

# 20대는 어떤 시기인가



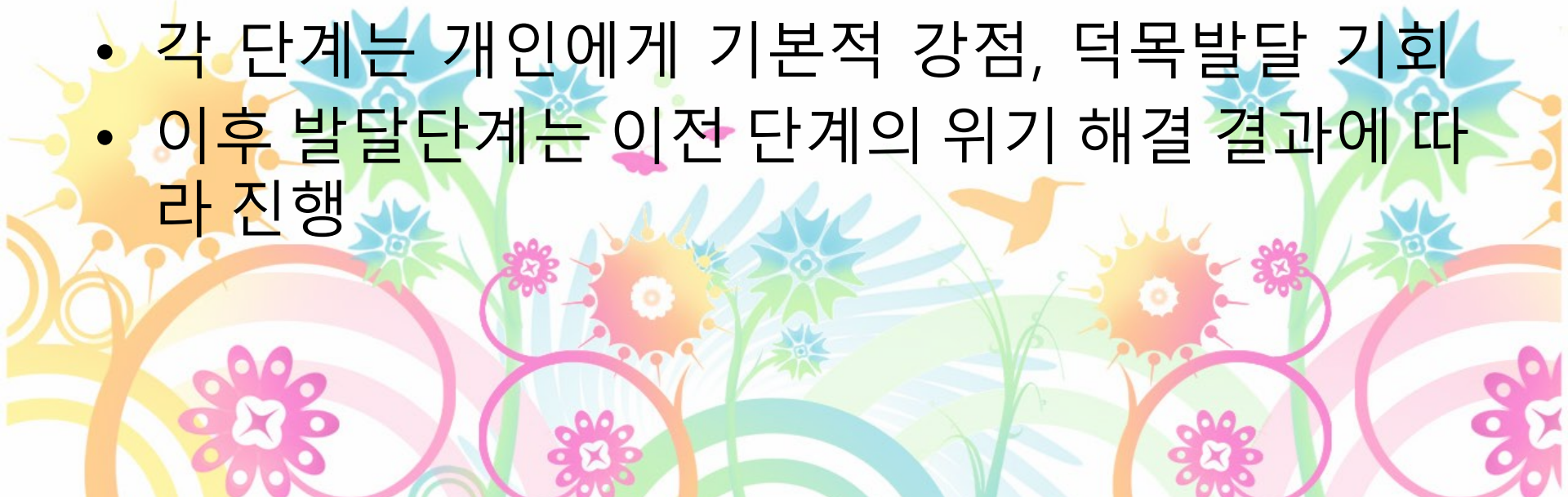
- 인간을 설명하는 이론
  - Erikson의 심리사회적 인간발달이론
  - Levinson의 인생사계절 이론
  - Piaget의 인지발달

- Emerging Adult
- 청년기의 성공적인 발달지표



# Erikson의 심리사회적 인간발달이론

- 생물학적 성숙과 같은 내적 동기와 생의 특정한 시점에 경험하게 되는 사회적 요구의 상호작용에 의해서 발달
- 전생애를 계속해서 발달하는 8단계 제안
- 각 단계별로 중요한 위기나 갈등을 해결
- 각 단계는 개인에게 기본적 강점, 덕목발달 기회
- 이후 발달단계는 이전 단계의 위기 해결 결과에 따라 진행



- **위기:** 위기란 해당단계의 개인에게 부과된 생리적 성숙과 사회적 요구로부터 발생된 인생의 전환점





# 심리사회적 발달단계(8단계)

대략적 연령	적응 대 부적응 방식	덕목
0-1세	기본적 신뢰 대 불신	희망
1-3세	자율성 대 수치심	의지
3-6세	주도성 대 죄책감	목적
6-12세(사춘기)	근면성 대 열등감	유능성
12-20세(청소년기)	자아정체감 대 역할혼돈	충실성
20-40세(성인 초기)	친밀감 대 고립감	사랑
40-65세(중년기)	생산성 대 침체감	배려
65세 이상(노년기)	자아통합 대 절망감	지혜

