

# 학습자 이해와 능력개발

Part2\_학습자 특성 이해

## 08. 자기개념과 성격

### 학습내용

- 자기개념
- 자기와 관련된 다양한 개념
- 성격

### 학습목표

- 자기개념 형성에 영향을 미치는 요인을 설명할 수 있다.
- 자기존중감, 자기효능감, 자기복잡성의 개념을 설명할 수 있다.
- 성격의 Big 5이론의 주요 내용을 설명할 수 있다.



## 1 자기개념

### 1) 자기개념의 정의

#### 자기개념(self-concept)

- 개인이 자기 자신에 대해 갖고 있는 총체적인 지식구조, 즉 자기도식이며 정신적 표상
- 한 개인이 자신의 능력 및 행동 특성과 관련되어 형성된 자기 자신의 심상을 의미
- 단기간보다는 비교적 장기간을 통한 경험이 축적되어 형성
- 환경과의 상호작용을 거쳐 자신의 가치관이나 태도로 나타남
- 자기개념은 학업 성취도에 영향을 미침



## 1 자기개념

### 2) 자기개념의 특징

#### 자기개념(self-concept)의 특징(권대훈, 2009)

- 자기개념은 다원적이며, 자기존중과 자신감을 포함함
- 자기개념은 특정 영역에서 비슷한 경험을 반복함에 따라 결정화 (crystalized) 혹은 구조화됨
- 자기개념은 구체적 차원에서 추상적인 차원으로 발달됨
- 자기개념은 구체적 차원 발달이 진행됨에 따라 자기개념은 점차 분화됨
- 자기개념은 과거의 자기, 현재의 자기, 미래의 자기에 대한 인지적 표상을 포함함
- 사람은 자기개념과 일치하는 방식으로 행동하는 경향이 높음
- 일반적으로 자기개념이 긍정적일수록 학업성적이 높지만, 자기개념과 학업성적의 관계는 자기개념의 위계적 수준에 따라 다름
- 성공 혹은 실패 경험은 자기개념 형성에 영향을 줌



## 1 자기개념

### 3) 자기개념 형성에 영향을 미치는 요인

#### ■ 자신의 행동에 대한 관찰

자신의 행동을 관찰하여 자신에 대한 태도를 형성함

#### ■ 타인과의 비교

자신의 행동을 평가하기 위해 타인과 자신을 비교함

#### ■ 타인의 피드백

부모, 친구, 교사 등 중요한 타인이 제공하는 긍정적 피드백은 자기개념에 긍정적 영향을 미치고, 부정적 피드백은 부정적 영향을 미침

#### ■ 문화적 지침

문화적 기대와 인종, 계급, 성, 종교 등과 같은 고정관념들도 자기개념에 영향을 미침



## 1 자기개념

### 4) 나의 자기개념은?

- 각 문항에 대해 스스로를 어떻게 평가하고 있는지 표시해 보세요.

전혀 그렇지 않다 1점 - 약간 그렇다 2점 - 대체로 그렇다 3점 - 매우 그렇다 4점  
- 전적으로 그렇다 5점

- 3, 11, 13, 15, 21, 23, 25번 문항은 거꾸로 채점하여 합산을 하십시오.

(예: 1은 5, 2는 4, 4는 2, 5는 1로)

- 점수가 높을수록 자기개념은 긍정적

출처: 이민규(2004)



