심리학개론

징크스는 불길한 징조라는 의미로 일반적으로 특정한 상황에서 특정한 결과가 벌어진다고 믿는 우리의 믿음이다. 이는 우리의 일상생활에서 쉽게 볼 수 있는 미신행동에 대한 예라고 볼 수 있다. 미신행동을 조작적 조건형성원리로 설명하고, 본인이 갖는 징크스의 예를 조작적 조건형성의 원리에 따라 상세하게 설명하시오.

허영주(심리학개론)

목차

1.서론

2.본론

3.결론

4.참고문헌

Ⅰ. 서론

징크스란 불길한 일로, 사람의 힘이 미치지 못하는 운명적인 일을 일컫는 말이다.

스키너는 '스키너 상자'라는 실험에 의해 조작적 조건 형성이 학습에 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 알아냈다. 조작적 조건화는 행동주의 심리학 이론 중 하나로 어떤 행동의 결과들을 통해 학습되는 것을 의미한다. 어떠한 행동을 했는데 결과가 좋았다면 그 행동을 계속하고, 그 반대로 결과가 좋지 않았다면 그 행동을 지속하지 않는다. 이처럼 어떠한 행동을 한 뒤에 유기체가 원하는 것을 제공하는 것을 '강화' 라고 하며 원하는 것을 제공하지 않는 것을 '벌' 이라고 정의한다.

강화와 벌을 사용해 행동을 조작함으로서 '조작적 조건형성' 이라는 이름이 탄생하였다고 한다.

이러한 조작적 조건형성의 원리는 우리에게 징크스를 안겨준다. 징크스라는 단어는 고대 그리스 시절 마술에 사용하던 새의 이름에서 유래되었다. 사람의 힘이 전혀 미치지 못하는, 마치 마술과 같은 힘으로서 운명적인 일 또는 불길한 일을 의미하는 것이다. 이처럼 징크스는 언제 어떻게 발생할지 모르는 위험으로부터 자신을 보호하려는 의도에서 비롯된 것이다. 만약 본인만의 징크스를 지키지 않을 경우 심리적으로 굉장히 불안상태에 휩싸일 수 있다. 그렇기 때문에 징크스를 지키는 편을 택하거나, 징크스를 또 다른 징크스로 막는 행위를 하게 된다. 이러한 징크스들은 모두 조작적 조건화의 결과라고 할 수 있다.

이에 본론에서는 우리의 일상새오할에서 쉽게 볼 수 있는 미신 행동을 조작적 조건형성원리로 설명하고, 본인이 갖는 징크스의 예를 조작적 조건형성의 원리에 따라 논해보고자 한다.

Ⅱ. 본론

스키너는 '조작적 조건형성 이론'을 증명하기 위해 '스키너 상자'라는 실험도구를 고안했다. 스키너는 쥐가 상자 안쪽 벽의 지렛대를 누르면, 접시에 먹이를 준다. 쥐는 우연히 지렛대를 누르고, 먹이를 얻는다. 처음에는 자신의 행동과 그에 따른 결과를 인지하지 못햇지만, 몇 번의 우연과 그 결과를 경험한 후, 쥐는 반복적으로 지렛대를 눌러 먹이를 얻는다. 이 실험을 통해 스키너는 사람도 보상물이 주어지느냐 그렇지 않느냐 또는 어떻게 주어지느냐에 따라 행동을 결정한다고 주장했다. 쥐가 만약 지렛대를 두 번 눌러서 먹이를 얻었다고 가정을 해보자. 그렇다면 다음번에도 지렛대를 두 번 누를 것이다. 쥐는 어떤 행동이 먹이를 나오게 했는지 모르기 때문이다. 이렇듯 실제 보상과는 무관한 행동이 보상을 야기했다고 믿고, 보상을 받고자 이러한 행동을 하는 것을 '미신 행동'이라고 부른다. 그리고 사람이 가지고 있는 미신행동을 우리는 '징크스' 라고 부른다. 인간은 과거의 일까지 세부적으로 다 기억하고 있기 때문에 쥐의 미신행동보다 훨씬 복잡하다.

우리가 흔히 가지고 있는 징크스에 대해 말해보자.

