

성격심리학

Chapter 10:

성격의 인지적 토대



성격의 인지적 단위

- 기본가정: 사람들은 세상에 대한 해석자

자신, 타인, 세상에 대한 추상화된 개념 형성

Man as a scientist

자기효능감(self-efficacy)

- 특정상황에서 특정행동을 **할 수 있다는 믿음**
(feeling of “ I can do it”)
- 자기효능감의 원천
 - 실제 수행 정도
 - 대리적 성공/실패 경험
- 자기효능감의 역할
 - 어떤 활동을 할지, 얼마나 노력할지, 얼마나 지속할지, 등에 영향
 - 심리치료와 건강을 위한 유용한 개념

목표, 준거

- **목표**: 바라는 종착점
- **준거**(규준, 기준): 바라는 행동(수행)의 참조점
외적 준거, 내적 준거
- **목표 달성을 위한 인지적 활동**
 - 목표 인식(목표에 대한 표상)
구체적, 도전적, 현실적, 단기적일수록 강한 동기 유발
 - 다양한 행위를 통한 결과(보상/처벌) 예상
 - 목표를 향한 수행에 대한 피드백
 - 목표추진과 관련된 자기효능성 추정

자기조절, 자기통제

- 외적인 제약이나 사회적 감시가 없을 때에도 자신의 목표 추구를 위해 노력하는 것

- 자극이나 조건의 영향을 극복하는 것

상황이 압도하는 힘(방해물)을 극복하여 자신의 환경을

변화시키는 것:

심리적 변형

성격의 인지 단위들

- **도식**(세상을 지각하는 범주/방식)
- **귀인유형**(사건/행동의 원인에 대한 지각, 설명방식)
- **기대** (과거경험을 바탕으로 구성된 기대)
자신에 대한 기대, 행동-결과에 대한 기대,
통제소재에 대한 기대
- **신념**(어떤 사실이 옳다/옳지 않다는 확신)
부적응적 또는 불합리한 신념

이 장에서:

