

자기이해를 위한 **공정심리학**

#04

제3장 **성격**과 정신건강: 나의 성격은 건강한가

INDEX

제3장 성격과 정신건강: 나의 성격은 건강한가

1. 낙관성/비관성
2. 내외 통제성
3. 성격의 5요인
4. 성격과 신체건강
5. 요약 및 Q&A

• 수업의 목표

성격과 정신건강과의 관련성을 이해함
면역력을 증진시키는 성격특성에 대해 알아 봄
심신의 건강을 위해 필요한 행동특성 및 노력을 인식함



수강생 자신의 **성격**에 대해서 살펴 보도록 함

• 수업의 주요내용

- 성격이란: 환경에 대한 적응이나 대인관계에서 비교적 일관성 있게 나타나는 개인의 독특한 행동 및 사고양식, 사람이 성장함에 따라 형성되고 환경과 경험에 따라 변화
- 어떤 성격특성이 적응적이며 우리의 행복감을 증진시키는데 도움이 될까?
- 행복은 주관적 웰빙으로 측정됨. 객관적 지표보다 외향성, 신경증 성향, 자기존중감 등 심리학적 변인들로 더 잘 설명됨(서은국, 2004)
- 행복한 사람은 긍정적 기질(접근 지향), 모든 것의 긍정적인 측면을 보고(낙관적 인지양식), 부정적 사건에 대한 지나친 반추를 하지 않고(낮은 신경증적 성향), 경제적으로 발달된 사회에 살고, 사회적으로 믿을 만한 친구가 있고(결혼, 유대), 가치 있는 목표를 향해 나아갈 수 있는 적절한 자원을 지님(내재적, 조화로운 목표)

청춘시대 101

jtbc





- 소그룹 토론

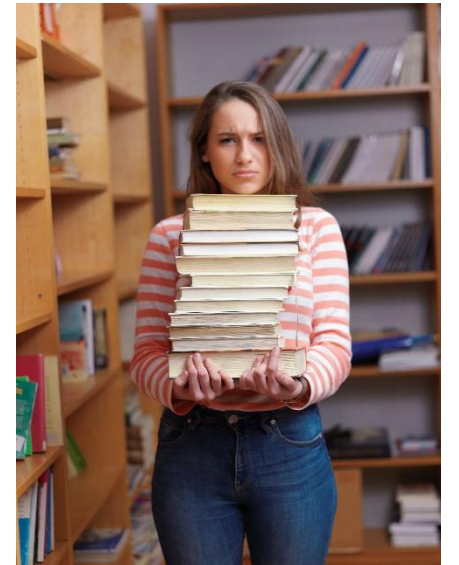
Qu.1 나는 어떤 성격특성을 지니고 있다고 생각하는가? 그 성격특성이 본인의 정신건강과는 어떻게 관련된다고 생각하는가?

1 낙관성/비관성

- 귀인(attribution): 부정적 사건을 경험한 후 그 원인을 생각하는 경향.
- 귀인양식(attribution style): 일생에 걸쳐 광범위하게 나타나는 다양한 사건에 대해 유사한 인과적 설명을 사용하는 경향성.
- Seligman: 낙관적 귀인양식 vs. 비관적 귀인양식 - 학습된 무기력 연구 中.
 - 낙관적 귀인양식: 부정적 사건 경험 후, 그 원인을 외적, 불안정적, 특정적 요인에 귀인.
 - 비관적 귀인양식: 내적, 안정적, 전반적 요인에 귀인.
 - 긍정적 사건 경험시에는?
- 사람들은 비관적인 사람보다 낙관적인 사람을 더 좋아함 - 사회적 지지망, 관계망 구축 유리.
- 낙관주의자들은 긍정적으로 기대된 가능한 자기(possible self)를 가지고 있고 역경을 잘 다룸.
 - 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구, 상황의 긍정적 측면 강조.
 - 심리적 고통을 덜 경험, 더 나아지는 것에 초점을 두고, 일상활동으로 부터 덜 철수.
 - 스트레스 상황에서도 현실을 더 잘 수용.
- 비관주의자: 사실을 부정, 고통스러운 감정에 초점, 적절한 목표로 부터 도피.

