



성격심리학

성격은 개인이 타인과 다르게, 일관성 있게 행동하는 모든 방식으로 구성되어 있으며 특히 사회적 상황에서의 행동 방식을 의미한다.



[성격의 정의]

개인이 환경과 상호작용하면서 나타내는, 독특하고 일관적이고 인지적이고 정동(정서)적이며 안정적인 행동양식

[성격의 결정요인]

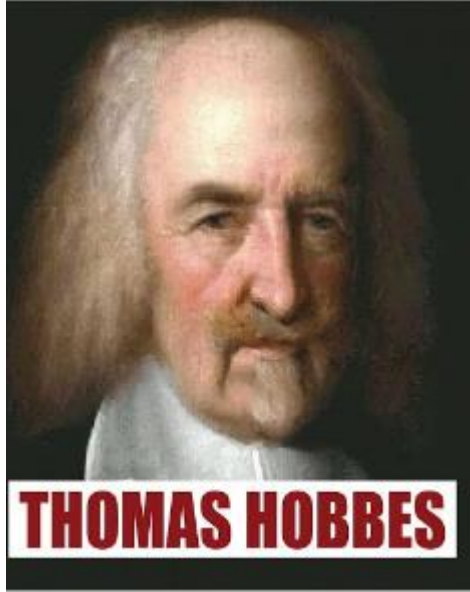
- 생물학적 요인 / 환경적 요인
- 생물학적 요인과 환경적 요인의 상호작용

[성격심리학의 이론]

개인의 성격을 구분하고 범주화하여 사람들의 성격 차이를 밝히고 사람들이 반응하고 행동하는 것을 예언하고자 함.

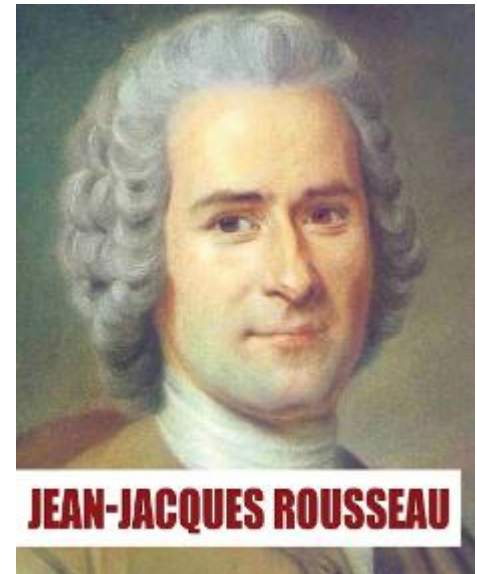


인간의 본성이란 무엇일까?
인간은 근본적으로 선할까? 악할까?



“인간은 본래 이기적이다. 본성 그대로의 삶이란, 끔찍하고 야만적이고 짧다. 우리는 다른 사람으로부터 자신을 보호하기 위해 정부를 필요로 한다.”

“인간은 근본적으로 선하며 정부란 문젯거리이지 해결책이 아니다.”



모든 개인은 사실상 문명의 적이다....
따라서 문명은 개인으로부터 해를 입지 않도록 보호받아야 한다....
대다수 군중은 게으르고 우둔하다.... 그리고 군중을 이루는 개인들은
자신의 무분별함에 고삐를 채우지 않기 위해 서로를 지지한다.

Sigmund Freud, 1927/1961

내 경험에 따르면 사람들은 근본적으로 긍정적인 방향성을 갖고 있다.
내가 치료 과정에서 개인들과 가장 깊이 접촉한 바에 따르면,
심지어 그들의 문제가 가장 충격적인 것이고, 행동은 가장 반사회적이며,
감정은 가장 비정상적일지라도, 나는 사람들에게 근본적으로
긍정적인 방향성이 있다는 것이 사실임을 깨달았다.

Carl Rogers, 1961

The 4 Major Personality Perspectives

Psychoanalytic Perspective



Emphasis: Childhood experiences and the unconscious mind
Major theorists: Freud, Erikson, and Jung

Humanistic Perspective



Emphasis: Psychological growth, free will, and personal awareness
Major theorists: Maslow and Rogers

Trait Perspective



Emphasis: Identifying, describing, and measuring personality traits
Major theorists: Eysenck, Cattell, McCrae, and Costa

Social Cognitive Perspective



Emphasis: Observational learning, self-efficacy, and situational influences
Major theorists: Bandura

성격심리학의 연구주제

[1] 성격 구조 structure : 성격의 기초적 분석 단위

- 성격의 안정적이고 지속적인 면 (마치, 물리학의 원자처럼)
- 예: 특질 trait(양적 접근법) / 유형 type (MBTI?)

[2] 성격 과정 process : 동기를 포함하는 역동적 양상

- 기본적인 생물학적 추동, 의식적/무의식적 동기, 자기고양 동기 등

[3] 성장과 발달 : 어떻게 현재와 같은 고유한 개인으로 발달했는가?

- 거의 대부분의 사람들이 거치는 보편적인 발달단계
- 개인차에 기여하는 천성(유전된 생물학적 특징) vs. 양육(후천적 경험)

[4] 정신병리와 행동변화

- 문제의 원인을 구체화하고 변화를 위한 개념적 틀 제공
- 일부 성격이론은 임상적 기원을 가지고 있음(예, 정신역동이론)

후천적 경험

공유환경 20 %

비공유 환경 40%(형제를 다르게 대하는 양육방식,
각자의 대인관계 등)

유전 40%



성격심리학 연구방법

[1] 사례 연구 case study

- 한 개인을 아주 상세하게 연구하는 개별 사례적 idiosyncratic 방법 (Freud, Anna O' 사례)
- 장점 : 개인의 심층적, 복합적 측면을 연구 / 피상성과 인위성 극복
- 한계점 : 일반화 가능성이 낮음. 연구자의 주관성 개입, 인과관계 입증 불가능

[2] 상관 연구

- 변인 간 상관관계를 주로 통계적 기법을 적용하여 분석 / 긍정정서와 장수의 관계
- 장점: 큰 표본 크기와 신뢰도 확보, 실험적 조작이 불가능한 경우 유용
- 한계점 : 자기보고식 설문 문제(반응경향성), 피상성, 인과관계 입증 불가능

[3] 실험 연구

- 종속변인에 영향을 주는 독립변인을 실험으로 조작(예, 자서전적 기억과 우울 등)
- 장점: 인과관계 입증 가능
- 한계점: 인위성(외적 타당도 문제), 성격을 실험으로 변화시키는 것이 가능한가, 윤리적인가.

성격심리학 연구방법

1- 인생 기록자료 L-data

- 한 사람의 생애 역사 또는 기록으로부터 얻은 정보 / 학교 성적, 체포 및 유죄 판결 기록 등

2- 관찰자 자료 O-data

- 부모, 친구, 선생과 같은 관찰자가 제공한 정보 / 캠프 상담자의 관찰기록, 주변인의 평정 등

3- 검사 자료 T-data

- 수행을 예측하는 실험 절차로부터 얻는 객관적 정보 / 만족 지연실험에서 기다린 시간 측정 등

4- 자기보고 자료 S-data

- 자기 자신에 대해 보고하는 정보(대부분의 성격질문지)
- 스스로 인식하지 못하는 특성은 보고 제한, 긍정적 제시 동기 문제 등

LOTS 자료 : 보통 여러 출처의 자료를 결함하여 성격을 평가

성격심리학은 **대 이론**(grand theory)의 각축장

성격이란 무엇인가?
What is “personality?”

- 성격을 구성하는 핵심적인 구조가 무엇인가?
- 성격은 어떻게 발달하는가?
- 성격은 어떻게 기능하는가?

정신역동
이론

현상학적
이론

특질
이론

행동주의
이론

사회인지
이론

성격 이론의 평가

1. 체계성 : 이론의 각 요소들이 논리적이고 유기적으로 연결되는가
2. 과학적 관찰 : 표준화되고 객관적인 관찰 및 자료 수집이 이루어졌는가
3. 검증 가능성 : 이론의 옳고 그름을 검증할 수 있는가
4. 포괄성 : 성격과 관련된 모든 중요한 이슈들을 다루고 있는가
5. 응용가능성 : 치료와 관련하여 실제적인 적용이 가능한가

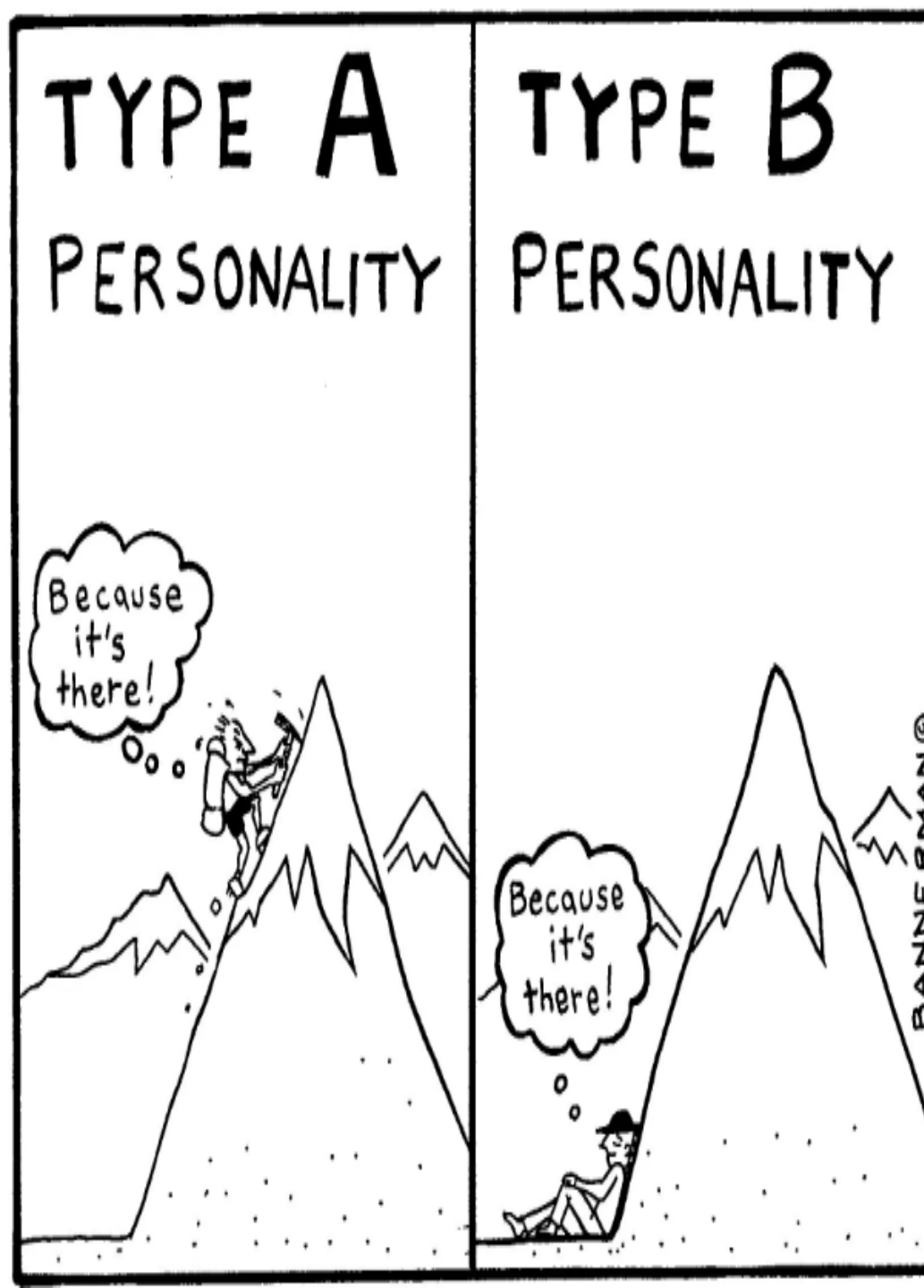


유형론 Typology

- 히포크라테스의 체액론
- 크레치머의 체격론
- 셀던의 체질심리학
- 융의 성격유형론

유형론이 개인을 이해하는 데 유효하다고 인정됨에도 불구하고 학문적으로는 많은 진전 X

중간 경계선에 속하거나 경계선이 모호한 경우를 설명하기 어려움.



특질론 Trait Theory

- 사람은 모두 다른 성격을 갖고 있음을 전제
- 성격을 비교적 다수의 기본적 단위인 특질로 나누어 그것을 분석하고 각각의 **정도를 양적으로 측정하여 각 특성의 조합에 의해 그 개인의 성격을 기술하려고 함.**

- 올포트의 성격특질이론
- 카텔의 요인분석(올포트의 이론을 축약)
- Big Five(외향성, 우호성, 성실성, 신경증, 개방성),

분석의 기초가 되는 특성이 모든 성격을 설명한다고 단정할 수 없고, 개인의 전체성을 간과하기 쉬움.

ISTJ 세상의 소금형 한번 시작한 일은 끝까지 해내는 사람들	ISFJ 임금 뒷편의 권력형 성실하고 온화하며 협조를 잘하는 사람들	INFJ 예언자형 사람과 관련된 뛰어난 통찰력을 가지고 있는 사람들	INTJ 과학자형 전체적인 부분을 조합하여 비전을 제시하는 사람들
ISTP 백과사전형 논리적이고 뛰어난 상황 적응력을 가지고 있는 사람들	ISFP 성인군자형 따뜻한 감성을 가지고 있는 겸손한 사람들	INFP 잔다르크형 이상적인 세상을 만들어 가는 사람들	INTP 아이디어 뱅크형 비평적인 관점을 가지고 있는 뛰어난 전략가들
ESTP 수완좋은 활동가형 친구, 운동, 음식 등 다양한 활동을 선호하는 사람들	ESFP 사교적인 유형 분위기를 고조시키는 우호적 사람들	ENFP 스파크형 열정적으로 새로운 관계를 만드는 사람들	ENTP 발명가형 풍부한 상상력을 가지고 새로운 것에 도전하는 사람들
ESTJ 사업가형 사무적, 실용적, 현실적으로 일을 많이하는 사람들	ESFJ 친선도모형 친절과 현실감을 바탕으로 타인에게 봉사하는 사람들	ENFJ 연변능숙형 타인의 성장을 도모하고 협동하는 사람들	ENTJ 지도자형 비전을 가지고 사람들을 활력적으로 이끌어가는 사람들

Carl Jung은 자신의 이론이 이렇게 변질되어 대한민국에서 엄청난 인기를 끌거라고 생각했을까?

