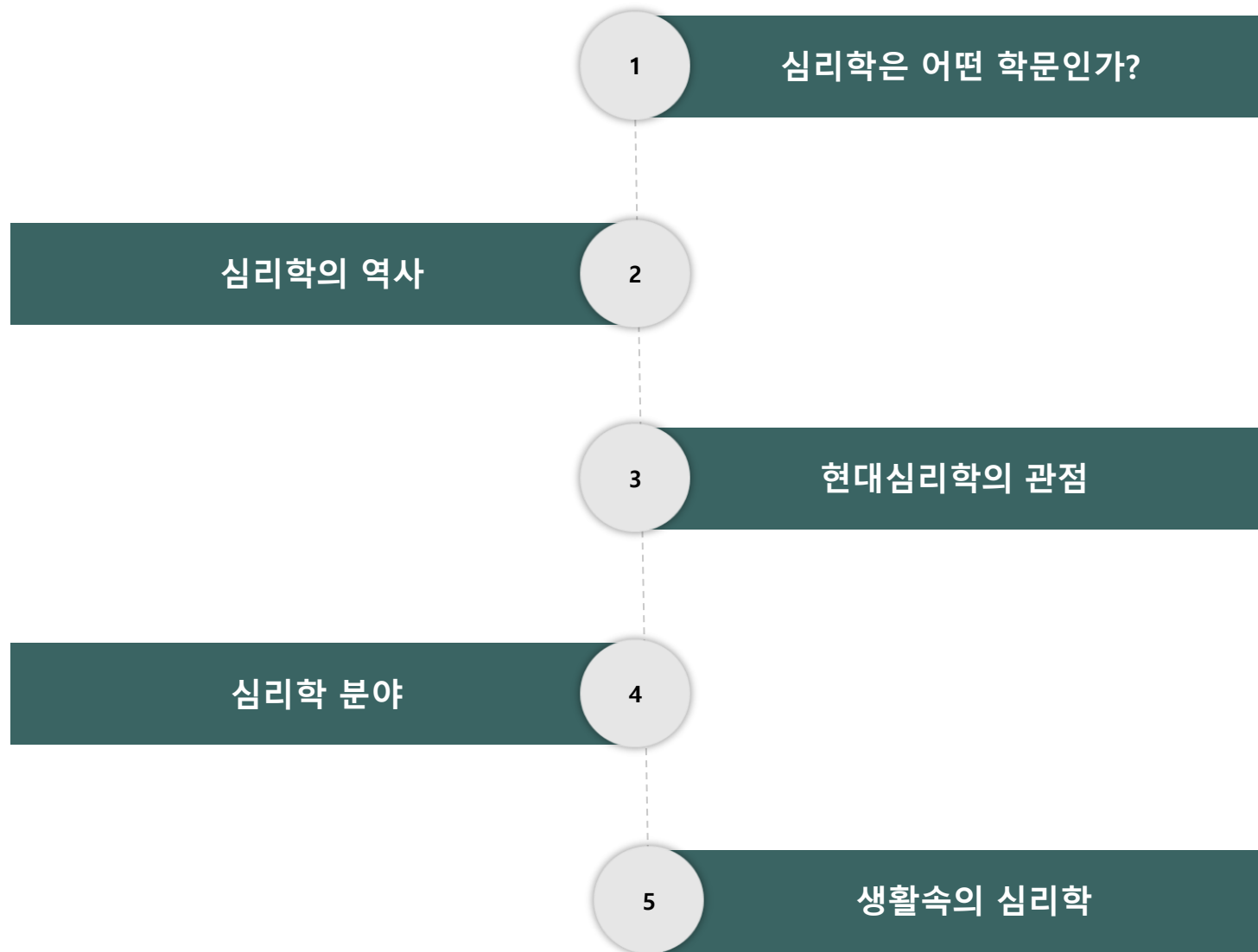


2023-2 생활 속의 심리학

1. 심리학의 개관

2023년 09월 07일

서강대학교 학생생활상담연구소
상담교수 박기라
psykira@sogang.ac.kr



1. 심리학은 어떤 학문인가?



심리학? 내 마음을 맞춰봐

1. 심리학은 어떤 학문인가?

