

인간관계와 의사소통

- 인간관계의 상호작용적 요인 (2)-

/어/학/교/양/학/부/
/최/윤/경/

행복과 비례하는 인간관계와 관련한 이야기..
“인간관계와 의사소통”... 무엇을 배우는가?

목차구성

1 대인지각

2 대인사고

3 대인정서

4 대인행동

5 [자기적용] 탐구 및 토의

Part 2.

대인사고

세상에서 그 자체로 의미를 지닌 것은 없다. 우리가 의미를 부여할 때 의미를 지니게 되는 것이다.

Adler

“의미란 현상과 사건 혹은 장면 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니라
우리가 그 장면에 의미를 부여함으로써 결정된다.”

스토아 철학자인 에픽테토스(Epictetus)

“인간의 정서적 혼란은 그가 경험하고 있는 어떤 사실에 의해서가 아니고,
그 사실에 대해 가지는 관점 때문에 생긴다.”

셰익스피어 『햄릿』

“이 세상에는 좋은 것도 나쁜 것도 없다.
다만 생각이 그렇게 만들 뿐이다.”

이렇듯 대인관계에서 일어나는 사건과 대상에 의미를 추론하는 과정을 ‘대인사고’라 한다

<대인지각과의 구별>

대인지각은

타인에 대한 초보적 수준의 인식과정(인상형성)으로, 대물지각에 비해 주관적이어서 정확한 판단기준이 없다.

반면 대인사고는

대인지각에 비해 좀더 복잡, 상위수준의 인지기능으로, 과정이 매우 신속하고 자동적으로 일어나기 때문에 스스로 잘 자각되지 않는 경우가 많다.

최근에 다른 사람과의 관계에서 강한 부정 정서(분노, 우울, 불안 등)를 경험한 사건들을 몇 가지 떠올리며 그에 개입한 대인사고를 찾아본다.

부정 정서를 유발한 사건 또는 상황은 어떤 것이었나?

그 사건에 대한 대인사고는 무엇이었는가?

그 사건을 어떤 의미로 받아들였길래 그토록 강한 부정 정서를 느꼈는가?

강한 부정 정서를 유발한 대인사고에 어떤 인지적 오류가 관여하지는 않았는지 곰곰이 살펴본다.

강한 정서경험을 유발하는 대인사고에는 인지적 오류가 개입되는 경우가 대부분이다.

합리정서행동치료이론
(REBT)

A (사실 : 사건, 상황)

철수는 이번 학기에 학점을 채우고자 하는 조금은 가벼운 마음으로
‘인간관계와 의사소통’이라는 교양 교과목을 수강신청 했다.



iB (비합리적인 생각)

교양 2학점인데...뭐...
가볍게 듣고(또는 듣는 척하고) 학점이나 채워야지..



udC (결과 : 부적절한 정서와 행동)

정서: 무덤덤하다. 무관심해진다. 지루해진다.

행동: 수업, 과제 모든 것에
소극적으로 대중 참여하게 된다.



rB (합리적인 생각)

교양 교과목이지만, 최소한 수업시간 만큼은
나 자신에게 도움되게, 열심히 해 봐야지.



dC (결과 : 적절한 정서와 행동)

정서: 관심이 생긴다. 열의를 가지게 된다. 기대된다.

행동: 수업내용을 바탕으로 자신과 관련된
자료를 찾아보고, 적용해본다.

대인사고

- ✓ 대인관계에서 일어나는 사건의 의미를 추론하는 과정을 말한다.
- ✓ 대인지각에 비해 보다 복잡하고 상위수준의 인지기능이 관여하는 심리적 과정이다.
- ✓ 자동적 사고(Automatic thought)

대인사고 과정

의미추론(귀인)

의미평가

대처결정

“이게 뭐지? 이런 행동이 무슨 뜻이지? “

“어떤 의도로 이런 행동을 하는 거지?”

“이런 일이 생긴 원인은 뭐지?”