MBTI(: Myers-Briggs Type Indicator, **MBTI**)

- (1) 비전문가가 짜깁기 해 만든 성격 검사
- (2) 과학적 근거가 매우 빈약
- (3) 이분법적 설명의 부적절함
- (4) 부실한 정확도

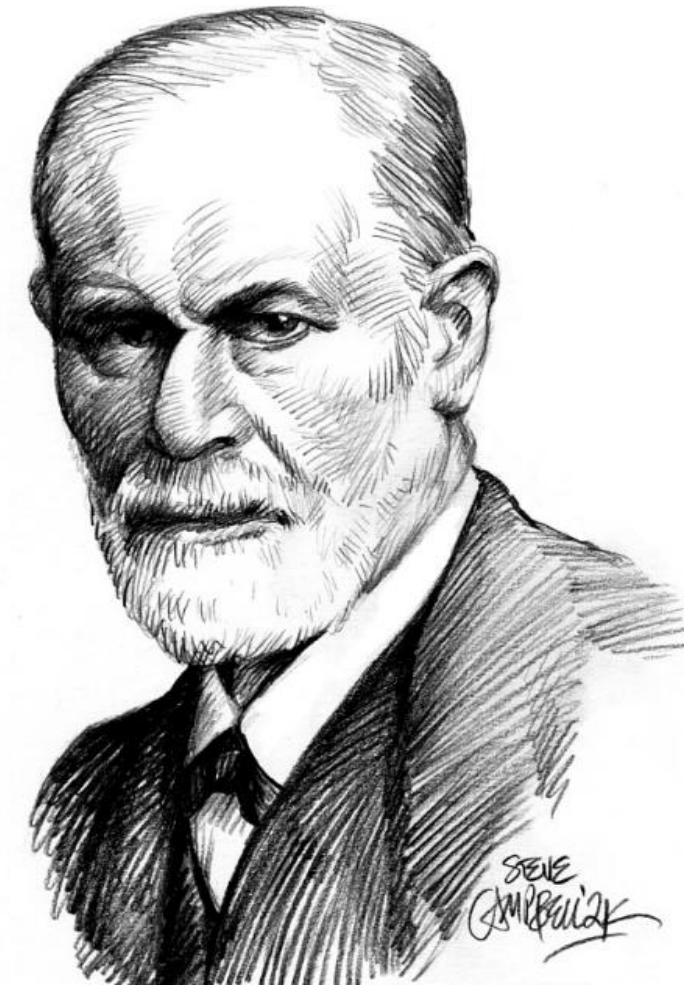


Sigmund Freud.

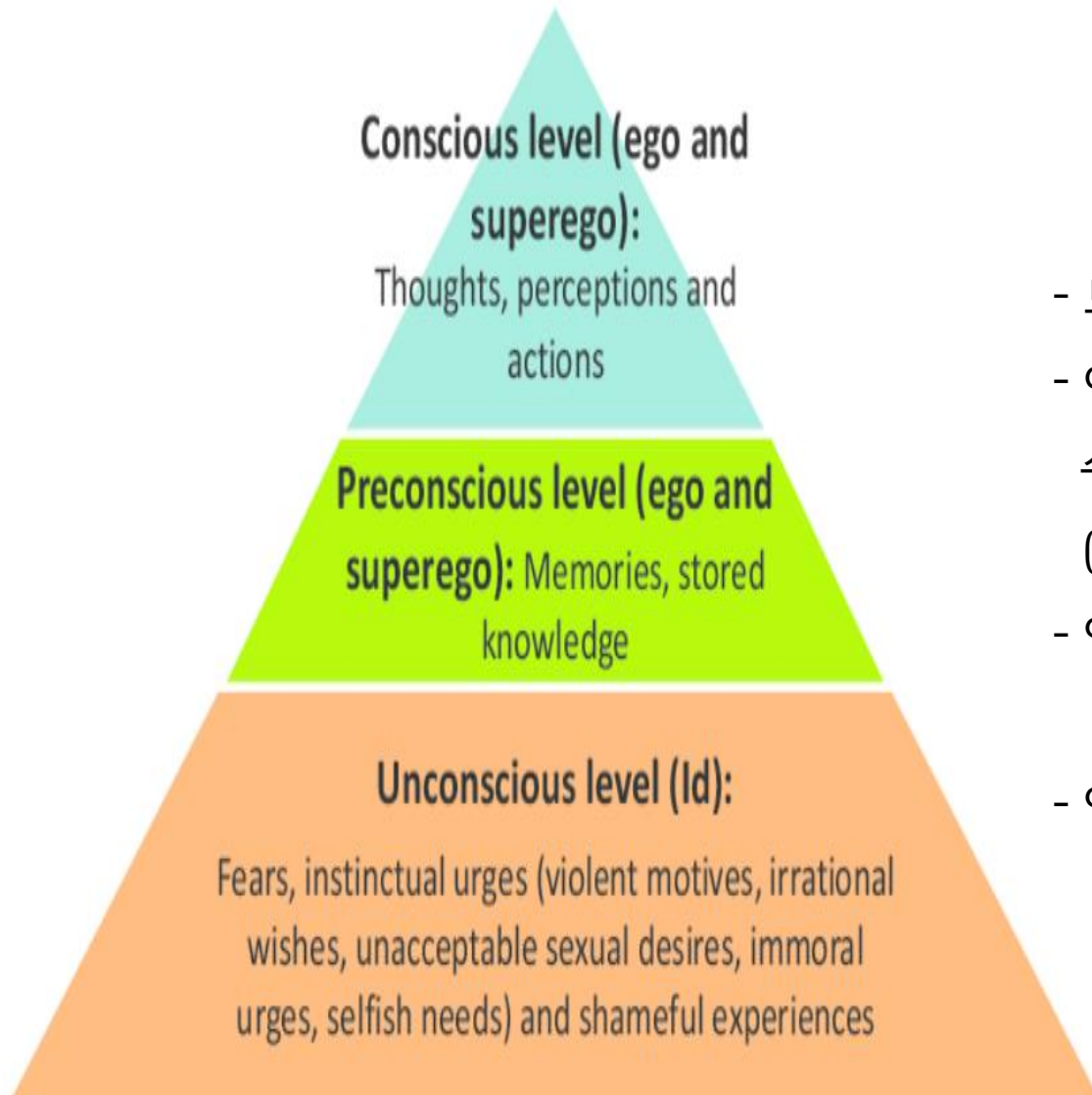
Freud의 인간 = “인간은 성적인 존재이다.”

Sexual Energy = libido가 어디에 집중되어있는가

“No mortal can keep a secret.
If his lips are silent,
he chatters with his fingertips.
Betrayal oozes out of him
at every pore”



심적 결정론, 심리 결정론 Psychic Determinism



- 모든 생각, 감정, 행동에는 원인이 있고 우연이란 없음!
- 아무리 하찮은 행동이라고 해도 밑에 깔린 심리적 요인들은 복잡할 수 있으며 그 사람 자신은 그것을 전혀 의식하지 못할 수도 있음 (무의식)
- 인간의 무식에는 성적 본능과 죽음의 본능이 내재하면, 이 욕구의 처리에 따라 개인의 성격이 결정됨
- 인간의 성격이 어린시절 태어난 후 약 5~6년의 경험에 의해 “결정” 되어 더 이상 본질적으로 변하지 않는다고 가정

The Unconscious, 무의식 / 비의식

기억, 감정, 사고의 저장소.

대부분 비논리적이며,

심지어 우리가 말할 수 없는 방법으로 우리의 행동에 영향을 미침.

말로 표현이 가능하다면 무의식이 아닐 수도.

Conscious mind

The small amount
on mental activity
we know about.

Choice

Programming

Things we're not aware of.

Unconscious mind

ConversationAgent.com

정신적 내용은 동기적 이유(불안 유발)로 인해 무의식 속으로 들어가고,
우리가 의식하지 못하는 무의식은 “의식적 경험에 지속적인 영향”을 미친다.



내면적인 욕망과 충동, 개인을 어떤 방향으로 몰고가는 힘

무의식적인 심리적 과정을 통해서 개인의 행동과 증상에 영향

- 표현과 긴장감소를 추구하는 “흥분 상태”
- 어떤 행위가 긴장을 해소할 때까지 추동 증가
- 욕구충족(긴장감소)를 목표로 하나, 이 목표가 이루어지지 않으면 방식이나 대상을 바꾸어 표출
- 추동의 방출로 인한 긴장 완화 : 정화 catharsis → 쾌락
모든 행동의 목표를 긴장 감소 즉, 쾌락 획득

죽음 추동 *Thanatos*

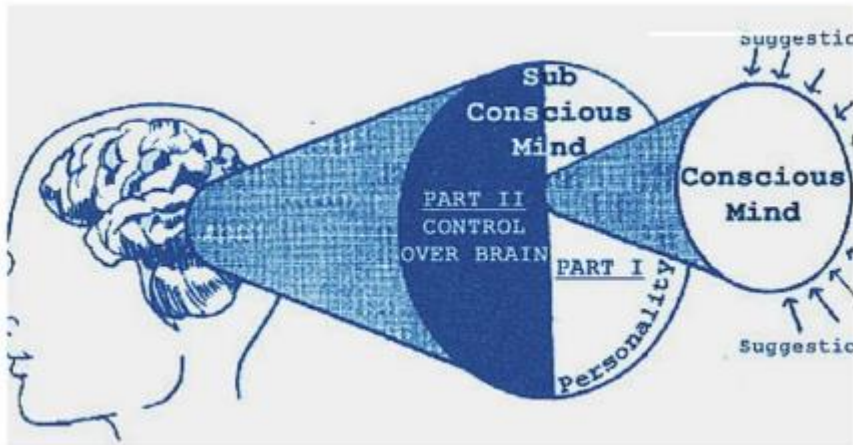
- 무생물의 상태로 되돌아가기를 무의식적으로 바라는 추동
- Eros에 의해 억제

삶 혹은 성적 추동 *Eros*

- 성격발달의 핵심
- 생존, 번식, 쾌락과 관련된 추동
- 배고픔과 고통의 회피
- Eros가 만들어내는 정신적 에너지가 **Libido**
- Eros가 인간을 욕망하게 하는 근원이라면 Libido는 욕망을 실현하는 힘!

[Tip] 추동은 본능이 아님!
추동은 소망의 형태로 드러남
먹고 싶다와 먹어야 한다는 다름

역동 시스템 Psycho Dynamic system



- 행동의 욕구에서, 욕구는 추동에서 나옴!
- 인간을 에너지 보존의 법칙(에너지는 변형될 수는 있어도 파괴될 수 없기 때문에 에너지가 시스템 한 부분에서 사라지면 반드시 다른 부분에서 나타난다)에 따라 움직이는 에너지 시스템으로 간주
- 에너지의 양은 한정되어 있음
- 에너지의 표현이 막히면 사라지지 않고 저항이 가장 작은 곳을 통해 표현됨 /
- 조용한 내적 상태 추구(긴장감소)

■ Id / 원초아

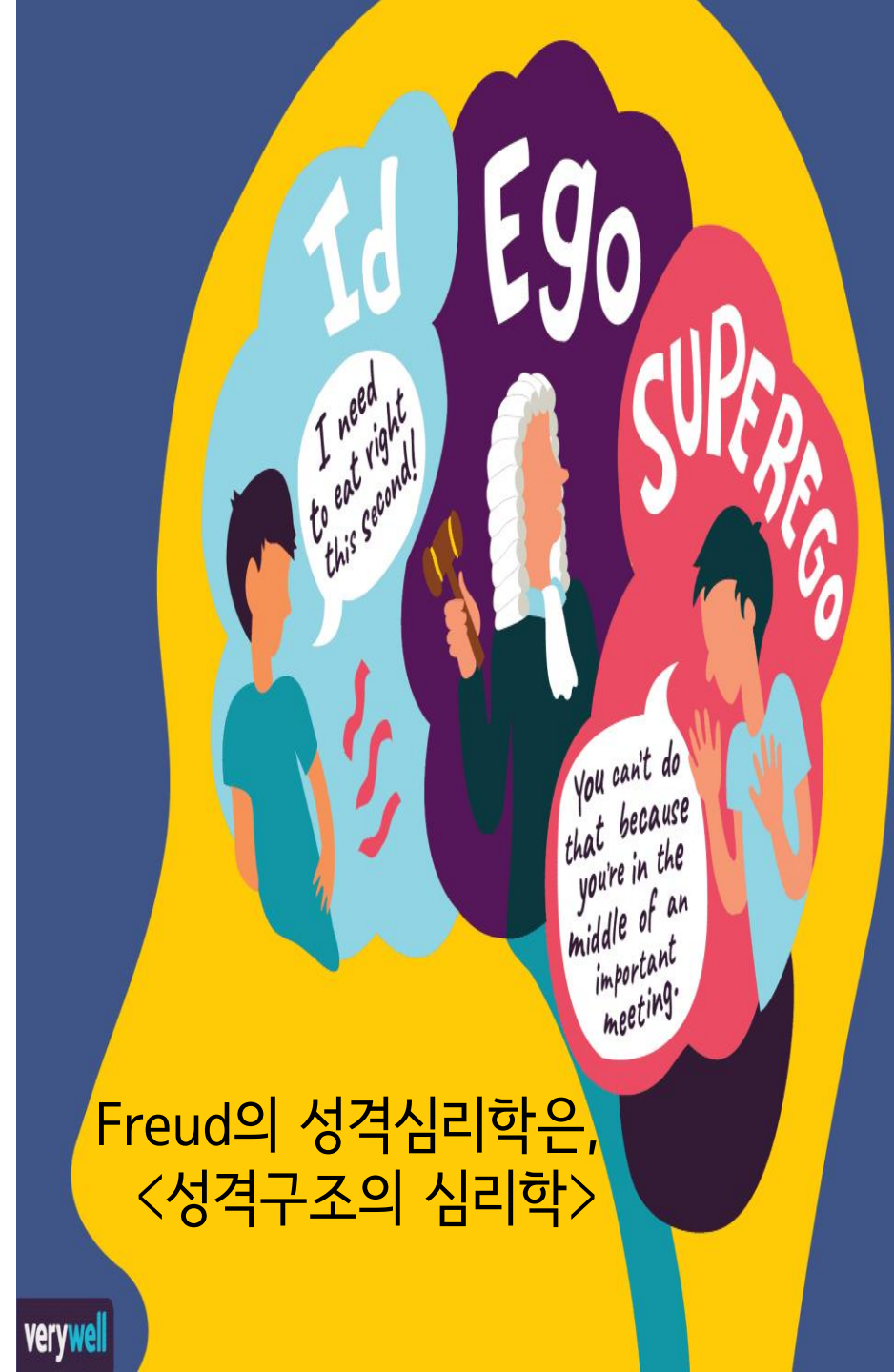
- 추동의 저장소 / 자아와 초자아가 분화되어 나오는 모체
- 심상적 : 언어화 X / 무의식에 존재
- 쾌락원리 pleasure principle : 추동의 즉각적 만족, 긴장의 즉각적 방출에 지배
- 일차적 과정 primary process : 비합리적, 시각적/시간의식X / 즉각만족 추구