심리학에 대한 오해

심리학은 독심술이다

심리학은 미래를 알 수 있다

심리학은 마음을 치료하는 학문이다



심리학(psychology)

= psyche (영혼)

+ logos (연구한다)

1. 심리학은 어떤 학문인가?

(1) 심리학의 정의: 인간의 정신과정과 행동에 관한 과학적 연구

연구주제

- ① 심리학의 분석 주제: 집단이나 기관보다는 **한 개인**
- ② 19세기 후반 ‘객관적 관찰과 측정이 가능한 외현적 행동(예 음주행동)’
- ③ 연구기술의 발전을 통해 정신과정에 대한 연구



Beck 우울 척도 | Beck Depression Inventory (BDI)

*현재의 상태를 정확하게 지난 2주간 동안의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 반응을
가장 정확하게 선택하십시오.

번호	문항	점수
1	나는 슬프지 않다.	0
	나는 슬프다.	1
	나는 항상 슬프고 기쁨을 볼 수 없다.	2
	나는 너무나 슬프고 출현해서 도저히 견딜 수 없다.	3
2	나는 알뜰하게 재빨리 별로 걱정하지 않는다.	0
	나는 알뜰하게 재빨리 걱정이 나지 않는다.	1
	나는 알뜰하게 재빨리 걱정이 자주 나오므로 별로 신경 쓰지 않는다.	2
	나는 알뜰하게 재빨리 걱정이 자주 나오므로 걱정이 나를 괴롭힌다.	3
3	나는 보통 자랑스러워 할 일이 없다.	1
	내가 살아온 과거를 떠올리면 슬퍼 후회하면 된다.	2
	나는 인간으로서 완전한 사람이라고 생각한다.	3
	나는 한과 같이 일상생활에 만족하고 있다.	4
4	나의 일상생활은 약간 지루할 때가 있다.	1
	나는 보통 지루한 것에서 별로 만족을 못 본다.	2
	나는 지루한 것에서 별로 만족을 못 본다.	3
	나는 지루한 것에서 별로 만족을 못 본다.	4
5	나는 특별한 죄책감을 느끼지 않는다.	0
	나는 죄책감을 느낄 때가 있다.	1
	나는 죄책감을 느낄 때가 자주 있다.	2
	나는 항상 죄책감을 느낄 때가 있다.	3
6	나는 어떤 일을 하고 있다고 느끼지 않는다.	0
	나는 어떤 일을 하고 있다고 느끼지만 느리다.	1
	나는 어떤 일을 하고 있다고 느끼지만 느리다.	2
	나는 어떤 일을 하고 있다고 느끼지만 느리다.	3



1. 심리학은 어떤 학문인가?

(1) 심리학의 정의: 인간의 정신과정과 행동에 관한 과학적 연구

연구방법 과학적 방법: 엄격한 정의, 분명한 절차, 결과의 항상성



Article

The Mediation Effects of Career Exploration on the Relationship Between Trait Anxiety and Career Indecision

Journal of Career Development
2017, Vol. 44(5) 440-452
© Curators of the University
of Missouri 2016
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0894845316662346
journals.sagepub.com/home/jcd
SAGE

Kira Park¹, Sungbum Woo¹, Kibok Park¹, Jina Kyea¹, and Eunjoo Yang¹

Abstract

This study investigated trait anxiety, career exploration behaviors, and career indecision. Using longitudinal data, career exploration behavior was examined as a mediator in the relationship between trait anxiety and career indecision. Five hundred and one Korean college students completed online questionnaires at three different time points with a 6-month interval. Results showed significant mediation effects of career exploration behaviors. Specifically, a higher level of trait anxiety was associated with a lower level of initial career exploration, yet anxiety increased career exploration behaviors over time. Additionally, an increase in career exploration behaviors predicted a decrease in career indecision. The results suggest that the role of trait anxiety in career exploration and decision-making may change over time. While trait anxiety is related to less exploration and more difficulty in decision-making from a cross-sectional perspective, it may facilitate career exploration and, ultimately, career decision-making from a longitudinal perspective.

Keywords

career indecision, career exploration behaviors, trait anxiety, longitudinal study

Career indecision is one of the most important topics in career psychology (Osipow, 1999). Although career decision-making can occur throughout one's life span, it is particularly a salient task for college

1. 심리학은 어떤 학문인가?

(2) 심리학의 연구방법

Q) 어떤 성격을 가진 사람이 행복할까?

