

자기이해를 위한 **긍정심리학**

#04

제2장 자기개념과 정신건강

INDEX

제2장 자기개념과 정신건강: 지금은 '나' 를 찾을 시간

1. 자기개념
2. 자기개념의 속성
3. 자기개념 형성에 영향을 미치는 요인
4. 정신건강에 영향을 미치는 자기와 관련된 요인
5. 요약 및 Q&A



- 수업의 목표

자기개념의 형성과정을 이해한다.

자존감, 자기효능감, 자기수용, 자기안내, 자기복잡성 및 자기결정성의 개념을 이해하고 이러한 개념이 정신건강과 어떻게 관련되는지를 이해한다.

수강생 자신의 자기개념에 대해서 확인

- 수업의 주요내용

정신건강에 영향을 미치는 다양한 요인들 중 심리학에서 자주 거론되는 자기개념에 대해서 알아본다.

동서양을 막론하고 ‘나를 아는 것(자기이해)’의 중요성을 강조해 왔다. 자기개념에 대해서 살펴보고 정신건강을 증진시키기 위해 어떤 노력이 필요한지 생각해 보자.

1 자기개념

1. 자기개념

- ‘자기(self)’는 ‘나’에 대한 심리학적 용어임. 자기는 자신에게 속한 모든 것으로 주관적 및 객관적으로 판단되는 자신의 태도, 특질, 능력, 감정 그리고 신체적 특성의 집합임(민경환, 2002).
- 자기는 주관적 자기(의식하는 주체)와 객관적 자기(의식되는 대상)로 구분하기도 하고. 다른 말로는 과정으로서의 자기(self-as-process)와 대상으로서의 자기(self-as-object)로 구분
- Jung은 자기를 성격의 핵심으로 봄. 성격의 다른 요소들은 자기를 둘러싸고 조직화되고 통합되어 있는데 이런 통합이 잘 이루어졌을 때 그 사람은 통일감, 조화감, 전체감을 갖게 된다고 함 → 자기의 발달은 삶의 궁극적 목표이며 발달이란 그 사람 자신이 되는 자실행을 말함
- Rogers는 모든 인간은 자실행의 동기를 갖고 있다고 주장 - 내면의 경험을 중요시

1. 자기개념(계속)

- Eriskson은 인간의 행동을 설명하는 데 자아(ego)의 기능을 강조함 → 사회적 기대가 연령대(발달단계)에 따라 심리사회적 위기를 발생시키고 이때 자아가 잘 해결해 나가야 건강하고 적응적으로 발달한다고 보았음(발달과업 - 심리사회발달이론 8단계)

시간(연령범위)	심리사회적 주제	핵심 질문	관련 덕성
영아기(0~1세)	기본적 신뢰 대 불신	어떻게 안전할 수 있을까?	희망
유아기(2~3세)	자율성 대 수치와 회의	어떻게 독립적일 수 있을까?	의지
어린 아동기(4~5세)	주도성 대 죄의식	어떻게 힘을 가질 수 있을까?	목표
아동기(6~11세)	근면성 대 열등감	어떻게 잘 할 수 있을까?	유능
청(소)년기(12~20세)	정체감 대 역할혼미	나는 누구이며 어떻게 성인세계에 잘 맞출 수 있을까?	성실
초기 성인기(20~30세)	친밀감 대 고립감	어떻게 사랑할 수 있을까?	사랑
성인기(30~65세)	생산성 대 침체성	어떤 선물을 줄 수 있을까?	배려
노년기(65세~)	통합성 대 절망감	어떤 선물을 받을 수 있을까?	지혜

2 자기개념의 속성

2. 자기개념의 속성

1) 자기개념을 비교적 안정적이다.

- 사람들은 자기개념을 안정적이고 일관적으로 유지하려 함
- Swann의 자기검증이론: 현재의 자기개념을 확인시켜 주는 피드백이나 상황을 찾아내고, 그런 정보를 더 잘 기억하며, 모호한 것은 자기개념에 일관되게 해석함

2) 자기개념은 긍정적으로 유지되려는 경향이 있다.

- 자기고양동기

3) 자기개념은 자신과 타인에 대한 관점이나 감정 및 행동방식에 영향을 미친다.

- 같은 행동도 자기개념에 따라 다르게 해석될 수 있고, 동일한 상황에서도 자기개념에 따라 개인이 느끼는 감정이나 행동방식이 달라짐

4) 자기개념은 변화될 수 있다.