■ Ego / 자아

- 성격의 집행자 / Id의 욕구를 집행하기 위해 생겨남
- 환경에 대한 현실적 적응을 담당
- 현실원리 reality principle : 최소한의 고통으로 최대한의 쾌감을 얻을 때까지 추동의 만족을 지연시킴 / 현실검증력 reality testing의 주도
- 이차적 과정 secondary process : 마음 속 심상을 현실의 대상과 일치시켜 긴장을 해소하는 과정, 욕구 지연 가능, 분석적/추상적/ 논리적 사고와 추론 현재와 미래를 고려

■ Superego / 초자아

- 부모와의 상호작용 / 오이디푸스, 일렉트라 콤플렉스 해결과정에서 형성
- 내면화된 도덕적 가치, 윤리의식 (성격의 도덕적 측면)
- 도덕원리 morality principle
- 양심 conscience, 자아이상 ego ideal로 구성
- 현실보다는 이상, 쾌락보다는 완성을 추구



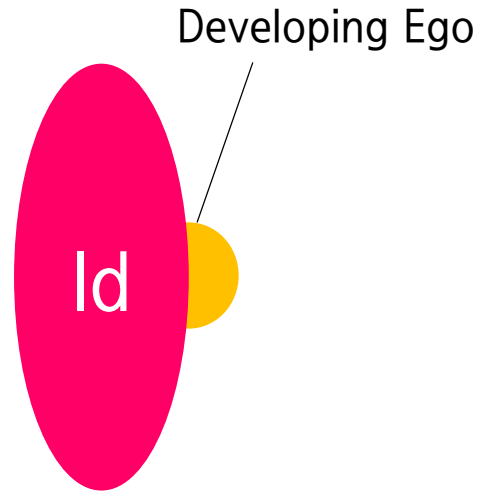
Freud의 성격심리학은,
<성격구조의 심리학>

Id, Ego, Superego

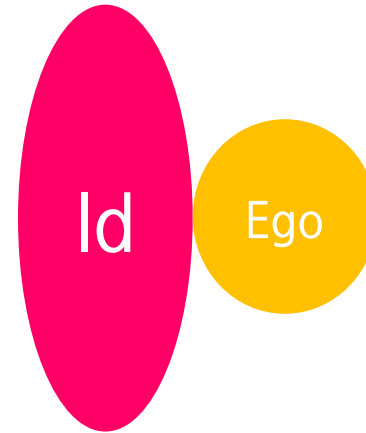
	Id	Ego	Superego
탄생	태어날 때부터	경험으로부터 발달	사회와 부모의 원칙으로부터 발달
의식 여부	무의식	의식과 무의식	의식과 무의식
내용	본능	추론	이상적 자기 / 도덕적 명령
성격	생물학적	심리적	사회적
원칙	쾌락원칙	현실원칙	도덕원칙(죄책감/양심)



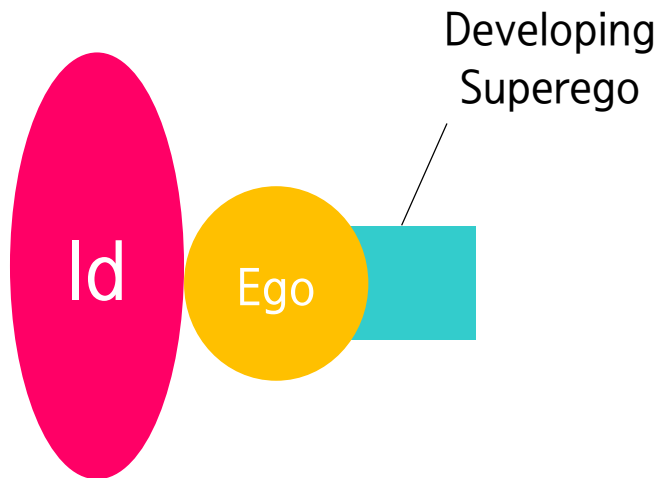
birth



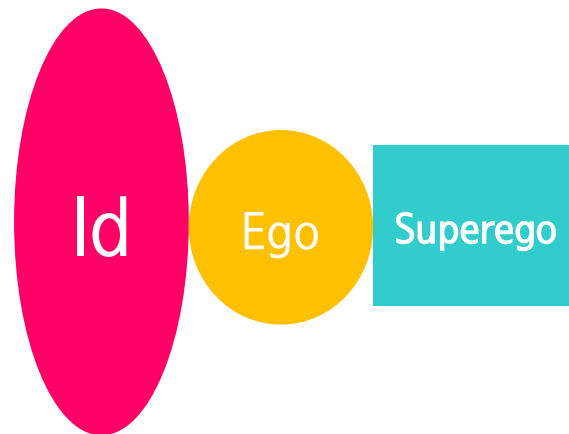
Oral stage



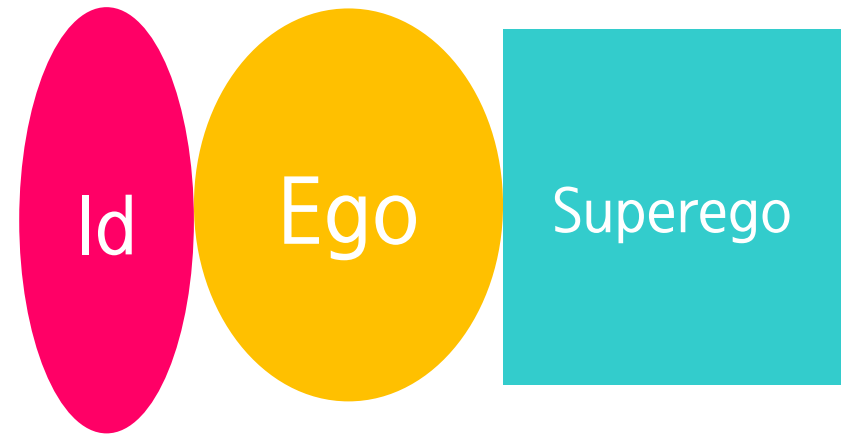
Anal Stage



Phallic Stage



Latency Stage

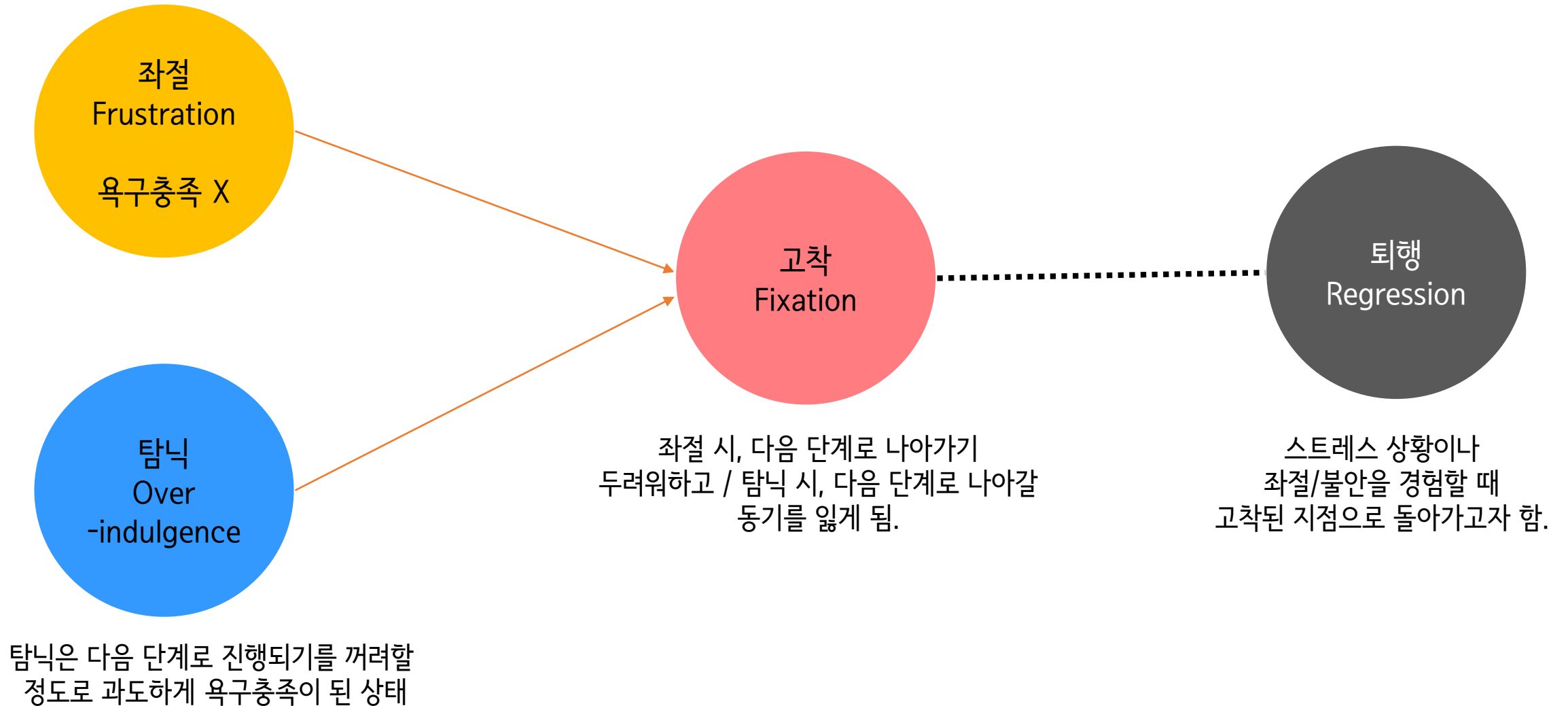


Genital Stage

성격발달과 특징 by. Freud

단계	연령	심리발달	발달적 의미	기타 특징
구강기	0세~1세	쾌락원리에 따른 원초아	외부 물건을 자신의 일부로 내사하는 능력 (자기애적 성향)	무의식적 존재 엄마와의 분리 인식 X
항문기	2세~3세	배변 훈련 결과로 사회화	‘보유와 축출’의 즐거움 자기 통제 능력 향상→숙달감 →자기정체성 형성에 도움	무의식적 본능보다 초자아에 접근
남근기	4세~5세	동성부모를 경쟁상대로 초자아의 발달	-	Oedipus Complex 성정체감 인식
잠재기	6세~11세	이성부모 애착 포기 기술습득, 학습 시기 (자아기능 강화 / 현실판단, 추론 능력 등)	성기기로 나아가기 위한 준비 시기	좌절로 인한 억압 지적 활동, 운동, 우정, 심리성적 갈등 X
성기기	12세 이상	생리적으로 성적활동 참여	이성애적 성향 (자신의 몸에서 타인을 향한 쾌락 Libido가 밖으로 확장)	완전한 성적 존재로서 자아경험

성격발달과 특징 by. Freud



성격의 발달

	고착 시		퇴행 시	승화된 성격
구강기적 성격	<p><구강수동적 성격> 과도하게 낙천적, 의존적, 수동적 속기 쉬움 / 알코올 탐식 or 비만</p>	<p><구강공격적 성격> 비판적, 논쟁적, 타인의 의견에 반대를 잘하며, 타인을 이용하거나 지배하려고 함</p>	손빨기, 폭식	<p>지식 추구 유머감각, 재치 미각 발달</p>
항문기적 성격	<p><항문보유적 성격> 고집 센, 자린고비와 수전노 같은 인색함 / 완벽주의적 경향</p>	<p><항문축출적 성격> 불결하고 무질서, 난폭하고 많은 적개심, 강한 소유욕, 외설적 농담</p>	강박적 체크	<p>그림과 조각에 재능 / 통계학에 남다른 소질</p>
남근기적 성격	<p><남자> 남자다움과 정력 과시, 허세 야심 만만, 바람기 많음</p> <p>*오이디푸스 콤플렉스 남자와의 경쟁 어려움, 성적 불능</p>	<p><여자> 복잡한 남자관계, 유혹적, 심한 노출</p> <p>*일렉트라 콤플렉스 남성을 경쟁상대로 의식, 삼각관계 형성</p>		<p>시와 연극에 관심과 재능</p>



Anxiety, 불안

Ego는 Id와 Superego 사이의 갈등을 효과적으로 중재하는 역할인데, 둘 사이의 갈등은 필연적으로 “불안”을 야기하고 이 불안으로부터 스스로를 보호하기 위해 불쾌한 사고와 충동을 무의식으로 밀어넣음. 이때, Ego가 이용하는 것이 바로 방어기제 Defense Mechanism.

방어기제는 그 자체로 병리적인 것이 아니라, 극단적으로 치우쳤을 때 장애로 발전

방어기제에 관한 연구는 Freud의 딸 Anna Freud가 발달시키고 정교화함.

