

친구관계에서의 문제탐색 및 해결 경험

활동지

11

1. 수업에서 학습한 내용을 바탕으로, 친구관계와 관련한 대인동기, 대인신념, 대인기술 등을 돌아보며, 아래의 질문에 대해 간략히 정리해 보자.

대인동기

나에게 있어 친구관계의 의미

“내 인생에 있어 친구란_____ 보고싶은 사람_____이다.

대인신념

나에게 있어 친구관계의 필요성 ; 친구는 왜 필요한가?

혼자서는 살아갈 수 없기 때문이다.

대인감정

나에게 있어 구체적 친구를 떠올리거나 친구.... 하면 어떤 감정이 떠오르나요?

안부가 궁금하거나, 보고싶다는 생각을 한다.

대인지각

처음 만난 이를 친구로 사귀게 될 때, 내 나름의 친구를 선택하는 기준은?

이 사람이 오래 나와 함께할 수 있을 사람인지 오래 관계를 지속할 수 있을지를 기준으로 생각한다.

대인기술

친구를 사귀는 내 스타일, 그리고 상호작용하는 대인기술 돌아보기

처음에는 상대방의 성격과는 상관없이 첫인상만 보고 나의 기준에 들면 관계를 더 지속해나가고 그렇지 않으면 선을 그어버린다.

2. 수업 중 안내해드린 바와 같이, 현재 가장 마음이 쓰이는 친구와의 대인관계의 구체적 문제 상황을 상정하고, 배운 바에 따라 그 원인과 해결방안을 모색해 보자.

(※ 물론 지난 주에 친구관계로 하셨더라도, 오늘 수업을 들으며 생각한 다른 문제로 작업하시면 됩니다)

단계	내용	단계별 느낀 점 요약
구체적 대상	룸메이트와 친구들	
무슨 문제인지 문제중심적 상황 내용	친구들 무리에서 한 남자친구의 행동으로 룸메이트와 친구들 사이에 돌이킬 수 없는 균열이 생겼지만 그 상황을 다른 사람들은 다 모르고 룸메이트와 나만 알고있어서 그 사이에서 난처하다.	
1. 대인지각 또는 대인사고적 관점에서?	그 대상과의 인간관계에서 나는 어떤 대인사고를 하고 있는가? 룸메이트가 나를 믿고 의지하여 이번 일과 관련되어 여러 고민을 이야기를 하지만 결국에는 친구들과의 관계가 전처럼 돌이킬 수 없을 것이라고 생각했다.	불안, 걱정, 두려움
2. 대인사고에 따른 대인감정은?	1번에 따라, 내가 가지고 있는 대인감정은 어떠한가? 우리의 관계가 돌이킬 수 없을 것이라고 자꾸 생각이 들어 불안하고 걱정된다.	불안, 걱정
3. 그래서 나는 어떤 대인행동을 하였는가?	앞에서 살펴본 대인사고, 대인감정에 따라 어떤 대인행동을 하였는가? 이 상황을 무시하려고 하면서도 무사히 해결되기를 바라는 마음에 중간에서 친구들의 이야기를 들어주고 최대한 그 갈등을 줄여보려고 한다.	심란, 피곤, 불안
4. 그렇다면, 앞으로 어떻게?	무엇을 변화시켜야 인간관계의 문제를 해결하는데 도움이 될까? 문제가 되었던 행동 고치기, 적극적인 의사소통이 필요하다고 생각한다. 추가하여 시간이 흘러야 한다고 생각한다.	

● 활동소감 및 나에 대해 깨달은 점, 또는 앞으로의 다짐 등을 적어보세요.

활동 소감	주변 지인이 많아도 관계를 가지는 사람의 수가 한정되어 있지만 나는 그것과는 다르게 친구를 사귀는데에 있어 너무 선을 그어버리고 시작하는 것이 아닌가 생각했다.
----------	---