- 통제 소재
- 학습된 무기력
- 설명 양식
- 낙관적 성향

Rotter의 사회학습이론

- 기본 가정:
인간동기의 대부분이 사람과 관련되어 있으며,
사회적으로 학습된 것

행동의 예언 모델: 기대-가치(강화값) 모형

$$B(\text{행동잠재력}) = f(\text{기대} * \text{강화값})$$

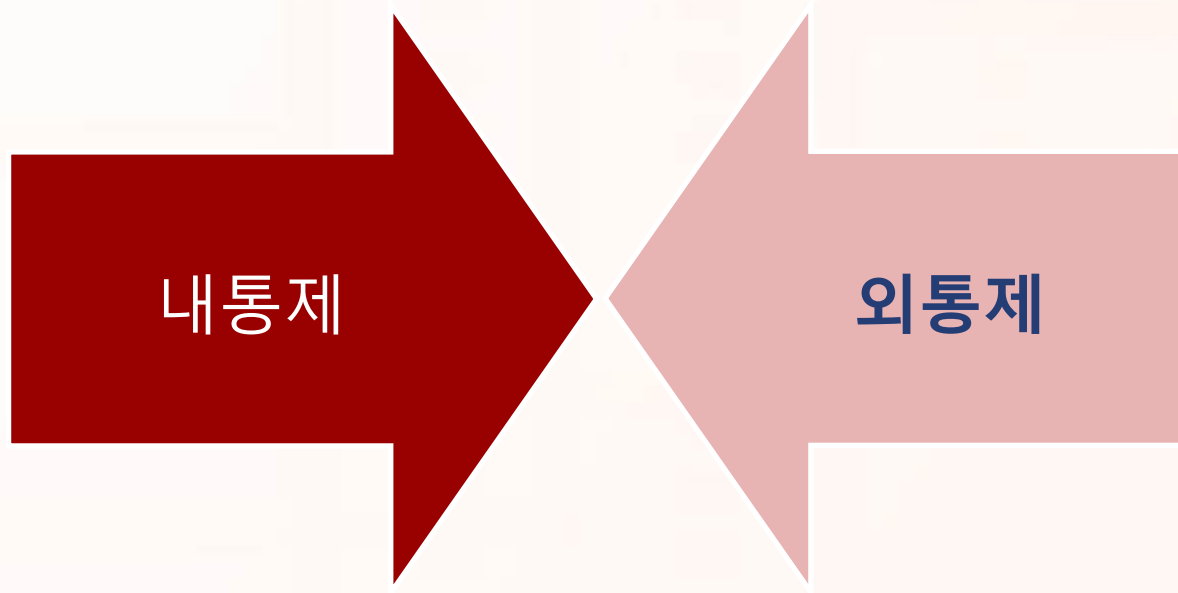
기대(expectancy): 특정행동이 특정결과를 가져올 확률

강화값: 그 결과와 연합된 정적/부적 값

- 행동선택은 대안 중에서 가장 값이 큰 행동 선택
- 기대와 강화값은 개인에 따라 달라짐

Rotter의 통제소재(locus of control) 내통제(internal control) vs 외통제(external control)

- 여러 상황에 걸쳐 일반화된 기대 형성
→ 개인차를 나타내는 성격변인으로 간주



- 통제소재의 측정: 내외통제 척도(Rotter, 1966)

통제 소재와 행동

통제 소재와 성취

- **내통제자들은 외통제자들보다 독립적이고, 열심히 공부하고, 좋은 성과를 얻음(성취지향적), 자신의 행동과 그 결과에 대한 책임감 높음**

통제 소재와 업무행동

내통제자들은 외통제자에 비해 직무몰입, 내재적 동기, 효율성, 커리어성공, 직무도전성 높고 일을 더 많이 함.

외통제자: 업무과부하, 업무문제, 스트레스, 피로감, 잦은 결석, 가족과 업무 사이의 갈등 높음

통제소재와 행동

통제소재와 신체적, 정신적 건강

- **내통제자들이 외통제자보다 적극적으로 정보 추구, 건강 위한 예방조치 취함**
(운동, 금연, 피임, 건강관리, 체중관리 등)
- **외통제자가 내통제자보다 심리적 장애 많음**
(불안, 우울에 취약, 스트레스 대처 능력 부족 등)

통제소재와 사회적 행동

- **외통제 - 사회적 영향에 취약**
내통제 - 독립적, 사회적 영향에서 저항적, 자기로 향한 타인의 영향행사 저항, 자신은 타인의 행동 통제 시도

통제 소재의 문화적 차이

- **개인주의적 문화 :**

실제로 그렇지 않으나 자신이 통제력을 가지고 있다고 여기기 때문에, 통제 착각(illusion of control)의 위험이 있다.

- **집단주의적 문화 :** 외재론적 경향이 많음.