Freud가 생각하는 부정적응

현실불안

- 말 그대로 맞닥드린 현실이 자신을 위협한다고 느낄 때 발생
- 자아가 현실을 자각할 때 생기는 것
이므로 위협의 대상이 사라지면
자연스럽게 줄어들

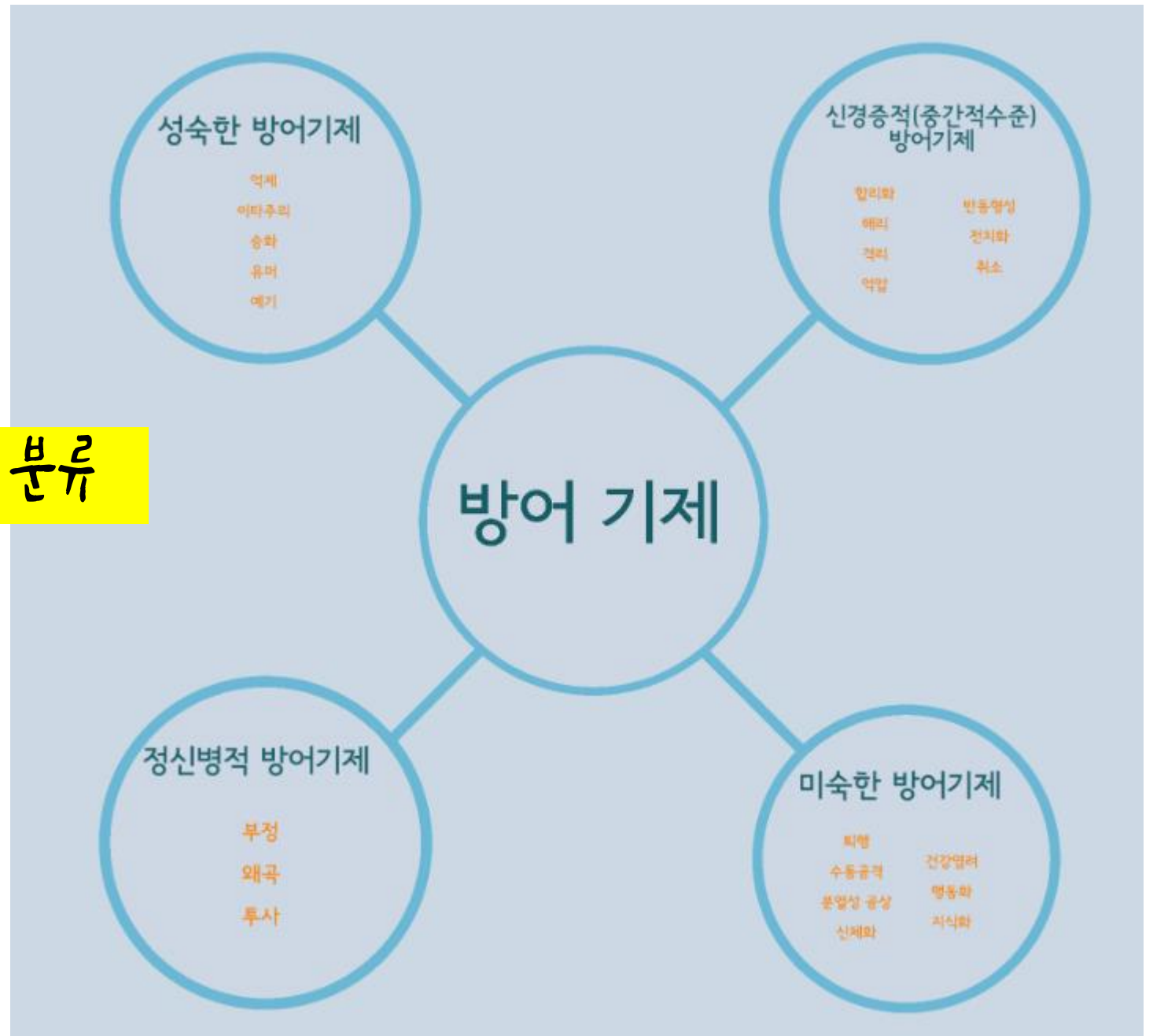
신경증적 불안

- Id의 추동 / 성적 추동이나 공격 추동이 현실에서 나타날지도 모른다는 두려움으로 발생
- Ego가 적절하게 Id의 충동을 조절하지 못해 처벌받을지도 모른다는 생각에서 발생

도덕불안

- 양심에 대한 두려움
- 자신이 세운 양심의 기준에 위배되는 본능적 행동을 하거나 생각을 하면 죄의식, 수치심이 발생

방어기제의 종류와 분류



Repression vs. Suppression

Unwanted impulses or thoughts
being unconsciously pushed out of awareness

Deliberately trying to forget
or not think about painful or unwanted thoughts



방어 기제_억압(Repression)과 억제(Suppression)

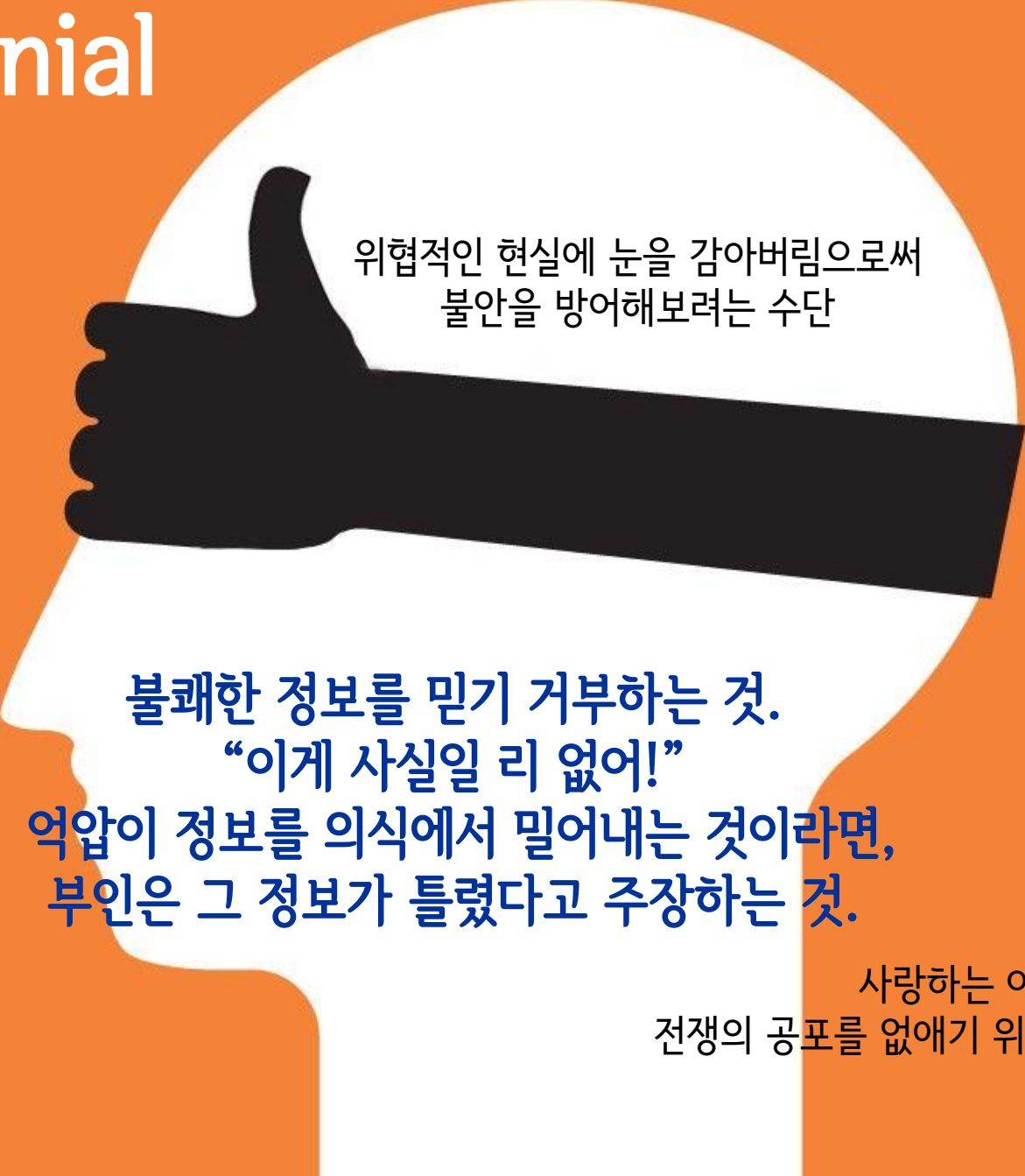
억압은 받아들일 수 없는 생각, 욕망, 기억을 거부하면서 무언가를 무의식으로 밀어넣음으로써 제거하는 것 / 받아들일 수 없는 성적 충동을 느끼는 사람이 그 충동을 의식하지 못하게 되는 것을 생각해보라.
억압된 것들은 숨겨져 있을 뿐 잊혀진 것은 아님

<예> 기억 상실 or 고통스러운 기억이나 감정이 꿈이나 실언으로 드러나는 것

하지만 사람들은 원치 않는 사고와 기억을 의도적으로 억제할 수 있음(물론 모두에게 적용되지 않을 수 있지만)

억제는 억압과 다르게, 불쾌한 기억들을 “의도 ” 적으로 누르는 것.

방어기제_부인 denial



위협적인 현실에 눈을 감아버림으로써
불안을 방어해보려는 수단

불쾌한 정보를 믿기 거부하는 것.
“이게 사실일 리 없어!”
억압이 정보를 의식에서 밀어내는 것이라면,
부인은 그 정보가 틀렸다고 주장하는 것.

사랑하는 이의 죽음을 부인하는 것,
전쟁의 공포를 없애기 위해 전쟁의 비참함에 눈감아 버리는 것

RATIONALIZATION



방어기제_합리화 Rationalization

실망을 주는 현실에서 도피하기 위해 그럴듯한 구실을 붙이는 것

자신의 행동이 정당하다고 증명하고 싶을 때!
실패, 좌절, 무능력 등은 마음의 큰 상처를 남김.
이때 사람들은 그 원인에 대해 합리적인 설명을 통해 자존감의 손상을 최소화
자신의 능력 부족 때문에 목표를 달성할 수 없을 때
그 목표를 대수롭지 않은 것으로 깎아내려 마음을 달랠
<예, “여우의 신포도”>

시험 기간에 영화를 보고 싶은 학생은
“더 공부한다고 해서 뭐가 달라지겠어!”

취업 지원서 제출 마감일을 놓친 취준생은
“아йт, 나는 애초에 거기는 가고 싶지 않았어!”



Boss shouts
at Jane



Back home,
Jane gets angry
at husband

Displacement:

When negative feelings are
displaced onto another, less
threatening subject with the
slightest trigger.

방어기제_대치 Displacement

자신이 원했던 원래의 목표나 인물 대신 그것을 대치할 수 있는
다른 목표나 인물에게 에너지를 쏟아내는 것!

원래 목표했던 대상이 아닌 덜 위협적인 대상에게로
행동이나 사고의 방향을 옮기는 것.

학대 가정에서 성장한 A는 가족에게는 사랑을 못 느끼지만
친구들에게는 굉장한 애정을 보임.

“프랑스의 실업률이 매우 높았을 때,
살아있는 고양이를 보는 일이 드물었다.”

방어기제_퇴행 Regression

덜 성숙했던 상태로 되돌아감으로써
현재 상황에서의 불안을 피하려는 노력

비교적 단순한 초기의 발달단계로 후퇴하는 행동
즉, 요구가 크지 않은 유아기의 단계로 되돌아가 안주하려는 방어수단이

동생을 본 아동이 나이에 어울리지 않게 응석을 부리거나
대소변을 잘 가리다가도 다시 못 가리는 경우도 그 예

퇴행은 고착과는 달리 이미 성장하여
그 성장단계를 지나왔음에도 불구하고
불안이 예상될 때는 무의식적으로 이미 지나온 과거의 단계로
다시 돌아감으로써 예상되는 불안에서 벗어나려는 방어수단

Regression

- Regression is a defence mechanism involving the individual going back to ways of behaving that are associated with a safer, more carefree or happier time of life. For a young child it means going back to an earlier stage of development.



방어기제_ 투사 Projection



자신의 자아에 내재해 있으나 받아들일 수 없는 것들을 타인의 특성으로 돌려버리는것

용납할 수 없는 자신의 문제나 결점, 죄책감 등의 발생 원인이 자신이 아니라 외부(타인)에 있다고 하는 것(남 탓...남 탓...).

누군가를 죽이고 싶은 충동을 느끼면 이에서 생기는 불안과 죄책감 때문에 상당히 고통스러움(고통스럽지 않다면 당신은 Psycho path!).

이때, 자신의 증오심이나 공격적인 충동을 무의식적으로 상대에게 떠넘겨 상대가 나를 미워해 자신을 해칠지도 모른다며 두려워하는 것.

투사는 불안을 막아주지만 자신 안의 중요한 욕구나 문제를 올바르게 인식하지 못하게 하고, 타인이나 외부를 탓하고 사실과 다르게 인식하게 하여

현실을 왜곡시키는 건강하지 못한 방어기제!

“똥 묻는 개가 겨 묻은 개 나무란다!”

자신과 비슷한 결점을 가진 누군가를 맹비난 하는 것.

누군가 당신에게 화내지 말라고 한다면,

“난 화 안 냈는데! 내가 아니라 네가 화내고 있잖아?!”

투사되는 내용은 투사하는 사람이 가지고 있는 무의식의 메아리

방어기제_ 반동 형성 reaction formation

실제 욕구와 정반대 행동을 함으로써 오히려 금지된 행동이 표출되는 것.
첫째, 받아들일 수 없는 충동을 억압하고,
둘째, 그 반대적인 행동이 의식적인 차원에서 표현됨.

무의식적인 내용과는 반대되는 행위를 하는 경우
수용하기 어려운 욕구, 충동 등으로 인한 불안이 위협적일 때
정반대의 행동이나 태도 등을 강조함으로써 벗어나려는 기제

“미운 놈 떡 하나 더 준다!”는 마음가짐?
파티의 주인이 싫어하는 손님을 더 많이 배려하는 것
강한 성욕을 가진 자가 외설적인 영화상영을 반대하는 것

지배적이고 공격적이고 싶은 소망의 위협을 받는 자가 지나치게
소심하고 부끄러움을 잘 타며 수동적으로 행동하는 경우,
이때의 소심함과 소극성은 강한 공격적 욕구에 대한 반동형성일 수 있음.

Reaction Formation



This defense mechanism is called reaction formation. The key description of reaction formation is when a person is acting way beyond denial but to a point of when they act differently than what they feel. For example, when a person inwardly feels unhappy, but they always act happy in front of others.



방어기제_ 승화 sublimation

각 개인이 사회적으로 용납될 수 없는 근본적인 충동들을 사회적으로 용납되는 생각이나 행동으로 표현함으로써 적절한 전환시키는 것.

회화와 조각은 아마 성적 충동의 승화를 대표하는 매체일 수도, 어떤 사람은 공격적 충동을 승화시켜 외과의사가 될 수도.

승화는 사회적으로 건설적인 행동과 연관되어 제시되는 방어기제



방어기제_ 유머 humor

타인에게 불쾌한 감정을 느끼지 않게 하면서
자기 느낌을 즐겁게, 공개적으로 표현하는 것



Carl Gustav Jung.

