

자기이해를 위한 **공정심리학** #5

제4장 성격의 **덕성**과 **강점**: 인간에게는 누구나 저마다의 빛깔이 있다.

INDEX

제4장 성격과 **덕성**과 **감정**: 인간에게는 누구나 저마다의 빛깔이 있다.

1. 감정과 덕성에 대한 이해: 강점의 종류와 분류체계
2. 지혜 및 지식과 관련된 강점
3. 인간애와 관련된 강점
4. 요약 및 Q&A

• 수업의 목표

성격적 강점과 덕성의 분류체계(VIA)의 등장과 의미를 이해함
지혜 및 지식과 인간애 덕성에 해당되는 강점들을 이해함
강점들을 증진하는 방법을 이해함

수강생 자신의 **강점**에 대해서 살펴 보고, 증진시키도록 함

• 수업의 주요내용

- 인간은 누구나 많은 강점을 지니고 있음. 사랑, 희생, 유머, 용서, 절제, 창의적 아이디어, 지혜의 전수, 용기, 소신, 인내, 사회 기여와 공헌, 사회 정의 구현 등 삶을 풍요롭고 행복하게 만드는 개인의 성격적 강점과 덕성이 존재함.
- Seligman(2002/2006)은 자신의 개성에 더 중요하고 핵심적인 강점, 즉 대표강점(signature strength)을 활용할 때, 더 활기찬 열정을 느끼고 '진정한 자기'가 표현되고 있다는 느낌을 갖게 된다고 함.
- 긍정적 성품을 발견하고 계발하는 것은 행복한 삶을 위한 필수조건이기도 함.



강점과 덕성¹에 대한 이해

- 긍정의 심리학 이전의 심리학?!
- VIA 분류체계(VIA Classification of character Strengths and Virtues): 긍정의 심리학 이후 본격적인 인간의 강점과 덕성에 대한 탐구와 노력으로 개발된 분류체계 vs. DSM.
- Peterson과 Seligman(2004/2009)에 의해 확장된 VIA 분류체계는 자기를 실현하고 의미있는 삶을 가능하게 해주는 성격 강점들을 탐색하여 그 정의와 분류를 체계화 했음.
 - 여러 성격 강점들을 아래와 같은 준거를 적용하여 검토함(권석만, 2008).
 - 보편성, 행복 공헌도, 타인에게 미치는 영향, 부정적인 반대 개념의 존재, 측정 가능성, 특수성, 모범의 존재, 결핍자의 존재, 풍습과 제도.
- 6개의 개괄적이며 명백한 핵심 덕성과 각 하위 분류로 24개의 긍정적 특성 도출.
 - 핵심 덕성은 인류 보편적으로 존재하며, 생존에 필요한 주요 과제 해결 능력으로 진화과정을 통해 생물학적으로 위치했을 것으로 추론.
 - 핵심 덕성은 3~5개의 하위 강점으로 구성, 핵심 덕성이 실현되도록 하는 상이한 요소나 과정.
 - 한 개인의 여러 개의 강점을 동시에 보유할 수 있음 - 대표강점.
 - VIS-IS: VIA평가도구 (www.viasurvey.org).
 - 요인분석에 의해 성격적 강점을 다음과 같이 Grouping 할 수 있음 - 인지적 강점(학구열, 창의성, 호기심), 정서적 강점(쾌활성, 활력, 사랑, 희망), 능동적 강점(개방성, 인내, 신중성, 자기조절), 대인 간 강점(리더십, 용서, 시민의식, 친절성), 초월적 강점(심미안, 감사, 영성).

1. 지혜와 지식(wisdom & knowledge): 지식을 획득하고 사용하는 것과 관련된 인지적 강점들

창의성 (creativity)	새롭고 기발한 방식으로 생산적인 방법을 생각해 내는 능력. 예술적 성취도 포함.
호기심 (curiosity)	일어나는 모든 경험에 대해 흥미를 가지는 능력. 관심을 불러 일으키는 모든 주제나 화제를 찾아내는 것. 탐구하기와 발견하기.
개방성 (open-mindedness)	사물이나 현상을 다양한 측면에서 철저하게 생각하고 검토하는 능력. 증거에 비추어 자신의 생각을 변화시키는 능력. 모든 증거에 공정한 무게를 두고 새로운 증거에 따라 신념을 수정하는 태도.
학구열 (love of learning)	독학 혹은 정식 과정을 통해 새로운 기술, 주제, 지식체를 배우고 숙달하려는 동기와 능력. 호기심을 넘어 자신이 알고 있는 것에 새로운 것을 체계적으로 추가해 가는 경향성.
지혜 (wisdom) 또는 통찰 (prospective)	사물이나 현상을 전체적인 관점에서 생각하고 다른 사람들에게 지혜로운 조언을 제공할 수 있는 능력. 자기 자신과 다른 사람들의 도리에 맞게 세상을 보는 방법을 갖는 것.



