

사회적 행동과 성격심리학
11 week topics

인지적 관점의 이해

- 사고의 힘



KMU KOOKMIN UNIVERSITY

Q. 두 사람은 같은 상황에서 다르게 느끼는 이유는?

A. 같은 사건이라도 어떻게 해석하는지에 따라 사람마다 다르게 경험할 수 있다.

동만의 생각 '무슨 사정이 있겠지' vs 설희의 생각 '편한 사이라고 날 무시하는구나'

→ 인지적 관점

인지적 관점의 강조

- ✓ 인간은 이성적 동물이다.
- ✓ ()을 바꾸면 세상이 달라진다.
- ✓ “우리를 당황하게 하는 것은 우리에게 일어난 사건이 결코 아니다.
그것은 이러한 사건을 보는 우리의 관점이다.”(스토아 철학자, 에픽테투스)

■ 인지적 관점의 발달

• 1950년대 심리학의 주류

✓ 정신분석 <() 관점>

- 무의식의 강조, 추상적 개념을 통한 설명으로 과학적 검증의 어려움

✓ 행동주의 <() 관점>

- 인간의 행동을 설명하는데 있어서 신념과 사고 같은 인지적 요인을 배제하고 환경에 따른 학습으로 설명
- 다양한 인간행동을 설명하는데 한계

인지혁명(*cognitive revolution*, 1950)

- 인지주의(*cognitivism*)의 등장 ← 인지적 측면에 대한 측정방법의 발달 영향
- 인간의 지각, 사고, 기억, 판단, 문제해결에 초점
- 성격과 정신병리를 인지적 관점으로 이해하고 설명

■ 현대인지심리학과 성격

- 인지심리학은 1970, 1980년대 심리학의 중요 분야로 성장

- 주요 초점

✓ 어떻게 자신의 경험을 인지적으로 표상하는가

✓ 인지가 어떻게 ()에 영향을 주는가

- 인지적 관점의 기본개념

✓ ()

‘사건 자체보다는
사건에 대한 사고가
느낌과 행동을 만든다’

- 인지가 정서와 행동을 중재한다
- 인지 활동은 모니터링 되거나 변화 가능하다.
- 인지변화를 통해 문제 행동과 부정적 정서의 지속적 변화가 가능하다.

e.g., ‘난 항상 실수투성이야’
‘사람들은 늘 날 이용해’

- 인지주의 심리학자들
 - 개인이 자신의 주변 정보에 대해 처리하는 방식을 이해하는 것이 그 사람의 성격을 이해하는데 중요하다고 보는 입장
- 성격에 대한 인지적 관점의 두 가지 가정

✓ ()은 외부세계의 정보를 통합하고 조직화 하는 방식과 높은 관련이 있다

✓ 개인의 삶은 정교한 의사결정의 망으로 구성되고, ()은 마음 속 의사결정의 흐름에 반영된다

■ Kelly의 개인적 구성개념과 성격

- George Kelly(1905~1967)
 - 자기 자신, 세상, 미래에 대해 생각할 수 있는 인간의 역량을 강조
 - ‘과학자로서의 인간 *man as a scientists*’ 강조
 - 개인이 사람과 사물을 범주화하고 의미를 부여하는 구체적 인지과정을 연구
 - 동일한 현실의 사건을 개인이 어떻게 해석하느냐의 차이로 인해 경험의 차이 발생
 - 한다는 점을 강조
 - 개인적 구성개념

- Kelly의 개인적 구성개념 *personal constructs*(1955)
 - 개인이 자신의 세상을 (),(**가**)하기 위해 사용하는 독특한 인지 체계/틀
 - 개인이 미래를 예측하고 통제하는데 영향
 - 동일한 사건에 대해 사람마다 다르게 해석하고 행동할 수 있음
 - 구성개념은 새로운 경험을 통해 수정될 수 있음
- 성격에 대한 Kelly의 관점
 - 성격이란 현실을 바라보는 정신적 구조들 즉, 개인적 구성개념의 조직으로 구성된 것
- 현실 자체보다는 현실을 바라보는 정신적 구조를 강조 → 현대의 인지심리학과 상당히 일치
- ()의 수정 및 재구성의 개념 → 인지치료의 핵심

