

## 1. 과학으로서의 심리학

### 1) 심리학이란 무엇인가?

○ 당신은 어떠한 동기로 심리학을 공부하는가?

□ 친구나 가족과의 관계를 개선할 수 있는 방법을 찾기 위해서  
일상생활에서 스트레스와 불안을 줄일 수 있는 방법을 알고 싶어서  
↳ 인간 혹은 동물이 왜 그렇게 행동하는가에 대한 질문에서 시작

“심리학 연구는 일상적이거나 개인적인 관심에서 시작”

○ 심리학자 같은 당신의 마음

□ “안경을 쓰고, 옷을 단정하게 입은 것을 보니 공부를 잘하는 학생일거야”  
“운동을 하는 거 보니 자기관리를 잘 하는 것 같아. 아마 성격도 성실하겠지”  
↳ 우리는 주변 사람들의 일상적 관찰을 통해 추론, 또는 판단을 내림

“그렇다면 우리는 모두 심리학자일까?”

### 2) 심리학의 정의

○ 심리학(psychology)

□ 마음에서 이루어지는 내적 활동  
인간의 행동, 정신을 과학적으로 연구하는 학문  
외형적 행위와 반응

인간행동의 포괄적 설명	개인을 대상으로 연구함	심리학은 과학이다
- 사람들은 누구나 자신과 타인의 행동의 원인을 찾고 나름의 설명을 함	- 개인이 어떻게 기능하고 행동하는 것은 무엇인지, 주어진 환경과 사회적 맥락에서 어떻게 행동하는지를 관찰	- 과학적 방법이란 문제를 분석하고 문제를 해결하기 위해 실증적 증거를 이용하는 일련의 단계

### 3) 과학적 연구방법

#### (1) 과학적 연구방법

경험주의의 중요성
- 심리학자들은 지식이 경험에서 유래한다는 관점을 중요하게 생각함
- 우리의 일상적 추론은 가설로 발전하여 좋은 심리학 연구 주제가 될 수 있음
과학적 방법
- 심리학 실험 시 자료수집과 분석을 통해 객관적 탐구를 수행함
▷ 편향과 오류를 줄인 객관적 지식발견을 위해

## 4) 심리학 연구의 목표

## (1) 심리학 연구의 목표

기술	설명
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 무엇이 일어났는지 그 현상을 정확하게 말로 표현하는 것</li> <li>- 행동에 대한 정확한 관찰</li> <li>- 행동의 조건 : 생물학적 특성, 성격, 사회 문화적 환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 행동의 원인을 밝히는 것</li> <li>- 내적 원인의 예: 유전, 동기, 지능, 자아존중감</li> <li>- 외적 요인의 예: 사회경제적 수준, 가족 등</li> </ul>
예측	통제
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 앞으로 어떠한 행동이 일어날지 예측하는 것</li> <li>- 기존의 행동이 어떤 조건에서 왜 일어났는지 설명할 수 있을 때 예측할 수 있음</li> <li>- 심리검사는 진단 및 행동 예측의 목적으로 사용함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 예측을 기반으로 특정 조건을 통제함으로써 향후 좀 더 바람직하고 기능적인 행동이 나타날 수 있도록 할 수 있음</li> </ul>

## 2. 초기심리학과 현대심리학의 관점

## 1) 과학적 심리학의 토대

## (1) 현대심리학의 창시



빌헬름 분트  
(Wundt, 1832-1920)

- 1879년 독일의 라이프치히 대학에 최초의 심리학 실험실 창설
- 인간의 마음은 과학적이고 객관적인 방법에 의해 연구될 수 있다고 주장함
- 심리학의 아버지

## (2) 구조주의



에드워드 티치너  
(Edward Titchener, 1867-1927)

- 분트의 제자
- 물질을 세포, 분자, 원자로 분류하는 화학자와 물리학의 영향을 받음
- 마음을 구성요소로 분석하고 그 구성요소가 어떻게 상호작용하는가를 연구
- 정신의 구조를 이루는 요소와 내용을 밝히기 위한 시도
- 분석적 내성법(analytic introspection)
  - 정신을 구성하는 심상, 느낌, 감각을 분석하는 방법

## (3) 기능주의



윌리엄 제임스  
(William James, 1842-1910)

- 의식을 개별 요소로 쪼개는 것은 불가능하며 의식은 끊임 없이 변화하는 생각의 연속적 흐름으로 분리될 수 없음
- 인간이 갖고 있는 의식의 내용보다 심리적 기능을 중시

## (4) 형태주의 - 게슈탈트 심리학



베르트 하이머  
(Wertheimer, 1880-1943)

- “전체는 부분의 합이 아니다.” - 게슈탈트(Gestalt)
- 인간이란 어떤 대상을 부분의 조합이 아닌 전체로 인식하는 존재
- 어떤 내용을 구성요소로 나누면 원래의 내용은 존재하지 않음
- 이 요소를 다시 재결합하여도 원래대로 돌릴 수 없음
- 인지심리학의 발달에 많은 영향을 미침

## (5) 심리역동이론 - 정신분석



프로이트  
(Freud Sigmund, 1856~1939)

- 무의식을 심리학에 포함시킨 최초의 연구자
- 정신결정론
- 사람의 행동은 정상이든 비정상이든 간에 의식하지 못하는 심리적 동기(무의식)에 영향을 받게 됨
- 아동 초기의 경험들이 성격발달에 가장 중요한 요인

## 비판

- 무의식의 명확한 근거가 아니며, 너무 쉽게 사용함
- 실험을 통한 측정과정이 없음
- 심리적 장애상태의 소수 사례를 일반화 시킴

## (6) 행동주의 심리학

- 관찰 및 추정 가능한 사건 또는 행동만을 연구대상으로 함
- 정신과정을 배제
- 유전보다 환경을 강조
- 인간을 수동적인 존재로 생각함

## 2) 현대 심리학적 접근

## (1) 행동주의 심리학



왓슨  
(John B. Watson)

- 알버트의 흰쥐 공포증 학습



파블로프  
(Ivan Pavlov)

- 인간의 모든 행동 : 조건 형성의 결과
- 인간 이해의 공식 : 자극과 반응의 관계로 규정



스키너  
(Skinner)

- 인간이 특정 행동을 할 때 보상을 주거나 처벌을 가하는 강화를 통해 행동이 변화 될 수 있음을 주장

## (2) 인본주의 심리학

- 인간은 자유의지가 있는 자기실현을 하기 위한 존재
  - 현재의 느낌과 사고와 같은 주관적 체험을 강조
  - 행동보다 내적 정신과정 중시
  - 인간은 스스로 자신을 통제할 능력을 가지고 있는 자유로운 행위자



로저스  
(Carl R. Rogers)



매슬로우  
(Abraham Maslow)

## (3) 인지 심리학

- 형태주의 심리학과 행동주의 심리학의 결합
- 인지심리학은 유기체의 지각과 정보처리, 경험의 해석
- 활동적인 정신의 작용과 객관적이고 잘 통제된 실험실의 연구 강조
- 인지심리학은 언어적 보고에만 의존하지 않고 관찰 가능한 반응을 통해 정신적 과정을 추론
- 인간은 수동적으로 자극을 지각하는 것이 아니라, 능동적으로 지각

## (4) 생물학적 접근

- 유전과 생물학적 요인이 어떻게 정신과정과 행동에 영향을 미치는지 탐구
- 신경과학적 접근
- 감각기관, 신경계의 생리적 작용으로 인간의 심리적 행동을 설명

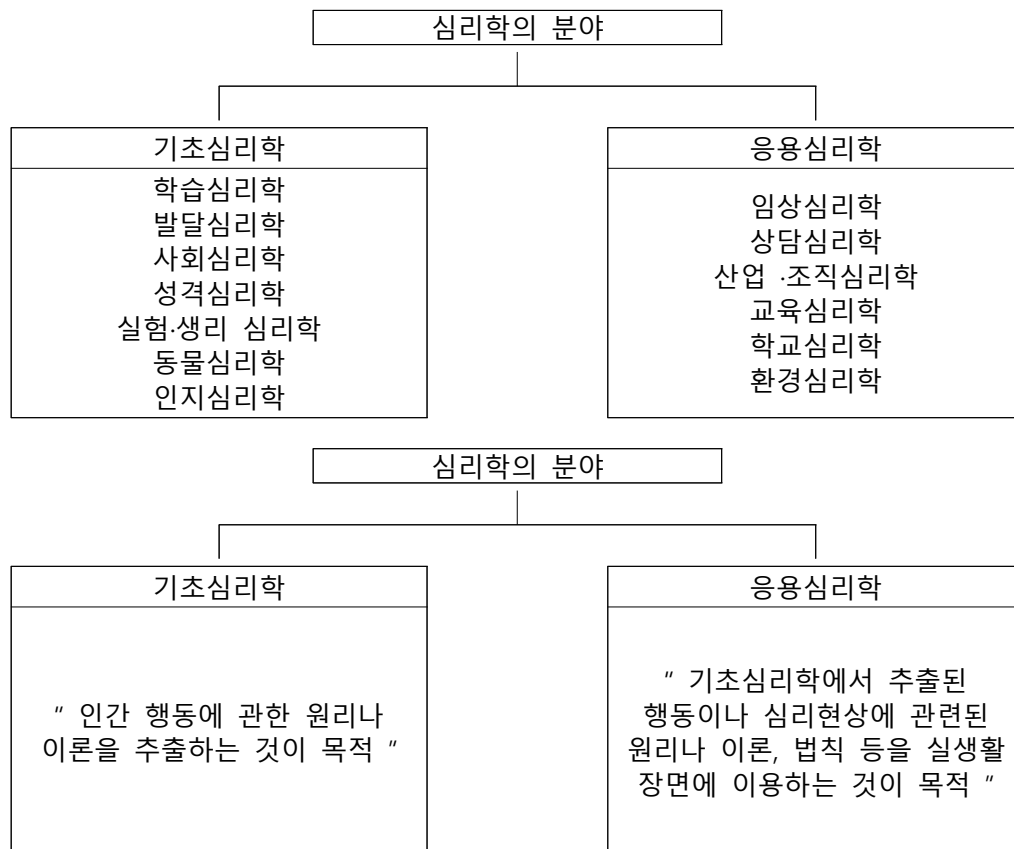
- 연구주제
  - 유전적으로 비정상적 현상, 중추신경계의 문제, 뇌손상, 호르몬 상의 변화

(5) 진화심리학

- Charles Darwin의 진화론 원리에 기초하여 인간의 사회적 행동을 설명
- 자연선택
  - 동물은 자손에게 생존과 재생산을 돕는 특성을 물려줌
- 마음은 '특화된 모듈(module)'의 집합체
- 어떤 인지적 전략과 목표는 매우 중요해서 자연선택이 우리의 뇌에 이를 구축해 놓음
  - 예 배우자 선택
- 인간의 성향과 선호는 자연선택의 결과
- 인간이 직면해온 문제는 대부분 사회적이므로, 진화된 심리적 기제는 다수의 타인과의 관계 속에서 기능함
  - 예 두려움, 협동, 자녀에 대한 투자

3. 다양한 심리학 분야

1) 심리학의 분야



## (1) 심리학의 분야

<p>세상을 배우는 학습심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유기체가 환경에 적응하는 중요한 수단</li> <li>- 생득적 + 습득한 지식</li> <li>- 인간의 기억과 학습문제</li> <li>- 이론이나 가설 검증을 위한 실험법</li> <li>- 기억과정, 행동 유발인자로서의 동기 등에 관한 연구</li> </ul>
<p>전생애 발달을 연구하는 발달심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 태내에서 출생, 죽음에 이르기까지의 과정</li> <li>- 유전과 환경, 적응요인에 관한 체계적 연구</li> <li>- 인간발달의 발달과제와 발달 단계</li> <li>- 각 발달시기에 따른 연구 (특히, 노년기에 관심이 증가)</li> </ul>
<p>사회적 행동을 연구하는 사회심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 개인들 간의 상호작용에 미치는 태도와 행동양식</li> <li>- 그리고 이들이 속한 집단의 속성과 행동 특성에 관해 연구</li> <li>- 인간의 사회화 과정에서 나타나는 편견, 동조, 갈등, 공격성 등에 기여하는 제반 요인을 규명</li> <li>- 이를 위해 실험 뿐만 아니라 조사기법을 사용</li> </ul>
<p>인간의 성격을 연구하는 성격심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사람들 간의 개인차를 다루는 분야</li> <li>- 정상 성격을 다룸</li> <li>- 성격 측정을 위해서 관찰이나 검사가 이용되며, 이를 통해 얻어진 자료는 심리학 제반 분야에 기초자료로 활용됨</li> </ul>
<p>유기체의 생리를 연구하는 실험·생리심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 실험심리학은 지각, 생리, 학습의 세 가지 분야를 포함</li> <li>- 생리심리학은 유기체의 생리학적 과정과 행동의 관계(신경과학), 약물과 행동의 관계(약물심리학)에 대한 연구 진행</li> </ul>
<p>심리학의 꽃 인지심리학</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인간이 자극을 지각하고 처리하며, 그에 대한 저장과 반응을 보이는 과정을 컴퓨터의 정보처리 과정에 입각하여 연구한다</li> <li>- 현재 많은 심리학의 분야에 접목하고 있다.</li> </ul>

자극



processing



반응

## 1. 심리학 연구 단계

## 1) 심리학 연구 단계

01 문제 확인	02 배경 연구 수행	03 가설 설정
04 가설 검증	05 결과 분석	06 결과 보고

## ① 문제 확인

- 연구자가 설명하거나 연구하고자 하는 것을 인식하는 것
- 경험적인 연구가 가능한 문제를 선택
- 실험과정에서 필요한 변인을 설정하기
- 어떻게 자료를 수집하고 측정할 것인가 고려함으로써 신뢰할만한 연구가 될 수 있도록 계획
- ☒ 남아는 여아보다 공격성 수준이 높은가?

