

흔들리는 20대 :

청년심리학



2강 내 마음에 비친 나



목 차

- 1 나는 누구인가
- 2 나의 정체성
- 3 나의 가치와 능력
- 4 나의 개성
- 5 Mapping your life

1-1. 자기개념의 의미

1-2. 자기개념의 발달

1-1. 자기개념의 의미

1) 나? I and Me

자기개념(self-concept)

자신에 대해서 어떻게 생각하는지 인지하는 것 (Baumeister, 1999)

I-Self: 내가 보는 나, 자신의 생각과 행동 조절

Me-Self: 보여지는 나, 평가되는 나, 타인의 의식과 평가에서 비롯

☞ 자신을 잘 이해하는 것이 성장으로 이어짐

2) 자기개념 이론

실제적 자기(real self)

자신의 실제 모습

이상적 자기(ideal self)

되고 싶어 하는 모습

당위적 자기(ought self)

되어야 한다고 느끼는 모습

자기의 불일치 (Higgins, 1987)

자기 불일치 이론(self-discrepancy theory)

실제적 자기, 이상적 자기, 당위적 자기가 불일치할 때 부정적인 정서를 경험하는 것

실제 자기와 이상적 자기 사이 불일치 → 불만족

실제 자기와 당위적 자기 사이 불일치 → 불안

3) 가능 자기 이론

가능 자기(possible self)

자신의 가능성에 대한 인식의 반영 (James, 1910; Markus & Nurius, 1986)

희망하는 가능 자기: 미래 나의 모습에 대한 막연한 꿈이나 환상

기대되는 가능 자기: 성취할 가능성이 있고 계획을 갖춘 긍정적인 나의 모습

두려운 가능 자기: 피하고 싶지만 실제로 그렇게 될 것 같은 나의 모습

1-2. 자기개념의 발달

1) 영아기

자기인식(self-awareness)

타인이나 환경으로부터 자신을 구별하는 것

자기재인(self-recognition)

자기 자신을 알아보는 것

자기인식 실험 (Rochat & Morgan, 1995)

생후 3~4개월 영아도 자신의 신체 인식 가능

자기재인 실험 (Lewis & Brooks-Gunn, 1979)

생후 18개월 이상의 영아는 자기재인이 가능

» 동물의 자기재인 (Gallup, 1979)

침팬지, 고릴라, 오랑우탄 등 영장류들은 자기재인이 가능

2) 아동기와 청소년기

아동 초기 - 자신을 구체적이고 물리적인 속성으로 개념화

아동 후기 - 심리적인 특성으로 자신을 인식

청소년 초기 - 자기개념이 혼란스러움

청소년 중기 - 자아를 통합하고자 하는 노력이 심화됨

청소년 후기 - 자기개념이 어느 정도 안정적이고 통합적으로 변화함

2-1. 자아정체감

2-1. 자아정체감

1) 자아정체감이란

자아정체감(ego-identity)

개인의 영속성, 단일성 또는 독자성, 불변성.

개인에 대한 통합된 감각 (Erikson, 1968)

객관적인 정체감 – 조직에 의해 만들어짐

주관적인 정체감 – 개인의 생각에 의해 만들어짐

2) 자아정체감 이론

Marcia의 정체감 지위 (Marcia, 1966)



3) 자아정체감 형성

만 15세 – 정체감 혼미 비율이 높고 성취 비율 낮음
만 21세 – 만 15세에 비해 정체감 혼미 비율이 낮아졌으나
여전히 유실, 유예 비율 높음

3-1. 자기존중감

3-2. 자기효능감

3-1. 자기존중감

1) 자기존중감의 발달

자기존중감(self-esteem)

자기 존재에 대한 평가개념 (Simmons & Blyth, 1987)

자기존중감 발달 단계

유아기 – 자기존중감이 가장 높은 시기

아동기 – 높은 자기존중감이 다소 조절됨

청소년·청년기 – 자기존중감이 저하되거나 우울증 발생

성인기 – 전반적 자아정체감 형성 및 자기존중감 회복

자기존중감 변화 양상 (Robins et al., 2002)

청년기에 자기존중감 하락
전반적으로 남성이 여성보다 높은 자기존중감을 가짐

2) 자기존중감 발달이 미치는 영향

자기존중감과 삶의 요소 (Orth et al., 2012)

높은 자기존중감과 높은 관계만족도가 관련 있음
높은 긍정 정서, 낮은 부정 정서와 건강이 관련 있음

3-2. 자기효능감

1) 자기효능감의 중요성

자기효능감(self-efficacy)

스스로 상황을 극복할 수 있고 주어진 과제를 할 수 있다는 신념 (Bandura, 1986)

4-1. 개성이란

4-1. 개성이란

1) 개성의 형성 과정

개성(individuality)

개인을 다른 개체와 구별할 수 있게 하는 독자적인 특징
행동, 특성, 성격을 이끄는 에너지 (Allport, 1937)

진화심리학적 설명 (Nataraja, 2012)

나는 타인과 다르다고 생각하도록 하며 인류를 발전시키는 원동력이 됨

뇌에 새겨진 개성 (Freund et al., 2013)

유전자 100% 일치하는 쥐 40마리

한정적인 행동 범위 - 해마신경 형성 적음, 넓은 행동 범위 - 해마신경 형성 많음
시간이 지날수록 개인차가 커지고 개성이 발달

2) 개성의 중요성

개성을 잃지 않으려는 인간 (He et al., 2010)

높은 개성 집단 vs. 낮은 개성 집단

낮은 개성 집단의 한정판 물건 선택 비율 더 높았음

☞ 특별함을 잃을수록 개성을 회복하기 위한 행동 증가