

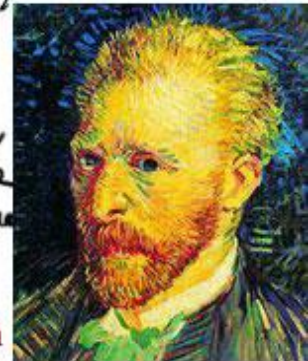
14장 성격 (Personality)



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

George W Bush

verhandelen. Zoo iets te proberen
vond ik geen onbehoudener voor
als 't iemand is ges... die de p...



Vincent Van Gogh



...Hoch...
...P.O. 111111

Sigmund Freud

성격심리학

정의

사람들은 다르다.
그런데 그 차이에 규칙과 이유가 있다

- 1) 사람들이 어떻게 유사하고 어떻게 다른지,
- 2) 어떻게 해서 그렇게 되는지에 대해
과학적으로 연구하는 학문

보편적 특성

동일한 기제

일부 동일 특성

일부 동일 경험

조합방식에서
개인의
고유성

성격에 대한 접근

1. 정신역동 이론
2. 인본주의 이론
3. 특질이론
4. 사회-인지이론과 자기

개인의 성격을 이해하는데
심층의 욕구에 대한
이해가 필요한가?

정신역동 접근

1. Freud의 정신분석학 이론

1. 무의식의 탐구

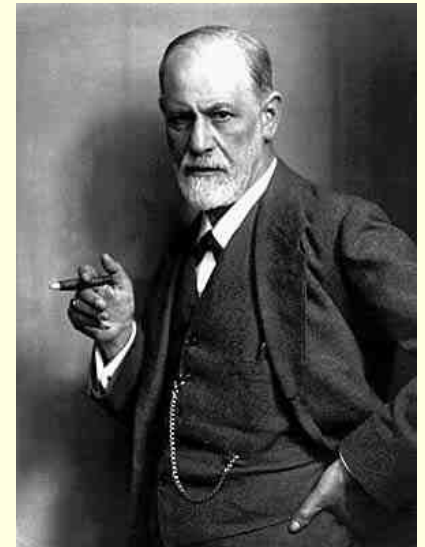
- 1) 무의식은 존재하는가
- 2) 어떻게 무의식에 도달할 수 있는가

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



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?

