

대인관계심리 (對人關係心理)

Psychology of Human Relationships

한현민(韓賢珉) Han Hyun-Min / 대진대학교

제6강

주제: 인간관계의 심리학적 해석 모형

4. 대인감정 2/2 5. 대인동기

제5강: 요약

- 대인관계에서 대인감정과 대인행동의 관계
- 대인감정의 의미와 구성요소: 주관적 체험, 생리적 반응, 행동의 준비
- 감정에 대한 심리학 이론
 - [1] James-Lange의 이론
 - [2] Cannon-Bard의 이론
 - [3] Schachter-Singer의 이요인 이론
 - [4] Lazarus의 인지매개 이론
 - [5] Ekman의 기본(보편)감정 이론
 - [6] Plutchik의 감정바퀴: 기본-복합감정
 - [7] Russell의 이차원 이론
- 부정감정의 유형과 생리적 반응
 - 외로움 슬픔 우울 수치 죄책 당황 놀람 불안 공포: 내면화
 - 혐오 경멸 시기 질투 분노: 외현화
- 대인감정(부정감정)과 그에 따른 대인행동이 삶에 미치는 영향
- 대인관계에서 감성지능의 중요성

[제6강]

4. 대인감정의 이해(2/2)

5. 대인동기의 이해

교수-학습 내용

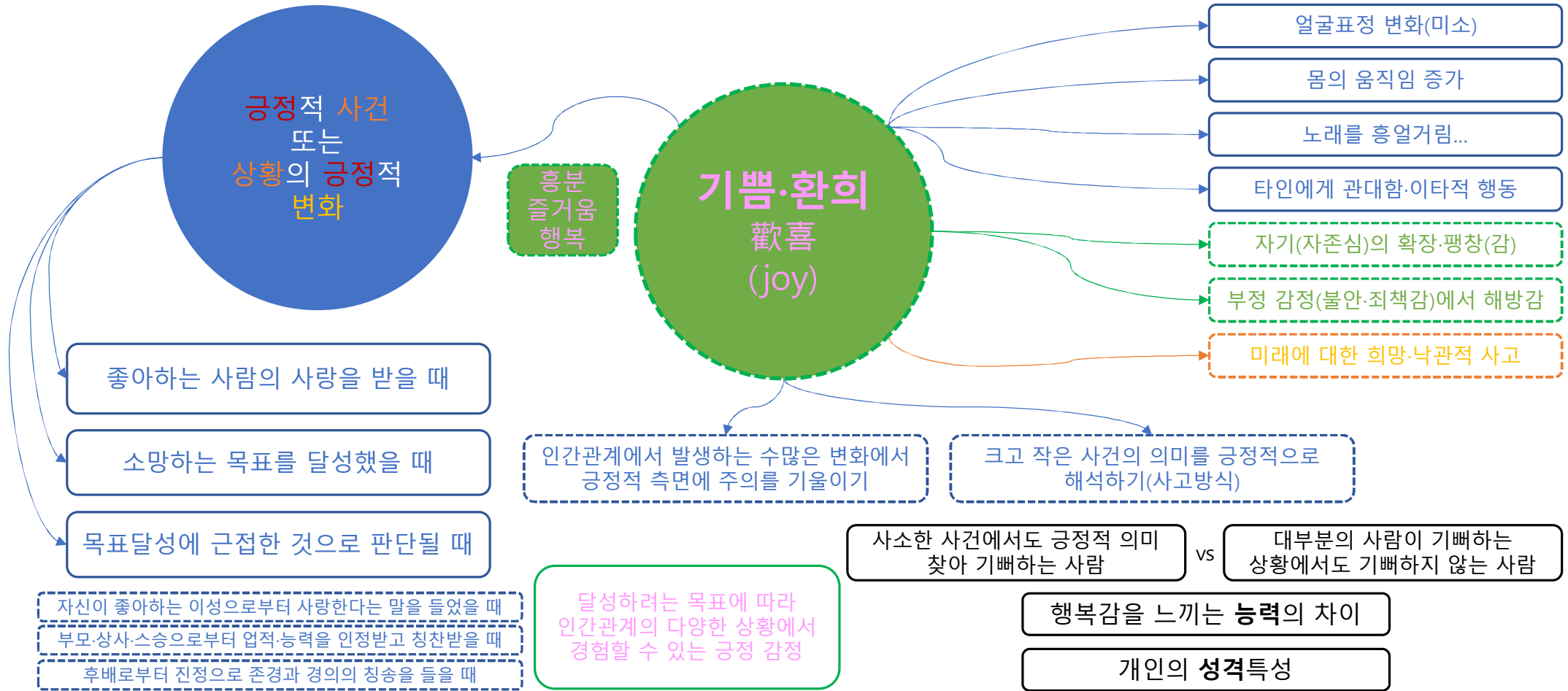
주제: **대인감정의 이해[2/2]**

1. 긍정감정의 의미, 유형, 긍정감정 각각의 발생 요인과 의미
2. 긍정감정 각각에 따라 유발될 수 있는 대인행동의 유형
3. 행복의 생리적 징후
4. 긍정심리학(=행복심리학)의 배경과 내용(주장)
5. 행복감을 느낄 수 있는 일상의 삶의 방식(팁)