 스키너는 상자에 쥐를 가둔다. 쥐는 상자 안을 돌아다니다가 우연히 레버를 누른다. 레버를 누르면 먹이가 나온다. 쥐는 우연히 레버를 누르는 행동을 몇 번 하고 학습을 한다. 학습을 한 쥐는 레버를 누르는 행동을 반복적으로 한다. 레버를 누르는 행동에 대한 결과가 좋았기 때문이다. 이것을 스키너의 이론대로 표현해보자면 레버를 누르는 행동이 먹이에 의해 강화되었다고 표현한다. 여기서 먹이는 쥐가 레버를 누르는 행동을 강화해 주었기 때문에 강화물이라고 부르고, 이 강화물이 하나의 자극으로서 이 조건형성에 더해진 것이기 때문에 이 강화물을 정적 강화물이라고 부른다.

 쥐가 만약 레버를 누르기 전에 오른쪽으로 두 번 구르고 왼쪽으로 두 번 굴러서 레버를 눌렀다고 가정을 하자. 그렇게 해서 쥐가 먹이를 얻었다면 쥐는 다음번에도 똑같이 오른쪽으로 두 번 구르고, 왼쪽으로 두 번 굴러서 레버를 누를 것이다. 쥐는 어떤 행동이 먹이를 나오게 했는지 모르기 때문이다. 이러한 행동을 우리는 ‘미신행동’이라고 한다. 미신행동이란 실제로는 보상과는 무관한 행동이 보상을 야기했다고 믿고, 보상을 받고자 그 행동을 수행하는 경향이다. 쥐만 미신행동을 갖고 있는 것이 아니다. 사람이 가지고 있는 미신행동을 우리는 ‘징크스’라고 한다. 미신행동을 학습의 결과로서, 유기체의 학습 능력이 뛰어날수록 더 복잡하고 다양한 미신행동이 가능하다. 징크스라고 하는 인간의 미신행동은 쥐나 비둘기의 미신행동 보다 훨씬 복잡하다. 인간은 먼 과거 일까지 다 기억하고 있기 때문에 차곡차곡 기억이 쌓여서 징크스가 형성된다.

그렇다면 내가 갖고 있는 징크스는 어떤 것이 있을지에 대해 생각해보자. 나는 세세하게 계획하고 목표하면 할 수록 그 일이 물거품이 되는 징크스가 있다. 예를 들어 내가 계획하고자 하는 일이나 목표를 다이어리에 예쁘게 정리하고, 내가 자주 보는 메모와 달력에 일일히 적고 체크해두면 그 계획은 바로 다음날부터 나의 의지가 약해지거나 상황이 힘들어져 실현하지 못한 경우가 많다. 반대로 별 생각 없이 머릿속으로만 대충 생각해둔 목표나 계획은 곧바로 실행에 옮기는 경우가 많았으며, 이것은 굳은 의지 없이도 자연스레 실현이 된 경우가 많다. 이후로는 이 징크스를 없애기 위해 다이어리를 쓰면서 내가 계획하고자 하는 것들을 정리하기 시작했고, 목표를 이루기 위해 나의 의지를 믿기보다는 목표를 이루기 위한 환경 세팅을 우선적으로 하기 시작했다.

Ⅲ. 결론

우리가 징크스를 이겨낼 수 있는 방법에 대해 생각해보자. 어릴 적 무서운 괴담 이야기를 하면 귀신이 붙는다며 양 쪽 어깨를 세 번씩 털거나 했던 경험이 있다. 귀신 이야기를 했을 경우 이 행동을 하면 귀신이 떨어질 것이라며 징크스로 대처를 한 것이다. 이처럼 우리가 징크스 상황에 놓이게 될 경우에 다른 징크스를 만들어 행동에 옮기는 것이다. 이러한 징크스들은 우리를 불안하게 하지만, 미신행동들이 꼭 나쁜 것만 있는 것은 아니다. 예를 들어 네잎클로바를 보면 행운이 따른다고 생각하는데, 실제로 네잎클로바를 발견하고 그뒤에 운이 좋은 경우가 발생했다고 믿는 경우가 있다. 미신적 생각이 우리의 행동에 불안감을 줄 수도 있지만, 긍정적인 효과를 줄 수도 있다.

**4. 참고문헌**

Jane L Risen, Thomas Gilovich, 「Why People Are Reluctant To Tempt Fate」.

https://www.youtube.com/watch?v=-inV8cCjr6E

https://www.youtube.com/watch?v=bh53KbCuZJ8