인간은 에너지 시스템으로 구성

- 정신에너지는 신경생리적 흥분상태에서 유래

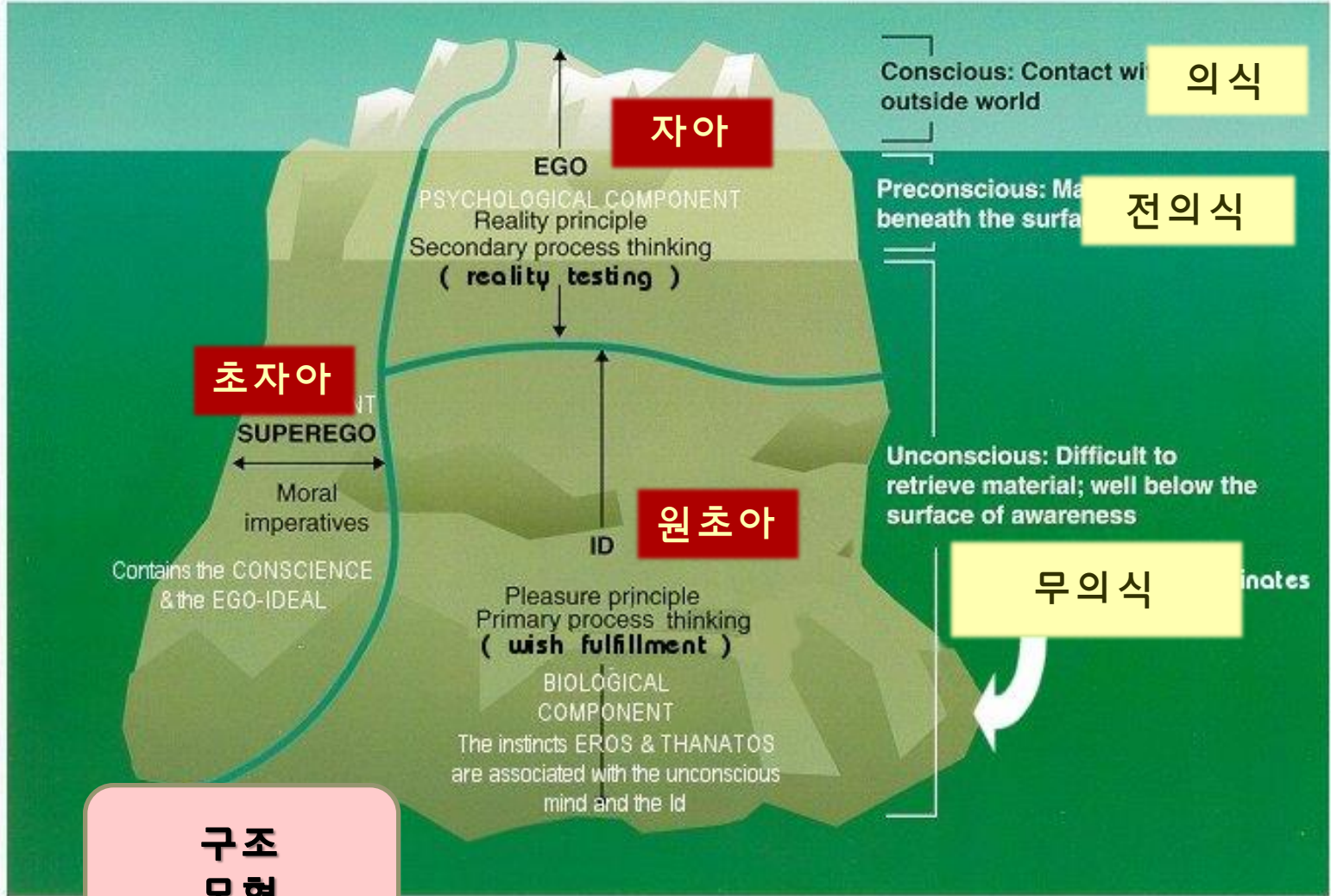
모든 에너지의 근원: 성적 추동과 공격적 추동

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 추구와 즉각적 고통 회피

Ego(자아)

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

- 작동원리: **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)

동일시

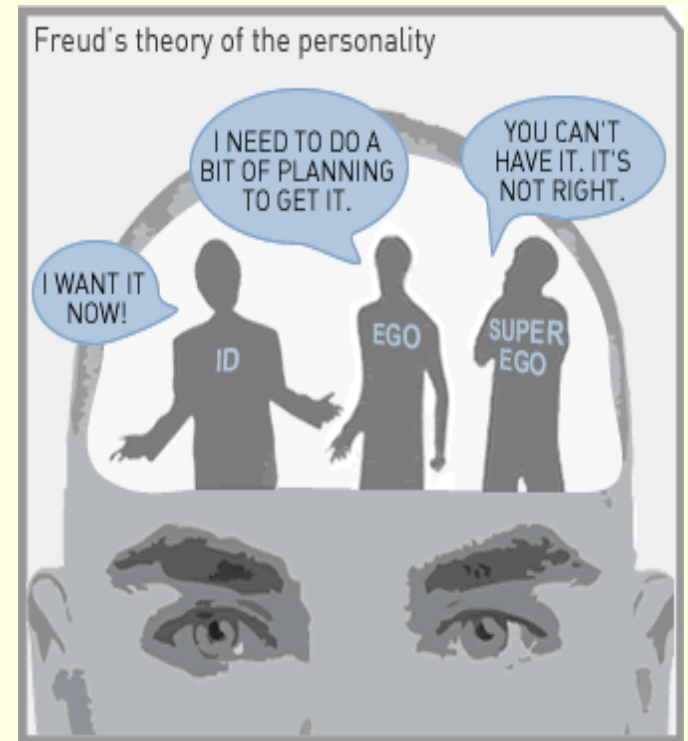
갈등과 불안 : 성격의 역동

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

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

퇴행(Regression)