## 1 자기개념

### 4) 나의 자기개념은?

	전혀 그렇지않다	약간그렇다	대체로 그렇다	매우그렇다	전적으로 그렇다
1. 외모가 준수하다.	1	2	3	4	5
2. 아는 것이 많다.	1	2	3	4	5
3. 욕심이 많다.	1	2	3	4	5
4. 유머감각이 있다.	1	2	3	4	5
5. 머리가 좋다.	1	2	3	4	5
6. 인기가 많다.	1	2	3	4	5
7. 일을 깔끔하게 한다.	1	2	3	4	5
8. 지금의 내 모습은 성공적이다.	1	2	3	4	5
9. 기억력이 좋다.	1	2	3	4	5
10. 성적 매력이 있다(이성에게 호감을 준다).	1	2	3	4	5
11. 불친절하다.	1	2	3	4	5
12. 성격이 좋다.	1	2	3	4	5
13. 게으르다.	1	2	3	4	5
14. 신체 건강하고 활동적이다.	1	2	3	4	5
15. 이기적이다.	1	2	3	4	5
16. 책을 보면 이해가 잘 간다.	1	2	3	4	5
17. 얼굴이 잘 생겼다.	1	2	3	4	5
18. 본성이 착하다.	1	2	3	4	5
19. 독립심이 강하다.	1	2	3	4	5
20. 무슨 일이든 시작하면 끝을 보고야 한다.	1	2	3	4	5
21. 내 자신에 대해 지나치게 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
22. 무엇이든 쉽게 배운다.	1	2	3	4	5
23. 질투심이 많다.	1	2	3	4	5
24. 주어진 일을 성실하게 하는 편이다.	1	2	3	4	5
25. 냉혹하다.	1	2	3	4	5

점수 :

출처 : 이민규(2004)



## 2 자기와 관련된 다양한 개념

### 1) 자존중감

#### 자존중감(self-esteem)

- 자존중감(self-esteem) 혹은 자존감은 자신의 가치에 대한 종합적 평가를 의미

- 높은 자존감은 **긍정적 정서나 삶의 만족**과 상관이 높음
- 자존감은 분노조절력, 낮은 비행률, 친밀감 수준, 관계만족도 및 타인을 돌보는 능력, 창조적이고 생산적인 수행능력과 연관됨
- 자존감이 낮은 사람은 불안, 우울, 소외감, 수줍음 등 여러 가지 정서 문제가 많고, 거절에 취약하며, 인정 욕구가 강함

#### 자존중감의 결여로 나타나는 행동들

- |           |               |
|-----------|---------------|
| • 허풍이나 과장 | • 방어적 순응      |
| • 헐뜯기     | • 외톨이 되기      |
| • 자기 합리화  | • 과잉 성취 욕구    |
| • 완벽 주의   | • 절대적으로 좋은 사람 |
| • 수줍음     | • 냉소적 태도      |
| • 자기 평가절하 |               |





## 2 자기와 관련된 다양한 개념

### 1) 자기존중감

자기존중감을 높이려면?(이민규, 2001)

- 자기의 모습은 자기가 통제할 수 있음을 인식하라.
- 남들을 자신의 기준에 끌어들이지 말라.
- 비현실적인 목표를 인식하라.
- 부정적인 자기-말을 변화시켜라.
- 자신의 강점이나 장점을 찾고 부각시켜라.
- 끊임없이 자기 개발을 위해 노력하라.
- 긍정적인 시각으로 타인을 대하라.



## 2 자기와 관련된 다양한 개념

### 2) 자기효능감

#### 자기효능감(self-efficacy)

- 자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 정해 진 수행을 해내기 위해 필요한 활동들을 조직화하고 실행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 개인의 판단을 의미

- 자기효능감은 어떤 활동을 선택할 것인지, 얼마나 많은 노력을 할지, 얼마나 꾸준히 과제를 수행할지, 어떤 정서 반응을 보일지에 영향을 미침
- 자기효능감이 높은 사람은 도전적인 목표를 선호하고 수행을 열심히 하여 긍정적 결과와 긍정적 정서 반응을 이끌어내는 긍정적 순환을 하게 됨
- 자기효능감이 낮은 사람은 상황을 위협적으로 판단하고 피하려 하며 쉬운 과제만을 선택함
- 자기효능감은 직접적인 완성경험, 대리적 경험, 언어적 설득, 생리적 상태에 의해 영향을 받음

#### 자기효능감을 높이려면?

- 너무 높거나 낮지 않은 적당한 수준의 목표를 설정
- 지속적인 노력을 통해 어려움을 극복하고 달성하여 성공을 경험하는 통달 경험이 필요
- 너무 낮은 목표를 설정하면 달성 후에도 만족감이 높지 않고, 너무 높은 목표는 실패를 가져올 수 있기 때문에 적절한 수준의 목표 설정과 성공 경험이 중요함