1) 의미추론의 과정

인간은 의미를 부여하고 창조하는 존재이다.

이를 의미의 추론이라 하며, 이 의미추론은 다른 사람의 행동이 의미하는 바를 파악 ▶ “사실판단” 하는 과정

- 대인관계에서 타인이 보인 행동이나 상황이 의미하는 바를 생각하는 과정이다.
- 의미추론 과정에서 도출된 내용은 사실일 수도 있고 왜곡된 것일 수도 있다.
- 그래서 의미추론 과정에서 인지적 오류를 다수 범한다.

의미추론 과정에서의 인지적 오류

- ① 흑백논리적 사고 예) 무표정한 네 얼굴, 나를 싫어하는구나
- ② 과잉일반화 : 한 두 사례에 근거하여 일반적인 결론을 내림 예) 남자들은 모두 다 똑같아.
- ③ 의미확대/의미축소 : 우울한 부정적 사건의 의미는 크게 긍정적 사건의 의미는 축소
예) 친구가 칭찬하면 듣기 좋으라고 그냥 하는 말이라고, 친구가 비판하면 이제야 자신의 속마음을 드러낸 것으로 생각
- ④ 개인화 : 자신과 무관한 사건을 자신과 관련된 것으로 잘못 해석
- ⑤ 감정적 추리 : 충분한 근거 없이 막연히 느껴지는 감정에 근거하여 결론을 내림
- ⑥ 잘못된 명명 : 과장되거나 부적절한 명칭을 사용하여 기술 예) 나는 인간쓰레기야.
- ⑦ 독심술적 사고 : 충분한 근거 없이 타인의 마음을 마음대로 추측하고 단정하는 것
- ⑧ 예언자적 사고 : 충분한 근거 없이 미래에 일어날 일을 단정하고 확신하는 오류

1) 의미추론의 과정

◆ 귀인(사건의 원인 추론: “왜 이런 일이 생긴 거지?”)의 예

◆ A군은 B양에게 데이트 신청을 했다가 거부당했다.

A군이 이 사건의 원인에 대한 귀인방법은 다양하며, 그 결과에 따라 감정도 달라진다.

	내부적 원인 (내부귀인)	외부적 원인 (외부귀인)
안정적 원인	A군의 외모, 성격, 능력	B양의 쌀쌀하고 까칠한 성격
불안정적 원인	A군의 자연스럽지 못한 데이트 신청 행동	B양의 기분상태, 또는 컨디션 친구와 함께 있는 상황

2) 의미평가의 과정

자신의 신념에 기반해 우리는 가치판단을 한다.

즉 그 의미가 나에게 미치는 영향을 평가, 의미 추론을 통해 파악된 의미의 긍정/부정을 평가하는 과정

▶ 가치판단, 선악판단의 과정

- 대인관계에서 경험하는 사건에 대한 가치판단 또는 선악판단의 과정이다.
- 실제 일어난 사건의 의미와 자신이 지니고 있는 신념을 비교하여 사건에 대한 감정을 결정하게 된다.



3) 대처결정 과정

의미를 평가하고 나면, 어떻게 할 것인가 또는 어떻게 대처할 것인가를 생각한다.

(1) 대처자원 평가과정

- **대처자원(coping resources)**

: 자신이 상황에 대처하기 위해 활용, 동원할 수 있는 신체적, 물질적, 심리적, 인적 자원 평가

(2) 대처방식 선택과정 : 상황에 대처하기 위해 구체적인 방법을 생각하는 과정

- **문제 중심적 대처** (문제해결 할 수 있다고 생각하는 경우 적용)