- 교재 p.133~134 <표 4-1> 성격 강점들에 대한 VIA 분류(계속)

2. 인간애(humanity): 타인을 돌보고 친밀하게 지내는 능력을 포함한 대인관계적 강점들

사랑 (love)	타인, 특히 상호 호혜적으로 공유하고 돌보아 주는 사람들과 친한 관계를 소중하게 여기는 것. 타인과 친해지기.
친절성 (kindness)	타인에게 호혜와 선을 베푸는 것. 타인을 돌보고 도우며 소중히 여기기.
사회지능 (social intelligence)	자신과 타인의 동기와 감정을 인식하는 능력. 다양한 사회적 상황에서 적절한 것이 무엇인지 아는 것. 사람을 움직이게 하는 동기가 무엇인지 아는 것.

3. 용기(courage): 외부적/내부적 난관에 직면했을 때 자신의 목적을 성취하기 위해 그것을 달성하는 실행능력을 포함한 정서적 강점들

용감성 (bravery)	위협이나 도전, 어려움, 고통으로부터 물러서지 않고 이를 극복하는 능력. 무엇이 옳은 것인가를 말하는 것. 좋지 않은 평판을 받더라도 신념에 따라 행동하기. 신체적 용기도 포함.
인내 (persistence)	시작한 것은 끝을 내는 것. 방해/난관에도 불구하고 필요한 과정을 지속하기. 해야 할 일을 시작하고 과업을 완수하는 과정에서 즐거움을 느끼는 것.
진실성 (authenticity)	진실을 말하고 자신을 진실한 방법으로 명백하게 두루 드러내는 능력. 가식이나 거짓이 없는 것. 자신의 감정이나 행동을 책임지는 것.
활력 (vitality)	삶에 흥미진진함과 에너지를 부여하는 능력. 생기와 활력을 느끼기. 삶을 도전적으로 사는 것을 포함.

4. 정의(justice): 건강한 공동체 삶의 기초가 되는 사회시민적 강점들

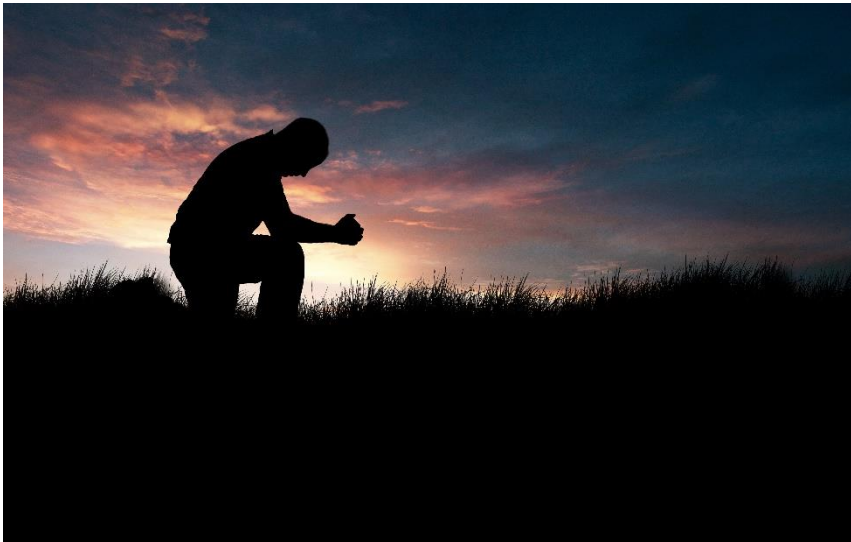
시민의식 (citizenship)	집단의 구성원으로서 자신에게 주어진 임무와 역할을 잘 수행해 내는 것. 자신이 속한 집단에 충실하고 자신의 것을 공유하는 마음가짐.
공정성 (fairness)	공평하고 정의로운 의도로 모든 사람을 동일하게 대하는 태도. 타인에 대해 개인적 감정으로 편향된 의사결정을 하지 않는 것. 모든 사람에게 공정한 기회를 주는 것.
리더십 (leadership)	자신이 속한 집단이 일을 해낼 수 있도록 동기를 부여하고 사기를 고무시키며 집단 내에 좋은 관계가 형성될 수 있도록 격려하는 것. 집단의 활동들을 조직화하고 잘 실행될 수 있도록 관리하는 능력.

5. 절제(temperance): 무절제나 지나침으로부터 보호하는 강점들

용서 (forgiveness)	잘못을 저지른 사람을 자비롭게 용서하는 능력. 사람들에게 다시 기회를 주며 복수심을 갖지 않음.
겸손 (modesty)	정숙하고 자신의 성취를 떠벌리지 않으며 그 업적 스스로가 성과를 드러나게 하는 태도. 세인의 관심을 추구하지 않고 자신을 다른 사람들보다 더 특별하게 여기거나 자만하지 않음.
신중성 (prudence)	선택이나 결정을 신중히 함으로써 불필요한 위험을 초래하지 않는 것. 나중에 후회 할만 한 언행을 하지 않음.
자기조절 (self-regulation)	자신의 다양한 감정, 욕구, 행동 등을 조절하는 능력

- 교재 p.133~134 <표 4-1> 성격 강점들에 대한 VIA 분류(계속)

6. 초월성(transcendence): 보다 큰 세계인 우주와의 연결을 형성하고 의미를 부여하는 영적 강점들.	
심미안 (appreciation of beauty and excellence)	자연, 예술, 수학, 과학 또는 일상의 경험에 이르기까지 삶의 모든 영역에서 아름다움과 탁월함, 숙련도를 인식하고 인정하는 능력, 경외하는 태도.
감사 (gratitude)	좋은 일을 인식하고 그에 대해 감사를 느끼고 표현하는 것.
희망 (hope)	최상의 것을 기대하고 그것을 성취하기 위해 노력하는 것. 낙관적인 태도.
쾌활성 (playfulness)	웃고 장난치는 것을 좋아하며 다른 사람들에게 웃음을 주는 능력. 상황에 적절한 농담을 하는 능력.
영성 (spirituality)	인생의 고차원적인 목적과 의미에 관해 확고한 신념을 갖기. 현재의 삶이 인생의 궁극적인 목적에 적합한지 숙고하는 태도. 바른 처신과 안정감을 돕는 삶의 의미에 대한 신념을 갖는 것.



