1주차\_1교시

심리학의 정의 psychology

인간은 크게 사고하는 것, 생각하는 것 / 사고를 둘러싸고 있는 정서, 감정이 있는데 사고와 감정이 묶여 행동이 나타나게 됨.

사고 + 감정 => 인간의 행동

인간의 행동을 이해하는 것이 굉장히 중요함. 인간의 행동에는 체계적인 과정이 있음

마음 = 사고(생각)\_머리속에서 이루어지는 합리적인 생각

인간의 비합리성\_ 사고와 감정이 더해져 행동이 나타나기 때문

심리학 : 인간의 행동과 심리과정에 대해 과학적인 방법으로 연구하는 학문 / 인간의 행동을 이해하기 위해 인간의 사고와 감정을 연구하는 학문

Mayer(메이어)의 정의 : 인간행동을 이해하기 위해 기억구조(사고과정)와 정신과정을 과학적으로 분석하는 학문

생물학의 도움 필요, 인류학/사회학 등 사회과학분야들과 관련됨(사회심리학, 인지심리학, 성격심리학 등)

목적) 다양한 성격, 특징을 갖고 있는 개인에 관해 객관적,보편적인 원리 발견 / 인간행동을 예측, 통제, 개선

* 인류의 참된 행복 추구

과학적인 방법을 통해 객관적, 보편적 원리를 찾아 인간행동 예측, 통제,개선하는데 목적이 있다.

발달심리학 ) 인간의 전 생에 걸쳐 인간의 모든 변화를 탐구

사회심리학 ) 인간의 사회화 과정을 기초로 다른 사람들과 어떻게 상호작용 하는가

사회적인 관계를 갖고 상호작용을 하며 살아감, 상호작용이 인간의 행동에 어떻게 영향을 주는가

집단행동에도 관심. 여론조사, 시장조사 등 수행. 선전, 설득, 집단 간 갈등, 태도형성 연구

혼자 있을 때, 많은 사람들과 있을 때의 행동이 다름

성격심리학 ) (personality)성격형성과정, 정상적인 성격의 개인차에 관심

성격심리검사(mbti 등) 개인의 특질에 따라 사람들을 분류하는 방법

인지심리학) 인간이 환경으로부터 어떤 식으로 정보를 수용, 처리, 판단하는가

인공지능(AI) : 많은 데이터를 갖고 처리하며 판단

학습심리학)학습원리 다룸, 연합학습(단순) / 인지학습(복잡), 언어/지식/태도 등은 학습된 것

실험,생리 심리학) 좁은의미 : 지각(어떤 대상을 알아차림), 생리(인간의 생리적 현상), 학습 세 분야 포함.

넓은의미 : 성격사회심리학 등 실험 사용하는 모든 이론심리학 분야 포함

사람을 주로 대상, 쥐/비둘기/고양이를 대상으로 하는 실험들도 있음

생리심리학\_

뇌 = 생물학 적 , 포도당을 뇌에 공급, 머리에 영양분이 없으면 기능을 제대로 하지 못함.

* 생물학적 과정과 행동의 관계

약물과 행동의 관계(약물심리학) 인간 = 유기체(생물체)

임상심리학) 정서와 행동의 문제 진단, 치료

병원 정신과. 불면증, 우울증 등

상담심리학) 임상심리학보다 가벼운 성격적 문제, 대인관계 문제 등 적응문제 등과 생활지도에 관한 사항

임상심리 : 치료사, 상담심리 : 컨설팅

학교 및 교육심리학) 학교와 교육에 관련. 학습지도, 생활지도 권고

산업심리학) 직무만족, 직무능률, 직장 내 동기부여 환경 조성, 물리적/심리적 환경

광고심리학) 소비자에게 매력적이여야 함, 구매동기, 소비자행동연구, 상품정보제시기법, 시장조사, 광고효과조사

건강심리학) 태도 및 행동 수정, 정서 및 스트레스 관리 등과 관련된 심리학적 지식과 기법

1주차\_2교시

역사적 근원 : 과학, 철학

철학이라는 학문에 뿌리를 두고 파생, 과학(=자연철학), 마음의 연구에 과학적이 방법 사용

마음의 연구 : mind, 마음은 머리에 있음, 생각의 주체, 인식, 과학적으로 하는 것이 중요, 인간은 심장과 머리로 나뉨

심리학은 인간이 인간에 대해 관심을 갖고 사색과 추리를 하기 시작하면서 시작됨

심리학 출발점 : 분트(Wundt)가 라이프찌히 대학에 실험실 개선한 시기/ 인간의 지각, 마음의 형상 실험

구성주의 : 인간의 의식 또한 어떤 요소로 구성되어 있을 것, 인간의 마음이 요소로 되어있다. 인간의 정신구조를 분석.