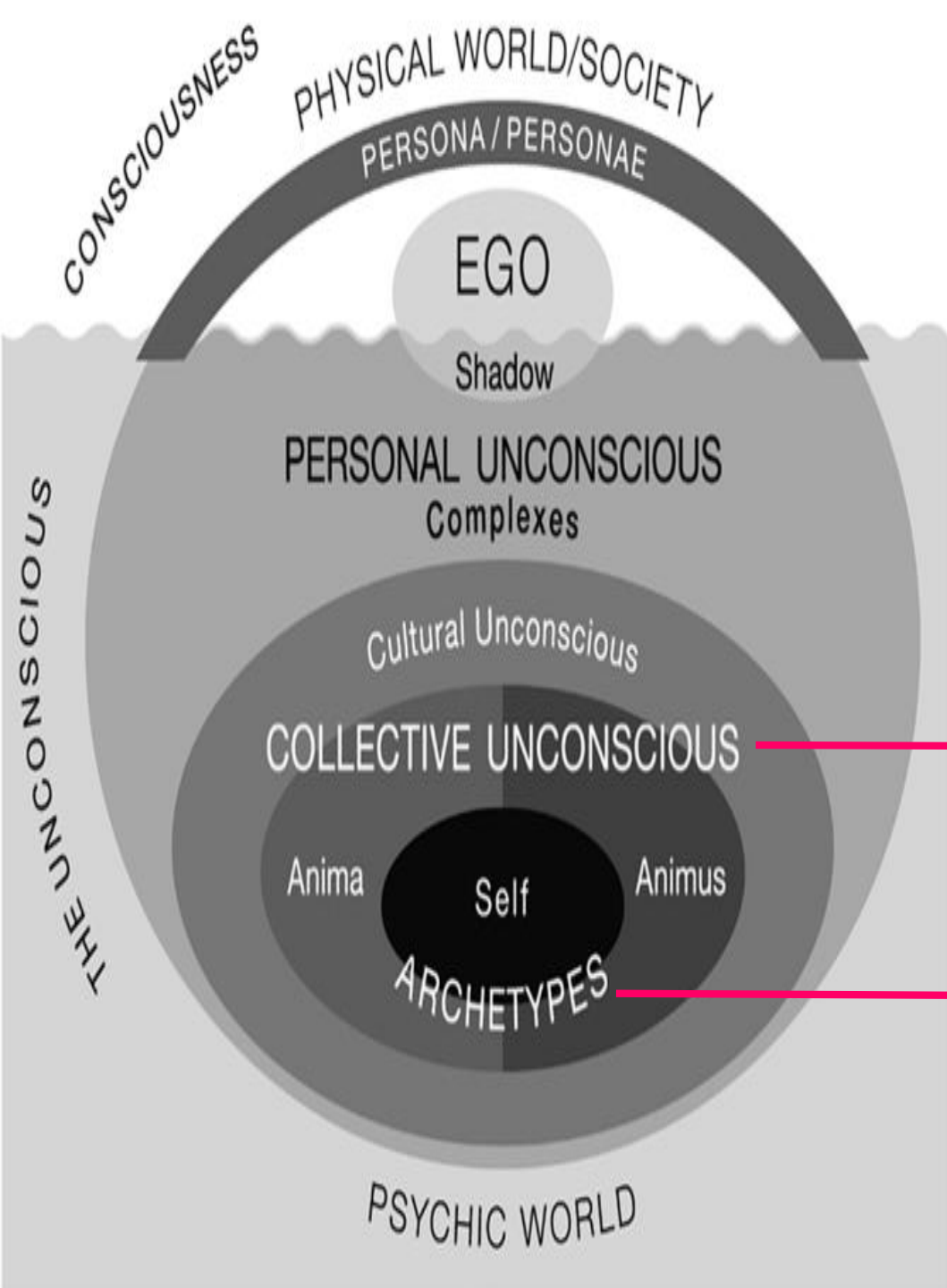
분석심리학의 창시자.

Psycho Analysis Vs. Analytic Psychology

무의식(비의식) “내가 미처 알지 못하는 세계”

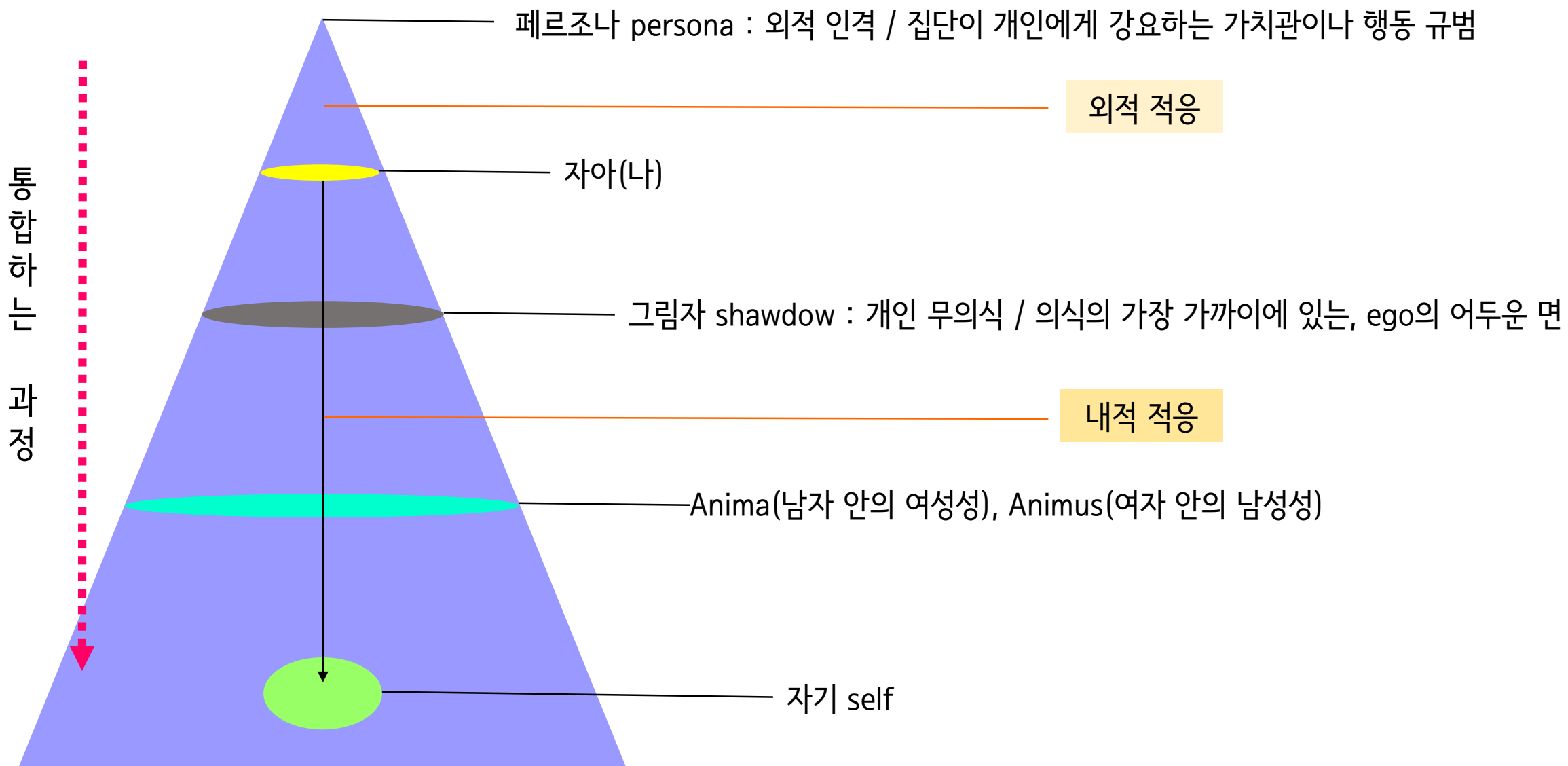
Psyche = Personality / Psychic Energy

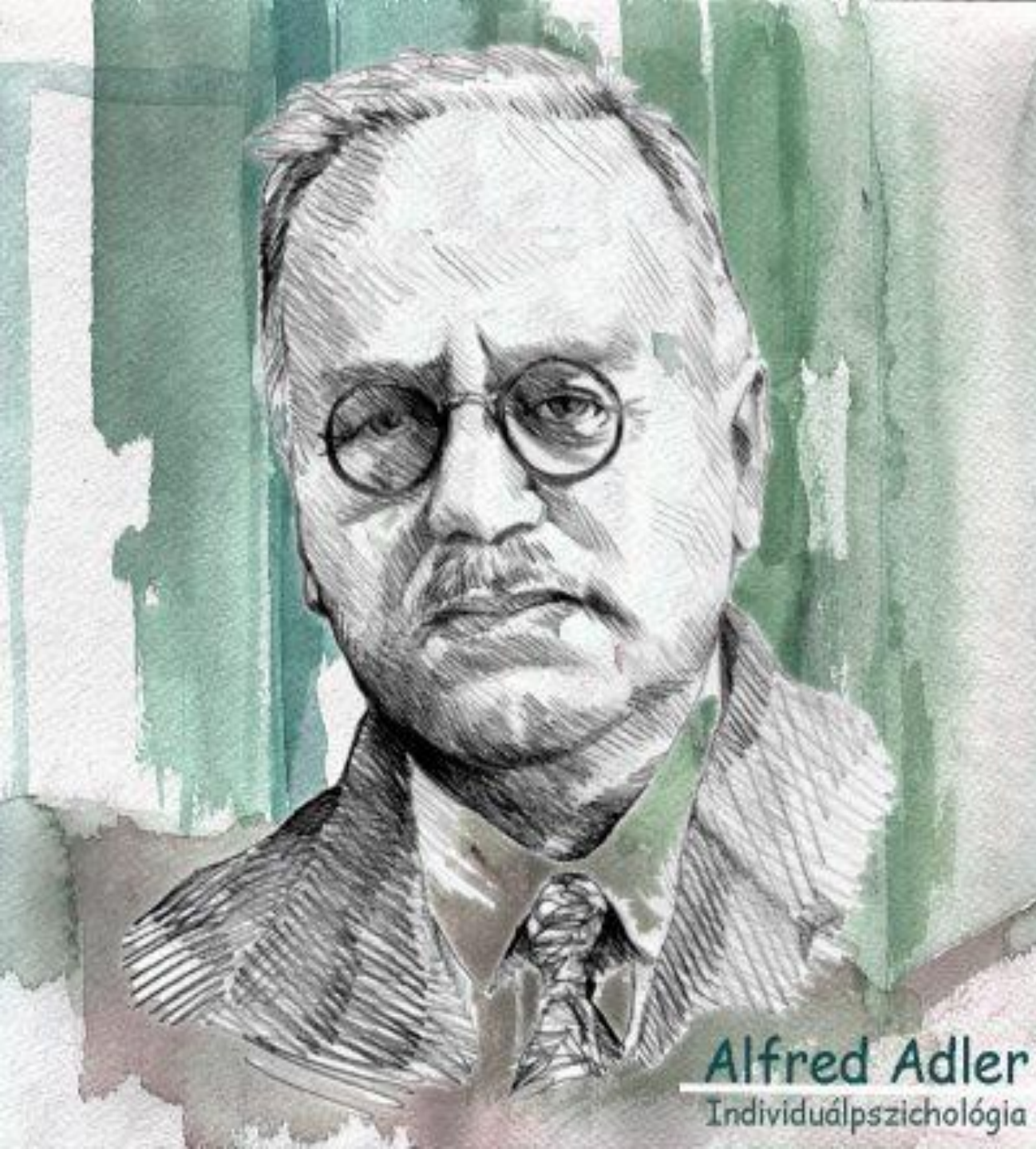
Self-Realization / Ego가 self를 알아차려야 함.
(청소년기)



집단 무의식: 태어날 때부터 갖추어져 있는 인간 고유의 원초적인 그리고 인간이면 누구에게나 있는 보편적인 특성을 나타내는 무의식의 심층 (인간이 어둠이나 뱀을 무서워하는 것)

원형: 여러 세대를 통해 반복되어 온 경험이 정신 속에 영구적으로 축적(경험을 지각하고 구성하는 방식)





Alfred Adler

“인간은 열등한 존재이다.”

인간은,
창조적 존재
사회적 관심을 가진 존재
주관성을 가지고 있는 존재
완성을 추구하는 목적론적 존재

인간의 중심 에너지를 성욕인 아닌 “우월을 추구하는 노력”이라고 주장!

Adler의 우월은 높은 지위나, 지도자적 위치를 의미하지 않음

Jung의 자기실현과 비슷한 개념

인간 모두의 궁극적 목표는 강해지고 우월해지는 것(허구적 최종목적론)

우월성의 추구는 모든 인간의 선천적 경향성

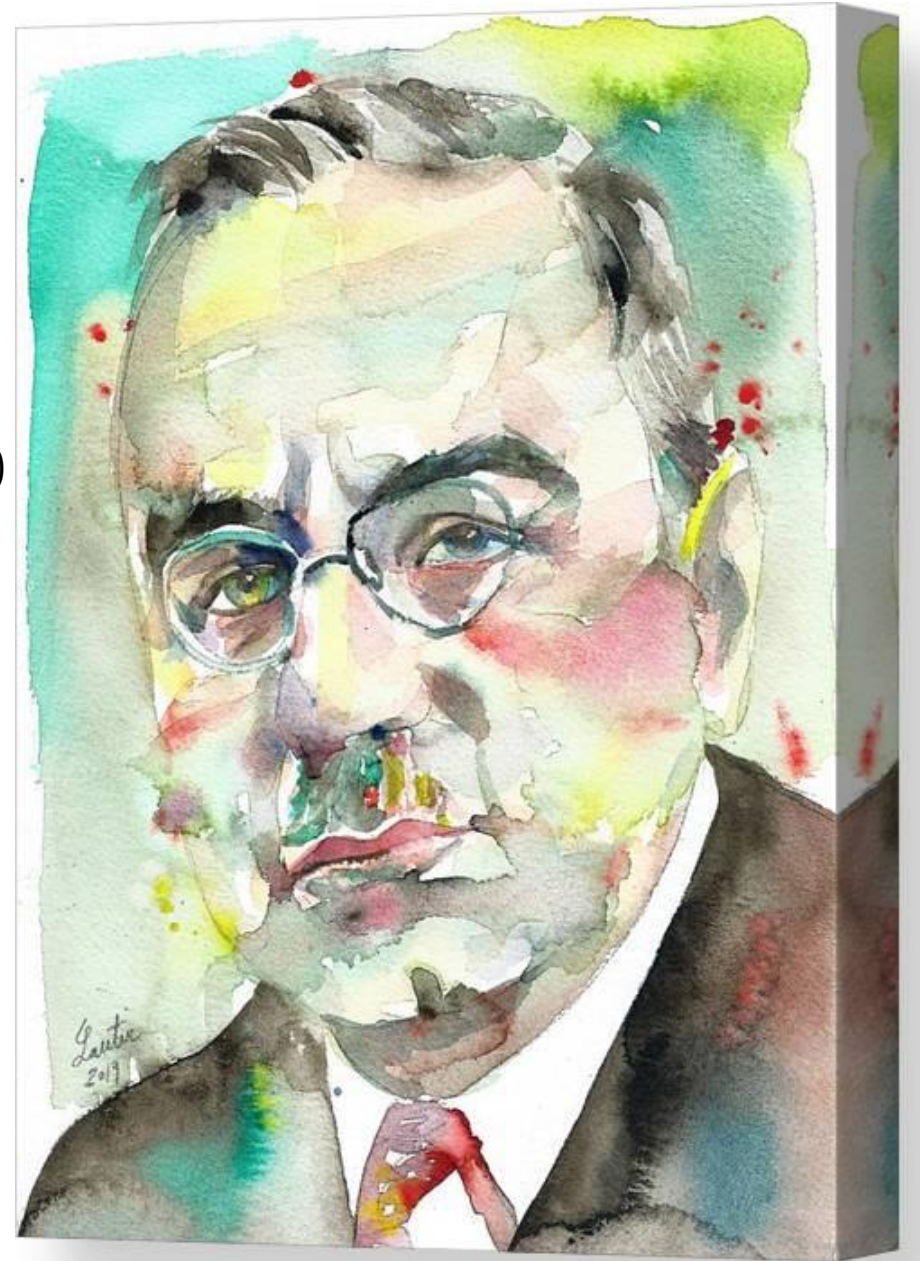
즉, 부족한 것을 보충하고 미완성을 완성하며 무능한 것을 유능한

것으로 만드는 경향 / 하지만, 우월성은 추구가 건강하려면

“재능, 용기, 그리고 사회적 관심 social interest”가 있어야 함!