## ② 배경 연구 수행

- 해당 연구주제에 대한 선행연구가 있는지 관련자료를 검색함
- ☒ 공격성, 성차 등과 같은 키워드로 관련 선행논문자료를 검색 및 수집

## ③ 가설 설정

- 가설을 설정 함
- ☒ 남아는 특정한 스트레스 상황에 놓이면 동일한 스트레스 상황에 놓인 여아에 비해 더 공격적인 반응을 할 것이다.

## ④ 가설 검증

- 다양한 연구방법을 활용하여 가설 검증함
- 설문조사, 사례연구, 실험실이나 자연상황에서의 관찰 등
- ☒ 불가능한 수수께끼를 풀게 하거나 큰 소음에 노출 시킨 뒤 남녀의 공격적 행동을 측정

## ⑤ 결과 분석

- 결과가 가설을 지지하는지 분석함
- 실험의 결과가 우연의 결과인지 확인하기 위해 반복 검증

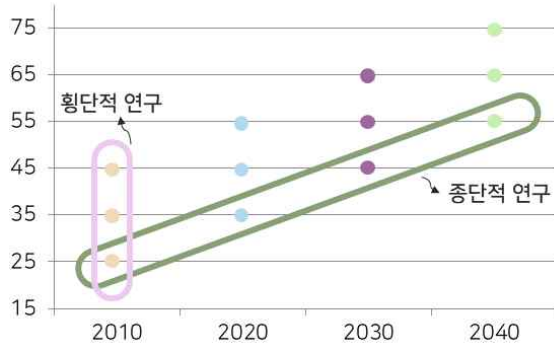
## ⑥ 결과 보고

- 다른 연구자와 그 결과를 공유함
- 학회, 논문

## 2. 심리학 연구 방법

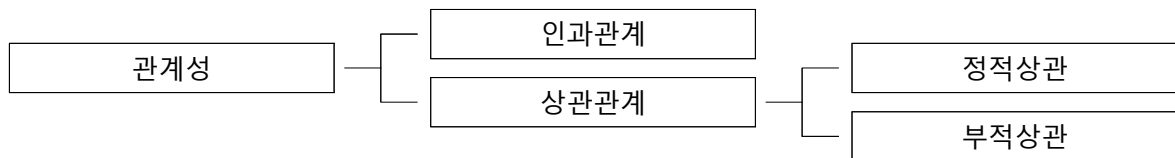
### 1) 심리학 연구 방법

#### (1) 횡단적 연구와 종단적 연구



- 횡단적 연구
  - Cross-sectional research
  - 단일 시점에서 수행하는 연구
- 종단적 연구
  - Longitudinal research
  - 동일한 대상으로 일정 기간 수행하는 연구

#### (2) 인과관계와 상관관계



! 아이스크림 판매량이 증가하면서 상어의 출몰 횟수가 늘었다. - 아이스크림 판매량 증가 → 상어의 출몰? - 상어의 출몰 → 아이스크림 판매량 증가? - 여름 → 상어의 출몰, 아이스크림 판매량 증가
---

### 2) 연구의 유형

#### (1) 기술적 연구방법(Descriptive Study)

- 관찰을 토대로 어떤 현상이나 행동에 대해서 전후 배경을 단순히 묘사하는 방법
- 심리학 연구의 가장 기초적 연구
- 행동 설명을 위한 첫 단계임

##### ① 자연 관찰

- 관찰자가 조작하거나 통제할 수 없는 자연 상태에서 일상적으로 발생하는 사건이나 행동을 관찰

장점	단점
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 실험상황이 아닌 자연 상황</li> <li>- 추후연구에 대한 아이디어</li> <li>- 실험연구의 대안</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시간과 비용</li> <li>- 인과관계 어려움</li> <li>- 가외변인 통제 불가능</li> <li>- 대상자의 편향</li> <li>- 신뢰도 관찰자간 비교</li> </ul>

##### ② 사례 연구

- 관찰이나 면접 등의 다양한 방법을 이용하여 특정한 사람이나 집단 또는 사건을 이해하는



## 심층조사법

- 한 개인이나 집단을 대상으로 조사
  - ☑ 프로이트의 정신분석이론의 사례들
  - ☑ 피아제의 인지발달의 사례

## ③ 설문조사

- 특정한 연구 대상을 상대로 생각이나 태도, 행동에 관한 정보를 수집하는 방법
- 행동, 의견/태도, 인구통계학적 변인
- 센서스 : 전집 조사

- ▷ 모집단에서 표본을 추출 조사
- ▷ 전집의 특성을 추론
- ▷ 무선표집
- ▷ 면접법, 전화조사법, 질문지법

## 장점

- 다량의 데이터
- 적은 비용
- 빠른 시간

## 단점

- 대상자가 연구자의 의도에 순응

## ④ 문헌연구

- 연구결과물을 분석하거나 역사적 기록을 분석

## 장점

- 다량의 데이터를 수집
- 추세나 관계성을 조망 할 수 있음
- 적은 비용

## 단점

- 데이터의 누락 가능성
- 선행연구의 신뢰성에 대한 문제 발생

## (2) 상관연구

- 행동의 연구에서 관심이 있는 변인들 사이의 관련성, 간단하게는 두 변인 사이의 관련성을 살펴볼 수 있는 연구 방법
- 변인 사이의 관련성의 정도는 상관계수라는 통계치로 나타냄

## 정적 상관

두 변인이 동시에 증가하거나 감소하는 관계

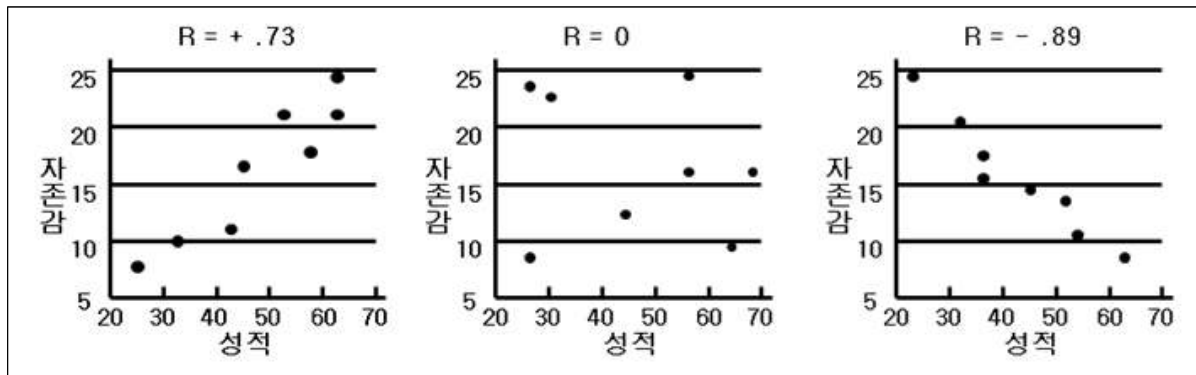
상관계수가 0보다 크면서  
+1에 가까워 짐

## 부적 상관

한 변인의 양이 증가할 때  
다른 변인이 감소하는 관계

상관계수가 0보다 작아지면서  
-1에 가까워 짐

- 상관계수가 크다고 해서 한 변인을 가지고 다른 변인을 예측하는 데는 한계가 있다.
  - ☞ 성적과 자존감 간에 상관이 높다고 해서 성적이 자존감을 증가 시킨다고 할 수 없음
    - ▷ 사회적 관계, 사회경제적 지위, 성격 등 다른 요인이 있을 수 있기 때문

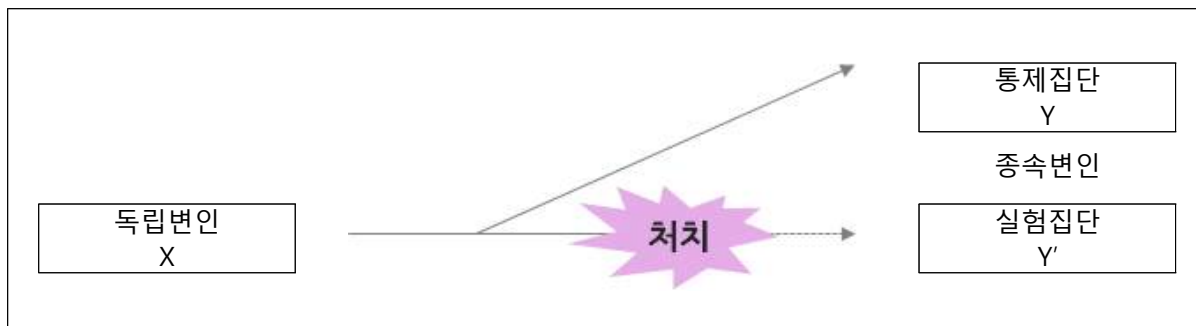


## (3) 실험연구

- 변인의 관계를 인과적으로 설명하는 모형

예 수면이 기억력에 미치는 영향

- 실험자가 원인이 되는 독립변인(수면)에 조작을 가해서 변화를 줄 때, 결과가 되는 종속변인에서(기억력) 어떤 변화가 나타나는가를 살펴보는 것
- 가장 간단한 설계는 독립변인을 실험집단/통제집단으로 구분



- 실험 시 고려해야 할 점

☑ 가외변인의 통제

- 실험 결과에 영향을 미치는 통제되지 않은 가외변인을 엄격하게 통제해야 함

☑ 무선헌당

- 실험 참가자를 서로 다른 실험 조건에 무선 배정

장점

- 인과관계의 파악
- 오염변인 통제가 용이

단점

- 실험장면에서 나온 결과를 현실에 일반화하기 어려움

### 3. 연구윤리

#### 1) 연구윤리

##### (1) 연구윤리

① 연구자는 실험에 참여하는 사람의 안전과 복지, 존엄을 고려해야 한다.

- 연구자는 연구참가자에 대한 윤리적 책임을 져야 한다.

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▷ 개인의 존엄과 가치</li><li>▷ 사생활을 침해받지 않을 권리</li><li>▷ 자기결정권</li></ul> |
|--|

- 연구참가자가 위험에 노출되지 않도록 해야 한다.

② 연구자는 참가자들로부터 사전동의(informed consent)를 얻어야 한다.

- 사전동의를 얻기 위해 참가자들에게 연구의 특징, 절차, 참여 철회 가능성에 대해 사전 고지해야 한다.
- 속임수를 써야 하는 실험 연구의 경우 정당한 사유를 따져야 하고, 대안이 있을 때 속임수가 포함된 연구를 하지 않는다.
- 연구자는 연구를 통해 개인적 정보를 보호할 의무가 있고 보호할 합당한 예방책을 가지고 있어야 한다.

③ 연구자는 참가자들에게 연구에 대한 사후설명을 할 필요가 있다.