■ Ellis의 인지적 성격이론

- Albert Ellis(1913~2007)
 - 비합리적 신념체계의 강조, 합리적 정서적 행동치료의 체계화
- 주요개념
 - 신념체계는 외부자극에 대한 개인의 반응을 매개하여 정서/행동적 결과에 영향
 - 신념체계가 () 경우, 부적응 및 정신병리 발생
- Ellis의 합리적 정서적 행동치료(*Rational Emotive Behavior Therapy*: REBT)
 - 비합리적 신념체계를 수정하는 것이 치료의 핵심
 - 비합리적 신념체계의 수정 → 정서 및 행동의 변화 → 삶의 긍정적 변화

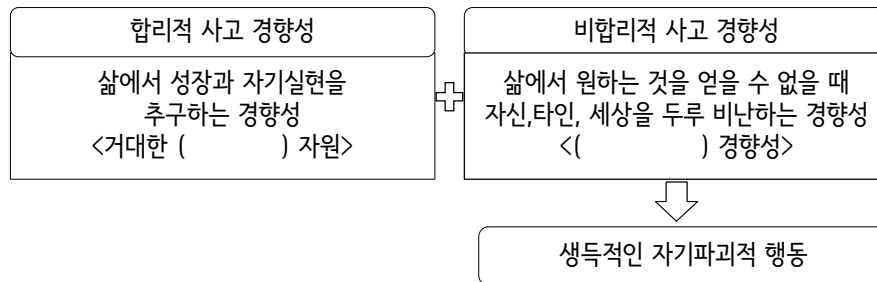
- 성격의 세 가지 차원

- 성격에 대한 Ellis의 관점 : 성격을 세 가지 차원으로 설명

(1) 생리적 측면

- “인간은 선천적으로 합리적 사고 경향성과 비합리적 사고 경향성을

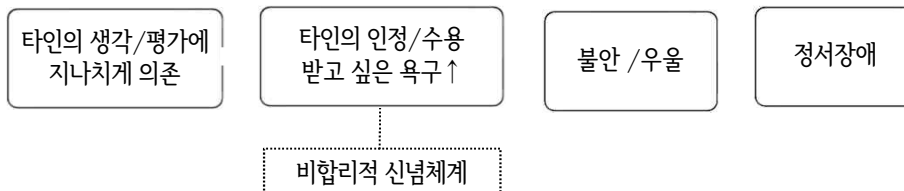
동시에 타고 났다(Ellis, 1973).” ⇒ 성격의 생물학적 경향성을 제안



- 성격의 세 가지 차원

(2) 사회적 측면

- 인간은 사회적 존재이므로 타인의 ()을 추구
- 타인의 인정을 받을 때 스스로 가치 있는 사람이라고 여김
- 타인의 인정을 과도하게 추구하거나 인정을 못 받을까 염려하게 되면 () 발생



• 성격의 세 가지 차원

(3) 심리적 측면

- 인간의 신념체계가 성격과 정신병리에 영향을 준다는 것

- ✓ 비합리적 신념체계(반드시 ~해야만 해)로 인해 바람직하지 못한 정서상태(우울/불안)를 경험
 - 자신이 우울/불안한 감정에 빠져 있다는 것 자체에 대해 불안을 느끼고 감정적 혼란
 - 비합리적 신념체계가 다시 작동 <악순환>

