

애착이론과 성격발달

:



X
O

,

가

->

->

■ 애착에 대한 두 가지 상반된 입장

✓ Freud(1924)의 정신분석학적 접근

- 어머니가 아기의 () (음식을 통한 먹고 빠는 욕구)를 충족시켜주었기 때문에 아기는 정서적 안정감을 느끼게 되고 이에 따라 최초로 애착을 경험하게 된다는 것



✓ Harlow(1959)의 애착연구

- Freud의 주장을 확인/반박하기 위해 고안된 Harlow의 원숭이 실험
 - 우유병이 달린 철제 인형 vs 부드러운 천으로 만든 인형
- ()을 통한 위안의 중요성 ↔ 단순한 음식제공의 원천(Freud)

■ 애착의 정의

- 어머니(양육자)에 대한 유아의 정서적 결속 및 유대관계 (Bowlby, 1958)
- 유아에게 양육자가 믿을 만한 존재이며, ()이 닳칠 때 안전한 피난처(올타리)가 되어줄 것이라는 믿음
- 근접성을 유지하려는 욕구와 상호간의 애정(친밀감) 및 근접성이 손상되었을 때 그것을 ()시키려는 행동
- 외부 세계를 탐색할 수 있는 기초를 제공
- 정서 발달 및 사회성 발달의 핵심 (0~3세) - 어린 시절의 애착 경험은 성격 형성의 토대이며 이 후 대인관계 패턴에 중요한 영향을 주게 됨

■ 애착의 기능 (Harzan & Shaver, 1964)

- 근접성 추구 (proximity-seeking behavior)
 - ()와 근접성을 유지함으로써 안정감 추구할 수 있음
- 안전한 피난처 (safe haven)
 - 어떤 위협이 닳칠 때 안전을 추구할 수 있는 편안한 장소 제공
 - 위안과 재확신 제공
- 안전 기지 (secure base) : 외부 세계를 적극적으로 ()할 수 있는 기반 제공



■ John Bowlby(1958), 최초의 애착이론가

“애착이론은 애착대상에게 강한 애착을 느끼는 인간의 경향성을 개념화한 것으로

애착 대상과 원치 않는() 또는 애착대상의 상실에 수반되는 불안, 분노, 우울,

정서적 초연과 같은 정서적 고통과 ()를 설명할 수 있다.”

■ 애착이론의 핵심개념

(1) 애착 체계

- 유아는 () 기회를 증가시키기 위한 생물학적 목적 뿐 아니라 정서적 안정감을 추구하기 위해 어머니와 가까이 있으려고 한다는 것
- 양육자에 대한 접근을 추구하고 유지하려는 행동과 접근이 손상되었을 때 회복시키려는 행동을 통해 정서적 안정감 추구

(2) 애착의 형성

- 유아에게 () 어머니가 아이에게 () 역할을 해줌으로써 형성

반응적 어머니란?

아기의 의사표현(울음/언어/행동)을 민감하게 알아차리고 반응하는 어머니

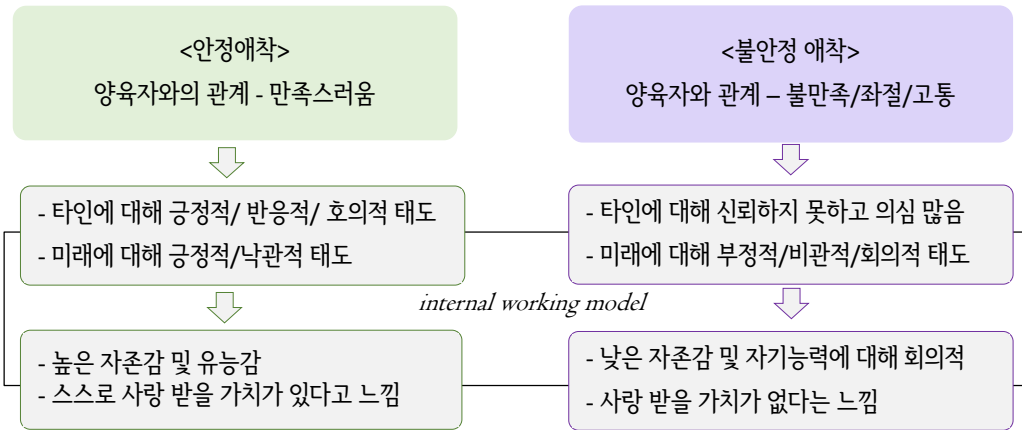
안전한 기지(secure base)란?