- 심리학자는 연구의 본질, 결과 및 결론에 대한 정보를 참가자에게 제공하여야 한다.
  - 연구절차가 참가자에게 피해를 주었다는 것을 알게 되면, 피해를 최소화하기 위한 조치를 해야 한다.
-

## 1. 생리심리학의 정의와 분야

### ○ 생리심리학

인간의 행동에 영향을 미치는 다양한 생물학적 요인을 찾아내고 인간의 정신활동을 신경세포의 활동으로 설명

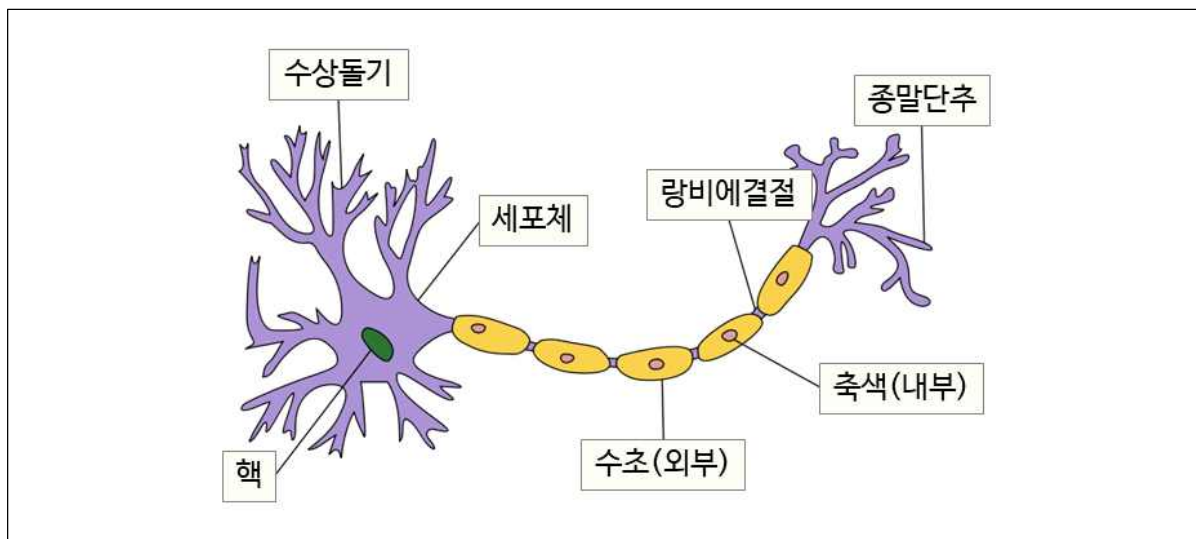
의식(Consciousness)도 신경계의 활동으로 설명

인간행동을 생물학적 변인으로 설명하기 위해서 더 많은 연구가 필요

## 2. 뉴런의 구조와 기능

### 1) 신경계의 세포 : 뉴런

#### (1) 신경계의 세포 : 뉴런



#### 세포체(soma or cell body)

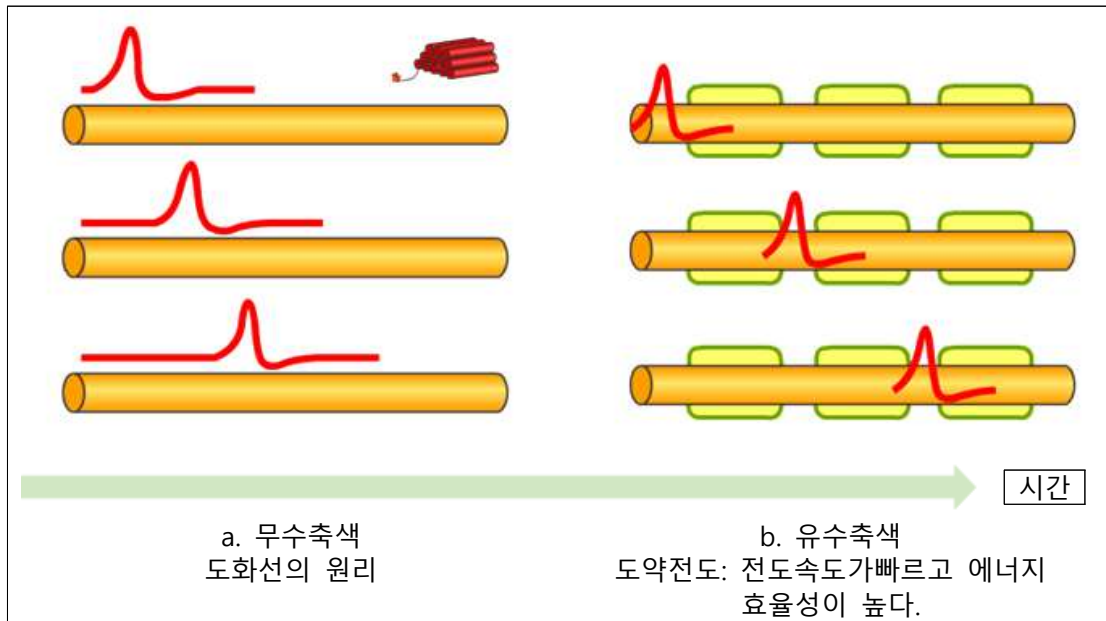
- 형태학적으로나 기능적으로 뉴런의 핵심부
- 뉴런 전체의 생명을 유지시키는 역할
- 수상돌기를 통해 들어오는 정보를 통합해 축삭으로 전달
- 대부분의 신경전달물질(neurotransmitter) 또는 이의 선구물질을 생성하는 역할

#### 수상돌기(dendrite)

- 나뭇가지 모양의 기관
- 외부뉴런으로부터 정보를 받아들이는 역할
- 수용기에 신경전달물질을 결합시키는 방식으로 메시지를 받아들임

## 축색(axon)

- 세포체의 경계 부분(축색소구, axon hillock)에서 시작하는 길고 가는 신경섬유
- 유수초(절연체) 축색, 무수초 축색
- 포유류 신경계 축색 대부분은 유수초 축색
- 축색 내부의 중심부는 여러 개의 미세관이 있는데 이를 통하여 세포체에서 합성된 신경전달물질이 종말단추까지 전달
- 전선처럼 전기적 신호를 전달하는 전도체와 같은 역할
- 축색소구에서 발생한 전기적 신경신호의 일종인 활동전위를 종말단추까지 전달
- 수초가 없는 마디들: 랑비에 결절들(nodes of Ranvier)
- 활동전위가 수초부분을 따라 내려오는 동안 점점 약해지다가 이곳에서 이온을 교환함으로써 원래의 크기로 회복



## 종말단추(terminal button)

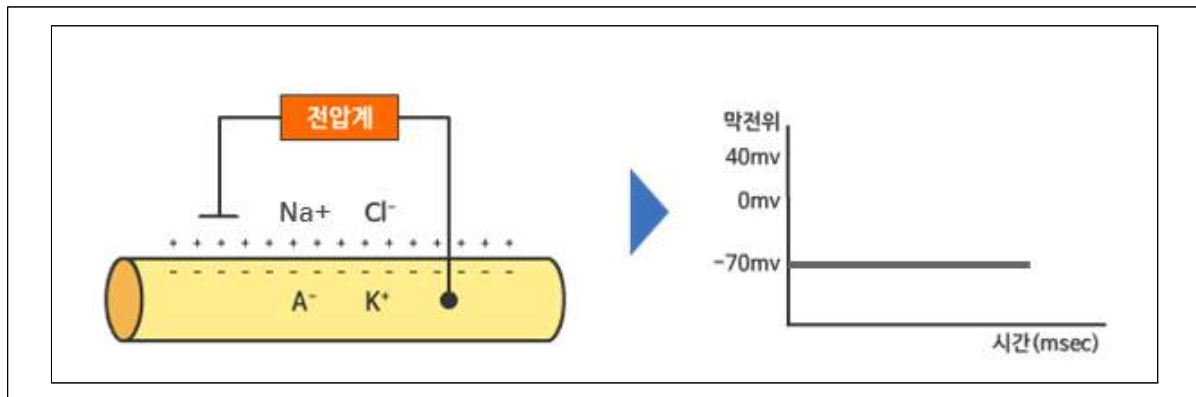
- 축색의 끝부분
- 축색종말(axon terminal), 신경말단(nerve ending) 및 시냅스 손잡이(synaptic knob)
- 합성된 신경전달물질을 소낭에 담아 저장하고 활동전위의 도움을 받아 이를 외부로 방출하는 장소

## 2) 뉴런 내에서 정보의 전달

(1) 뉴런 내에서 정보의 전달 : 안정막 전위에서 활동전위로 가는 기제

## 안정막 전위 (resting membrane potential)

- 분극화 (polarization)
  - ▷ 세포막 전위차 : -70mV
  - ▷ 세포 내부는 A<sup>-</sup>, 세포 외부는 Na<sup>+</sup>로 분극화(polarization) 되어 있음
  - ▷ 세포막의 이온채널이 닫혀 있거나 일부만 열려 있어 이온의 흐름이 제한됨

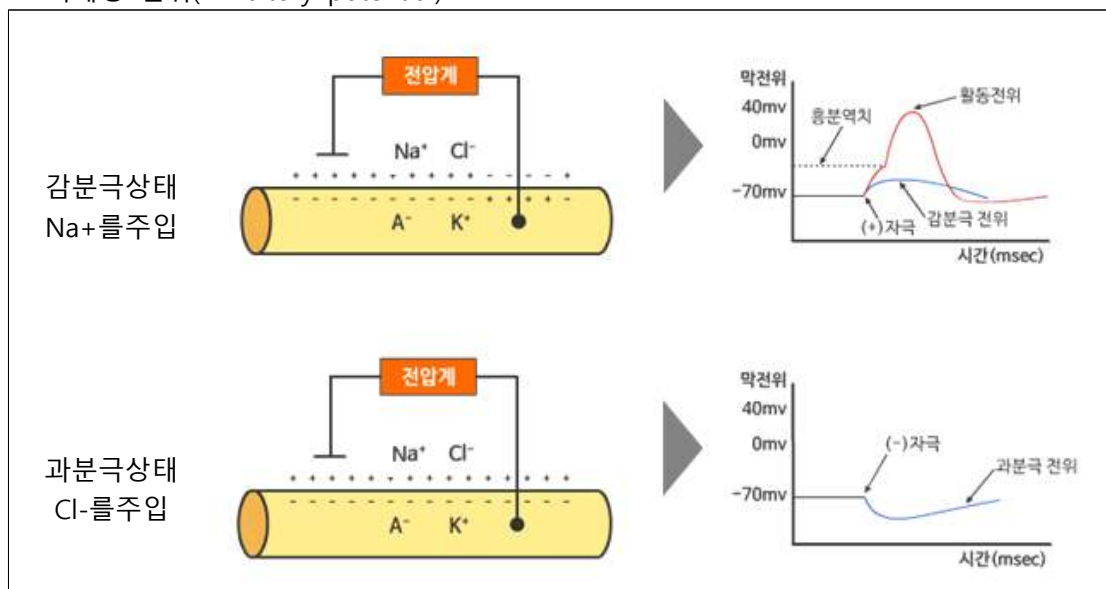


**활동전위 : 감분극 상태**

- 안정막 전위 상태에서 세포내부에 (+)자극(예,  $\text{Na}^+$ )을 주입
- 분극상태가 감소
  - ▷ 감분극 상태(depolarization)
  - ▷ 감분극 전위(depolarized potential)
- 0 mV 또는 양전압
- 흥분성 전위(excitatory potential)
  - ▷ 뉴런을 흥분시키는 활동전위(action potential)에 더 근접해지기(또는 활동전위를 발생시킬 가능성이 증가하기) 때문이다.
- 감분극 전위가 극대(100%, 40-50mV)
  - ▷ 활동전위
- 신경전달물질을 방출

**활동전위 : 과분극 상태**

- 세포내부에(-) 자극(예, $\text{Cl}^-$ )을 주입 → 과분극 상태
- 과분극 전위(hyperpolarized potential)
  - ▷ 억제성 전위(inhibitory potential)

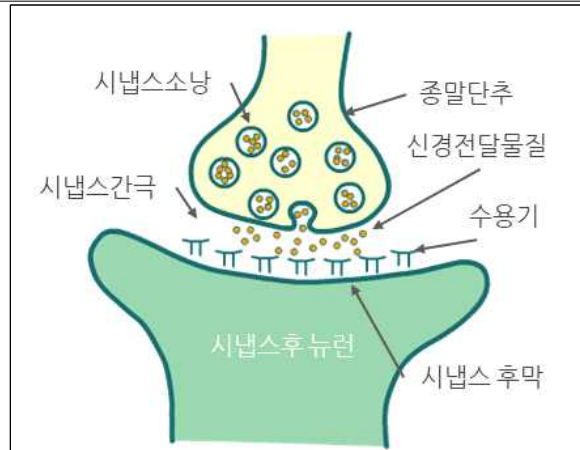


### 3) 뉴런 내에서 정보의 전달 : 시냅스 전달

#### (1) 뉴런 내에서 정보의 전달 : 시냅스 전달

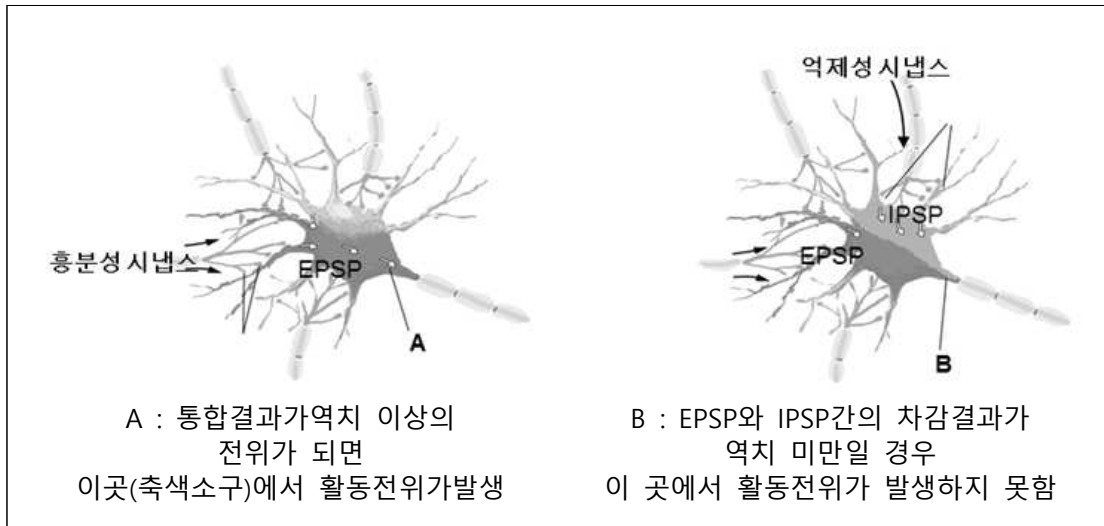
##### 시냅스의 구성과 작용 원리

- ① 활동전위가 축색 종말에 도착
- ② 축색 종말의 시냅스 소낭이 터지면서 신경전달물질이 방출
- ③ 방출된 신경전달물질이 시냅스 후막의 수용기와 결합
- ④ 시냅스 후막에 막전위 변화
  - ▷ 감분극 → 흥분성 시냅스 후 전위(EPSP)
  - ▷ 과분극 → 억제성 시냅스 후 전위(IPSP)
- ⑤ 시냅스 후 뉴런의 막전위 총합이 흥분 역치를 넘으면 새로운 활동전위가 격발