## 2 자기와 관련된 다양한 개념

### 3) 자기복잡성

#### 자기복잡성(self-complexity)

- 자기복잡성(self-complexity)이란 개인의 자기개념이 얼마나 단순한가 혹은 복잡한가를 의미

- 인간은 다양한 역할, 관계, 행동, 상황들을 경험하면서 다양한 측면의 자기를 개념화하게 되는데 서로 다른 여러 가지 자기측면을 지닌 사람을 자기복잡성이 높다고 봄  
(예: 친구로서의 자기, 형제로서의 자기, 부모로서의 자기, 직장인으로서의 자기 등)
- 자기복잡성이 높은 사람은 다른 자기 구성요소들에 영향을 주는 긍정적인 사건을 새롭게 만들어 내기 때문에 부정적 사건을 겪더라도 그 영향을 상쇄시킬 수 있음
- 자기복잡성은 정서와 자기존중감을 안정적으로 유지시키는데 영향을 줌



## 2 자기와 관련된 다양한 개념

### 4) 직업훈련 현장에 주는 시사점

- 지능이 같은 두 학생에게 일련의 과제를 부과할 때 긍정적인 자기개념을 가진 학생은 부정적인 자기개념을 가진 학생보다 학업 성취도가 높음
- 훈련생들 중에는 학습 참여경험이 적거나 이전의 부정적인 학습경험으로 인하여 학습 능력에 대한 자기개념이 낮게 형성된 사람들이 있을 수 있음
- 교사는 적절한 교육 방법과 전략을 수립하여 훈련을 진행함으로써 훈련생들이 긍정적인 자기개념을 형성하고 학업 성취감을 느낄 수 있도록 도와야 함



## 3 성격 이해

### 1) 성격의 정의

#### 성격(personality)

- 환경에 대한 적응이나 대인관계에서 **비교적 일관성 있게 나타나는 개인의 독특한 행동 및 사고 양식**
- 성격(personality)의 어원 : 그리스어의 'persona(가면)'에서 유래
- 선천적, 후천적 요소의 상호작용으로 결정되어 **비교적 일관되게 한 개인을 특징짓는 독특한 심리사회적 특성**



## 3 성격 이해

### 2) 성격 이론

#### 성격에 대한 다양한 정의(노안영·강영신, 2003)

- 성격은 **개인의 특유한 행동과 사고를 결정**하는 심리신체적 체계인 개인 내의 역동적 조직이다(Allport).
- 성격은 보통 개인이 접하는 생활 상황에 대해 적응의 특성을 기술하는 **사고와 감정을 포함하는 구별된 행동패턴**을 의미한다(Mischel).
- 성격은 사람들의 **심리적 행동(사고, 감정, 행위)에 있어 공통성과 차이를 결정하는 일련의 안정된 경향성**과 특성이다(Maddi).
- 성격은 개인이 소유한 일련의 **역동적이고 조직화된 특성**으로서, 이러한 특성은 다양한 상황에서 개인의 인지, 동기, 행동에 독특하게 영향을 준다(Ryckman).
- 성격은 **인간의 행동, 사고, 감정의 특유한 패턴**을 창조하는 심리신체적 체계인 인간 내부의 역동적 조직이다(Carver & Scheier).
- 성격은 **일관된 행동패턴** 및 개인 내부에서 일어나는 **정신내적 과정**이다(Burger).



## 3 성격 이해

### 2) 성격 이론

성격에 대한 이론은 특성이론과 과정이론으로 구분

- 특성이론 : 어떤 종류의 성격 유형이 있는지 성격을 단면적인 상태로 이해하려는 이론
  - 유형론 : Hippocrates의 체액론, Sheldon의 체격론, Jung의 심리유형론 등
  - 특질론 : Allport, Cattell, Eysenck 등, Big 5이론
- 과정 이론 : 성격이 어떻게 형성되고 발달하며, 성격이 어떤 기능을 하는지 이해하고자 하는 이론
  - 정신분석적 관점, 행동주의적 관점, 인본주의적 관점 등



