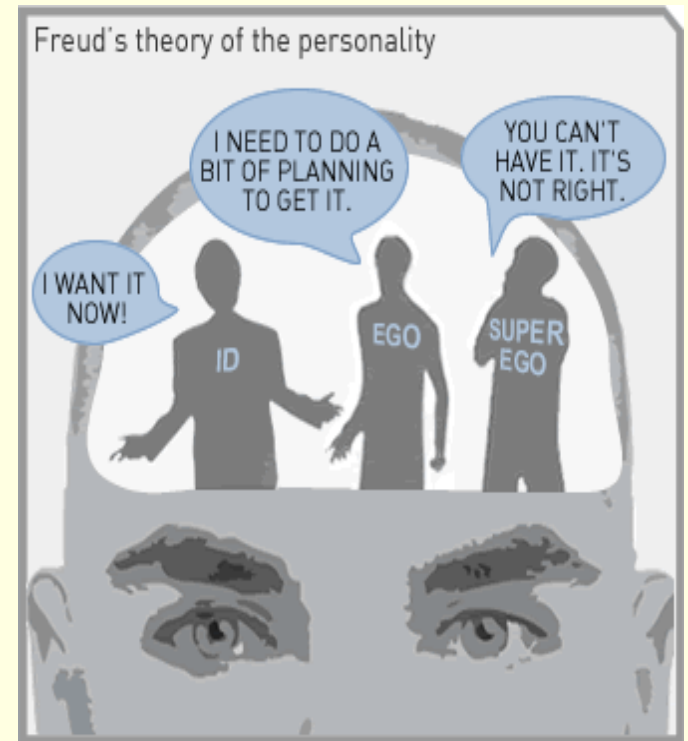
# 갈등과 불안 : 성격의 역동

## 갈등

- 세 구조가 항상 역동적 갈등 속에 있다.  
욕구발산을 추구하는 원초아와 이를 억제하는 힘 또는 제약하는 힘간에 지속적인 상호작용과 갈등 지칭

## 불안의 형성

- id, ego 및 super-ego간에 충돌이 있고 이것이 불안 생성



# 불안 해소 방안: 방어기제

- 불안은 고통스러운 것으로 (긴장생성), 사람들은 가능한한 빨리 없애려고 한다.
- 불안을 느끼면, 현실적 수단을 동원하여 불안을 없애려고 시도하나 현실적 방법이 없거나 찾아지지 않으면, 무의식적으로 방어기제를 사용,

방어기제는 개인이 자신의 용납될 수 없는 충동에 대처하려는 내면적 노력과 시도의 일환으로 사용

# 방어기제의 유형

- 방어기제는 세 구조간의 조율을 위한 자아 노력의 결과물

## 1) 억압(repression)

용납될 수 없는 충동을 의식으로부터 추방시키는 것  
→ 불안감소

이 견제 방식은 본질적으로 충동을 처리하는데 비효율  
충동은 계속 존재 → 위장되고 왜곡된 형태(행동증상)로  
욕구충족의 발산에 대한 압박을 가함

고통스러운 생각과 감정을 회피하려는 시도에서 나옴

# 방어기제의 유형

## 2) 투사 (projection)

자신의 용납할 수 없는 충동이 억제되면서 그것을 다른 사람에게 있는 것으로 돌리는 것

예; 처제에게 관심이 있을 때, 처제가 자신을 유혹한다고 인식

## 3) 합리화 (rationalization):

자기기만적 변명을 만드는 것

예, 아내가 싫어 집에 들어오지 않으면서 일이 바빠서라고 인식하는 것  
신포도 이야기

# 방어기제의 유형

## 4) 반동형성 (reaction formation)

불안을 유발하는 충동과 반대되는 것으로 대치되는 것  
자아가 용납할 수 있는 것으로 위장되는 것

예, 성적 충동이 강한 사람이 음란물 검열을 하는 것

## 5) 전위 (displacement)

만족될 수 없는 동기가 새로운 통로를 향하는 것  
욕구는 바뀔 수 없지만, 충동 지향 대상은 바뀔 수 있음

# 방어기제의 유형

## 6) 승화 (sublimation)

본능적 충동을 사회가 용납하는 방식으로 표현

예, 공격성 - 의사의 수술

성적 욕구 - 소설 또는 그림 등

## 7) 퇴행 (regression)

불편하거나 힘든 상황에 처하면 이전 단계로 후퇴하는 것

예; 어린아이 같은 행동하기

# 생활 속의 실수, 이유 있는가

## ■ 일상생활의 병리: 실수

실수란 직접 표현하기 두려운 충동이  
무의식적으로 드러난 것

( 망각, 말의 실수, 농담, 글의 오류, 등 )

# 심층 욕구를 어떻게 측정하는가

## 비구성적 검사(투사검사)

모호한 자극 제시하여 자유롭게 응답케 함

예 : 로르샤흐 검사,  
주제통각검사(TAT)

우리는 무의식에 의해서만 영향을 받을까?