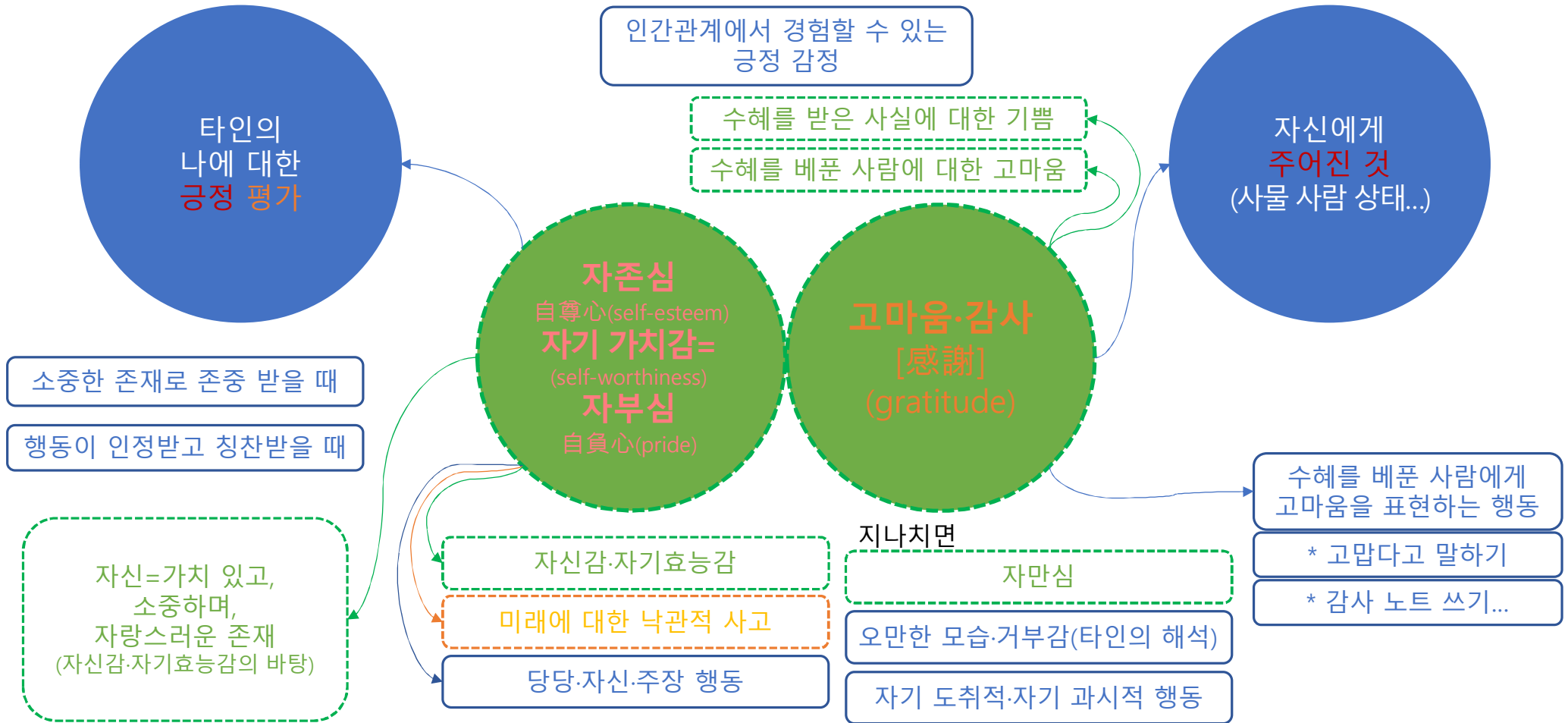
교수-학습 목표

1. 인간관계에서 흔히 경험하는 긍정감정을 나열하고 그 생리적 반응을 말한다.
2. 특정 긍정감정에 따라 유발될 수 있는 대인행동을 예시하고 그 적절성을 평가한다.
3. 긍정심리학(행복에 대한 연구)의 배경을 이해하고 자신의 삶에서 실천한다.

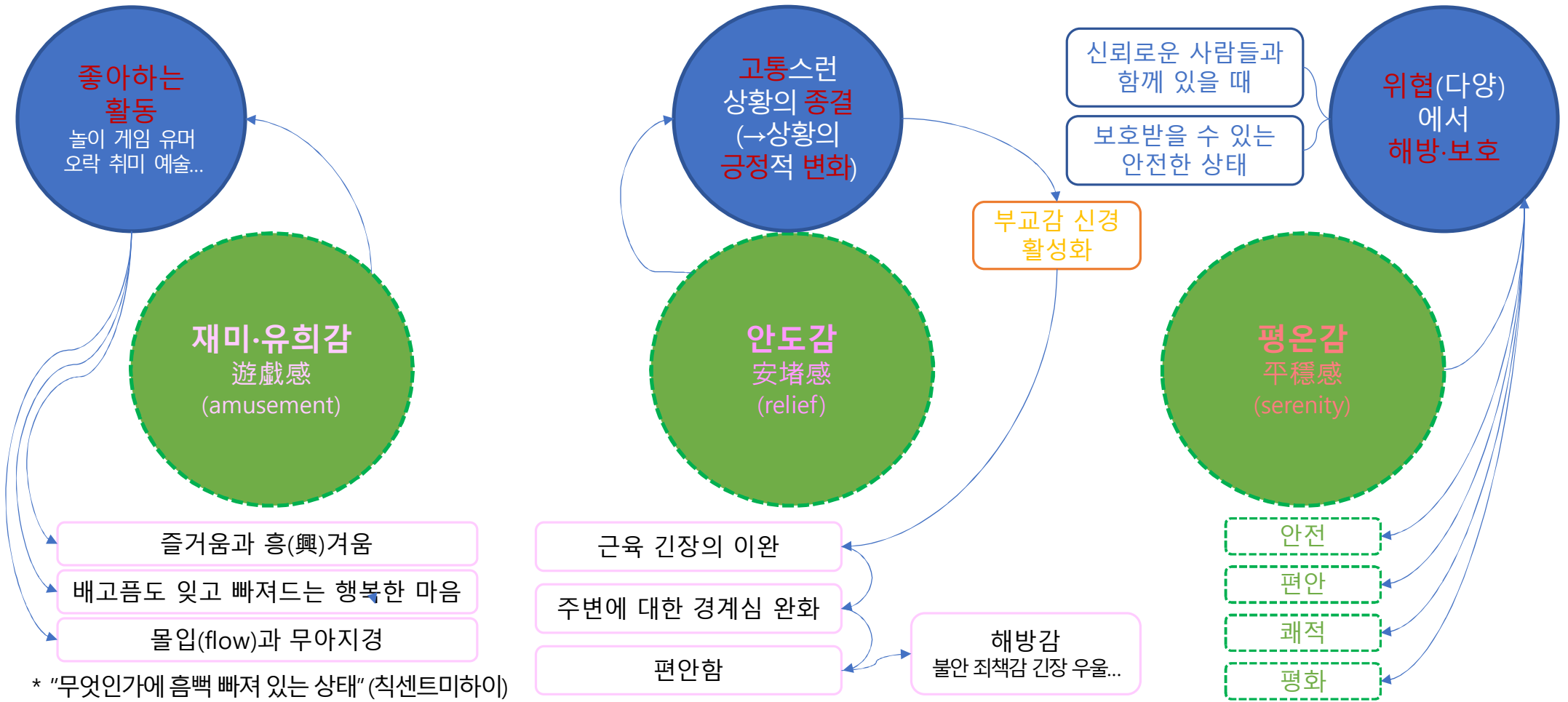
긍정 감정: 기쁨·환희



긍정 감정: 자기존중감-고마움.감사



긍정 감정: 유희감-안도감-평온감



긍정 감정: 사랑·애정



주로 인간관계에서 경험하는 대표적 긍정 감정



- ① 지식(knowledge)
- ② 돌봄(care)
- ③ 존중(respect)
- ④ 책임(responsibility)

프롬(E. Fromm) <사랑의 기술>(The Art of Loving)

사람

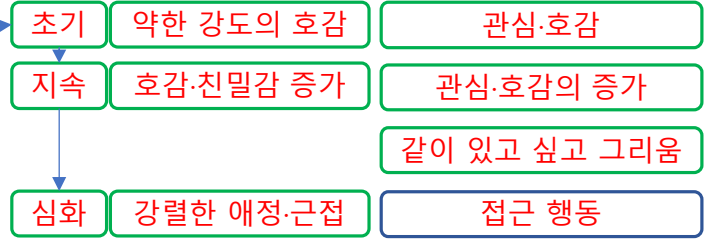
- 가족(애)
- 형제(애)
- 친구(우정)
- 동료(애)

연인(낭만적 사랑)...

신

자연

반려동물...



남녀 상호간 사랑 대등한 위치에서 상호 특별한 존재로 여기고 상대에 대한 호감·친밀감·성적 열정을 나누고 애정·보살핌을 주고받는 관계

자녀의 부모 사랑 부모의 애정·보호·보살핌에 의지하며 느끼는 안전감

부모의 자녀 사랑 자신의 보살핌·보호·도움이 필요한 자녀에게 애정을 느끼며 지극정성 보살핌

뿌리

- 함께 있으면 기쁨·환희
- 오래 함께 있기를 바램

긍정 감정: 사랑·애정

[1] 낭만(浪漫)적 사랑(Eros: romantic love)

뜨거운 열정·욕망

[2] 우애(友愛)적 사랑(Storge: companionate love)

친밀감·우정

[3] 유희(遊戱)적 사랑(Ludus: playful love)

재미·쾌락

[4] 실용(實用)적 사랑(Pragma: pragmatic love)

안정·지속적 관계의 조건(성격 집안 학력 종교 취미..)

