

인간관계의 상호작용적 요인 II

활동지

10

● 수업에서 학습한 내용을 바탕으로, 현재 가장 마음이 쓰이는 대상과의 인간관계의 구체적인 문제상황을 상정하고, 그에 따른 대인감정과 대인행동을 탐색해보자.

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 해결, 적극적인 의사소통이 필요하다고 생각한다.	

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

활동  
소감

불안과 걱정을 너무 크게 하는 것이 아닌가 생각한다.