# 기본적 신뢰 vs. 불신

- 사회적 관계인 유아와 어머니(일차 양육자)의 상호작용은 유아가 신뢰 혹은 불신의 태도로 세상을 보는 것에 대한 것을 결정
- 초기자아와 기본적 신뢰는 자기 자신에 대한 만족감 및 안정감 그리고 자신 및 다른 사람에 대한 신뢰를 발달시킴
- 반대로 어머니(일차 양육자)의 거부적 무뚝뚝하고 일관성 없는 태도는 세상에 대한 불신의 태도를 발달시킴
- 성격 차원으로서 신뢰감 혹은 불신감의 패턴은 유아기에 형성되나 신뢰감 대 불신감의 문제는 인생의 나중 단계에 다시 나타날 수 있음
- 중요한 사회적 대리인은 일차 양육자

# 자율성 vs. 수치심

- 아동은 스스로 먹고 입기, 혼자 씻고 용변보기 등을 통해 자율성을 학습.
- 집착(붙잡고 있음)과 해방(보냄)과 관련된 능력이 중요.
- 부모와 아이간에 의지의 마찰은 본능적인 욕구에 대한 첫 사회적 규칙인 배변 훈련을 통해 나타남
- 독립을 달성하는 데 실패하면 아동은 자신의 능력을 의심하고 수치심을 경험.
- 새로운 신체적 심리적 능력을 사용하여 아동은 스스로 결정하기를 원하기 시작. 이때 부모는 아동에게 합당한 자유 선택을 허용하고 강요하거나 수치심을 주지 않아야 함.
- 이 시기의 중요한 사회적 대리인은 부모

# 주도성 vs. 죄책감

- 아동은 자신이 주도적으로 행동하려 한다. 그들의 목표와 활동은 때때로 부모나 다른 가족의 목표 및 활동과 갈등을 빚기 시작
- 부모가 어떻게 이러한 아이의 새로운 자기주도적인 활동과 환상에 반응할 것인가가 중요
- 만약 부모가 아이를 처벌하거나 주도성을 금지하면 아이는 주도성을 나쁜 것으로 느끼고 죄의식을 발달시킴
- 아동은 주도성을 유지하면서 타인의 권리, 특권, 목표를 침범하지 않는 것을 학습
- 부모가 주도성과 관련된 아이의 실패를 사랑과 이해로 지도하면 아이는 어떤 것이 용납된 행위이고 어떤 것이 그렇지 아니한가에 대한 도덕적인 감각을 획득. 책임감과 도덕성을 발달시키고 초자아를 형성.
- 가족이 중요한 사회적 대리인