인간의 머릿속에 마음을 형성하는 요소들이 있음 -> 이들이 외부에서 유입되어 마음이 구성됨. 능동적/자율적 구성. 구조화 되어있음

기능주의 : 하버드의 제임스 시작. 학문은 인간의 행복을 위한 실용적인 학문이 되어야한다(미국\_실용주의 사상)관점, 인간생활에서 의식이 무엇 때문에 어떻게 작용하나, 마음보다 ‘무엇을 할 수 있는가’ 중요

경험주의\_영국(->미국에 영향을 줌), 관념주의\_유럽대륙

행동주의 : 왓슨 시작, 행동만을 연구하여야 한다. 머릿속(블랙박스)에서 일어나는 일 보다 그 결과로 나오는 행동만을 중시, 측정할 수 있는 행동 우선

행동 수정, 교정(강아지 훈련 예시)

정신분석 : 프로이드

인간 정신세계 = 의식, 전의식, 무의식 무의식이 주 됨

빙산 하단 : 무의식, 빙산 상단 : 의식

성격구조 = 원초아\_id(무의식/본능에 충실), 자아\_ego(사회적으로 정상적 행동,의식) , 초자아\_superego(자아보다 높은 도덕적 정신)

리비도 : 선천적인 심리성적 에너지 리비도가 신체부위 어디에에 집중되나에 따라 성격 다르게 형성

형태주의 : 행동주의 비슷한 시기, 베르트하이머

형태 = 전체 ‘전체는 부분의 합 이상이다’전제

지각 = 모든 부분들의 합(X), 하나의 전체로서 이루어짐(O)

심리학 접근방법

신경생물학적 접근 : 신경생물학적인 메커니즘을 규명해 보려고 함, 뇌, 신경계통에 관련해 생각

생물학과 연관 -> 뇌에 관한 연구, 중추신경 연구, 뇌 = 인간의 사고(생각),감정 결정

행동주의적 접근 : 관찰, 측정이 가능한 행동에 관한 연구 / ‘스키너’의 자극-반응 이론

정신분석학적 접근 : 실험적 연구와 대조됨, 사례 연구결과에 의존(환자사례), 심리치료에 공헌

현상학적, 인본주의적 접근 : 생활과 경험에 대한 이해 중시, 자아개념/자기평가/자기의식 등 인간의 주관적인 부분들에 중점, 인간의 자유의지/자아실현 (인간의 자율성) 강조 ->인본주의 인간을 능동적으로 봄

상호보완적 접근 : 행동주의 + 인본주의 등 융합적 접근

실험법 : 심리학의 연구방법, 실험집단(독립변인)/통제집단(종속변인) -> 변화, 차이점 알아보기

조사법 : 설문지로 질문법 조사

심리검사법 : 양적연구법, 지능검사/적성검사/학업성취도검사 등, 심리학적 특성을 객관적이고 체계적인 과학적 방법에 의해 측정, 지능=상대평가

개인사례검사법 : 사례분석, 한 사람의 여러 면을 종합적으로 기술하여 연구

상관법 : 관계를 찾는 것, 어떤 행동이 어떤 결과를 가져오는가, 관련 변인 연구

관찰법 : 관찰자의 주관, 편견, 희망 등이 투사되어 객관적 결과 얻지 못할 수 있음, 해석상 논쟁 여지 가능성(ㅇ)

2주차\_1교시

말초신경, 손끝, 발끝, 피부를 통해 정보가 전달 -> 척수로 정보전달 -> 뇌가 생각 -> 반응

뇌(마음)가 모든 명령의 관제탑, 감독

마음 : brain(생각) / mind(추상적)

신경계의 정보처리

신경계 : 우리 몸을 세밀하게 연결하는 망으로 구성, 세포들이 신경을 통해 정보 전달

뉴런 : 신경계 구성 기본단위, 각 정보를 받아들이고 다양한 형태의 새로운 뉴런과 연결됨

구성 : 세포체(핵 위치함), 신경세포체, 축색돌기

세포체 테두리에 위치한 수상돌기들이 정보(오감)를 받아들임

축색돌기를 통해 시냅스와 연결되고, 다른 뉴런과 분비선(선=샘), 근육으로 전달됨

시냅스: 축색돌기 끝에 다른 뉴런의 수상돌기와 연결되는 부분

정보가 빠를수록(신경전달) 민감한사람, 정보가 느릴수록 둔감한사람

뇌에 가장 많은 뉴런이 분포

세포체 : 생존을 위한 여러가지 역할 수행, 신진대사와 호흡이 일어나는 핵 존재

세포체 속에 DNA는 유전정보를 지니고 있음, 새로운 신호를 수상돌기와 축색을 연결하는 역할

정보를 받아들이는 것 = 전위(에너지)

수상돌기 : 세포체로부터 뻗어 나온 돌기, 다른 뉴런으로부터 정보를 받아 축색돌기로 연결

(환경과의 상호작용) 경험을 통해 학습함 = 수상돌기가 정보를 받아들이는 역할

* 새로운 신경 연결 형성에 관련 있음, 수상돌기의 복잡성, 세분화
* 학습 많이 할수록 더 많이 받아들일 수 있음 = 더 복잡한 가지치기를 함
* 세포(수상돌기, 뉴런 등)는 죽기도하고 새로 만들어지기도 함(=변화), 반복경험을 하게 되면 처음보다 쉽게 정보가 들어옴 (=학습이 수월해짐)
* 정보를 받아들이는 것과 학습이 연관
* 환경변화로 인해 인간은 변화, 발달함
* (정신)지체 : 발달하지 못하고 멈추었다 (=뉴런의 기능이 중요하게 적용됨)

축색돌기 : 세포체에서 갈라져 나옴, 매우 길다

->적절 시기에 다른 뉴런으로 신호 전달하는 축색종말(시냅스 몸통)이 있음, 다른 뉴런의 수상돌기에 전기 화학적인 신호(호르몬 분비, 신경전달물질)를 보냄 \_정보 전달, 차단 등

신경전달물질이 잘 나오려면 영양분이 필요함\_뇌활성화(영양섭취, 면역성의 중요성)