##### 신경통합의 원리

- 하나의 시냅스 후 뉴런에서 흥분성 시냅스 후 전위(Excitatory Post-Synaptic Potential: EPSP), 억제성 시냅스 후 전위(Inhibitory Post-Synaptic potential: IPSP)
- 신경통합의 전위 값이 흥분 역치 이상이 되면 종말단추까지 전달



### 3. 신경전달물질의 유형과 기능

#### ○ 신경전달물질

	뉴런이 분비하는 화학물질	
	뉴런이 시냅스를 통해 다른 뉴런에 전달함으로써 뉴런에 영향을 미침	
	흥분성 신경전달물질	

## 억제성신경전달물질

## 1) 아세틸콜린(acetylcholine : ACH)

## (1) 아세틸콜린(acetylcholine : ACH)

## 학습과 기억에 영향

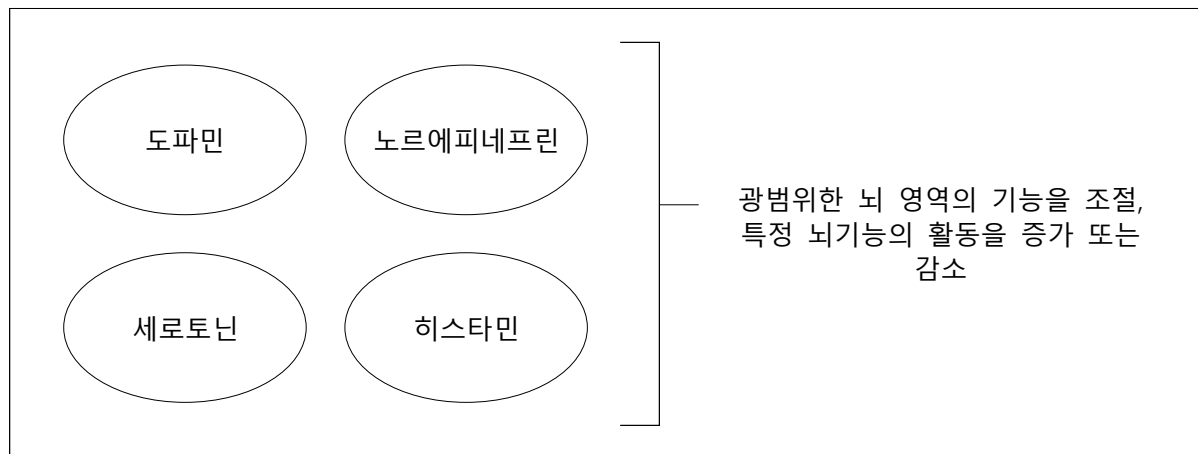
- 해마와 대뇌피질에 투사하여 학습과 기억에 영향을 미침
  - ☒ 알츠하이머 병
    - ▷ 해마와 대뇌피질에 투사하는 아세틸콜린성 뉴런이 변성
    - ▷ 아세틸콜린의 방출이 감소/소멸

## 골격근 수축

- 아세틸콜린활동의 억제
  - ☒ 큐라레
    - ▷ 근육마비 유발
  - ☒ 보툴리눔
    - ▷ 호흡할 때 쓰이는 근육에 마비를 일으킴
- 아세틸콜린성 수용기를 활성화시키는 외부 물질
  - ☒ 니코틴
    - ▷ 아세틸콜린 수용기에 영향

## 2) 모노아민 (monoamine)

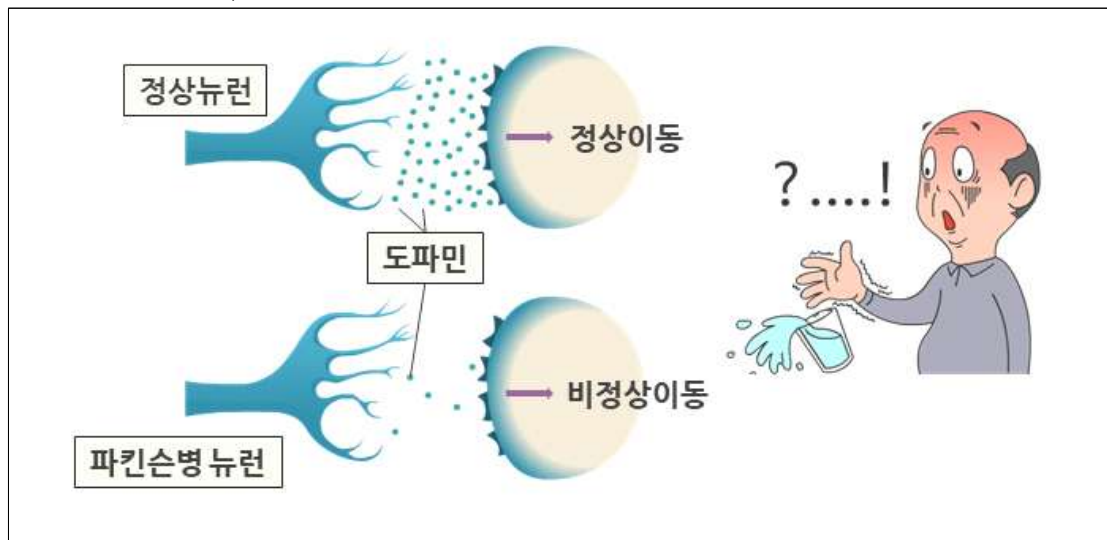
## (1) 모노아민 (monoamine)





## 도파민(dopamine)

- 운동, 주의, 학습, 약물중독 및 정서행동과 연관
- 분비부위
  - ▷ 기저핵, 변연계, 전두피질 등 전뇌
- 중뇌 흑질에서 발원 기저핵에서 종지(운동조율에 관여)
- ☑ 파킨슨 병
  - ▷ 기저핵에서 도파민의 방출이 감소되어 몸이 진전/전율되고, 걷기와 같은 서행운동의 어려움과 같은 운동장애
- 변연계/전두피질로 투사(정서조율 및 강화)
  - ▷ 약물, 흥분 경험에 의한 강화효과, 단기 기억의 형성, 문제 해결에 영향
  - ▷ 과다활성화되면, 망상증과 같은 정신분열

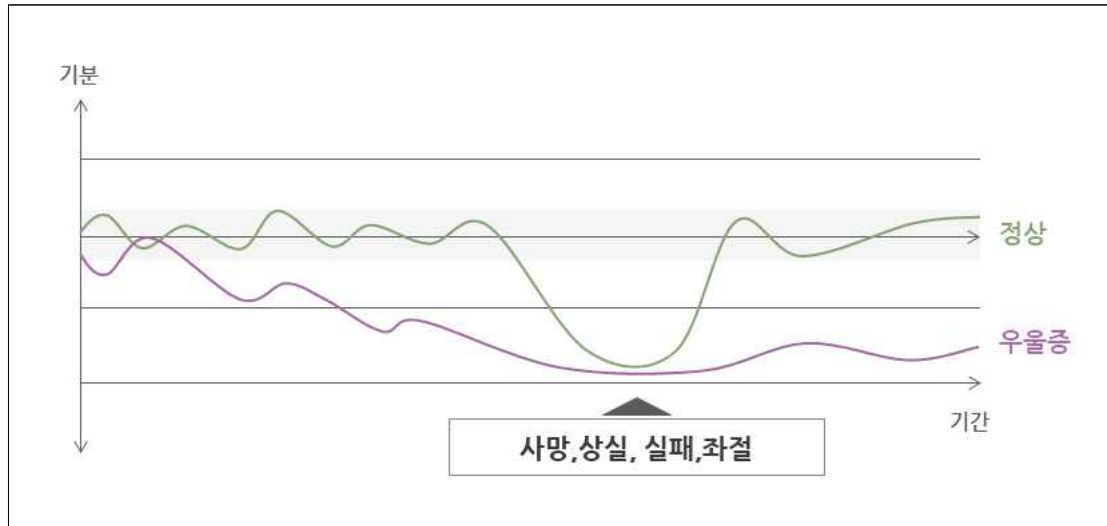


## 노르에피네프린(norepinephrine)

- 뇌에서는 주로 경계 및 각성을 담당(공포 불안 활성화)
- 교감신경계 작용에 관여: 응급 또는 위협 상태에 보다 더 잘 대처하기 위한 반응
- 기분조절
  - ▷ 뇌에서 분비가 감소하면 우울증이 유발
  - ▷ 우울증 환자에게 노르에피네프린계 약물을 사용

## 세로토닌(serotonin)

- 중추에서 수면과 각성, 기분 조절, 감각 및 지각 기능
- 분비가 감소하면 우울증
- 연수 → 척수 중지 세로토닌성 뉴런
  - ▷ 척수 수준에서 통각 조절
  - ▷ 유기체의 통각이 감소



## 3) 아미노산

## (1) 아미노산(amino acid)

## 글루타메이트 (glutamate) / GABA

- 단순한 유기체에서도 발견되는 신경전달물질. 진화의 시작으로 보고 있음
- 글루타메이트
  - ▷ 뉴런의 흥분성 효과를 가져와 활동전위의 발생률에 영향
- GABA
  - ▷ 뉴런의 억제성 효과

## 4) 펩타이드

## (1) 펩타이드

## 펩타이드

- 뉴런의 시냅스 뿐만 아니라 종말단추 모든 부분에서 방출
- 내인성 아편물질
  - ▷ 아편제(아편, 모르핀, 헤로인)가 뇌에 직접적으로 영향을 주어 통증을 감소시킴
- ☒ 관련약물
  - ▷ 외인성 아편약물 : 헤로인, 페트코단 → 진통 감소 목적
  - ▷ 아편수용기 차단제 : 날록손 - 아편제의 해독을 위해 사용

## 1. 신경계의 구성

## ○ 신경계의 구성



## 1) 신경계의 구성

## (1) 중추신경계(central nervous system, CNS)

- 신경에서 가장 큰 영역
- 뇌와 척수를 포함함
- 척수(spinal cord)의 기능
  - 반사반응
    - ▷ 위급한 상황에서는 척수가 뇌의 명령을 받지 않고 말초신경계에 행동 명령을 내림
    - ☞ 뜨거운 물에 손을 담갔을 때 빼게 되는 것

## (2) 말초신경계(peripheral nervous system, PNS)

- 사지와 기관으로 연결된 신경계

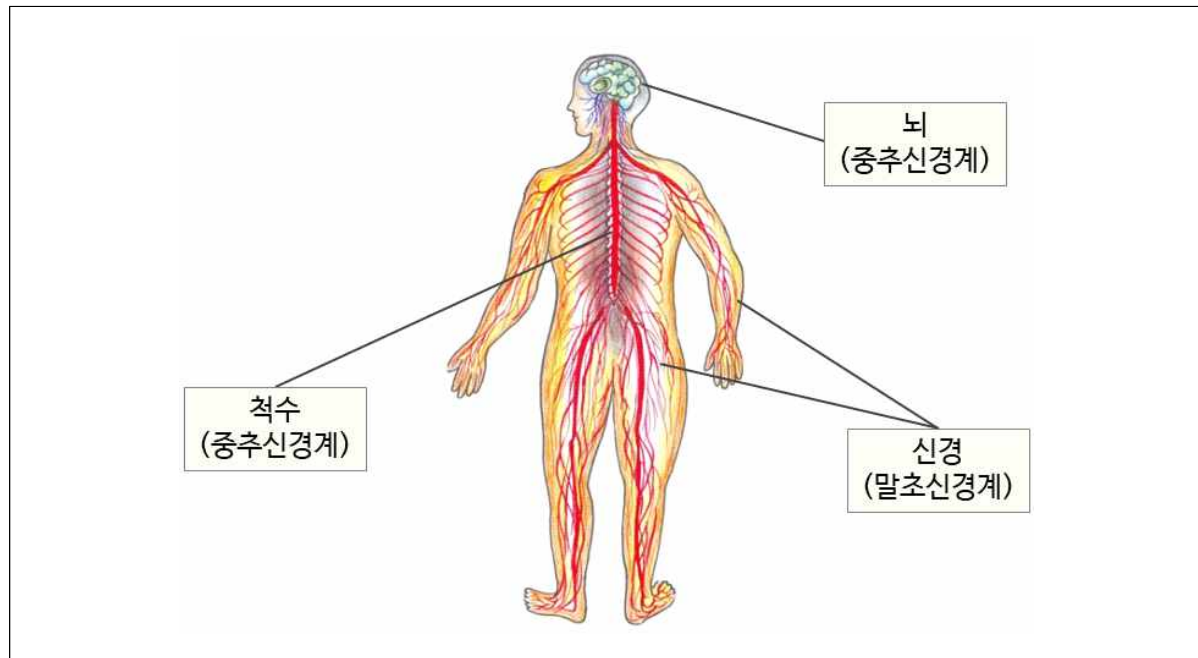
## ① 체성신경계(somatic nervous system)