설문조사 연구

연구 변인들을 측정할 수 있는 설문지를 개발하여 연구대상에게 실시. 연구 변인을 양적으로 수치화 한 후 변인들의 관련성을 추정
예) 성격 및 현재 행복 정도를 설문지로 측정. 두 변인간 상관관계 분석

사례연구

개인 또는 소수의 집단을 관찰 또는 면접의 방법을 통해 결론 도출
예) 행복 감정을 보고하는 사람을 인터뷰

실험 연구

연구자가 통제할 수 있는 환경에서 하나 이상의 변인을 조작하거나 변화시킨 다음 이런 변화가 또다른 변인에 미치는 영향을 분석
예) 실패 귀인 양식과 행복간의 상관을 분석하기 위해 피험자에게 좌절 경험 제공 후 자신의 실패 원인을 분석하라고 함.

2. 심리학의 역사

- 인간의 심리에 대해서 가졌던 가장 오래된 호기심은 심신관계론. 심신관계론은 인간의 마음과 몸이 어떻게 연결되어 작동하게 되는지에 대한 관심
 - 심신이원론 : 마음과 몸은 두 개의 서로 다른 실체로서 별개
 - 심신일원론 : 마음과 몸은 하나의 실체로 서로 영향을 주고 받는 관계
- 자연과학적인 연구 방법을 응용하면서 현대 심리학에서의 인간에 대한 연구 가능해짐



현대심리학의 성장

- 19C 후반에 이르러 비로소 독립적으로 분리된 학문 분야
- 분트(Wundt, 1832-1920): 라이프치히 대학에 실험실 개설
- [생리심리학의 원리]: 생리심리학의 **방법**적인 면을 인용.

2. 심리학의 역사

(1) 구조주의 심리학(structuralism)

- 물질을 세포, 분자, 원자로 분류하는 화학자, 물리학자의 영향을 받음
- 마음을 구성 요소로 분석하고, 그 구성 요소가 어떻게 상호작용하는가를 연구
- 정신을 구성하는 요소와 내용을 밝히기 위한 시도.
- 분석적 내성법(analytic introspection):
 - ✓ 정신을 구성하는 심상, 느낌, 감각을 분석하는 방법.
 - ✓ 예) 소리 자극 제시 후에 그 소리로 인해 생기는 심상, 느낌, 감각에 대해 보고하도록.
- 최초 등장한 심리학파이면서 가장 빨리 자취를 감춘 학파



Wilhelm Wundt(1832~1920)

2. 심리학의 역사

(2) 기능주의 심리학(functionalism)



제임스(William James, 1842~1910)

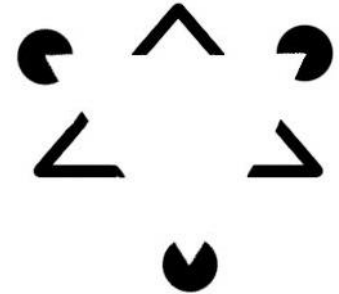
- 구조주의에 대한 대응: 내성법이 불가능한 대상(어린이, 동물)을 제외하고 실험실에서의 연구에만 초점을 둔 구조주의 비판에서 시작
- 인간이 갖고 있는 **의식의 내용 < 심리적 기능**: 의식이나 정신과정을 여러 개의 요소로 나눌 수 없는 하나의 상태로 봄. 의식의 전체적인 기능을 밝혀야 한다고 주장 의식의 기능, 의식이 존재하는 목적이나 이유에 관심

- 제임스 (William James, 1842~1910)
 - ✓ 의식의 요소가 아님 의식의 과정을 표현하기 위해 '의식의 흐름'이라는 용어 사용했고, 의식은 정지될 수 없으므로 분리할 수 없다고 봄
 - ✓ 변화하는 환경에 우리의 마음, 정신이 어떻게 기능하는지에 관심
 - ✓ 실험실 밖의 인간에 대한 연구를 촉구
 - ✓ 개인차를 강조해 아동이 발달적 준비수준에 맞는 교육을 받아야 한다는 이론에 영향

2. 심리학의 역사

(3) 형태주의 심리학(gestalt psychology)