- 교재 p.133~134 <표 4-1> 성격 강점들에 대한 VIA 분류(예시)

Kyuha Choi

1: 심미안(아름다움과 탁월성에 가치를 둠) 🎨

당신은 자연에서부터 예술, 수학, 과학, 일상의 모든 경험에 이르기까지 삶의 모든 영역에서 아름다움, 탁월함, 능숙함을 인식하고 감상한다.

2: 진실성(진정성, 정직성) 🗣️

당신은 정직한 사람으로서 진실을 말할 뿐만 아니라 진실되고 진솔한 방식으로 당신의 삶을 살아간다. 당신은 견실하며 가식적이지 않다. 당신은 "진실된" 사람이다.

3: 판단력(비판적 사고, 개방성) 🧠

충분히 생각하고 모든 측면에서 검토하는 것은 당신을 이루고 있는 중요한 요소이다. 당신은 성급하게 결론을 내리지 않으며 오직 확실한 증거에 따라서 결정을 내린다. 당신은 당신의 생각을 바꾸는 것이 가능하다.

4: 사회성(정서지능, 대인지능) 🤝

당신은 다른 사람들의 동기와 감정을 민감하게 알아차린다. 당신은 각기 다른 여러 상황에서 무엇을 해야 할지 알고 있으며, 다른 사람들을 편안하게 만들어주는 방법을 알고 있다.

5: 용감성(용맹) 🦁

당신은 위협, 도전, 난관, 고통 등에 의해 위축되지 않는 용감한 사람이다. 당신은 반대에 부딪히더라도 무엇이 옳은지 분명하게 말하며, 자신의 신념에 따라 행동한다.

6: 호기심(흥미, 모험) 🗨️

당신은 모든 것에 대해서 호기심이 있다. 당신은 언제나 질문을 하고 모든 주제와 화제에 매혹된다. 당신은 탐험하고 발견하는 것을 좋아한다.

7: 인내(끈기, 근면) 🏔️

당신은 시작한 일을 끝마치기 위해서 열심히 일한다. 프로젝트가 무엇이든 상관없이 당신은 시기적절하게 완수한다. 당신은 일을 할 때 대단한 집중력을 보이며, 과제를 완수하는 것에서 큰 만족감을 얻는다.

8: 학구열 📖

당신은 수업으로든 독학으로든 새로운 것을 배우기를 좋아한다. 당신은 언제나 학교, 도서관, 박물관 등 배움의 기회가 있는 곳이라면 어디든 좋아한다.

9: 유머(쾌활함) 😄

당신은 웃고 장난치는 것을 좋아한다. 당신은 다른 사람들을 미소짓게 하는 것을 중요하게 생각한다. 당신은 모든 상황의 밝은 면을 보려고 노력한다.

Kyuha Choi

10: 자기조절(자기통제) 🛑

당신은 당신의 감정과 행동을 의식적으로 조절한다. 당신은 자제력이 있는 사람이다. 당신은 당신의 식욕과 감정을 통제하며 당신의 식욕과 감정이 당신을 통제하도록 하지 않는다.

11: 신중성(조심성, 사리분별) 🧐

당신은 조심스러운 사람이며, 언제나 신중하게 선택한다. 당신은 나중에 후회할 만한 말이나 행동을 하지 않는다.

12: 창의성(독창성, 창의력) 💡

새로운 업무방식에 대해 고민하는 것은 당신이 누구인지를 보여주는 중요한 요소이다. 당신은 더 좋은 방법을 생각할 수 있음에도 기존의 방식만을 고집하는 것에 결코 만족하지 못한다.

13: 희망(낙관성, 미래지향주의) ☀️

당신은 미래에서 최고가 되길 기대하며 그것을 성취하기 위해 노력한다. 당신은 당신이 미래를 통제할 수 있다고 믿는다.

14: 겸손과 겸양 🙇

당신은 주목을 끌고 싶어하지 않으며 그보다는 당신의 업적 자체가 당신의 성과를 말해주는 것을 더 좋아한다. 당신은 자신을 특별하다고 생각하지 않으며 다른 사람들도 당신의 겸손함을 알아보고 가치있게 여긴다.

15: 통찰(지혜) 🧘

당신은 스스로를 지혜롭다고 생각하지 않을지라도 당신의 친구들은 당신이 지혜롭다고 생각한다. 그들은 사물을 전체적으로 조망할 줄 아는 당신을 높이 평가하며 당신에게 조언을 구한다. 당신은 타인과 자신이 모두 납득할 수 있는 세계관을 가지고 있다.