세포가 제기능을 잘하면 면역성이 증가함 / 뇌세포는 (탄수화물)포도당 필요

뉴런 : 기능상 감각뉴런 / 연합뉴런 / 운동뉴런으로 구분

감각뉴런 : 받아들인 감각을 중추신경에 전달

연합뉴런 : 축색돌기가 짧고, 뇌와 척수를 구성, 주변의 여러 뉴런과 연결됨

운동뉴런 : 중추신경의 명령 신호를 근육이나 샘(호르몬 분비하는 곳) 조직에 전달

(명령신호 : 감각뉴런 -> 연합뉴런 -> 운동뉴런) ->대강 적은 것 확실X

시냅스 : (신경세포에 있는)신경섬유와 신경세포가 이어진 곳

감각을 다른 신경 섬유로 전해주는 역할, 신경전달물질(전기화학신호)가 분비됨

한 방향으로 이동(축색돌기 -> 시냅스), 세포체 -> 축색돌기 -> 시냅스

뇌의 크기, 신경세포 개수는 상관(X) / 세포 시냅스 양, 특성과 밀집하게 연관 (질적으로 판단)

축색돌기 종말지점인 시냅스(연결부위)에서 전기화학신호가 발생하면 다른 뉴런의 수용체(수상돌기)에서 받아들이고 뇌에 전달

신경전달 물질도 중요하지만 영양이 굉장히 중요함

신경전달물질 : 인간의 (기쁘고 슬픈)감정상태는 신경전달물질 때문임

뇌의 기능 및 행동에 있어 서로 다른 역할을 한다.

교수님 말씀 : 독립적으로 작용하는 것도 있고 상호간에 밀접하게 연관되어 있는 것도 있음(PDF에는 독립적이지 않고 상호 밀접하다고 나와있음)

도파민) 많이 분비되면 (정신분열)ADHD\_약물치료가능, 부족하면 파킨스

세로토닌) 부족하면 우울증, 공급과다는 각성 낮아짐

엔돌핀) 힘든 것을 잊어버린다. 통증치료(마약성분 있는 약 처방)

아세티콜린) 운동관련

신경계 구조 : 외부/내부 자극 수용 감각신경세포에서 감각 경로를 통해 뇌,척수(중추신경계)로 이동 -> 운동경로에서 명령 -> 체성신경계(근육,뼈)/자율신경계(호흡, 심장, 호르몬분비 등)

중추신경계(뇌, 척수) : 정보전달 중심, 감각기관에서 받아들인 자극 통합 -> 적절한 반응 통제

두개골과 척추에 의해 보호됨

운동신경, 감각신경 모두 포함

운동신경\_ 뇌에서 아래로 이동, 모든 근육들의 운동기능 담당

감각신경\_ 말단부의 감각수용기로부터 위로 이동, 몸 전체의 감각 담당

말초신경계 : 중추신경계로부터 (그물)망처럼 뻗어 나와 정보 인계(운반)

체성신경계\_운동기관의 근육에 분포, 신체근육의 자발적인 제어 담당, 인간이 감각하는 모든 것을 촉발

자율신경계 : 중추신경계와 신체내부 기관의 정보 전달하는 모든 신경세포, 재분비선/내장근육 제어

의도적으로 조절 가능, 자율적으로 작동, 심장박동, 소화, 혈류, 내분비선 활동에 영향

구성\_ 교감신경계 / 부교감신경계 -> 신체의 내분비선과 행동을 통제, 통합

연수 : 척수와 뇌 연결하는 부분

2주차\_2교시

심리학을 사회과학으로 분류하지만 미국에서는 자연과학으로 분류하는 곳도 있음

뇌의 단층촬영이 가능하기 때문에 심리학 연구 증가, 활성화

해마가 축소하여 뇌의 기능 줄어듦 -> 치매(가장 좋은 것 : 운동)

교수님 사담 : 히틀러가 유명 과학자들 잡아들여서 학자들이 미국으로 도망 -> 미국과학발전에 공헌

뇌의 구조

뇌량 : 좌,우 연결

척수 : 말초신경에서부터 모은 정보를 시상에서 퍼트림

전뇌 : (좌우 한 쌍의 대뇌반구인) 종뇌, 시상, (시상하부가 포함된) 간뇌로 구성

변역계\_ 대뇌반구 안쪽+밑면 영역, (사고와 감정 중 감정영역인)정서반응의 조절, 학습, 동기, 후각이나 본능 행동 담당, 본능에 충실한 사람은 정서의 영향을 많이 받는 것, 정서를 뛰어 넘는 것이 합리적 사고

구성 : 해마, 편도체, 대상회, 중격

대뇌\_가장 큰 역할

시상\_ 뇌간 바로 위에 위치, 피질로 들어오는 특정 감각을 대뇌피질 해당 부분으로 연결, 피질로 나가는 운동정보들을 연결

시상하부\_작은 신경 핵들의 집합, 신체 조건을 평행상태로 유지(항상성의 기제), 식욕/수면/체온/평형조절 등 신체 욕구 만족시켜 균형 유지

중뇌 : 뇌 신경의 핵 위치, 하소구/상소구 -> 시각 반사작용과 청각정보 중개 역할

중뇌 앞부분 구성 : 적핵(큰 핵), 흑질(흑색 뉴런) -> 운동의 조절, 통제

후뇌 : PDF내용

뇌졸중 : (=뇌경색), 뇌 세포의 혈관(포도당을 세포에게 전달)이 기능X

행동의 효율성 -> 뇌의 기능

p.61 피질(=껍질), 소뇌(시각기능)

전두엽 : 고등정신능력 담당, 언어조절, 손상->관련부위 운동장애, 성격변화, 추상적 사고력 저하, 기억장애

두정엽 : 머리 꼭대기, 공간인식(일차 체감각) / 연합피질, 손상 ->편측무시증(한쪽으로 쏠림), 빌린트증후군, 공간지각능력문제

측두엽 : 청각정보, 언어이해(베르니케 영역), 변역계와 연결\_정서반영(공포, 분노, 욕망, 질투심)

