

13-2 file no.1



심리학사 및 이론체계  
13주-2회차 강의

---

- 인본주의 심리학
- (Humanistic Psychology)

13-2-1

심리학사 및 이론체계 13주 2회차 강의를 시작하겠다. 2회차 강의 주제는 인본주의 심리학의 전개이다. 13주 1회 차 강의에서 실존주의 심리학, 현상학적 심리학을 이미 설명했었는데, 이어서 인본주의 심리학을 얘기하도록 하겠다.

13-2 file no.2



### 13주-2회차 학습 목차

---

- 7. 인본주의의 역사적 뿌리
  - 7.1. 역사 속의 인본주의/ 7.2. 인문과학/ 7.3. 성격심리학/ 7.4. 현대심리학
- 8. 미국의 인본주의학자: 미국
  - Gordon Allport/Carl R. Rogers/ Abraham Maslow/ Viktor Frankl/ Rollo May/ Erich Fromm
- 9. 인본주의의 변화
  - 9.1. 미국 심리학회 APA 인본주의 분과가 본 인본주의의 경향
  - 9.2. 엄밀한 인본주의
  - 9.3. 긍정심리학과 행복
- 10. 이론 체계간의 비교
- 11. 인본주의에 대한 평가

13-2-2

### 13주-2회차 학습 목차

13주 2회 차 학습목차는 역사 속에 인본주의가 어떻게 계속 나타났는가를 인본주의의 역사적 뿌리에서 살펴보고, 그 다음에 미국과 유럽의 인본주의 학자들의 입장을 다루겠다. 그 후에 인본주의 심리학의 점진적 변화, 인본주의 이론체계들의 비교, 인본주의에 대한 평가 등으 다루겠다.

13-2 file no.3



## 13주-2회차 학습 목표

---

- 1. 인본주의심리학의 역사적 뿌리들을 파악한다
- 2. 인본주의심리학자들의 각각의 주요 입장과 공헌 내용을 파악한다
- 3. 인본주의심리학이 20세기 후반과 현재 어떻게 변화하여 가는가를 파악한다
- 4. 인본주의심리학과 다른 심리학 이론 체계간의 유사성, 차이를 파악한다
- 5. 인본주의심리학으로 대표되는 제3세력 심리학 전반에 대한 평가를 파악한다.

13-2-3

### 13주-2회차 학습목표

13주-2회차 강의의 학습목표를 보자면, 첫째로 인본주의 심리학의 역사적 뿌리들을 대체적으로 파악하고, 둘째로 인본주의 심리학자들의 각각의 주 입장과 공헌내용을 파악하고, 셋째로 인본주의 심리학이 20세기 후반과 현재 어떻게 변화해가고 있는가를 파악하고, 넷째로 인본주의 심리학과 다른 심리학 이론체계간의 차이를 파악한다. 그 다음에 다섯째로 인본주의 심리학에 대한 평가를 파악하면 되겠다.

13-2 file no.4



## 7. 인본주의의 역사적 뿌리

---

- 7.1. 역사 속의 인본주의
- 7.2. 인문과학
- 7.3. 성격심리학
- 7.4. 형태심리학

13-2-4

### 7. 인본주의 심리학의 역사적 뿌리

먼저 인본주의 심리학의 역사적 뿌리를 전체적으로 살펴보도록 하겠다.

13-2 file no.5



### 7.1. 뿌리1. 과거 역사 속의 인본주의

- 르네상스부터의 humanism
  - 인간이 만물의 척도
- 인본주의의 현대적 형식
  - 관념론적: 경험관찰 평가절하, 직관, 신비
  - 세속적: 전통적, 종교적 도덕적 절대성 거부
  - 실존적: 주관적 경험, 자신의 삶의 의미 부여

13-2-5

#### [7.1]. 뿌리1: 과거 역사 속의 인본주의

인본주의의 뿌리를 보면, 인본주의는 심리학에서 갑자기 생겨난 것이 아니라 희랍시대부터 오랜 역사의 문화 사상발전 중에서 인본주의가 여러 차례 대두되었다. 그러나 강조되는 것은 르네상스시대에 시작된 인본주의라고 볼 수 있겠다. 희랍시대에도 인간이 만물의 척도라고 얘기한 사람이 있었지만, 르네상스 시대에 가서야 ‘신이 만물의 척도가 아니라 인간이 만물의 척도다’라고 생각하는 입장이 제기가 되었다.

인본주의를 현대적 관점에서 본다면 대체로 네 가지 측면에서 볼 수가 있는데, (1) 관념론적 측면에서는, 객관적인 관찰을 통해서 그리고 경험적 관찰을 통해서 과학적으로 접근해야 한다는 관점을 평가 절하하고, 직관이나 신비적 측면을 비교적 강조했다고 볼 수 있다. (2) 세속적 측면에서는, 전통적으로 내려오던 종교적, 도덕적, 절대성을 거부했다. 그러니까 서구에서 많이 사용하던 개념 중에서 종교적이고 신적인 그런 것을 거부하면서 세속적인 것을 강조했다는 의미이다. (3) 실존적 측면에서는, 인본주의는 주관적 경험과, 자신의 삶의 의미부여를 강조했다. (4) 과학 방법론 측면에서는, 인본주의 심리학은 여러 사람들의 속성들을 평균화해서 추상화해서 뽑아낸 비개인적인, 객관적인 법칙정립적 방법이 아니라, 개개인의 의미, 개개인의 삶, 개개인의 실존, 개개인의 주관적 경험을 다루는 과학 방법론을 강조하는 심리학으로서 발전되었다.

13-2 file no.6



### 7.2. 뿌리2. 인문과학

- Giambattista Vico of Italy (1670-1744)
  - 인문과학은 물리과학과 다른 방법을 사용
  - 인문과학은 하나 이상의 방법 사용
  - 인간 주관적 경험, 의식을 통해 이해해야
- 의식
  - 현상적, 자기 관련
  - intentionality
  - 주관적 경험을 다루어야: 현상학: Husserl
  - 삶의 의미 중요, 그 이해 중요, 경험의 공유 중요
- Wilhelm Dilthey
  - 외현적 형식, 사회적 환경, 언어 이해해야



13-2-5

## [7.2]. 뿌리2: 인문과학

르네상스 이후의 인본주의의 뿌리를 보면, 그 대표적인 사람은 18세기 초의 이태리의 Vico(Giovanni Battista Vico, 1668-1744 또는 Giambattista Vico)라는 학자였다. [신과학](Scienza Nuova)이라는 책을 저술한 Vico는 일반에게 널리 알려지지 않아서 그렇지, 데카르트와 쌍벽을 이룬만한 학자였다. 그는 명료한 생각(아이디어)이 진리의 원천이라는 데카르트의 원리에 반대하였다. 데카르트의 연역적, 분석적 방법과는 다른 방법으로 인간학을 해야 한다고 주장했다. 인간 현상은 인간의 주관적 경험과 의식을 통해서 이해해야지, 객관화된 실험실 방법을 통해서 데카르트 식의 연역적 기하학적 분석법으로는 심리현상을 충분히 이해할 수 없다고 볼 수 있다고 주장하였다. 현대라는 시대가 물리학 중심의 객관적 기하학적 방법론에 너무 기울어져 있으며, 예술과 언어를 무시하고 있다고 했다.

그는 인간을 대상으로 하는 인문과학은 물리과학과는 다른 방법을 사용해서 연구해야 되며, 인문과학은 하나 이상의 방법을 사용해야 된다고 주장했다. 그는 의식과 관련하여 주관적 경험을 강조하고, 현상학적 접근을 강조하고, 삶의 의미의 중요성, 그 이해의 중요성, 그리고 경험을 다른 사람과 공유하는 측면의 중요성을 얘기했다. 인문학적 주제는 의미의 문제고 의미의 문제는 삶에 연결이 되고 이런 것은 객관적이라기 보다 주관적, 현상학적으로 접근해야 된다는 것을 1700년대 초기에 이미 주장한 것이다.

