

성격심리학

성격심리학

Chapter 5:

자기와 정체성



목차

- 자기개념(self-concept): 자신을 어떻게 규정하는가
- 자기존중감(self-esteem): 자신을 얼마나 괜찮다고 평가하는가
- 사회적 정체성: 타인에게 자신을 어떻게 보여주는가

생각해 보기

당신은 누구인가?

20문장(“나는 … 입니다”)으로 적어보아라.

- 1. 나는 _____ 입니다
- 2. 나는 _____ 입니다
- 3. 나는 _____ 입니다
- 4. 나는 _____ 입니다

...

- 20. 나는 _____ 입니다

나(self)와 관련된 개념

- Self, self-concept, real self, ideal self
- Self-esteem, self-worth
- Self-schema, self-image
- Possible self
- Relational self
- Work self, school self, family self
- Public self, private self

자기개념

정의: 자기개념은 특질, 사회적 역할, 스키마, 관계성을 포함해 자기 자신에 대해 가지고 있는 생각과 추론이다.

-(Baumeister, 1997)

자기개념을 왜 연구하는가

- 자기는 경험의 주체

자기개념은 일상적 삶과 현상적 경험에서 중요

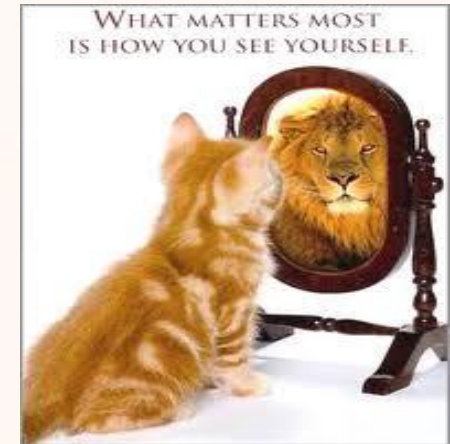
- 자기는 세상을 해석하는 인식의 주체

- 자신의 다양한 측면을 통합하는 주체

자신의 불일치하거나 모순된 면을 통합하고 조절

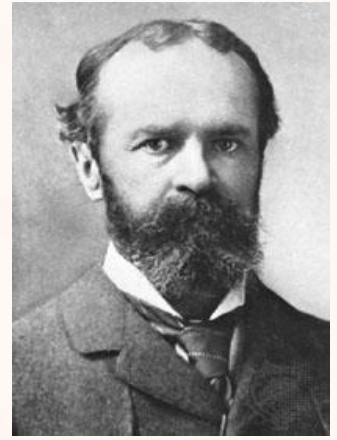
무엇이 “나”인가?

- 내가 나라고 생각하는 것이 나인가?
- 타인의 눈을 통해 본 것이 자기인가?
(looking-glass self)
- 인식과 행위의 주체가 나인가?



자기개념에 대한 역사적 조망

- William James(1890) 자기개념의 도입



자기 – 우리 경험의 중심

세상의 구분:

me(나) vs not me(나 아닌 것)

William James
(1890-1944)

“나”를 구성하는 요소들

- I: 인식하는 나

행위의 주체, 인식의 주체, 행위조절의 주체

- Me: 지각된 나

신체적 자기(외모, 키, 건강 등)

사회적 자기(사회적 지위, 역할, 인간관계)

심리적 자기(심리적 특성에 근거)

영적 자기(도덕성, 가치관 등)

자기개념은 어떻게 발달되는가?

침팬지와 자기인식 연구

- 침팬지 실험 : 거울을 두고 어떻게 반응하는지 관찰 (Gallup, 1977)
처음: 다른 침팬지를 대하듯 반응(소리지르고, 위협하고 등)
10일 후 적응
이후 침팬지를 마취하여 눈 주변에 물감 묻혀 깨어난 후의 반응 관찰
침팬지는 물감 묻은 얼굴을 자기라고 행동할까 아니면 다른 동료로 인식할까?
- 자기인식은 초기 거울경험으로 학습된다.
- 다른 침팬지와 격리되었을 경우, 초기 사회적 경험 부족은 자기인식을 포함한 초기 정서발달을 제한함.

