

# 성격심리학

Chapter 9:

## 조절과 동기 : 자기결정 이론



# 이 장에서:

- 기본적인 심리적 욕구 세 가지
- 심리적 욕구를 어떻게 만족시킬 것인가
- 자기조절이 된다는 것은 무엇을 의미하는가.

# 생각해 보기

재미 그 자체를 느껴 하고 싶은 활동들은 어떤 것들이 있는가?

# 자기결정 이론 (Deci & Ryan)

- 외재적 동기화
- 처벌이나 보상, 압박 때문에 하려고 하는 것

## 내재적 동기화

- 개인이 원하고 그 자체가 재미있어 하려고 하는 것
-

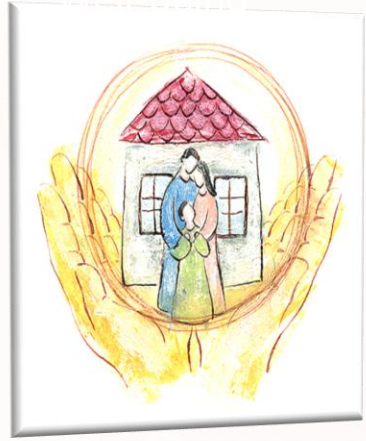
# 자기결정 이론의 뿌리

책임, 성장, 실현화

인본주의 전통

자기실현경향성

- 웰빙과 행복이 세 가지의 기본적인 심리적 욕구의 충족에서 나온다



바라던 결과가 자신의 노력을 통해 달성됐을 때



자율성

유능감

관계성



- 활동을 자신이 스스로 선택할 수 있을 때  
- 자기 개념과 일치할 때

타인과의 긴밀하고 긍정적인  
연결을 이룰 때

# 이러한 욕구들을 어떻게 만족시킬 것인가?

*인간은 모든 생명체와 같이 자신의 욕구를 충족하고 자기 자신을  
발견할 수 있는 상황이나 환경을 필요로 한다.*

# 세 가지 욕구의 육성



# 자율성 육성 : 자율성 지지

## 자율성 지지 :

- 개인이 발전하고 자신을 표현하도록 격려
- 개인의 독특한 관점 인식 (자유의지 인식)
- 최소한의 압력
- 가능한 선택들 제공과 개인의 선택 지지
- 시도할 수 있는 독려
- 개인의 목표와 가치 연결

그림 9-2, 9-3 참조

# 유능성의 육성 : 구조와 적정 도전

## 유능성의 육성 :

- 단계적으로 적정 수준의 과제 제시 (실현가능한 목표)
- 유관성을 명료화: 과제의 단계와 기대되는 결과의 명확성
- 피드백 제공
- 적정 수준의 도전 (optimally challenging)

능력을 극대화시켜 긍정적 상태로 이끄는 몰입경험

능력을 극대화시켜 긍정적 상태로 이끄는 몰입경험

# 몰입(flow)

- 몰입:
- 완전한 몰두, 깊은 즐거움, 강렬한 집중 그리고 거의 의식상태가 변화된 경험.

*몰입의 상태를 경험해 본 적이 있는가?*

# 관계성 육성 : 관여

- **관여 :** 다른 사람과 관계되거나 연결되어 있다고 느낌
- 타인에 대한 관심, 함께 보내는 시간, 그들에게 투자하는 열정 에너지로 나타남.
  - 관계성과 연결성의 감정을 증가시킴

## 4-5세 아동 대상 매직펜으로 놀기: 내재적 동기 비교 연구

- 중립적 실험자 - 학생들과 상호작용 없음
- 자율성 지지 교사 - 학생들과 따뜻하고 지지적인 관계
- 통제하는 교사 - 정확한 답과 교실에서 바람직한 행동 관심

# 일상생활에서의 성격: 대학생들의 관계성

## 대학 내 관계성 욕구 질문지(NRC-Q)

- 대학생들에게 관계성이 동기의 중요한 요소임
- 중요한 타인은 대학 출석에 내재적/외재적 동기 제공함

# 내재적 흥미의 약화

- 과잉정당화 효과 :
- 외적 근거를 지나치게 부각하면, 자신이 가진 높은 내재적 흥미를 감소시킨다.

상으로 행동조절 → 개인의 자율성 욕구 좌절 → 내적 흥미 감소

*떠오르는 예시가 있는가? Lepper, Green, & Nisbett (1973)*

# 생각해 보기

*우수한 성적을 받은 사람에게 보상이 미치는 영향은 무엇인가?*

# 자기조절이 된다는 것은 무엇을 의미하는가?

*내재적으로 흥미가 없는 과제에 직면했을때 어떻게 하는가?*

# 동기의 유형

내재적 동기

내재적 조절

외재적 동기

외재적 조절

내사화된 조절

확인된(동일시)조절

통합적 조절

# 인과성 지향

인과성 지향: 자기조절의 전형적인 방식

- 자율성지향
- 통제성 지향
- 몰인정성 지향

인과성 지향의 측정 방법을 알아보자.

