

## 제5강 자아정체성

### 학습목표

- ▶ 심리 발달 단계와 자아 정체성에 대한 개념을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 초기 기억과 신경논리적 단계의 개념을 이해하고 코칭에 활용할 수 있습니다.
- ▶ 초기 기억 해석과 신경논리적 단계를 활용한 코칭 실습과 피드백을 통해 실제 코칭에 적용할 수 있습니다.

### 1. 정체성의 이해

#### 가. 정체성의 개념

- 1) 프로이트 (Sigmund Freud)
  - 정체성을 최초로 언급
- 2) 에릭슨 (Erik Erikson)
  - 정체성 개념을 발전시키고 관심을 집중시킨 최초의 학자
- 3) 자아정체성
  - 개인이 자기 자신에 대해서 가지는 연속성과 단일성을 지닌 주관적인 느낌
- 4) 자아 정체성 형성에 기여하는 요인들
  - 개인의 생물학적 특성
  - 개인의 독특한 심리적 욕구 및 흥미와 방어
  - 개인이 거주하는 문화적 환경
- 5) 정체성
  - 주관적 측면
    - 개인적 정체성
    - 시간의 경과 속에서도 자기의 동일성과 연속성을 자각함과 동시에 자기의 동일성과 연속성을 타인이 인식한다는 사실의 자각

■ 객관적 측면

- 사회적인 정체성
- 자기가 관계되어 있는 집단과 사회에 대한 일치성

나. 심리발달과 정체성

1) 에릭슨의 사회심리발달 8단계

시기	단계별 태도	미덕	부정응적 경향성
유아기 (1)	기본신뢰감 대 불신감 trust vs. mistrust	희망 hope	감각적 부적응 sensory maladjustment
전기아동기 (2-3)	자율성 대 수치심과 의심 autonomy vs. shame	의지 will	고집 willfulness
놀이기 (4-5)	자발성 대 죄책감 initiative vs. guilt	목적 purpose	무자비함 ruthlessness
학령기 (6-11)	근면성 대 열등감 industry vs. inferiority	능력 competence	집착취미 virtuosity
청소년기 (12-20)	자아정체감 대 정체감 혼란 identity vs. role confusion	성실성 fidelity	광신적 행위 fanaticism
초기성인기 (21-34)	친밀감 대 고립감 intimacy vs. isolation	사랑 love	난잡한 성행위 promiscuity
성인기 (35-60)	생산성 대 정체감 generativity vs. stagnation	배려 care	과잉행동 overextension
노인기 (60- )	자아통합 대 절망감 integrity vs. despair	지혜 wisdom	억측 presumption

■ 청소년기

- 자기에 대한 정체성을 확립하는 시기
- 성인기 발달에 영향을 끼침

다. 자아심리학(ego psychology)

1) 자아심리학

■ 하트만(Heinz Hartman)을 비롯한 정신분석학자들이 형성한 학파

- 인간 행동의 결정요인으로 자아와 자아의 방어기제(defense mechanism)에 더 많은 관심을 두며, 자아 기능(ego function)은 무의식적 동기와는 독립적임
- 자아가 외부 세계의 영향으로 수정된 원초아(id)의 일부이고, 갈등이 자아 발달에 핵심적이라는 프로이드의 주장에 반대함
- 어떤 자아 기능은 날 때부터 가능하고, 갈등으로부터 나오는 것이 아니라 일차적인 자율성(primary autonomy)을 가지며, 갈등에서 비교적 자유로운 영역(conflict-free sphere)의 일

부분이라고 함

- 하트만의 개념 구분
  - 자아 : 성격의 하위 구조이거나 체계
  - 자기 : 전체 인간
  - 자기표상 : 대상 표상에 대응하여 존재하는 자아 체계의 한 부분
- 에릭슨
  - 정체성 형성과 자아 발달이 일생에 걸쳐 지속적으로 이루어진다고 주장
  - 정체성은 심리성적인 발달과 구분되는 심리사회적인 발달의 한 부분으로, 아이가 태어난 문화권의 가치관과 요구에 따라 아동의 양육 방식이 결정되고 그 양육 방식에 따라 아동의 경험과 정체성이 형성됨
  - 자아는 각각의 발달 단계가 요구하는 능력과 자질을 획득함으로써 심리사회적 통합이 이루어짐
- 자아심리학은 이상 행동 뿐 아니라 정상적인 성격과 행동을 포괄적으로 설명하는 행동의 일반적 이론으로 발전되어왔음
- 자아는 개인의 심리적 특성, 발달 상의 조건, 그리고 적응-부적응의 정도에 따라 강해지거나 약해질 수 있는 기능적 존재로 봄