자의식

표 5.1 우리는 어떻게 자의식을 발달시키는가 : 자기개념, 자기존중감, 사회적 정체성 발달의 중요한 시점.

나이	자기의 발달적 측면	성취
0~1세	신체적인 자기자각	'내 것'과 '내 것이 아닌 것'을 인식하기
1~2세	자기인식	거울 인식 (대부분 자기 얼굴 인식)
2~3세	자기존중감	행동에 대한 기준의 내재화
3~4세	기술과 능력	새로운 재능의 발휘
5~12세	사회적 비교	타인과의 능력 비교
	개인적인 자기개념	비밀 유지
청소년	정체성	추상적 사고
		평가의 반영
		대상화된 자기인식
성인	자기	사회적 기대의 내재화

고정관념 위협

정의 : 자기개념 사회적 정체성을 위협하는 고정관념에 직면했을 때 경험하는 괴로움

- 개인의 행동을 방해하기도 함
- 다양한 경험과 개인적 특징에 의해 조절됨

요약

- 자기개념은 세 가지 지적 근거로부터 발달한다.
 - 타인과의 사회적 비교
 - 타인으로부터 반영된 비교
 - 개인적인 자기평가

문화가 자기개념에 영향을 미치는가?

- 개인주의적 문화
- 집단주의적 문화

문화가 자기개념에 미치는 영향

- 개인주의적 문화 = 독립적 관점
- 집단주의적 문화 = 상호의존적 관점

독립적

자율성

자기 속성

자기 실현화

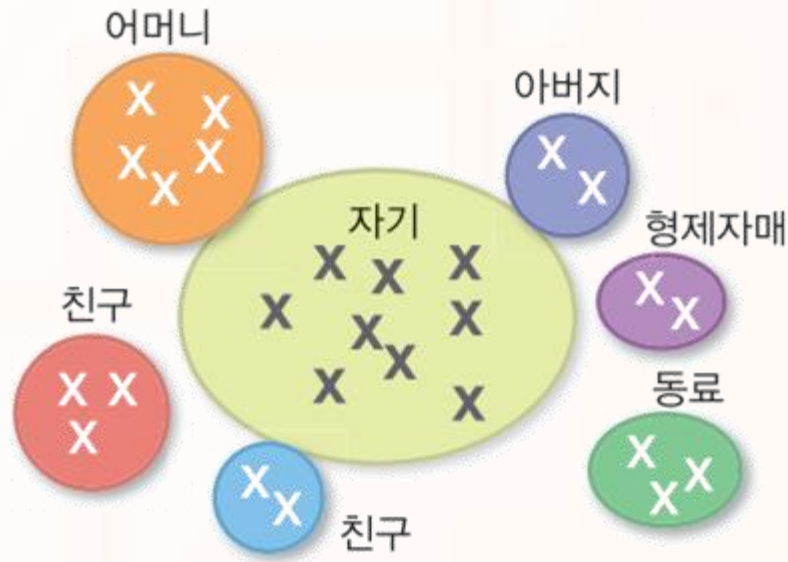
상호의존적

타인 중심

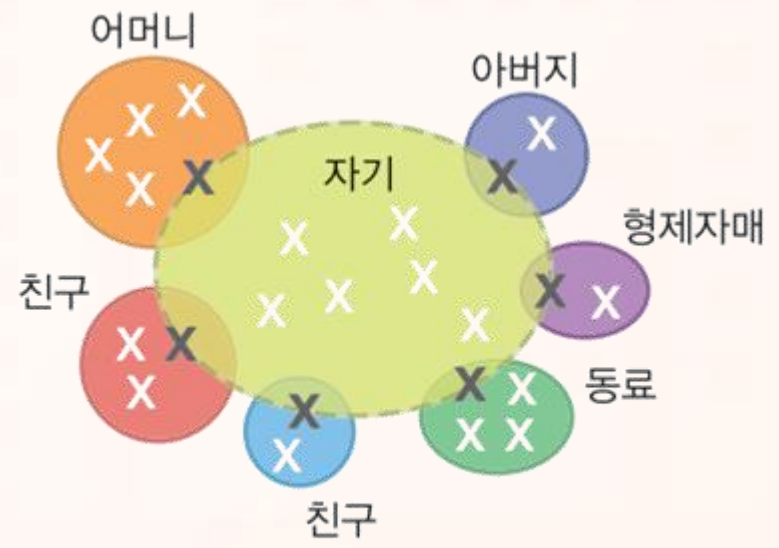
집단의 맥락

타인과 함께 진실된 자기

자기



A. 독립적 자기



B. 상호의존적 자기

그림 5.2 자기의 개념적 표상

출처: Markus and Kitayama (1991, Figure 1, p. 226).