- 몸을 생각대로 통제할 수 있는 수의근(voluntary muscle)으로 신호를 보내기 위한 시스템
  - ▷ 감각신경 : 우리 몸의 감각기관에서 정보를 받아들임
  - ▷ 운동신경: 근육을 움직이게 함

## ② 자율신경계(automatic nervous system)

교감신경계(sympathetic nervous system)	엑셀레이터의 역할
- 신체의 기관을 활성화시키며 각 기관에 대해 가속기처럼 활성화하는 자율신경계의 한 부분	
▷ 투쟁-도피 반응과 연관 있음	
부교감신경계(parasympathetic nervous system)	브레이크의 역할
- 즉각적인 활성화를 요구 받지 않고, 각 기관에 대해 브레이크처럼 작동하는 기능을 가진 자율신경계의 한 부분	
▷ 이완, 쉬거나 먹는 행동과 연관 있음	

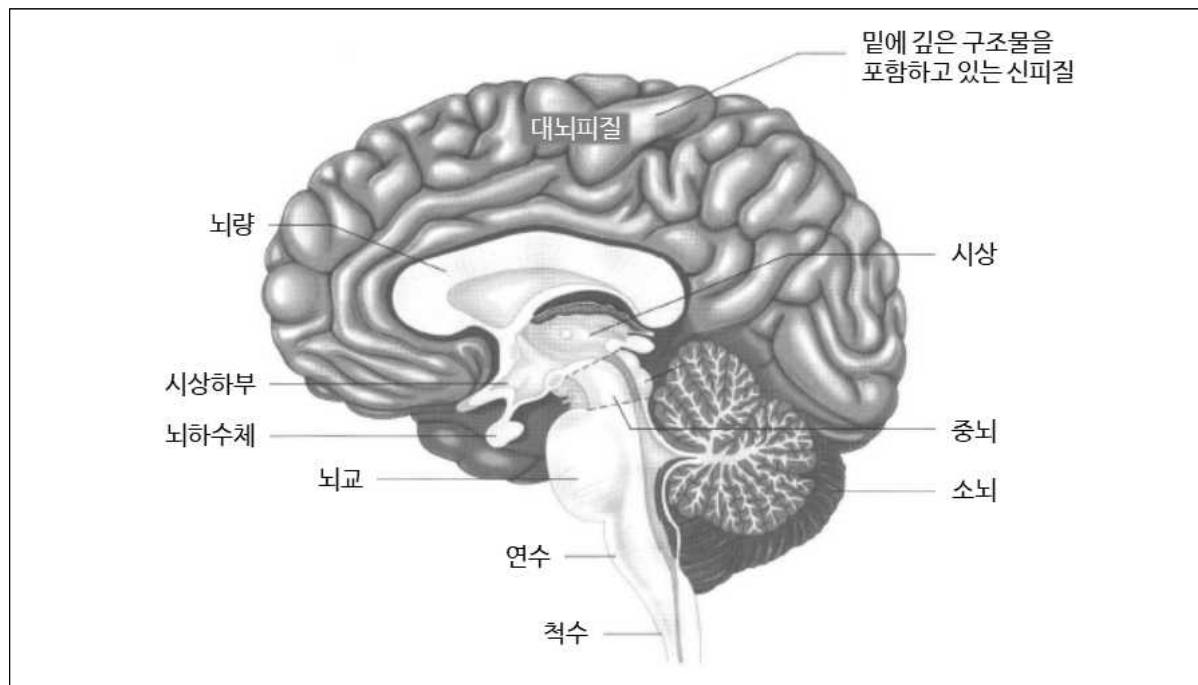
## (3) 중추신경계와 말초신경계



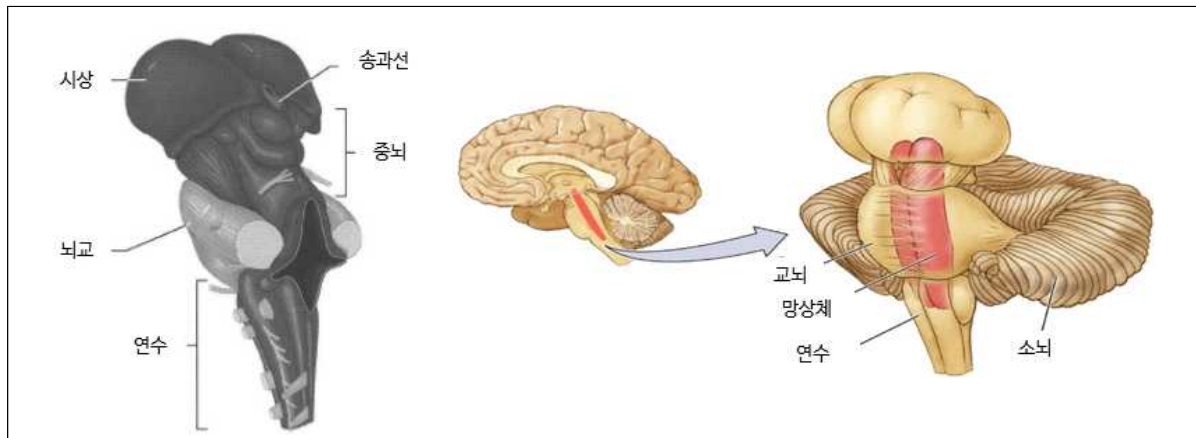
## 2. 중추신경계: 뇌의 구조와 기능

## 1) 뇌간과 피질하 구조물

## (1) 피질하 구조물



## (2) 뇌간 (brain stem)



## ① 연수(medulla)

- 심박률, 혈압, 호흡, 소화 같은 자동적 처리 통제, 생명 유지에 필요

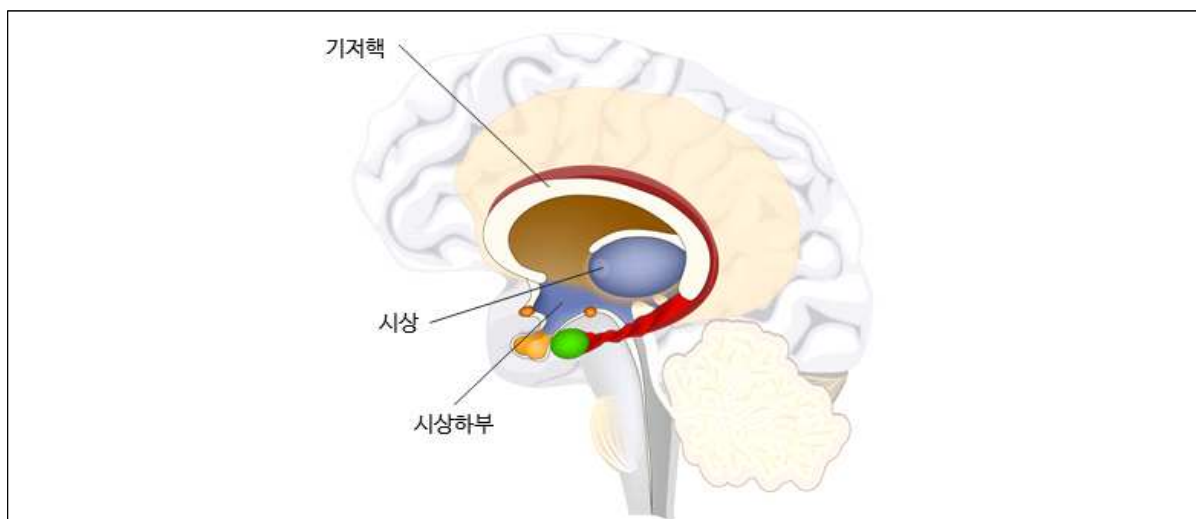
## ② 뇌교(pons)

- 대뇌반구로부터 진동움직임의 미세 조정
- 소뇌에 신체의 움직임 정보 전달
- 수면 및 호흡

## ③ 중뇌(midbrain)

- 청각, 시각, 수의적 운동, 감각, 운동활동 제어 및 협응
- 흑질(substantia nigra): 수의적 운동기저핵에 중요한 정보 전달
- 4개의 도파민 신경회로 가운데 3개를 가지고 있음

## (3) 피질하 구조물



## ① 시상(thalamus)

- 뇌간 위쪽에 위치
- 감각정보를 직접적으로 전달받고 대뇌피질이나 뇌의 바깥 부분으로 정보를 처리하는 역할을 담당
- 대부분의 정보를 대뇌피질의 다양한부분으로 보내는 역할
- 수면, 각성, 의식을 조절함

## ② 시상하부(hypothalamus)

- 투쟁도피 반응센터
  - ▶ 직접 통제: 시상과 시상하부가 내장의 교감신경계 통제
  - ▶ 간접 통제: 뇌하수체와 연결을 통해 내분비선 자극
- 다른 뇌구조와의 기능 협응
  - ▶ 항상성 조절
  - ▶ 동기체계 연관
  - ▶ 골격운동기능

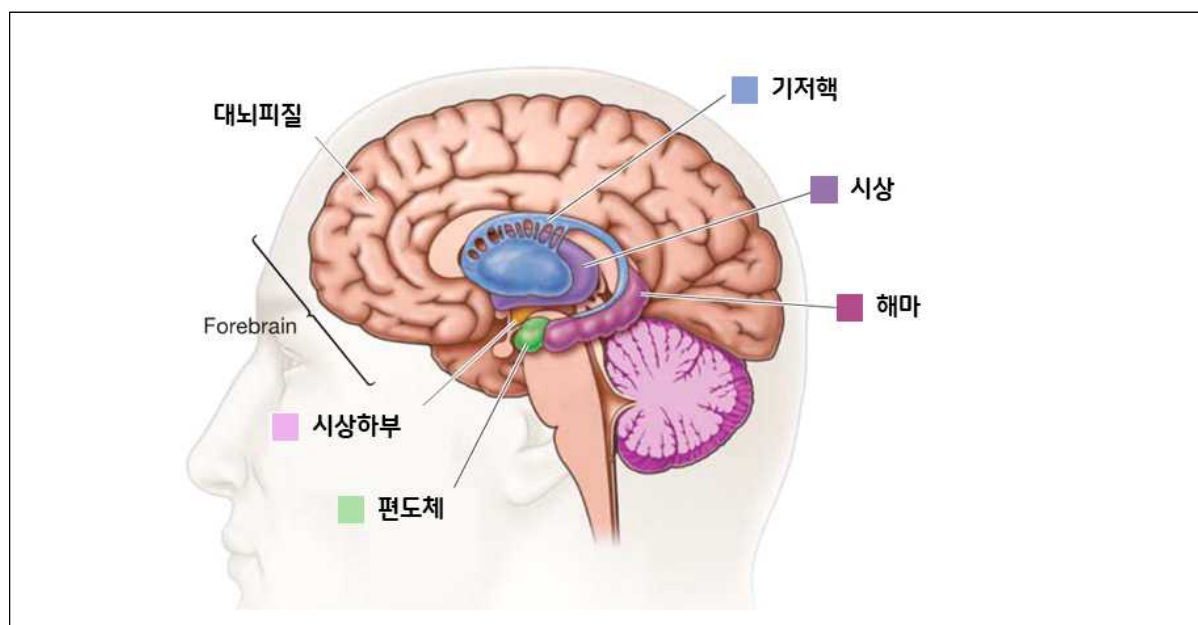
## ③ 소뇌(cerebellum)

- 뇌의 뒷부분 아래에 위치
- 통합자의 역할
  - ▶ 지각과 운동 통제 및 처리
- 평형, 근육운동을 담당
- 절차기억, 운동과 관련된 습관을 조직화

## 2) 변연계

## (1) 변연계

- 인간의 정서, 동기적 측면을 담당 [정서중추]



## ① 기저핵 (basal ganglia)

- 미상(caudate), 피각(putamen), 담창구(globus pallidus)의 구조물을 총칭
- 시상 옆에 위치함
- 뇌간, 시상, 대뇌피질과 풍부하게 연결됨
- 운동통제, 운동학습, 정서처리를 담당
- 헌팅턴병
  - ▷ 팔, 다리, 안면에서 근육경련을 일으키는 원인
  - ▷ 기저핵의 손상

## ② 편도체(amygdala)

- 두려움 탐지 및 조건화에 관여됨
- 의식적인 관여없이 위험을 탐지하고 빠른 보호적인 반응을 발달시키는 신경시스템
- 편도체가 위험을 받아들일 경우 신체는 투쟁도피반응을 준비하게 됨