3
자기개념형성에 영향을 미치는 요인

- 자신이 다른 사람이나 사물과 분리되어 존재한다는 지각인 자기지각은 대략 생후 3개월경에 이루어짐 → 타인, 자신의 내부세계 그리고 자신의 외적 행동이 자신에 대한 지식을 얻는 출처가 됨.

1) 자신의 행동을 관찰하는 것

- 우리는 자신의 행동을 관찰하여 자신에 대한 태도를 형성함 ex) 매일 아침 일찍 일어난다면 자신을 부지런하고 성실한 사람으로 생각.

cf) 인지부조화이론에 따르면 행동과 태도에 부조화가 있을 때, 사람들은 행동을 취소할 수 없다면 태도를 변경하여 행동과 태도의 일관성을 유지하려 함 ex) 봉사활동에 참여한 후에는 자신을 이타적 사람이라고 생각하기 쉽고, 친구와 싸우고 나서는 자신은 인간관계가 안 좋은 사람이라고 생각할 수 있음.

- Qu.: 행동을 바꾸면 자기개념도 달라 질 수 있을까?

2) 타인과의 비교

- 사람들은 자신의 행동을 평가하기 위해 타인과 자신을 비교함 - 자기개념은 상대적인 개념.

3) 타인의 피드백

- 부모, 친구, 선생님 등 중요한 타인의 피드백은 자기개념을 형성하는데 중요한 역할을 함.
- Rogers에 따르면 초기 어린 시절의 자기개념은 주로 부모의 평가에 대한 지각으로 부터 형성됨. 부모의 가치 판단에 따라 영향을 받음.
- 아동기(초등학생)에는 담임선생님의 피드백이 중요하고, 사춘기 이후에는 친구나 동료(또래)들의 피드백이 자기개념 형성에 중요해 짐.
- 성인기에는 주변의 피드백을 무조건적으로 받아들이지 않고, 영향을 주는 피드백을 선택할 수 있음.

4) 문화적 지침

- 문화적 기대나 인종, 계급, 성, 종교 등과 관련된 고정관념들도 자기개념에 영향을 미침.

정신건강에 영향을 미치는 **4**가지와 관련된 요인

1) 자존감(자아존중감, self-esteem)

- 자기개념의 평가적 차원. 자기 자신의 가치에 대한 종합적인 평가로 자존감이 높으면 긍정적 자기개념을 나타냄.
- 자존감은 타인으로부터 받는 평가적 피드백을 통해 그리고 자신의 성공에 대한 직접적 경험에 의해 생겨나고 회복됨.
- 높은 자존감은 안녕감의 강한 예측 요인, 긍정적 정서나 삶의 만족과 상관이 높고, 분노조절력, 낮은 비행률, 친밀감 수준, 관계만족도 및 타인을 돌보는 능력, 창조적이고 생산적인 수행 능력과 연관됨.
- 낮은 자존감은 불안, 우울, 소외감 및 수줍음 등 부정의 정서와 관련되고, 거절에 취약하며, 인정 욕구가 강함. 낮은 자존감은 낮은 수행 기대로 인한 악순환 → 자존감 순환고리.
 - 교재 p.72 자존감의 순환고리
- 자기불구화 전략: 간혹 자존감을 보호하기 위해 사용하는 전략. 실패를 정당화할 구실을 미리 만들어 자존감이 손상되지 않도록 하는 것 vs. 자기합리화
- 자존감 결여의 행동: 허풍, 과장, 남탓(투사), 비난, 실패의 자기합리화, 완벽주의, 수줍음, 평가절하를 통한 동정심유발, 방어적 순응, 외톨이로 지내기, 과잉성취 욕구, 착한아이 콤플렉스 등.

1) 자존감(자아존중감, self-esteem)

- 자존감 증진의 방법은?
 - 자신만의 목표를 세우고 이를 달성함으로써, 작은 성공경험의 반복으로.
 - 자신의 대표 강점을 찾아 이를 매일 사용하는 방법 (Seligman/2002, 2006).
 - 다른 사람에게 친절을 베푸는 것, 인사를 잘 하는 것.
 - 훌륭한 모델을 찾아 선정하고 그렇게 되기 위해 노력하는 것.
- 자존감의 다른 관점: 가치 있는 것을 위해 진심으로 노력하고 능력을 발휘할 때 자기 자신에 대해 느끼는 감정, 자신을 유리하게 보이거나 타인보다 낫다는 것을 보이기 위함이 아니며, 생산적이고 건설적인 삶을 강화해 나가는 원동력.
- 자존감은 사람들이 어떤 것에 몰입해서 자신의 자원을 최대한 활용하고, 새로운 것을 숙달하기 위해 노력할 때 경험하게 됨.
 - 교재 p.75 Rosenberg의 자존감 척도