후두엽 : 시각중추역할

좌뇌, 우뇌 : p.66 읊으심, 좌뇌/우뇌가 동떨어진 것이 아닌 상호 보완적인 역할

서반트중후군 : 좌뇌의 기능이 떨어져 우뇌의 기능이 상승함

3주차\_1교시

아동기 :3~6세, 양심과 도덕성 -> 도덕성이란 법보다 넓은 범위, 사회적인 관계에서 정해지는 것

양심도 사회작인 관계에서 정의됨

청년기 : 추상적사고 = 논리적사고에서 더 발달된 것, 개념적사고 = 실제에 적용되지 않았지만 머릿속으로 나타나는 것

성인기 : 적응적인 문제가 생김,

중년기 : 갱년기, 신체적/감각기능 떨어짐

프로이트 : 정식분석학 창시자

심리학, 정신의학, 인류학, 교육학, 범죄학, 사회학, 문화계 각 분야

인간발달 ) 원본능(원초적본능\_id), 자아\_ego, 초자아\_superego(자아를 누르는 것, 자아가 균형을 잡을 수 있도록)

사회관계가 발달하며 ‘초자아’가 많이 발전하게 됨

원본능->자아->초자아 : 심리성적발달과정(구강기, 항문기, 남근기, 잠재기, 생식기)

리비도(libido)) 아동의 성장에 따른 성의 본능, 리비도가 집중되는 신체부위는 단계마다 변화 + 각 단계는 어느정도 중복됨

평가) 이론의 개념, 원칙, 제안점 검증 불가능 / 성적 욕망을 지나치게 강조 + 인간을 수동적, 소극적 존재로 보았다 / 신경증 환자만을 대상으로 한 경험적 연구에 기반 -> 비정상적인 사람의 성격 발달은 설명 가능 + 정상적 사람에게 적용하기에는 무리 = 과학적 검정이 어려움

3주차\_2교시

에릭슨 이론 :

프로이트 심리성적발달이론에 기초but 개인 내적인 성숙 요인, 사회적/문화적 환경 중요성에 관심

p.81 - 인간발달 과정을 심리사회적 측면 기준으로 8단계 일생 구분

(pdf참고)

1단계 : 초기양육자로부터 욕구가 신뢰롭게 만족되면, 유아는 기본 신뢰감을 발달시킴

2단계 : 환경과 더 많은 접촉을 통해 자율의지 경험, 자율성 획득, 성격형성에 영향

3단계 : 목표를 세우고 그 계획을 달성을 위해 노력하는 주도성, 책임질 수 없을 때 죄책감

4단계 : 사회적 규범, 규칙 속에서 이를 잘 따름 (근면성실+효율성,합리성 <-> 열등감)

5단계 : 질풍노도 시기로 정체성의 혼돈, who am I, 정체감의 혼미/혼돈 위기를 잘 지나가도록 돕는 역할(롤모델)

6단계 : 성인초기, 친밀감의 시작(획득), 자아정체감 형성된 사람은 원만하게 얻을 수 있으나 반대는 고립감,방황

7단계 : 남성\_상대방으로부터의 인정, 여성\_자녀를 낳음으로써 생산성 획득, 현재\_가정에서의 역할분담, 자기자신의 물질적 안녕에 집중 -> 침체성에 빠짐(고립)

8단계 : 죽음에 대해 생각, 과거를 되돌아봄, 생을 새로운 시각에서 다시 생각하게 됨,

자아통합을 느끼게 됨<->절망감

피아제의 발달이론

인간이 어떻게 사물을 아는가(인지발달), 인지적 구조를 변화시킴으로써 환경에 적응해가는 능력이 있다는 것을 발견

인간의 사고방식을 분석함 -> 지식의 발달과정 규명, 물리적 실체에 대한 사고방식과 내적 표상이 어떻게 변화하는가 설명

표상) 내 주변의 환경을 머릿속에 집어넣는 것

인지발달 => 적응의 과정, 동화와 조절을 통해 평형을 이룸, 받아들임 -> 새로운 도식(스키마) 형성

인지)아는 것, 받아들이는 것 스키마)조절, 새롭게 만듦 동화)스키마를 통해 외부의 환경을 받아들임

환경과 사람 사이에 동화,조절이 왔다갔다 하며 상황에 영향을 줌

감각운동기 : 세상을 이해하는 과정, 움직이면서 세상을 이해함, 감각/운동적인 활동을 통해 주변 탐색하는 과정

자기인식과 대상영속성이 가능해짐, 주변 모방->목표지향적 행동 가능 -> 현재x 앞으로 그럴 수 있다.

전조작기 : 정신적 조작 숙달 전 단계, 문제 해결 및 내재적 사고 가능 / 자기중심적임, 비가역성의 한계 (남을 이해하지 못함, 뒤집어서 생각하지 못함), 남이 나와 같은 경험을 한다고 생각, 보존개념(눈에 보이지 않으면 없어졌다고 생각) / 전조작기 말기 => 가역적 사고 가능, ‘자기중심적 사고’

구체적조작기 : 조작 = 머리로 생각하는 것 (사고), 구체적인 물체를 가지고 생각하는 것, 물리적 세계와 논리적 세계를 연관시킬 수 있음, 탈자기중심적 세계, ‘가역적 사고’ 가능

형식적조작기 : 형태의 보존개념 획득, 추론 = 어떤 단서를 가지고 새로운 것 도출, 가설적 추론 = 가설검증

상상적 청중 감각, 형식적조작기의 아동과 성인의 사고과정에서 질적인 변화는 없다

각 단계 별 고정적 사고가 있어 단계를 뛰어넘기는 어렵다. 한단계를 모두 마쳐야 다음 단계로 넘어갈 수 있다.