- 스트레스원에 직면한 아동과 어린 오랑우탄은 보호자로부터 보호와 편안함을 찾음



© VStock/Alamy



Richard I'Anson/Lonley Planet Images/Getty Images

생활 속의 실수, 이유 있는가

■ 일상생활의 병리: 실수

실수란 직접 표현하기 두려운 충동이
무의식적으로 드러난 것

(망각, 말의 실수, 농담, 글의 오류, 등)

프로이트의 아이디어에 대한 반박

- 인간발달은 아동기에 고정된 것이 아니라 평생에 걸쳐서 진행
- 부모 영향은 과대평가하고 또래 영향은 과소평가 하였음
- 외디푸스 콤플렉스에 대한 의문을 제기함
- 프로이트가 이론화 한 것보다 아동은 더 이른 시기에 성 정체성을 획득, 동성 부모가 존재하지 않는 경우에도 아동은 성정체성 획득
- 억압된 성이 심리장애를 일으킨다는 것과 마찬가지로, 꿈이 소망을 위장하고 충족시킨다는 프로이트의 신념에 논박을 가함
- 어떤 특징이든지 사후약방문식의 설명을 제공하지만, 그러한 행동과 특질을 예측하는데 실패함 → 과학적으로 불충분함

프로이트에 대한 지지

- 무의식이라는 부분에 주의를 기울이게 하였음
- 성적인 문제들에 대처함
- 생물학적 충동과 사회적 제한 간의 갈등을 다룸
- 방어기제와 무의식적인 공포관리 방어 검증

오늘날 많은 실험심리학자들은
무의식을 자각하지 않은 채 일어나는 정보처리로 간주

심층 욕구를 어떻게 측정하는가

비구성적 검사(투사검사)

모호한 자극 제시하여 자유롭게 응답케 함

예 : 로르샤흐 검사,
주제통각검사(TAT)