## 라. 관련개념

### 1) 개인

- 자신을 여러 개의 ‘...로서의 자기(self)’로 표현할 수 있음
- 여러 개의 자기의 기저에는 근원적인 자아(ego)가 존재함

### 2) 정체성

- 개인이 속한 중요한 여러 집단과 관련해 존재할 수 있음
- 집단 정체성 기저에는 그것이 존재하지 않으면 집단과의 연결이 가능할 수 없는, 심층적이고 개인적인 정체성이 존재함
- ➡ 자아정체성

### 3) 성격

- 한 개인이 다른 사람과 구분되는 지속적인 독특한 특성
- 정체성의 관점에서 보자면 개인적 정체성(personal identity)과 유사함

## 마. 정체성 지위(status)

\* 제임스 마르시아 (James Marcia)

- 정체성 성취 정도를 결정하기 위한 두 가지 심리사회적 기준
  - 위기(crisis)의 시기 여부
  - 관여(commitment)의 정도
- ☞ 정체성 지위(identity status) 구분

- 정체성 획득(identity achievement)
- 정체성 유예(identity moratorium)
- 정체성 폐쇄(identity foreclosure)
- 정체성 혼미(identity diffusion)

1) 정체성 획득(identity achievement)형

- 위기와 관여가 모두 있는 유형
- 위기를 경험하고 일정한 직업과 이데올로기를 자기 의사로 선택한 후 적극적으로 관여함
- 스스로 선택한 것에 자신감을 갖고 급변하는 환경과 예기치 않은 상황에 대해서도 능동적으로 대응함

2) 정체성 유예(identity moratorium)형

- 위기는 있으나 관여가 없는 유형
- 현재 위기 경험 중에 있어 의사결정을 모색하고 있는 상태
- 스스로 중요한 의사결정을 해 본적이 없기에 당면문제를 해결하는 데 어려움을 겪고 있지만 적극적으로 해결하기 위해 노력함

3) 정체성 폐쇄(identity foreclosure)형

- 관여는 있으나 위기가 없는 유형
- 어떤 의사결정의 위기 경험이 없으면서 특정한 직업과 이데올로기에 적극적으로 관여된 상태
- 자신의 진로를 부모가 정해주는 대로 따라가는 경우로서 겉으로는 획득형처럼 보이지만 혼자서 결정해야하는 상황에 놓이면 당황하고 혼미에 빠짐

4) 정체성 혼미(identity diffusion)형

- 위기와 관여 모두가 없는 유형
- 과거 위기의 경험 유무에 따른 분류
- 위기 전 혼미
  - 자신에 대한 객관적 인식 없음
- 위기 후 혼미
  - 무기력해져 있는 상태

【Quiz】

Q1. 개인의 자아 정체성 형성에 기여하는 요인중 가장 거리가 먼 것은?

- ① 개인의 생물학적 특성
- ② 개인의 독특한 심리적 욕구
- ③ 개인이 거주하는 문화적 환경
- ④ 개인이 학습한 지식

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

자아 정체성은 '개인이 자기 자신에 대해서 가지는 ( )와 ( )을(를) 지닌 주관적인 느낌'이다.

Q3. 다음 중 설명이 잘못된 것은?

- ① 정체성 형성과 자아 발달은 일생의 일정 시기에 집중적으로 이루어져 유지된다.
- ② 자아는 각각의 발달 단계가 요구하는 능력과 자질을 획득함으로써 심리사회적 통합이 이루어진다.
- ③ 자아는 성격의 하위 구조이거나 체계이다.
- ④ 자아는 개인의 심리적 특성, 발달상의 조건, 그리고 적응-부적응의 정도에 따라 강해지거나 약해질 수 있다.