## 성격 이해

### 2) 성격 이론

#### 성격 이론 : Big 5 이론

- 인간의 성격은 다섯 가지 요인으로 구성된다고 봄(McCrae & Costa, 1985,1987)

#### 성격의 5 요인

외향성	호감성	정서적 불안정성	성실성	경험에 대한 개방성
-----	-----	----------	-----	------------

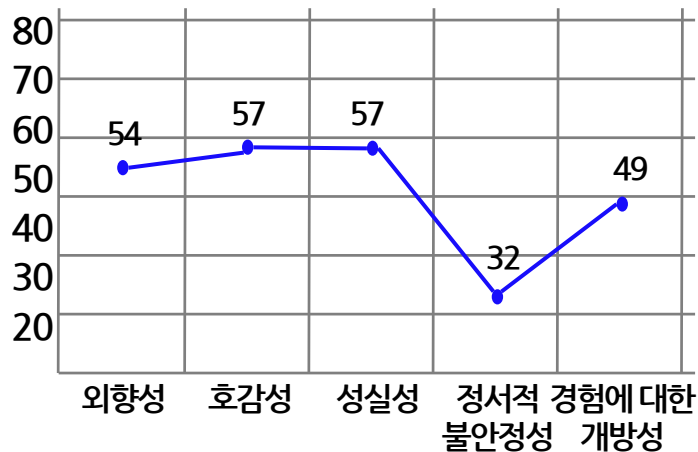
- 수많은 성격검사들이 있지만 직업상담에서 사용할 수 있는 **표준화된** 검사는 많지 않음
- 노동부의 직업선호도검사(L형)에 포함되어 있는 성격검사는 성격의 Big 5를 토대로 개발됨직업훈련상담 과정에서 직업선호도검사가 활용되고 있기 때문에 **성격의 Big 5 이론 내용을 이해하는 것은 훈련생 이해를 위해 필요함**



## 성격 이해

### 3) 노동부-성격검사

#### 노동부-성격검사의 구성요소



출처 : 워크넷 (<http://www.work.go.kr>)

#### ① 외향성

- 특징 : 사교적일 뿐만 아니라 활달하고 말을 많이 하고 자기주장을 잘함  
흥분과 자극을 좋아하고 명랑하며 낙관적임

##### 소검사

온정성	애정이 많고 친절하며 사람을 좋아하고 쉽게 친해진다.
사교성	사람들과 함께 있는 것을 좋아하고 사람들이 많을수록 더 즐거워한다.
리더십	사람들을 이끌어 가는 것을 좋아하며 사회적인 힘을 추구한다. 집단 내에서 발언하기를 좋아하며 집단의 리더가 되기도 한다.
적극성	힘이 넘치며 항상 적극적이고 바쁘게 생활한다.
긍정성	자주 웃고 명랑하며 낙관적이다.





## 성격 이해

### 3) 노동부-성격검사

#### ② 호감성

■ 특징 : 기본적으로 이타적임

타인과 공감을 잘하고 기꺼이 도와주며 상대방도 자신을 도와줄 것이라고 생각함

#### 소검사

타인에대한 믿음	사람들은 근본적으로 정직하며 선하다고 생각한다.
도덕성	솔직하고 진실하다.
타인에대한 배려	타인들을 적극적으로 배려하고 도움을 필요로 하는 사람들을 기꺼이 돕는다.
수용성	남의 의견을 잘 따르고 분노를 표현하지 않으며 남의 잘못을 쉽게 용서한다.
겸손	겸손하고 앞에 나서지 않는다. 그러나 자기유능감이나 자기존중감이 낮은 것은 아니다.
휴머니즘	인간의 복지에 관심이 많으며 사회정책에서 인간적인 면을 강조한다.