- 사고(신념체계)가 합리적인지 비합리적인지에 따라 상이한 정서, 행동적 결과 발생

- 심리치료: 바람직하지 못한 감정을 야기하는 사고(신념체계)에 초점을 두어 수정하는 것이 바람직

- 비합리적 신념체계의 뿌리: *()의 강조

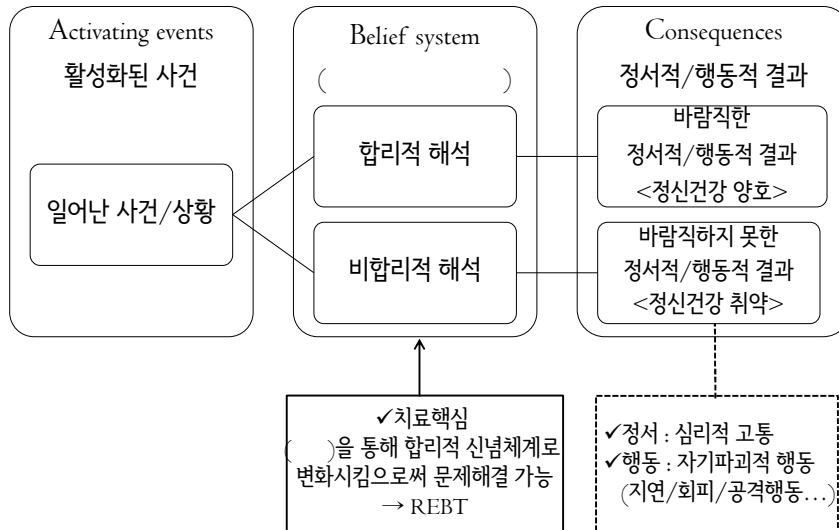


*I must~
Others must~
Conditions must~*

• 당위성 - 비합리적 신념의 근본이 되는 세 가지 당위성

| ① ()에 대한 당위성 | ② ()에 대한 당위성 | ③ ()에 대한 당위성 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 자신에 대한 당위적 사고 • '나는 ~해야 한다' • '나는 ~해서는 안 된다' • 당위적 사고의 좌절 → 자기파멸 | <ul style="list-style-type: none"> • 나와 밀접한 관계의 사람 (부모, 연인, 배우자, 친구, 동료)에 대한 당위적 사고 • 당위적 기대의 좌절 → 인간에 대한 불신/회의감 → 자기비관/파멸 | <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 주어진 조건에 대한 당위적 사고 • 당위적 기대의 좌절 → 화 표출 → 부적절한 행동 |
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 나는 실수하면 안돼 ✓ 나는 실패/실직하면 안돼 ✓ 완벽해야 해/ 훌륭해야 해 ✓ 나는 남에게 피해를 주면 안돼 ✓ 나는 반드시 적절하게 행동해야해 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 모든 사람에게 인정/사랑 받아야 해 ✓ 자식이나까 순종해야 해 ✓ 아내나까 헌신적이어야 해 ✓ 남편이나까 능력 있어야 해 ✓ 애인/친구이나까 나를 항상 이해해야 해 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 우리집은 반드시 청결해야 해 ✓ 좋은 동네에 살아야 해 ✓ 좋은 아파트에 살아야 해 |