그는 역사적 지식의 원천은 언어라고 주장하여, 인간의 공통적 본성이 언어에 반영되어 있다는 것이 그의 입장이었다. 즉 언어가 그의 과학이론의 중심이었다. 그는 현대적 과학 개념 틀이 분석적 접근을 강조하고 예술과 시를 무시하였다고 주장하였다. 이러한 그의 사상은 18세기와 19세기의 디도로(Didot), 보네(Bonet), 콘디약(Condillac), 괴테(Goethe), 그리고 그 후에는 딜타이(Dilthey), 칼 맑스(K. Marx), 콜링우드(Collingwood), 프로벨(Froebel), 예이츠(Yeats), 제임스조이스(James Joyce), 하이데거(Heidegger), 가다머(Gadamer), 하버마스(Habermas), 르피르(Ricoeur), 룬타르(Lyotard) 등의 학자들에게 영향을 주었다.

13-2 file no.7

### 7.3. 뿌리3. 성격심리학

- 성격심리학자들의 기여
- 자아 개념, 자아실현
- Gordon Allport:
  - Freud같은 이상인 중심 보다는
    - 정상인 자아, 성격 성장 강조
  - 법칙정립적 대 사례기술연구법:
    - 개인 중요
  - 자기 개념 중요
  - 통합된 체계로의 성격의 성장: becoming



### [7.3]. 뿌리3: 성격 심리학

이러한 Vico의 사상에 영향을 받아 인본주의 심리학이 시작되었다. 인본주의 심리학이 갑자기 공중에서 뚝 떨어진 것이 아니라, 성격심리학을 연구하던 심리학자들 중심으로 발전되었다고 볼 수 있다. 성격심리학자들 중에서는 자아개념이라던지 자아실현을 강조하던 학자들을 중심으로 인본주의 심리학이 발전이 되었는데 그 중에서 먼저 언급되어야 할 심리학자가 올포트(Gordon Allport)이다.

뒤에 가서 다시 얘기하겠지만 올포트는, 이전에 프로이트가 한 것같이 심리적인 이상증세를 보이는 사람을 중심으로 해서 성격이론을 형성하고 치료하는 것 보다는, 정상인의 심리, 정상인의 성격, 성격의 정상적인 성장을 중심이론으로 강조했다. 그는 법칙정립적 대 사례기술 연구법 논의에서 개인의 중요성을 강조했다. 법칙정립적이라고 하는 것은 분트나 행동주의 심리학자들이 연구한 것처럼, 한 개인을 연구하는 것이 아니라 여러 사람들을 피험자로 사용하거나 여러 동물들을 사용해서 자료의 수치를 평균화해서 거기서부터 보편적인 법칙을 도출하는 그런 식의 연구를 하는 것이 법칙정립적 연구법이다. 반면 사례기술연구법은 개개의 단일사례의 중요성을 인정하면서 단일사례에서 무엇이 일어났는가를 기술하는 것을 중심으로 하는 연구법이다. Allport는 심리학에서 개인 중심으로 연구하는 것의 중요성을 강조했다. 또한 자아(Self) 개념의 중요성을 얘기하고 통합된 체계로의 성격의 성장, 즉 성격의 becoming, 그냥 있는 것이 아니라 계속해서 변화하면서 성장해가는 그런 측면을 강조했다.

13-2 file no.8



### 7.4. 뿌리4. 형태주의심리학

- 전통적 실험심리학적 형태주의심리학과는 무관
- F. Perls: Gestalt Psychotherapy
- 형태주의 심리학과 인본주의심리학의 공  
유점:
  - 전체주의, 도덕적 낙관주의, 반실증주의

13-2-8

### [7.4]. 뿌리4: 형태주의 심리학

인본주의 심리학의 다른 한 뿌리는 형태주의 심리학에서 찾을 수 있다. 이미 배운 전통적인 실험심리학의 형태주의 심리학과는 조금 다른 게슈탈트적인 심리치료법 분야이다. 게슈탈트 심리치료법은 1940년대에 정신과 의사 프리츠 퍼얼즈(Frits Perls)에 의해 창안된 심리치료 방법(분야)이다. 게슈탈트 심리치료에서는 프로이트처럼 과거의 무의식적 성충동을 분석하려 하지 않고, 현재 존재하며 자아 중심으로 살아가는 개인의 삶을 강조한다. 자연히, 현존하는 개인의 삶에서의 환경적, 사회적 측면이 강조되고, 스스로 삶을 꾸려나가는 자

아의 힘과 자아조절이 강조된다. 이러한 접근은 20세기의 신물리학, 실존적 현상학, 형태심리학, 정신분석학, 체계 이론, Lewin 등의 장(field)이론, 아시아 종교관 등에서 그 근원을 찾을 수 있으며, 개인의 삶의 전체를 보다 충만하게 성장하게 되는 것을 강조한다. 이러한 면에서 게슈탈트 심리치료 분야는 인본주의 심리학의 특성을 지니고 있다고 하겠다.

게슈탈트 심리학 분야는 전통적 형태주의 심리학에서 기본 원리를 따왔지만 그것과는 차별화되는 분야이도, 1960년대에 1970년대에 급격히 확산되었지만 심리학 내에서는 인지주의의 등장으로 인하여 그늘에 가려진 분야이다. 그렇기는 하지만 부분이 아닌 전체를 강조하고, 인간의 개개인의 삶의 전체를 강조하게 되면서, 자연스럽게 분석적이고 객관주의적인 행동주의 심리학에 대립되는 그런 입장으로 제시되게 되었다.

13-2 file no.9



## 8. 인본주의학자들: 미국

- 8.1. Gordon Allport (1897-1967)
- 8.2. Carl R. Rogers (1902-1987)
- 8.3. Abraham Maslow(1908-1970)
- 8.4. Viktor Frankl(1905-1997)
- 8.5. Rollo May(1909-1994)
- 8.6. Erich Fromm (1900-1980)

13-2-9

## 8. 인본주의 학자들: 미국과 유럽

다음에, 그러면 구체적으로 인본주의 심리학자들이 어떤 사람들이 있었는가를 살펴보면, Allport, Rogers, Maslow, Frankl, May, Fromm같은 학자들이 있다. 이런 학자들 중에서 예를 들어 프랭클, 프롬 같은 사람들은 미국에 있었기보다는 유럽에서 경험을 하고 그 바탕을 가지고 미국에 와서 새로운 입장을 전개했다고 볼 수 있겠다.

13-2 file no.10





기능을 강조하는 것이 올포트의 입장이기도 했다. 개인의 행동의 일관성 그러니까 날개로 찢어진 개개인의 심리특성이 아니라 전체적으로 통합되고 일관성 있는 자아의 역할이 강조된 입장을 그는 전개하였다.

13-2 file no.12



## 8.2. Carl R. Rogers (1902-1987)

- 임상심리학자로 일하면서 정신분석학에 대한 회의에서 출발: 현상학적 접근
  - 정신분석학의 면담기법 의문
  - 치료자 중심 -> 내담자 중심 치료
  - 지시적 치료 -> 비지시적 치료
- 정신분석학자들이 가장 강력한 적으로 여김
- 내담자의 자기 개념 중요
  - 성선설, 현상학적 자기 성장의 중심
  - acceptance, empathy, openness, support
  - encounter groups, T-groups...

13-2-12

### [8.2]. Carl R. Rogers

다음에 칼 로저스에 대해서 서술하겠는데 로저스는 임상심리학자로서 일하다가 그 당시에 심리학과 정신의학학을 주름잡았던 정신분석학에 대한 회의에서 출발해서, 심리치료나 상담은 그런 것이 아니고 현상학적으로 접근해야 된다고 생각했다. 그리고 방법적인 면에서 특히 정신분석학에서 면담하는 기법, 즉 주로 내담자의 얘기를 들어보고 치료자의 틀을 내담자에 적용하는 그런 방법에 의문을 제기하고, 치료자 중심에서 '내담자 중심'으로 치료하는 그런 틀을 그는 발전시켰다.

정신분석에서는 '내가 그러니까 이랬다' 등으로 치료자가 분석을 하고 지시하고 그러는데 로저스가 주장하는 상담치료 심리치료는 그런 지시적이 아니라 '비지시적(non-directive)'으로, 가능한 한 내담자가 스스로 자기문제를 파악하고 인식하고 스스로 해결해 나가도록 도와주는 그런 역할을 해야 된다는 입장을 제기하였다.

이러한 입장을 로저스가 전개하니까 정신분석학자들은 칼 로저스를 자신들의 가장 강력한 적으로 여겼다. 그러나 로저스는 계속해서 '내담자 중심(client centered)'의 심리치료와 상담 심리를 얘기를 했고, '자아' 개념을 중요시했고 현상학적으로 자아의 성장을 이해하는 것을 강조했다. 상담 장면에서의 상담자가 내담자를 받아들이고, 공감하고, 상담자가 개방적이며 지지하여야 한다는 것을 강조하였다. 이 내담자 중심의 상담은 인카운터그룹, T-그룹이라는 상담 형태를 낳기도 하였다.