자신의 잠재력의 실현을 위한 노력

인본주의적 접근

## 2. 인본주의적 접근

### ■ 인본주의 학회의 네 가지 원칙

1) 개인의 체험 중시

2) 인간의 **잠재력**과 **성장**에 초점

인간의 선택, 창의성, 자기실현 중시

3) 연구의 객관성보다 **의미중만함** 중시

4) 인간의 **존엄성** 중시

예측과 통제보다는 인간 이해에 초점

# 인본주의 대표 이론

---

- Maslow의 인본주의 심리학
- Rogers의 사람 중심 이론

# Maslow의 욕구위계 이론

- 5단계 : 자아실현의 욕구  
(Self-actualization Needs)
- ❖ 4단계 : 자기존중의 욕구  
(Esteem Needs)
- ❖ 3단계 : 소속감과 사랑 욕구  
(Belongingness and Love Needs)
- ❖ 2단계 : 안전욕구  
(Safety Needs)
- 1단계 : 생리적 욕구  
(Physiological Needs)



## 생리적 욕구들

- 결핍(음식, 물, 잠) → 결핍욕구발생  
(배고픔, 갈증, 피로) → 욕구충족

## 안전 욕구

안전과 안정, 의존과 보호에 대한 욕구, 구조, 질서, 법에 대한 요구

인간은 예측 가능한 미래와 한계선이 분명한 환경을 좋아함  
예; 부모에게 의존하는 아기, 안정된 직장 선호

## 소속과 사랑의 욕구

- 타인과 관계 맺고 사랑을 주고 받고 싶은 욕구
- 친구나 애인, 배우자, 자녀 등이 필요, 집단에 소속되고 싶어함
- 소속과 사랑의 욕구 좌절이 정신병리의 핵심 원인이 된다고 봄

## 자기실현의 욕구

지식욕, 진실, 정의, 의미에 대한 욕구, 아름다움, 질서, 단순함, 완성을 추구하는 심미적 욕구

**기쁨을 통한 성장** ==> 자신에게 기쁨을 주는 것만 하고 살면  
성장과 자기실현이 옴

# Rogers의 사람-중심 이론

(person-centered theory)

# 체험의 주체 (유기체) 중시

지금 (here), 여기서 (now) 내가 무엇을 느끼고 있는가

자신을 유지 또는 고양시켜 주는 방식들로 모든  
역량들을 발달시키려는 **선천적 경향**

- Maslow의 '자기실현' 이  
Rogers의 '유기체 실현' 과 동일
- 성숙과 발달의 선천적인 잠재력

# 우리는 남으로부터 인정받고 싶어하는가? 긍정적 존중 욕구가 왜 문제가 될 수 있는가

- 남들에게 사랑과 인정을 받고 싶은 욕구  
→ 내가 원하는 방식으로 살지 않고 타인이 원하는 방식으로 처신
- 긍정적 존중 욕구가  
나 자신이 내리는 평가보다 중요해질 수 있음
- 나의 행동에 대한 조건적 인정 → 조건적 존중  
→ 자신의 가치를 높이는 방향으로 조건화

# 어떻게 하면 나의 체험이 존중되는가?

## 비판없는 무조건적 수용

- 무조건적 긍정적 수용 - 사랑과 존중을 받는다는 느낌과  
감정의 전적인 수용
- 무조건적 긍정적 수용: 자신의 감정을 부인할 필요가 없음,  
■ 조건이 없는 자기존중

예; 동생을 때리는 형과 형을 야단치는 엄마의 경우

"너는 착한 아이니 너를 사랑한다" → 조건적 긍정적 존중

"화가 나서 동생을 때렸구나" (동생을 질투하고 미워하는 감정 이해)

→ 무조건적 긍정적 존중

# 사람 중심의 치료

- ‘내담자 중심’ - 내담자의 체험들을 이해
- 치료자가 내담자를 인간 대 인간으로 존중하고 수용하는가?
- 충분히 기능하는 사람의 특성:  
체험 개방성, 실존적 삶, 유기체 신뢰,  
자유, 창의성

모두가 알 수 있는  
성격이 존재하는가?

