

2023-2 생활 속의 심리학 [8주차-2]

# [동기심리학] 동기과 행동

서강대학교 학생생활상담연구소 상담교수  
박기라

# Contents

- 01 동기란 무엇인가?
- 02 생리적 동기
- 03 심리적 동기

# 1. 동기의 개념

---



# 1. 동기의 개념

---

- 그 사람은 왜 살인을 했을까?
- 그는 왜 그렇게 공부를 열심히 하는 걸까?
- 왜 그런 행동을 하는 것일까?



# 1. 동기의 개념

---

- 왜 행동의 동기를 알고 싶어 할까?

행동의 원인이 무엇이냐에 따라 그 행동에 대해 적절히 대처할 수 있다.

- 사랑하는 사람이 당신의 생일을 잊었다면? 환경적 문제 or 개인적 문제
- 행동의 책임소재

현상에 대해 이해하고자 하는 인간의 본질적인 욕구가 있다.

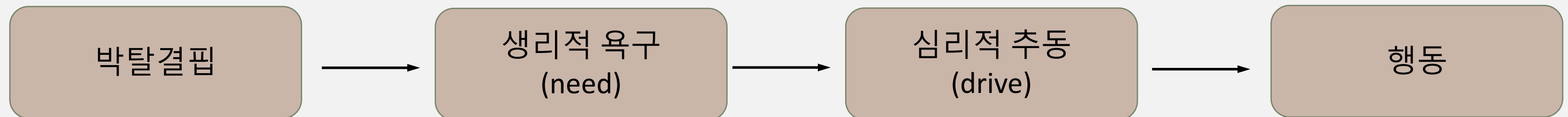
- 왜 에베레스트 정상을 정복하려고 하는가?
- 지능이 같은데 왜 어떤 사람은 경쟁적 상황에서 다른 사람보다 더 잘하는가?

## 2. 동기화 상태

---

### ▪ 동기는 어떻게 유발될까?

- 욕구(need)와 추동(drive)은 개념적으로 동기와 밀접한 관련성을 보임
- 헐(Hull, 1943)의 추동감소이론: 욕구가 좌절된 상태를 회복
  - 인간이 가지는 욕구는 유기체의 내적 불균형을 유발
  - 추동은 욕구로 인해 발생하는 결과
  - 모든 유기체는 무너진 생체항상성을 회복하려 노력



# 3. 동기에 대한 관점

---

---

## 생물학적 요소

- 행동생물학(ethology): 인간은 유전자에 입력된 대로 행동하고 유전자가 행동의 방향을 결정
  - 행동신경과학(behavioral neuroscience): 인간행동에 관한 신경조직을 연구하며, 보상중추에서 분비되는 엔도르핀, 도파민이 동기와 밀접한 관련이 있음을 보여 줌
- 

## 학습된 요소

- 동기는 인간이 성장하면서 점진적으로 획득되는 추동과 밀접한 관련
  - 학습된 요소로서 동기는 행동주의 학습이론의 근간
  - 인간의 행동이 고전적 조건화와 조작적 조건화를 통해 발생할 수 있음
- 

## 인지적 요소

- 인간의 사고, 신념, 그리고 태도가 동기를 결정한다는 관점
  - 기대-가치이론, 사회인지이론, 자기결정성이론 등 주요한 동기이론은 모두 인지적 요소를 포함
-