13-2 file no.13



### 8.3. Abraham Maslow(1908-1970)



- 동물의 사회행동 연구 + 형태주의심리학
- 정신분석학 보완: 정상인, 건강한 자아
- 욕구위계
  - 생물적 욕구에서 심리적 경험 수준의 욕구와 자아의 발달 +> 자아실현
- 주관적 경험이 심리학의 핵심
- 심리학은 현실적 문제를 다루어야
- 개인의 성장과 자아실현이 존재의 목표
- 제3세력이라는 명칭: Third Force

13-2-13

#### [8.3.]. Abraham Maslow

다음에 매슬로우(Abraham Harold Maslow, 1908-1970)에 대하여 이야기 하자면, 그는 ([http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)) 앞서 언급한 학자들이 인간중심 연구를 강조한 학자들이었다면, 매슬로우는 동물 연구도 인간연구와 통합해서 새로운 관점에서 접근했다. 그는 동물 행동의 연구결과와 형태주의 심리학을 종합하고 프로이트의 정신분석과는 달리 현재 개인의 자아를 강조하였다. 기존의 정신분석학에서는 인간의 부정적 측면만을 강조하며 ‘이상인(the abnormal)’ 중심으로 심리학을 전개하는데 대해서, 매슬로우는 ‘정상인’ 중심으로, 건강한 자아를 지닌 정상인 중심으로 심리학의 이론을 전개하고, 문제가 있는 사람을 치료해야 된다고 생각했던 것이다.

매슬로우의 욕구 위계 이론은 심리학 개론책에 이미 언급되어 있는데, 다시 설명하자면 그는 인간의 욕구위계는 동물적 욕구인 생물적 욕구에서부터 출발해서 점점 더 올라가서 상위 수준의 요구로 가는 여러 수준이 있다고 보았고, 그의 욕구 위계는 ‘최적 자아실현 수준’ 까지 간다. 그는 또한 심리학은 주관적 경험을 핵심 주제로 삼아야 된다고 주장했다. 심리학은 개인의 어릴 때의 무의식적 충동에 초점을 맞출 것이 아니라, 현실적 문제인 개인의 성장과 자아실현 문제를 다루어야 된다고 그는 주장하였다. 그는 이런 관점을 제시하면서 이런 대안적인 심리학 제3세력이라는 ‘Third Force’라는 명칭을 부여했다.

13-2 file no.14



위어가는 학습


- 책: Motivation & Personality
  - Holistic rather than atomistic
  - Dynamic <- static
  - Dynamic <- causal
  - Purposive <- simple-mechanical
- 심리학의 기본 단위
  - Not: 반사, 단순반사, 근육움직임, 무의식
  - But: 더 큰 전체: global 심리현상

13-2-14

그는 동기나 성격은 요소적인 것이 아니라 전체적이며, 정적이고 인과적인 것이 아니라 역동적이며, 기계적인 것이 아니라 목적적이며, 심리학적 분석의 기본단위는 단순반사나 근육 움직임이나 무의식이 아니라 더 큰 전체적 심리현상이라고 하였다.

또 그는 과학적 접근은 환원주의적으로 분석할 것이 아니라, 전체적으로 분석하여야 한다고 보았다.

13-2 file no.15



쉬어가는  
학습

---


o <http://www.dwindline.com/private/Philosophy/Philosophers/Jaslow/JJL.html>

o 과학접근

- Not: 환원주의적-분석적
- But: 전체적-분석적

13-2-15

13-2 file no.16



쉬어가는  
학습

---

o Toward a Psychology of Being, 1962

- Being vs. Deficiency
- Being-Love
  - o 소유적아님, Joyful, 비이기적, 비요구적
  - o 타인임의 중요성 인정, 존중,
  - o 타인의 성취 공유
- Deficient Love
  - o 미기적
  - o 타인을 자신의 만족과 도구로 이용
  - o 자신의 욕구와 만족이 더 중요
  - o 질투하고, 소유적이며, 비현실적 기대를 함

13-2-16

그는 1962년에 [존재의 심리학을 향하여 (Toward a Psychology of Being)]이라는 책을 썼는데. 이 책에서 그는 존재 대 결핍, 존재-사랑, 결핍된 사랑 등을 논했다.

13-2 file no.17



- Being-Cognition
  - 더 생태적, 사회적 의식 높고, 통찰적
  - 정보를 자기 성장의 수단으로 사용
- Deficient-Cognition
  - 정보에 대하여 조각나고 연결이 안된 접근
  - 선별적 접근
  - 한 이슈만, 한가지 사고만 함
  - 불안을 줄이기 위한 도구로 사용

13-2-17

매슬로우의 견해를 계속하여 논하자면, 그는 인지를 존재적 인지와 결함적 인지로 나뉘어 왔다. ‘존재적 인지(Being-Cognition)’는 생태적 사회적 의식이 높고 통찰적이며 정보를 자기 성장의 수준으로 사용하는 것이고, ‘결함이 있는 인지(Deficient-Cognition)’는 정보에 대해서 조각나고 연결이 안 된, 그 중에 하나만 접근하고 한 이슈만 한 가지 사고만 하는 절름발이적인 인지라고 봤다. 존재적인 인지 또는 존재적인 마음으로 중심으로 나아가야 된 다라는 것이 그의 입장이다.

13-2 file no.18



- < 자아실현인 >
- 그가 존경하던 Max Wertheimer와 Ruth Fulton Benedict (컬럼비아대학 인류학자)를 존경한 나머지 이들을 더 잘 이해하기 위하여 발전시킨 개념
- 처음에는 GHB (good human being: self-fulfilling person) 등의 개념을 쓰다가 Kurt Goldstein의 개념을 빌려서 ‘self-actualization’ 사용함
- W. James, J Dewey의 기능주의와, Wertheimer, Goldstein의 형태주의심리학과, Freud, Adler의 역동 심리의 개념을 종합한 개념으로 발전시킴

13-2-18

매슬로우의 개념 중에 자아실현 그리고 자아실현을 실제로 한 사람인 자아실현인의 개념이 두드러진다. 매슬로우는 그가 평소 존경하던 형태주의 심리학자 베르트하이머와 콜롬비아 대학의 인류학자 베네딕트(Ruth Benedict)를 존경한 나머지, 이들을 더 잘 이해하고 기술하기 위해서 ‘자아실현인간’이라는 개념을 제시했다. 처음에는 ‘good human being’, ‘self-fulfilling person’ 등의 개념을 쓰다가 나중에 K. Goldstein의 개념을 빌려서 [자아실현을 하는 사람]으로서 표현했다. 그는 자아실현의 개념을 다른 사람들의 개념들을 종합해서 발전시켰다고 볼 수 있다.

13-2 file no.19



- Wertheimer, Benedict,
- 제퍼슨, 링컨, 아인슈타인, 울더스 헉슬리, 엘리노 루즈벨트, 앨버트 슈바이처, 에머슨, 피테, 워싱턴, 윌트 휘트만, 바루크 스피노자 등
- 15 특성:
  - 현실적, 문제중심, 세상지각, 자발성, 단순성, 자신과 타인  
를 있는 그대로 수용 + 성숙한 성격, 비공격적, 유머감각  
자율성과 privacy 추구가 강하며, 인류와 동질감을 지니  
고 있고, 사회적 관심이 높고, 민주적 가치에 대한 믿음이 강하고, 윤리적 감각이 강하며,  
문화의 종속 및 복종에 대한 저항을 하고, 창조적 표현의 욕구 강하며, 세상의 새  
로운 측면에 대한 끊임이 없는 새로운 인정, peak  
experience...
  - 그러나 부정적 측면도 있음: 갈등, 후회, 오류, 이따금의  
덜민마름 상태

13-2-19

이렇게 자아실현적인 사람들로 그가 열거한 사람들은 형태심리학자 베르트하이머, 인류학자 루스 베네딕트, 제퍼슨, 링컨, 아인슈타인, 울더스 헉슬리, 엘리노 루즈벨트, 앨버트 슈바이처, 에머슨, 피테, 워싱턴, 윌트 휘트만, 스피노자 등이다.