특질 접근

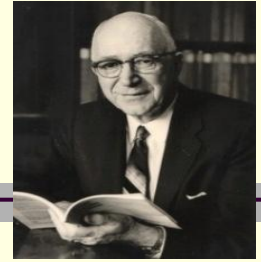
### 3. 특질론적 접근

특질 개념이 왜 필요한가?

같은 상황에서  
모든 사람이  
동일하게  
행동하는가?

- 1) 동일한 상황이나 자극에 대해 서로 다르게 반응
- 2) 그 차이가 시간에 걸쳐, 상황에 걸쳐  
비교적 일관성이 있음

# Allport의 특질 개념



특질은 개인 안에 실제로 존재하는가?

- 특질을 행동의 일관성을 설명하는  
심리적 실체로 간주
- 특질은 특정 방향으로 행동하려는 경향성

성격은 무엇인가?

- 특질의 양식 – 성격(개성)

성격을 이해하는데  
얼마나 많은 특질이 필요할까

3개, 5개, 16개

3개, 5개, 16개

# Eysenck의 성격의 세 차원



외향성 (Extraversion)(외향성-내향성)  
사교적, 적극적, 활동적, 흥분적, 대담한

성격의 주요 세 차원

신경증성향 (Neuroticism)

불안한, 까다로운, 변덕스러운, 감정적,

정신병성향 (Psychoticism)

공격적, 냉담한, 자기중심적, 반사회적

# 5개의 주요 특질 : Big Five

# 성격의 5요인 모델: Big Five



Paul T. Costa, JR.



Robert R. McCrae

## NEO-PI 5요인검사 (NEO-PI Inventory)

-300개 문항  
-5점 척도로 평정하게 됨

1975년 연구를 시작할 때,  
1) **특질이 실재**한다는 강한 직관

[일관된 결론]

- 1) 최소한 세 개의 넓은 성격차원 (N,E,O) 지지
- 2) 오랜 세월을 걸쳐 안정적 또한, 환자들의 증상호소, 생활만족 같은 중요한 결과들을 예측

# 어떤 특질이 Big Five인가?

## 성격의 기본 구성요소

**N** 신경증성향  
(Neuroticism)

적응 vs 정서적 불안정  
불안, 적대감, 자의식, 충동성 ↔ 정서적 안정성

**E** 외향성  
(Extroversion)

대인 상호작용의 양  
따뜻함, 사교성, 자기주장, 흥분추구 ↔ 내향성

**O** 개방성  
(Openness)

자발적 추구하고 경험 자체에 대한 느낌  
환상, 감수성, 감정, 가치, 탐색, 호기심 ↔ 인습적, 현실적, 폐쇄성

**A** 우호성  
(Agreeableness)

친애적인 것부터 적대적인 차원상의 대인지향 질  
신뢰로움, 겸손, 온유, 이타성, 배려 ↔ 신랄, 무례, 적대성

**C** 성실성  
(Conscientiousness)

목표지향 행동에서의 조직화, 지속, 동기의 정도  
신중, 자기절제, 질서, 유능, 성취노력, 목표달성 ↔ 게으름, 의지박약, 방향결여

	내향성				대				외향성		
	매우	어느정도			둘다아님	어느정도			매우		
조용한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	말 많은	
주장이 약한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	주장이 강한	
모험적이 아닌	1	2	3	4	5	6	7	8	9	모험적인	
정력적이 아닌	1	2	3	4	5	6	7	8	9	정력적인	
소심한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	대담한	

	적대성				대				우호성		
	불친절한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	친절한
비협조적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	협조적인	
이기적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	이기적이 아닌	
잘 믿지 않는	1	2	3	4	5	6	7	8	9	잘 믿는	
인색한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	과대한	

	방향의 결여				대				성실성		
	비조직적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	조직적인
무책임한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	책임감있는	
실제적이 아닌	1	2	3	4	5	6	7	8	9	실제적인	
부주의한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	철저한	
개으르	1	2	3	4	5	6	7	8	9	근면한	

	정서적 안정성				대				신경증 성향		
	이완된	1	2	3	4	5	6	7	8	9	긴장된
마음 편한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불안한	
안정된	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불안정한	
만족한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불만족한	
냉정한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	감정적인	

	경험에 대한 폐쇄성				대				경험에 대한 개방성		
	상상력이 빈약한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	상상력이 풍부한
창의적이 아닌	1	2	3	4	5	6	7	8	9	창의적인	
호기심이 없는	1	2	3	4	5	6	7	8	9	호기심 많은	
생각이 얕은	1	2	3	4	5	6	7	8	9	생각이 깊은	
단순한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	세련된	

우리는 상황에 따라  
행동이 달라지는가  
아니면  
특질을 따라 일관성을 유지하는가?