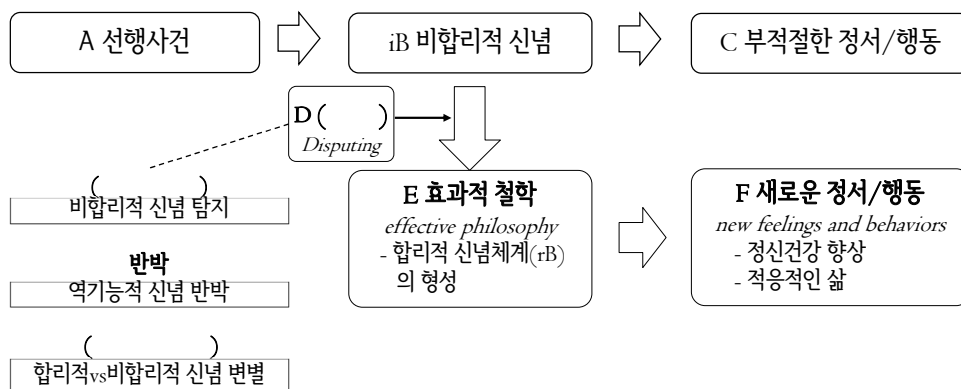
• Ellis의 ABC 이론



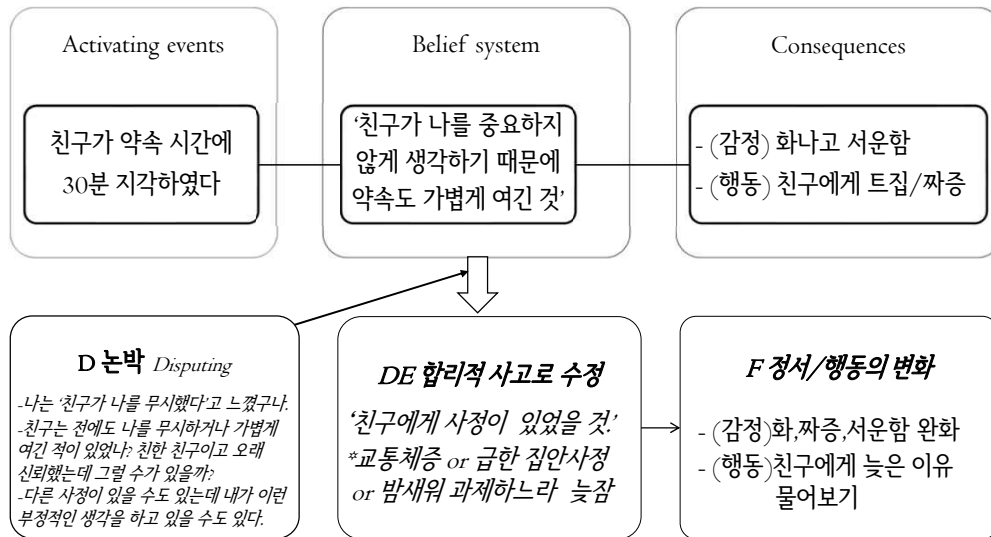
▪ ABC 이론의 치료적 적용

- ABCDEF이론 “사고가 변하면 감정이 변하고, 감정이 변하면 행동이 변하며,

행동과 감정이 변하면 사고도 변한다”



· ABC 이론의 사례



· ABC 기록지의 예

- ✓ 내담자 정보 : 김 O 수 (F/20)
- ✓ 주호소 문제 : 사람들을 대할 때 불안감, 긴장감, 위압감을 느낀다.
긴장을 하면 장이 꼬이고 꾸르륵 하는 장 소리가 크게 들려서 힘들다.

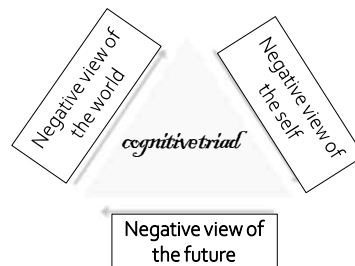
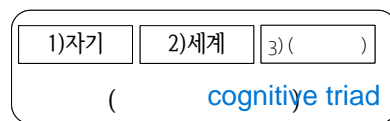
ABC 기록지

| 상황 (A) | 생각 (B) | 증상 (C) |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| 새 학기 첫 강의를 듣기 위해 학교로 가는 상황 | 학교생활에 잘 적응할 수 있을까? 잘 적응하지 못하면 인생의 낙오자가 될 텐데 정말 큰 일이다 | 답답함, 근심, 걱정. 장이 꼬이는 느낌 손이 차가워짐 |
| 첫 수업시간 중에 장에서 꾸르륵 하는 작은 소리가 남 | 이 소리를 주변의 사람들이 듣게 되면 나는 웃음거리가 될 것이다 | 불안감, 진땀, 한기, 신경이 쭉뻗쭉뻗 서는 느낌 |

■ Beck의 인지적 성격이론

• Aron Beck(1921~2021)

- 인지치료의 체계화
- 행동치료와 통합/확장하여 인지행동치료로 발전시키는데 기여
- 초기 이론은 우울장애와 불안장애의 부적응적 정보처리방식에 초점
- 부정적 인지의 3요소



• 주요개념

- 인지 과정의 수준 *levels of cognitions*

✓의식 *consciousness*

- 합리적 기초에 근거하여 결정을 내릴 수 있는 자각 상태
- 적응적/의식적/합리적 사고과정, 문제해결 가능 “친구가 늦은 것은 분명 이유가 있을거야.”