그러한 자아실현한 사람들의 특성으로는 ‘현실적이고, 문제 중심적으로 세상을 지각하며, 자발성, 단순성이 높고, 자신과 타인을 있는 그대로 수용하며, 성숙한 성격을 지니고, 비공격적이며 유머감각이 높고, 자율성이 강하고, privacy 추구가 강하며, 인류와 동질감을 지니고 있고, 사회적 관심이 높고, 민주적 가치에 대한 믿음이 강하고, 윤리적 감각이 강하며, 문화의 종속 및 복종에 대한 저항을 하고, 창조적 표현의 욕구 강하며, 세상의 새로운 측면에 대한 끊임이 없는 새로운 인정을 하고, 절정경험(peak experience)의 체험을 갖고 있다. 그러나 그들은 부정적 측면도 있어서 갈등, 후회를 하기도 하며, 오류를 범하기도 하고, 이따금 텅 빈 마음 상태에 있기도 한다.’ 고 그는 보았다.

13-2 file no.20



- 자아실현 개념 이외의 관심
- 정상인 연구의 장점
- 심리학의 주제는 놀이, 사랑, 가치, 신비적 체험, 유머, 자유의 의미, 능력, 심미적 욕구 등을 다루어야 너 넓은 심리학 가능
- 심리학의 목표는 meta-level awareness 를 이해
  - → Positive Psychology

13-2-20

매슬로우의 관점을 계속 설명하는데, 매슬로우는 자아실현 개념 이외에도 여러 가지 관심을 가지고 있었습니다. 그는 정상인 심리학의 주제가 놀이, 사랑, 가치, 신비적 체험, 유머, 자유 그 다음에 능력, 심리적 욕구 이런 것들을 다뤄야 더 넓은 심리학이 가능하다는 관점

을 제시했고, 심리학의 목표는 보다 상위수준의 자각 특성을 이해하는 것이라고 이야기를 했다. 이런 관점이 후에 긍정심리학 20세기 말에 나오는 긍정심리학(positive psychology)로 넘어가게 된다.

13-2 file no.21

### 8.4. Viktor Frankl(1905-1997)

- 삶의 의미
- 나치수용소 생존경험
- logotherapy
  - 의미의 추구
  - will to meaning
  - 개인의 삶에서의 의미의 지각 과정을 현상학적 분석을 통하여 기술하여, 자아 충만으로 이르게 함
  - <http://logotherapy.univie.ac.at/e/lifeandwork.html>



13-2-21

#### [8.4]. Viktor Frankl

오스트리아의 의사 프랭클(Viktor Emil Frankl, 1905-1997)은. - 매스컴에서 상당히 많이 얘기가 되고 웹상에서도 한글자료도 웹에서 많이 찾을 수 있는데-, 2차대전시의 3년간의 나치수용소 생존경험을 바탕으로 해서 [삶의 의미]를 부각시켰다. [인간의 '의미추구'], [죽음의 수용서에서; 원저제목, 'Man's Search for Meaning: Introduction to Logotherapy'] 라는 책들을 저술한 그는 모든 존재 양식의 본질은 삶의 의미를 추구한다(Will to Meaning)는 것을 주장하는 입장을 전개하여([http://en.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](http://en.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)) 인본주의 심리학의 주요 학자가 되었다. 그는 개인의 삶에서 아무리 고통스럽고 말이 안 되는 상황이라도 삶은 잠재적 의미를 지니고 있으며, 인간은 이러한 존재 상황에서 의미를 추구하며 살아간다. 개인은 현상학적 분석을 통하여 기술해서 자아 충만으로 이르게 하는 삶을 사는 것이 인간의 삶의 핵심이라는 것을 주장하였다. 이러한 삶의 궁극의 목표는 '사랑(love)이고, 사랑을 통해서 인간은 구원될 수 있다고 말했다.

13-2 file no.22



### 8.5. Rollo May(1909-1994)



- 미국실존심리학의 대부
- 서양문화의 공허한 가치
- 사랑과 아름다움에 대한 좌절
- 삶에 대한 깊은 절망을 경험하려는 요구
- 거기에서 의미있는 삶의 선택

○ <http://mythosandlogos.com/May.html>

13-2-22

#### [8.5]. Rollo May

다음으로 미국의 실존 심리학의 대부 May(Rollo Reece May, 1909-1994)는 ([http://en.wikipedia.org/wiki/Rollo\\_May](http://en.wikipedia.org/wiki/Rollo_May)) 빅터 프랭클과 함께 대표적 실존심리학자이었다. 그는 실존심리학을 미국에 소개하였고, [불안의 의미], [사랑과 의지]라는 책들을 저술하였으며, 실존심리학과 프로이트의 이론체계를 조화시키려 하였다. 그는 불안의 중요성을 거론하고 프로이트의 발달 단계는 아니지만 사랑의 5단계를 제시하였다. 사람의 발달을; 순수(아동기의), 반항(소년기의), 결정(청년기의 독립), 정상(어른 시기의), 창의적(참 어른의 자아 실현적, 초월적)의 단계들로 나누어 본 그의 이론은 불안과 이의 극복의 자아실현을 강조하였다. 또한 그는 사랑의 5유형을 제시하였다: 성욕적, 에로스, 필리아(Philia; 우애), 아가페(이기적이 아닌 사랑, 타인의 복지에 대한 봉헌), 참사랑(다른 유형의 사랑을 모두 통합하는) 등으로 사랑을 나눈 그는 1960년대에 미국에서 일어난 성개방 혁명 사조에 저항하고 ‘타인에 대한 배려(care)’의 중요성을 재강조하는 입장을 전개한 것이었다. 그리고 그는 서양문화에서의 가치의 공허함의 특성을 지적하고, 동양적인 가치에 사람들의 주의를 환기시키고, 사랑과 아름다움에 대한 좌절, 삶에 대한 깊은 절망을 경험하려는 요구, 거기에서 의미있는 삶의 선택 등을 강조하여 이야기 했다. 공허, 절망 등에서부터 다시 일어나는, 부정적인 것에서부터 긍정적인 방향으로 나아가는 그런 실존적인, 긍정적 측면의 삶을 사는 것의 심리학 이론을 그는 전개했다.

## 8.6. Erich Fromm (1900-1980)



- 사회적 측면 강조한 정신분석학자
- 자기의 역할 강조
- 자기 발달에서의 사회와 문화의 강조
- 인간 소외
- 고독과 자유의 갈등
- escape from freedom
  - <http://www.dug.edu/facultyhome/burston/legacy.html>
  - <http://www.dug.edu/~cccccccc/erich.html>

13-2-23

### [8.6]. Erich Fromm

Fromm(Erich Seligmann Fromm, 1900-1980)은 사회적 측면을 강조한 신 정신분석학자이다. 프로이트의 정신분석학의 틀에서 출발해서 프로이트 이론의 한계점을 사회적 측면을 강조하여 보완해서 복구하려고 한 그런 입장이다. 그러면서 자아의 역할을 강조하고 자아가 발달하는데서 사회적인, 문화적인 요인이 영향을 준다는 것을 주장하였다. 그의 입장은 정신분석학이기는 한데, 사회적, 문화적 요소가 가미된 새로운 입장이라고 볼 수 있겠다. 여러분이 잘 아는 것처럼 [자유로부터의 도피(Escape from Freedom)]라는 책을 썼다. 그는 인간이 자유로부터 도피해서 소속되려고 하는 그런 경향이 집단적으로 무엇을 의미하는가 하는 것을 인간소외와 인간의 고독 개념 중심으로 다루었다.

지금까지 유럽과 미국에서 있었던 인본주의 심리학자들의 기본적인 주장을 간략 간략하게 살펴보았다. 앞서서도 얘기한 것처럼 성격심리학책, 임상심리학 책 등을 보면 이런 이론가들의 기본적인 이론들이 보다 자세하게 잘 체계화되어 제시되어 있을 것이니 참고하기 바란다.





## 9. 인본주의의 변화

- 9.1. 미국 심리학회 APA 인본주의 분과가 본 인본주의의 경향
- 9.2. 엄밀한 인본주의
- 9.3. 긍정심리학과 행복

13-2-24

### 9. 인본주의 심리학의 변화

다음에는 인본주의의 변화를 얘기하겠다. 바로 전에 여러 인본주의 학자들을 열거했는데, 서구에서 여러 인본주의자들이 20세기 중반에 나와서 행동주의 심리학과 정신분석학이 아닌 대안적인 제3세력으로서의 심리학을 제안을 하고 그런 이론들을 실제로 전개하여 이론 체계를 형성했다. 그러면 1930년대 이후에서 20세기까지 그러한 인본주의 심리학자들이 노력한 결과가 어떻게 변화되었는가. 오늘날의 인본주의 심리학은 어떠한가 등을 생각해 보는 것이 이번 절의 주제이다.