[5] 이타(利他)적 사랑(Agape: altruistic love)

무조건·헌신적 보살핌

[6] 소유(所有)적 사랑(Mania: possessive love)

강력한 소유욕·집착



사랑의 유형:
리(J.A. Lee), 1977, 1988)

구성요소와 사랑의 유형:
스턴버그(R.J. Sternberg, 1984, 1986)
사랑의 삼각형 이론

생리적 흥분-들뜸-일체감의 욕망
뜨거운 면(동기)

사랑 결정-지속-자기구속-행동적 표현
차가운 면(인지&행동)

가까움·편안함-상호 이해-공유-소통-지지
따뜻한 면(정서)

열정
(passion)

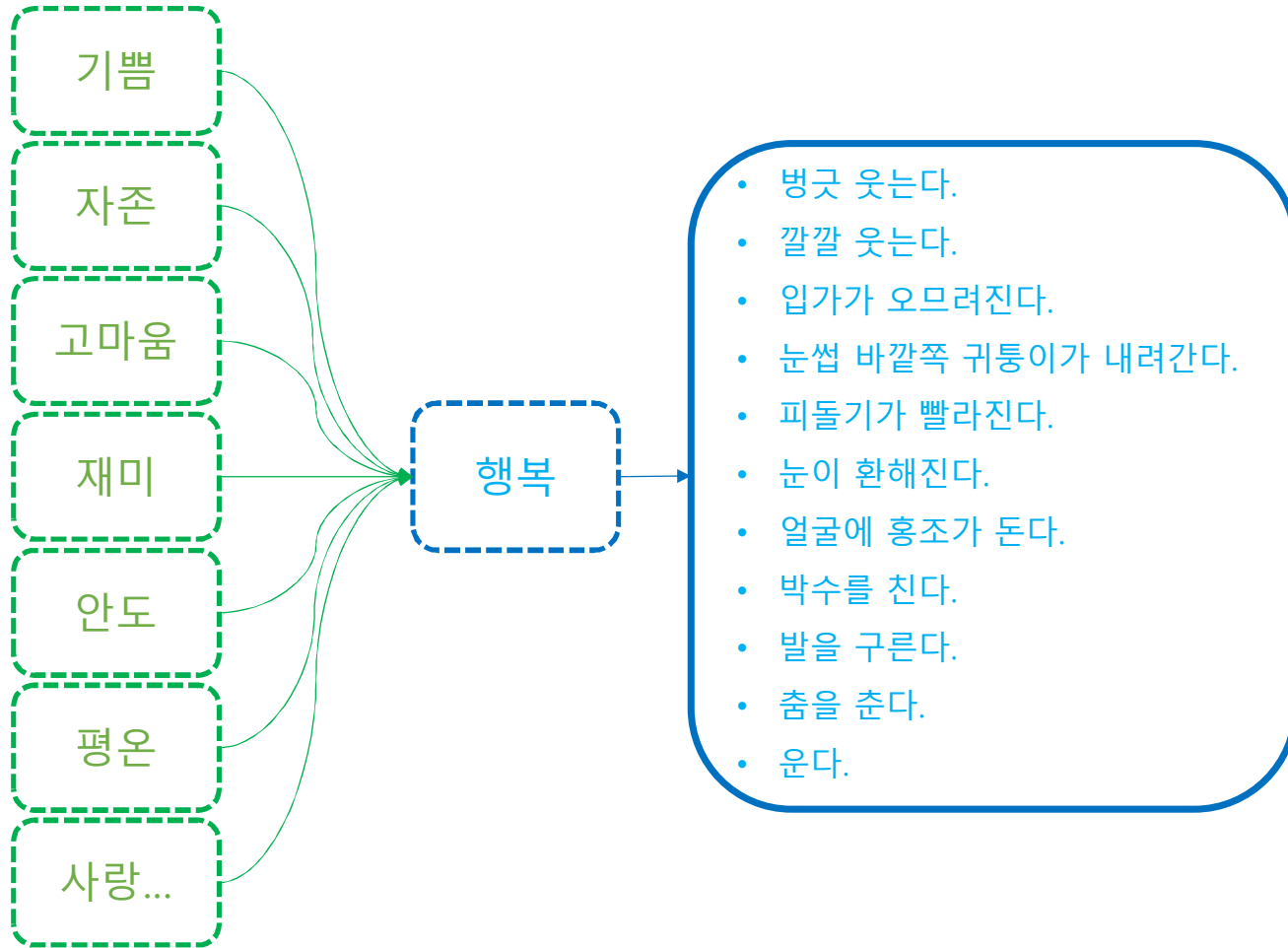
구성요소

친밀
intimacy

헌신
commitment

[1] 비사랑 (nonlove)	-	-	-
[2] 우정[호감] (liking)	■	-	-
[3] 짝사랑 (infatuation)	-	■	-
[4] 공허한 사랑 (empty love)	-	-	■
[5] 낭만적 사랑 (romantic love)	■	■	-
[6] 허구적 사랑 (fatuous love)	-	■	■
[7] 우애적 사랑 (companionate love)	■	-	■
[8] 완전한 사랑 (consummate love)	■	■	■

긍정 감정: 행복



세계행복보고서(유엔)

2017-2019년 한국

5.782/10점(61위/153개국)

2008-2012년 대비

행복

-0.145(105위/149개국)

부정
감정

+0.036 (69위/149개국)

슬픔 < 분노 < 걱정

행복에 대한
과학적 연구

→ 긍정심리학

Ψ 긍정심리학



과거
실제

- "정신질환"(정신분석)
- 부적응 행동(행동주의)
- 부정적 사고(인지-행동주의)



1934.9.29-2020(86세)



1942.8.12-2020(74세)

M. Seligman
M. Csikszentmihalyi
...

반작용

병리·부정
초점·중심

행동주의

인본주의

긍정심리학
(positive psychology)

기반

"... 삶의 학제적, 적, 적, 문화적, 총체적 차원 포함 인간의 긍정적 기능성 & 번영에 대한 과학적 연구"

M. Seligman & M. Csikszentmihalyi (2000)

• 행복 웰빙(참살이) 긍정성 강조
• A. Maslow, C. Rogers, ...

1. 즐거운 삶(pleasant life)=**향유의 삶**(life of enjoyment)
2. 좋은 삶(good life)=**참여의 삶**(life of engagement)
3. 의미 있는 삶(meaningful life)=**친화의 삶**(life of affiliation)

M. Seligman(2002) <Authentic Happiness>

1. **긍정 감정**(positive emotions): 순간순간 즐기기=긍정 감정 경험
 - 행복 뿐만 아니라 흥분·만족·자부심·무엇보다 경외감... 광범위한 감정 포함
 - 긍정적 결과(더 오랜 수명, 더 건강한 사회관계)와 연관
2. **참여**(engagement): **좋아하고 잘하는 것**=시간 흐름의 망각·완전한 몰입
 - 자신의 흥미를 끄는 활동
 - 흥미를 유발하는 활동
3. **관계**(relationships): 타인과의 깊고 의미 있는 관계
 - 타인에게 긍정성을 받고, 타인과 나누고, 타인에게 전파
 - 나쁠 때 뿐만 아니라 좋을 때도 중요
 - 타인에 대한 긍정적 반응으로 강화 가능
4. **의미**(meaning): 삶의 의미·목적(purpose) 발견=헌신·전념=자신보다 더 큰 것 인식·인정
 - 목적, "왜?"라는 질문 추구
 - 잠재적인 도전에도 불구하고, 의미를 가지면 바람직한 목표 계속 추구
5. **성취**(accomplishments): 성공·목표달성·더 나은 자신 추구
 - 긍정 감정, 의미 또는 관계로 이어지지 않을 때에도 추구
 - 다른 요소를 활성화할 수 있음(예: 긍정 가정 중 자부심)

M. Seligman(2011) <Flourish>

- 흐름(flow)**=자신의 능력이 (자신에 대한) 요구와 잘 일치된다는 몰입의 상태
- 강렬한 집중, 자기 인식의 상실, 완전한 도전의 느낌(지루함, 압도 아님), "시간이 날아다님"(time is flying)의 감각
 - 내재적 보상, 목표 달성(예: 게임의 승리) 또는 기술의 향상(예: 바둑을 더 잘 두게 됨)에 도움
 - 누구든, 다른 분야(예: 놀이·경기·창의성·과업)에서 경험 가능