# Contents

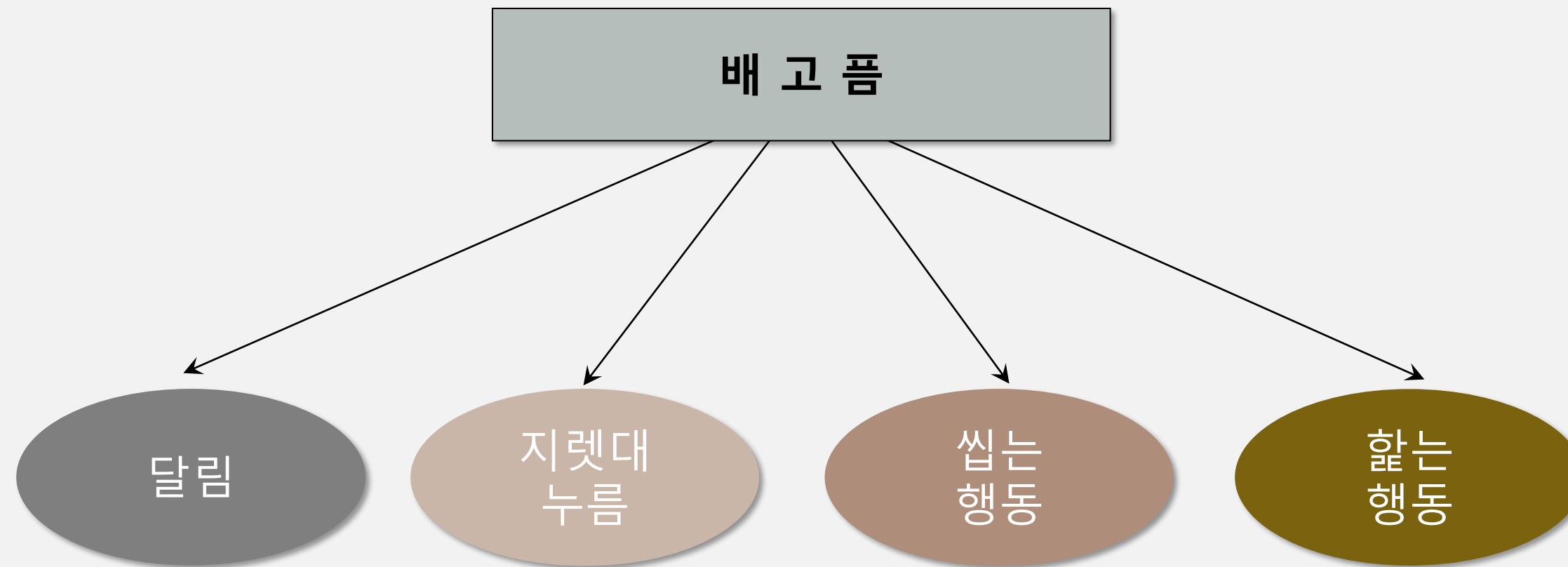
- 01 동기란 무엇인가?
- 02 생리적 동기
- 03 심리적 동기



# 1. 배고픔

---

- 음식박탈이나 물의 박탈에서 나온다.
- 기본적인 생리적 욕구 동기화 상태를 유발한다.