#### 9.1. 미국 심리학회 APA 인본주의 분과가 본 인본주의의 경향

- <http://www.apa.org/monitor/sep02/renaissance.html>
- 초기 인본주의
  - 의식의 중요성과 전체적 인간상 관점 강조
  - Maslow - 동기의 위계
  - Rogers - 내담자 중심 상담; 개인의 자아 힘
- 이후:
  - 민권운동, 여성 해방, 반전운동
  - 인본주의의 질적 분석 연구 강조
    - -> 인본주의심리학을 심리학의 변두리로 불마냄

13-2 file no.25

13-2-25


#### [9.1]. 미국 심리학회와 인본주의

미국 심리학회(APA)의 인본주의 분과가 본 인본주의의 경향을 생각하여 보자면, - 미국 심리학회(APA) 웹사이트에 들어가면 거기에서 인본주의에 대한 입장이 나와 있다 -. 초기 인본주의가 주로 미국에서 이뤄졌음을 알 수 있다. 초기인본주의는 의식의 중요성과 전체적 인간 삶을 중요시하는 그런 관점을 강조했고 대표적인 인물로서 매슬로우는 동기 위계 개념

을 전개하여 자아실현적인 동기를 강조했고, 로저스는 내담자 중심의 상담, 개인의 자아의 강도 등을 강조했다. 즉 두 사람 모두 자아의 역할을 강조하고 자아실현을 강조하는 입장을 전개하였다. 이들이 인본주의적인 심리학의 이론체계를 세우고 그것을 퍼뜨렸다면, 그다음 단계에서는 인본주의가 상당히 퍼지면서 그 이후에 여러 형태로 변화되었다.

그리하여 점차 인본주의 심리학이 민권운동이라든지, 여성해방, 반전운동, 등과 연결되어서 거론되었다. 그렇기는 하지만 이들의 인본주의 연구방법은 질적 분석이었다. 연구 주제가 주관적 경험, 의식 내용, 자아경험의 내용이니까 그것을 객관적으로 데이터 수리화하기가 힘들기에 그들은 질적 분석을 통해서 연구를 했다. 그러나 질적 분석연구가 과학을 지향할 수 없던 기존 과학적 심리학의 입장과 맞지 않기 때문에, 즉 과학화, 객관화할 수 없기 때문에, 인본주의 심리학은 과학적 심리학의 변두리로 내몰아지는 상황에 처하게 되었다.

13-2 file no.26




---

○ 현재: 인본주의의 성숙

- 과거에는 행동주의와 정신분석에 반발하여 의식, 자아, 정서, 동기 등도 심리학의 중요한 주제라고 인본주의가 주장하였는데
- 이제는 이러한 주제들이 심리학 전반에서 연구되고 다루어지고 있다. '인간경험의 전체성'이 심리학에 되찾아졌다
- 인본주의 심리학은 너무 성공적이어서 오히려 정체성 위기에 빠져 있다.
  - → 인본주의 심리학이 필요한가? 하는 물음 던져짐

13-2-26

또한 인본주의 심리학은 성공이 가져오는 반대급부 현상도 겪게 되었다. 현재는 인본주의가 상당히 성숙되어 있다고 볼 수 있겠다. 과거에는 행동주의 심리학과 정신분석심리학에 반발해서, 개인의 의식, 자아, 정서, 동기 등도 심리학의 중요한 주제라고 하며 제3 세력으로서의 인본주의가 강조되었고 인간경험의 전체성을 논의 되었다. 그래서 임상심리, 상담심리 등의 응용 분야에서 인본주의적인 접근이 어느 정도 적용이 되어 일반심리학의 여러 분야에 깊숙이 침투하다 보니까 인본주의 심리학의 독자적인 위치가 사라지게 되어서 인본주의 심리학은 점차 정체성 위함에, 정체감 위기에 빠져버렸다. 그에 따라, 인본주의 심리학이 계속 별도로 존재하는 것이 과연 필요한가 하는 물음이 던져지는 현상까지 일어나게 되었다.

13-2 file no.27



- 21세기 직전에 시작된 현재의 **긍정심리학** (positive psychology)이 일종의 **인본주의**의 재포장이라고 볼 수 있다.
- 위기 상담에서 공감 강조
  - <=Rogers이론
- 경영, 교육 등에서 각광받는 개인/관리자의 **coaching**의 활성화는
  - ← **인본주의심리학의 영향**
- 미래사회에서는:
  - 노년 - 죽음, 삶의 의미 추구 중요하게 되는데
  - 이는 <- 인본주의 심리학의 영역

13-2-27

그런데 새로운 변혁이 생겼다. 21세기직전에 1998년 또는 1999년에 긍정심리학(positive psychology)이 대두되었다. 이것이 인본주의의 현대적인 의미라고 하기 보다는 최신의 용어로 재포장된 것이라고 볼 수 있겠다.

또한 그 다음으로 현 시대에서 위기라는 것이 도처에 상당히 많다. 재난위기라든지, 테러 위기라든지, 가정위기라든지 등등으로 위기가 상당히 많기 때문에, 위기와 관련된 상담에서 이런 인본주의적인 접근이 인정이 되고 공감되고 하게 되었다. 그런 측면에서 지금은 인본주의 심리학이 널리 퍼져있다고 볼 수 있겠다. 그 다음에 요즘 경영이나 교육 등에서 각광받는 코칭(coaching)의 - 개인이나 관리자의 개인적인 자아라든지 삶을 경영하는 관리하는 더 좋은 방향으로 나아가게 하는 coaching - 활성화 경향이 떠올랐는데 그런 것이 인본주의 심리학의 영향이라고 볼 수 있겠다.

그 다음에 미래사회를 생각해본다면 인본주의 심리학이 계속 영향을 미치리라고 보는데 미래사회는 나이가 든 노년 어르신들이 더 많아지는 사회이고 그것을 따라서 그 사람들의 당면 문제인 죽음이라든지 삶의 의미 이런 것을 되새겨보고 가다듬게 하는 그런 것이 점점 더 비중이 커지리라고 보게 되는데, 그것과 관련해서 인본주의 심리학의 비중이 앞으로 점차 더 증가하리라고 볼 수 있겠다.

13-2 file no.28



- **인본주의 심리학의 21세기의 변화**
  - 1. 방법론적으로 보다 엄밀한 연구 방법 적용한 연구가 나오기 시작함
  - 2. 심리치료와의 협동
    - 심리치료 분야가 심리학, 심리신경분야의 떠오름으로 위함을 받고 있는데, 인본주의 심리학이 심리치료 등의 분야와 연결하며 새로운 영역 창조 가능
  - 3. 고용주-노동자, 학교 학생 등에게 삶, 일의 의미 재고취, 민족, 종족, 인종간 갈등 해결 노력 → 미래의 인본주의 심리학의 재구성


13-2-28

여기서 인본주의 심리학의 21세기의 새로운 변화 특성을 다시 한 번 정리를 해 보면, 첫 번째는 인본주의 심리학에서도 방법론적으로 보다 엄밀한 연구방법을 적용한 연구가 나오기 시작했다. 예전에는 그냥 주관적 경험내용을 언어보고를 받아서 그것을 질적 분석을 했는데, 요즘에는 그런 질적 분석을 떠나서 조금 체계적이고 객관적 분석을 하려는 시도가 이 제시되기 시작했다.

그 다음에 심리치료와의 협동의 문제인데, 옛날에는 심리치료를 한다면 특히 정신분석학자들이 인본주의 심리학자들을 자기들의 적으로 생각하고 자기들의 밥줄을 위협하는 것으로 생각하고 대립했는데 심리치료분야에서 점차 심리약물학, 심리신경분야가 등장하면서 심리치료분야 자체가 위협을 받게 되고, - 많은 심리치료가 약물을 사용해서 한다든지 신경적 뇌에 관여해서 검사하고 치료를 한다든지 하여 -, 전통적 내담자 중심 심리치료처럼 이야기를 통해서 문제를 파악하고 해결하는 그런 식의 접근이 위협을 받게 되었다. 그런 상황에서 인본주의 심리학이 심리치료 등의 분야와 연결해서 새로운 영역을 창조가능하게 한다든지 대안적인 접근을 제공하는 그런 가능성을 생각을 할 수가 있겠다.