## 성격 이해

### 3) 노동부-성격검사

#### ③ 성실성

- 특징 : 꼼꼼하고, 정확하며 믿을 만하다. 목표를 갖고 행동하며 의지가 강함  
학문적·직업적 성취와 관련되지만 까다로움, 강박적 깔끔한 또는  
일중독자의 증상을 보일 수 있음

#### 소검사

유능감	자신이 유능하다고 생각하며 삶의 문제들을 다룰 준비가 되어 있다고 믿는다.
조직화 능력	항상 계획성있게 생활하며 단정하고 깔끔하며 맡은 일을 잘 조직화시킨다.
책임감	자신에게 주어진 일이나 의무는 하상 책임감을 갖고 성실히 수행한다.
목표 지향성	포부가 크고 자신의 목표를 달성하기 위해 열심히 노력한다. 부지런하고 목적이 뚜렷하여 삶의 방향이 명확하다.
자기 통제력	맡은 일이 지겹고 도중에 다른 일이 더 흥미로워 보여도 일단 시작한 일은 끝까지 완성해 낸다.
완벽성	행동하기 전에 다시 한 번 생각한다. 맡은 일에 조심성 있고 숙고한다.



## 성격 이해

### 3) 노동부-성격검사

#### ④ 정서적 불안정성

- 특징 : 쉽게 적응하지 못하고, 스트레스를 잘 받으며, 욕구통제에 어려움을 느낌  
정신병의 문제들을 경험하기 쉬움

소검사	
불안	걱정이 많고 쉽게 긴장하거나 초조해 한다. 두려움이 많으며 신경과민이다.
분노	조그만 일에도 분노를 쉽게 느낀다.
우울	죄책감, 슬픔, 절망감, 고독감에 자주 빠진다.
자의식	여러 사람이 있는 상황을 불편해 하고 열등감을 자주 느끼며 타인의 비판에 민감하다.
충동성	행동 후에 후회하면서도 욕구(음식, 흡연, 소유 등)가 너무 강렬해 이겨내지 못한다.
스트레스 취약성	스트레스에 효과적으로 대처하지 못하며 위급한 상황에서는 스스로 무력함을 느끼고 남에게 의존한다.



## 성격 이해

### 3) 노동부-성격검사

#### ⑤ 경험에 대한 개방성

- 특징 : 다양한 일들을 경험하기 좋아하고, 관습에 얽매이지 않으며 새로운 가치관을 받아들임

소검사	
상상력	생생한 상상력을 가지며 풍부하고 창조적인 삶을 위해 적극적으로 자신의 상상력을 개발한다.
문화	예술과 미에 관심이 많고 깊이 있게 감상한다.
정서	다양한 정서 상태를 더 깊게 경험하고 행복감과 불행감을 더 강하게 느낀다.
경험 추구	다양한 활동들을 시도하고 새로운 것을 좋아하며 추구한다.
지적 호기심	지적 흥미를 적극적으로 추구할 뿐만 아니라 생각의 폭이 넓으며 전통에 얽매이지 않는 새로운 사상들을 기꺼이 받아들이려는 경향이 있다.

#### 5개 요인의 상호관련성

- 정서적 불안정성 점수가 높은 사람은 개인적으로 불안, 분노, 우울을 경험하며, 경험한 그대로를 표현하는 경우가 많기 때문에 타인들에게 호감을 얻지 못하며, 성실하게 과제를 수행하기 어려움
- 외향성은 타인과의 관계를 형성하는 기본적인 성격요인으로서 호감성과 함께 살펴보면 대인관계를 이해할 수 있음
- 성실성과 경험에 대한 개방성 정도가 높은 경우에는 정신적인 새로움을 추구하고 학업과 같은 지식 활동, 문화 활동을 활발히 행함
- 경험에 대한 개방성과 호감성 요인을 동시에 살펴보면 세상에 대한 개인의 태도를 이해할 수 있음

출처 : 전진수·김완석(2010)



### 3 성격 이해

#### 3) 노동부-성격검사

##### 5개 요인의 상호관련성

내용	5요인
정서	정서적 불안정성, 호감성
대인관계	외향성, 호감성
활동성	외향성, 성실성
기본적인 태도	경험에 대한 개방성, 호감성
과제수행	성실성, 정서적 불안정성
학업	경험에 대한 개방성, 성실성

출처: 전진수·김완석(2010)