### 【Learning Theorem】

- ▶ 에릭슨은 개인의 자아 정체성 형성에 기여하는 요인들을 개인의 생물학적 특성, 개인의 독특한 심리적 욕구 및 흥미와 방어, 개인이 거주하는 문화적 환경으로 파악하였고 이들은 서로 상호작용한다고 하였음
- ▶ 에릭슨의 심리사회적 발달의 8단계는 유전적으로 결정된 순서대로 전개됨. 즉, 성격 성장이 사회적 상호작용들을 점점 확대시켜가는 청사진을 따르는 것이라고 할 수 있음
- ▶ 하트만은 자아(ego), 자기(self), 자기 표상(self-representation) 간 개념적인 구분을 하였는데, 자아는 성격의 하위 구조이거나 체계이고, 자기는 전체 인간이며, 자기 표상은 대상 표상에 대응하여 존재하는 자아 체계의 한 부분이라고 하였음

## 2. 정체성 문제의 코칭적 접근

### 가. 초기 기억 탐색과 리프레이밍

#### 1) 초기 기억 회상

- 내담자에게 초기 기억들과 그의 수반된 그때의 느낌, 생각, 감정이나 사고를 묻는 것
- 알프레드 아들러 (Alfred W. Adler)
  - 수많은 기억들 중에서 초기 기억이 생각나는 이유에 대해 주목함
  - 생활양식(Life Style)이 그 기억들을 떠올리도록 안내한다고 생각함
  - "초기 기억의 사실 여부는 중요하지 않다. 중요한 점은 초기 기억은 사람들의 첫 번째 출발점이 된다는 것 "
- 사람들은 자신에 대한 현재의 견해와 일치하는 과거의 사건들만 기억함
- 초기 기억은 그 사람의 정체성에 대해 기본적 이해를 할 수 있도록 해줌

## 2) 초기 기억 탐색

- 코칭을 위한 초기 기억 탐색 지침
  - 코칭 과정을 위해 초기 기억을 통합하는 것을 염두에 두고 진행한다.
  - 수용적이고 지지적인 평가 분위기를 조성한다.
  - 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
  - 초기 기억을 축어록으로 작성한다.
  - 초기 기억이 8세 이하인지 확인한다.
  - 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
  - 초기 기억을 말하는 능력이 없거나 주저할 경우 고객을 격려한다.
  - 만들어진 기억인지 실제적인 첫 기억인지 확인한다.
  - 학대 기억을 말할 때는 전문적인 실행 기준을 따른다.
  - 종합적인 맥락에서 초기 기억을 해석한다.

## 3) 초기 기억의 해석

- 주관적 관점
  - 코치는 고객의 초기 기억을 공식적인 채점과 해석 체제가 아닌 주관적이고 직관적으로 반응함
  - 코치는 고객과 심리적으로 '결합'하고, 초기 기억 표출과 관련한 내담자의 경험에 공감함
  - 직관적 발견들은 코치의 선입관이 개입될 수 있으니 편견을 최소화하기 위하여 객관적인 근거를 찾음
- 대인관계 관점
  - 개인의 현상학적 경험에 대한 공감을 표현하는 능력을 드러냄
  - 코치는 기억의 본질과 기능을 이해하기 위하여 기억의 개별 부분을 분석함
  - 주제 분석
    - 사람은 핵심적인 주제를 중심으로 생애에 대한 신념을 형성함
    - 초기 기억의 주제는 자기 표상과 타인과의 관계 성향에 대해 드러냄
    - ➡ 자신, 세계(타인과 사건), 생애에 대한 개인의 핵심 신념이나 논리를 체계화함
    - 초기 기억의 주제 분석을 통해 코치는 고객의 경험에서 주요한 주제와 패턴을 알아낼 수 있음
    - 해석의 세 부분 : 자신, 타인, 사건
- 나는...
  - 수용(acceptable)-비수용(unacceptable)
  - 중요한(significant)-중요하지 않은(insignificant)
  - 능력(competent)-무능력(incompetent)
  - 적극적(active)-소극적(passive)
  - 독립적(independent)-의존적(dependent)
  - 안전(secure)-불안전(insecure)
  - 협력적(cooperative)-반항(defiant)
  - 내적(internally)-외적 통제(externally controlled)
- 타인은...

- 양육적(nurturing)-무시적(neglectful)
- 우호적(friendly)-적대적(hostile)
- 가치있는(worthy)-무가치한(unworthy)
- 관대한(tolerant)-관대하지 않은(untolerant)
- 격려하는(encouraging)-낙담하는(discouraging)
- 신뢰할 수 있는(trustworthy)-신뢰할 수 없는(untrustworthy)

■ 세상일은...

- 넉넉한(bountiful)-실망스러운(disappointing)
- 건설적(constructive)-파괴적(destructive)
- 만족스러운(gratifying)-고통스러운(distressful)
- 조화로운(harmonious)-불쾌한(disagreeable)
- 기운나게하는(invigorating)-약하게 하는(debilitative)
- 다룰 수 있는(manageable)-압도적인(overwelming)
- 자극하는(stimulating)-우둔한(dull)
- 안전한(safe)-두려운(fearful)

4) 초기 기억 관점을 종합하기

■ 분석한 초기 기억 서술

- 나는...
- 다른 사람은...
- 사건은...
- 그러므로 인생은...