자기 삶의 주요인물이 믿을만한 존재이며, 어떤 위협이 닥칠 때 안전하고 편안한 피난처가 될 것이라는 정서적 안정감

(3) 내적 작동모델(internal working model)의 발달

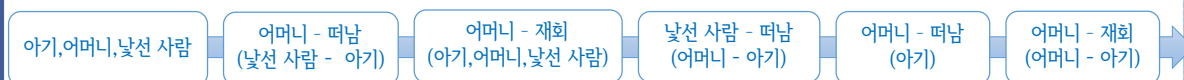
- 아동은 양육자와의 관계에서의 경험을 토대로 내면에 자신과 타인에 대한, 미래의 경험에 대한 ()인 내적 작동모델을 발달시키게 됨
- 성인기의 세상과 관계를 맺는 방식에 영향을 줌 → 사회적 관계/ 정서조절/ 스트레스 대처 등

* 내적 작동모델과 애착유형



■ 애착의 유형

- Mary Ainsworth(1978)의 ()(*strange situation procedure: SSP*)
 - 유아와 어머니, 낯선 사람이 포함되는 일련의 사건으로 구성
 - 낯선 사람과 함께 남겨질 때와 나중에 어머니와 ()했을 때 유아의 반응을 통해 애착유형을 구분



- Ainsworth(1971)의 애착유형의 구분

안정 애착 <i>secure</i> (50%)	불안정 애착 <i>insecure</i>		
	양가형 (저항형) <i>ambivalent/resistant</i>	회피형 <i>avoidant</i>	혼란형 (추가) <i>disorganized</i>

- 애착의 유형의 구분 (Ainsworth, Bell & Stayton, 1978)

낮선 상황절차에 따른 애착유형의 분류		
애착유형	어머니 - 떠남	어머니 - 재회
	적절한 불안, 정상적 슬픔과 울음	- 어머니의 복귀로 신속하게 불안 완화 - 이후, 어머니와 상호작용 재개, 놀이활동 복귀 - 접촉(안김)을 통해 안도감/행복감 경험
(가)	극심하고 비정상적 불안 격렬한 저항	- 접근과 거절/분노의 혼합상태 - 처음에는 어머니와 접촉을 강렬히 원하나(집착) 일단 접촉한 후에는 분노 표출 - 어머니에 의해 잘 달래지지 않고 밀쳐내기도 함 - 어머니의 비일관적 수용으로 인해 어머니의 관심/인정을 끌기 위한 과장된 감정표현이 특징적

- 애착의 유형의 구분 (Ainsworth, Bell & Stayton, 1978)

낮선 상황절차에 따른 애착유형의 분류		
애착유형	어머니 - 떠남	어머니 - 재회
	가만히 있음	<ul style="list-style-type: none"> - 어머니에게 안기는 것을 거부하거나 어머니를 회피/무시, 외면함 - 어머니와의 분리/이별에 무관심 - 혼자 놀이 유지 - 아기와 엄마의 상호작용 빈도가 매우 낮음 - 아기는 혼자 꼭 참고 삭히며 욕구 및 감정 표현 억제
	가만히 있음	<ul style="list-style-type: none"> - 어머니에게 접근하면서도 고개는 돌리거나, 좋아하면서도 무서워하는 표정을 짓는 등 모순된 방식으로 행동 - 방향감각이 상실된 듯 멍하니 있거나 얼어붙은듯한 모습, 일정하게 몸을 흔들기 등