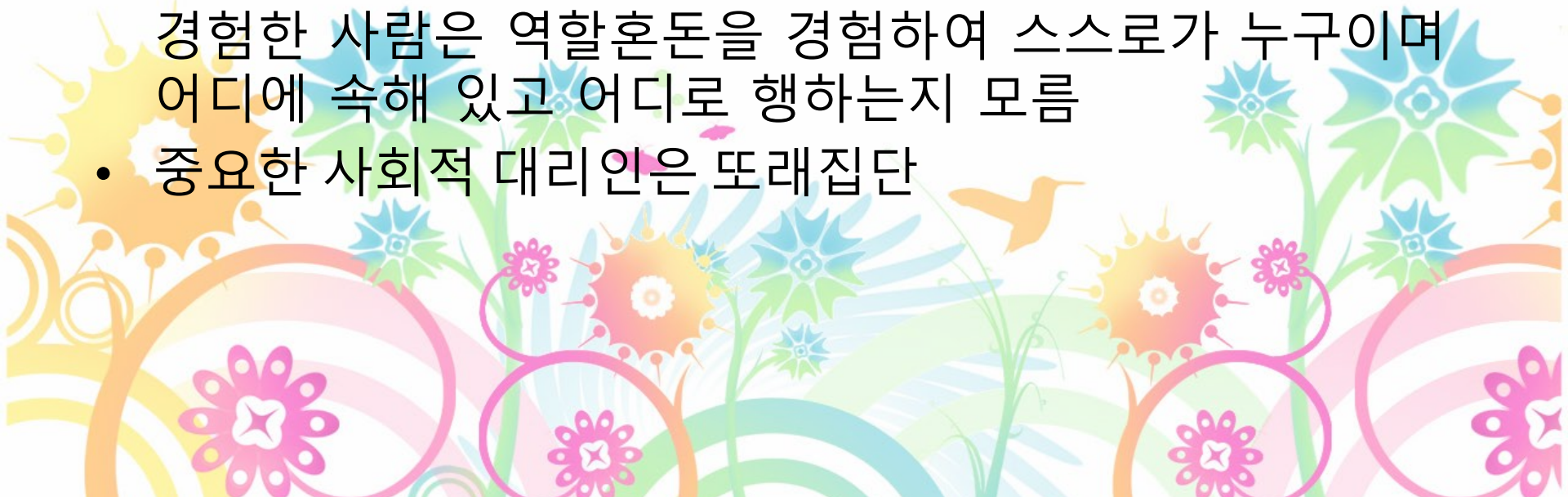


# 근면성 vs. 열등감

- 아이의 세계는 집밖에서 새로운 영향과 압력에 노출되면서 상당히 확장
- 아동은 중요한 사회적 · 학업적 기술을 익혀야 함. 이 시기는 아동이 또래와 자신을 비교하는 시기.
- 부모나 교사가 아이의 노력에 대해 조롱, 야단, 거절하면 아이는 자신을 부적 절하게 느끼고 열등감 발달시킴
- 건설적 교육적인 칭찬과 강화는 근면성을 촉진
- 근면한 아동은 사회적 · 학업적 기술을 획득하게 되며, 이런 중요한 속성을 획득하는 데 실패할 경우 열등감
- 중요한 사회적 대리인은 교사와 또래

# 정체감 vs. 역할혼란

- 청소년은 “나는 누구인가?” 라는 질문에 매달림.
- 청소년은 기본적인 사회적 · 직업적 정체감을 확립해야 하는데, 그렇지 못할 경우 성인으로 해야 할 역할에 대해 혼돈된 상태로 남아 있게 됨
- 분명한 정체감을 가지고 어려운 시기를 거친 사람은 자신감을 가지고 정체감 성취에 실패하고 정체감 위기를 경험한 사람은 역할혼돈을 경험하여 스스로가 누구이며 어디에 속해 있고 어디로 행하는지 모름
- 중요한 사회적 대리인은 또래집단



# 정체성의 위기

- 성장 과정의 정상적인 한 부분
- 삶에 있어서 명확하고 일관된 믿음과 방향과 역할의 형성으로 이어지는 성장 경험이 될 수 있음
- Marcia(1991)

	위기의 경험	위기의 부재
전념의 경험	정체감 성취: 정체성 위기를 거쳐 감으로써 정체감을 획득한 사람들	정체성 숙단: 정체성이 있기는 하지만, 부모나 사회의 가치를 무조건적으로 받아들여 정체성이 형성된 사람들
전념의 부재	정체감 유예: 현재 정체감 위기를 경험하고 있으며, 적극적으로 가치관을 정립하고 정체성을 성취하려고 하는 사람들	정체성 혼미: 정체성이 없으나 현재 그에 대해 별로 염려하지 않는 사람들

# 친밀성 vs. 고립감

- 개인은 부모로부터 독립, 책임감 있는 성숙한 성인으로 기능 시작
- 일차적인 과업은 강력한 우정을 만들고 타인에게 사랑과 동료애(또는 공유된 정체감)를 갖는 것.
- 우정이나 친밀한 관계를 형성하는 능력을 형성하지 못할 경우, 외로움과 고립감을 느끼게 됨.
- 우정과 성적인 결합으로 다른 사람들과 친밀한 관계를 형성
- 친밀감을 형성할 수 없는 사람은 고립상태에 빠짐
- 중요한 사회적 대리인은 연인, 배우자, 친한 친구