초자연적 힘, 운, 운명이 결과를 결정짓는다고 믿음

통제력을 갖는 두 가지 방법

일차 통제

자신의 기분이 더
나아지고 불편감을
줄이기 위해 상황을
바꾸려고 노력

이차 통제

자신의 기분이 더
나아지고 불편감을
줄이기 위해 상황이나
사건에 맞추거나
수용하려는 노력

통제감의 상실: 학습된 무력감

자기 효능감 이론,

자기결정 이론,

통제 이론 → 개인적인 통제를 건강하고 적응적인 기능의 중심에 둠

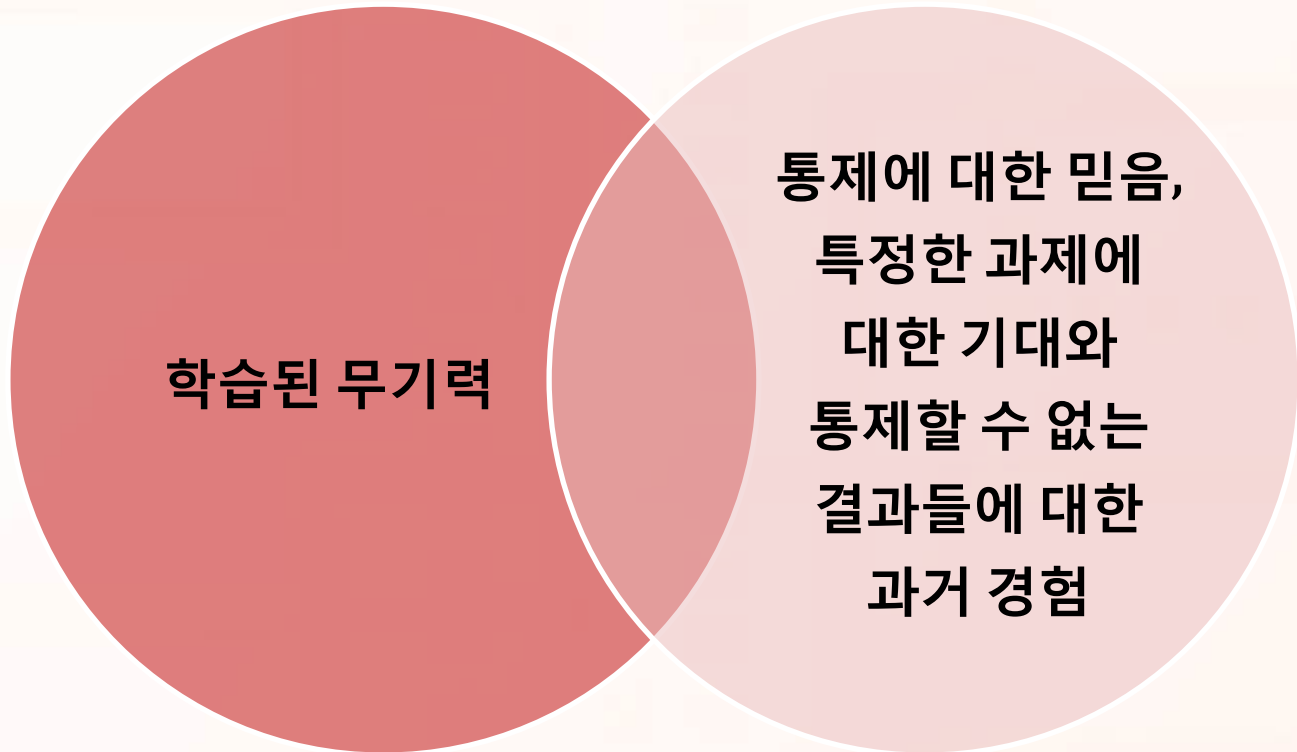
자신이 자신의 삶과 자기행동의 원천이라는 느낌이 중요

→ 이런 신념이 부족하면 정서적 문제 발생

학습된 무력감(무기력):

나는 해봤자 소용없다 라는 신념

학습된 무기력 (learnrd helplessness)



학습된 무기력

통제에 대한 믿음,
특정한 과제에
대한 기대와
통제할 수 없는
결과들에 대한
과거 경험

생각해 보기

인간도 무기력을 학습할 수 있는가?

무기력이 발생하는 조건

1. 행동과 결과 사이에 연결이 없음
2. 자신의 행동이 미래에도 효과적이지 않으리라는 기대
3. 무기력의 원인에 대한 자신의 통제부족에 대한 믿음(무망감)

설명 양식

삶에서 일어난 좋은 일과 나쁜 일에 대해 설명하는 습관적인 방식

안 좋은 사건이 자신의
잘못이라고 생각하고(내재화),
또다시 안 좋은 일이 일어날
것이라고 여기고(안정적),
삶의 다른 측면들도
과소평가(전반적)

비관적 설명 양식

낙관적 설명 양식

안 좋은 사건을 자신의 잘못이
아니라고 생각하고(외재적),
또다시 안 좋은 일이 일어날
경우는 드물며(불안정적),
단지 삶의 한 측면으로
바라봄(특정적)

설명방식으로서 낙관/비관주의

인생에서 나쁜 일이 일어났을 때(실패, 이혼, 좌절, 건강악화 등),
절망적 타격을 완화시키고 자기이미지와 인생에 대해 여전히
긍정적으로 볼 수 있도록 해주는 해석을 하는 것