BUT 경험과 문화적 차이에 따라 달라질 수 있으나 고려하지 못했다 / 유사성이 결여됨, 행동을 예측하기 힘듦

인간이 인지적인 측면의 발달 과정에 대해 논리적인 설명을 잘 함

4주차\_1교시

동기 motivation

동기부여는 행동을 강하게 만들어 줌, 목표설정, 에너지를 줌, (목적을 향해 특별한 행동을 하도록 하는 것)

동기부여가 없는 행동 -> 침체된 행동 / 본능과 구별됨(방향이 포함 되어있음)

* 사회적 동기\_남이 간 방향을 쫓아 감 / 본능적 동기\_결핍동기, 부족한 것을 채우기 위함

초발적 기능 : 행동을 야기시키고 끝내게 함(시작하게 함)

지향적 기능 : 방향결정, 환경 속 대상을 향해 전개되는 경우가 많음 [과거\_ 명예추구, 현재\_경제력추구(자기개발)]

조정적 기능 : 행동이 목표에 도달하기 위한 여러 동작을 조정하는 것

ex)동기가 강해도 참을 줄 알아야 함(마시멜로우 실험-> 끝까지 참은 아이: 만족유예가 강함)

강화적 기능 : 참고,인내하고,기다렸더니 좋은 결과가 나옴 -> 그럼 다음에 더 열심히 하게 됨

노력했지만 결과가 좋지 않으면 하지 않게 됨

내적 동기유발 : 개인의 지적욕구, 흥미, 적성 등이 자신이 하고자 하는 목적이나 목표와 일치할 때 생김

어릴 때는 사회적 동기가 약하기 때문에 내적동기가 강하지 않음

나이가 들어갈수록 내적동기가 강해짐(성취감), 남들이 시키지 않아도 스스로 무언가를 하게 됨

Ex)유치원에서 무언가 잘했더니 칭찬받음 -> 집에서 공부 더 열심

지적 수준이 높을수록 내적 동기가 강한 것 같다고 하심(어린아이vs그 외) / 내적동기는 오래감

외적 동기유발 : 관심사를 외부에서 받음, 성적/월급(성과급)

내적동기로 유발되는 것도 있고 외적 동기로 유발되는 것도 있음 / 내적동기\_추상적, 외적동기\_구체적

생리적동기 : 인간의 욕구

배고픔 동기) 음식물 공급,차단으로 인한 결핍 조절 방법 ( 대뇌’s 시상하부\_외측시상하부/내측시상하부)

외측시상하부\_ 음식물 섭취 지시 / 내측시상하부\_음식물 섭취 중단

->음식물 섭취/중단 조절하여 체중의 일정 수준 유지 조정

But, 시상하부에 의한 생리적 기제만 있는 것은 아님 / 냄새, 모양, 고정관념 등의 동기 있음

폴로진 연구 : ‘언제 음식을 먹을 것인가’ 결정이유=>마지막식사의 기억, (음식문화)에 따라 다름

성 동기) 생리적 + 사회적 측면 동기 (생리적 수준\_종족보존,but 동물과는 다르게 이루어짐)

성 충동 통제 : 신경계에서 담당, 호르몬주기+자극물(대상, 그림, 환상, 성적경험, 연령, 감정 등)

매력기준은 문화에 따라 달라짐(시대, 동서양에 따라 매력 기준 다름)

잠과 꿈 동기) 수면기능 : pdf p.120 참고

어릴 때는 신진대사가 왕성하기 때문에 잠이 많음, 성장이 멈출수록 잠이 줄어듦

램수면(램단계) : 1~4단계의 잠의 주기에서 매 주기마다 갖고 있는 단계

수면단계 : pdf읊으심 p.123 / 의학용어가 많으니 그러려니 주기 정도만 보라고 하셨음

꿈 : 자신의 경험과 관련이 많음-> 자신이 어떤 경험을 어떻게 인식했는가에 따라 꿈으로 나옴

책 - 꿈이 인간의 무의식에서 나왔다 & 신체적 문제점도 꿈에 반영됨

자신의 무의식 세계에서 자연스럽게 의식의 세계로 나오는 것

4주차\_2교시

학습된 동기 / 사회적 동기

인간이 살아가면서 환경, 상황적 요인들, 대인관계 등을 통해 얻어지는 동기

->대표)사회적동기\_학습이 되었을 때 동기부여가 이루어짐

ex) ’공무원이되고싶다’ -> 공무원에 대해 알기 때문에 / ‘자격증이따고싶다’-> 자격증에 이점에 대해 알기 때문에

Murray(머리) : 최초로 사회적 동기를 생물학적 동기와 분류함

인간은 생물학적 동기보다 사회적 동기에 의해 더 행동한다.

->인간은 생물학적 동기를 통제할 수 있음

무언가 추구하는(취업, 성공 등), 살아가는 과정 속에 사회적 동기가 나타남

사회적인 문제들이 동기부여로 나타나게 됨

공포동기 : 공포 = 심장에서 옴(심장이 정서적인 부분을 맡음)

도피, 회피적 행동(ex. 음식공포\_알레르기)

공격성동기 : 타인에게 의도적으로 신체, 심리적 상처를 입힘

본능에 의한 것 / 좌절에 의한 것 / 학습에 의한 형성 -> 공격성 동기 3가지 이론

학습에 의한 형성) Bandura(반두라)\_사회학습이론 /

공격적인 행동을 관찰만 해도 공격적인 행동이 나타난다.