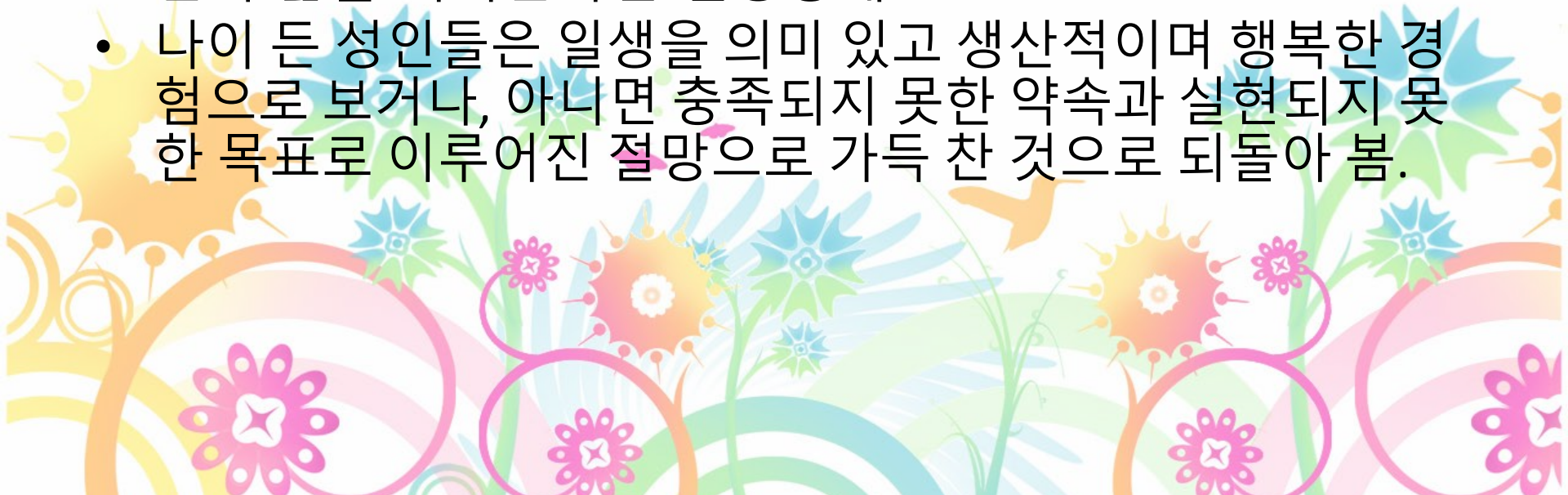
# 생산성 vs. 침체감

- 성인은 자신의 직업에서 생산적이 되고, 가족을 부양하고 젊은이의 욕구에 관심을 가지는 과업에 직면
- '생산성'기준은 자신이 속한 문화에 의해서 규정
- 책임을 받아들일 능력이 없거나 기꺼이 받아들이지 않는 사람들은 정체되거나 자기중심적이 됨
- 그렇지 않으면 침체감, 권태, 대인관계 악화상태에 빠짐
- 중요한 사회적 대리인은 배우자나 자녀, 문화적 기준



# 자아통합 vs. 절망감

- 삶을 되돌아보거나 검토해보며 마지막 평가를 하는 숙고의 시간, 개인이 충족감과 만족감으로 자신의 삶을 되돌아보고 인생의 성공과 실패에 잘 적응해 왔다면 자아통합
- 반대로 개인이 이제는 고칠 수 없는 실수에 대해 후회하고 놓쳐버린 기회에 대해 분노하고 좌절감과 증오로 자신의 삶을 바라본다면 절망상태
- 나이 든 성인들은 일생을 의미 있고 생산적이며 행복한 경험으로 보거나, 아니면 충족되지 못한 약속과 실현되지 못한 목표로 이루어진 절망으로 가득 찬 것으로 되돌아 봄.