: 갈등이 발생한 원인을 분석하고 그 원인을 변화시켜 갈등을 해결하고자 하는 현실적인 대처방식

직면, 조언 구하기 계획 실행하기 등

- **정서 중심적 대처** (불쾌감정 해소방법) : 갈등으로 유발된 정서적 불쾌감을 해소하기 위한 대처방식

정서적 정확 – 불쾌감정을 적극적으로 표출하여 감소시키는 방식

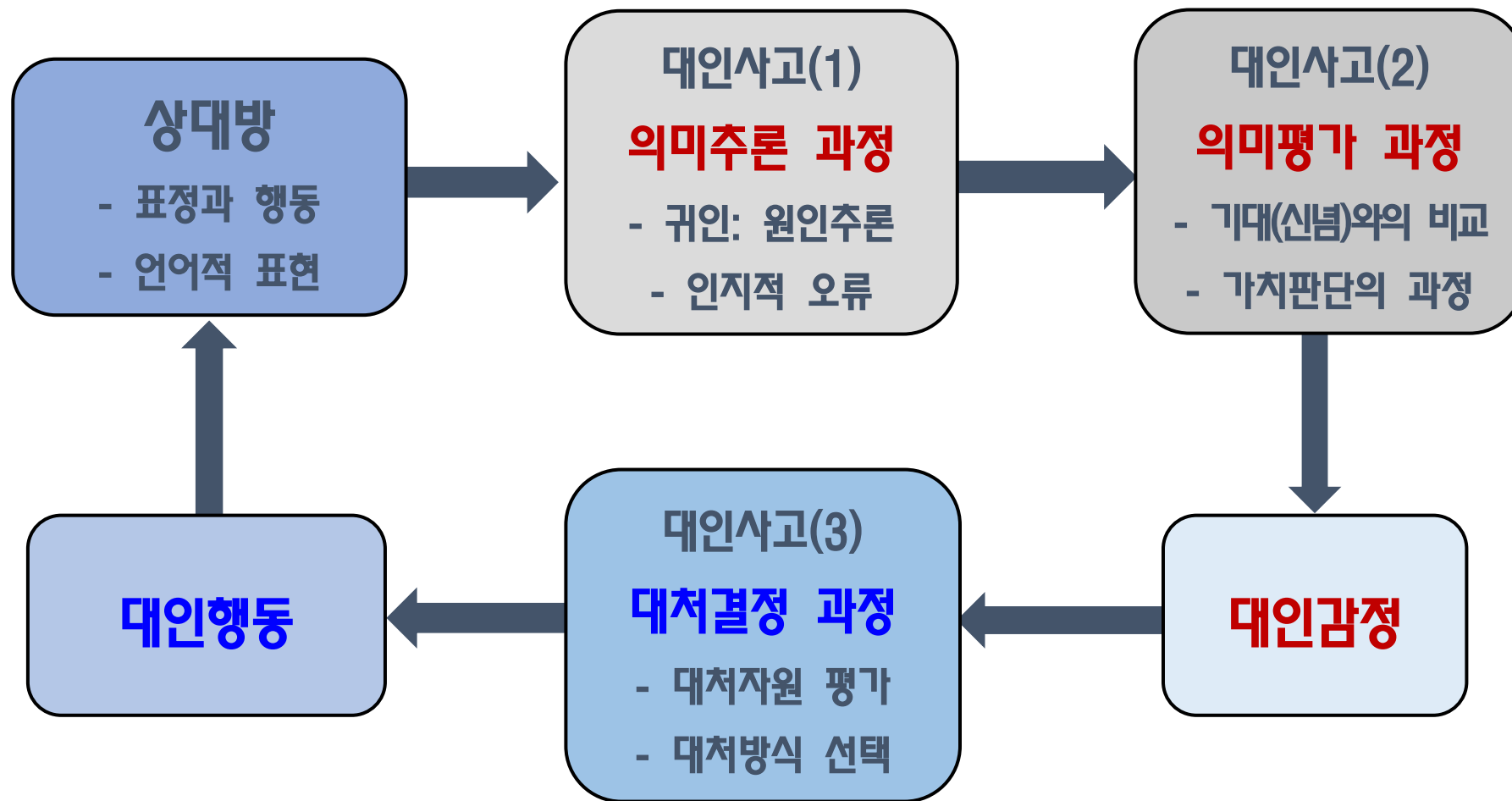
주의전환 – 다른 일에 주의를 돌림으로써 불쾌한 감정을 잊으려고 노력하는 방식