- Seligman(2002/2006)은 낙관성도 학습될 수 있다고 함. 자신의 비관적인 생각을 직시하고 반박하여 낙관성과 희망을 증가 시킬 수 있음 - ABCDE 모형.
 - A(adversity: 불행한 사건):
 - B(belief: 왜곡된 신념):
 - C(consequence: 왜곡된 신념으로 인한 결과):
 - D(disputation, 희망적 사실적 해석을 통한 반박): 명백한 증거제시하기, 대안 찾기 등
 - E(energization, 긍정의 정서반응, 낙관적이고 희망적, 활력):

- 교재 p.99~100 낙관주의 검사 문항



2 내외 통제성

- 개인적 통제감은 좋은 결과를 극대화, 나쁜 것은 최소화하는 방향으로 스스로 행동할 수 있다는 믿음, 요구에 직면했을 때 정서적, 동기적, 행동적, 생리적 활력을 북돋움 (Peterson, 1989).
 - Ryff(1989): 심리적 웰빙을 구성하는 한 요인. 자신의 삶과 주변 세상을 효과적으로 다룰 수 있는 능력으로 개인의 욕구에 맞게 환경을 다루어 가는 것.
 - Rotter(1966)의 '통제의 소재' 를 어떻게 인식하느냐에 따라 구분
 - 내적 통제자: 행동의 결과가 자신에게 있다고 생각 -> 많은 노력, 성공 후 기대를 상향 조정, 실패 후 하향 조정, 학업 수행, 건강관리 등에서 유리.
 - 외적 통제자: 결과가 자신의 노력보다는 운, 우연 및 외부의 영향. 기대를 내적 통제자와 반대로 조정.
 - 자신의 삶에 대한 통제 가능성을 지각하는 것은 자기효능감을 증진시킴. 내재적 동기부여와 자기결정성을 높여 주는데 유익함. 스트레스는 감소 vs. 통제 가능성 지각이 감소하면 우울과 학습된 무기력이 유발.
- cf) 노인기는 사회적, 경제적 지위상실, 친구나 배우자의 죽음 및 신체적 노화와 질병으로 통제감 상실을 경험할 가능성이 높은 시기.

- 교재 p.105 내외 통제성 척도 문항

3 성격의 5요인(big 5)

- 최근 성격심리학자들은 성격이 5개의 요인으로 구성되어 있다는 5요인 모형(big five, Goldberg, 1981)을 지지하는 쪽으로 의견이 수렴; **외향성**(extraversion), **우호성**(agreeableness), **성실성**(conscientiousness), **신경증 성향**(neuroticism), 경험에 대한 **개방성**(openness to experience).

1) 외향성(extraversion)

- 외향성은 사교적이고 자기주장적이며 활동적인 것, 사회적인 영향력을 가지려는 것과 관련
외향적인 남성들은 내향적인 남성보다 잘 알지 못하는 여성들과 더 잘 상호작용하고, 악수 할 때도 힘 있는 악수로 자신감을 전달하는 경향이 높음
- 성취와 자극을 가치 있게 여김 → 높은 지위의 직업, 정치적 영향력, 흥미진진한 생활양식 및 아이 갖기에 대한 욕구가 더 높음
외향성은 주관적 안녕감(subjective well-being)의 중요한 예측변수 중 하나

2) 우호성

- 우호성은 이타적이고 겸손하고 온유하고 솔직하고 순종적이며 남을 잘 믿는 성격 특성
- 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하려는 것과 관련, 동료로 괴롭히는 행동을 막는 역할을 하고, 잔 양육에서 더 많은 감정이입과 반응성을 보이며, 자신이 해를 입은 후에 복수의 기회를 노리는 정도가 약함
- 부정적 감정을 통제하기 위해 더 많이 노력
- 애인에 대한 권리 침해의 정도가 더 적고, 다른 사람에 의해 시도되는 권리 침해에 대해서도 더 적응 반응을 함
- 박애와 전통을 가치 있게 여기며, 집단의 안녕과 조화로운 가족관계를 지향하며, 부나 정치적 영향력, 흥미진진한 생활양식에 대한 욕구와는 반비례함
- 우호성이 낮은 사람들은 높은 사람들에 비해 사회적 갈등을 해결하기 위한 방법으로 권력의 과시를 더 빈번히 택하며, 우호성이 낮은 사람들이 실생활에서 더 많은 갈등을 경험함