그 다음에 세 번째로 응용적인 측면에서의 많은 생활 장면, 일 장면에서 고용주와 노동자 사이 그 다음에 학교, 학생들에서 삶의 여러 가지 문제인 갈등, 직장에서 작업, 즉 일의 의미를 재고취하는 문제, 민족 갈등, 종족갈등, 인종갈등의 그런 문제가 현재 그리고 미래에도 점증하리라 보는데 그런 문제를 해결하는데 있어서 인본주의 심리학이 더 큰 역할을 할 것이라고 볼 수 있다.

13-2 file no.29



9.2. 엄밀한 인본주의 심리학

- Rigorous Humanistic Psychology
- Joseph F. Rychlak (1928-)
  - 인본주의는 과학적 엄밀성이 없다는 비판에 대하여 강한 반발로 이루어진 엄밀인본주의 체계
  - Psychology of rigorous humanism. 1988

13-2-29

**[9.2]. 엄밀한 인본주의**

이러한 변화 이외에 나타나는 변화중 하나는 엄밀한 인본주의 심리학이란 그런 대안적인 관점이다. 이 접근은 'Rigorous Humanistic Approach'라고 하는데,

13-2 file no.30



- 엄밀한 (rigorous) 인본주의
- 최근의 인본주의 학자 그룹
  - Duquesne 대학 그룹
- -A. Kamm, A. Giorgio, J. Rychlak
- - 임상심리 뿐만 아니라 모든 심리학에 인본주의적 접근 호소
- - 실존주의적, 현상학적 관점의 인간과학

13-2-30

Joseph Rychlak 등이 인본주의적인 접근을 체계화하고 심리학을 보다 과학적인 분야로서 인정받을 수 있는 형태로 만들려고 노력하는 시도가 있지만, 이는 전통적 인본주의 심리학적 논의라기보다는 과학적 심리학이 어떠한가 하는 것에 초점을 두고 있기에 생략한다. .

13-2 file no.31



### 9.3. 긍정심리학: Positive Psychology

- <http://www.psych.upenn.edu/seligman/executivesummary.htm>
- <http://www.apa.org/apaps/profdev/pospsvc.html>
  - 긍정적심리학의 출발, 1999
- Martin E.P. Seligman, Ph.D.,
  - director of the Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania
- positive experiences, positive individual traits, and positive institutions.
  - Positive Psychology is founded on the belief that people want more than an end to suffering. People want to lead meaningful and fulfilling lives, to cultivate what is best within themselves, to enhance their experiences of love, work, and play. We have the opportunity to create a science and a profession that not only heals psychological damage but also builds strengths to enable people to achieve the best things in life.

13-2-31

13-2 file no.32



- 긍정심리학의 시작
  - 1998년 미국심리학회(APA)의 회장이었던 펜실베이니아대학의 Martin Seligman 박사의 회장연설.
- 긍정심리학은 기존의 심리학적 접근과는 반대로 인간이 가지는 긍정적인 면에 초점을 둔다.
- 긍정심리학의 핵심 단어들은 희망, 지혜, 창의성, 용기, 인내, 도덕성, 협동, 이타심, 선량함과 같은 긍정적인 개념들을 사용
  - '주관적 안녕(subjective well-being)',
  - '최적의 경험(optimal experience)
  - '행복한 삶에 관한 심리학'
    - '즐거움(pleasant) 삶, '좋은(good) 삶, 그리고 '의미있는(meaningful) 삶'
    - Pleasant-, engaged-(관여), & meaningful- Life

13-2-32

### [9.3]. 긍정 심리학

1998년 미국심리학회 회장이었던 펜실바니아 대학의 Martin Seligman박사의 심리학회 회장의 연설을 기폭제로 해서 긍정심리학이 전파되기 시작됐다고 볼 수 있다. 긍정심리학은 기존의 심리학적 접근과는 반대로, 인간이 가지는 긍정적인 면에 초점을 뒀는데 이것이 전통적으로 인본주의 심리학이 실존주의 심리학, 현상학적 심리학이 전해 오던 주제를 이어가는 것이라고 볼 수 있겠다.

Seligman의 입장에 의하면 긍정심리학의 핵심단어들은 희망, 지혜, 창의성, 용기, 인내, 도덕성, 협동, 이타심, 선량함과 같은 긍정적인 개념들이다. 그는 주관적 안녕과 최적의 경험, 행복한 삶에 대한 그런 것에 대한 심리학을 해야 된다고 강조를 하였고 과연 행복이 무엇인가에 대해서, 즐거운 삶, 좋은 삶, 의미 있는 삶 또는 관여된 삶, 이런 식으로 개념화하면서 과거에 나왔던 인본주의를 현대적 연결에서 살려내고 있다.

13-2 file no.33

- 긍정심리학의 정의:
  - the scientific study of the strengths and virtues that enable individuals and communities to thrive.
- 발달:
  - the belief that people want to lead meaningful and fulfilling lives, to cultivate what is best within themselves, and to enhance their experiences of love, work, and play.
- 3개 주요 주제/관심
  - positive emotions,
  - positive individual traits,
  - positive institutions.
    - foster better communities, such as justice, responsibility, civility, parenting, nurturance, work ethic, leadership, teamwork, purpose, and tolerance.

13-2-33

긍정심리학의 개념들을 다시 생각하자면, 개개인과 사회 커뮤니티에 건강한 자아, 삶 이런 것을 긍정심리학에서 강조한다고 볼 수 있고, 이 접근의 3개 주요주제 관심을 보면 1). 긍정적 관심(positive emotion), 2). 긍정적인 개인의 특성(positive individual traits), 3). 긍정적 기관(positive institutions)이다. 이러한 연관에서 자연스럽게 조직심리학과 연결이 된다고 볼 수 있다. 그래서 커뮤니티 심리학(community psychology)라든지 작업심리학이라든지 리더쉽 심리학, 이런 것들과 연결되어서 긍정적 심리학이 인본주의 심리학의 틀의 전통에서 논의된다고 볼 수 있겠다.

13-2 file no.34

쉬어가는  
학습

- 행복한 삶을 위해선 ‘긍정적인 감정(positive emotions)’을 가져야 한다.
- 이 감정은 현재의 감정뿐만 아니라 만족감, 자부심, 동료애, 동류애 같은 과거의 경험을 통한 감정과 희망, 자신감, 낙관, 믿음과 같은 미래에 대한 긍정적 감정까지 포함하는 개념
- Mihaly Csikszentmihalyi
  - 플로우(flow: 완벽한 심리적 몰입)라는 개념을 발견
  - ‘최적의 경험’의 순간 우리는 마치 물이 흐르는 것처럼, 하류에 있다(공통의 편안함 심리적 몰입이 상태를 느끼며 이 표현은 칸투의 의지와 심리적 에너지가 정서 있게 화 가치 목표에 집중되는 최적의 상태(플로우)를 경험하게 된다고 보았다.
  - 플로우는 자신의 능력과 자신에게 주어진 환경 사이의 균형점을 찾는 경험을 통해 질이 높은 삶에 이르도록 돕는다.

13-2-34

한편 칙센미하일(Csikszentmihalyi)이라는 시카고대학에 발달심리학을 전공한 심리학자가 있는데 그는 창의성과 관련된 연구를 하다가 ‘Flow’라는 개념을 발견했다. 칙센미하일은 자신의 능력과 자신에게 주어진 환경사이에 균형점을 찾는 경험을 통해서, 질이 높은 삶에 이르도록 돕는, 그런 긍정적인 심리학, 인본주의적 심리학을 논했다고 볼 수 있다.

13-2 file no.35

## 10. 이론 체계간의 비교

- 10.1. 인본주의, 실존주의 심리학자들이 공통 인정하는 바

13-2-35

### 10. 인본주의 이론체계 간의 비교

인본주의 심리학의 이론들을 먼저 인본주의 심리학 내에서, 그 다음에 인본주의 심리학과 다른 심리학 간에 비교하여 보도록 하겠다.