“신경증적인 인간은 이기적이고 자기 중심적 목적을 위해 투쟁하고

건강한 인간은 사회적인 목적을 위해 투쟁한다.”



■ 열등감 극복하고 우월성을 추구하는 책략이 개인마다 다른데, 이것이 독특한“생활양식 life style”으로 나타남

■ 우월성을 추구하기 위해 누군가는 지성을, 누군가는 예술적 재능을, 누군가는 운동적 재능을 추구할 것임

■ 초기 아동기(4~5세)에 생활양식이 형성되고, 생활양식의 차이가 성격을 구성

- 생활양식은 한번 형성되면 잘 변하지 않음(결정론적 입장)

e.g. 병약한 아나는 어른이 되어서도 병을 핑계로 삶의 의무들을 회피

“귀여운 아이 ” 는 어른, 노인이 되어서도 귀여운 옷차림과 표정, 행동(애교, 어리광)을 포기하지 못함

**생활양식에 영향을 미치는 요인들

[1] 부모의 양육태도 : 권위주의, 지나친 애정(과잉보호), 지나친 기대(욕심) / 무관심 / 잘못된 교육은 독립심, 용기
공동체감의 발달에 방해

[2] 출생 순위 : 외동, 맏이, 중간

[3] 성별 : 여자아이의 남성적 반항 , 남자아이의 남자다움과 관련된 중압감, 남녀의 권력 투쟁



Karen Horney, 1885~1952 <여성심리학의 시초>

- Freud의 추종자 but, Freud이 여성 성격 발달 관점을 강력히 비판
- 무의식의 갈등이 성격을 형성한다는 관점에는 동의했지만, 성욕 및 공격욕구보다 사회와 문화의 역할 강조
- 부모와 아이의 관계의 중요성 강조
- 아이는 부모에게 깊은 적대감, 즉 **기본적 적대감 Basic Hostility**를 경험할 수 있음
Freud와 유사하게 아이들이 부모를 잃거나 부모에게 보복을 당할 것을 두려워해 부모에 대한 적대감을 억압한다고 주장
- 부모가 지나치게 엄격하면 아이는 **기본적 불안 Basic Anxiety** 경험
(아동이 적대적인 세상에 고독과 무기력을 경험하는 상태)
- 억압된 적대감은 더 많은 불안과 불안정감을 유발
- 남근 선망 때문에 여성이 열등감을 느낀다는 Freud의 주장에 동의하지 않음.
- 남성히 여성이 재생산성과 관련해 여성의 심리적 우월성을 선망하는 “자궁 선망 womb envy”을 경험할 수 있다고 주장



Erik Erikson.

성격발달은 전 생애를 통해 이루어진다.
무의식보다 “자아” 강조
개인의 욕구충족 보다 사회적 상호작용 중시

표 10-1. 에릭슨의 심리사회적 발달단계

대략적 연령	적응 대 부적응 방식	덕목
0-1세	신뢰감 대 불신감	희망
1-3세	자율성 대 의심 및 수치심	의지
3-5세	주도성 대 죄책감	목적
6-11세(사춘기)	근면성 대 열등감	유능성
12-18세(청소년기)	자아정체감 대 역할혼돈	충실성
18-35세(성인 초기)	친밀감 대 고립감	사랑
35-55세(중년기)	생산성 및 침체감	배려
55세 이상(노년기)	자아통합 대 절망감	지혜

Erik Erikson's Psychosocial Development

단계/연령 Stage /age	심리사회적 위기 psychosocial crisis	중요한 사회관계 Significant relationship	발달과업 Task	바람직한 결과 Favorable outcome	바람직하지 못한 결과 Unfavorable outcome	
1단계 탄생~2세	신뢰감 vs. 불신감	어머니 또는 대리 어머니	어머니에 대한 애착은 타인에 대한 신뢰의 기초	환경과 다가올 사건들에 대한 믿음	다가올 사건에 대한 의혹과 두려움	Hopes
2단계 2세~4세	자율성 vs. 수치심	부모	배변 훈련과 같은 자기와 환경에 대한 기본적 통제력 획득	자기통제감 자기효능감	수치심 자기의혹	Will
3단계 4~5세	주도성 vs. 죄책감	가족	목적 지향적이고 방향성을 획득하는 것	자신의 활동에서의 자율성	죄책감 부족감	Purpose
4단계 5세~12세	근면성 vs. 열등감	이웃, 학교	사회적/신체적 및 학업적 기술을 발달시키는 것	사물에 대한 이해 조직화 능력	이해, 조직화 능력에 대한 열등감	Competence
5단계 13세~19세	자아정체감 확립 vs. 역할 혼미	동료 집단과 기타 집단 리더십의 모델	아동에서 성인으로의 이행 정체감을 발달시키는 것	자아정체감의 확립	자기가 누구이며 무엇인가에 대한 혼미	Fidelity
6단계 20~24세 성인 초기	친밀감 vs. 고립감	친구, 성, 경쟁, 협동	사랑 및 우정과 같은 친밀한 유대관계 형성	타인을 위해 봉사 사랑할 수 있는 능력	애정관계를 형성하지 못함	Love
7단계 25세~64세 성인 중기	생산성 vs. 침체감	일의 분담과 가사를 공동 분담	가족, 직업 및 사회와 관련된 인생의 목표를 수행 미래의 세대와 관련된 관심사를 발달시키는 것	가정과 사회에 대한 책임감	자신의 복지와 번영에만 관심을 쏟음	Care
8단계 65세~ (노년기)	자아통합감 vs. 자아절망감	인류, 민족	자신의 인생을 되돌아보면서 그 의미를 수용한 것	통합과 성취감 속에 기꺼이 죽음을 직면	생에 대한 불만과 죽음에 대한 낙심	Wisdom

성격을 이해하기 위해 사람이 보여주는
규칙적인 성향을 알아야 하고,
그 규칙적인 성향이 특질!

Trait? 특질?!! - Consistency

“일관성 있게 나타난다는 것이 대전제”
타고난 성격이 환경적으로 발현되느냐
아니냐에 초점/**유전적으로 타고난 부분 강조**

특질이론 : 생물학적 요구에 초점
다양한/타고난 욕구가 환경과의 상호작용에 의해 결정



성격이 생물학과 환경에 의해 공동으로 결정
상황이 행동에 중요한 역할을 하지만 행동의 결정인자는 특질

Allport는 특질이 행동에 얼마나 영향을 끼치느냐에 따라
 위계 체계를 설립할 수 있다고 주장

특질 Traits	비교적 지속적인 성격 특성들 / 경험의 영향을 받을 수 있지만 기본적으로 타고남
기본 특질 Cardinal Traits	대부분의 상황에서 인간의 행동에 광범위하게 영향을 끼치므로 가장 높은 수준 e.g. Martin Luther King 성격의 기본 특질은 “사회 정의에 대한 헌신” Allport는 기본 특질을 갖고 있는 사람은 소수라고 주장
중심 특질 Central Traits	기본 특질보다는 미치는 영향력은 적지만 더 흔한 특질 e.g. 경쟁심, 관대함, 독립성, 거만함, 겁이 많음 등 우리가 다른 사람의 특성을 이야기할 때 흔히 언급하는 특성
이차 특질 Secondary Traits	가장 낮은 수준의 특질 / 비교적 흔하지 않은 상황에서 행동에 영향을 끼치는 구체적인 특질 e.g. 옷이나 음악 등의 선호 기본 특질, 중심 특질보다 구체적인 상황에서만 행동에 영향을 끼침



Raymond Cattell & Hans Eysenck

$$R = f(P, S)$$

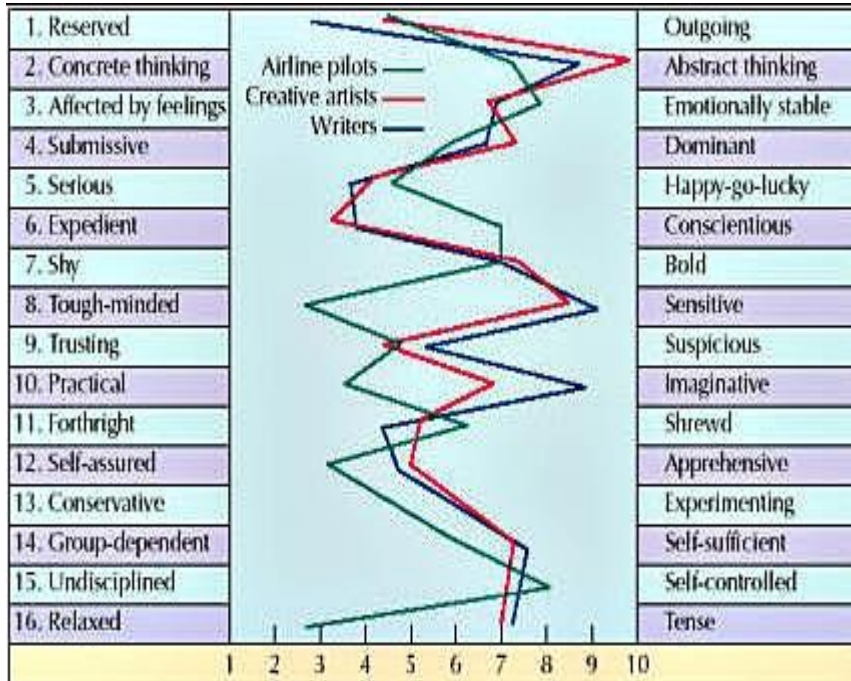
특질과 상황의 함수에 따라 우리의
반응은 달라질 수 있음

	Cattell	Eysenck
성격의 차원	경험적인 자료에 의해 선정	연구자가 선정 후 연구
요인 분석	성격의 주요 차원 파악	이론 정교화 평가수단 개발

특질이론



Cattell은 인간에게 두 가지 수준의 특질이 있다고 주장



비행기 조종사는 예술가나, 작가에 비해
세심하고 자신감이 있고 긴장을 하지 않는 경향이
있는데 이러한 특질은 승객들을 편안하게
운송하는 데 도움이 됨