공격한 것을 허용해주고 칭찬하게 되면 이를 정당하다고 인식하게 됨

대중매체를 통한 공격적 자극물 등으로 인해 사회적 공격행동이 증가하는 경향

성취동기 : 성취만을 위해 모든 것을 포기하는 것은 옳지 않음 / 결과와 과정 모두 중요함

도전적이고 어려운 문제를 해결함으로써 만족을 얻으려는 의욕, 기대

성장할 때의 환경이나 양육된 방식 등의 차이에서 많이 달라짐

심리학자 애들러 – 맏이=성취동기 높음

둘째=결핍동기 높음(부족한 것을 극복하려는 동기\_성공확률 높음)

성취동기 특징 : p.137 + 성취동기가 높을수록 자신이 성공할 수 있는 목표를 잡는다(비현실성x)

유친동기 : =소속동기, 유친(=가까이 있음, 친하게 지내고자 함), 유친동기 강도는 출생순위와 관련 있음

<-> 심한 중병의 환자들은 혼자 있기를 더 원하는 경우도 있음

본유적동기 / 자극추구동기 : 인간의 동기는 생리적 동기나 학습된 동기로 설명되지 않는 부분 존재

ex)호기심,탐색,접촉 관련 동기->외부에 의해 많이 좌우됨, 학습으로 설명 어려운 부분

탐색과 호기심 : 호기심이 경험과 관련이 있긴 하지만, 반드시 모두 경험에 의한 것은 아님

조작동기 : 만져보고 싶다는 생각, 피아제’s 감각동작기\_지식습득방법 중 감각/동작, 발떨기/펜돌리기

접촉동기 : 접촉 시 편안함, 따뜻함 추구 (심리적/물리적)

Maslow(매슬로우) : 인본주의적 동기론, 동기의 위계론, 기본적인 하위 동기가 충족되어야 상위 동기가 나타남

결핍욕구 : 생리적욕구\_ 수면욕, 성욕, 식욕 (생존)

안전의 욕구\_ 편안함, 안전한 환경, 위협x 보호o ex.주거

소속의 욕구\_ 친화, 친분, 조직, 가족 / 사랑, 우정, 관심, 소외감x

자존의 욕구\_ 자존감, 인정, 성취, 사랑, 존중

존재욕구 : 인지적 욕구\_ 알고 싶은 것, 공부, 탐구

심미적 욕구\_ 아름다움 탐구, 예술, 음악

자아실현 욕구\_ 자아가 풍요, 행복감을 느끼는 것, 자기 본성에 진실되게 자아를 실현하는 것

비판 – 자아실현의 기준이 모호함, 욕구의 단계화

5주차\_1교시

우리를 둘러싼 환경으로부터 어떻게 지식을 습득하는가, 습득하는 과정에 대해 공부

환경과 상호작용을 하며 경험을 얻게 되고 머릿속에 축적함 => 지식

지식이 되기 이전 단계 = 정보

정보를 정리해서 머릿속에 넣음 => 지식

환경에서 얻는 지식 = 비체계적인 지식 = 경험(개인차 발생) / 학교(교육) = 체계적인 지식

행동주의 학습이론

행동주의의 학습 : 인간의 경험을 강조, 경험의 결과로 발생하는 관찰 가능한 행동의 변화

교육 = 인간의 행동을 의도적으로 변화시키는 것, 환경에 의한 변화는 교육x

인간의 행동은 꾸준히 변화함 -> 행동, 변화, 경험 3가지 기준으로 정의

인간의 발달과 변화 -> 학습에 의해 이루어짐

행동 : 관찰 가능한 외형적인 행동, 외적 반응 / 비관찰적 행동은 취급x

변화 : 핵심역량\_어떤 일을 하기 위한 능력

자극과 반응의 연합이론\_’자극과 반응의 연합’ => 학습(= S-R 연합)\_S=새로운 자극, R=새로운 반응

자극/반응의 결합,

자극 : 환경으로부터 받는 모든 것 / 반응 : 자극으로 인한 행동(결과)

Watson(왓슨) : 자극과 반응을 잘 조절하여 학습하면 어떤 사람이라도 만들 수 있다,

파블로프의 조건형성(모형) : 고전적 조건화

반복된 학습으로 인한 조건화 / 파블로프의 개(일반화, 변별, 소거) p.157

학습 전\_ 중성 자극(종소리) : (침 분비)반응을 가져오지 않는 자극

학습 ing \_중성 자극(종소리)+무조건 자극(음식) => 무조건 반응(침 분비)

학습 완료\_조건 자극(종소리) => 조건 반응(침 분비)

일반화 : 학습된 개들은 종소리와 비슷한 소리만 들어도 침 분비\_ex.자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다

변별 : 특정 종소리만 음식을 주면 개들은 특정 종소리에서만 침 분비\_솥뚜껑 자주, 많이 보면 자라가 아님을 앎

소거 : 무조건 자극(음식)이 점차 줄어들며 조건 자극(종소리)만 반복되면 조건반응(침 분비) 사라짐

Skinner(스키너)\_조작적 조건화 : 인간의 학습은 자동적이고 비의도적인가?(<-고전적 조건화) / (R-S-R-S.. 연합)