3) 성실성

- 성취하려는 의지를 반영하는 차원으로 유능함, 질서, 책임감, 신중함으로 나타낼 수 있음
- 성실성이 높으면 안전하지 않은 성행위를 회피하고, 다른 사람의 애인을 빼앗으려고 할 가능성이 더 적고, 다른 사람의 유혹에 잘 안 넘어감 → 책임감과 높은 상관
- 어린 자녀를 더 민감하게 보살피며, 갈등해결 전략으로 협상을 더 많이 사용함
- 스스로를 더 잘 돌보기 때문에 더 오래 살고, 엄격한 금연을 함

4) 경험에 대한 개방성

- 풍부한 상상력, 미학적 감수성, 지적 호기심, 자유로운 가치체계 등을 강조하며 개인의 폭넓은 흥미와 다양한 욕구를 반영
- 개방성이 높으면 예술적 표현을 원하고, 관습적 결혼이나 쉽고 나타내 삶을 평가절하함

5) 신경증 성향

- 정서적 혼란, 불안, 우울 및 정서적인 차원을 나타냄
- 신경증 성향은 정서적으로 예민하고, 기분변화가 심하며, 쉽게 불안해하거나 우울하고, 지나치게 근심걱정을 하는 등 광범위한 불쾌한 사고와 정서를 자주 경험하는 경향
- 실제 자기와 이상적 자기의 괴리가 높음

* 행복(well-being)과 성격과의 관련성

- 외향성, 우호성이 행복과 정적인 관계, 신경증 성향은 부적 관계
- 외향성, 성실성, 낮은 신경증 성향이 심리적 웰빙의 자기수용, 환경통제력, 삶의 목적과 정적 관계
- 경험에의 개방성이 개인적 성장과 정적관계
- 우호성과 외향성은 타인과의 긍정적 관계와 정적 관계
- 낮은 신경증 성향은 자율성과 정적관계

4 성격과 신체건강

- 성격은 적응 및 웰빙과 밀접한 관련이 있고 또한 신체건강에도 중요한 역할을 하며 면역력을 강화하는 성격특성: ACE(주의, 연결, 표현), 털어놓을 수 있는 능력, 강인성, 자기주장성, 이타성, 사랑 그리고 자기 복잡성의 7가지 성격 특성이 면역력을 강화하는 것으로 확인됨(Dreher, 1995)

1) ACE

- Gary Schwartz는 주의(Attend), 연결(Connect) 그리고 표현(express) - ACE가 우리의 건강과 웰빙을 유지하는 성격 특질로 제안함
- 억압은 사람들을 고통스러운 생각, 감정, 환상, 기억을 무의식에 저장하는 심리적 방어기제임 → 억압적 대처자들은 일반적으로 감각과 신호에 주의하지 않고, 감정을 의식하지 못하고, 정서를 표현하지 않으며, 육체와 정신의 불균형을 수정하기 위해 어떤 조치도 취하지 않음 → supernormals
- 억압적 대처자가 심장병에 걸린 위험이 크다는 것을 발견
- 기록을 통한 연습으로 ACE 특성을 발달시킬 수 있음

2) 털어놓기

- King과 Pennebaker(1998)은 처음에는 부정적 정서를 느끼더라도 자기노출을 통해 고통스런 사건에 대한 의미 있는 설명을 찾는 것이 개인적 성장과 웰빙을 촉진한다고 주장
 - 정서표현이 정서를 자기조절하는 데 긍정적 영향을 미치며 사회적 관계의 질, 즉 친밀감이 나 가까운 대인관계가 이러한 정서표현을 촉진한다고 함
 - 다른 사람에게 털어놓는 것이 부담스러우면 혼자서 글을 쓰는 것도 좋은 방법임
 - Pennebaker는 쓰기 방법을 통해 털어놓는 실험을 하였는데, 쓰기를 통해 사람들이 문제를 집착하지 않고 내려놓으며, 정서를 표현하고, 불쾌한 사건에 대한 새로운 통찰과 조망을 얻는다는 것을 확인함. 나아가 정신적 긴장을 완화하고, 사고와 감정을 통합하고, 자기인식을 심화하고 질병을 예방할 수도 있다고 주장함
- 고통이 없으면 얻는 것도 없음
 - 이야기가 발달하도록 허용할 것
 - 당신 자신이 치료를 안내하라
 - 정서적 그리고 인지적 수준에서 참여하도록 하라