M. Csikszentmihalyi(1970년대 연구)

주제: **대인동기의 이해**

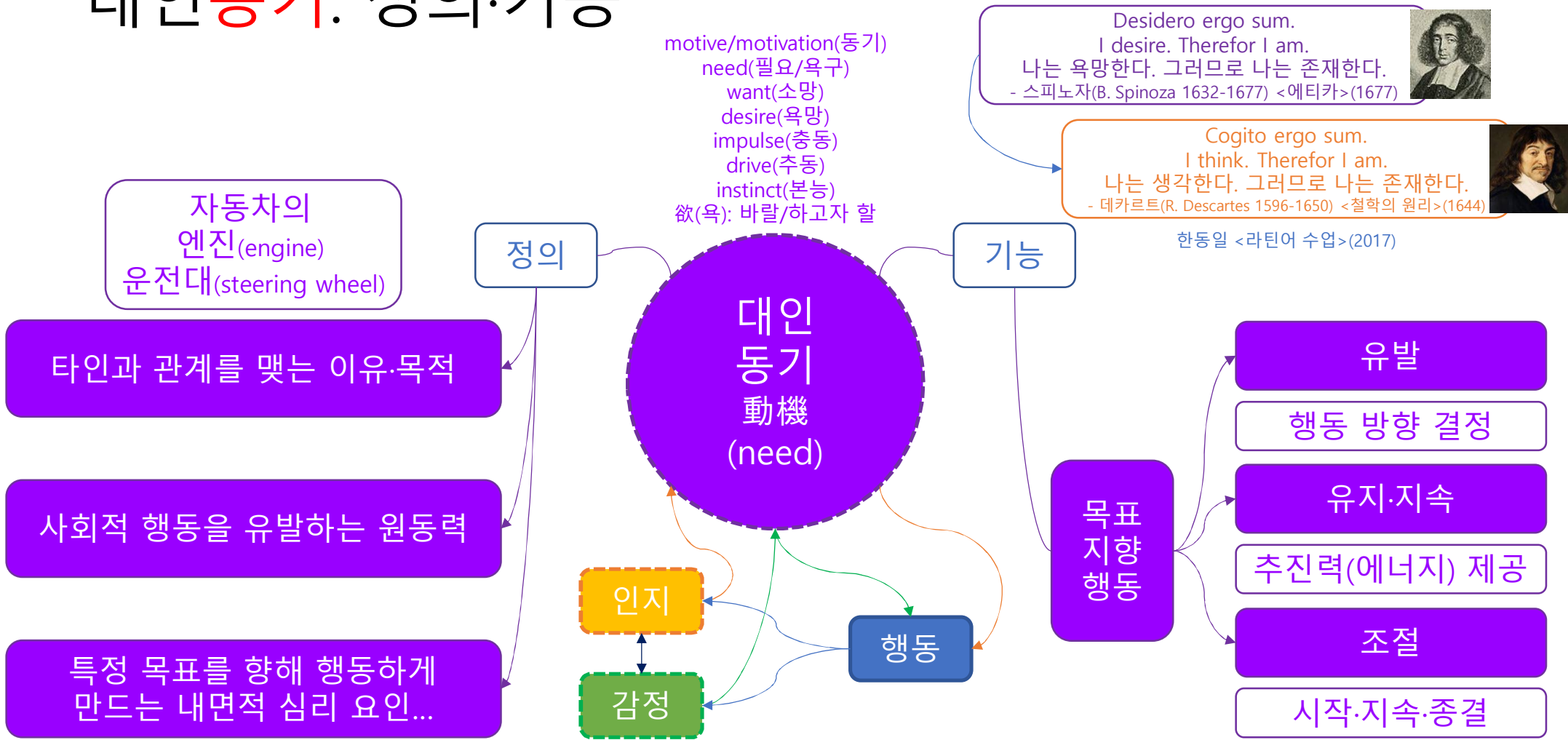
교수-학습 내용

1. 대인동기의 의미, 기능, 주요 유형
2. 인간의 동기를 설명하는 주요 심리학의 이론: 욕구위계론(Maslow), ERG이론(Alderfer), 욕구체계론(Murray)
3. 욕구위계론에서 말하는 자기실현인의 특성
4. 동기에 대한 인본주의 심리학의 관점과 주요 내용: Maslow & Rogers
5. 동기에 대한 정신분석학의 관점과 주요 내용: 심리성적 발달단계론과 삼원구조성격이론(Freud)

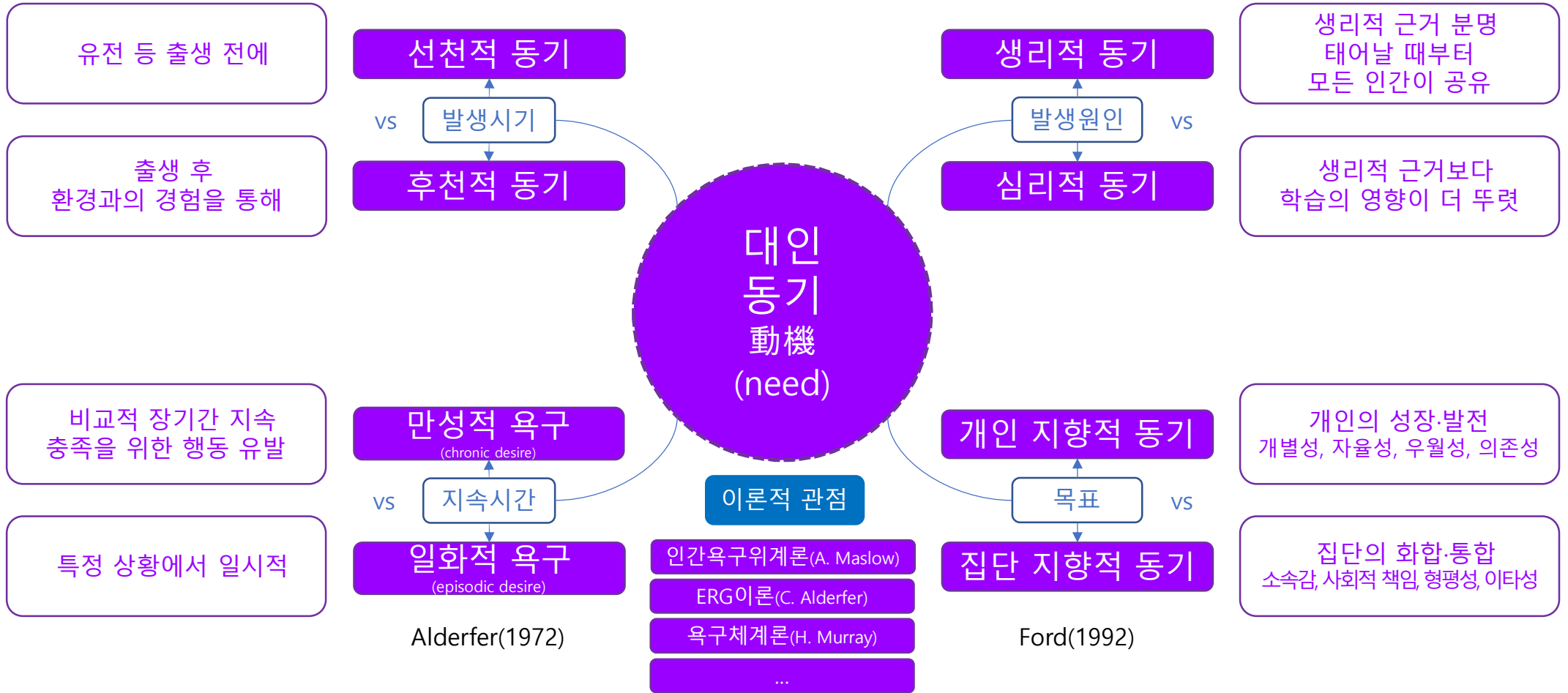
교수-학습 목표

1. 대인동기의 의미와 인간관계에서 대인동기의 기능을 안다.
2. 대인동기의 주요 유형과 동기에 관한 심리학 이론에서 주장하는 내용을 안다.
3. 자기실현인의 특성을 알고 행동으로 실천한다.
4. 동기에 대한 인본주의 심리학과 정신분석학의 관점을 이해한다.