<1> 표면 특질 surface traits

- _ 흔히 성격을 묘사하는 형용사와 관련 / 친절한, 완고한, 감정적인 등
- _ 여러 표면 특질이 함께 나타나는 경우도 흔함

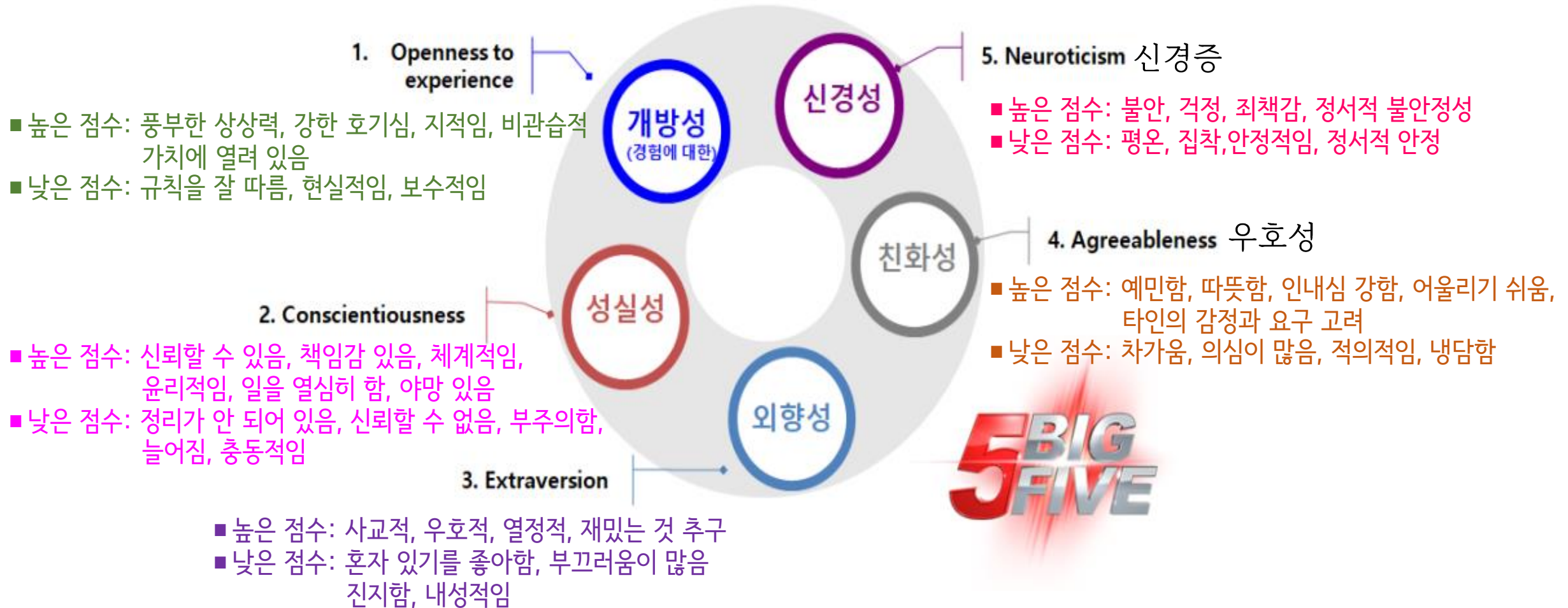
<2> 근원 특질 source traits

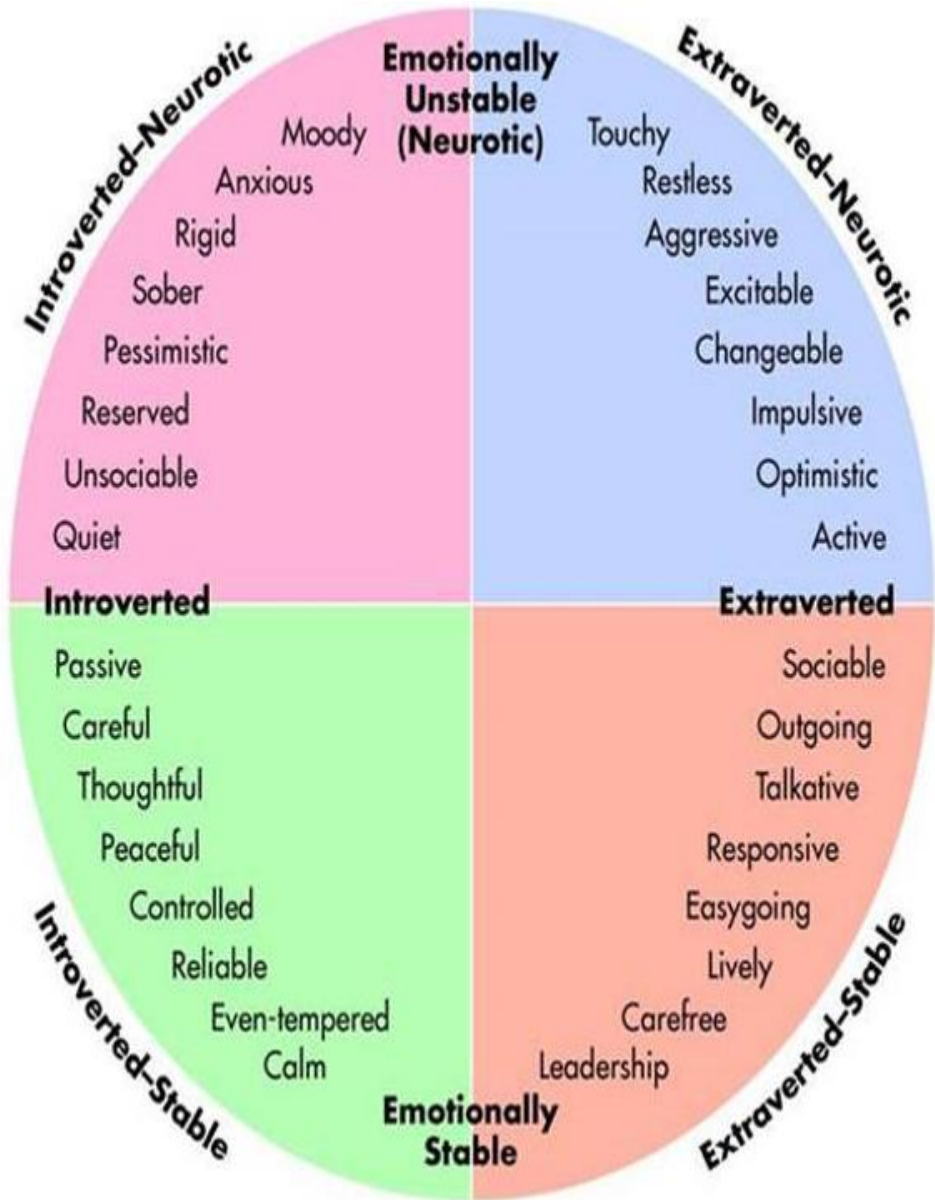
- _ 표면 특질이 한 사람 안에서 연결되어 있다는 것은 이런 연결성을 만드는
좀 더 근본적인 특질이 있음을 암시 / Cattell은 표면 특질들의 관계를
통계적으로 분석해서 성격의 지도를 만들었음 / 근원 특질은 이 성격 지도
- _ Cattell은 16개의 근원 특질을 측정하는 질문지를 고안 : 16PF

이전 연구를 바탕으로 다양한 문화에서 가장
일관성 있게 나타나는 성격 특질만을 수렴한 것

Big 5 Five-Factor Model: FFM, Big 5

By. Costa & McCrae





Eysenck의 성격모델은 Cattell보다 간단함!

- 내향 - 외향 introversion-extraversion
- 신경증적 경향 neuroticism : 신경증적 성향이 높고 감정적으로 불안정한 사람들은 긴장하고 불안해하고 걱정이 많으며 잘 쉬지 못하고 감정의 기복이 심한 경향을 보임 / 낮은 사람은 침착하고 안정적이고 온화

+ 여기에 정신증적 경향 psychoticism을 추가

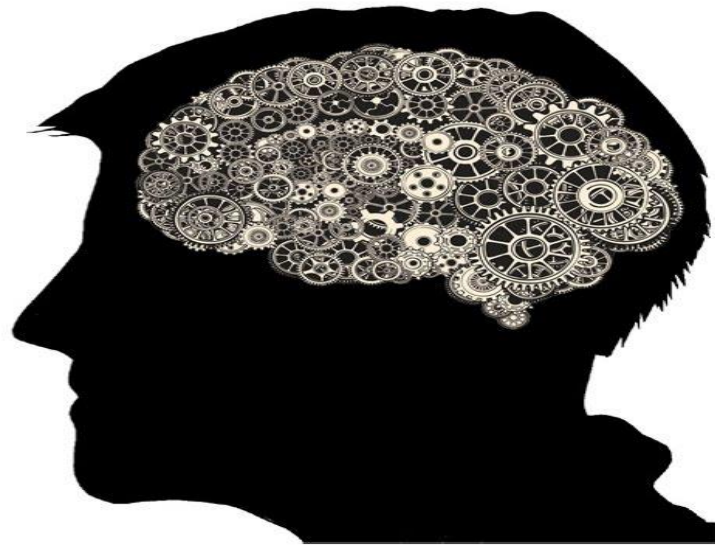
정신증적 경향이 높은 사람은 반사회적 성향이 강하고, 적대적이며, 둔감
낮은 사람은, 마음이 따뜻하고 민감하여 다른 사람들을 생각하는 경향

Introvert



Vs

Extrovert



- Eysenck는 생물학적 차이가 성격을 차이를 설명해준다고 믿음
- 내성적인 사람은 외향적인 사람보다 각성 수준이 높은 뇌(각성의 역치가 낮음)를 가진 반면 내성적인 사람은 최적 수준의 각성을 유지하기 위해 많은 자극이 필요하지 않음(내성적인 사람은 적은 자극만으로도 충분히 각성 상태가 됨)
- 외향적인 사람은 최적의 각성 상태를 만들기 위해 외부 자극을 더 많이 필요로 함, 따라서 <요란한?> 자극에 더 많은 매력을 느낌

- 세상에서 가장 높은 산을 정복하는 사람들은 외향성이 높고 신경증적 경향(정서적 불안정성)이 낮은 것은 당연한 일!

Big 5와 관련된 연구 결과



BIG FIVE
PERSONALITY TRAITS

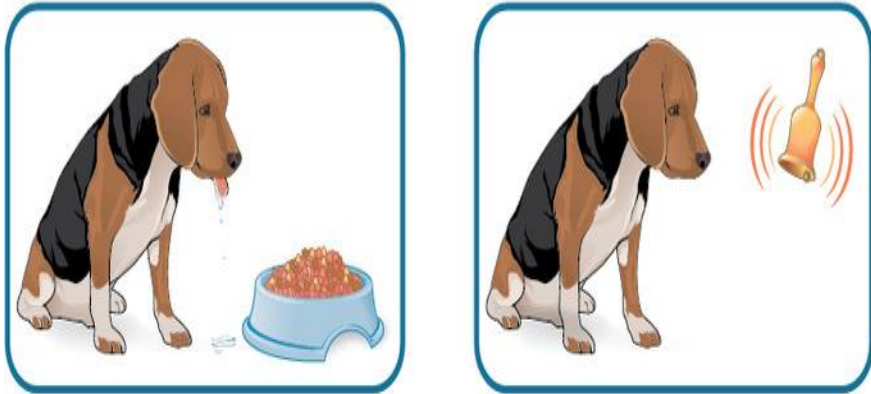
- 신경증적 성향을 가진 사람은 학점이 낮고 성실성이 높은 사람은 학업 동기 및 성적이 높은 경향이 있음(Cheng & Ickes, 2009)
- 신경증적 성향이 높은 사람은 대학 생활에 적응하는 것과 스트레스를 대처하는 것이 힘들어 신입생 대 우울증을 경험할 가능성이 높음(Hutchison & Williams, 2007)
- 외향적인 사람은 내성적인 사람보다 행복감이 높고, 우호적인 사람은 다른 사람과 더 많이 협력하며 관계에서의 만족감이 높음(Graziano & Tobin, 2009)
- 성인 초기와 중기에, 특히 직업을 가지고 가족을 부양할 때 성실성이 높아지는 경향이 있음(Donnellan & Lucas, 2008)

* SNS의 활발한 활동과 관련 있는 요인은?

* 장수와 관련 있는 요인은?

학습이론가들이 말하는 “성격” : 자극과 반응으로 이루어진 행동 pattern의 총합

Before Conditioning



During Conditioning



After Conditioning



(1) 고전적 조건형성

- Watson : Pavlov의 고전적 조건형성 이론을 성격 형성에 적용
- 고전적 학습 이론가들은 인간의 복잡한 행동이나 불안이 “고전적 조건형성”을 거치면서 형성되고 발달한다고 주장

(2) 조작적 조건형성

- 성격의 형성은 “강화”와 “처벌”에 의해 이루어지므로 환경 내에 있는 강화 요인이 무엇인지 찾아야 한다고 주장
- 성격에서 개인차보다는 강화물에 반응하는 인간의 보편적 원리를 찾는 데 관심

*Watson과 Skinner의 학습 이론들은 직접경험을
통한 학습을 다루지만
Bandura의 사회학습이론은 간접경험을 통한 학습을 다룬다.*

Albert Bandura.

사회학습이론

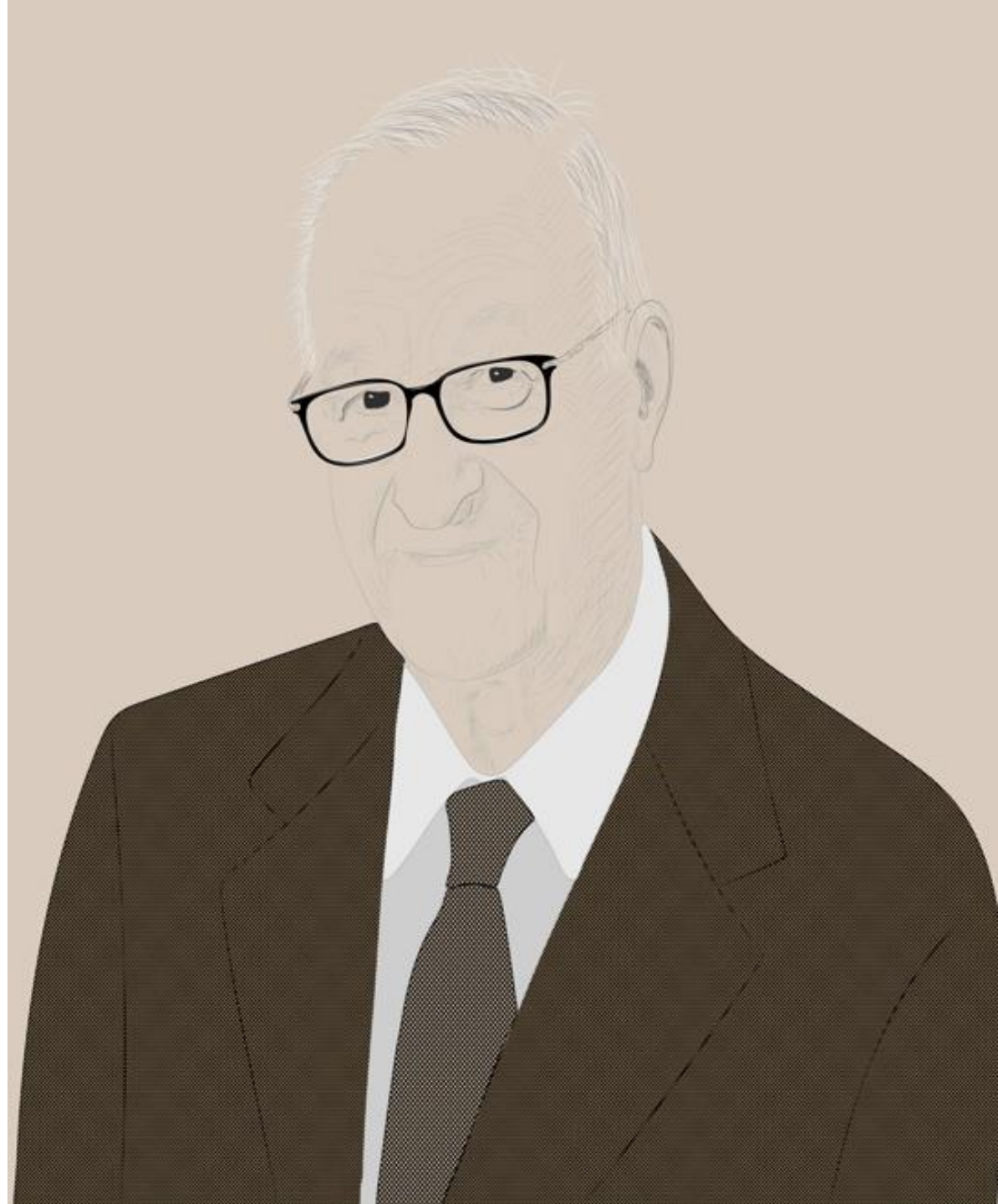
개인의 행동 뿐 아니라 성격까지도 모방이 가능하다.

“서당 개 삼년이면 풍월을 읊는다”

행동이 단순한 자극-반응의 기계적인 관계가 아니며,
고전적 조건화나 조작적 조건화에서는
인간의 독특한 특성인 인지과정이 간과!!!

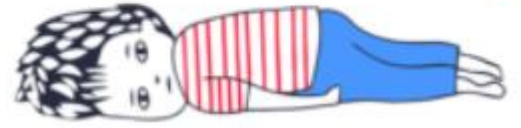
행동을 학습하기 위해서는 연습이나 강화가
필요한 게 아니라 그 행동이
강화되는 것을 관찰하고 강화 받을 것이라는 기대가 필수적임.

학습이론



현상학적 이론
[인본주의 이론]

NOPE.



Freud는 너무 비관적이고, Skinner는 너무 기계론적이야!!!!