- 구성주의의 관점과 내성법으로 의식을 연구하는 접근 방법 비판
- 의식의 내용을 구성 요소로 분석하면 원래의 내용은 사라지고, 이 요소를 다시 결합한다 해도 원래대로 돌릴 수 없다고 주장
- 마음이나 의식을 잘 조직화된 하나의 전체로 이해해야 한다고 주장
 - ✓ ‘부분의 총합은 전체와 다르다!’
 - ✓ 동일한 자극이라도 주변 상황 등에 따라 전체적으로 틀이 다르게 해석되는 상황 존재
- 베르트하이머(Max Wertheimer, 1880~1943)
 - ✓ 전체는 부분의 합 이상의 것
 - ✓ 인간이란 어떤 대상을 부분의 조합이 아닌 전체로 인식하는 존재



베르트하이머(Max Wertheimer, 1880~1943)

2. 심리학의 역사

(3) 형태주의 심리학(gestalt psychology)

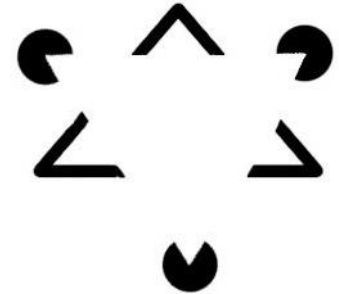


✓ 파이현상

2. 심리학의 역사

(3) 형태주의 심리학(gestalt psychology)

- 구성주의의 관점과 내성법으로 의식을 연구하는 접근 방법 비판
- 의식의 내용을 구성 요소로 분석하면 원래의 내용은 사라지고, 이 요소를 다시 결합한다 해도 원래대로 돌릴 수 없다고 주장
- 마음이나 의식을 잘 조직화된 하나의 전체로 이해해야 한다고 주장
 - ✓ ‘부분의 총합은 전체와 다르다!’
 - ✓ 동일한 자극이라도 주변 상황 등에 따라 전체적으로 틀이 다르게 해석되는 상황 존재
- 베르트하이머(Max Wertheimer, 1880~1943)
 - ✓ 전체는 부분의 합 이상의 것
 - ✓ 인간이란 어떤 대상을 부분의 조합이 아닌 전체로 인식하는 존재

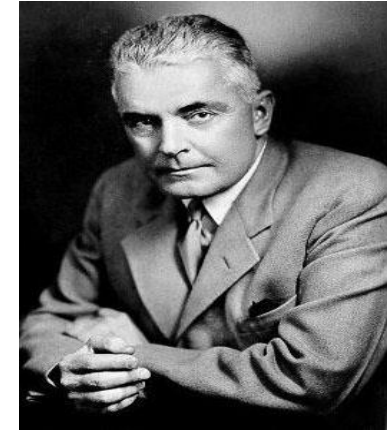


베르트하이머(Max Wertheimer, 1880~1943)

2. 심리학의 역사

(4) 행동주의 심리학(behaviorism)

- 왓슨: 전형적인 행동주의학자.
 - ✓ 관찰 및 추정 가능한 사건 또는 행동만을 연구 대상.
 - ✓ 정신과정을 배제.



왓슨(John B. Watson, 1878~1958)

관찰 가능한 행동



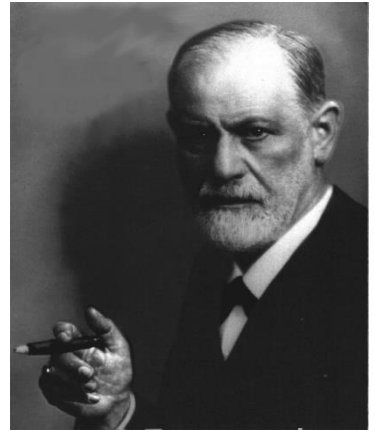
파블로프(Ivan Pavlov, 1849~1936)