독립적 자기와 상호의존적 자기의 중요한 차이점

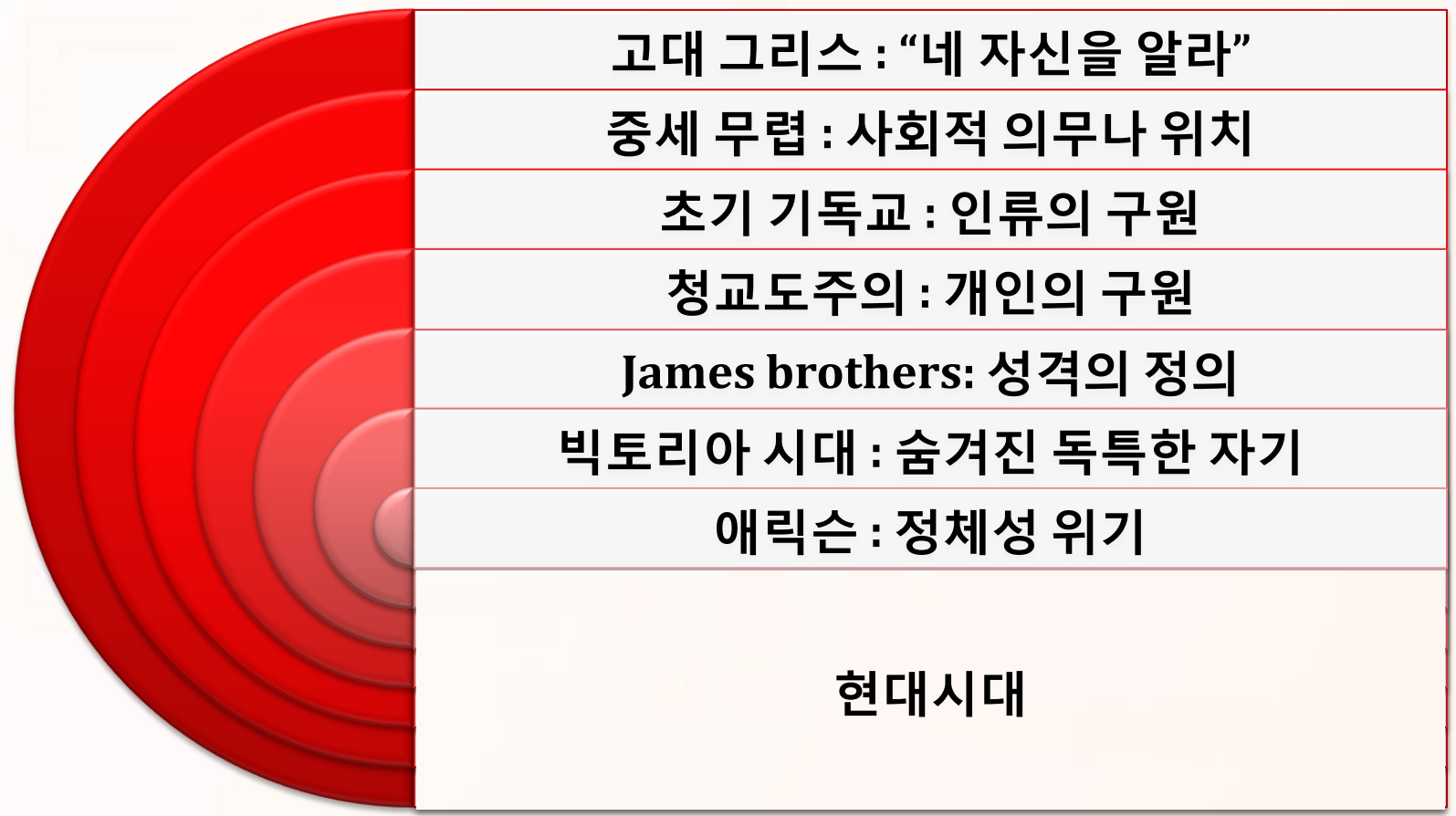
표 5.3 독립적 자기와 상호의존적 자기의 중요한 차이점

비교특징	독립적 자기	상호의존적 자기
정의	사회적 맥락과 분리	사회적 맥락과 연결
구조	경계가 있는, 통일된, 안정적인	융통성 있는, 가변적인
중요한 특징	내적, 사적인(능력, 사고, 감정)	외적, 공적인(지위, 역할, 관계)
과업	<p>독특함 자기자신을 표현한다 내적 속성들을 깨닫는다 자신의 목표를 촉진한다 직접적이다: “당신 마음속에서 말하는 대로 한다”</p>	<p>소속감 개인의 적절한 위치를 차지한다. 적합한 행동을 취한다 다른 이의 목표를 촉진한다. 간접적이다: “타인의 마음을 읽는다”</p>
타인의 역할	자기-평가: 타인은 사회적 비교와 평가를 반영하기 위해 중요하다	자기-정의: 특정한 상황에서 타인들과 관계를 자기라고 정의한다
자기존중감의 토대	타당한 내적 속성들의 자기표현 능력	조정하고 억제하는 자기, 사회적 맥락과 조화를 유지하는 능력

가능한 자기

- 긍정적 가능한 자기
- 부정적(두려운) 가능한 자기

자기-지식에 관한 자기 역사



자기존중감

정의 : 자신에게 부여하는 가치의 정도