✓() 사고 *automatic thoughts*

- 다양한 생활사건에 대해 자동적으로 촉발되는 부정적 생각과 심상
- 매우 빠르게 떠오르며, 명료하게 의식되지 않고 뒤따르는 감정만 인식됨
- 신중하고 합리적인 분석 과정을 거치지 못함 “친구가 늦은 것은 날 무시하기 때문이야”

✓(() *schema*

- 자신/세계/미래를 보는 개인의 특유하고 습관적인 방식
- 환경에서 온 정보를 분류, 부호화하여 의미를 부여함
- 정보처리의 기본 틀이자 핵심신념 “난 늘 거절당하는 사람/버림받을만한 존재야”

· 스키마

- 자동적 사고의 기초가 되는 정보처리의 기본적인 틀
- 아동기에 충족되지 못한 ()로 인해 부적응적/역기능적 스키마 발생

❖ 5가지 schema

| | |
|---------|--|
| 단절/거절 | 유기불안(파트너가 나를 떠날 것 같은), 불신/학대(타인이 나를 학대/조종/이용할~) |
| 손상된 자율성 | 의존/무능(누군가 나를 돕지 않으면 아무것도 할 수 없는), 위험(질병)에 대한 취약성 |
| 손상된 한계 | 특권의식/과대성(내가 타인보다 뛰어나고 특혜를 받아야 하는, 타인을 통제하려 함) |
| 타인중심성 | 복종, 자기희생, 인정/승인추구(분노/보복/유기를 피하기 위해 타인에게 통제권 양도) |
| 과잉경계 | 정서적 억제(타인의 인정/수치심 때문에 자신의 정서/행동을 억제, 취약성 드러날까봐) |

• 건강한 스키마와 역기능적 스키마

| <건강한 스키마> | | <역기능적 스키마> |
|---------------------------|---------|---------------------------------|
| ✓ 나는 사랑받을 가치가 있다. | 단절/거절 | ✓ 나는 버림받을 것이다. |
| ✓ 믿을 만한 사람들도 많다. | | ✓ 다른 사람들은 나를 이용만 한다. |
| ✓ 나 스스로 잘 해낼 수 있는 힘이 있다. | 손상된 자율성 | ✓ 누군가의 도움 없이 나 혼자 아무 것도 할 수 없다. |
| ✓ 타인과 서로 돕고 배려해야 한다. | 손상된 한계 | ✓ 나는 특별한 사람이고 아무도 건드릴 수 없다. |
| ✓ 타인보다 내 자신이 나를 인정해주면 된다. | 타인중심성 | ✓ 누군가가 인정해주지 않으면 나는 의미 없는 존재다. |
| ✓ 내 감정을 표현하는 일도 괜찮다. | 과잉경계 | ✓ 내 감정을 드러내는 것은 창피한 일이다. |

· 자동적 사고

- 특별한 자극에 의해 유발된 개인화된 생각으로 강렬한 ()을 동반
- 개인마다 독특하며 중단하기가 어려움
- 자신의 경험으로부터 생성된 신념과 가정을 반영 → ()의 발생
- 노력하면 자각 가능, 수정/변화도 가능 → 치료초기 과정에서 중요
- 심리적 장애를 가진 사람 : 왜곡되고 극단적이며 부정확한 자동적 사고 형성

· 인지적 오류

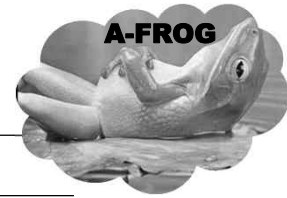
- 그릇된 가정/ 잘못된 개념화로 이끄는 생각의 체계적 오류(비논리적/비현실적)
- 자동적 사고에 드러난 인지적 오류를 찾아내는 것이 치료의 핵심