3) 강인성

- 삶의 위기에서도 생존할 수 있는 능력을 정의하는 성격특성 → 심신 건강을 유지하면서 스트레스를 견디게 해 주는 핵심적인 특성
- 강인성의 3C: 도전(Challenge), 참여(Commitment), 통제(Control)
- 강인성을 지는 사람은 질병에 잘 걸리지 않고, 같은 스트레스라도 도전적인 기회로 여김
- 스트레스 사건을 자기발전을 위한 기회로 보고변화와 새로운 경험을 두려워 하지 않는 것이 도전의 특징인
- 참여란 자신과 자신이 하는 일에 대한 중요성과 가치에 대한 믿음을 바탕으로 전심전력으로 다하여 적극적으로 노력하는 것
- 통제란 스트레스 사건에 대해 무력감을 느끼기 보다는 환경에 적절하게 대처하는 자신의 적응자원에 대한 자신감을 갖고 환경을 조절하고자 하는 것
- 강인성은 신체적, 정신적 건강 및 심리적 안녕감과 정적 관계를 나타내고 불안이나 우울과는 부적 관계를 나타냄
- 강인성은 무기력의 반대

4) 자기주장성

- 자기주장성(assertiveness)은 자기가 어떤 사람이라는 것을 알리는 행동, 느낀 바와 생각 하는 바를 말하는 행동 그리고 소극적이기보다는 적극적으로 생활에 접근하는 행동임
- Lazarus는 아니라고 말할 수 있는 능력, 부탁이나 요청을 할 수 있는 능력, 긍정적이거나 부정적 느낌을 표현할 수 있는 능력 및 대화를 시작하고 진행하며 끝낼 수 있는 능력을 자기주장성의 반응 형태라고 주장함
- ‘아니요’라고 말할 수 있는 능력으로 부당한 대우에 복종하지 않고 자신의 권리를 주장하는 것
- 자기주장이 부족한 사람들은 정서적인 감정을 표현할 수 없고, 자신의 정당한 권리를 지키지 못하는 등의 문제를 안고 있어 흔히 타인에게 이용당하기 쉽고, 사회적 상황에서 불안을 느끼고, 낮은 자존감 때문에 고통당함
Ex) 장기간생존 AIDS 환자, 류마티스 관절염 환자

5) 이타성

- 남을 돕는 데 몰입하는 이타적인 사람이 더 건강함
이타성은 건강과 웰빙을 증진시키는 돕기 행동을 일으키는 성격특질
- 건강을 증진시키기는 ‘돕기’ 행동의 4가지 특징
 - 개인적인 접촉이 있는 행동이어야 함
 - 빈도는 운동이나 명상처럼 일주일에 두 시간 정도 정기적으로
 - 친한 사람보다는 모르는 사람을 도움
 - 결과에 연연하지 않음

6) 사랑의 힘

- 무조건적인 사랑과 신뢰에 기초한 대인관계를 형성하려는 동기가 높은 사람이 훨씬 더 건강
- 일반적으로 사랑에 대해 생각하거나 사랑을 강조하는 식으로 동기 유형을 변화시킨 사람들은 증가된 면역력을 유지할 수 있음

5 요약

- 생각해 볼 문제

- 교재 p.125

1. 여러분은 어떤 성격특성을 지니고 있다고 생각하는가? 그 성격특성이 본인의 정신건강과는 어떻게 관련된다고 생각하는가?
2. 면역력을 증진시키는 성격특성에는 어떤 것들이 있는가?
3. 신체 및 정신건강을 증진시키기 위해 어떤 노력을 할 수 있을까?