■ 애착유형과 부모의 상호작용 방식

안정형	양가형	회피형	혼란형
<ul style="list-style-type: none"> • 유아의 ()에 민감하고 즉각적이며 적절한 반응 ✓ 반응적이고 일관된 태도 ✓ 미소 짓기, 풍부한 언어 	<ul style="list-style-type: none"> • ()없는 반응 • 집착(과한 애정)-거부의 악순환 • 어머니의 감정에 따라 극단적인 태도의 변화 	<ul style="list-style-type: none"> • 냉담/무관심한 태도 (유아의 신호를 인식 못함) • 정서적 부재 • 노골적 거절/무시(유아 의정서적 접근을 거부) 	<ul style="list-style-type: none"> • 기본적인 보살핌의 부재 • 어머니의 우울/불안감 • 경제적 어려움 • 정서적 학대 가능성↑
<ul style="list-style-type: none"> • 높은 자존감 • 또래관계/리더쉽 good 	<ul style="list-style-type: none"> • 낮은 자존감 • 높은 애정/인정의 욕구 • ()에 대한 불안 • 어머니 관심 끌기 위해 과장된 감정의 표현 	<ul style="list-style-type: none"> • 낮은 자존감 • 어머니와의 분리/이별에 무관심한 태도 • 혼자 감정을 꼭 참고 삭히는 모습 • 독립적/순한 것으로 착각할 수 있음 	<ul style="list-style-type: none"> • 낮은 자존감 • 어머니 역시 과거 정서적 학대의 경험 가능성↑ • 무기력한 어머니에 대해 과잉염려/과잉보호하는 태도(역할혼란)

■ 애착유형의 종단연구 (Main & Cassidy, 1988)

- 33쌍의 아동-어머니를 대상으로 1세 때 애착유형 평가 후, 6세 때 재평가
- 애착유형 : 84%의 일치율

낯선 상황절차에 따른 애착유형의 분류	
애착유형	어머니 - 재회 상황<6세 아동>
안정형	- 차분한 태도 - 부모에게 말을 걸고 반응함
양가형 (저항형)	- 친밀감/의존심을 과장되게 표현하는 태도와 음성 - 약간의 저항과 적대감 표현
회피형	- 짧게 부모를 응시 후 바로 놀이 복귀 - 부모와 상호작용 ()
혼란형	- 부모를 불안하게 하거나 과도하게 ()함으로써 부모의 행동을 통제하려 시도

■ 성인애착유형

Q. 아동기 애착유형이 성인기까지 이어지는가?

A. 아동기에 발달된 관계의 애착유형은 성인기까지 지속하여 외부세계와 소통하고 받아들이는 태도로 나타남. 즉, 성인기의 사회적 관계 영향 & ()의 핵심으로 작용

*성인애착연구

- 성인애착면접을 통한 연구에서 성인의 애착유형이 영아기의 애착경험과 상당히 일치함을 발견
- 특히 이성관계(이성친구/배우자)와의 관계패턴과 두드러진 일치가 나타남
→ *Adult Attachment Styles in Romantic Relationships*

■ 애착유형의 안정성

• 애착은 얼마나 안정적인가?

- 애착체계는 시간이 경과해도 어느 정도 안정적으로 존재

← Fraley(2002)의 연구 : 유아기에 형성된 친밀한 관계의 원형은 성인기에도 유지

- 비교적 ()이나 고정된 틀은 아니며 전 생애에 걸친 경험을 통해 수정 가능

but. 애착체계의 변화는 () 증가와 함께 점점 더 어려워짐.

■ 애착유형의 ()

- 개인이 타인과 관계 맺는 패턴은 한 가지인가? 다양한가?

✓ 일반적/중심적 경향성 존재

- 타인과 관계를 맺을 때 일관된 패턴을 나타내는 것
- 초기 아동기의 애착경험에서 파생

✓ 다양한 패턴으로 나타날 수 있음

- 유아는 양성의 부모에게 서로 다른 애착 유형을 나타냄
- 성인 역시 다양한 타인에게 각기 다른 애착유형으로 관계 맺기도 함

■ 성인애착유형의 연구

“성인의 애착유형을 어떻게 평가하고 연구할 것인가?”