인지적 오류

| | |
|----------------------|--|
| 자의적 추론 (근거 없는 추론) | <ul style="list-style-type: none"> - 충분하고 적절한 증거가 없는데도 부정적 결론(비극적 결말/최악의 시나리오)에 도달하는 것 (e.g.,)사람들은 나의 실수까지 꿰뚫어 볼 것이다. - 자의적 추론의 두 가지 형태 <ul style="list-style-type: none"> · 독심술 : 상대방은 이미 내 마음을 꿰뚫고 있을 것이라고 생각하는 것 · 부정적 예측 : 나쁜 일이 이제 막 일어날 것이라고 예측하는 것 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 단일한 사건에 기초한 극단적 신념을 다른 사건/장면들에게 부적절 하게 확대시켜 적용하는 것 : ('나는 항상 ~하다', '누구나 ~하다', '모든 행동이 ~하다'는 식의 사고) (e.g.,)키우던 화분 하나 죽었는데 '나는 생명을 가볍게 여기는 사람이었구나' 한 과제에서 실수한 것을 두고 '난 모든 과제에서 제대로 해내지를 못해' '모든 친구가 나를 싫어해', '한 음이라도 틀리게 연주한다면 내 연주는 실패야' |
| | 자신과 무관한 일을 자신과 관련된 것으로 해석하는 오류 (e.g.,) 옆 자리 사람들이 웃는 것을 보고 '나를 비웃는구나'라고 해석하는 것 |

| | |
|--|---|
| 선택적 추론 = 정신적 여과 (mental filtering) | <ul style="list-style-type: none"> - 상황의 긍정적 측면은 여과시켜 버리고, 부정적인 세부사항(실패/실수/약점)에 초점을 두어 결론을 내리는 것, - 긍정적 측면은 무시, 우울한 생각을 정당화시키는 일부 근거만 선택적으로 채택 (e.g.,) 친절하고 배려심이 많아 주변 사람들을 편하게 해주는 직장인. 정작 자신은 '할 말도 제대로 사회성 부족한 사람'이라고 생각하여 우울해짐. (e.g.,) 친구와 유쾌한 시간을 보냈음에도 몇 마디 부정적 말만 선택하여 '그 친구는 나를 좋아하지 않는구나/내게 비판적이야'라고 결론내리는 것. |
| 극대/극소화 (확대/축소) | <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 부정적/불완전한 측면은 극대화시키고, 긍정적인 측면은 최소화시키는 것 : 자신의 실수/결점은 극대화, 자신의 장점 및 타인의 문제는 극소화시키므로 자신을 부적절하고 열등하다고 인식하는 것 (e.g.,) 과제발표를 잘하여 칭찬을 받았으나 '이 정도는 별거 아니야. 다른 애들이 PPT를 엄청 잘 만들었던데 난 엉망이잖아... |

| | |
|------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 걱정되는 사건을 지나치게 과장해서 두려워하는 것 (e.g.,) '세상은 곧 종말이 올 것이다.' ; '심장이 크게 뛰는 걸 보니 심장마비가 올 것이다' '택시운전이 거치니 곧 사고가 날 것이다.' '엘리베이터 소음을 보니 곧 추락할 것 같다.' |
| | <ul style="list-style-type: none"> - 생활 사건의 의미를 흑백논리적/이분법적 사고로 해석(중간 의미를 고려하지 않음) (e.g.,) '기부하지 않는 사람은 다 나쁜 사람이야.' '나를 받아들이는가 아니면 거부하는가?' '저 친구는 내 편인가 아니면 적인가?' ; '나를 좋아하는가 아니면 싫어하는가?' '이건 성공한 거라고 볼 수 없으니 실패한거지' |
| 명명/ 잘못된 명명 | <ul style="list-style-type: none"> - 과일반화의 극단적 형태 - 단일 사건, 매우 드문 빈도의 사건에 기초하여 완전히 부정적으로 상상 - 자신의 실수/불완전함에 근거하여 자기 자신을 비난하고 부정적 정체성을 형성하는 것 (e.g.,) 나는 돌머리야/ 쓰레기야/ 실패자야/ ... |



· 인지 타당성 평가 A-FROG

- 인지 타당성을 평가하는 5단계 과정 (Beck & Emery, 1995)

| | | |
|---|----------------|------------------------------|
| A | <i>Alive</i> | 나의 사고는 나를 생기 있게 하는가? |
| F | <i>Feel</i> | 나의 사고로 인해 나의 기분은 나아졌는가? |
| R | <i>Reality</i> | 나의 사고는 현실적인가? |
| O | <i>Others</i> | 나의 사고는 다른 사람과의 관계에 도움이 되는가? |
| G | <i>Goals</i> | 나의 사고는 나의 목표를 성취하는데 도움이 되는가? |