대인동기: 정의·기능



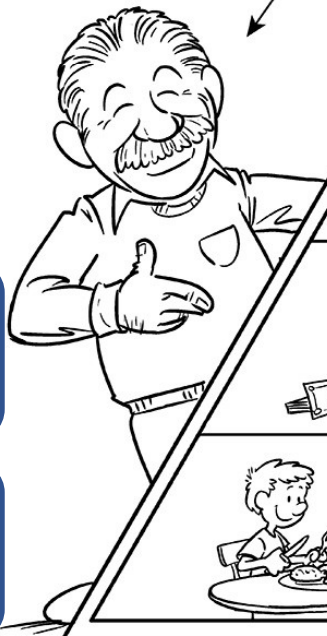
대인동기: 이론·유형 구분



매슬로우 (A. Maslow) 욕구위계론

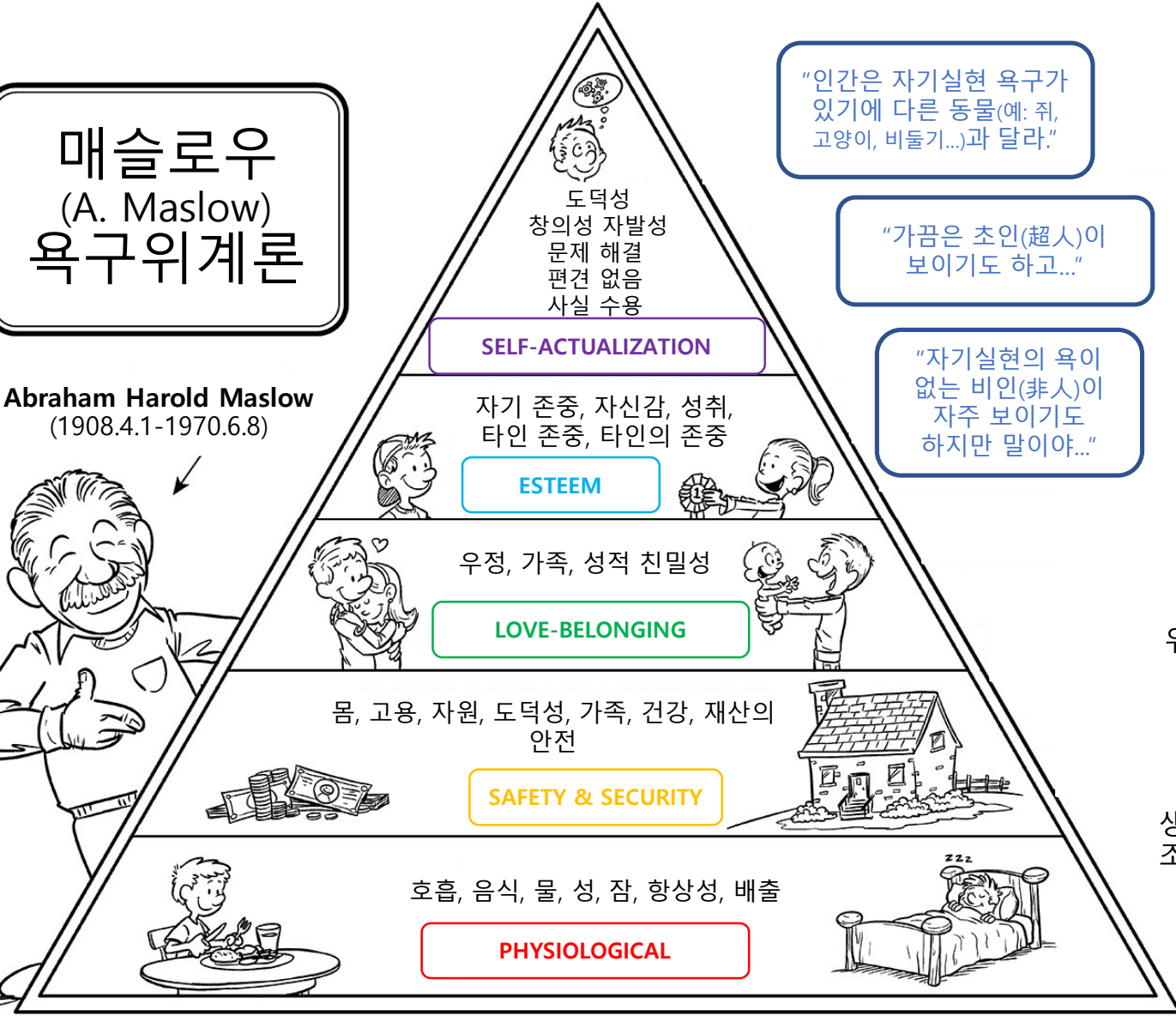
인간의 긍정적 자질 & 실존인물(링컨, 제퍼슨, 아인슈타인, 프로이트, 슈바이처...) 생애 연구
 인간욕구위계론(1954년) <동기와 성격> (Motivation and Personality) 인본주의 심리학 (humanistic psychology)

Abraham Harold Maslow (1908.4.1-1970.6.8)



"자기실현은 하위의 기초적 욕구가 충족되어야 성취할 수 있네."

"기초적 욕구가 충족되어야 비로소 자기실현 욕구가 생기는 법이지."



"인간은 자기실현 욕구가 있기에 다른 동물(예: 쥐, 고양이, 비둘기...)과 달라."

"가끔은 초인(超人)이 보이기도 하고..."

"자기실현의 욕이 없는 비인(非人)이 자주 보이기도 하지만 말이야..."