- 파블로프: 인간의 모든 행동은 조건형성의 결과.
인간 이해의 공식: 자극과 반응의 관계로 규정

2. 심리학의 역사

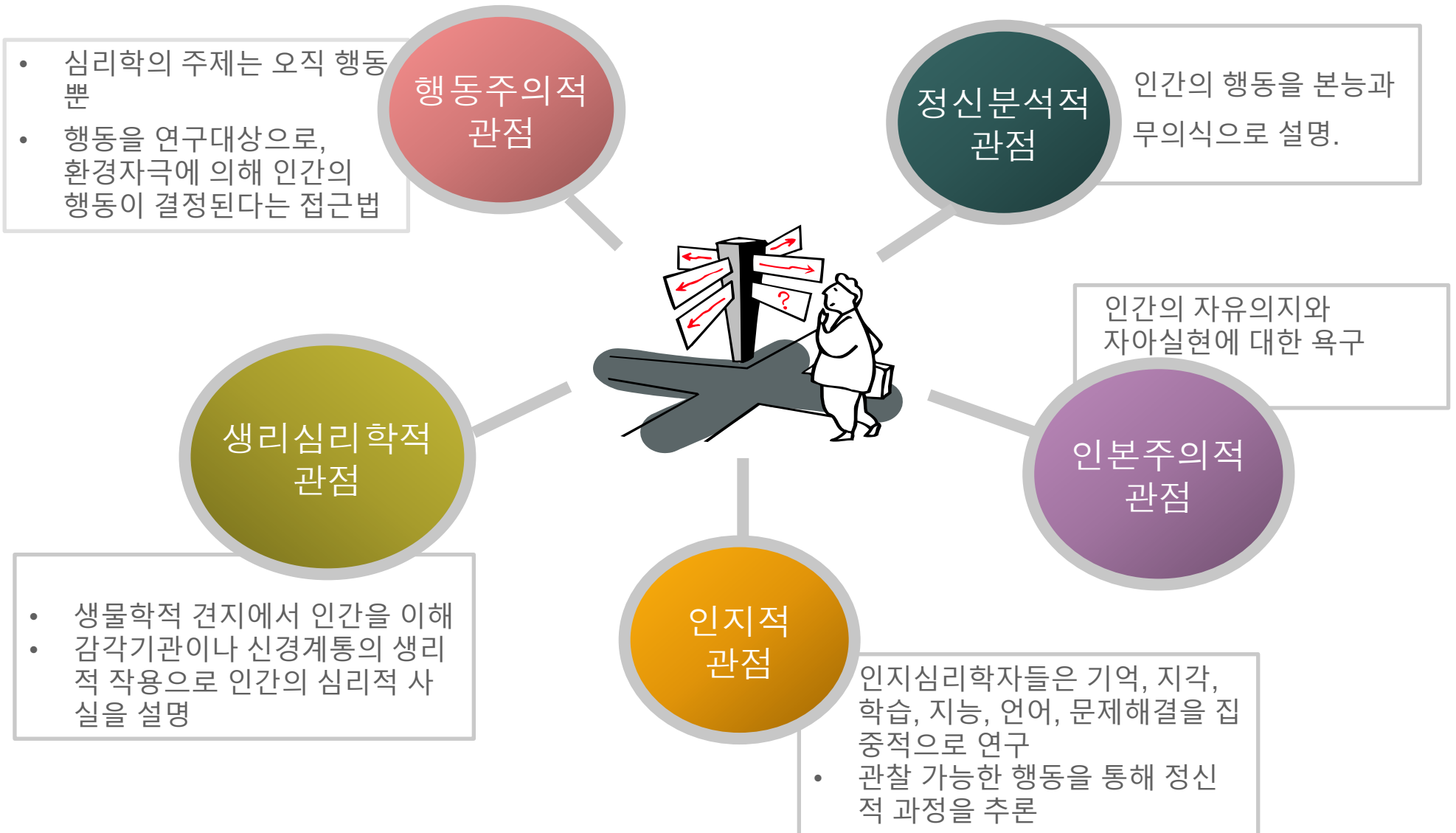
(5) 정신분석(psychoanalysis)

- 정신분석의 기원 - 의학
- 프로이트의 사례연구는 대개 성, 공격성과 관련된 무의식적 충동들이 인간행동의 가장 강력한 동인.
- 프로이트 - 무의식을 심리학에 포함시킨 최초의 연구자.
- 정신결정론 - 사람의 행동은 정상이든 비정상이든 간에 의식하지 못하는 심리적 동기(무의식)에 영향을 받게 됨.
- 아동 초기의 경험들이 성격발달에 가장 중요한 요인