16: 사랑(사랑하고 사랑받는 능력) 💕

당신은 다른 사람들과의 관계를 소중하게 생각한다. 특히, 서로 나누고 보살피는 사람들과의 친밀한 관계를 소중하게 생각한다. 당신이 가장 친하다고 느끼는 사람들도 역시 당신과 가장 친하다고 느낀다.

17: 영성(삶의 목적의식, 신앙심) 🔥

당신은 우주의 고귀한 목적과 의미에 대한 강하고 일관된 믿음을 가지고 있다. 당신은 더 큰 계획 안에서 어디에 속하는지를 알고 있다. 당신의 신념이 당신의 행동을 결정하며 당신에게는 위안의 근원이다.

지혜 및 지식과 관련된 **강점**

- 지혜/지식 관련 강점: 더 나은 삶을 위해 지식을 획득하고 사용하는 것과 관련된 인지적 강점 - 다른 덕성이나 강점(신중성, 사회지능, 공정성, 영성 등)이 실현되는 데 중요한 역할.
- 지혜: 자신이나 타인의 이기심에 기인하는 것이 아닌 타인과 자신의 다양한 이익 간의 내적 균형을 극대화하고, 개인이 살아가는 맥락들의 다양한 측면과 외적 균형을 극대화하는 실천을 수반함 - 선을 위해 사용하는 지식으로 정의.
- 지혜 및 지식의 핵심 덕성: 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜

1) 창의성

(1) 창의성의 정의 및 특징

- 창의성(creativity): 새롭고 기발한 방식으로 생각하거나 행동하는 능력. 독창성 수준 + 자신이나 타인의 삶에 긍정적으로 기여하는 적응적인 측면 필요 → 독창성 & 적응성 요건 충족해야.
- 창의성의 수준이나 종류는 상당한 개인차가 있음.
 - 위대한 창의성(big creativity, big C): 광범위한 파급력과 영향력, ex) 스티브 잡스
 - 일상적 창의성(everyday creativity, small C): 가정이나 직장의 일상적 문제 해결.
- 창의성과 지능(IQ)과의 관계
 - 평균이상의 지적 능력 - ($IQ > 100$)
 - 창의성은 지능보다 성격특성과 더 밀접한 관련성 > 독립심, 관습X, 흥미/호기심, 개방/유연성.

1) 창의성(계속)

- 창의성의 발현 정도는 환경의 영향을 많이 받음 - 가정환경/학교환경, 다양한 자극의 중요성.
- 10년의 법칙(10 year rule, Hayers, 1989): 창의성이 탁월하게 발휘되기 위해선 한 영역에 상당한 전문적인 지식이 필요 - 10년 이상의 노력.

(2) 창의성의 촉진요인과 방해요인

- 창의성은 안정된 특성 but 환경적 요인에 의해 촉진 혹은 억제될 수 있음.
- 창의성은 지지적으로 개방적이며 격식을 차리지 않는 자유스런 환경에서 촉진됨 vs. 시간 제약의 압박, 엄격한 감독, 계속되는 비판, 해결책의 제한에서는 위축됨.
- 창의성 육성: 지지적 멘토, 해당 분야의 전문적 기술 교육, 억제요인 제거. ex) 브레인 스토밍, 마인트맵.
 - 교재 p.141 나의 창의성 평가





2) 호기심

(1) 호기심의 정의 및 특징

- 호기심(curiosity): 도전적인 기회에서 새로운 정보, 지식, 경험을 얻고자 추구하는 적극적인 인식과 탐색, 조절을 의미.
- 모든 사람이 호기심을 경험 but 호기심 발동의 배경, 알아보고 경험하려는 마음, 창의성으로 연결되는 정도는 개인간 상이 - 양육자를 통해 얻는 안정과 신뢰, 자신의 가치와 사랑스러움을 통해 형성되는 내면의 발달과 긴밀한 상관(Bowlby, 1980).
- 사람의 호기심 표현은 유아기부터 시작되고, 환경과의 상호작용을 통해 촉진됨.
- 생물학적으로 행동접근체계(behavioral approach system: BAS)성향이 강한 사람이 호기심이 강할 것으로 추론.
- 호기심을 ‘새로움 추구’와 ‘특정한 호기심’으로 구분하기도 함(Day, 1971).
 - 새로운 추구: 다양한 경험에 대한 일반적 호기심으로 신비함, 복잡성, 불확실성 혹은 대립을 일으키는 자극을 선호하고 찾는 상태, 자극/스릴/모험 추구 등.
 - 특정한 호기심: 특수한 영역에 대한 구체적인 호기심, 즉 특정 사물이나 사건, 문제들을 더 잘 이해하고 이와 관련된 어려운 문제 상황을 탐구하려는 성향. ex) 얼리어답터.