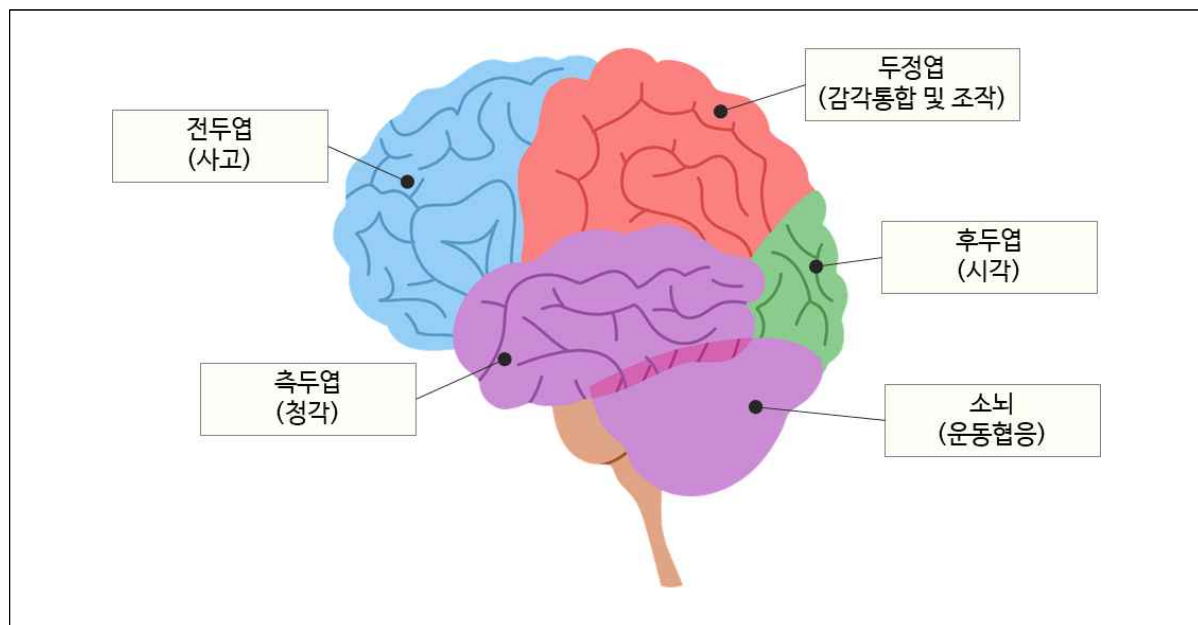
## ③ 해마(hippocampus)

- 새로운 기억을 창조하거나 저장하는 역할을 담당함
- 기억을 저장하고 인출하는 역할
- 뒤죽박죽 기억을 시간과 일의 순서에 따라 배열

## 3) 대뇌피질

## (1) 대뇌피질

- 인간의 뇌
- 1.5mm-5mm정도의 두꺼운 회백질로 만들어져 있으며 대뇌와 소뇌를 감싸고 있음
- 좌, 우 두 개의 반구로 나뉘어져 있음

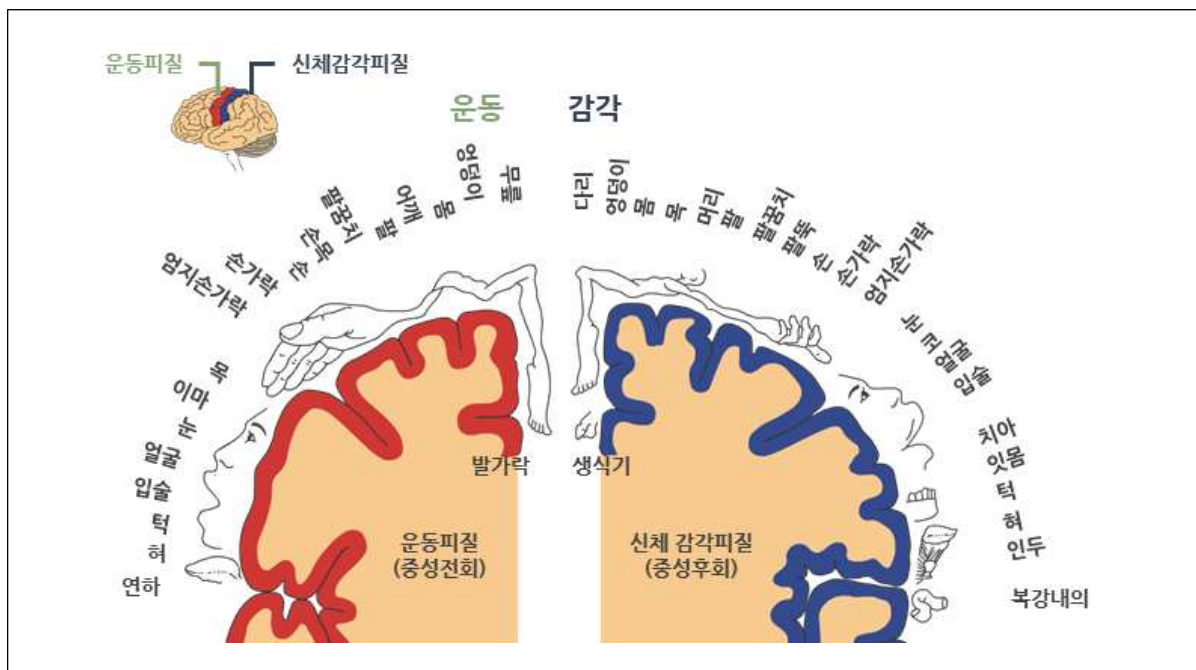


## ① 전두엽(frontal lobes)

- 일차운동피질
  - ▷ 운동을 계획, 행동을 조절하여 상황에 맞게 통합하거나 억제하는 기능
- 전두연합피질
  - ▷ 사고, 판단, 추론, 인지적 해석 등 모든 정보가 수용, 통합, 조정되는 고등 정신과정에 관계
- 브로카 영역
  - ▷ 전두연합피질의 일부이며, 언어 생성의 중추
- 뇌의 감독 역할을 담당함
  - ▷ 명시적 주의, 작업기억, 손으로 하는 일의 완성도 관장, 추론, 문제해결, 복잡한 사회적 행동의 관장

## ② 두정엽 (primary somatosensory cortex)

- 일차체감피질
  - ▷ 촉각, 압각, 진동감각, 온도감각, 통각이 피질의 위치에 따라 감각을 받아들이는 신체 위치가 다르다.
- 두정연합피질
  - ▷ 신체 각 부위의 체감각 정보를 담당하고, 공간 내에서의 신체의 위치나 운동지각에 중요한 역할을 한다.



## ③ 측두엽(temporal lobes)

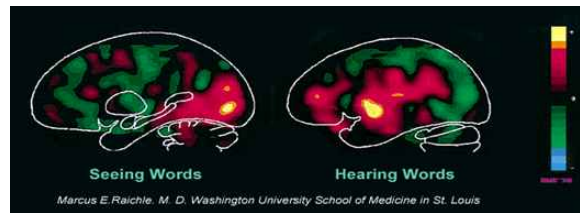
- 일차청각피질
  - ▷ 청각정보를 처리
- 베르니케영역
  - ▷ 일차청각피질로부터 들어오는 구어 정보를 문법적, 의미적으로 이해



- 하측두피질
  - ▶ 시각정보를 보다 정교하고 고차원적으로 분석
  - ▶ 이차 시각피질이 손상되면 시력은 유지되지만 복잡한 형태를 인식하지 못한다.
- 측두연합피질
  - ▶ 구어적, 시각적 정보에 대한 지각, 변연계와 밀접한 관계하여 정서 경험, 기억에 중요한 역할

④ 후두엽(occipital lobes)

- 일차시각피질
  - ▶ 시각정보를 처리
- 시각연합피질
  - ▶ 보다 다양하고 정교한 시각정보의 분석, 시각 기억
- 하측두
  - ▶ 이차원, 삼차원적 물체지각 등 고차원적인 시각에 필요한 정보의 조합



## 1. 감각과 지각의 측정

## 1) 감각과 지각의 정의 및 측정

## (1) 감각 및 지각의 정의

아래 두 사진은 같은 시간에 찍은 사진일까?



감각(sensation)

- 우리가 눈, 귀, 코, 입, 손 등을 통해 환경의 물리적 에너지를 탐지하는 과정



지각(perception)

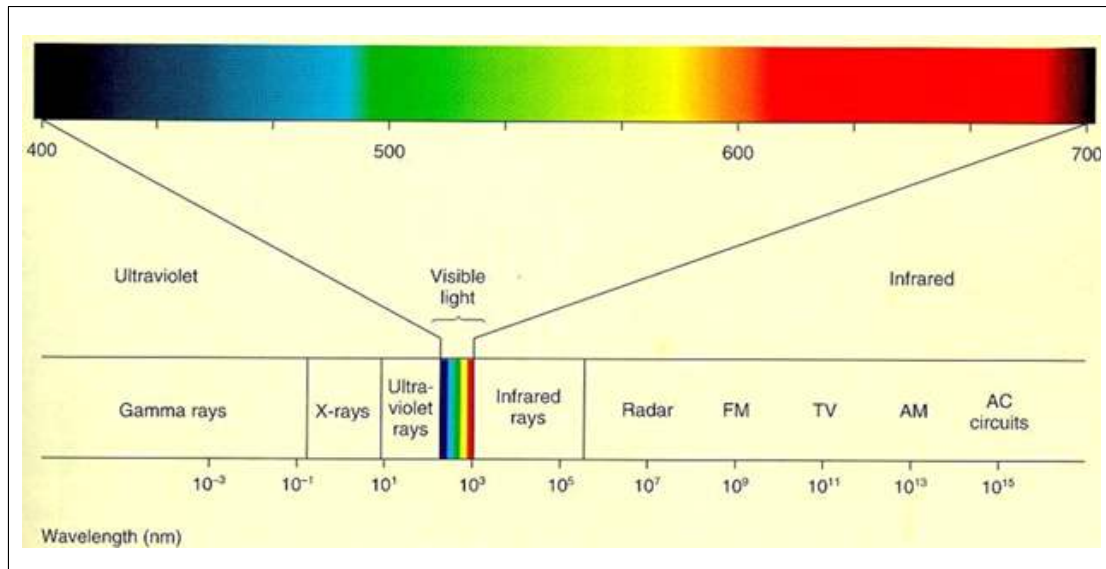
- 감각기관을 통해 받아들인 외부의 정보를 선택, 정리, 해석하는 과정

## (2) 감각과 지각의 측정

지각할 수 있는 빛과 소리의 영역

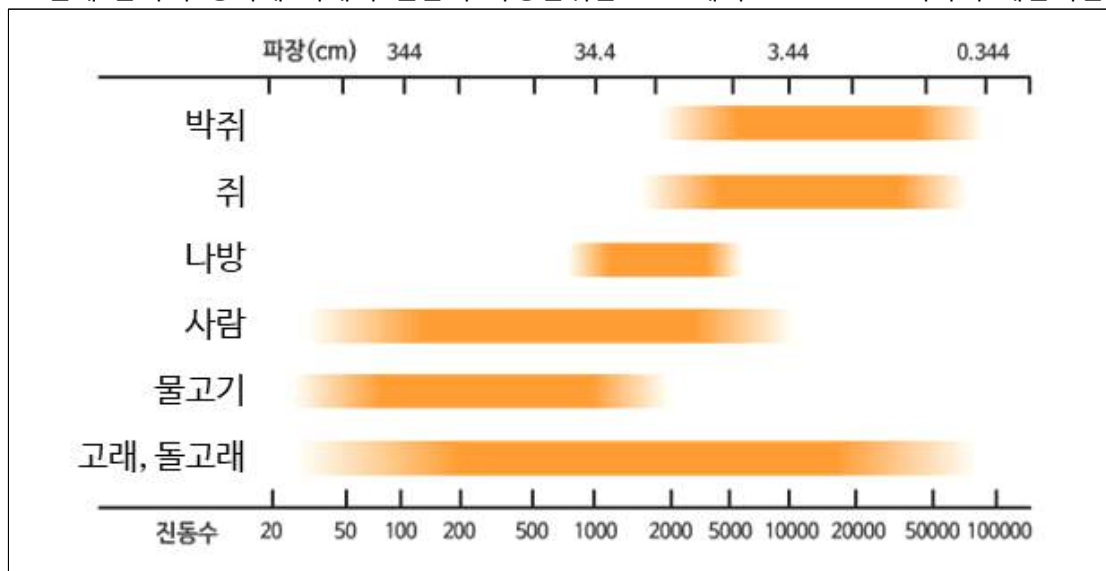
- 가시범위: 인간은 어디까지 볼 수 있는가?