인지의 재구성 – 갈등상황 속에 내포되어 있는 긍정적 의미를 찾아내어 오히려 성장과 발전의 기회로 재해석하는 방식

반주 – 당시 상황을 반복해서 생각하여 감정을 지속하거나 악화시키는 방식

환상주구 – 갈등이 잘 해결된 상황을 상상하면서 대리적 만족을 느끼는 대처방식

소망적 사고 – 기도나 기원을 통해 갈등이 해결되기를 바라고 희망하는 대처방식





Part 3.

대인감정 / 대인행동

3. 대인감정

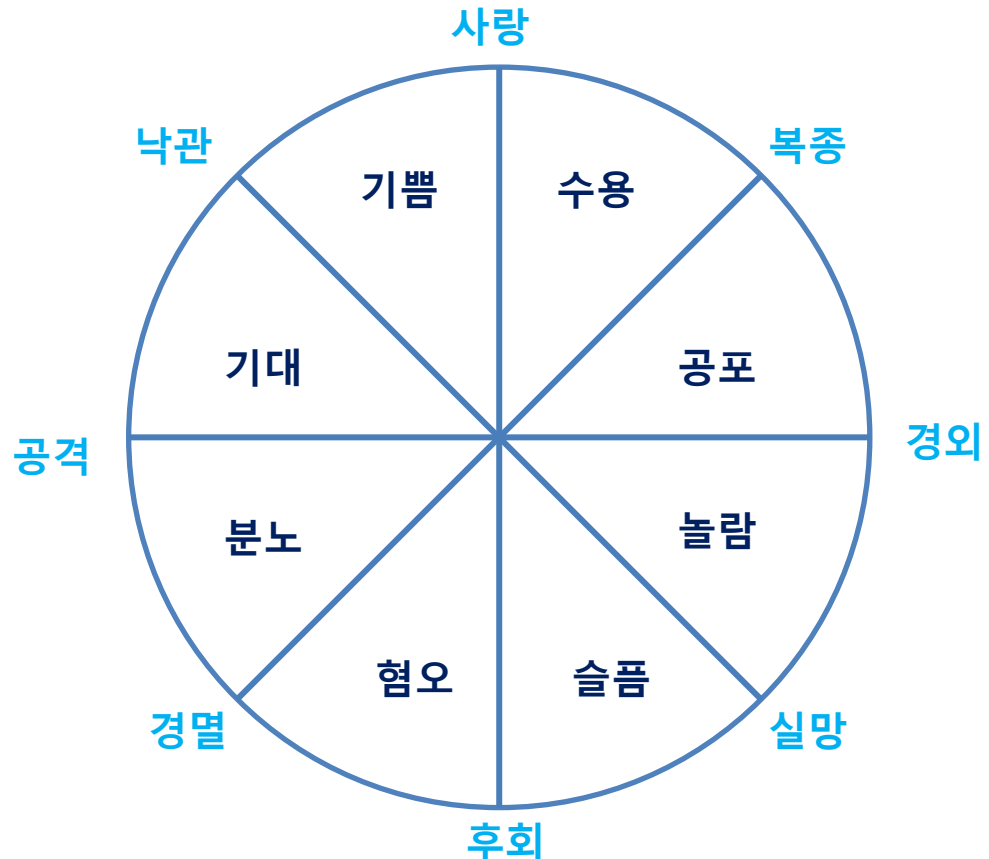
인간관계 속에는 행복과 불행이 담겨있다.

관계 속에서 긍정적, 또는 부정적 감정을 경험하고 이것이 나의 행복과 불행으로 연결되어 느껴지기 때문이다.
대인감정은 이처럼 인간관계에서 경험하게 되는 다양한 정서적 체험을 의미한다.