2) 호기심(계속)

- 개인이 새롭고 신기한 경험을 치르는 과정에서 그리고 그 경험을 통합한 이후 느끼는 역량감과 통제감은 긍정적인 효과를 가져옴(Ryan & Frederick, 1997).
- BUT 새롭고 도전적인 상황은 불안을 유발
- 이중과정 모델(dual-process model of optimal stimulation): 호기심 <> 불안 ??
- 호기심은 창의성과 통제감, 긍정적 정서, 일하거나 즐길 때 도전상황을 선호하는 태도, 고정관념에 이의를 제기하고자 하는 마음과 관련이 높음 vs. 지각된 스트레스와 부적관계.
 - 긍정적 역할: 교사와의 좋은 관계, 자신의 성공 신뢰, 다양한 영역의 학습, 질문 횟수, 우수한 학업성취, 성적을 예측, 스스로 직업 선택의 결정적 역할.
 - 부정적 역할: 성실성이 부족, 개인의 역량 부족, 자존감 낮고 대인관계가 부정적일 때 '새로움 추구'는 충동성, 적대감, 분노, 성문제 등의 결과들을 야기할 수 있음(Zuckerman, 1994).

(2) 호기심의 촉진요인과 방해요인

- 특정 지식을 습득하는 것과 호기심은 상승효과 - 특히 그 상황에서 행동 선택이 자발적이라는 신념과 관련이 높음. 역량을 발휘하고 숙달감을 경험할 때 촉진(snowball 효과, 최규하, 2017).

2) 호기심(계속)

- 자기인식과 호기심: 자신이 지식수준이 어떠한지, 자신에게 부족한 측면이 무엇인지 모르는 경우 형성하기 어려움.
- 불안이나 자의식, 죄책감을 느끼거나 외부의 압박이 있는 상황 또는 어떤 보상에 의해 일을 하는 상황에서는 호기심이 저하됨.
 - 교재 p.145 나의 호기심 평가

3) 개방성

(1) 개방성의 정의 및 특징

- 개방성(open-mindedness): 개인이 지지하는 신념, 계획, 목표에 반대되는 증거들을 적극적으로 찾으려고 하고, 그것이 적절한 것이라면 기꺼이 수용하는 열린 마음. 새로운 증거에 자신의 의견을 수정하거나 버릴 수 있음 vs. 자기중심적 편향의 사람.
- 개방성은 개인 뿐 아니라 집단의 수준에서도 작동함 - 집단사고(groupthink).
- 개방적인 사고는 혼란의 강점인가?
- 개방성은 다른 사람의 입장을 평가하거나 자신의 의견을 개진할 때 여러 입장을 고려하는 융통적인 태도를 가능하게 함.



3) 개방성(계속)

- 개방성이 발휘되기 위해서는 숙고나 고민이 필요함(Kuhn, 1988).
 - 숙고: 최소한 한 가지 이상의 대안을 고려할 뿐만 아니라 자신의 견해를 채택하고 대안을 기각하는 구체적인 근거들을 찾는 노력임.
 - 숙고를 위해서 토론과 논쟁을 올바른 인식으로 인도하는 가치 있는 과정으로 여길 수 있어야 함.
- 개방성-통합적이고 복합적인 사고는 자신의 의견을 주변의 제안이나 의견에 반영해 변화시키는 데에 도움이 됨.
- 개방적인 사람은 한 가지 사건에 의한 영향을 덜 받고, 암시나 조작에 잘 넘어가지 않으며, 다른 사람에게 투사하는 경향이 적어 객관적인 입장을 견지할 수 있음.

(2) 개방성의 촉진요인과 방해요인

- 논쟁상황에서 다른 입장에 서서 생각하도록 하는 것으로 자신의 의견에 대한 비판에 보다 수용적으로 반응하고, 편향된 의견을 줄일 수 있게 됨 → 易地思之.
- 자신의 주장에 대한 양측의 입장을 모두 기술하는 것으로 상대 입장의 논지나 증거를 이전보다 더 많이 생각하게 됨.
- 의사결정 시 두 입장 모두 가치 있을 때, 시간 여유가 있을 때 촉진 됨 vs. 선택적 주의, 초두효과.
 - 교재 p.149 나의 개방성 평가

4) 학구열

(1) 학구열의 정의 및 특징

- 학구열(love of learning): 새로운 지식이나 기술을 배우는 것에 대한 갈망과 몰두를 의미하며, 개인이 몰두하는 특정 분야에 대한 높은 흥미를 의미함 → 교사, 부모, 치료자, 고용주가 자신의 학생, 자녀, 내담자, 고용자에게 특히 장려하려 힘쓰게 됨.
- 학구열이 높은 사람: 집중하고, 몰입하는 능력이 좋으며, 기술을 익히고 호기심을 충족시키며, 기존의 지식을 발전시키고, 완전히 새로운 것을 받아들이는 과정에서 긍정적인 정서를 경험(Krapp & Fink, 1992).
- 학구열은 자신이 배운 것에 대해 더욱 더 감사하는 태도와 다른 사람으로부터 우호적인 지원을 받고 있다는 인식과도 관련이 높음 - 심리적 및 신체적 건강에 긍정적 영향 가능성.
- 일부 연구에서 학구열은 나이가 증가함에 따라 감소하는 특징을 보이기도 함. 성인의 경우 관심사와 상관없이 개인의 성장, 직업활동, 가족관계에 긍정적 영향.