▷ 빛의 전체 영역에 비해 인간의 가시범위는 약 390nm에서 760nm로 지극히 한정적임



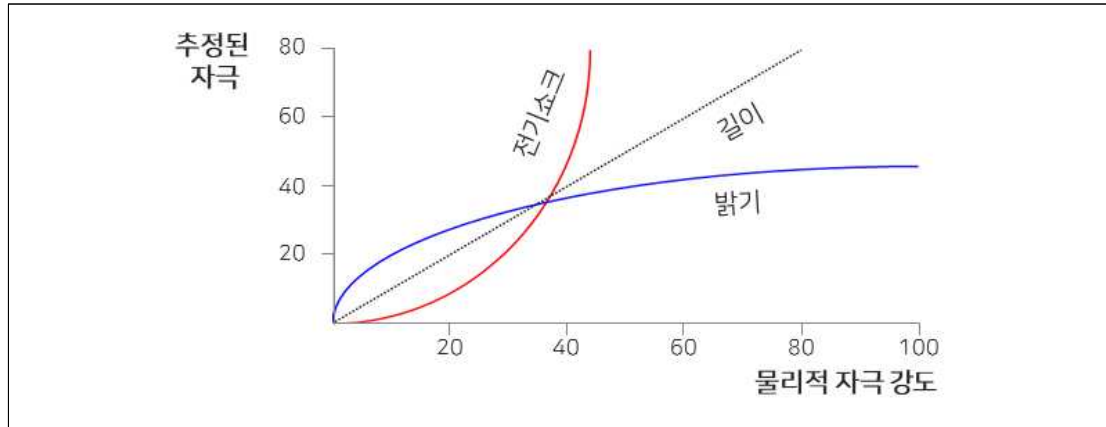
- 가청범위: 인간은 어디까지 들을 수 있는가?

▷ 전체 음파의 영역에 비해서 인간의 가청범위는 20Hz에서 20000Hz로 지극히 제한적임



## 정신물리학

- 자극의 물리적 특성과 그것을 동반하는 경험들 사이에 대한 학문
- 인간의 지각이 반드시 물리적 신호를 그대로 반영하는 것은 아님



## 베버의 법칙과 최소 식별 차이

## 베버의 법칙

- 자극 변화를 탐지하기 위한 자극 강도 변화의 최소값은 그 자극의 원래 강도와 비례

## 최소 식별 차이

- 자극 강도의 탐지는 물리적 자극 간의 절대적 차이가 아닌 기준 자극의 변화량

100g인 추에 2g을 더 했을 때, 감지할 수 있다면,  
200g인 추에는 2g이 아니라 4g을 더해야 감지할 수 있다.

## 절대역(absolute threshold)

- 인간이 시행 시 50%의 자극(빛, 소리, 압력, 맛, 냄새)을 탐지할 수 있는 데 필요한 가장 적은 양의 에너지
- 사람들에게 다른 강도의 자극을 제시하고 무엇을 느꼈는지 물어봄으로써 절대역을 알 수 있음

## 신호탐지이론

- 사람들이 항상 일관적으로 자극을 탐지할 수 있는 것은 아님
- 피곤하거나 경계할 때 자극의 탐지수준은 달라질 수 있음
- 오경보와 성공적인 탐지의 숫자를 비교를 통해 사람들이 약한 자극을 관찰하는가에 대해서 평가함

		실제 자극	
		자극 있음	자극 없음
탐지	탐지	적중(hit)	오경보 (false-alarm)
	탐지 못함	탈락(miss)	정확한 부인 (correct-rejection)

**역하지각**

- 의식적으로 그 존재를 보고하지 못하는 자극들이라도 일정 수준의 지각적 처리가 일어나는 현상

- 예

- 단어 '연필' 1/200초로 노출

→ 단어 '쌀등' 제시 후 재인 시험

→ 단어 '쓰기' 제시 후 재인 시험

**결과** '쓰기'란 단어가 제시될 경우 어휘 판단에서 반응 시간이 더 빠름

⇒ 실제로는 역치 이하 수준에서 어느 정도는 정보 처리가 이루어졌음을 의미

**2. 시각의 생물학적 이해****1) 눈의 구조와 기능**

(1) 눈의 구조와 기능

**동공**

- 빛을 받아들이는 위치

**홍채**

- 눈으로 들어오는 빛의 양을 조절

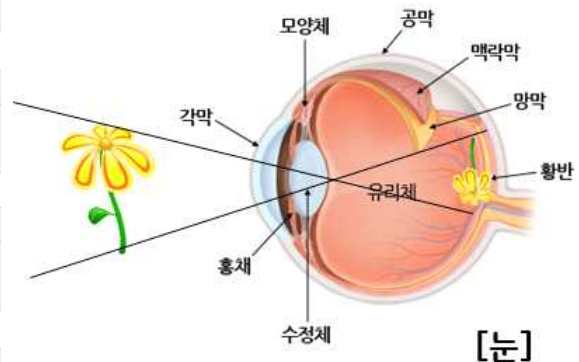
**수정체**

- 두께를 변화시켜 빛을 작은 점으로 수렴

**망막**

- 안구 뒤쪽 전면, 빛에 민감한 표면

⇒ 안구를 통과한 영상은 상하좌우가 반전되어 맺힘

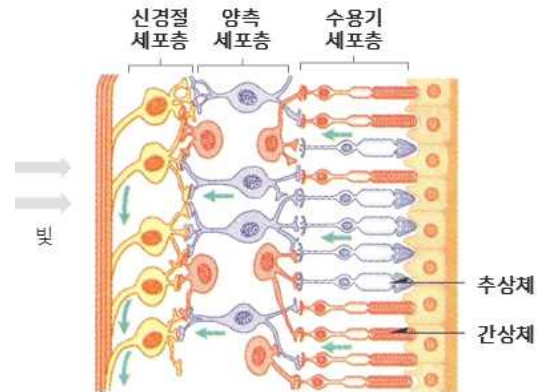


## 망막

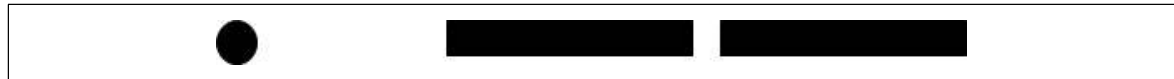
- 수용기 세포층
  - 신경세포에 의해 물리적 에너지인 빛이 신경에너지로 변환
  - 추상체(cone)와 간상체(rod)로 구성
    - ▷ 두 세포는 빛과 결합할 때 화학적 변화를 일으키는 물질을 가지고 있음

## • 추상체와 간상체

	추상체(cone)	간상체(rod)
수	600만개	1억 2천만 개
색채 구분	가능	불가능
망막 분포 위치	중심화로 모이면서 증가, 중심화에 집중 분포	중심화를 제외한 주변으로 가면서 분포가 증가
일반적 시력	높음	낮음
약한 빛의 민감도	낮음	높음
유형	세 종류	한 종류



- 수용기 세포층
  - 수용기세포층의 신경반응 → 양극 세포층 → 신경절 세포층 → 시신경을 따라 뇌로 이동
  - 신경절세포층이 빛을 처음 만남
    - ▷ 이는 눈이 선명한 상을 맺게 하는 데 도움이 됨



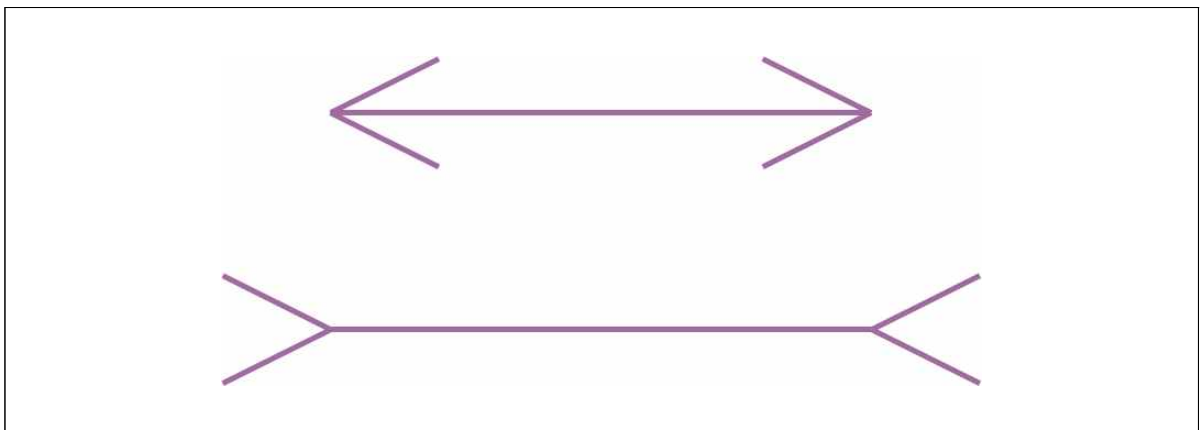
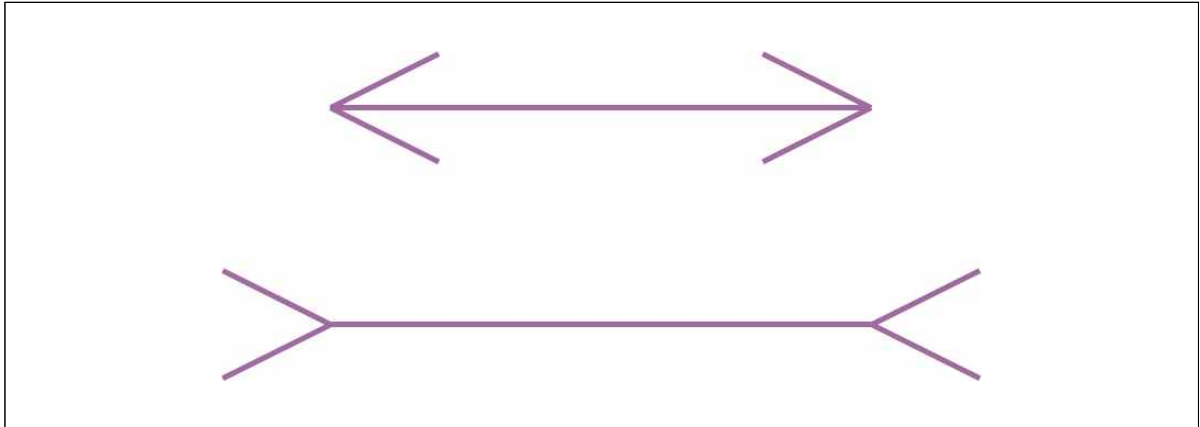
## ! 맹점 실험해보기

- 왼쪽 눈을 손으로 가리고, 오른쪽 눈으로 좌측에 있는 원을 20cm정도 떨어져 응시한다.
- 얼굴을 앞뒤로 움직이면서 보면, 두 막대가 모여있는 것처럼 보이는 순간이 생긴다.
- 막대의 끊어진 부분이 맹점에 놓인 상태이다.
- 맹점에 맺힌 지점은 주변 상황에 맞게 상이 메워진다.

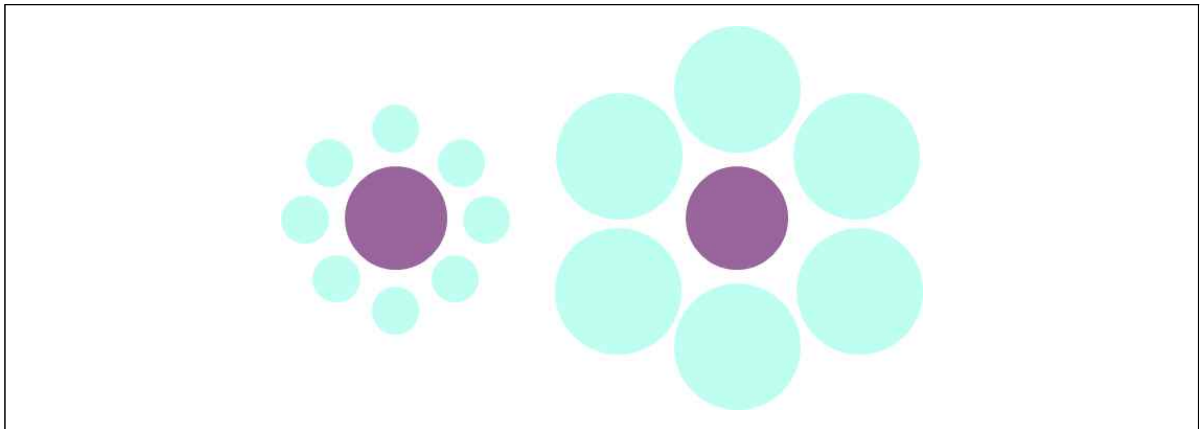
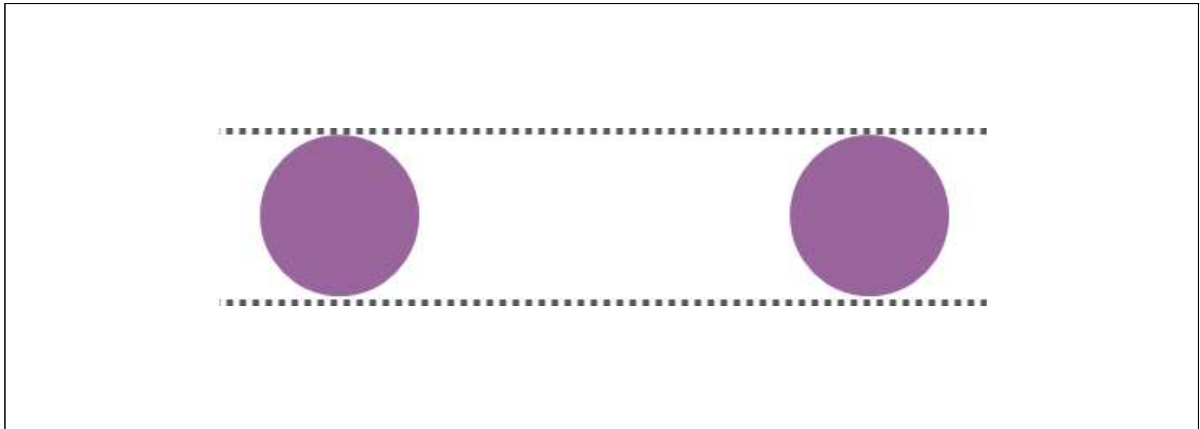
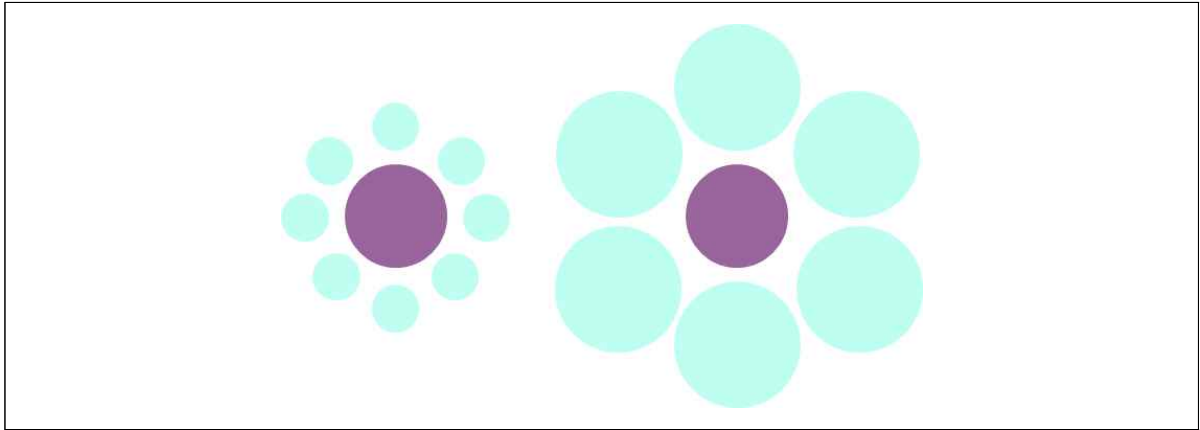
## 3. 지각의 기능적 이해