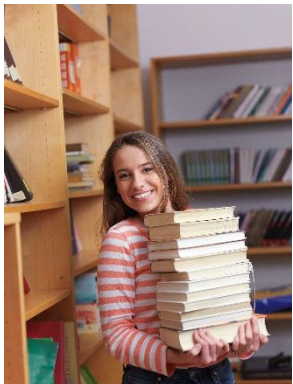


2) 자기효능감(self-efficacy belief)

- 특정 행동을 수행하고 완수할 수 있는 자신의 능력에 대한 확신 혹은 지각된 능력을 Bandura(1986)는 자기효능감 이라 함.
- 삶의 여러 영역에서 다양한 성공과 실패의 경험을 통해 새로운 상황에서 갖게 되는 일반화된 (자기능력에 대한) 기대(Shere 등, 1982).
- 자기효능감이 높은 사람은 어떠한 과제 혹은 상황에서 자신감 있게 행동하며 자신이 관심을 갖고 노력하면 그 과제나 상황에서 훌륭한 성과를 낼 수 있다고 믿음. 실패에 대한 좌절감이 적고, 실패의 원인을 긍정적으로 귀인하여 빠른 회복력을 보임(신경자, 2009).
- 자기효능감은 왜 중요한가? → 행동/노력/지속성/정서반응 등 을 예측할 수 있음. 학업성취
- 자기효능감은 실제 수행의 성취나 대리적 경험을 통해서 결정되고, 가까운 타인의 언어적 피드백을 통한 신뢰나 불신의 표현에 의해서도 영향을 받으며, 자신의 정서적 각성의 인식을 통해서도 정보를 얻게 됨.

2) 자기효능감(self-efficacy belief, 계속)

- 자기효능감 증진방법: 자신에게 적당한 수준의 목표를 설정하고 지속적인 노력을 통해 어려움을 극복하고 달성하여 성공을 경험하는 통달 경험이 필요.
- 자기가 동일시 할 수 있는 대상의 성공을 대리 경험(모델링), 설득과 격려, 정서적 흥분의 긍정적 해석으로 자기효능감을 올릴 수 있음.
- 자기효능감은 삶의 만족과 긍정적 감정과 관련, 중요한 목표에서의 자기효능감이 덜 중요한 목표에서의 자기효능감보다 더 좋은 예측인자임.
학생의 학업수행, 출산 시 고통 통제, 유산 경험 후 적응, 사별 이후 적응과 우울을 예측. 면역 기능 획득에 긍정적 영향.
- 자기효능감은 다른 변인들의 긍정적 효과를 매개하기도 함 - 매개변인.
ex) 사회적 지지 -> 자기효능감 상승 -> 심리적 안녕감 증진 (자존감, 낙관성)
- 교재 p.78 자기효능감 척도



3) 자기수용(self-acceptance)

- 자존감은 언제나 영원한가? 즉, 현재 자존감이 높더라도 자기평가는 다양한 상황과 실패, 비판, 거부, 실수, 무능 등에 대한 반응으로 낮아질 수 있음.
 - 자신을 무조건적으로 수용하는 것은 자신의 가치를 평가하는 것보다 어떤 경우에도 정신건강에 도움이 됨. 수용 vs. 포기.
 - 자기수용: 심리적 건강을 강화하는 개념으로 자기 자신을 있는 그대로 만족스럽게 받아들이고 인정하는 것을 의미(MacInnes, 2006). 이는 자신의 장단점, 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적인 현상을 포함한 것 까지 자기의 것으로 인정하고 책임지는 것.
 - Ellis(1977)에 의하면 자기수용은 이유여하를 막론하고 충분히 무조건적으로 자신을 수용하는 것이라 하였음.
 - 자기수용이 높은 사람은 우울/불안 수준이 낮고, 행복감과 삶의 만족이 높음. 자신에 대한 평가가 보다 객관적이고, 비판에 덜 방어적이며, 자신에게 부정적 평가를 한 타인을 덜 비난함.
 - 자신을 정확하게 바라 볼 수 있으며, 현실을 직면하면서도 행복하고 창조적으로 사는 사람임.
- 자기수용이 낮은 사람은? 은폐, 가식, 자신부정, 왜곡, 자신에 대한 몰이해
- 교재 p.81 무조건 자기수용 척도