(2) 학구열의 촉진요인과 방해요인

- 스스로 잘 관리하도록 지원하는 것이 중요. 상황적 요인도 중요. ex) 학생에게 학습에 관한 권한을 이양, 질문하는 것을 장려, 도움을 청할 수 있는 환경 조성.
 - 교재 p.152 나의 학구열 평가

5) 지혜(통찰)

(1) 지혜의 정의 및 특징

- 지혜가 지능과는 구별되는 능력. 우수한 수준의 지식과 판단, 조언을 할 수 있는 능력을 지니게 하고, 인생의 의미와 살아갈 바에 대한 현명한 대답을 주며, 자신이나 다른 사람의 선이나 복지를 위해 유익하게 활용되는 강점 vs. 통찰.
- 지혜로운 사람은 자기인식 능력이 좋고, 자신의 식견과 능력의 한계를 잘 알며, 자신의 강점과 약점을 정확히 인식하고, 자신의 개인적인 규범과 일치하는 행동함. 의미나 관계의 거시적 양상을 잘 이해하고, 폭넓은 안목이나 관점을 지니며, 중요한 문제의 핵심을 잘 파악하고, 무엇을 고려하거나 결정할 때 감성과 이성을 잘 활용함. 타인과 사회에 기여하려는 욕구도 높음.

지혜는 심리적 및 신체적 안녕, 삶의 만족도 등과 관련해 중요한 역할을 하는 것으로 보임.

- 지혜는 노인의 주관적 안녕감에 있어 신체적 건강, 사회적 지위, 재정상태 등 객관적 조건과 더 밀접하게 관련.
- 종단연구결과 43세 여성들의 지혜수준 → 53세 행복도 예측. cf) 횡단연구
- 지혜는 다양한 경험에 의해 형성되고 나이에 따라 증가 → 성공적 노화의 원인이자 결과.
- 나이와의 뚜렷한 상관관계는 없으나 일반적으로 40대에 최고조에 도달하는 것으로 여겨짐.
30대에서 50대에 이르는 시간 동안 인생의 다양한 경험들을 잘 통합해 성숙을 이루는 것이 50대의 지혜 수준을 상당 부분 결정.

5) 지혜(통찰)

(2) 지혜의 촉진요인과 방해요인

- 나이가 든다고 자동적으로 지혜가 축적되는 건 아님 → 인생 과업들을 진보적으로 능동적으로 해결하는 경험을 통해 발달하는 것으로 나타남.
- 지혜는 얼마나 적응적인 인생을 살고 있느냐보다 심리적, 신체적 어려움에 어떻게 대처했느냐에 따라 수준이 달라짐(Hartman, 2000) - 30세에 경험한 중요한 삶의 변화들이 지혜 발달에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타남.
- 또한, 지혜는 자신의 한계를 넘어서는 것과 자신의 한계를 수용하는 것을 통해 변증법적으로 생겨남. 즉, 변화시킬 수 있는 것과 그럴 수 없는 것을 결정하는 상황에서 지혜가 발휘되고 촉진됨.
- 50대 초반, 과거 후회스러운 결정을 수용한 사람들이 여전히 후회스러운 결정을 수용하지 못하거나 아예 그런 후회 경험이 없는 사람들에 비해서 더 지혜로운 것으로 나타남(Hartman, 2000).
스트레스 경험도 지혜 발달에 도움이 됨.
- 자아탄력성(ego-resilience): 스트레스 경험으로 부터 의미를 발견하고 자기성장으로 통합시키는 능력으로 스트레스에 유연하고 효과적으로 적응하도록 도움 → 자아탄력성은 지혜 발달에 중요한 역할을 할 것으로 보임.
- 사회적 협동을 통해서도 촉진 됨. 조언을 하거나 받는 경험, 특정한 직업이나 사회적 위치를 통해서 촉진 될 수 있음. ex) 상담심리사, 사회복지사 등

3 인간애와 관련된 강점

- 인간애(humanity): 다른 사람을 배려하고 보살피며 그들과 따뜻하고 친밀한 관계를 형성하도록 돕는 덕성. 이기적이고 공격적인 성향을 가진 인간이 사는 세상을 조화와 균형 속에서 좀 더 따뜻해지도록 만드는 데 기여함.

- 인간애의 핵심 덕성: 사랑, 친절성, 사회지능

1) 사랑

(1) 사랑의 정의 및 특징

- 사랑(love): 낭만적인 사랑, 우정, 부모와 자녀 간의 사랑, 선후배 관계나 멘토링 관계, 동료들과의 정서적 유대와 같이 상호 간에 깊은 애정을 형성하고 유지할 수 있는 심리적 능력을 의미.
- 사랑은 타인에게 애정을 느끼고 표현할 뿐 아니라 상대방의 애정을 받아들임으로써 깊이 있는 애착관계를 안정적으로 유지할 수 있는 능력이 뒷받침되어야 함 → 일방적 짝사랑, 유명인의 팬이 되는 것, 영웅을 숭배하는 것, 스토킹은 사랑 강점에서 제외.
- 사랑의 세 가지 유형
 - 아이가 부모에게 갖는 사랑처럼 자신에게 애정과 보호, 배려나 보살핌을 제공하는 대상에 대한 사랑. 의지되고, 안정감 느끼고 곁에 있어주길 바람.
 - 부모가 자녀를 사랑하는 것처럼 다른 사람을 돌보아 주는 사랑: 상대방의 행복 = 내 행복, 희생, 상대방 우선
 - 연인이나 부부의 관계와 같은 정서적 친밀감, 성적이고 육체적 열정을 포함하는 낭만적 사랑. 특별한 친근감, 특별한 존재