사람은 외부에서 자극을 주어 반응을 끌어낼 수 없음, 사람은 자연스럽게 놓아 둔 상태에서 조건화가 됨

조작(Operant) : 고전적 조건화->조작이 아닌 묶어 놓고 있는 것, 스스로의 생각을 통해 조건화가 됨, 조작=생각

R-S-R-S-R-S-..하며 결합하다 보면 R과S가 유사하게 됨 = 학습

인간은 처음부터 자극을 받아 학습되는 것이 아니라, 좋은 결과를 따라 행동함

어떤 사람이 무슨 행동을 계속 함 -> 그 행동을 통해 받고 있는 것이 있다는 것 (강화물)

조작적 조건화 기본원리 = 강화 / 강화에 의한 행동은 재조정, 의도대로 형성 가능 = 강화를 통해 행동 움직임

강화 P.164 강화(정적/부적) <-> 벌(수여성/제거형)

간헐강화계획 : 강화물 주다 안주다 하는 것(간격계획 : 월급(시간), 비율계획 : 인형 눈알10개 당 1달러(반응 수)  
비율계획 中 변동비율 ex. 카지노 슬롯머신 / 인간 결속력 강화 -> (고정 < 변동), (간격 < 비율)

행동주의가 학습을 설명하는 원리 :

환경-인간의 상호작용 관계에서 특정 환경에 결합이 강해지면 해당 환경이 인간에게 달콤한 강화물을 준다는 것

5주차\_2교시

행동 : 가시적인 행동(눈으로 볼 수 있는 행동) / 비가시적인 행동 (눈으로 볼 수 없는 행동)

인지(Cognition) = 아는 것, 머릿속에서 주로 이루어짐

인식론 -> 유기체가 내부에서 일어나는 여러 사건에 관심을 두고 인간을 능동적인 관점에서 이해하고자 함

외부에서 자극이 들어오지만 머리에서 그 자극을 내 것으로 바꾼다. / 행동주의= 외부자극 -> 반응기대

인지주의 관련 학습이론 : 잠재학습, 통찰학습, 관찰학습

잠재학습 : 쥐-미로탈출->간식 (톨맨과 혼직의 실험)

10번째까지는 간식 주지 않음, 11번째 간식 주었더니 그 후 목표 지점에 도달하는 도달률 급상승

* 10번째까지는 미로에 대한 잠재학습(학습이 일어나지 않은 것이 아님)

<-> 행동주의 : 10번째까지는 학습이라고 하지 않음(강화물이 있어야 학습이 일어남)

* 보상이 있어야 학습이 일어나는 것은 아님, 보상이 없어도 학습이 일어날 수 있음

통찰학습 : ‘아하현상’\_문제가 해결되지 않다가 어느순간 탁! 하고 해결됨

시행착오를 거치지 않고, 궁리하다가 갑자기 문제를 해결하는 방법을 알아내는 것

기존 지식 조합, 조직화 하는 통찰력 사용 => 사고력, 창의

관찰학습 : 반드시 경험을 통해서만 학습하는 것은 아님, 다른 사람의 행동을 보고도 학습 가능

반두라 : 조작적 조건 형성의 많은 제약에 대해 비판을 받아 보완설명 하는 이론

행동주의이론 비판, 관찰된 학습을 통한 대리적 조건 형성, 모방에 의한 학습이론 주장

반드시 무언가 하지 않아도 다른사람들의 행동을 보기만해도 학습이 가능

-> 고전적조건화, 조작적조건화에서 설명 불가능한 부분의 해결책

즉, 아동은 자극,보상 없이도 학습가능 / 주의,파지,생성,동기화에 의한 내적인 학습과정

대리적 조건형성\_ 내가 하지 않는 상황을 제시해줌

관찰학습 단계 : 주의집중단계\_모델링/파지단계\_표상/생성단계\_재연/동기화단계\_동기부여,행동수정

pdf참고p.183 표상\_ 머릿속에 이미지를 그대로 저장

고전적 조건화 : 개를 묶어 놓고 학습시킴 -> 사람에게 적용 힘듦 (자극 중요시 함)

조작적 조건화 : 개를 풀어 놓고 학습시킴 -> 사람에게 적용 가능 but, 결국 자극-반응 / 반응-자극에 의한 설명

인지주의 : (관찰학습) 동기에만 영향을 주며 학습에는 영향을 주지 않음

패러다임 순서 : 행동주의 학습 -> 관찰학습(+통찰학습, 대리학습) -> 인지주의 학습

행동주의\_인간의 외부환경에 관심(자극)/고전적조건화\_자극, 조작적조건화\_자극+반응

6주차\_1교시 (감각)

정보=자극

감각기관이 외부의 여러 자극을 받아들이지만 있는 그대로 온전히 받아들이지는 않음(걸러서 받음, 필터링)

생존에 필요한 감각기관은 발전해옴, 필요 없는 감각기관은 감소(퇴화)

주의를 기울인다 = 많은 자극 중 필요한 자극만 선택적 수용 / pay attention / ex.시각에 집중하면 후,청각 약해짐

* 정보처리용량이 제한적이기 때문 pdf.191

감각 : (오감)자극의 경험\_원초적 / 방향 : 외부->내부

지각 : 외부에서 오는 정보를 해석, 의미 있는 형태로 수용,처리 / 뇌에서의 처리를 거침(인지심리학 일부)

감각은 지각의 일부

뮐러 : ‘특수신경 에너지 이론’\_ 마음=우리 몸 속에 있는 것->직접 체험 불가, 신경 통해서만 외부세계 감각 가능

자극이 있고, 자극에너지가 작용했어도 감각이 발생되는 것은 아님, 자극의 강도가 어느정도 이상이 되어야 발생.

