

10 1. 청소년기의 자아정체감 형성과 발달

1. 자아정체감의 의미
2. 청소년기와 자아정체감

1. 자아정체감의 의미

자아(self), 자아정체감이란

인간은 '나는 누구인가', '나는 어디서 와서 어디로 가는가', '내 삶의 목적은 무엇인가', '나의 본질은 무엇인가', '나는 다른 사람과 어떤 점에서 유사하고, 어떤 점에서 다른가' 등에 대하여 생각하며 살아간다.

청소년기는 인생의 어느 시기보다 자아의 발달이 중요한 시기로 **Allport**는 청소년기를 '자기에 대한 새로운 탐색기'라고 하고 **Erikson**은 '정체감의 위기'라고 하였다.

자아는 **인지적인 면**과 **정서적인 면**을 포함한다.

인지적인 면 - 자기자신을 묘사하는 방식과 관련,

자아개념

정서적인 면 - 어떤 과제나 활동을 수행할 때 자기자신의 태도를 훌륭하거나 나쁜 것으로 평가하는 것과 관계, 자기에 대한 느낌,

자아 존중감

자아(self)란

1. 자아개념 (self-concept)

=자신의 신체적 특징, 개인적 능력, 성격, 가치관, 역할, 사회적 지위 등을 포함한다
나 는 누구인가에 대한 지각과 평가

* 네 가지 자아개념 유형 (Strang, 1957)

- 1) 종합적이고 기본적인 자아개념
- 2) 일시적이거나 순간적인 자아개념
- 3) 사회적인 자아
- 4) 이상적인 자아

* 아동기에는 자신의 구체적인 신체적 특징과 대표적인 활동 및 능력을 강조하는 자아를 기술하는 반면 청소년들은 자아를 기술할 때 사회 및 성격 특성들에 더 많은 관심을 나타내며, 더 나아가 신념체계나 가치, 그리고 사고과정 등에 초점, 즉 추상적인 자아 기술

* 청소년기 자아기술의 특징 (Harter, 1990)

- 1) 여러 가지 영역에서의 지각 : (학문적 유능성, 운동능력, 행동수행, 사회적 수용, 신체적 외모)
직무능력, 우정, 낭만적 매력

- 2) 자아개념의 통합
- 3) 현실적 자아와 이상적 자아의 구분: 자아개념에서 일치되지 않는 특징들을 조정할 수 있는 기술을 습득
- 4) 자아에 대한 선입: 개인적 이상화
- 5) 자아의 혼란

2. 자아 존중감 (self-esteem)

=자기자신에 대한 긍정적 또는 부정적인 느낌이나 견해

- * 자신이 다른 사람에게 중요하게 여겨지는 인간 상호작용으로부터 싹트고, 작은 성취나 칭찬, 성공을 통해 형성되며 개인의 정신건강에 결정적인 역할을 한다.
- * 청소년기에는 종종 자신의 신체, 가족관계, 우정, 미래와 전망에 대하여 부정적인 감정을 가진다
(특히 신체적인 외모에 대한 지각은 전체적인 자기 존중감을 형성하는 결정적 요인)
- * 청소년들은 다른 사람에 비해 자신에 대한 감정의 기복을 크게 경험한다
- * 청소년기의 자아 존중감을 향상시킬 수 있는 방안 (정옥분 등, 1999)
첫째, 낮은 자아 존중감의 원인을 정확하게 파악한다.
둘째, 부모, 또래의 정서적 지지와 사회적 인정을 가능한 많이 제공한다.
셋째, 성취동기와 자기 효능감을 자극한다.
넷째, 어떤 곤란한 문제에 직면했을 때 이를 피하기보다 오히려 정면으로 대응하는 자세를 갖도록 지도한다.

정옥분(1998)

1. 개별성 = 자신은 타인과 다르다는 인식, 즉 자신은 독특하고 특별하다는 인식
2. 총체성 = 자신의 욕구, 태도, 동기, 행동양식 등이 전체적으로 통합되어 있다는 느낌
3. 계속성 = 시간이 경과하여도 자신은 동일한 사람이라는 인식

한상철(1998)

1. 한 개인이 소유한 다양한 지위와 역할에 부여된 $i...$ 로서의 나 i 간의 통합감
2. 과거의 나와 현재의 나 그리고 미래의 나 간의 연속감 또는 일관성을 의미
3. 내가 내 자신을 볼 때의 주체적 자아(I)와 내가 다른 사람의 눈에 비쳐지고 있는 것을 내가 지각할 때의 객체적 자아(Me) 간의 조화감
4. 나 자신은 누구로부터의 간섭도 용납하지 않는 자유를 지니지만 나 혼자만이라는 근원적인 소외감을 지닌 실존적인 자아

2. 청소년기와 자아정체감

청소년기의 자아정체감의 중요성

Erikson(1968)은 자아정체감의 형성은 청소년기에 비로소 시작되는 것도 청소년기에 끝나는 것도 아니라고 하였다 (자세한 심리사회적 발달단계론은 3강 6페이지 참조하시오!)