4. 대인행동

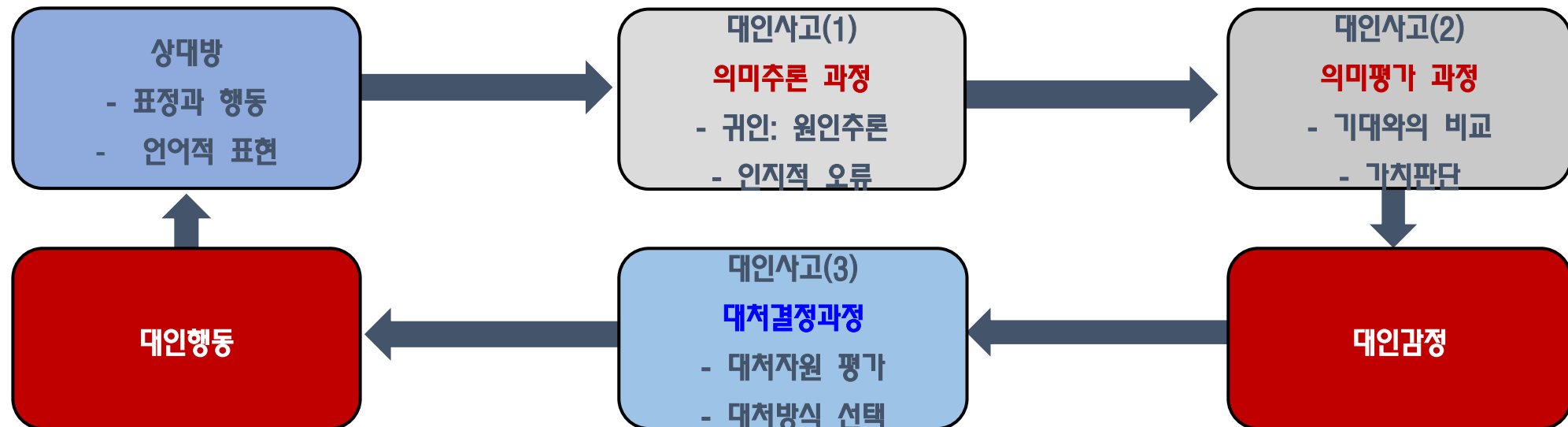
인간관계에서 경험하는 대인감정이 타인에게 표출되는 행동적 반응인 대인행동을 수반한다

- ◆ 기본정서(Basic Emotions) ; 여러 문화권에 공통적인 선천적 정서
- ◆ Ekman: 6개의 기본정서 ; 분노, 혐오, 공포, 행복, 슬픔, 놀람
- ◆ Plutchik: 8개의 기본정서(기본감정/복합감정) ; 기쁨-슬픔, 분노-공포, 신뢰-혐오, 놀람-기대