13-2 file no.36





### 10.1. 인본주의, 실존주의 심리학자들이 공통 인정하는 바

- 1. 방법론적 다원성:
  - 방법론이 우선이고 문제-주제가 차선이 아니라 그 역이어야 함
- 2. 환원주의에 대한 반대:
  - 인간은 독특함, 인간을 알려면 인간을 연구하여야 함
- 3. 경험(체험)의 중요성:
  - 인본주의 심리학의 주제는 행동도, 무의식도, 하나의 강한 동기도, 학습도, 감각도 아닌, 다양한 필요성을 지닌 인간 경험 그 자체임. 인간 경험 영역에서 어떤 것을 빼놓지 않음.
- 4. 맥락주의:
  - 자연적 전체적 환경맥락의 강조
- 5. 자유의지:
  - 사회환경의 부정적 측면에 맞서는 자유의지 강조: 태도, 의미지향
- 6. 기본 인간성:
  - 성장지향적, 성선설, 이타적
- 7. 실제 인간의 삶에 밀접히 연결된 것의 연구, 다름:
  - 적절성 중요; relevance

13-2-38

### [10.1]. 인본주의, 실존주의 심리학자들이 공통 인정하는 바

인본주의 심리학자들과 실존주의 심리학자들이 공통적으로 인정하는 내용은,

첫째로, 방법론적 다원성, 즉 실험심리학적 방법을 모든 심리학 분야에서 써야만 되는 것이 아니라 심리학에서 여러 가지 방법을 써서 문제를 탐구할 수 있다는 주장이다. 그래서 방법론이 우선이고 문제-주제가 차선이 아니라 그 역의, 즉 문제-주제가 먼저이고 방법론은 그것에 따라서 달라져야 한다는 그런 입장이다.

두 번째는, 환원주의에 대한 반대인데 분트식의 심리학 또는 행동주의 심리학처럼 모든 것을 작은 단위로 환원시키려고 하는데, 인간은 독특하고 인간을 알려면 인간을 연구해야 되고 동물을 연구할 것이 아니라, 환원주의를 벗어나야 된다는 것이다. 통합적인 전체적인 입장에서 접근해야 된다는 것이다.

세 번째로, 경험의 중요성을 얘기를 하고, 네 번째로, 맥락주의 그러니까 환경과 완전히 떨어뜨려놓고 무엇을 연구한다든지 분석한다든지 그런 것이 아니라 환경맥락, 자연적인 전체적 환경맥락과 그것과 괴리되지 않은 개인 그리고 그 개인의 주관적 경험, 자아 이런 것을 통합적으로 접근해야 된다는 것이다.

그 다음에 다섯 번째로 자유의지의 문제인데 심리현상이 모두 다 결정론적으로 결정된다기보다는 어느 정도 자유의지를 행사할 수 있는 그런 여지가 있다는 것을 강조한 점이다.

그 다음에 여섯 번째로 과연 인간은 어떤 특성을 지니고 있는냐에 대해서 프로이드는 성악설, 그 다음에 퇴행적 인간성, 이기적 인간성 그런 측면을 얘기를 했는데, 반면 인본주의 심리학에서 그리고 실존주의 심리학에서는 성장 지향적, 성선설, 이타성 중심으로 심리학적 이론을 전개한 것이다.

일곱 번째로, 실제 인간의 삶에 밀접히 연결된 것을 연구하고 다룬다. 이전의 행동주의 심리학은 자극-반응을 연구한다든지 인간과 동떨어진 동물의 아주 작은 행동특성을 연구했는데, 인본주의 심리학에 의하면 심리학은 그렇게 접근해서는 안 되고, 실제 인간의 삶과 밀접히 연결된 것을 연구해야 된다.

10.2. 실존주의 심리학과 인본주의 심리학: 유사성 요약

- 1. 주관적, 내적 존재, 경험, 이미지, 느낌
- 2. 방법론:
  - 현상학적; 내적 경험 분석
- 3. 개인의 독특성, 개체성 강조
- 4. 결정론 배척, 자유의지 강조:
  - 개인 존재에 대한 개인의 책임성
- 5. 심적(정신)병리와 이상행동에 관심
  - 정상인의 특성도 중요

쉬어가는 학습

13-2-27

### [10.2]. 실존주의 심리학과 인본주의 심리학의 유사성

실존주의 심리학과 인본주의 심리학의 유사성을 보자면, 두 접근은 주관적 측면, 방법론적 측면, 개체성 측면, 결정론을 배척하는 측면 등을 공통적으로 갖고 있다.

13-2 file no.38

10.3. 실존주의 심리학과 인본주의 심리학: 그 차이

- 1. 인본주의: 인간의 욕구 (특히 자아실현) 강조
  - 실존주의심리학: 인간조건, being-in-the-world 강조
- 2. 인본주의- 성선설
  - 실존주의 심리학: - 비관적, 공포, 고통, 슬픔이 인간존재의 본질임 강조
- 3. 인본주의: - 미래지향적
  - 실존주의심리학: 현재 강조
- 4. 동기의 해석이 다름
  - 인본주의 심리학: 자아실현, 자아충족 강조
  - 실존주의 심리학: 영적 의미 spiritual meaning 추구

13-2-28

### [10.3]. 실존주의심리학과 인본주의 심리학의 차이


실존주의 심리학과 인본주의 심리학의 차이를 보면, 첫째로, 인본주의 심리학은 인간의 욕구, 특히 자아실현을 강조하는데 실존주의 심리학은 인간의 조건, 세상에 존재, 세상에 던져진 바 그 자체를 강조한다.

둘째로, 인본주의는 성선설을 강조하는데 실존주의 심리학은 약간은 비관적이고 부정적인 측면을 강조하고 그것을 넘어서는 입장도 전개한다.

셋째로, 인본주의는 미래지향인데 실존주의 심리학은 현재를 강조한다, 넷째, 동기에 대한 해석이 서로 다른데, 인본주의 심리학은 자아실현과 자아충족을 강조

하는데 실존주의 심리학은 심리적 또는 영적 의미 추구를 강조한다고 볼 수 있겠다.

13-2 file no.39



쉬어가는  
학습

### 10.4. 제3세력과 정신분석의 유사점

---

- - 유럽에서 시작됨, 미국에서는 임상적 적용 중심
- - 경험과학적 기초의 부족, 미국심리학의 주류로서는 실패, 타 흐름과 단절
- - 중심 거목 인물의 (Freud, Skinner와같은 학자의 부재
- - 심리학의 주요 대안으로서의 확립 실패

13-2-39

#### [10.4]. 제3세력 심리학과 정신분석학의 유사점

제3세력의 인본주의 심리학과 프로이트 정신분석학의 유사성을 보자면 닮은 점이 있다. 물론 유럽에서 시작되었다는 것도 비슷하고 경험 과학적 기초가 부족해서 미국심리학의 주류로서는 실패했다는 점도 비슷하다.

한국에서는 정신분석학을 크게 생각하기도 하지만, 미국심리학에서는 정신분석학은 심리학에서 주류로서는 인정이 되지 않고 있다. 마찬가지로 이유로 인본주의 심리학도 과학적 심리학의 핵심으로서는 잘 인정되고 있지 않는 측면이 있다고 볼 수 있다.

또한 제3세력 인본주의 심리학에서 매슬로우, 로저스같은 대가들이 있었지만, 프로이트나 스키너처럼 인문학, 사회과학 자연과학 전체에 영향을 끼칠만한 그러한 인물은 아니었다. 그렇게 본다면, 인본주의 심리학은 전반적으로 과학적 심리학의 주요 학문적 입장으로서는 확립되는데 실패했다고 볼 수 있다.

13-2 file no.40



## 11. 인본주의에 대한 평가

- 11.1. 인본주의 심리학의 평가: 공헌
- 11.2. 인본주의 심리학 평가: 비판

13-2-40

## 11. 인본주의에 대한 평가

인본주의 심리학에 대한 평가를 공헌과 비판으로 나눠서 살펴보겠다.

13-2 file no.41



### 11. 인본주의 심리학의 평가1: 공헌

- 1. 심리학의 연구를 동물 연구가 아닌 인간 중심의 연구로 되돌림
- 2. 긍정적, 낙관적 이론의 제시: 개인, 자아, 자아실현의 강조 중요
  - 자아 개념이 성격이론, 심리치료에서 중요 위치를 차지하게 함
  - 자아 개념은 한 개인이 자신에 대하여 갖고 있는 한 성격이론
- 3. 심리치료의 새로운 대안적 한 접근, 영역을 제시함
- 4. 개인, 자아 중심 심리학은 민주주의 원리와 일치

13-2-41

#### [11.1]. 인본주의 심리학 평가1: 공헌

인본주의 심리학에 대한 긍정적 평가를 하여 그 공헌 측면을 보면,


첫 번째로, 심리학의 연구를 동물연구가 아닌 인간 중심의 연구로 되돌렸다는 것은 높이 평가될만 하다.