유아기 (출생-2세) : 신뢰 대 불신

유아는 양육자에 대한 일차적 사랑, 신뢰관계를 형성하는데 그렇지 못하면 이후의 사람과 사회에 대한 불신감을 발달시킨다.

초기 아동기 (2세-3세): 자율성 대 수치심

스스로 행동하는 아동의 노력을 칭찬하고 격려하면 자율성이 형성된다. 그러나 지나친 억압이나 조롱은 아동의 자율성을 손상시키므로 수치와 의심을 발달시킨다.

아동후기 (3-5세): 주도성 대 죄책감

스스로 계획하여 주도적으로 행동하려는 아동들은 열심히 배우며 경쟁한다. 아동들이 설정한 계획과 기대가 이루어지면 주도성, 숭선성이 형성되나 잦은 실패와 주위의 억압은 죄책감을 형성하게 한다.

학령기 (5-12세): 근면성 대 열등감

아동은 새로운 기술을 열심히 습득하고 또래와의 접촉을 통하여 함께 일하고 노는 방법도 학습한다. 학습과 놀이를 통한 아동의 성공 경험은 근면성을 발달시키나 실패는 열등감을 야기시킨다.

청소년기 (12-18세): 자아정체감 대 정체혼란

「내가 누구인가?」, 「나는 무엇을 할 수 있는가?」에 대한 해답을 얻기 위해 심각하게 고민하고 갈등한다. 자신의 존재와 추구해 나갈 가치에 대한 확신이 서면 정체감 획득이 이루어지는 반면, 그렇지 못하면 혼란에 빠지게 된다. 청소년은 주변인(marginal person)으로 아동도 성인도 아니며, 청소년기는 사회적 역할에 대해 명확하게 정의되어 있지 않은 시기로 정체성의 혼란을 경험하게 된다. 청소년기는 정체감을 확립하기 위한 유예기간(moratorium)이다.

성인초기 (18-25세): 친밀감 대 고립감

성인 초기는 타인과 친밀한 관계를 형성하고 친근감을 획득한다. 그러나 진정한 상호관계를 이룩하지 못하면 고립감에 빠지게 된다.

성인기 (25-65세): 생산성 대 침체성

자녀를 낳고 양육하고 직업을 가짐으로써 자신의 이상을 실현하고 타인을 보살핌으로써 생산성을 획득한다. 그렇지 못한 사람들은 자기 자신에게로만 빠져들고 자기침체에 빠진다.

노년기 (65세 이후): 자아통합 대 절망감

자신의 인생을 되돌아보고 나름대로 의미있었다고 수용할 수 있는 사람은 자아통합을 이룰 수 있는 반면 지나온 생애를 후회하고 무가치하다고 생각하는 사람은 절망감을 경험한다.

그럼에도 불구하고 정체감 형성이 청소년기에 문제시 되는 여러 가지 이유들 (서봉연, 1988)

1. 청소년기에 들면서 신체적, 심리적, 성적인 면에서 급격한 양적, 질적 변화로 강한 자의식이 출현
2. 청소년들은 상충적인 사회적 요구를 경험

청소년은 어린이도, 성인도 아닌 주변인으로서의 많은 양가적(ambivalent) 상황에 직면하여 자기 존재에 대한 회의감과 자신의 지위와 역할을 규정하려고 노력 (신체적으로나 연령적으로는 독립된 행동과 책임 있는 행동을 요구받지만

- 경제적으로는 부모에게 의존)
3. 여러 가지 대안 중 **선택**이 필요하거나 요구됨
청소년은 진학과 취업 및 자기 인생을 스스로 결정 내려야 하는데 이에 대한 미숙함이나 무능력은 정체감의 위기를 초래
 4. 청소년기에 증대되는 **인지능력의 발달**(추상적 사고, 조합적 사고)로 자기 자신(자신의 위치, 역할, 가능성, 가치 및 이념 등)에 대해 탐색하고 자신의 존재에 대해 고민하고 갈등
 5. 청소년들은 지금까지 **동일시 해왔던 대상**에서 새로운 대상으로 **변화**