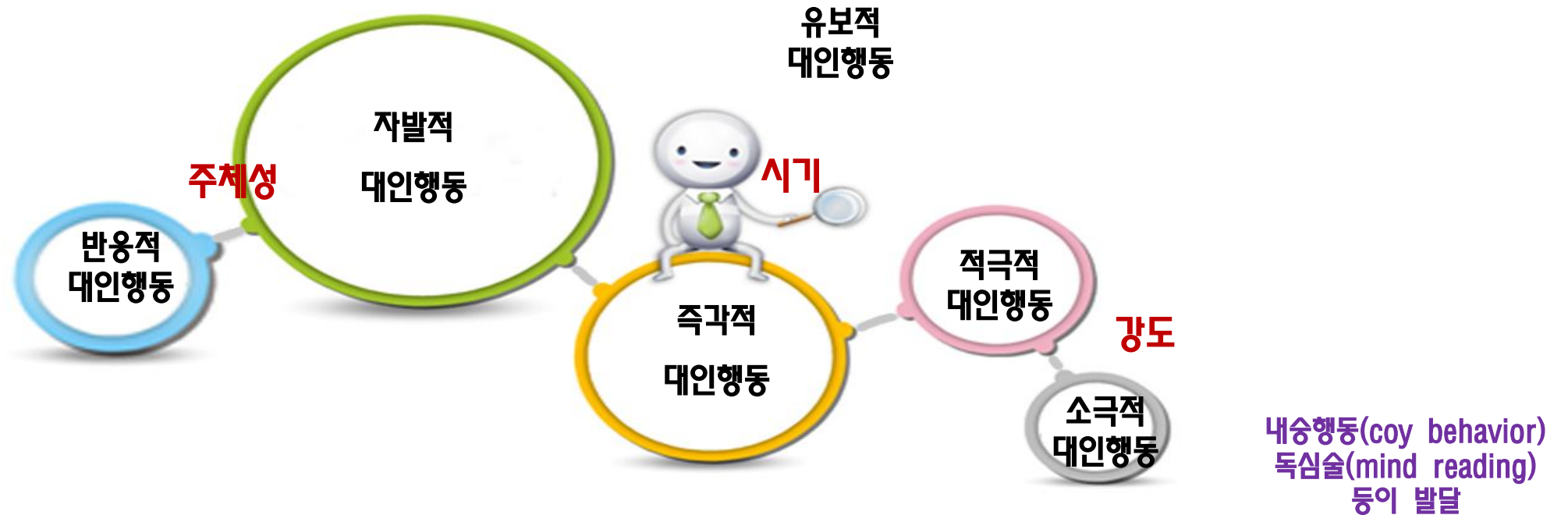
- 이러한 대인감정은 신체 생리적 반응 수반
: 감정마다 자율신경계의 독특한 반응 패턴 有
이런 반응 중 가장 즉각적인 것은 얼굴표정
- 이러한 대인감정은 행동을 유발
: 진화심리학 관점에서 적응적 가치 有
분노, 혐오의 감정 - 공격적 행동 유발
불안, 공포의 감정 - 도피적 행동 유발
사랑, 수용의 감정 - 애착과 보호행동 유발
- 대인감정의 표현에 따른 개인차 : 외현형, 내면형

- ◆ 대인감정에 이어 수반되는 행동적 반응
- ◆ 대인감정과 대인행동의 연관성
 - 대인행동은 대인감정의 행동적 표현 / 분노를 느끼지만 분노를 표현하지 않을 수 있다.
- ◆ 이차적 평가(대처결정과정)에 의해 결정
- ◆ 대인감정의 행동적 표현
 - 외현형: 감정을 과장해서 표현하는 문화나 성격 / 내현형: 감정을 축소하여 표현하는 문화나 성격



대인행동의 유형과 요인

(1) 대인행동의 유형



(2) 대인행동에 영향을 미치는 요인

- 상황적 요인 : 특정한 상황에서 다르게 나타나는 대인행동
- 성격적 요인 : 성격적 요인으로 유발되는 어느 정도 일관된 대인행동

(비교적 일관성 있는 대인행동(패턴)을 보임)

- 갈등은 대인행동 패턴이 서로 갈등적인 경우 발생

대표적인 대인 감정과 대인 행동

(1) 행복감과 환희

- 자신이 바라는 목표가 달성되었거나 달성되어 가고 있다고 생각될 때 느끼는 **긍정적 사건이나 변화에 대한 대인 감정.**
- 행동적 반응 : **과잉행동(뭉 듯이 기쁘다), 너그러움과 포용력 증대**



행복감: 환희에 비해 전반적이고 포괄적인 사건에 대한 지속적인 긍정적 감정



환희: 보다 구체적인 사건에 대해서 급격하게 느끼는 강한 감정

(2) 자긍심

- 자신이 가치 있고 소중한 존재라고 느낄 때 경험되는 **긍정적 대인 감정.**
- 자신에 대한 타인의 **긍정적 평가에서 유발**
- 근거 : **개인적 성취나 업적, 타인의 사랑과 인정**
- 행동적 반응 : **자기주장적 행동, 당당한 행동 / 자기도취적, 자기과시적 행동**