- ✓ Main과 동료들(1985)
 - 성인 애착 면접(Adult Attachment Interview)이라는 반구조화된 면접 개발
- ✓ Hazan & Shaver(1987)
 - 자기보고식 질문지를 통해 안정형/양가형/회피형의 3유형으로 구분
- ✓ Bartholomew 등(1991)
 - 자기/타인 모델에 따라 안정/집착/거부/두려움의 4범주로 구분
- ✓ Brennan 등(2000)
 - ()/() 차원에 따라 안정/집착/회피/두려움의 4유형으로 구분

■ 성인애착유형별 특성 - Hazan & Shaver(1987)의 연구

- 낭만적 사랑관계를 중심으로 (과거/현재의) 낭만적 사랑관계에 대한 질문을 통한 분류

안정형

- ✓ 사랑에 대해 행복감, 친밀함, 신뢰감으로 기술
(진실한 사랑을 믿는...)
- ✓ 연인에게 정서적 지지를 제공 & 도움/위안 요청할 수 있음
(타인의 감정을 잘 읽고 돕는 행동)
- ✓ 연인과 상호의존/자율성의 적절한 균형을 유지할 수 있음
- ✓ 신뢰와 헌신의 관계
- ✓ 애정관계가 깨지면 가족, 친구를 안정기반 삼음

“요즘 힘든 일이 있어. 위로가 필요해”

양가형

“난 너 없인 살 수가 없어”

- ✓ 쉽게 사랑에 빠지나 지속기간 ()
(첫눈에 사랑에 빠지는..)
- ✓ 연인과 일체감을 느끼고 싶은 열망
- ✓ 높은 성적 끌림과 질투
- ✓ 사랑에 강박적 집착(애정갈구형), 강박적 확인/높은 의존성(구속/통제)
- ← (·) 버림/거절에 대한 높은 두려움
- ✓ 연인에게 관심받기 위해 화/분노를 격하게 표현, 이후 전전긍긍
- ✓ 관계에 대해 양가적 태도
- ✓ 갈등 & 스트레스 유발
- ✓ 옛 연인에 대한 강박적 집착

회피형

“친해지면 상처만 받아”

- ✓ 친밀한 관계 자체를 ()
- ✓ 연인의 결점을 수용하지 못하고, 정서적으로 지지하기 어려움
- ✓ 연인의 정서나 사고에 흥미가 적음
- ✓ 낭만적 사랑/상대방에 대해 냉소적인 태도
- ✓ 사랑에 빠지는 빈도 낮음
- ✓ 성에 대한 높은 불안

■ 애착유형과 스트레스 대처방식 - Simpson 등(1992)의 연구

- 남자친구가 있는 남성/여성 실험자들을 스트레스 상황에 노출시킴

안정형 여성

- 남자친구의 지지를 구하고 신경이 예민해졌음을 말로 표현

회피형 여성

- 남자친구의 지지를 구하지 않고, 정서변화를 말로 표현하지 않음

안정형 남성

- 여자친구가 불안해할수록 더 많이 안심시키는 행동 제공 → ()

회피형 남성

- 여자친구가 불안해할수록 더 적게 안심시키는 행동
- 오히려 화를 내는 행동

19

■ 애착유형과 관계방식

- 안정형 파트너 : 가장 선호됨
 - 서로에게 활력을 불어넣는 경향성
- 회피형 남성 & 양가형 여성
 - 모두 서로에게 불만족스러워 하면서도 안정된 결합을 이루는 경향
 - (∵) 회피형 남성은 갈등을 회피 & 양가형 여성은 관계가 해체되지 않기 위해 노력
- 회피형 남녀, 양가형 남녀끼리 커플 이루는 경우는 드문 편
- 불안정 애착유형의 사람은 그들이 유아기 때 받은 것과 같은 경험을 하게 하는 파트너들과 멀어지는 경향
 - (← 초기 영유아기 경험의 중요성)
- 회피형은 정서적으로 접근하기 힘든 파트너를 피하고, 양가형은 변덕스러운 파트너를 피하려고 함.