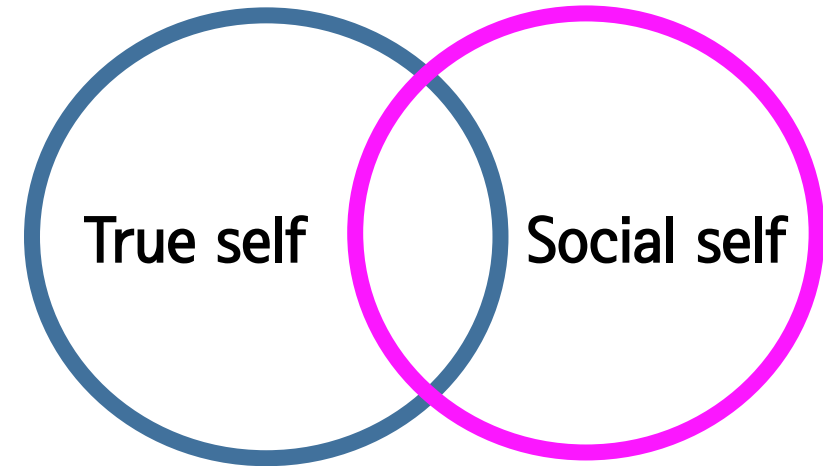
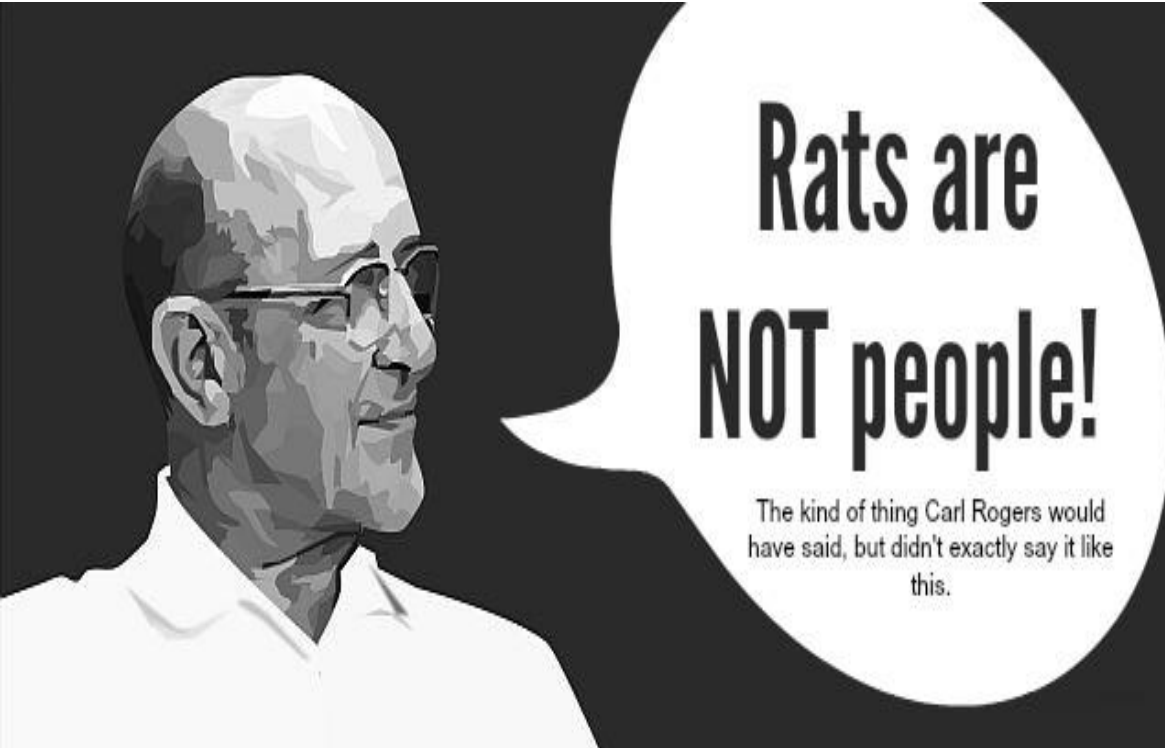
개인의 주관적인 경험이나 감정, 외부 환경에 대한 자신의 감정과 견해 중요시

인간의 잠재된 능력을 무시하고 인간을 본능과 무의식 또는 주의 자극에 반응하는 기계적 대상으로 여기는 것에 반발

개인과 자신과 자기 주변의 환경을 어떻게
인식하고 해석하는지에 따라 행동이 달라진다

Carl Rogers.

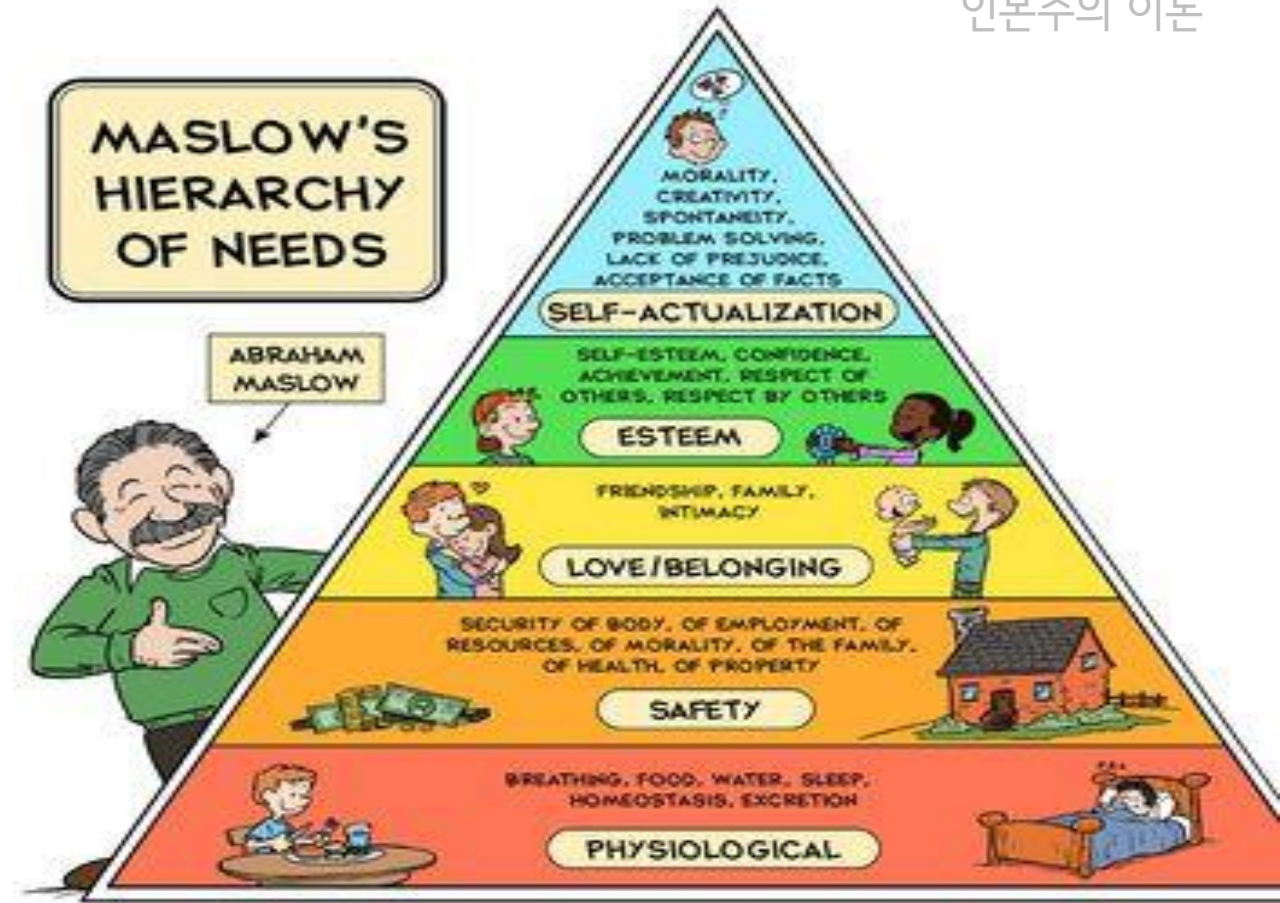
“인간은 자신이 세계를 어떻게 지각하느냐에 따라서 행동을 하고, 선천적 잠재력을 발휘할 수 있는 환경이 주어진다면 무한한 성장과 발전이 가능한 긍정적 존재이다.”



True self와 Social Self의 일치성 강조

Abraham H. Maslow

Maslow의 욕구 5단계
“우리는 동기가 유발되지 않은
상태로 있는 것이 거의 불가능”



인본주의자들에게 성격이란?!!!

각 개인에게 내재되어 있는 Driving force가 어떻게 발현될 것인가에 초점. Driving force가 제대로 뻗어나가지 못하는 것이 문제를 야기함.

심리 및 성격검사

[1] 관찰법

[2] 질문지법 (self-report) : MBTI, MMPI

경제적이고 간편한 방법 / 스스로 보고하므로 솔직하게 반응한다면 가장 효과적으로 개인의 성격을 파악할 수 있음.

개인이 자신의 행동이나 마음 상태를 정확하게 지각하지 못할 가능성이 있음. / 긍정왜곡 또는 부정왜곡

[3] 투사법 projective method : Rorschach Test, TAT (Thematic Apperception Test)

무의식적인 요구나 갈등을 알아내기 위해 애매한 자극을 제시하고 피검자로 하여금 자기 나름대로 해석하여 반응하도록 함.

피검자가 의도적으로 반응을 왜곡할 가능성 낮음 / 자기보고로 파악하기 어려운 내면의 갈등, 욕구, 대인관계 등을 알아낼 수 있어 임상현장에서 널리 사용.

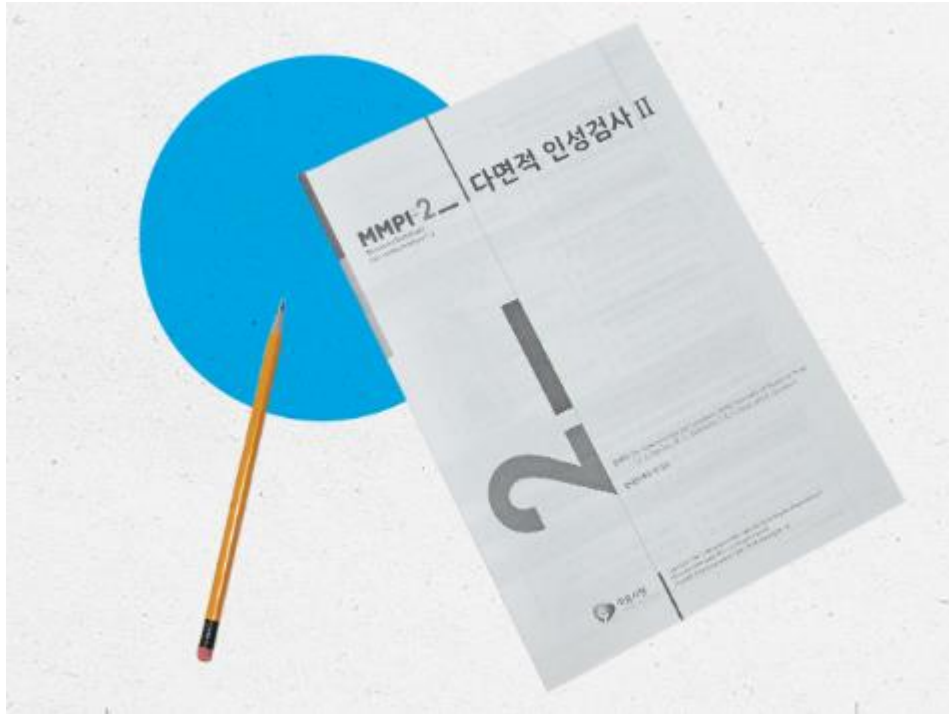
but, 객관적 해석의 어려움 / 신뢰성이나 타당성의 문제 / 다수를 대상으로 간편하게 시행하기 어려움.



관찰법

가장 기본적인 심리검사!

심리평가보고서 = 면담 + 행동 관찰 + 각종 or 종합심리검사



질문지법 (self-report) : MBTI, MMPI

실시의 용이성 때문에 많은 심리검사가 질문지로 구성



투사법 projective method _ Rorschach

[Rorschach] Scoring _Sequence of Scores

Num	Card	Loc	DQ	Determinants	FQ	Pair	Contents	P	Z Score	G/PHR	Special Scores
1	I	W	+	F	o		(H)		ZW 1.0	PHR	INCOM1
2	II	D	o	YF C'	u		A				PER
3	II	D	v	CF	o		Bl				
4	III	D	o	F	o	(2)	A				
5	III	Dd	o	F	-	(2)	A				
6	III	D	o	CF	u		Hd An			PHR	
7	IV	W	o	F	o		Bt		ZW 2.0		MOR
8	V	W	o	F	o		A	P	ZW 1.0		DV1
9	VI	Dd	o	F	u		Sc				
10	VII	W	o	F	u		Ge		ZW 2.5		
11	VII	WS	o	F	-		Ad		ZS 4.0		
12	VIII	D	o	F	o	(2)	A	P			
13	VIII	D	o	F	u		A				
14	IX	Dd	o	F	-		Hd Xy			PHR	
15	IX	W	o	F	-		Ge				PER
16	X	Dd	o	F	u		Na				
17	X	D	o	F	u		Ay				

[Rorschach] Structural Summary _Lower Section

[Scoring Program]
_by. Ju-Ri

Ratio, Percentages, and Derivations									
Core				Affection		Interpersonal		Special Indices	
R = 17	Lambda = 4.67	(High Lambda _Avoidant)		FC:CF+C = 0 : 2		COP = 0		PTI = 0	-
(Exception 1 : can't identify coping style)				Pure C = 0		AG = 0		DEPI = 4	NO
EB = 0 : 2.0	EA = 2.0	EBPer = N/A		SumC':WSumC = 1 : 2.0		GHR:PHR = 0 : 3		CDI = 5	Positive
eb = 0 : 2	es = 2	D = 0		Afr = 0.55		ap = 0 : 0		S-CON = 5	NO
	Adj es = 2	Adj D = 0		S = 1		Food = 0		HVI = 2	NO
				BlendsR = 1 : 17		SumT = 0		OBS = 1	NO
FM = 0	SumC' = 1	SumT = 0		CP = 0		Human Cont = 3			
m = 0	SumV = 0	SumY = 1				PureH = 0			
						PER = 2			
						ISO Index = 0.29			
Ideation		Cognitive Mediation		Information Processing		Self-Perception			
a:p = 0 : 0	Sum6 = 2	XA% = 0.76		Zf = 5		3r+(2)/R = 0.18			
Ma:Mp = 0 : 0	Lv2 = 0	WDA% = 0.85		W:D:Dd = 6 : 7 : 4		Fr+rF = 0			
2AB+Art+Ay = 1	WSum6 = 3	X-% = 0.24		W:M = 6 : 0		SumV = 0			
MOR = 1	M- = 0	S- = 1		Zd = -3		FD = 0			
	Mnone = 0	P = 2		PSV = 0		An+Xy = 2			
		X+% = 0.35		DQ+ = 1		MOR = 1			
		Xu% = 0.41		DQv = 1		H:(H)+Hd+(Hd) = 0 : 3			