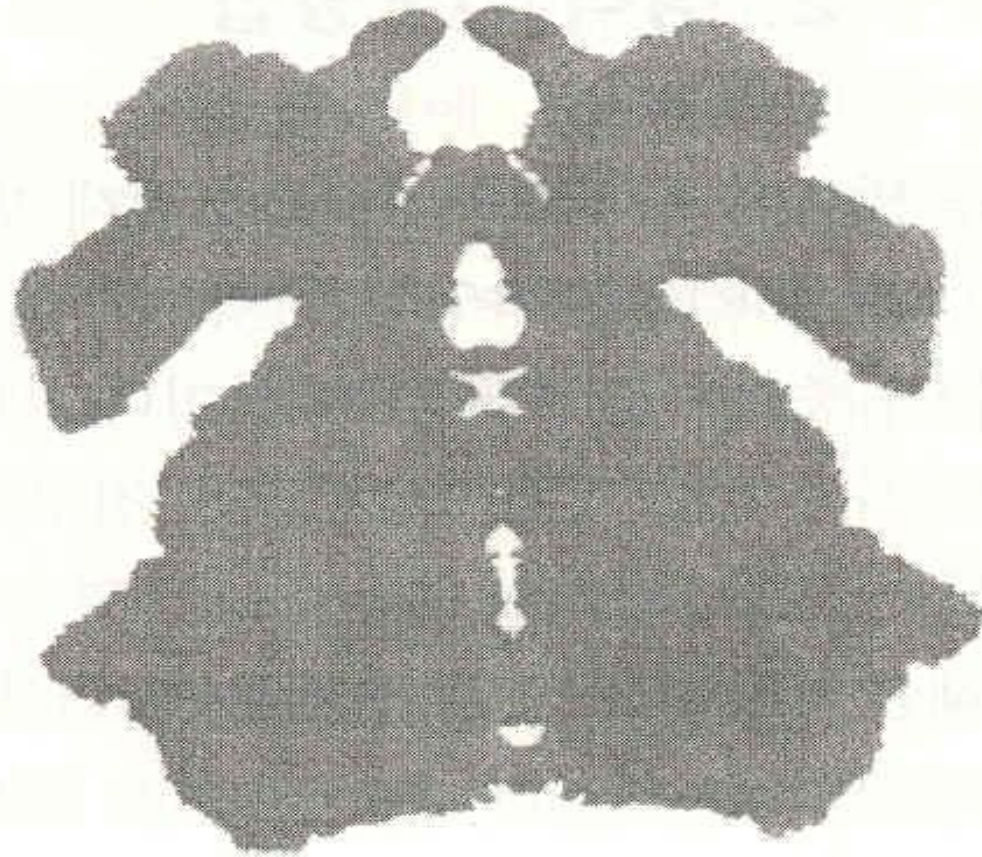


그림 2-1. 로르샤크의 잉크반점검사와 유사한 그림

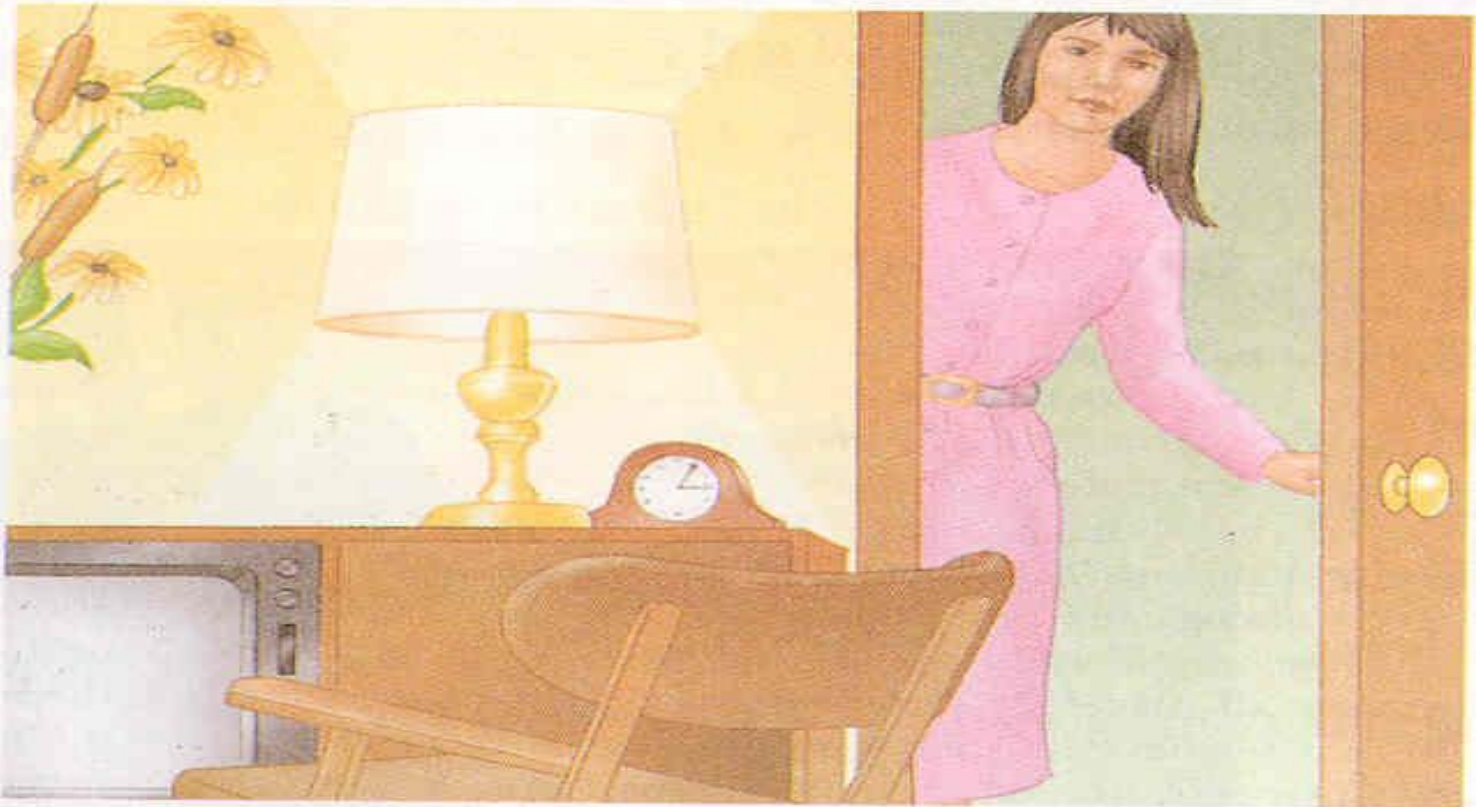


그림 8-2 주제통각 검사

이 그림은 주제통각검사에서 사용되는 그림과 비슷한 그림이다. 이 그림은 일반적으로 애매한 요소를 지니고 있기에 개인은 이 그림에다 개인적 경험이나 환상에서 나오는 무엇인가를 “드러낼” 수 있다.