정체감 형성의 단계

Marcia(1976)

위기와 전념 두개의 차원을 기준으로 정체감 형성의 네 단계를 구분

위기=의미있는 대안들 중에서 어느 것을 선택할까 고심하는 단계

전념=행동을 수행하기 위한 의미있는 선택

	위기	전념	
정체감 혼미 (identity diffusion)	No	No	정체감에 대한 특별한 관심도 없고 의문시하지도 않으며, 정체감 획득을 위한 어떤 노력도 기울이지 않는다. 삶의 방향이나 과정을 결정하지 못한 상태
유실 (foreclosure)	No	Yes	자기 지향적이기보다 타인지향적으로 자신을 믿지 못하고 자율적인 선택을 회피하여 다른 강력하고 의미있는 사람에게 의존, 부모나 사회적 가치를 그대로 채택한다.
지불유예 (moratorium)	Yes	No	일시적으로 자신의 심각한 결정을 유보시키려는 심리적 상태로 대안을 탐색하는 과정, 정체감 획득을 위해 능동적으로 노력
정체감 성취 (identity achievement)	Yes	Yes	정체감을 성공적으로 성취

청소년기 자아정체감의 변화

Marcia(1991)

청소년 전기: 자아의 탈구조화, 정체감 혼미

청소년들이 경험하는 급격한 신체적, 인지적, 사회적 변화로 인하여 어린

청소년들은 그들의 아동기적 가치와 동일시를 다시 생각하기 시작하고 자아에 대한 아동기적 개념을 파괴하거나 벗어나고자 함

청소년 중기: 자아의 재구조화

고등학교 시기의 청소년들은 그들의 신체적 및 성적 감정, 유능함에 대한 평가, 그리고 현재의 역할이나 예상되는 역할에 대한 자신의 감각을 재통합하려고 시도
여러 가지 정체감에 동시에 직면하게 되면서 정체감 형성에 어려움을 겪기도 하는데
다른 사람과의 상호작용은 중요한 역할

청소년 후기: 정체감 형성의 결정기

고등학교 이후의 청소년들은 미래의 직업과 사회적 역할에 의해 정체감 확립 여부가 결정

청소년기 정체감의 구체적 양태 (박아청, 1990)

- 1) 이름으로 나타나는 정체감
자기가 누구인가를 나타내는 가장 대표적인 수단이 이름으로 인간정체감의 기초
- 2) 발달적 정체감
성장, 발달의 각 단계 또는 시기마다의 자부심 또는 사명감
예) 누나, 오빠, 중학생
- 3) 부정적 정체감
문화적 기대나 요구는 사회규범과는 다른 모순을 청소년에게 갖게 하여 자기가 정의내린 부정적 정체감을 강화
예) 비행청소년, 불량아
- 4) 성역할정체감
성에 적절하다고 인정하는 특성이나 규범이나 태도가 내면화된 자아정체감
예) 남성으로서의 나, 여성으로서의 나
- 5) 집단정체감
하나의 집단에 공통된 동료의식, 개인이 속한 집단에 대한 귀속감이나 일체감
예) 한국인

자아정체감 형성에 영향을 주는 요인들

- * 중요한 타자인 부모, 선생님, 친구 등 부모는 청소년 자녀의 정체감 형성과 발달에 크게 영향을 미친다.
가정의 의사결정에 자녀를 참여시키고, 자녀를 격려하는 부모의 양육태도는 자녀의 정체감 발달에 크게 도움이 된다.
자녀에게 스스로 판단하고 자신의 의견을 발표할 수 있는 기회를 주지 않거나
자녀의 행동을 통제하는 권위주의적인 양육태도나 과보호는 청소년기 자녀로 하여금 정체감 탐색의 기회를 박탈한다.
부모가 자녀에게 스스로 모든 것을 결정하도록 맡겨두는 허용적인 양육방식은
자녀를 정체감 혼미에서 헤어나오지 못하게 할 위험이 있다.
- * 현대의 청소년들은 사회에서 필요한 교육과 훈련을 받으며 의존기간이 길어지고 더 오랫동안 주변인적 지위에 머물게 되었다. 또한 각종 제도와 법, 관습 등도 청소년들이 일관된 정체성을 갖는데 장애가 된다.
결혼의 법적 연령, 투표 연령, 음주 가능 연령 등이 다르고 심지어 국가나 사회, 성별에 따라 다른 것은 정체감 위기의 요인이다.