# 성인의 지표

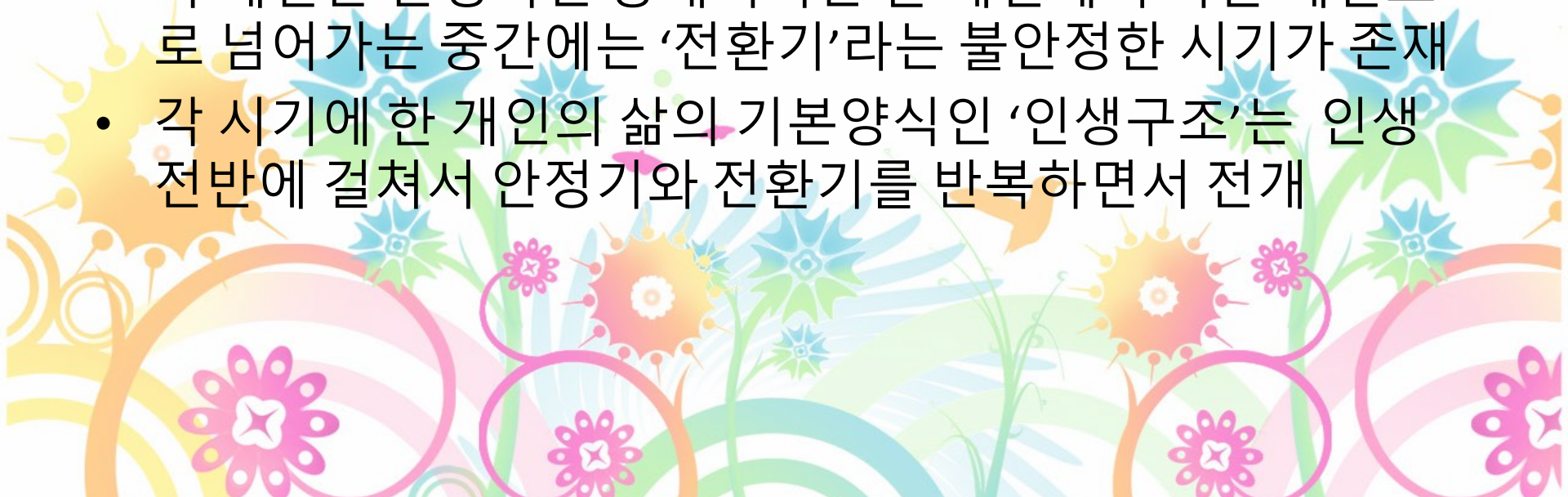
- 친밀감의 획득
- 타인과 장기적으로 친밀한 관계를 형성한다는 것은 잘 확립된 자아정체감을 바탕으로 하여 타인의 정체성을 부분적으로 수용하여 타인과 공유하는 정체감을 확립하는 것을 의미





# Levinson의 인생사계절 이론

- 인간의 삶은 출발점과 종착역이 있는 여행
- 여행의 방향과 속도에는 문화적, 개인적 다양성이 존재하지만 결국 보편적인 길을 따라 여행 한다
- 사계절의 변화와 마찬가지로 보편적인 인생주기 안에는 질적으로 다른 시기(혹은 단계)가 존재
- 각 계절은 안정적인 상태이지만 한 계절에서 다른 계절로 넘어가는 중간에는 '전환기'라는 불안정한 시기가 존재
- 각 시기에 한 개인의 삶의 기본양식인 '인생구조'는 인생 전반에 걸쳐서 안정기와 전환기를 반복하면서 전개







# 안정기 vs 전환기

- 안정기
  - 직업이나 결혼, 가족과 같은 중요한 선택을 통해 인생구조가 형성되는 시기.
  - 6-7년 혹은 10년 정도 지속
- 전환기
  - 현재의 인생구조를 구축하기 위한 가능성을 탐색하는 시기.
  - 현재의 구조를 재평가하고 그 다음 안정기의 인생구조에서 기반이 될 중요한 선택을 함.
  - 각 전환기마다 나름의 독특한 과제가 부여되며 다양한 가능성과 대안을 폭넓게 탐색함으로써 더욱 견고한 안정기를 준비

# 성인초기 전환기

- 17-22세
- 청소년기와 성인초기를 연결하는 동시에 양쪽 시기에 모두 속함
- 성인 이전의 자아에서 벗어나 성인세계로 안전하게 진입하는 것
- 청소년 시기의 본질을 파악하고 그 안에서 자기 위치를 재평가하고 수정
- 가능성을 탐색하고 시험적인 수행을 시도함
- 부모와의 관계에서 의존과 보호라는 기존관계를 거부하고 자율과 독립이라는 새로운 가능성을 탐색하고 선택
- 성인의 세계 탐색, 직업을 가짐