■ Beck의 인지적 관점의 적용

· 자동적 사고의 탐색

- 감정의 변화가 일어난 순간 → 자동적 사고가 방금 일어났다는 신호
- 감정이 담긴 개인적 생각들은 자동적 사고를 밝히는데 매우 유용
- ()에 따른 발견 : 치료자의 개입으로 자동적 사고 찾기
- () : 스스로 중요한 인지에 주의를 기울이고 기록하여 자동적 사고 발견

cf. Hollin & Kendall(1980)의 자동적 사고 체크리스트 : ATQ(Automatic thoughts Questionnaire)

· 자동적 사고의 수정

- 소크라테스식 질문
- 역기능적 사고기록지를 통해 인지적 오류 발견하고 합리적 대안 찾기

C : 갑자기 우울해진 느낌이에요. “

T : 우울해지기 직전에 어떤 생각?

C : 다 귀찮다는 생각. 해봐야 무슨 소용이 있겠어! 난 실패만 하는데...”

ATQ(Automatic thoughts Questionnaire)

- ✓ 나는 잘 하는게 없다
- ✓ 나는 나 자신에게 너무 실망했다
- ✓ 뭔가 끝까지 해낼 것 같지 않다
- ✓ 더 이상 참을 수 없다
- ✓ 나는 뭔가를 시작할 수 없다
- ✓ 나에게 분명 문제가 있다
- ✓ 나는 무가치하다
- ✓ 난 절대 해내지 못할 것이다
- ✓ 너무 무기력하다
- ✓ 뭔가 잘못된 것 같다
- ✓ 내 미래는 암담하다
- ✓ 나는 가치가 없다
- ✓ 나는 아무것도 끝낼 수 없다

소크라테스식 질문

- ✓ 이런 생각이 타당하다는 근거는? (논리적 논박)
- ✓ 이런 생각이 타당하다는 사실적 또는 경험적 근거는 무엇인가?(경험적 논박)
- ✓ 이런 생각이 내가 목표를 향해 나가는데 도움이 되는가?(기능적 논박)
- ✓ 이런 생각이 나를 행복하게 하는가?(철학적 논박)
- ✓ 이 상황에서 더 타당한 다른 생각을 한다면?(대안적 논박)

• 자동적 사고기록지의 사례

| 자동적 사고기록지(Dysfunctional Thought Record) | |
|---|---|
| 날짜/시간 | 3월 4일 오전 9시~11시 40분 |
| 상황 | 입학 후 첫 수업 시간 |
| 자동적 사고 (비합리적 신념) | ① 주변 사람들이 내 장 소리를 듣게 되면 나는 웃음거리가 될 것이다. |
| | ② 나는 항상 다른 사람들에게 잘 보여야 한다. |
| | ③ 나는 제일 잘 나가야 한다. |
| 정서 | -느껴지는 정서 : 긴장되고 불안함 -그 정서를 가장 약한 것(0점)에서 가장 심한 것(10점)까지 점수로 평정한다면 몇 점인가? : 9 점 |
| 합리적 신념 | ① 내 장 소리를 주변 사람들이 듣더라도 대수롭지 않게 그냥 지나칠 것이다. 만약 그 소리를 듣고 웃는 사람이 있다면, 그건 그 사람의 문제이지 내 문제는 아니다. |
| | ② 다른 사람에게 항상 잘 보일 필요는 없다. 잘 보이면 좋긴 하겠지만 잘 보이지 못했다고 해서 나의 가치가 떨어지는 것은 아니기 때문이다. |
| | ③ 제일 잘 나가는 사람이 되는 것이 중요한 것은 아니다. 인간답게 열심히 사는 것이 더 중요한 가치이다. |
| 정서의 변화 | -느껴지는 정서 : 긴장되고 불안함 -그 정서를 가장 약한 것(0점)에서 가장 심한 것(10점)까지 점수로 평정한다면 몇 점인가? : 5 점 |

• 자동적 사고기록지의 실습

| 자동적 사고기록지(Dysfunctional Thought Record) | |
|---|--|
| 날짜/시간 | |
| 상황 | |
| 자동적 사고 (비합리적 신념) | |
| | |
| | |
| 정서 | |
| 합리적 신념 | |
| | |
| | |
| 정서의 변화 | |