대표적인 대인 감정과 대인 행동

(3) 사랑과 애정

- 타인에 대한 긍정적인 대인감정으로 호감을 느끼는 사람에 대한 우호적 감정.
- 행동적 반응 ; 호의 표현, 칭찬과 격려, 지지와 도움 등

(4) 분노

- 개인의 신체, 소유물, 인격 등의 손상과 공격과 같은 대인관계에서 파괴적인 역할을 하는 강력한 부정적인 대인감정.
- 행동적 반응 : 직접적 공격, 대치행동, 수동적 공격, 내향화, 승화, 용서 등 (#. 역기능적 분노로 분노조절장애)

(5) 슬픔

- 상실, 이별 등에 대한 인간의 정서적 반응으로 인간관계에서 흔히 경험하는 고통스러운 감정.
- 행동적 반응 : 슬픈 감정 표출(애도행동), 무활동, 반주, 정서적 지지 추구, 원망과 분노 등

(6) 고독감

- 사회적 소외와 타인과 단절로 고립된 상태에 대한 주관적인 감정.

(7) 불안과 공포, 죄책감과 수치심, 시기와 질투, 혐오감 등

분노 감정의 다양한 표현방법



인간의 총체적 메카니즘



오늘의 생각해볼거리

1. 먼저, 최근 다른 사람과의 관계에서 강한 부정적 정서(분노, 우울, 불안 등)를 경험한 사건 중 기억에 남는 장면을 떠올려 보자.
 - 부정 정서를 유발한 사건 또는 상황은 구체적으로 어떤 것이었나?
 - 그 사건에 작용한 대인사고는 무엇이었는가?
(그 사건을 어떤 의미로 받아들였길래 그토록 강한 부정 정서를 느꼈는가?)
 - 그 과정에서 발생한 대인감정은 무엇이었는가?
 - 그 결과로 도출된 대인행동은 무엇이었는가?



#더 나아가기#적용

10주차 수업에 따른 상호작용 과제

인간관계의 상호작용적 요인 II		활동지	10
◎ 수업에서 학습한 내용을 바탕으로, 현재 가장 마음이 쓰이는 대상과의 인간관계의 구체적인 문제상황을 상정하고, 그에 따른 <u>대인감정</u> 과 <u>대인행동</u> 을 탐색해보자.			
단계	내용	단계별 느낀 점 요약	
구체적 대상			
무슨 문제인지 <u>문제중심적</u> 상황 내용			
1. 대인지각 또는 <u>대인사고적</u> 관점에서?	그 대상과의 인간관계에서 나는 어떤 대인사고를 하고 있는가?		
2. 대인사고에 따른 <u>대인감정</u> 은?	1번에 따라, 내가 가지고 있는 <u>대인감정</u> 은 어떠한가?		
3. 그래서 나는 어떤 대인행동을 하였는가?	앞에서 살펴본 대인사고, <u>대인감정</u> 에 따라 어떤 대인행동을 하였는가?		
4. 그렇다면, 앞으로 어떻게?	무엇을 변화시켜야 인간관계의 문제를 해결하는데 도움이 될까?		

10주차 수업에 따른 상호작용 과제

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

활동
소감



Thank you for your attention
감사합니다.

“본 강의 동영상 및 자료는 대한민국 저작권법을 준수합니다.

본 강의 동영상 및 자료는 인하공업전문대학 재학생들의 수업목적으로 제작·배포되는 것이므로,
수업목적으로 내려 받은 강의 동영상 및 자료는 수업목적 이외에 다른 용도로 사용할 수 없으며,
다른 장소 및 타인에게 복제, 전송하여 공유할 수 없습니다.

이를 위반해서 발생하는 모든 법적 책임은 행위 주체인 본인에게 있습니다.”