# 성인초기

- 22-40세
- 성인 입문기, 30대 전환기, 성인초기 절정기로 구분
- 신체적 활력과 정신적 특성이 최고 수준으로 발달하는 시기
- 본능적인 욕구가 최고조에 이르고 개인적 만족감을 추구하기 위해 고군분투하며 성인사회에서 자기위치를 확립하기 위해 노력하며 심리적 갈등과 긴장도 최고 수준에 달함





# 성인 입문기

- 23-28세
- 최초의 인생구조를 구성하는 결혼이나 직업, 주거, 삶의 방식 같은 중요한 선택을 하면서 예비적인 성인정체감을 형성하여 점차 진정한 성인으로 발달
- 많은 변화와 불안정성을 경험
- 멘토와의 관계 형성하고 꿈을 추구하고 시도하려고 함



# 30대 전환기

- 최초의 인생구조를 수정. 즉, 이전 단계에서 이루어진 선택을 재평가하고 새로운 가능성을 탐색하고 선택
- 가벼운 위기: 지금까지 잘해 온 것인가 뒤를 돌아보며 재검토
- 삶에 대한 확고한 활력
- 안정된 성인전기 인생구조의 확립



# 청년기의 사고발달

- Piaget 인지발달 단계 중 형식적 조작단계

인지발달단계	단계별기술	발달현상
감각운동단계 (출생-2세)	감각과 행위 보고, 만지고, 입에 넣고, 쥐기 등	대상영속성 낯가림
전조작단계 (2-6,7세)	단어와 이미지로 대상을 표상. 논리적 추리보다 는 직관을 사용	자기중심성 언어발달
구체적조작단계 (7-11세)	구체적 시간에 대해서 논리적으로 사고. 구체적 유추를 이해하며 수 리적 연산을 수행	보존개념 수학적변환
형식적조작단계 (12-성인기)	추상적 논리	추상적논리 성숙한 도덕적 추리

# 형식적 조작 단계

- 12세가 되면
- 추리능력은 (실제 경험을 수반한) 구체적인 것에서부터 (상상의 세계와 상징을 수반한) 추상적 사고를 포괄하도록 확장
- 체계적 추리에 상징을 사용(가설연역적 사고)
- 메타인지
- **형식적 조작 사고(formal operational thinking)**



# 성인이 된다는 것

- 결혼, 제도교육의 완결, 직업세계로의 진입, 출산과 같은 역할 이행
- 축적된 지식을 성인의 생활에 적용할 수 있는 인지적 유능성을 획득하고 상대주의적 가치를 수용
- 잘 형성된 정체감을 바탕으로 친밀한 관계를 수립
- 결혼, 직업, 주거, 삶의 방식을 선택하면서 성인으로서의 인생구조를 형성하는 것을 의미



# 성인의 지표

- 자기행위에 대한 책임 수용
- 독립적 의사결정
- 경제적 자립



# Emerging Adulthood

- Arnett(1994)
- 현대산업사회에는 성인기로의 이행을 시작하여 완결지었다고 스스로 생각하는 시기인 Emerging Adulthood가 존재
- 18-25세
- 성인이 되어가는 시기
- 부모와 따로 살고 거주형태도 다양. 신체적 성숙 완료. 대학 혹은 직업(병행), 법률적 성인
- 청년기



# 청년기(Arnett, 1994)

- 정체성 탐색의 시기: 사랑과 직업에서 다양한 가능성 탐색
- 불안정한 시기
- 자기중심적 시기: 외적인 구속과 타인에 대한 책임이 없고 일상의 의무도 없음. 전적으로 자기에게 집중
- 사이에 끼인 시기: 청소년과 성인초기
- 가능성의 시기: 탐색과 불안정, 큰 희망과 기대