자기실현

자신의 잠재능력을 충분히 발현하려는 동기

존중

가치 있는 존재임을 느끼고자 하는 동기

사랑.소속

사랑을 주고받으며 집단에 소속되고자 하는 동기

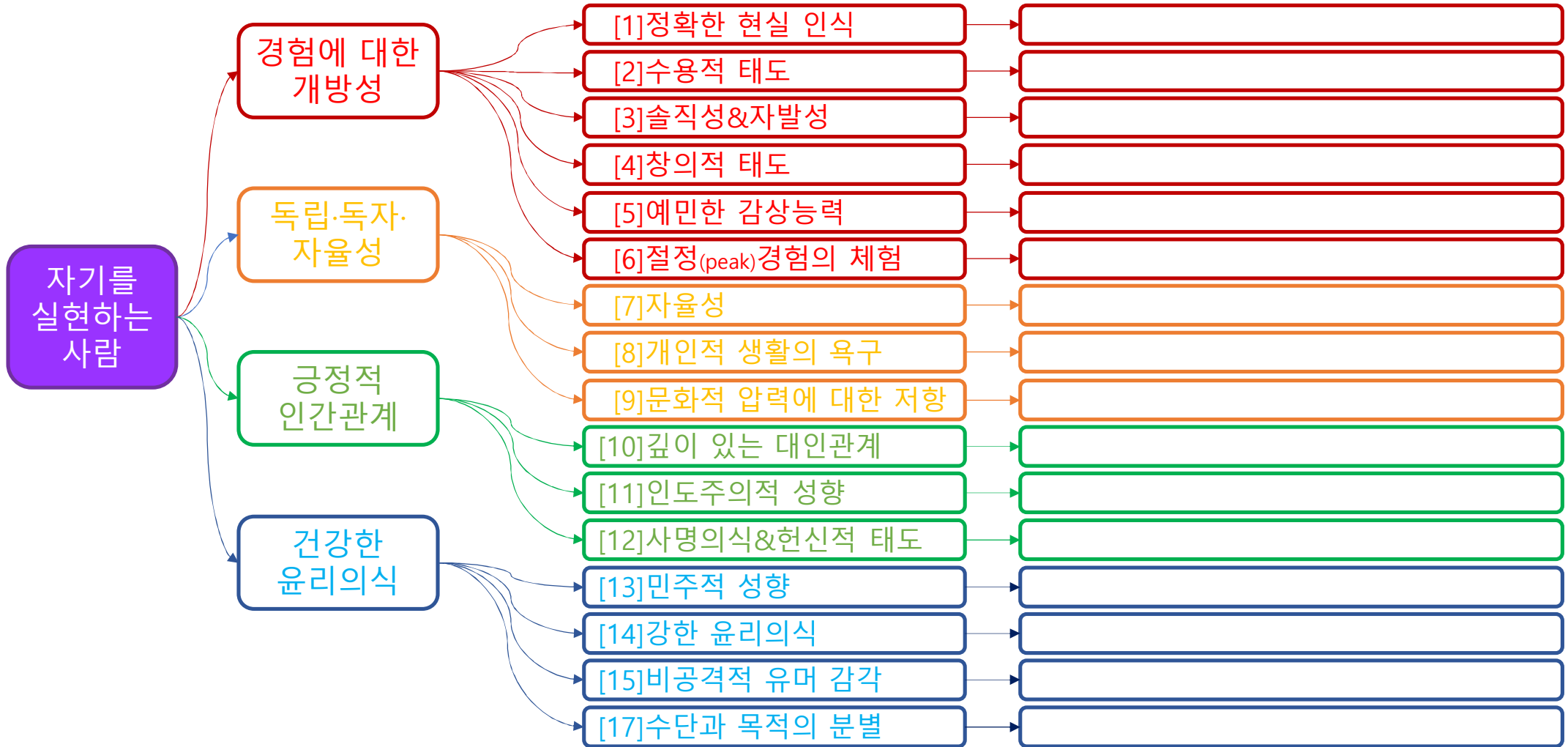
안전.안정

위험 회피 안전.편안한 삶 갈구+안전한 삶 유지하려는 동기

생리적

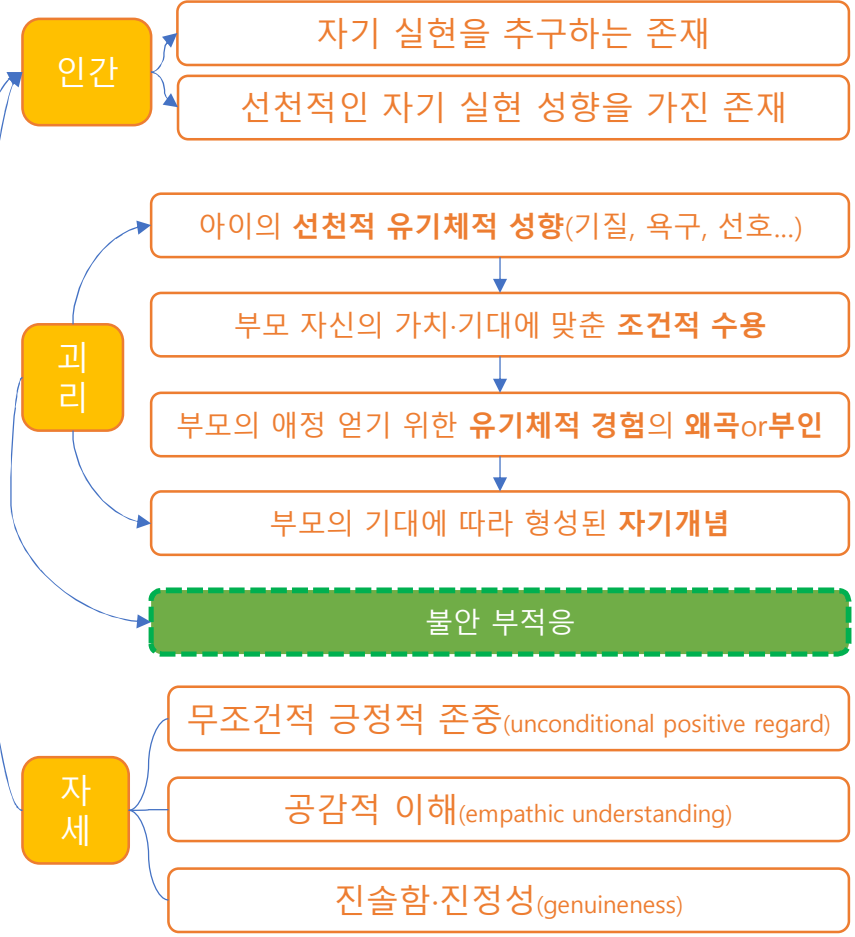
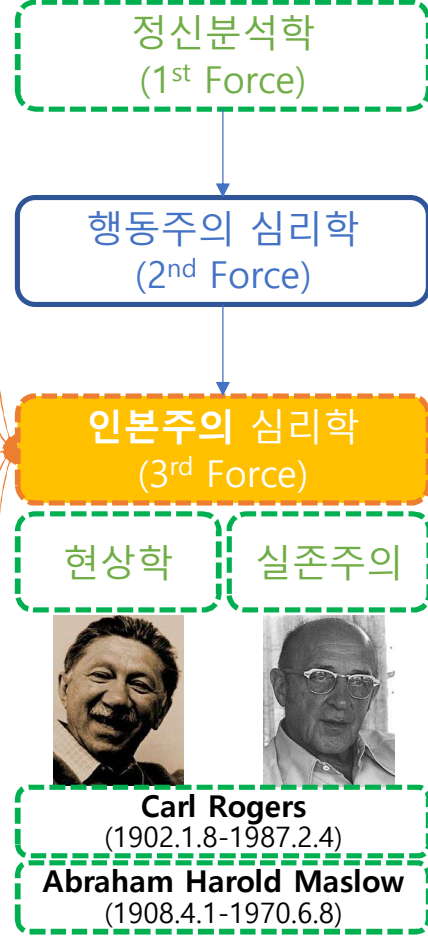
생존에 필요한 기본적 조건을 공급받기 위한 기본 동기