두 번째로, 긍정적이고 낙관적 이론을 제시해서, 개인, 자아, 자아실현의 강조하는 것이 심리학에서 중요하다는 것을 부각시켰다고 볼 수 있으며, 심리치료와 성격이론에서 자아개념을 중요한 위치에 끌어놓았다.

세 번째로, 심리치료의 새로운 대안적 한 접근 영역을 제시해줬다고 볼 수 있겠다.

네 번째로, 개인 자아중심 심리학은 민주주의 원리와 일치했기 때문에 20세기 들어와서 민주주의 발전과 더불어서 상당히 시대에 부합되는 그런 입장이었다고 볼 수가 있겠다.

13-2 file no.42




---


- 경험적 심리학 + 철학적 인본주의
  - → 새로운 심리학 형태 제공
- 심리학적 사실과 가치에 대한 기술적 descriptive 입장 제시
- 인문학으로서의 심리학과 자연과학으로서의 심리학의 대비를 극명하게 보여줌


13-2-42

다시 인본주의 심리학에 대하여 긍정적으로 짧게 요약한다면, 경험적 심리학과 철학적 인본주의에 휴머니즘을 연결해서 새로운 심리학형태를 제공했고, 심리적 사실과 가치에 대한 기술적 입장, 즉 객관적인 데이터라 아니라 주관적인 심리적 체험을 기술하는 그런 것을 강조했다.

그 다음에 인문학으로서의 심리학과 자연과학으로서의 심리학의 대비를 극명하게 보여주었다; 분트 심리학이나 행동주의 심리학이 해오던 자연과학으로서의 심리학이 있었는데, 인본주의적 심리학은 인문학으로서의 심리학에 더 가까운 면을 부각시킴으로써, 심리학 내에 이 두 개의 전통이 대비적으로 존재함을 뚜렷하게 보여준 것이다.

13-2 file no.43





---

**공헌 요약**

- 1. 다원적 방법론 제시
- 2. 환원주의에 반론 제시
- 3. 인간경험의 풍부성, 의미성, 중요성 강조
- 4. 자연환경 삶의 '맥락'의 중요성 강조
- 5. 자유의지 강조
- 6. 인간본성의 긍정적 측면, 자아탐구적, 성장지향적 측면 강조
- 7. 순수-응용 관련하여, 현실적 삶의 적절성 강조

13-2-43

그 다음에 공헌요약이 나오는데 이것은 앞에 나온 것을 다시 정리한 것이니까 각자 살펴보고 정리하기를 바란다.

13-2 file no.44



## 11.2. 인본주의 심리학 평가: 비판

- 1. 과연 인본주의 심리학의 인본적이란 무슨 의미인가?
  - ← 다양한 의미의 문제점
- 2. 과학으로서의 심리학이 그런 관점을 꼭 취하여야 하는가에 대하여 이견
- 3. 과학의 가치 중립성의 문제:
  - 과학은 지식 탐구 그 자체의 목적으로 추구 가능
- 4. 과학에서 환원주의적, 부분 연구를 무시할 수 없음
- 5. 자유의지 개념의 애매
- 6. 인본주의적 치료 효과가 과연 있는지 애매?

### [11.2]. 인본주의 심리학 평가2: 비판

, 인본주의 심리학에 대한 날카로운 비판을 하자면,

첫째로, 과연 인본주의 심리학의 인본주의라는 것이 무슨 의미인가, ‘humanistic’하다는 것이 무슨 의미인가 엄밀하게 정의하라고 하면, 인본주의 심리학 학자마다 조금씩 다른 애매한 정의가 이뤄진다는 문제점이 있다.

둘째로, 과학으로서의 심리학이 그런 인본주의적 관점을 꼭 취하여야 하는 것에 대해서 학자들 간에 이견이 있을 수가 있겠고 아직도 이것은 논란이 제기되는 문제이다.

셋째로, 과학의 가치중립성의 문제인데, 과학은 지식탐구를 그 자체의 목적으로 추구한다고 보는데, 인본주의 심리학 입장에서는 그것이 아니라 자아실현이라든지 건강한 자아, 보디나온 사회 구성 이런 것을 목표로 하는, 즉 가치가 개입된 그런 입장이라고 볼 수 있기 때문에 엄밀한 객관적, 과학적 접근을 얘기하는 입장으로부터 비판을 받을 수가 있겠다.

넷째로, 과학에서 환원주의적 부분 연구를 무시할 수 없다. 행동주의 심리학에서 부분을 분석하고 자극반응 행동의 요소를 분석하고 했는데, 그러한 접근을 전체적으로 무시하고 통합적이고 전체적 특성만 논해서 심리현상이 설명될 수 있을까 생각해보면 그렇지 않을 수도 있다.

다섯째로, 자유의지의 개념의 애매함의 문제인데, 인본주의의 기본입장은 인간이 자유의지를 지니고 있다, 자기 스스로 자기의 삶을 파악하고 이해하고 결정하고 미래를 조성해 나간다고 하지만 과연 그게 자유의지인가 아닌가 하는 것이 결정론자들에 의하면 비판될 수 있다.

여섯째로는 인본주의적 치료효과가 과연 있는지 애매하다. 그것이 인본주의적 원리에 의한 치료가 되는 것인지 아니면 다른 것에 의해 치료가 되는 것인지 알 수 없다.



쉬어가는  
학습

### 인본주의 심리학 평가: 비판 요약

- 1. 경험적 타당성 결여, 주관적
- 2. 내성적 자기성찰 보고는 신뢰성이 약하여 객관적 자료로 부적합
- 3. 과학이 아니라 종교처럼 인본주의를 신봉함. 이는 과학적 심리학의 발전에 저해

13-2-45

종합적으로 이야기하여서, 인본주의 심리학은 경험적 타당성이 결여되어 있고 주관적이라는 비판을 받고 있다. 이 접근은 내성적 자기성찰 보고를 강조하는데, 이러한 방법에 의해 얻어진 자료는 신뢰성이 약하여 객관적 자료로 부적합하다, 또 인본주의 심리학자들은 인본주의를 종교처럼 신봉하는데, 이는 과학적 심리학 발전을 저해하는 행위라고 볼 수 있기도 하다. (물론 엄밀한 인본주의 주장에서 이의를 제기하는 것처럼, 심리현상을 다루는 과학이 꼭 객관적 방법론에 매여 있어야 하느냐 하는 논의를 할 수는 있다.)

### 13주-2회차 학습 정리

13-2 file no.47

### 13주-2회차 학습 정리

- 1. 인본주의심리학의 여러 역사적 뿌리들을 지니고 있다.
- 2. 인본주의 학자들: Gordon Allport, Carl R. Rogers, Abraham Maslow, Viktor Frankl, Rollo May, Erich Fromm 등은 각자 기존의 심리학이 인간 전체를 다루는 심리학으로 발전하게 하는 데에 공헌하였다.
- 3. 행동주의 심리학과 정신분석학에 대한 반발로 시작된 인본주의심리학의 주장은 심리학 전반에 이미 퍼져서 인본주의의 세력은 점차 약화되었고 20세기 후반과 현재 다른 모양으로 변화하여 가고 있다. 이의 대표적 형태가 긍정심리학이다.

13-2-47

이것으로서 13주 2회 차의 강의를 모두 끝맺겠다.

인본주의 심리학이 1) 행동주의 심리학과 2) 정신분석학에 대한 반발로 제기되었으며, 대안적인 제3 세력의 입장으로 철학에서의 현상학적 입장과 실존주의 입장을 도입해서 미국을 중심으로 해서 발전이 되었고, 미국에서 여러 인본주의 심리학 학자들이 나오긴 했지만, 과연 인본주의 심리학이 성공적이었느냐 하는 것은 의문으로 남을 수 있다, 단 현재 심리학에서 [긍정심리학]이 인본주의의 하나의 변형으로서 인본주의의 전통을 이어받고 있다는 것을 간과할 수는 없지만, 다음 주에 언급될 인지심리학의 패러다임에 의해 가려진채 인본주



의 심리학은 과학으로서의 심리학의 중심을 차지하지 못했다고 할 수 있다.

이것으로써 13주 강의를 끝마치도록 하겠다.