- 총체적 자존감은 특정 영역의 자존감과 중간 정도의 상관이 있음.

자존감이 높은 사람과 낮은 사람들은 어떤 특징들이 있는가?

자기 존중감

자기 존중감의 안정성 : 오랜 시간 동안 일반적인 자기가치에 대한
가변성

- 안정적
- 불안정적

자기존중감

자기개념 명료성: 자기 자신에 대해 얼마나 잘 아는가?

자기개념의 측정

- 자기개념 혼란
- 자기 확신
- 자기 모순
- 자기개념의 통합

사회적 정체성

자기표현: 자신의 이미지를 전달하기 위한 특정한 방식의 행동, 언어, 옷차림.

종류:

- 대중적
- 진정성
- 전략적인

사회적 표현

자기 주시: 자기 표현, 표현 행동, 비언어적 정서표출을 의식하고 관리

- 타인에 의해 형성된 이미지나 인상을 통제하기 위해 사용.

복습질문

- 자기개념이란 무엇인가?
- 동물들도 자기 개념을 가지고 있는가?
- 자기개념을 어떻게 아는가?
- 자기개념은 어떻게 발달되는가?
- 자기개념, 자존감, 사회적 정체성의 발달에서 몇 가지 중요한 단계들은 무엇인가?

복습질문

- 자기존중감이란 무엇인가?
- 자존감이 높은 사람들은 어떤 모습을 보이는가?
- 자존감이 낮은 사람들은 어떤 모습을 보이는가?
- 자기장애 전략이란 무엇인가?
- 이것이 효과적인 전략이라면 이유를 설명하라.