## 나. 신경논리적 단계와 정렬선 맞추기

1) 신경논리적 단계(Neurological Levels)란?

- 인간의 의식과 행동이 서로 영향을 주고 받는 메커니즘을 딜츠(Robert Dilts)가 모델화 한 것
- 신경논리의 구조는 사람들의 의식의 구조와 패턴을 알아내는데 큰 도움을 줌
- 코칭 시 고객이나 조직이 원하는 것을 이루기 위한 비전 설정과 그에 따른 행동전략을 세울 때 유용함

2) 신경논리적 단계의 구조도

(강의 콘텐츠 도식 참조)

- 신경논리적 단계는 여섯 개의 레벨이 있음
- 상위 단계는 하위 단계에 반드시 영향을 미치나, 하위 단계는 상위 단계에 반드시 영향을 미치는 것은 아님

3) 신경논리적 단계의 코칭 활용

"당신이 원하는 결과나 바람직한 상태를 떠올려 보시기 바랍니다."

"당신은 언제 어디에 있습니까?"

"그곳에서 당신이 하는 구체적인 행동은 무엇입니까?"

"그 행동을 하기 위해서 어떠한 기술이나 능력을 발휘합니까?"

"당신이 하는 일에 어떤 신념이나 가치관을 가지고 있습니까?"

"그 일을 하는 당신은 누구라고 생각합니까? 뭐라고 불리는 사람입니까?"

"당신은 당신을 넘어선 누구를 위해 살아갑니까?"

### 【Quiz】

Q1. 다음 중 초기 기억 회상과 관련이 없는 것은?

- ① 느낌
- ② 생각
- ③ 지식
- ④ 감정

Q2. 코칭을 위해 초기 기억 탐색을 실행할 때 적합하지 않는 것은?

- ① 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
- ② 초기 기억이 18세 이하인가 확인한다.
- ③ 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
- ④ 학대 기억을 말할 때는 전문적인 실행 기준을 따른다.

Q3. 초기 기억 해석에 대한 설명 중 잘못 기술된 것은?

- ① 주관적이고 직관적으로 반응한다.
- ② 가능한 상상력을 발휘하여 내용을 구성한다.
- ③ 초기 기억 표출과 관련한 내담자의 경험에 공감한다.
- ④ 편견을 최소화하기 위하여 객관적인 근거를 찾는다.

### 【Learning Theorem】

- ▶ 초기 기억 회상은 내담자에게 초기 기억들과 그의 수반된 그때의 느낌, 생각, 감정이나 사고를 묻는 것을 말함
- ▶ 초기 기억의 주제 분석을 통해 코치는 고객의 경험에서 주요한 주제와 패턴을 알아낼 수 있으며, 자신, 타인, 사건을 해석의 세 부분으로 들 수 있음
- ▶ 초기 기억 탐색 시 준수해야 할 중요 지침
  - 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
  - 초기 기억이 8세 이하인지 확인한다.



- 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
- 만들어진 기억인지 실제적인 첫 기억인지 확인한다.
- ▶ 신경논리적 단계는 인간의 의식과 행동이 서로 영향을 주고 받는 메커니즘을 모델화 한 것으로서 사람들의 의식의 구조와 패턴을 알아내는데 큰 도움을 줌
- ▶ 신경논리적 단계는 환경적 차원, 행동적 차원, 능력의 차원, 신념과 가치 차원, 정체성 차원과 영적 차원의 여섯 가지 레벨이 있음. 상위 단계는 하위 단계에 반드시 영향을 미치나, 하위 단계는 상위 단계에 반드시 영향을 미치는 것은 아님

### 3. 신경논리적 단계 코칭 시연

< 회의감과 무기력함에 고민이 많아요. 코칭으로 해결 가능할까요? >

- 코칭 시연 -

#### 생각더하기

- 자신의 자아정체성에 대해서 스스로 분석해보시고 어떤 사람으로 살아갈 것인지 생각해보시기 바랍니다.
- 초기기억과 신경논리적 단계를 코칭에 활용해 보시기 바랍니다. 먼저, 스스로 셀프 코칭을 해본 후 타인에게 적용하면 더 용이할 것입니다.