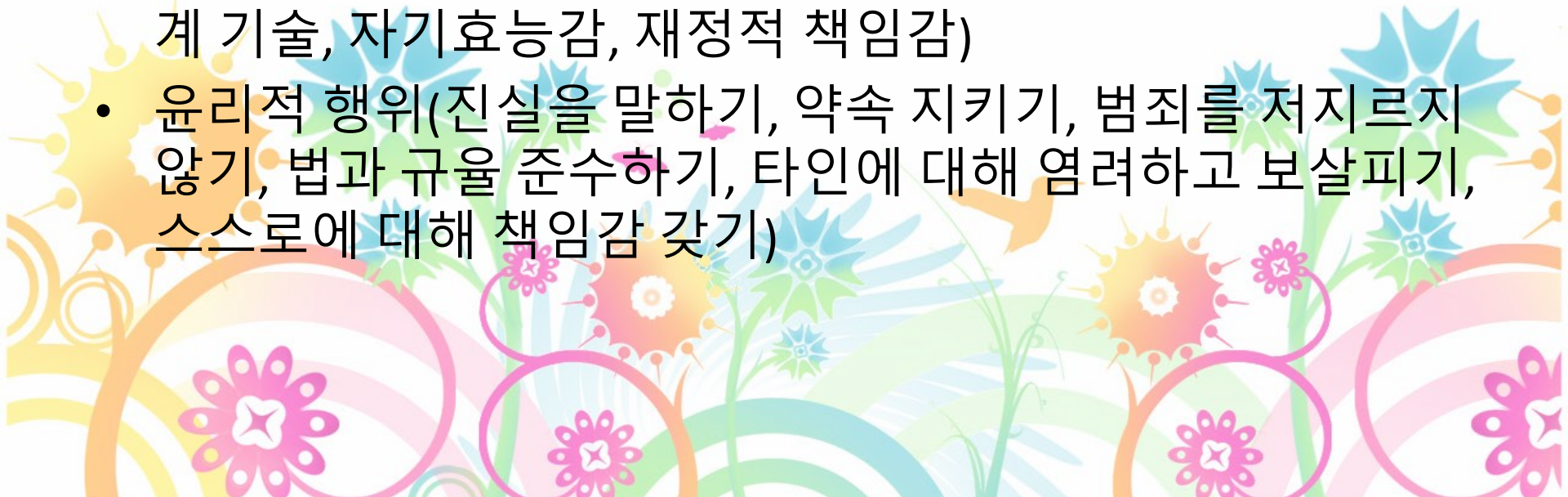
# 청년기의 성공적인 발달지표(1)

- Hawkins, Oesterle, & Hill(2004)
- 물리적 신체적 건강
- 심리적 정서적 안녕
- 인생살이 기술
- 윤리적 행위
- 건강한 가족과 사회적 관계
- 학업
- 구조적 고용
- 시민/사회적 관여



# 청년기의 성공적인 발달지표(2)

- 물리적 신체적 건강(좋은 영양상태, 규칙적인 운동, 불법적인 약물에 의존하거나 남용하지 않음, 안전한 성행동, 비폭력, 안전운전)
- 심리적 정서적 안녕(긍정적인 자기정체감, 인생만족도, 긍정적인 견해, 목적지향성, 친사회적 지향)
- 인생살이 기술(독립적 의사결정, 정서적 자기규제, 대인관계 기술, 자기효능감, 재정적 책임감)
- 윤리적 행위(진실을 말하기, 약속 지키기, 범죄를 저지르지 않기, 법과 규율 준수하기, 타인에 대해 염려하고 보살피기, 스스로에 대해 책임감 갖기)



# 청년기의 성공적인 발달지표(3)

- 건강한 가족과 사회적 관계(부모, 애인, 또래와 친밀한 관계를 형성하고 빈번한 상호작용-집단 활동 포함: 스포츠 팀, 교회, 합창단, 댄스수업 등)
- 학업(고등학교 졸업, 고등교육의 완수, 직업적 자격증)
- 구조적 고용(학교, 직장, 직업일에 주당 35시간 이상 일하기)
- 시민/사회적 관여(봉사활동, 정치적 참여, 자선과 기부)