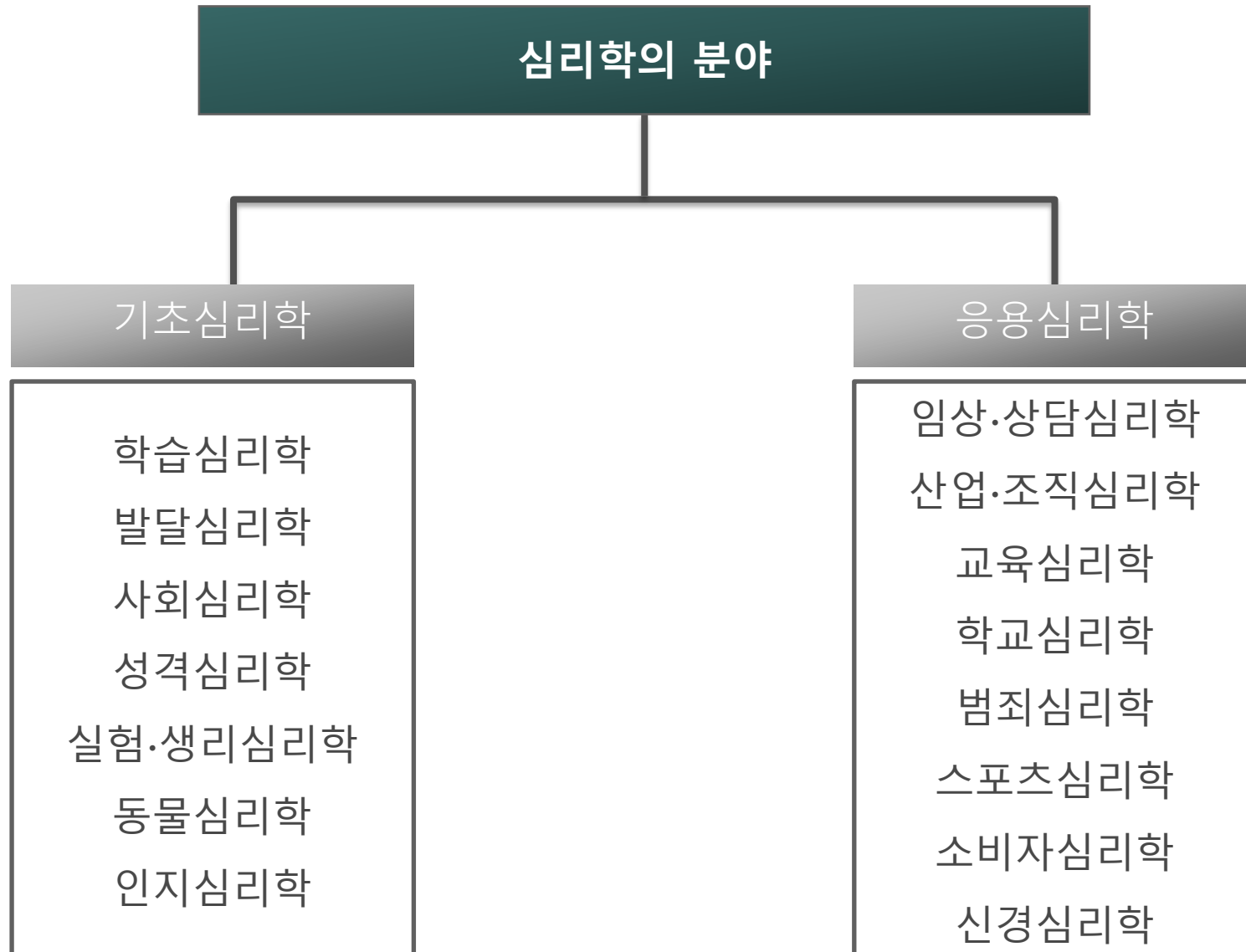


프로이트(Sigmund Freud,
1856~1939)

3. 현대 심리학의 관점



4. 심리학의 분야



4. 심리학의 분야

한국심리학회 <https://www.koreanpsychology.or.kr/>


(사)한국심리학회
KOREAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

박기라 [정회원]
로그아웃

[학회소개](#)
[학회소식](#)
[진학 및 취업정보](#)
[심리학 세상](#)
[알림마당](#)
[학술지](#)
[학술대회](#)
[마이페이지](#)



2023 Annual Conference of Korean Psychological Association

2023 제77차 한국심리학회 연차학술대회

8. 17 (목) - 19 (토) | 수원 컨벤션 센터

AI 시대, 다시 생각하는 Human Mind

In the age of AI,
rethink the Human Mind


(사)한국심리학회
KOREAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

공지사항	행사안내	학술대회공지	외부기관공지	+
<p style="color: orange;">2023.08.17</p> <p>[공지] 한국심리학회 심리사법 입법 촉구 선언문</p>				
		<p style="color: orange;">2023.06.05</p> <p>[공지] 2023년도 연차학술대회 포스터 발표 접수 안내(회원/학부생)</p>		
<p style="color: orange;">2023.09.06</p>				

심리학회 논문투고

학술지검색

사무국문의(댓글확인)

학회동정

+

+

+

+

취직 시험도 심리학?