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?

무조건적 긍정적 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

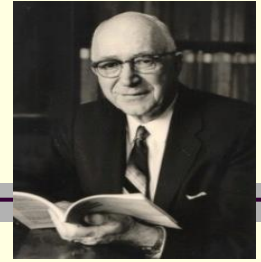
3. 특질론적 접근

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

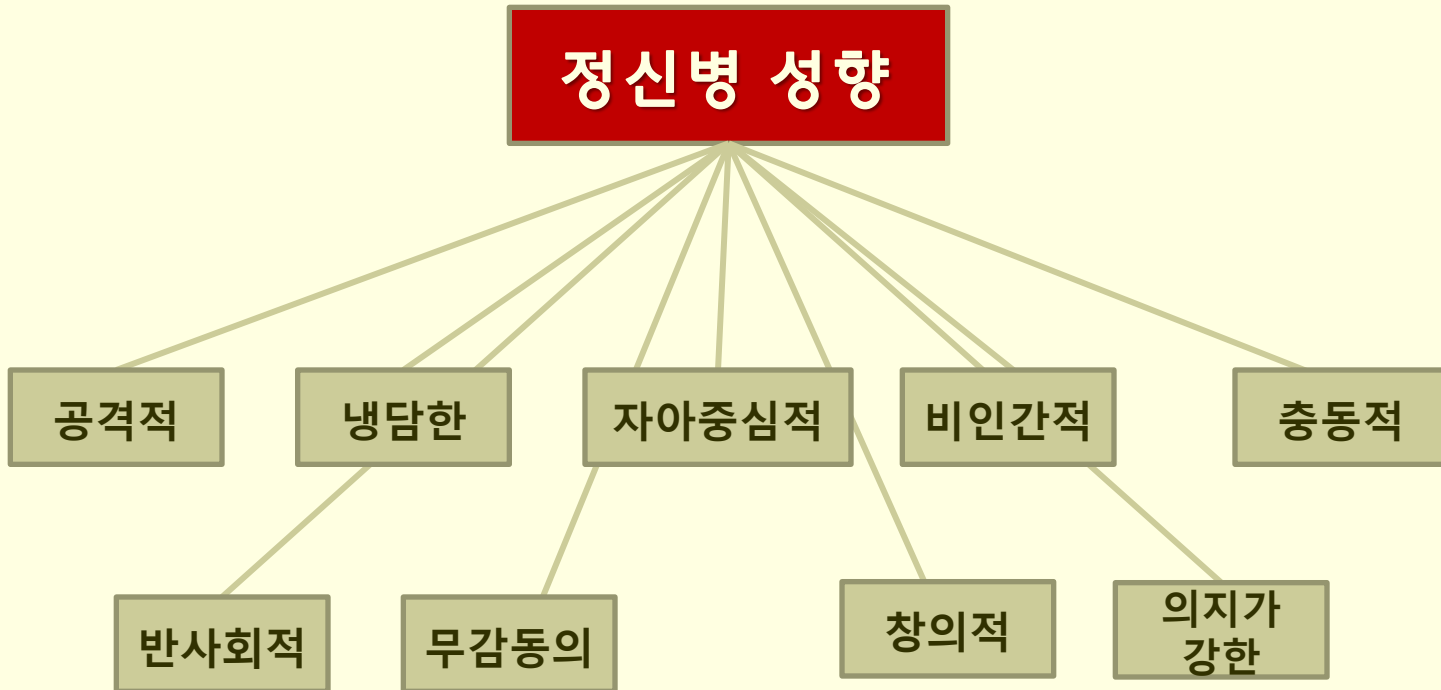
신경증성향 (Neuroticism)