◆ 설명방식에 따른 낙관주의(불안정, 구체적, 외적 원인)

◆ 성적에 낮은 것은
공부를 열심히 못했기 때문이다

◆ 비관주의 (불행한 사건을 안정적, 총체적, 내적 원인)

◆ 성적에 낮은 것은
내가 공부를 못하는 사람이기 때문이다

설명 방식의 세 가지 차원

- 내적/ 외적
- 안정적/ 불안정적
- 전반적/ 특정적

설명양식의 측정: 1) 귀인 양식 설문지 (ASQ)
2) CAVE 기법

설명 양식과 성취

- **학업 :**
 - 낙관적 설명 양식의 학생들은 더 높은 끈기와 동기를 보여주고 전반적으로 학교에서 더 나은 수행을 한다.
- **운동:**
 - 낙관적인 설명 양식의 운동선수들은 특히 패배 후 경기를 더 잘한다.

설명 양식과 건강

신체적 건강

낙관적인 설명양식은 더 나은
면역 기능과 전반적으로
양호한 건강과 관련있음

정신적 건강

비관적인 설명양식은
우울증의 위험 요인

설명 양식과 사회적 행동

- 낙관적인 설명 양식을 가진 사람들과 비관적인 설명 양식을 가진 사람들은 외로움과 결혼 만족도와 같은 사회적 행동에서도 차이가 있다.

설명 양식의 문화적 차이

집단주의 문화 사람들은 개인주의 문화 사람들보다
더 비관적이고 덜 낙관적인 설명 양식을 가지고 있는가?

좋은 일은 조상탓

겸손

■ 낙관적 성향

낙관적 성향(낙관주의)

미래에 대한 전반적으로 긍정적 기대를 하는가 부정적 기대를 하는가

개인성향으로서 낙관주의 ↔ 비관주의

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

낙관주의와 웰빙

성향적 낙관주의는
고통에 대항하는 힘을 주는
개인자원

- * 낙천적인 태도를 가진 사람은 신체 및 정신건강이 더 좋은가?
- * 새로운 일에서의 불안 완화
- * 천식환자의 경우에도 더 긍정적 기분 유지
- * 수술후 회복 빠름
- * 수명 연장

고통과 삶의 전환에 대한 대응으로서
낙관주의의 기능

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

낙관주의의 작동방식



- 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 이점

낙관주의와 비관주의는 양분만이 가능한가?

방어적 비관주의: 부정적 사고의 긍정적 힘(철저한 준비)

- 앞으로 할 과제 수행에 대해 매우 불안해 하고 최악을 예상하지만 대체로 아주 성공적인 사람들의 사고와 행동 지침 (Norem).

방어적 비관주의는 잠정적 실패에 관한 불안을 성공적 성취로 나아가게 하는 부정적 사고

방어적 비관주의의 세 가지 긍정적 기능

- * 낮은 기대수준 설정 → 실패에 대한 타격을 약화
- * 최악의 결과를 예상 → 미리 준비
- * 다양한 상황에서 어떻게 할 지 걱정 →
잠정적 실패의 원천을 피함

낙관적 성향과 대처

- 문제 중심 대처 전략 (낙관주의자)
- 정서 중심 대처 전략 (비관주의자)
- 회피 대처 전략 (비관주의자)

낙관적 성향과 대처

낙관적 성향이
높은 사람들은
더 나은 생활을
한다.

왜냐하면...

- 낙관적인 사람들의 신념과 기대가 비관적인 사람들보다 상황을 잘 대처할 수 있도록 도와줌.
- 낙관적인 사람들은 위험에 대처하는 더 나은 전략을 가지고 있음.
- 낙관적인 사람들은 행동을 취하고, 계획하고, 건강한 행동에 몰입함.
- 낙관적인 사람들은 어떠한 상황을 자신이 통제할 수 있고 없는지를 잘 알고, 그에 따른 적절한 전략을 선택함.
- 낙관적인 신념은 생리적 기능을 보호해 주고, 스트레스로부터 신체를 예방해줌..