자기실현인의 특성



Ψ 인본주의 심리학: 매슬로&로저스

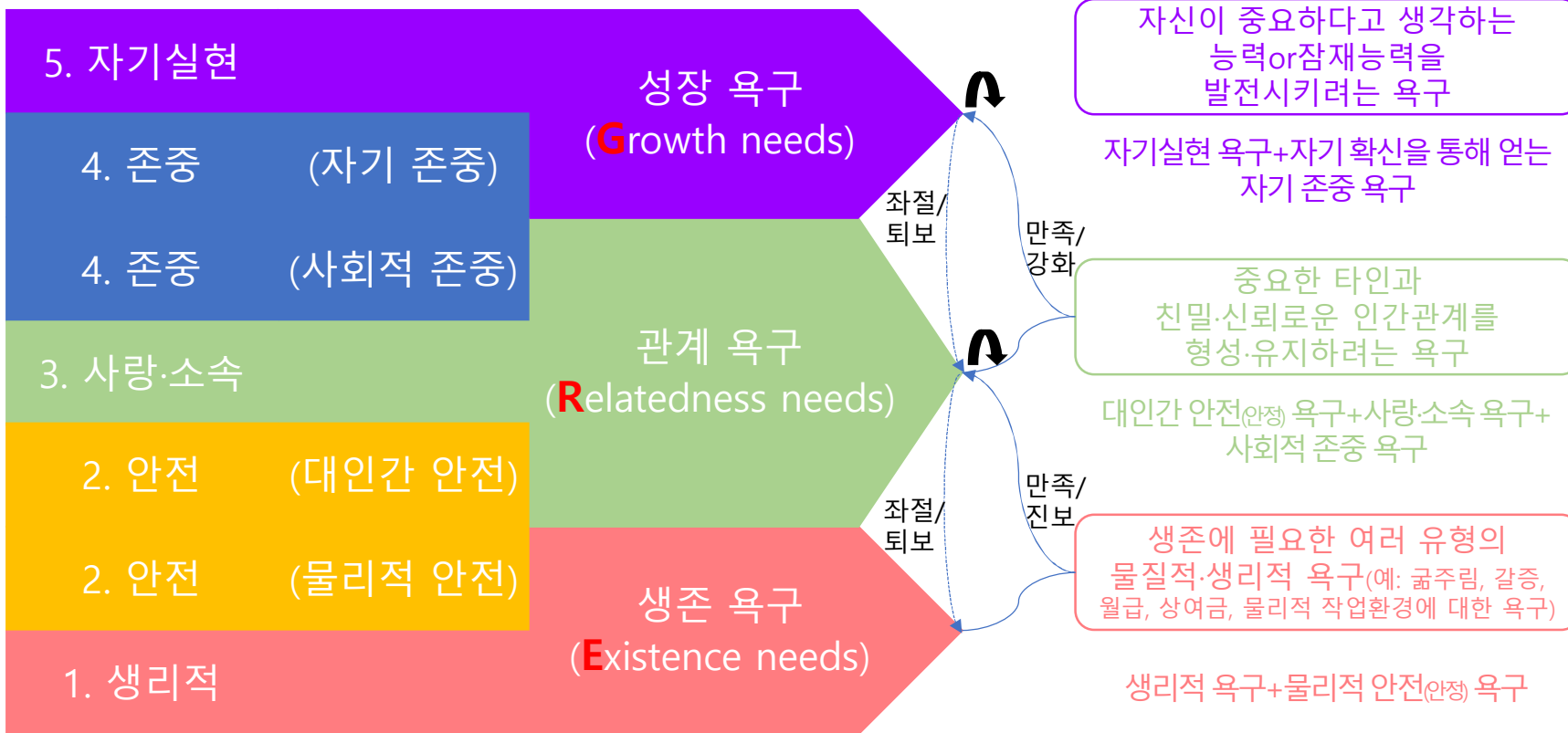
- [1] 인간 존재는 인간으로서 그 부분의 총합 이상이다. 그 구성 요소로 환원될 수 없다.
- [2] 인간 존재는 우주 생태계에, 그리고 독특한 인간 맥락에 실존한다.
- [3] 인간 존재는 인식하고 있고, 자신이 인식하고 있음을 인식한다. 즉 의식적이다. 인간의 모든 의식에는 타인의 맥락에서 자신에 대한 인식이 포함된다.
- [4] 인간 존재는 선택할 능력이 있으며 그렇기에 [자신의 선택에] 책임을 진다.
- [5] 인간 존재는 의도적이고, 목표를 지향하며, 미래 사건의 원인이 자신임을 인식하고, 의미·가치·창의성을 추구한다.



앨더퍼(C. Alderfer)의 ERG이론

욕구위계론

ERG 이론



Clayton Paul Alderfer
(1940.9.1-2015.10.30)

심리학자-컨설턴트
욕구위계론
더욱 발전

머레이(H. Murray)의 욕구체계론



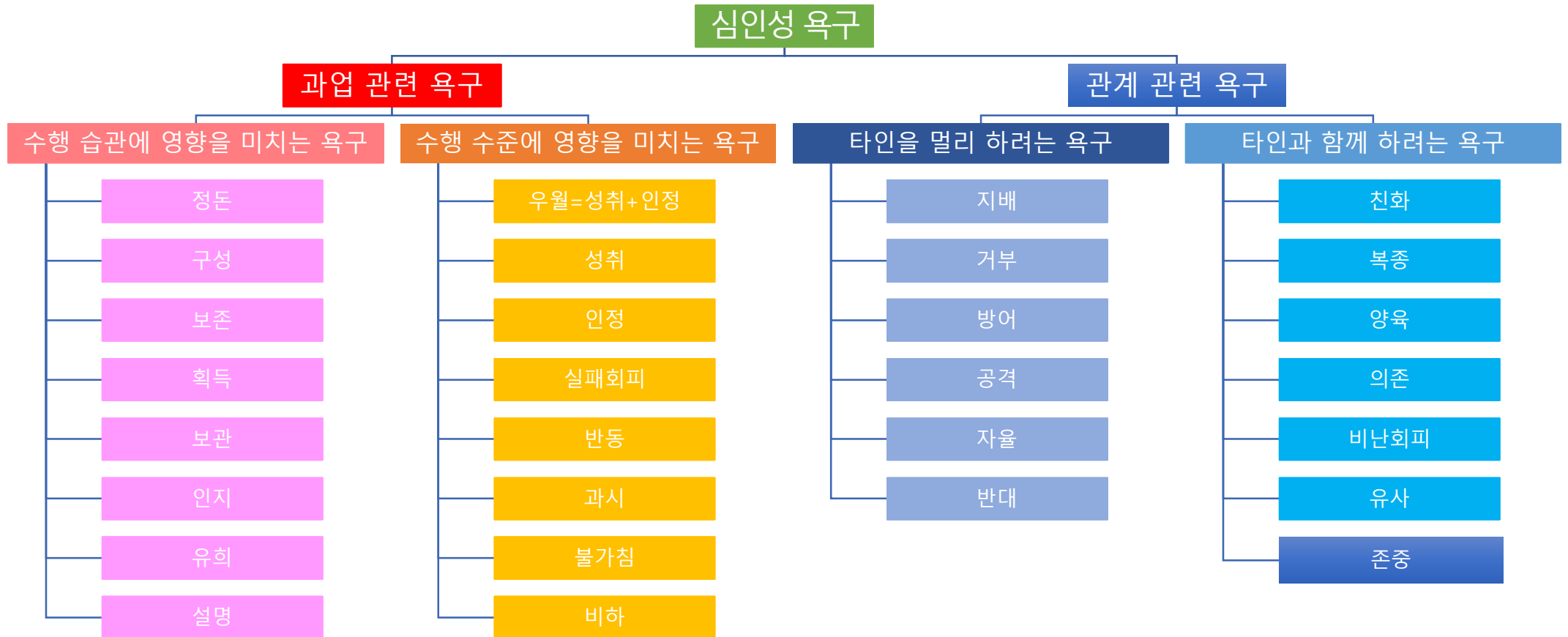
Henry Murray

(1893.5.13–1988.6.23)

욕구(need)와 압박(press)에
기반을 둔 성격 이론
(개인학[personology]) 개발(1938년)
<성격의 탐색>
(*Explorations in Personality*)
개인학에서 욕구체계가
중요한 부분
주제통각검사
(Thematic Apperception Test)
개발(모르간[C. Morgan]과 공동)



머레이(H. Murray)의 욕구체계론



주제통각검사(TAT)

도구
(도판 총 32장)

예: 4번 도판



어떤 여자가 자신을 외면(外面)하는 남자의 양 어깨를 잡고 있다. (A woman is grabbing the shoulders of a man who is turning away from her)

실시

도판의 그림을 보고, 현재 상황, 등장인물의 생각과 감정, 앞선 사건, 이야기의 결말이 포함된 드라마틱한 이야기를 짓게 함.

- 지금 어떤 일이 벌어지고 있는지? (what is happening at the moment?)
- 등장인물이 어떻게 느끼고 어떤 생각을 하고 있는지? (what the characters are feeling and thinking?)
- 무엇 때문에 이 사건에 이르게 되었는지? (what has led up to the event shown?)
- 이야기의 결말은 어떻게 되는지? (what the outcome of the story was?)