1) 사랑(계속)

- 이런 사랑의 유형들을 한 관계 속에서 서로 중첩되어 나타나는 경우가 많음.
- 사랑 강점은 안정적인 성격특질로 시간과 상황을 넘어 비교적 일관적임.
- 영유아기에 형성된 부모와의 애착 유형이 성인기의 연인관계에서 반복되어 나타나는 것으로 알려짐.
 - 안정애착: 부모, 교사, 또래, 동료, 연인이나 부부관계에서 신뢰와 친밀감이 기반된 만족스러운 관계를 맺고, 스트레스에 더 효과적으로 대처, 어려움에 처했을 때 주변 사람들에게 잘 도움을 청하고, 자기파괴적인 반응을 덜 보임.
 - 안정애착이 아닌 경우: 자기애성, 반사회성, 분열성 성격장애와 같이 친밀하고 안정된 관계 유지가 어려움.
- Bowlby의 애착이론(1950): 내적(내면적)작동모델(internal working model) - 영유아기 시절 주양육자의 양육태도와 방식으로 인해 한 개인의 내면에 형성되는 것으로 일생에 걸쳐 삶의 규칙의 역할을 하고, 생각과 느낌, 행동에 영속적으로 영향을 미치게 됨.
 - 적어도 한 명의 양육자와 '따뜻하고 지속적인 관계'가 유지되어야 안정애착을 형성할 수 있음.
 - 애착 시스템: 양육자와의 접촉 거리를 조절함으로써 생존에 기여하는 기능. 그러나 애착 시스템 자체가 긍정적인 애착관계나 상호관계를 보장해 주는 것은 아님.

1) 사랑(계속)

● Bowlby 애착 이론과 애착 유형

- 인생 초기에 가까운 사람에게 강한 감정적 유대를 형성하는 것.
- 애착 형성에서 '유아와 양육자 사이의 초기 관계의 질'이 가장 중요하며, 생후 1년 동안 양육자와 애착 관계를 형성한 유아는 세상을 탐색하는 안전기지(secure base)로 애착대상을 이용하며 애착이 형성된 특성 대상과 친밀하고 가까운 관계를 유지하고, 그 대상을 통해 안정감을 찾으려는 욕구를 갖게 됨.
- Bowlby는 애착이 가장 가까운 사람과 연결된 강하고도 지속적인 정서적 유대이며 인간 사이의 지속적인 심리적 연계라면서, 다른 사람에게 근접을 추구하고 유지하려는 행동이자 그 근접이 손상되었을 때 그것을 회복하려는 강렬하고 지속적인 정서적인 결속이라 했음.
- Bowlby(1973)는 이러한 애착행동이 생애 초기에 형성되지만 내적 작동 모델(internal working model)을 통해 일반적으로 한 개인의 인생에서 맺어지는 모든 대인관계에 영향을 주고 그로 인해서 성인이 되어서도 지속된다고 설명함. 내적 작동 모델은 자기와 타인 및 대인관계에 대한 심적 표상으로, 일종의 인지적·정서적·동기적 도식임 (Collins & Read, 1990).
- 내적 작동모델은 생후1년 동안 어머니와 영아 사이에서 일어나는 분리와 재확립을 포함한 수많은 상호작용 경험을 통하여 형성되고(장휘숙, 2009), 일단 형성되면 애착 관련 정보나 사건을 지각하고 해석하고 미래를 예언하는 데 중요한 역할을 담당하며 쉽게 변하지 않는 경향이 있음(남미경, 2006). vs. 교정적 정서체험

1) 사랑(계속)

(2) 사랑의 촉진요인과 방해요인

- Bowlby 애착 이론과 애착 유형(계속)
- Ainsworth(1978)의 낯선 상황 실험(strange situation procedure)과 애착 유형 - 양육자의 반응성 (caregiver sensitivity)
 - 안정 애착(securely attached): 아기들은 엄마가 있을 때에는 낯선 환경을 탐색하고 낯선 이를 수용하기도 하지만, 엄마가 나갈 때는 울거나 찾음. 그러나 엄마가 돌아온 후에는 엄마를 환영하며 쉽게 진정하여 탐색과 놀이로 돌아감. 중요한 것은 엄마를 안전기지로 이용하여 낯선 상황에서도 자유롭게 탐색할 수 있었다는 것. 아기들은 엄마가 곁에 없어도 엄마가 다시 돌아올 것이라는 신뢰를 가지고 있었고, 엄마가 돌아오자 엄마를 안전기지로 삼아 다시 놀이 등의 탐색활동을 시작했다.
 - 회피 애착(avoidant attached): 아기들은 엄마가 나가도 전혀 관심 없이 놀고 별 저항을 보이지 않으며 낯선 사람을 엄마보다 비교적 더 잘 받아들여 친근하게 대함. 나갔던 엄마가 다시 돌아와도 고개를 돌리거나 시선을 돌리는 등 무관심한 회피 행동을 보임.
 - 양가적 애착(ambivalent attached): 아기들은 엄마가 곁에 있어도 낯선 상황에서는 탐색하지 않으며, 엄마가 나가면 몹시 고통스러워하며 막무가내로 울기 시작함. 엄마가 돌아와도 쉽게 안정을 찾지 못하고 계속 울면서 반겨 맞이하지 않는 자세를 보이고, 안아 달라고 했다가 몸부림치며 내려 달라고 고집을 피우기도 함. 즉, 접근과 회피 사이를 왔다 갔다 하는 양가 감정으로 보이며 엄마를 안전기지로 인식하지 못함.