불안한, 까다로운, 변덕스러운, 감정적,

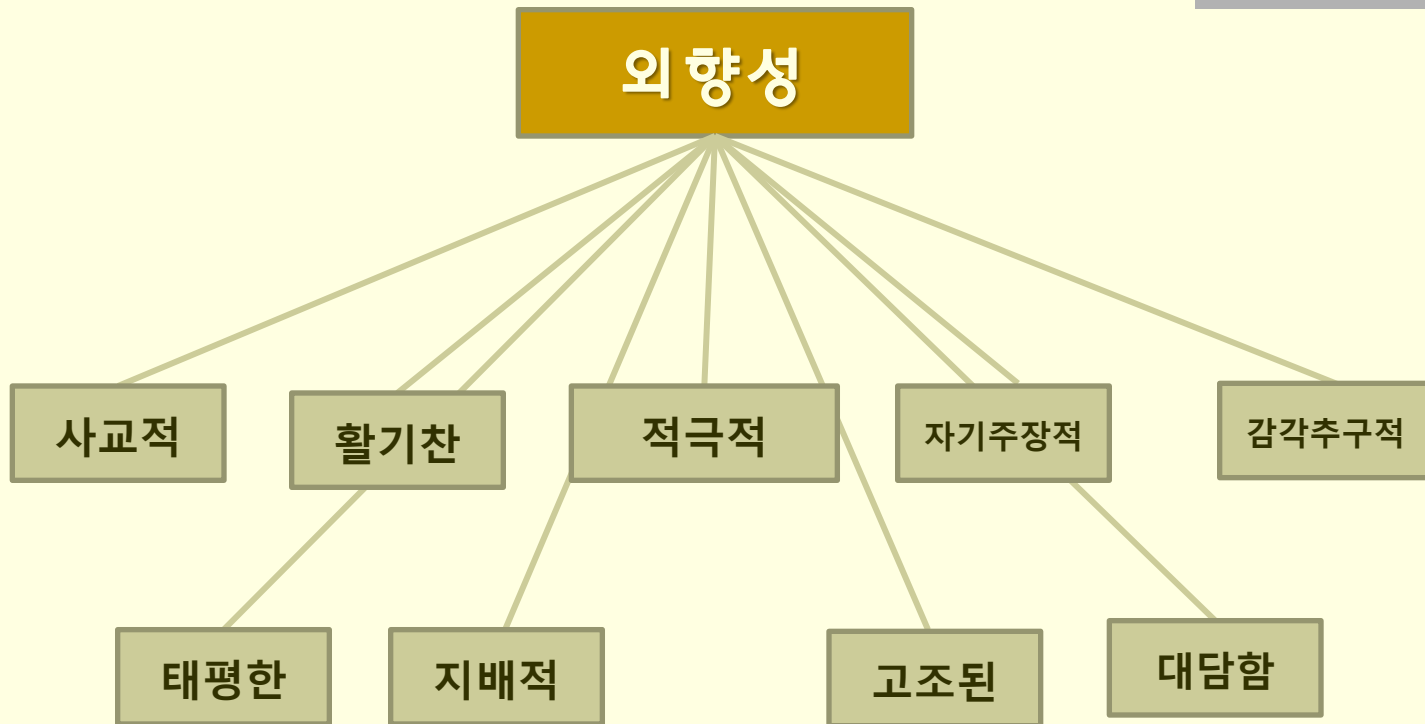
정신병성향 (Psychoticism)