4) 자기복잡성(self complexity)

- 자기복잡성: 개인의 자기개념이 얼마나 단순한지 혹은 복잡한지를 의미함. 자기를 구성하는 측면의 숫자가 많을수록 자기복잡성이 높음.
- 자기측면: 인간은 다양한 역할, 관계, 행동, 상황들을 경험하면서 다양한 방법으로 자기 자신을 개념화하는 방법을 배우게 되는데, 이러한 과정 속에서 만들어지는 자신의 여러 가지 모습.
- 다양한 역할과 관계에서의 폭넓은 경험이 자기복잡성을 촉진함.
ex) 친구로서 자기, 학생으로 자기, 아르바이트생으로 자기, 교수로 자기, 자녀로 자기 등등
- 자기복잡성이 높으면 한 측면에서의 부정적인 경험이 다른 측면의 자기개념들의 역할로 전체적인 '자기'를 지탱해주게 됨. Linville(1987)의 주장.
- 자기복잡성이 높은 사람은 성공했을 때나 실패했을 때 자기존중감이나 정서에서 큰 변화를 나타내지 않고 안정적이지만 반대의 경우는 자존감이나 정서의 동요가 큼.
- 역할다양성: 역할의 수가 많고 다양할수록 상황에 따라 다양한 역할을 활용할 수 있어서 유연성이 높기 때문에 심리적 안녕이 증가하고 우울을 적게 느낌(Helson 등, 1990). 인지적 유연성.

5) 자기안내(self guides)

- 이상적 자기(ideal self) vs. 실제 자기(real self)
- 자기안내(Higgins, 1987): 자신이 되고자 하는 모습, 개인이 도달해야 할 기준을 지칭함 - 이상적 자기(ideal self) vs. 당위적 자기(ought self).
 - 이상적 자기: 이상적으로 우리가 갖고 싶어하는 속성들, 어린 시절 중요했던 타인에 의해 설정된 기준에 도달하는 것과 연합된 정적 감정에서 도출됨.
 - 당위적 자기: 우리가 갖고 있어야 한다고 느끼는 속성들, 어린 시절 중요했던 타인에 의해 부과된 의무와 책임을 달성하지 못한 것과 연합된 부정적 감정에서 도출됨.
- Higgins의 자기불일치론(self-discrepancy theory): 사람들은 실제 자기와 이상적 혹은 당위적 자기와의 불일치를 감소시키려는 동기를 갖고 있음.
 - 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 슬픔, 실망, 불만족과 관련, 적으면 안녕감, 자존감이 높고, 차이가 클수록 자존감이 손상되고 우울.
 - 실제적 자기와 당위적 자기의 불일치는 불안, 걱정, 초조와 관련되며 죄책감을 유발함.

6) 자기결정성(self determination)

- 동기 수준 vs. 동기 타입(type, 내적-외적 동기)
- Deci & Ryan(2000)의 자기결정이론(self-determination theory: SDT): 행동이 조절되는 방식을 자율적 행동조절과 통제된 행동조절로 구분함.
 - 자율적 행동조절: 행동이 개인의 고유한 흥미와 가치 등 내재적 동기에 의해 선택적, 자의적, 자율적으로 행해지는 것 → 목표달성 확률이 높고, 심리적 안녕감 증진으로 연결.
 - 통제적 행동조절: 행동이 외부의 압력이나 보상 등 다른 목적이나 수단에 의해 행해지는 것 → 목표를 달성하더라도 만족감이나 긍정적 정서에 부정적.
 - 자기조절 양식을 6가지로 구분(무동기, 외적 조절, 내사된 조절, 동일시된 조절, 통합된 조절, 내재적 조절).
- 자율적으로 행동을 조절할수록 참여와 수행을 잘하고 안녕감이 높음.
- 어떤 활동을 계속하는 것에 대한 보상을 약속하는 것이 사람들의 흥미를 해친다는 연구결과.
ex) 기업의 성과금은 과연 생산성 향상에 기여하는가?
- 중요한 점은 사람들이 자신의 행동을 자기결정된 것으로 보느냐 아니냐의 문제 - 자율성.
교재 p.89~90 자율적 행동조절 / 통제된 행동조절

5 요약

- 생각해 볼 문제

- 교재 p.92

1. 자기개념은 어떻게 형성되는가?
2. 자존감이 낮은 사람들의 행동특성에는 어떤 것들이 있는가?
3. 자기개념과 관련하여 정신건강을 증진시키기 위해 어떤 노력을 할 수 있는가?