1) 사랑(계속)

(2) 사랑의 촉진요인과 방해요인

● Bowlby 애착 이론과 애착 유형(계속)

애착 유형	애착 유형별 특성
안정형 (secure)	자신이 사랑받을 만한 가치가 있다고 생각하고 타인은 수용적일 것으로 기대한다. 행복감과 신뢰감을 형성하며 이성 관계를 만들어 갈 수 있다.
회피형 (avoidant)	타인을 신뢰하지 못하고 타인과 지나치게 가까워지면 불편함을 느낀다. 파트너와 친밀감을 형성하는 데서 두려움을 느끼며 정서적인 동요를 나타낸다.
불안/양가형 (anxious/ambivalent)	타인과 지나치게 많이 가까워지기를 원하나 자신이 원하는 만큼 타인이 자신과 가까워지려 하지 않는 것을 걱정하는 동시에 타인에게 버림받거나 사랑받지 못할 것을 두려워한다. 파트너에게 강박적으로 몰두하며, 심각한 정서 변화와 질투심을 나타낼 수 있다.

- Hazan과 Shaver의 성인 애착 유형별 특징(Hazan & Shaver, 1987; 연수진, 2013에서 재인용)
- 내적 작동모델은 변화 가능한가? : 다양한 관계의 경험을 통해 수정될 수 있음.
- 성인의 애착관계도 정서중심적 커플치료(Johnson & Greenberg, 1985)를 통해 참여자 70%가 유의미한 관계 개선을 보이고 3개월 후 효과가 상승됨.
- 어느 연령대이던 안정 애착은 애착대상의 반응성에 달려 있음.
 - 교재 p. 161 나의 사랑능력평가



2) 친절성

(1) 친절성의 정의 및 특징

- 친절성(kindness): 호의를 받는 상대방이 어떠한 유용성을 지녔는지와 관계없이 그 자체로서 관심과 돌봄의 대상이 되어야 한다는 신념에 따라 사랑과 친절로 타인의 행복을 위해 배려하고 선을 행하는 성향을 의미함 vs. 이기주의.
- 친절성은 사회적 안정과 발전에 기여하는 강점으로 타인을 자신과 동등하게 소중히 여기고, 받는 것 보다 주는 것을 더 가치 있게 보며, 자신을 세상의 중심이 아니라 보편적인 인간의 일부로 여기는 것.
- 친절성은 다양한 행동을 통해 나타날 수 있음. ex) 자원봉사활동.
- 친절성은 유전의 영향이 큰 것으로 보여짐. 쌍생아 연구. 형제연구.
- 성별 차이: 남성은 낯선이에게 기사도적 도움, 여성은 주변 지인에게 친절과 이타적 행동. 대상은 여성이 많음.

(2) 친절성의 촉진요인과 억제요인

- 친절성과 밀접한 관련이 있는 세 가지 요인:
 - 공감과 연민: 타인의 정서상태를 느낄 수 있는 능력/관심과 동정 등 온화한 정서 - 친절한 행동 촉진
 - 도덕적 추론능력: 친절한 행동의 실현성 높임.역지사지 능력
 - 사회적 책임감: 이타적 행동을 촉진함. cf) Big5요인 중 우호성과 관련

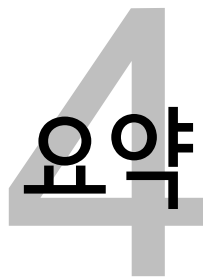
3) 사회지능

(1) 사회지능의 정의 및 특징

- 사회지능(social intelligence): 다른 사람들과의 관계에서 친밀감과 신뢰감을 형성할 뿐 아니라 그들에게 영향력을 행사할 수 있는 개인적 능력을 의미함.
- 자신과 다른 사람의 감정상태를 잘 파악하고 적절하게 정서적 표현을 할 수 있는 능력인 정서지능(emotional intelligence) + 자기성찰지능 = 개인적 지능(personal intelligence)와 밀접한 관계.
- 사회지능이 높은 사람의 특징: 관계 속에서 정서를 인식하는 것에 능숙하고 정서의 의미뿐 아니라 자신과 타인 또는 타인들 간의 정서적 관계도 예리하게 파악함 - 대인관계 개선에 도움.
일반적으로 여성이 높음(진화심리학?), 나이와 경험에 따라 더 성숙해짐.

(2) 사회지능의 촉진요인과 억제요인

- 사회지능 촉진 혹은 억제요인과 관련된 연구 부족.
- 사회지능은 자기이해, 사회적 상호작용, 정서에 대한 지식을 축적함으로써 향상될 수 있음.
 - 교재 p.167 나의 사회지능 평가



- 생각해 볼 문제

- 교재 p.169

1. 성격적 강점과 덕성의 분류체계인 VIA는 어떻게 등장하게 되었고, 어떻게 구성되어 있는가?
2. 자신의 대표강점은 무엇인가?
3. 성격적 강점들을 증진시킬 수 있는 또 다른 방법들은 무엇이 있겠는가?