* 빛의 파장이 가시광선(빨주노초파남보) 속에 들어와야 시각적으로 인식 가능(ex.자외선,적외선 볼 수 없음)

정신물리학 : 정신적인 부분과 물리적인 부분의 관계성, 자극의 정도와 감각의 정도의 관계성 연구

절대역 - 차이역 : 느낄 수 있는 범위

절대역 : 절대역의 자극 범위를 벗어나야 우리가 알 수 있음, 감각을 발생시키는 최소한의 에너지

차이역 : JND\_차이를 (감지)확인 할 정도의 차이 / 빛:8%차이, 무게:2%차이, 소리:0.3%차이

신호탐지이론 : 어떤 자극이라도 잡음이 섞여 있음 / <->정신물리학(과 상이함) /

ex. 우리에게 들려오는 소리는 다 섞여 있음(순수한 소리X), 색약

감각 종류 :

시각) 가시광선\_파악 가능한 빛의 분포, 모든 파장이 혼합될 경우 =백색광

광 파장들이 눈의 감각세포에 닿으면서 감각이 일어남

빛의 파장(보라색(자색), 고음=단파장(짧음), 빨강색(적색), 저음=장파장(길다)

감마선, x선, 자외선, 가시광선, 적외선, 레이더, 방송파 : 가장 긴 것\_방송파, 가장 짧은 것\_감마선

자외선과 가장 비슷한 가시광선\_자색(보라색) ,적외선과 가장 비슷한 가시광선\_적색(빨강색)

Pdf p.201~ 그냥 읽으심

맹점 : 상이 맺혀도 인식 불가, 안보이는 상

물체 -> 망막 (상이 뒤집어져서 인식됨)

때 추상체는 처음 5분 이내 감소된 빛에 감응하고, 이후 약 30분간을 간상체가 민감성을 증가시키는 동안 추상체가 최고 민감성에 이르게 됨 : 어둠에 적응 시간이 필요한 이유

청각) Pdf p.205~ 그냥 읽으심

소리가 높다 : 진동수 / 소리가 크다 : 진폭 / 소리의 질 : 복잡성(하모니)

달팽이관(=와우각)의 액체로 전달되어 압력에 의해 소리 인식

6주차\_2교시 (지각)

지각을 통해 지식을 쌓아 감

정리가 되지 않은 것 = 정보(자극) / 받아들이고 머릿속에서 정리가 끝난 것 = 지식

지각 : 감각수용기에 들어온 자극을 이해하는 과정 ->사람마다 동일 감각도 다른 지각 가능(마음대로 왜곡,해석)

* 처리 과정 중 사람의 심리적 요인, 과거의 경험/지식 등이 중요 요인으로 작용
* 감각 : 어두운 길에 누군가 있는 것 같다 / 지각 : 그 누군가가 내 친구였다

형태심리학 : Gestalt Psychology / Gestalt = 전체, 형태

전체는 부분의 합 이상이다. 지각구성의 원리 중 전경-배경 구분을 중요시함

Pdf p.213 그림 : 윤관 없는 삼각형 = 전경 , 실제로 없는 것을 보는 것 => 원인 : 지각

근접성 = 선의 간격, 유사성 = 비슷한 것들 끼리 묶여서 보임, 연속성의 폐쇄원리 = 중간의 끊어진 ‘원’이어도 폐쇄된 것으로 지각하여 ‘원’으로 인식

구성주의

지각=유전적 기제에 의해 이루어지는 것X(형태심리 주장), 지각하는 사람의 지식/역할이 개입되어 지는 것.

내가 갖고 있던 사전의 지식이 새로 들어오는 정보를 선태, 이해, 해석하는데 도움을 줌

자극 속 단서들과 의식/무의식적인 추론 등을 통해 지각대상 인식

나도 모르는 사이에 내가 갖고있던 지식이 들어오는 정보에 영향을 미침

깊이지각 과 운동지각

깊이지각 : 입체적인 지식이 깊이지각 관련 판단에 의해 이루어짐

운동지각 : 두가지 경로

사람 정지 & 사물 움직임 :상이 망막 위를 움직임

사람 움직임 & 사물 정지 : 망막 상의 상대적 운동속도가 단서

지각 항등성 : pdf p, 217 읊으심, 밝고 어두운 것과 상관없이 색 인식 가능

지각 영향 미치는 심리적 요인들 : 감각기관에서의 정보만 의존x, 동기/기대성격/문화 등 pdf p.218~

장 의존적인 사람 : 장(=field,나를 둘러 싼 환경), 숲을 보는데 나무를 보지 못함

장 독립적인 사람 : 나무를 보지만 숲을 보지 못함

사람의 지각 = 외부의 물리적 정보 수용 이상의 해석과정이 포함됨, 요인=심리적,과거의 경험/지식

초감각적 지각 :

전부를 눈속임이라고 할 수는 없지만 심리학자들은 대부분이 눈속임이라고 함.

우뇌의 기능을 많이 향상시키면 투시가 가능하다는 얘기도 있음

사람들이 초감각을 믿는 이유 -> 그것을 믿기 원하기 때문

사례 pdf p.223~

청각적 순응 : 낮 동안 많은 소리에 순응되어 있지만 고요한 저녁/밤에는 회복되어 같은 크기여도 크게 들림

맹점 : 상이 맹점에 맺히면 시 정보를 잃게 됨. 시각신경이 없음

불빛을 내는 전화기 : (청각)미세한 시간차

깜빡 거리는 비행기 : 깜빡이는 것이 불빛의 위치를 알려주는 외부단서 역할

오감+여섯 번째 감각(식스센스)

.