실험쥐의 행동: 여러 형태의 반응으로 표현될 수 있는 동기 상태로서의 배고픔

# 1. 배고픔

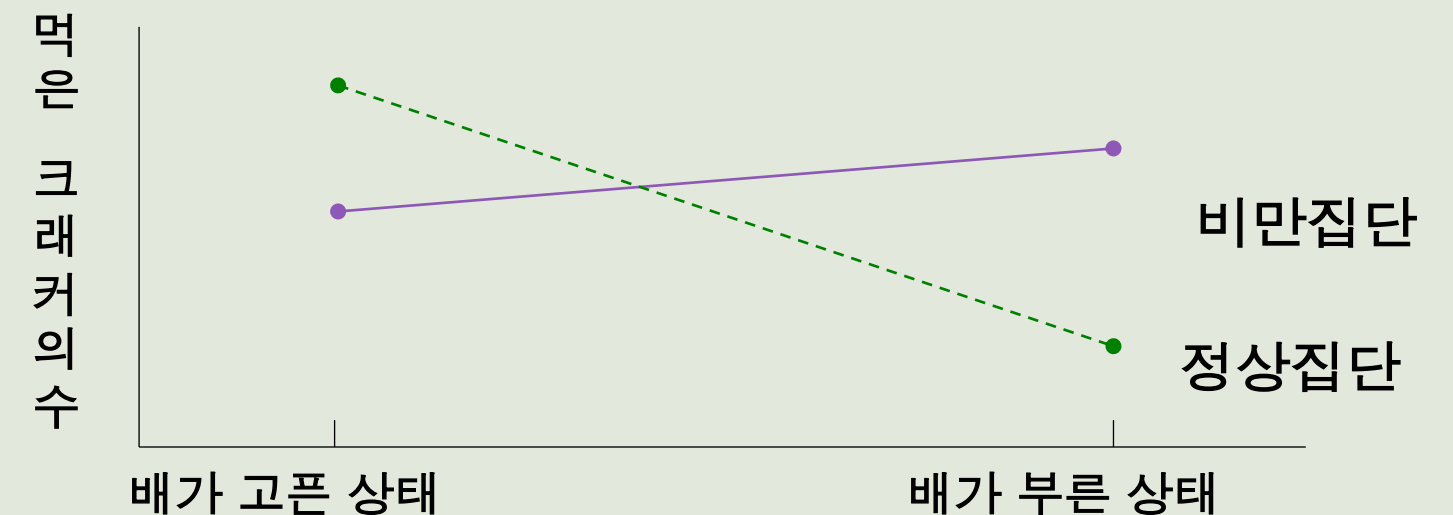


- 실험용 쥐에게 충분한 양의 물과 음식을 제공한 후,
- 다시 설탕물을 제공해 주면 쥐가 전체 혈액량의 2~3배를 마시는 현상을 보인다.
- 유기체의 신체 내부뿐만 아니라 **신체 외부적인 요인** 동기화 상태도 있다.

## ❖ 비만의 동기

- 음식의 맛뿐만 아니라, 다양한 종류의 음식이 제공될 때도 유기체의 과다섭취 행동이 나타날 수 있다.(쥐를 이용한 실험: Rolls, 1979)
- 비만 집단이 정상 집단에 비해 외부 요인 영향으로 음식 섭취(Schachter, 1971)

비만과 외적 단서에 대한 민감성 실험



## 2. 성적 동기

---

- 종(species)이 살아남기 위해서 생식(reproduction)은 필수적이다.
- 인간의 경우 성과 공격성은 학습과 문화 요인에 상당한 영향을 받는다.

### 내부요인

- 호르몬이 성적 동기 촉진 역할
- 성적 활동이 가장 왕성한 시기는 테스토스테론 수준이 가장 높은 청년 후반기
- 인간의 경우 호르몬보다는 경험이나 외적인 자극 요인이 더 중요하게 작용

### 외부요인

- 외부 자극에 의해 인간의 성적 충동(ex. 페로몬이 성행동을 유발, 성적 매력 파트너)
- 성적 매력 문화적 차이 -> 학습현상

# Contents

- 01 동기란 무엇인가?
- 02 생리적 동기
- 03 심리적 동기

# 1. 초기 동기 이론

---

## 1) 프로이트의 추동이론

- 인간행동의 원인을 무의식적 추동(unconscious drive)으로 설명
- 무의식적 추동의 대부분은 성적 충동과 욕구 때문에 발생
- 성충동, 혹은 성욕으로 발생하는 힘 → '리비도(libido)'
  - 인간은 리비도를 해소하기 위해 동기화되고 성적 욕구를 해소하려는 행동에 의해 불유쾌한 추동이 감소

## 2) 행동주의 이론

- 인간의 행동이 자극과 반응의 연쇄로 인해 발생
- 조건화(conditioning)의 개념은 행동주의 이론의 근간
  - 자극을 주의 깊게 선택하여 인간행동을 통제함으로써 인간의 행동을 학습시키거나 유지, 변화시킬 수 있음
- 보상은 인간이 행동하게 하는 외적 동기를 유발

## 2. 매슬로우의 욕구위계이론

상위욕구

하위욕구



성장욕구

- 욕구는 위계 형성
- 하위욕구 충족 시 -> 상위욕구 등장

- 자율적 욕구
- 긴장을 일으키는 것이 목표
- 완전 충족 불가능

결핍욕구

- 타율적 욕구
- 긴장이완이 목표
- 완전 충족 가능

### 3. 외재적-내재적 동기 이론

- 인간의 행동은 내재적-외재적 동기에 영향 받는다(Deci, 1975)

#### 외재적 동기

- 외재적 동기는 과제 그 자체와는 관계없이 과제의 해결이 가져다 줄 보상이나 벌에서 비롯되는 동기를 의미한다.
- 이는 과제의 결과에 대해 강화가 주어질 때만 작동하는 것이어서 지속력이 없다.
- 자극과 반응을 결합하여 인간의 행동을 변화시키려는 행동주의자들은 외재적 동기유발을 중시한다.

#### 내재적 동기

- 내재적 동기란 어떤 과제에 대하여 본인이 가지고 있는 흥미, 호기심, 자기만족감과 성취감 등에서 비롯되는 동기를 의미하는 것이다.
- 이는 과제수행의 결과에 대해 주어지는 강화와 관계없이, 활동 그 자체나 그로 인한 성취감이 보상으로 작용하기 때문에 지속력이 강하다.
- 인간의 내적 정신과정을 중시하는 인지주의는 내재적 동기를 중요시한다.