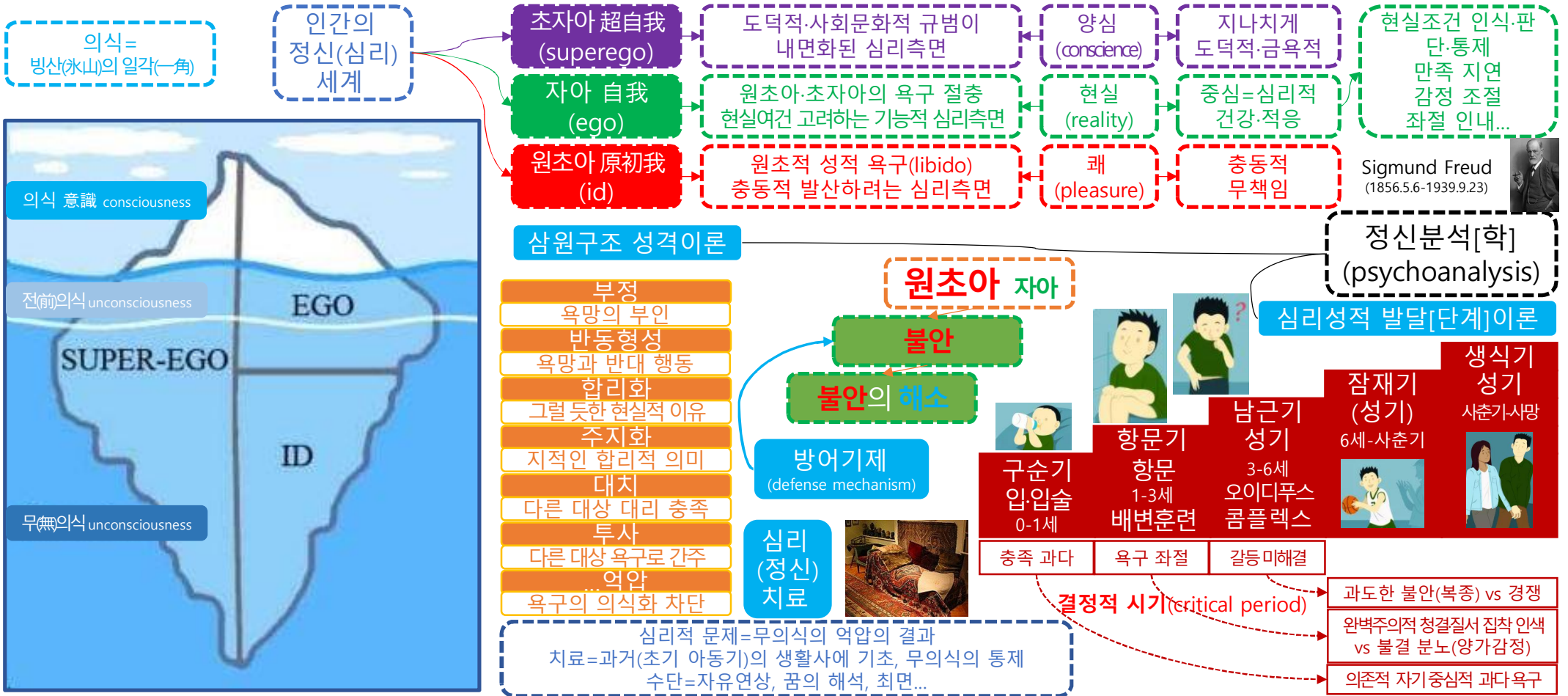
채점(1943년)

- [1] 주인공. 누가 이 이야기의 중심 인물인지 (The Hero. Scoring for the hero involves identifying who is central character(s) in the story.)
- [2] 주인공의 욕구. 주인공의 욕구, 동기, 욕망 (Need of the Hero. For Murray, it was also critical to identify the needs, motives and desire of the hero.)
- [3] 압박 확인하기. 압박이란 주인공의 욕구에 영향을 미치거나 간섭할 수 있는 환경의 중요 요인 예: (부모 또는 사장), (문 잠금 새가 파손되어 있다) (Identifying the presses. A press refer to any important environmental factor that may influence or interfere with the need of the hero. Example: [parents or boss], [the lock on the door is broken])
- [4] 주제. 욕구와 압박 간의 상호작용과 갈등의 성격, 이 갈등이 촉발한 정서의 유형, 갈등 해소 방식 (Scoring for themes. Scoring for themes in TAT stories involves noting the nature of the interplay and conflict between the needs and presses, the type of emotion elicited by this conflict, and the way the conflict is resolved.)
- [5] 결말. 이야기가 어떻게 끝나는지, 행복한 결말(해피 엔딩) vs 불행한 결말 & 결말이 주인공의 강점과 환경 요인의 통제를 받는 정도 (Scoring for outcome. Scoring for outcome of the story involves analyzing how the stories end by noting a happy versus unhappy ending and assessing the extent to which the ending is controlled by the strengths of the hero and forces in the environment.)

대인동기의 종류

1	생물학적	식욕...	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 생존·생명유지·개체보존을 위한 기본적 동기 ➢ 먹고, 마시고, 쉬고, 자고, 따뜻함·안락함 추구하려는 동기 	위험에서 보호하는 행동
2	성적	성욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 종족보전에 필수적인 생물학적 동기 ➢ 이성에 대한 관심·호기심 	이성에게 접근·구애하는 행동
3	자존감	인정욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 자신을 가치 있는 존재로 여기고자 하는 동기 ➢ 타인의 인정·존중·존경을 받고자 하는 동기 	
4	정체감	차별욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 일관·명료한 자기상(self-image)을 갖고자 하는 동기 ➢ 타인과 구분되는 개성 있는 독특한 존재로 인식하려는 동기 	
5	의존	의존욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 타인에게 의지하여 보호를 받으려는 동기 ➢ 의미 있는 타인(또는 자신보다 강하고 높은 위치에 있는 사람)의 사랑·인정과 보호·보살핌을 받으려는 동기(성인) 	
6	친화	친화욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 친구·벗을 얻고자 하는 욕구 ➢ 주위 사람들(대등한 위치에 있거나 유사한 상황에 있는 사람들)과 어울리며 친밀한 관계를 맺고자 하는 동기 	
7	지배	지배욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 다른 사람에게 영향력을 행사하려는 동기. ➢ 타인을 내 뜻대로 움직이게 하고 자신에게 복종해 주기를 바라는 욕구 	권력을 추구하는 행동
8	공격	공격욕	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 타인을 해치고 손상시키려는 동기 ➢ 개체보존·종족보전(적응적 기능)의 주요 동기 	

Ψ 정신분석학(제1세력)



제6강: 요약

1. 대인감정: 긍정감정

- ① 긍정감정 의미, 발생 요인
- ② 긍정감정의 유형과 그에 따른 대인행동
- ③ 행복: 생리적 징후와 행복한 삶을 살기 위한 일상의 행동
- ④ 긍정심리학: 행복을 연구하는 심리학

2. 대인동기

- ① 대인동기의 의미, 기능, 유형(종류)
- ② 대인동기의 이론
 - Maslow의 욕구위계론(자기실현인 포함)
 - Alderfer의 ERG이론
 - Murray의 욕구체계론
- ③ 인본주의 심리학의 관점: Maslow & Rogers
- ④ 정신분석학의 관점: Freud의 심리성적 발달단계론과 삼원구조성격론

[제7강]

6. 대인기술의 이해(1/4)

[6-1] 총론

- 대인기술의 의미...
- 인간관계에서 기술의 중요성

퀴즈&과제

1. 정신분석학자 에리히 프롬(Erich Fromm)이 자신의 저서 <사랑의 기술>(The Art of Loving)에서 내린 정의에 따르면, 사랑하기(loving)란 그 사람에 대한 지식(knowledge), 돌봄(care), 존중(respect), □, 이상 네 가지를 말한다.
2. 매스로우(A. Maslow)의 욕구위계론에 따르면, □ 욕구(동기)는 자신의 잠재능력을 충분히 발휘하려는 욕구(동기)로서, 인간만이 가진 성장의 욕구(동기)다.
3. 사람들은 누구나 행복하게 살기를 원한다. 무엇이 “행복한 삶”인지, 여러분 나름대로 정의해 보세요. 그런 삶을 살기 위해 하루하루 어떻게 살아야 할지, 구체적인 행동을 10가지만 적어 보세요.
 - “행복”이란:
 - 행복한 삶을 위한 행동적 실천: (예) 하루 한번 5분 동안 반려견을 돌보기, 엄마한테 고맙다고 말하기...
 - 1.
 - 2.
 3. ...