공격적, 냉담한, 자기중심적, 반사회적

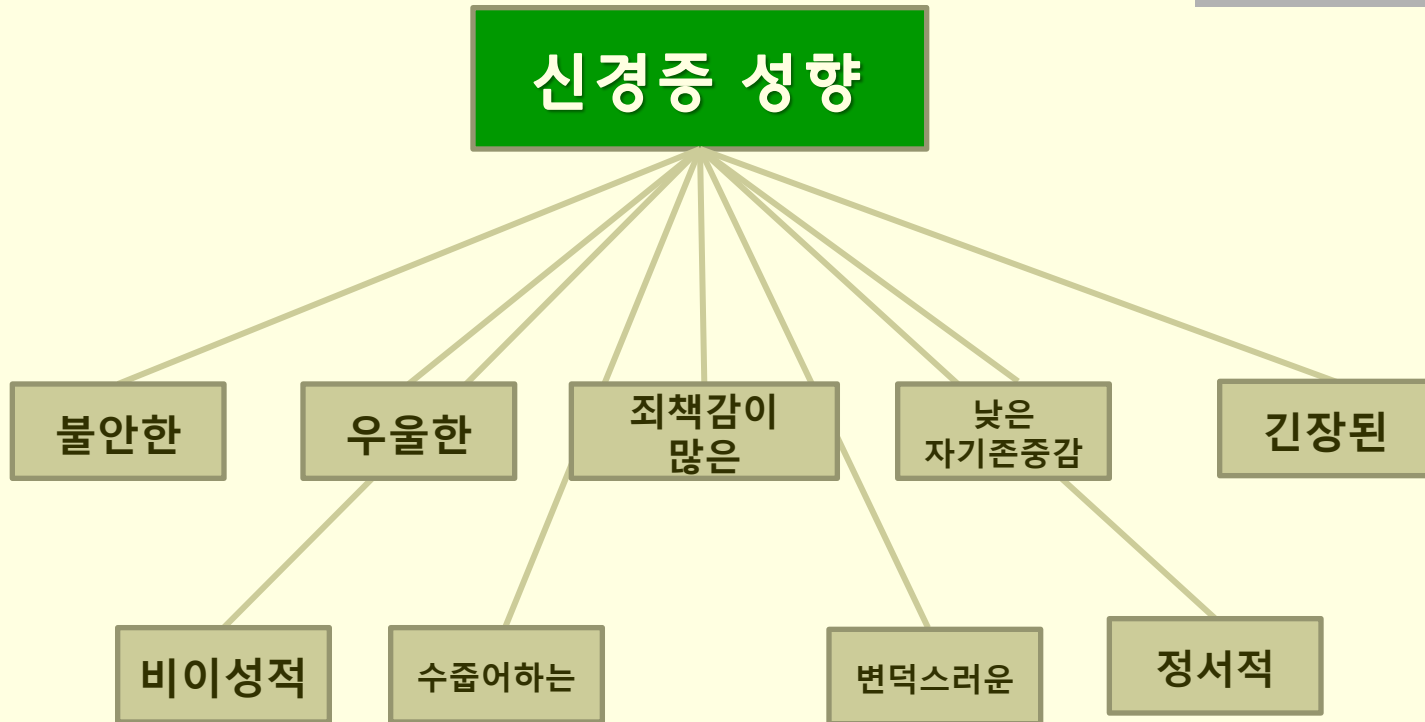
정신병 성향 (P)의 위계구조



외향성-내향성 (E)의 위계구조



신경증 성향 (P)의 위계구조



5개의 주요 특질 : Big Five

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

우리는 상황에 따라
행동이 달라지는가
아니면
특질을 따라 일관성을 유지하는가?

특질에 따라 행동이 달라지는가?
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

호혜적 결정론
(reciprocal determinism)

성격과 환경요인 간의
상호작용적 영향

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]