특질에 따라 행동이 달라지는가?  
아니면 상황에 따라 행동이 달라지는가?

# "개인-상황 논쟁 (person-situation controversy)"

상황에 따라 행동이 달라지느냐, 아니면 일관성 있게 행동하느냐?

1968년 **Walter Mischel**

"자

표현이 다르면 성격이 다르다고  
말할 수 있는가?

모두가 비슷하게 행동하는 상황  
(처음 남의 집을 방문할 때, 경기관람 등)

각 자 다르게 행동하는 상황



처  
동

세상을 해석하는 방식이  
성격이 될 수 있는가?

사회-인지적 접근

## 4. 성격의 인지적 접근

### ■ 기본 가정:

개인을 인지적이고 사회적인 존재로 규정  
인간의 인지적 능력과 행동의 사회적 기원을 강조

성격에서 인지적 요소 강조

- 환경과 자기에 관한 정보를 처리하는 양식
- 상황에서 주어지는 자극들에 대한 해석,
- 자신의 내적 상태와 행동을 검색하는 능력,
- 목표를 설정하고 설정된 목표를 지향하여 행동을  
계획하고 수행하는 능력 등

# Bandura의 사회인지 이론



## [초기 연구]

- 관찰학습(모델링):  
- 보고 배운다

- 1) 학습 또는 행동에서의 인지적 요소 중시
- 2) 자신에 대한 긍정적 기대:  
자기효능감(self-efficacy) 중시
- 3) 준거 또는 목표 중시

## 자기효능감 (self-efficacy)

- 특정상황에서 특정행동을 할 수 있다는 믿음  
(feeling of " I can do it" )
- 자기효능감의 역할
  - 그 행동을 할 지 말지 결정  
얼마나 노력할지,  
얼마나 지속할지, 영향 줌
  - 심리치료와 건강을 위한 유용한 개념  
자기효능감이 면역 기능 증진  
자기효능감 증진을 통한 공포증 치료

# 모델링에 관한 연구

Bandura, Ross , & Ross(1963)

Bobo 인형 실험

[절차]

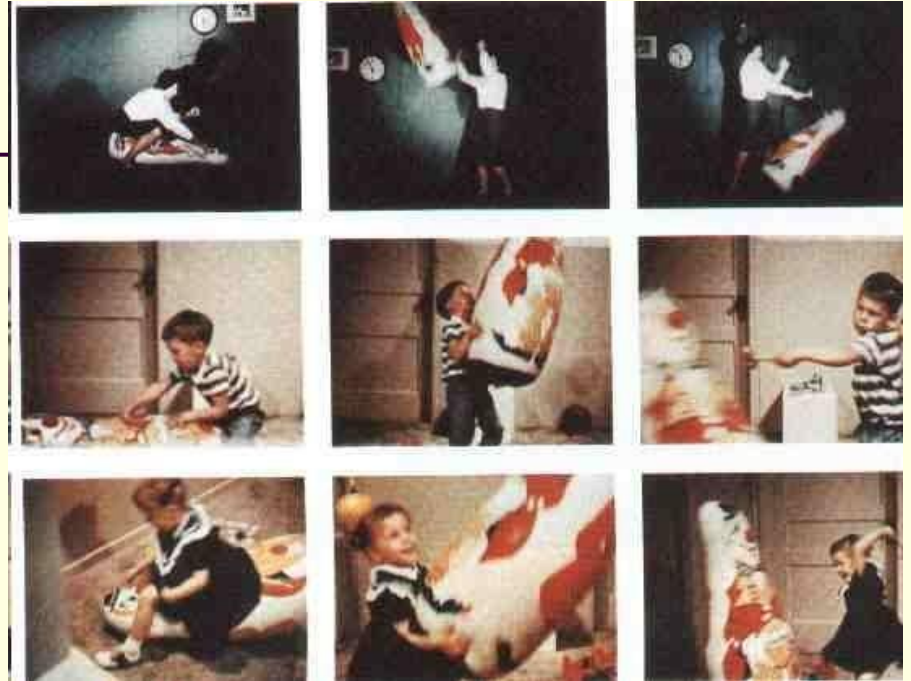
세 집단으로 구분

-모델이 강화 or 처벌 or 통제

[Question!!]