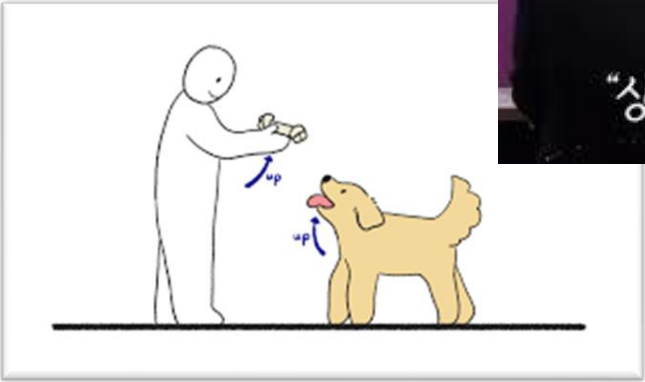
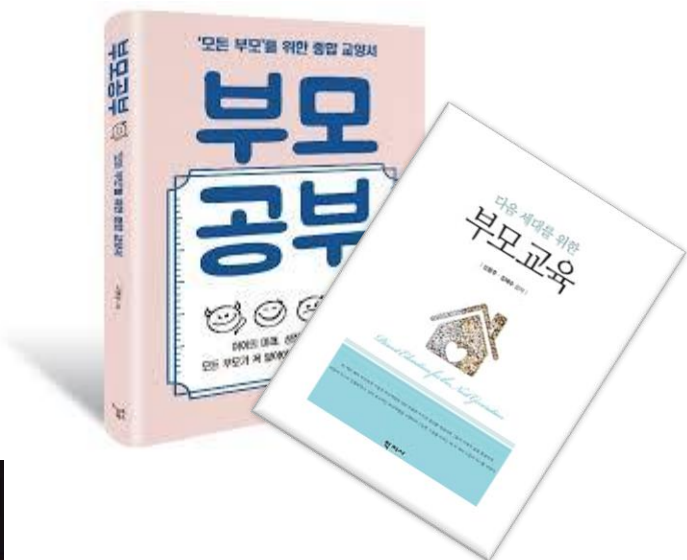
애인한테 차여서 우는 것도 심리학?

자기를 모르는 것도 심리학?

라면 끓이는 방법 차이도 심리학?

성격을 바꾸는 것도 심리학?

5. 생활 속의 심리학



5. 생활 속의 심리학



심리인 인터뷰

심리학 전공자 직업 인터뷰

이도형
삼성인력개발원
어세스먼트센터
상무님과의 만남



인터뷰 진행, 강민서 기자

성균관대학교 산업/조직심리학 박사 졸업 후, 삼성 SSAT 개발에 참여, 20년 가까이 삼성에서 삼성의 인재 채용 및 리더 양성을 위해 치열하게 일하고 계신 이도형 상무님을 만나 보았다. 삼성 인력개발의 심장부라 할 수 있는 용인에 위치한 삼성 인력개발원에서 인터뷰가 진행되었다.

☑ 담당하시는 업무에 대해 알려주세요.

인력개발원에서 상무직을 맡고 있습니다. 과학적인 어세스먼트를 통해 우수 인력을 선발하고 차세대 삼성을 이끌어갈 리더를 발굴하고 육성하는 일을 해 왔습니다. 삼성에 필요한 인재가 갖추어야 할 역량이 무엇인지를 찾고, 그런 역량을 측정할 제도와 도구를 만들고, 만들어진 도구를 선발, 배치, 교육, 평가 등 인사의 여러 가지 목적에 효과적으로 활용할 수 있도록 하는 일입니다. 심리학의 방법론을 기업 의사에 적용하여 회사와 개인이 최가이 성과와 마조속 얻을 수 있도록 도와주는 일이라고 할 수