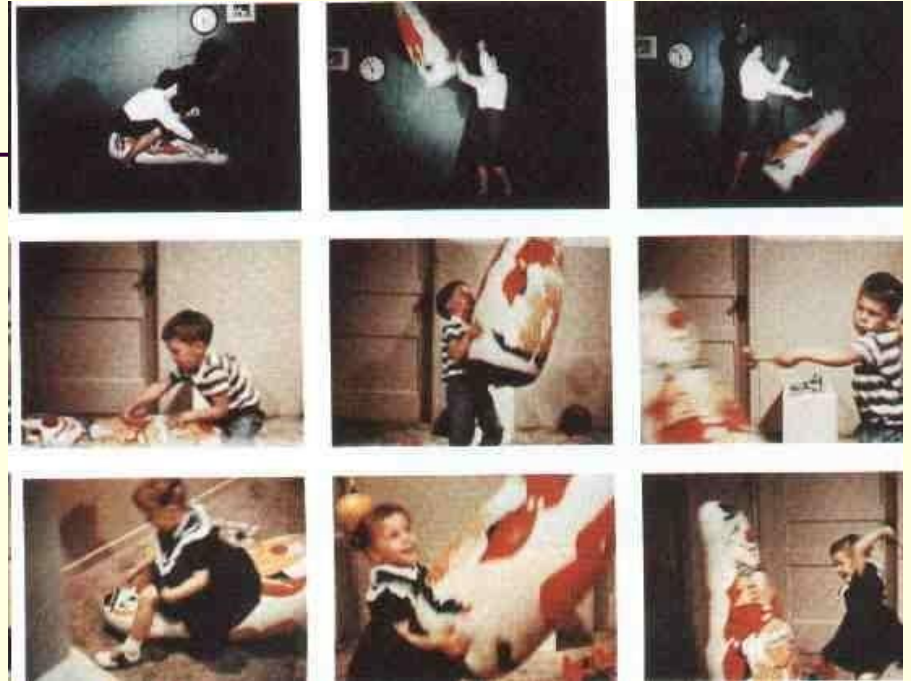
세 집단으로 구분

-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?

주요 성격이론의 비교

성격이론	주창자	가정	성격에 대한 견해	성격 평가방법
정신분석	프로이트	정서 장애는 다양한 무의식적 역동성에서 유래함. 방어기제가 불안을 차단함	성격은 쾌를 추구하는 충동(원초아), 현실 지향적인 집행자(자아), 그리고 내면화된 이상적인 것들(초자아)의 집합임	자유연상 투사법 꿈의 분석
정신역동	아들러 호나이 융	무의식적 마음과 의식적 마음은 상호작용함. 아동기 경험과 방어기제가 중요함	의식적 동기와 갈등과 무의식적 동기와 갈등 간의 역동적 상호작용이 성격을 조성함	투사법 치료 회기
인본주의	로저스 매슬로우	병든 사람의 애쓰는 분투를 살펴보는 것보다는 건강한 사람이 자기실현을 위하여 노력하는 방법에 초점을 맞추는 것이 더 좋음	기본 욕구가 만족되면 자기실현을 향한 노력을 경주함. 무조건적인 긍정적 존중의 환경에서 자기자각과 실제적이고 긍정적인 자기 개념을 발달시킴	질문지 치료 회기
특질	올포트 아이젠크 매크리 코스타	유전적 소인이 영향을 미치는 안정적이고 지속적인 특성을 가지고 있음	특질 연구는 5대 요인(안정성, 외향성, 개방성, 우호성, 성실성)과 같이 성격의 중요한 차원들을 분리해냄	성격검사
사회-인지	반두라	특질과 사회 맥락이 상호작용하여 행동을 만들어냄	조건형성과 관찰학습은 인지와 상호작용하여 행동패턴을 만들어냄	특정 상황에서 행동 평가

자기의 탐색

- 자기 (self)에 대한 관심은 오랜 역사를 가짐
- **오늘날의 심리학**
 - 자기는 성격의 중심으로서 가장 많은 연구 주제
 - 가능한 자기 (possible self)에 대한 고려가 긍정적 발달 방향으로 동기화
 - 자기에 대한 과도한 초점은 스포트라이트 효과 (spotlight effect)를 낳음
 - 스포트라이트 효과: 자신의 외모와 성과 그리고 실수를 다른 사람이 알아채고 평가하는 것을 과대평가하는 것

자기의 탐색

자존감
(self-esteem)

자기 가치에 대한
느낌



자기 효능감
(self-efficacy)

과제에 대한 유능감

자존감의 비용

■ 과도한 낙관성

- 현 상태에 안주하게 함
- 실제적인 위험에 대한 인식을 방해함
- 유혹에 노출될 때 실패하게 됨
- 맹목적인 낙관성은 자기 파괴적일 수 있음

자신의 무능성에 대한 무지

자기위주 편향 (Self-serving bias)