■ 애착유형과 직업만족도

- 직장에서의 인정과 직업 안정성에도 불구하고 불행감, 불만족감
- 내적 동기보다는 타인의 ()을 얻고 싶은 욕구 때문에 일을 함

양가형

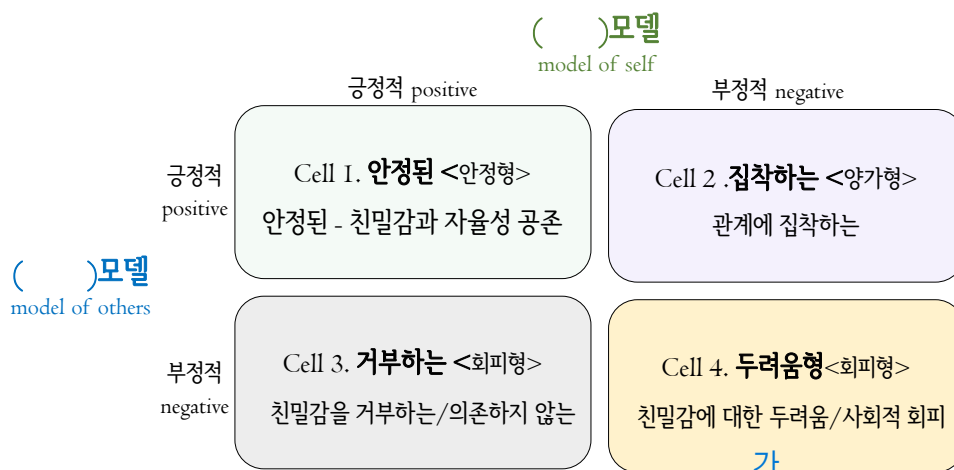
- 사회적 교류를 ()하기 위해 바쁘게 지내기를 원함.
- 사회적 관계의 결여로부터 도피하기 위한 방법으로 일을 선택
- 여가시간에도 사회화를 기피

회피형

■ 성인애착유형의 분류

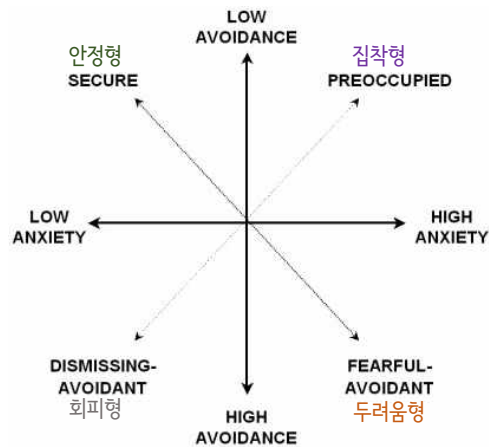
• Bartholomew(1991)의 연구

- 자기모델/타인모델의 2차원으로 4범주(Cell I~4), 3유형(안정형, 양가형, 회피형)으로 분류



■ 성인애착유형의 분류

· Brennan 등(2000)의 연구 - 불안/()차원(2차원 4범주)을 중심으로



Attachment Style Distribution

• 성인애착 연구결과들

<연구1>

성인기의 정서적 안정은 유아기의 중요한 인물에 대한 ()을 발달시킬 수 있었을 때 가능한 것이다.

<연구2>

애착은 전 생애의 과정으로 고정된 것이 아니며 새로운 정서경험의 결과로 전생애 동안 극적으로 변화될 수 있다.

<연구3>

어머니와 아버지와 같은 개별적 애착대상에 대해서 각각 분리된 내적작동모델이 발달한다.

<연구4>

애착유형의 세대 간 전달 : 부모가 지니고 있는 애착유형의 특성은 자녀의 애착유형의 특성과 관련성이 높다.

<연구5> 유아기의 안정된 애착은 보호적 기능을 지니며, 안정된 애착이 개인의 친사회적 행동을 촉진시키고 ()를 견딜 수 있는 정서적 탄력성의 발달을 증진시킨다.