### 3. 외재적-내재적 동기 이론

---

어린이

보상의 숨겨진 대가

입니다. 시청자 여러분의 양해 바랍니다.

EBS



# 3. 목표지향이론

목표지향이론(goal orientation theory)에서 말하는 목표지향성은 성취 목표에 대한 신념의 종류를 뜻함

- 과제에 주의 집중 /자원을 동원하고 활요 /인내심 강화 / 성취 촉진

## 학습목표(Learning Goal)

- 과제의 숙달, 향상, 이해 증진에 중점을 두는 목표
- 성취 -> 과제를 통해 학습
- 노력과 결과가 함께한다는 신념
- 새로운 지식의 획득이나 기술의 학습 과정 자체를 즐겁게 여기며 그 과정에 적극적으로 참여하려는 태도.

## 평가(수행)목표(Performance Goal)

- 과제를 수행하면서 얼마나 타인보다 유능한지를 보여주는 것에 집중
- 배움보다는 과제 외적인 것에 가치 집중
- 개인의 능력이나 자아존중감에 더욱 초점
- 상당한 노력을 투자했음에도 목표를 성공적으로 수행하지 못할 경우 자기개념에 위협

### 3. 목표지향이론

---



# 4. 귀인 이론

- 귀인(attribution): 발생한 사건의 결과에 대한 원인이 무엇인지 찾는 것
- 귀인이론은 행동의 결과에 대한 원인을 무엇으로 보는지에 따라 사람들의 후속 행동이 달라질 수 있음을 강조
- 와이너(Weiner, 1972): 귀인이론에 성취동기이론을 접목하고 체계화
  - 성공이나 실패의 귀인을 인과소재, 안정성, 통제가능성 차원에서 살펴볼 수 있다고 가정

- 인과소재: 인간행동의 원인을 개인 내부 혹은 외부에서 찾는지에 대한 차원
- 안정성: 행동의 원인이 쉽게 변하지 않고 얼마나 안정적인지에 대한 것
- 통제가능성 차원은 행동의 원인이 통제가 가능한 것인지 혹은 통제가 불가능한 것인지에 관한 것

<표 8-1> 와이너(1992)의 귀인 차원에 따라 분류한 시험 실패에 대한 원인의 예

	내적		외적	
	안정	불안정	안정	불안정
통제 가능	원래 공부 안 함	그 시험을 위해 공부하지 않음	교사가 불공정함	친구들이 도와주지 못함
통제 불가능	적성이 낮음	시험 당일 아픔	성적기준이 높음	운이 나쁨



## 4. 귀인 이론

---



# 5. 접근-회피 동기

- Gray(1991)는 강화민감성이론(Reinforcement Sensitivity Theory: RST)에서 인간 행동의 가장 기본적인 동기 체계로 행동접근체계(behavior approach system: BAS)와 행동억제체계(behavior inhibition system: BIS)를 제안.
- Higgins(1997)는 접근-회피 동기의 방향이 주로 개인의 기질이나 성향의 차이에 기인하지만, 주어진 상황의 특징에 따라서도 달라진다고 주장. 사람들에게 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 정보가 포함된 상황 프레임을 제시하였을 때는 향상초점(접근)이 유발되는 반면, 부정적인 결과나 또는 그것을 피할 수 있는 정보를 포함하는 상황 프레임을 제시하였을 때는 예방초점(회피)이 유발된다는 것이다(Aaker & Lee, 2006)

## 접근동기

- 보상단서에 민감하게 반응하여 바라는 것을 얻기 위한 노력을 적극적으로 추구하게 만드는 동기
- 유인가에 민감하여 긍정적 결과의 존재 유무에 초점을 둬으로써 무 획득보다는 획득에 대한 민감성과 열망을 보임
- 성공: 기쁨 / 실패: 슬픔

## 회피동기

- 처벌에 민감하게 반응하여 부정적이거나 고통스러운 결과를 가져오는 행동을 억제하게 만드는 동기
- 손실에 민감하여 부정적 결과의 존재 유무에 초점을 둬으로써 무 손실보다는 손실에 대한 민감한 경계를 나타냄
- 성공: 안도 / 실패: 불안



## 5. 접근-회피 동기