#### 4) 직업훈련 현장에 주는 시사점

- 직업훈련 과정은 연령, 학력, 직업생활 경험, 경제적 상황 등 **여러 가지 상이한 배경을 지닌 학습자들로 구성됨**
- 훈련생들의 성격적 특성은 학업성취는 물론, 교사와 훈련생, 훈련생들 간의 **대인관계에 영향**을 미치게 되며, **학습분위기**에 직접적인 영향을 미치게 됨
- 훈련생들의 **성격적 특성을 이해하고 적절히 대처**하는 것은 훈련교사에게 요구되는 중요한 역량이라고 할 수 있음

## 학습정리

### 1. 자기개념

- 자기개념(self-concept)이란 개인이 자기 자신에 대해 갖고 있는 총체적인 지식구조, 즉 자기도식이며 정신적 표상을 의미함
- 자기개념은 환경과의 상호작용을 거쳐 자신의 가치관이나 태도로 나타나며 학업 성취도에 영향을 미침
- 자기개념의 속성
  - 자기개념은 다원적이며, 비슷한 경험을 반복함에 따라 결정화(crystalized) 혹은 구조화됨
  - 자기개념은 구체적 차원에서 추상적인 차원으로 발달되며, 발달이 진행됨에 따라 점차 분화됨
  - 자기개념은 과거의 자기, 현재의 자기, 미래의 자기에 대한 인지적 표상을 포함
  - 사람은 자기개념과 일치하는 방식으로 행동하는 경향이 높음
  - 성공 혹은 실패 경험은 자기개념 형성에 영향을 줌
- 자기개념 형성에 영향을 미치는 요인
  - 자신의 행동에 대한 관찰
  - 타인과의 비교
  - 타인의 피드백
  - 문화적 지침

## 학습정리

### 2. 자기와 관련된 다양한 개념

- 자기존중감(self-esteem) 혹은 자존감은 자신의 가치에 대한 종합적 평가를 의미
- 높은 자존감은 긍정적 정서나 삶의 만족과 상관이 높으며, 자존감이 낮은 사람은 불안, 우울, 소외감, 수줍음 등 여러 가지 정서 문제가 많고, 거절에 취약하며, 인정 욕구가 강함
- 자기효능감(self-efficacy)이란 어떤 정해진 수행을 해내기 위해 필요한 활동들을 조직화하고 실행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 개인의 판단을 의미
- 자기효능감은 어떤 활동을 선택할 것인지, 얼마나 많은 노력을 할지, 얼마나 꾸준히 과제를 수행할 지, 어떤 정서 반응을 보일지에 영향을 미침
- 자기복잡성(self-complexity)이란 개인의 자기개념이 얼마나 단순한가 혹은 복잡한가를 의미
- 자기복잡성이 높은 사람은 다른 자기 구성요소들에 영향을 주는 긍정적인 사건을 새롭게 만들어 내기 때문에 부정적 사건을 겪더라도 그 영향을 상쇄시킬 수 있어서 정서와 자기존중감을 안정적으로 유지시키는데 영향을 줌

## 학습정리

### 3. 성격

- 성격(personality)이란 환경에 대한 적응이나 대인관계에서 비교적 일관성 있게 나타나는 개인의 독특한 행동 및 사고 양식
- 성격은 선천적, 후천적 요소의 상호작용으로 결정되어 비교적 일관되게 한 개인을 특징짓는 독특한 심리사회적 특성
- 성격에 대한 이론은 특성이론과 과정이론으로 구분
- 성격의 Big5 이론은 인간의 성격이 다섯 가지 요인으로 구성된다고 봄(McCrae & Costa)
  - 5 요인 : 외향성, 호감성, 정서적 불안정성, 성실성, 경험에 대한 개방성
- 노동부의 직업선호도검사(L형)에 포함되어 있는 성격검사는 성격의 Big 5를 토대로 개발된 검사임
- 직업훈련상담 과정에서 직업선호도검사가 활용되고 있기 때문에 성격의 Big 5 이론 내용을 이해하는 것은 훈련생 이해를 위해 필요함