"아동들은 모델의 공격 행동에 영향을 받는가?"

"모델에게 발생한 상벌이 공격행동에 영향을 미치는가?"



## Modeling

부모와 타인을 관찰만 함으로써 많은 것을 배울 수 있다

과거: 부모, 또래, 형제 등 주위 사람들이 모델

현대: 영화, TV 등 대중매체 속의 인물이 모델

연구의 시사점은?

# Rotter의 내부 대 외부 통제 소재

(internal vs external locus of control)

- 사람들은 여러 상황에 걸쳐 일정하게 유지되는 일반화된 기대 생성 - 개인차를 나타내는 성격변인으로 간주

- 통제소재 (locus of control)는 가장 일반화된 기대

## 내부통제 소재:

자신의 성공, 실패가 내부요인(노력, 능력 등)에 의해서 결정된다고 믿는 기대

## 외부통제 소재:

성공과 실패가 자신의 노력보다는 외부요인(운이나 우연, 외부의 힘 등)에 의해 결정된다고 믿는 기대

# 낙관주의(낙천성) 대 비관주의

미래에 대한 전반적으로 긍정적 기대를 하는가 부정적 기대를 하는가

개인성향으로서 낙관주의 ↔ 비관주의

- ◆ 미래에 좋은 일들이 일어나고 나쁜 일들이 일어나지 않을 것이라는 전반적 기대

성향적 낙관주의 측정 검사  
(Life Orientation Test)

1. 불확실할 때 나는 언제나 최선을 기대한다
2. 나는 미래를 낙천적으로 본다
3. 나에게 좋은 일이 일어나리라고 거의 기대하지 않는다.

# 낙관주의의 기능

- ✳ 낙천적인 태도를 가진 사람은 신체 및 정신건강이 더 좋은가?
- ✳ 새로운 일에서의 불안 완화
- ✳ 천식환자의 경우에도 기분 좋음
- ✳ 수술후 회복 빠름
- ✳ 수명 연장 (수녀 연구)
- ✳ 노화에 대한 태도가 긍정적일수록 평균 7.5년 더 오래 산다

## 고통과 삶의 전환에 대한 대응으로서 낙관주의의 기능

- 산후 우울 완화
- 관상동맥 절제수술 회복에 도움
- 유방암 환자 극복에 도움
- 암이나 치매 보호자에게 도움

# 낙천적이면 오래 살까?

긍정적 정서와 장수: "don't be worry, be happy"

긍정적 정서가 많으면 오래 살까?

부정적 정서 => 면역체계와 생리적 기능 저하

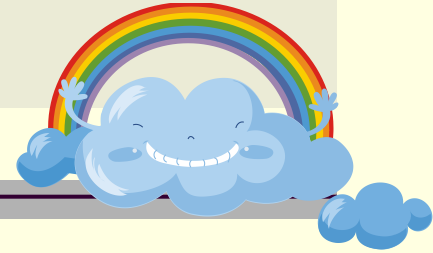
긍정적 정서 => 면역체계와 생리적 기능 강화

- 180명의 수녀 대상 긍정적 정서와 장수 간의 관계 연구 (Danner 등, 2001)  
1917년 이전에 태어난 수녀 180명의 글 내용 분석

1990년대 60년 전 기록된 에세이 정서 내용과 생존을 비교

긍정적 정서를 많이 표현했던 수녀들이 적게 표현했던 경우에 비해 10년 더 장수  
긍정적 정서가 1% 증가할수록 사망확률 1.4%씩 감소

# 낙관주의의 작동 방식



- 1) 긍정적 결과를 가져오리라고 기대하는 것은 그 일을 시작하는 동기가 된다 (그 일을 지속하게 하는 힘)
- 2) 낙관주의는 문제해결에 도움이 되는 대응책략을 사용하게 한다
- 3) 낙관주의는 융통성있게 다양한 대응책을 사용하도록 돕는다
- 4) 낙관주의는 정서를 더 자주 경험;  
    정적 정서로 인해 자원의 확장 구축
- 5) 낙관주의-긍정 정서 연계가 건강에 유리