# 자기결정 이론의 적용

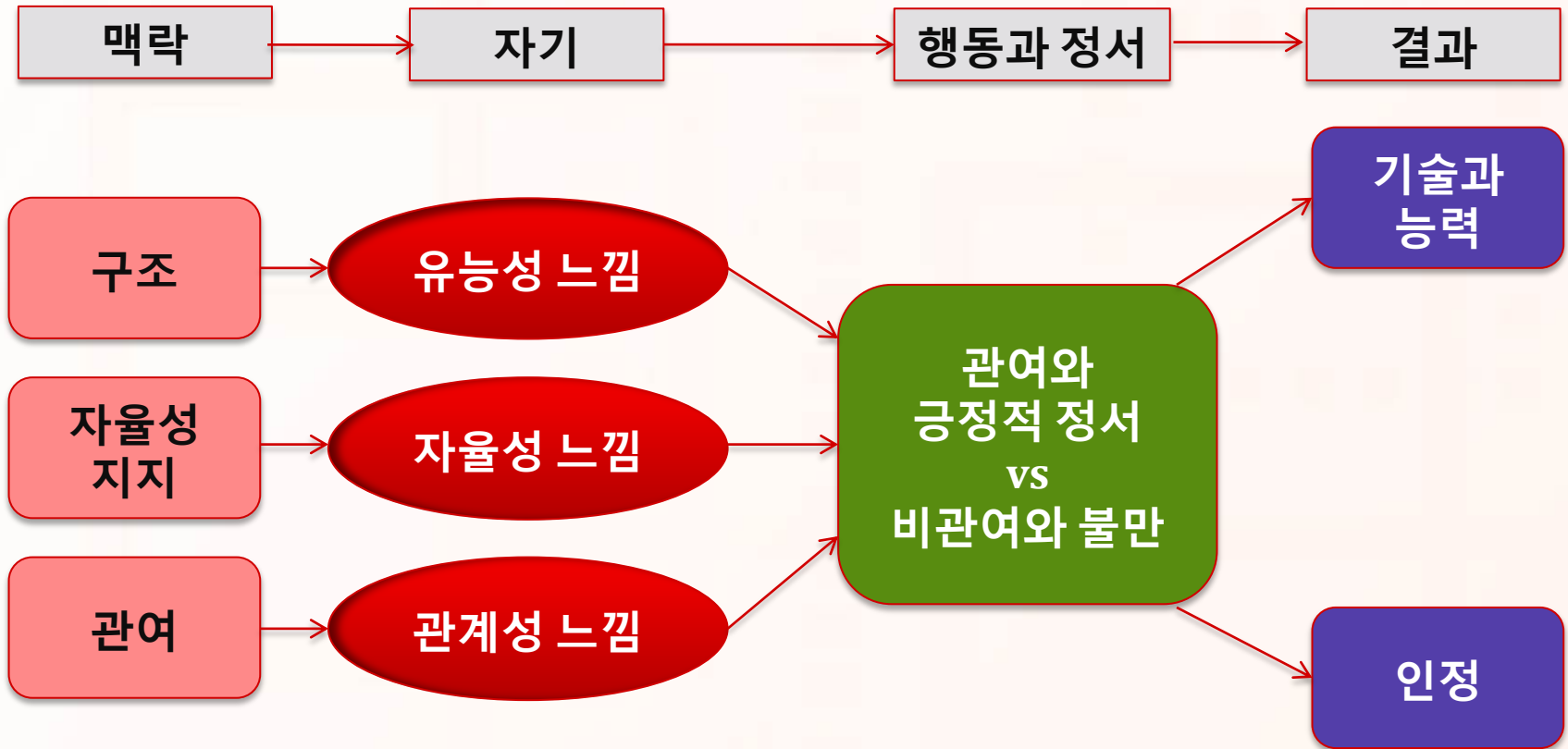


그림 9.9 참여에 대한 심리적 욕구의 동기 모델

출처: Reprinted from Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1990), "Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes," as appeared in M. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), The Minnesota Symposia on Child Psychology Vol. 22, p. 43-77 (Minneapolis, MN: University of Minnesota Press)로부터 재인쇄. Copyright Clearance Center.를 통해 허락받음.

# 건강 행동

*예방이 가능한 질병으로부터 스스로를 보호하기 위해 어떤  
단계들이 필요할까?*

# 스포츠 행동:당신은 왜 운동을 하는가?

## 내재적 동기

- 나는 활동에 참여할 때 정말 흥분감을 느낀다.

## 확인된 조절

- 운동은 나 자신을 계발하기 위해 선택한 최고의 방법이다.

## 내사화된 조절

- 나 자신에게 좋은 감정을 느끼기 위해 운동을 해야만 한다.

## 외재적 조절

- 운동선수로 명망을 얻고자 한다.

## 무동기

- 나는 이 운동으로 성공할 수 없다고 느껴지기 때문에 잘 모르겠다.

표 9.4 당신이 운동을 하는 이유는 무엇인가? 운동 동기 척도의 대표적 항목들

# 직업 행동

- 오늘날 직장은 직원들의 동기, 창의성, 만족, 직업 수행을 증가시키는 것을 요구함.

*업무환경에서 자율성의 동기를  
창조하는 전략을 살펴보자.*

# 행복 추구

- 자유롭게 선택한 것을 추구하고, 자신의 노력으로 유능감을 느끼며, 타인들과 의미 있는 관계를 맺는 것이 행복으로 이끄는 길이다(Kasser & Ryan, 1996).