## 1) 착시

## (1) 뮐러-라이어 착시

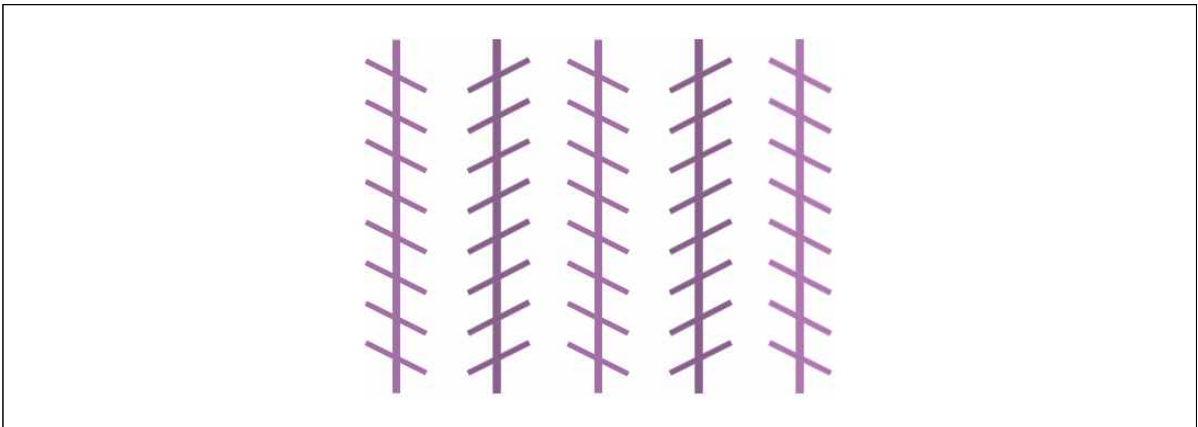
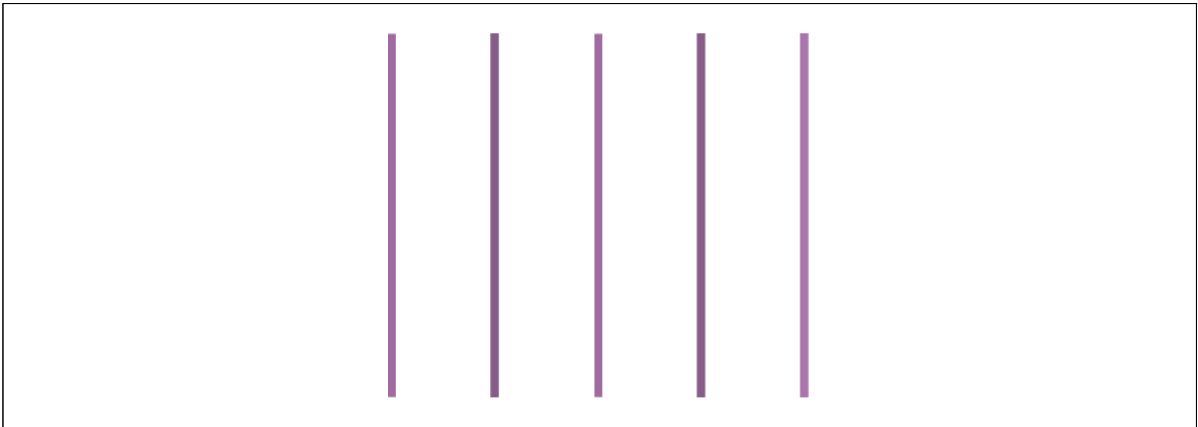
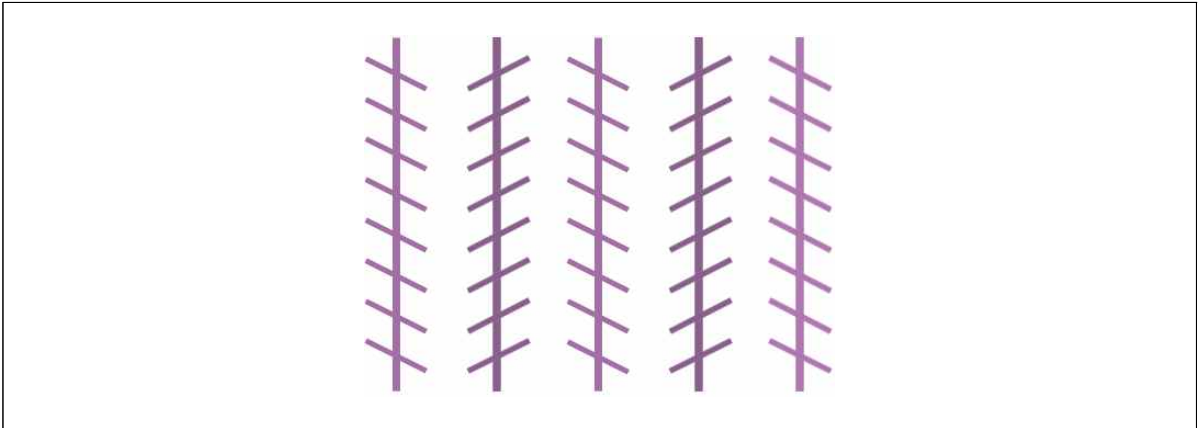


## (2) 에빙하우스의 착시





## (3) 질러 착시



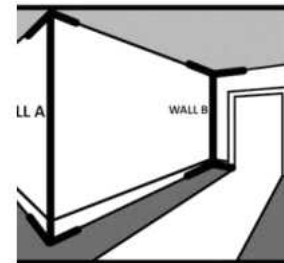
## (4) 착시가 나타나는 이유

## • 착시

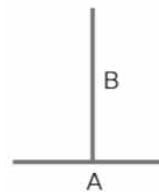
- 왜곡된 지각, 잘못된 지각
  - ▷ 시각을 통한 지각과정이 환경에 적응하기 위해 진화하는 과정에서 나타나는 오류경험
  - ▷ 인간이 대상을 지각할 때 주변의 환경과 통합적으로 지각하기 때문에 발생하게 되는 오류



- 만들어진 세상 이론 (carpentered world theory)
  - ▷ 사람들이 직사각형 모양의 사물을 보는 데 익숙해짐에 따라 무의식적으로 대상들이 사각형 형태의 모서리를 가지고 있을 것이라고 예상하는 것



- 전방-수평 단축 이론 (front-horizontal foreshortening theory)
  - ▷ 수직선을 전방으로 뻗어나가는 선으로 해석하기 때문에 우리로부터 멀리 떨어진 선분은 길 수 밖에 없다고 추론함
  - ▷ 이 착시는 대륙에 거주하는 사람들에게 더 발생함

**2) 주의(attention)**

## (1) 주의(attention)

## ① 주의(attention), 주의집중

- 주어진 순간에 감각기관을 자극하는 수많은 자극 중 일부에만 선별적으로 의식을 집중하는 과정

## ② 전주의적 처리(pre-attentive processing)

- 주의집중 전에 이루어지는 정보처리

## ③ 주의집중의 기능

- 전주의적 처리가 됨에도 불구하고 주의집중을 통해 불필요한 자극은 미리 걸러내고 필요한 자극에만 몰두하여 자극 속에 있는 정보를 보다 효율적으로 처리할 수 있게 됨

## ④ 언제 주의집중이 이루어지는가

- 관찰자의 의도

관찰자의 생리적 상태
-------------

- |                        |
|------------------------|
| ▶ 며칠 배고픈 상태에서의 음식 지각하기 |
|------------------------|

관찰자의 경험(지식)
-------------

- |   |
|---|
| ▶ 지갑을 잃어버린 경험이 있는 사람은 지갑을 챙기는 데 주의를 기울임 |
|---|

- 환경속성

- |  |
|--|
| ▶ 조용한 환경에서 누군가 소리를 지르면 자연스럽게 소리가 나는 쪽으로 주의를 기울이게 됨 |
|--|

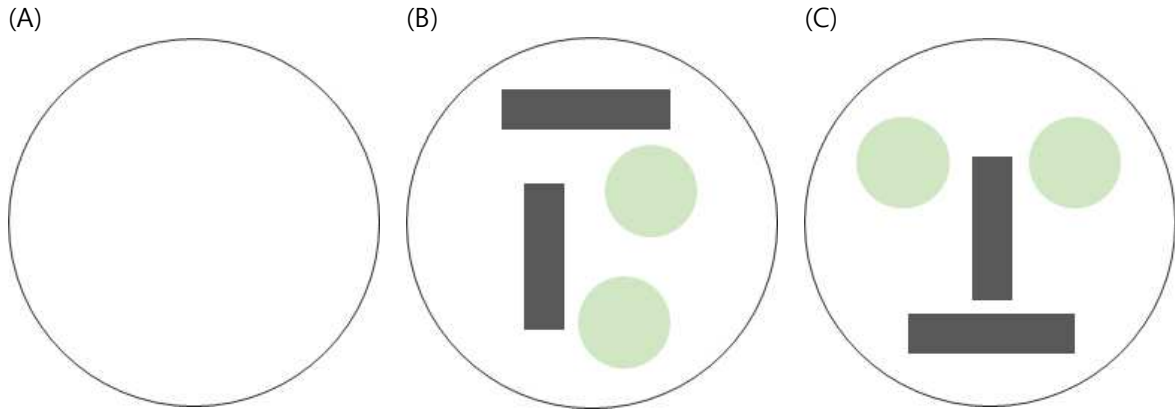
<input checked="" type="checkbox"/> 각테일 파티효과
--

- |  |
|--|
| ▶ 시끄러운 파티와 같은 장소에서 자신의 이름이 들려오면 주의를 기울일 수 있게 됨 |
|--|

## 1. 시각정보처리1 : 모양 및 형태 지각

## 1) 모양지각

- 다음 그림 모양의 A B C 가운데 A B가 무엇을 나타내는지 이해가 되는가?  
그렇다면 C는 무엇을 나타내는지 이해 되는가?



## ☑ 모양지각을 하기 위한 조건

- ① 우리의 관심을 끄는 대상의 형태는 구성 요소를 가진다.
- ② 대상의 형태는 그 대상을 구성하는 요소가 적절하게 조직되어야 한다.

## (1) 지각조직화

## 지각조직화(perception organization)

- 주의집중을 통해 관심대상이 선정된 이후 그 대상을 구성하는 요소를 보다 큰 단위로 묶는 것

## 형태주의 심리학

- 지각조직화 과정을 밝힘
- 여러 개의 작은 요소가 있으면 그들을 묶어 하나의 통합된 형태로 지각하려는 강한 경향성을 가짐

## (2) 지각조직화의 법칙(laws of perceptual organization)

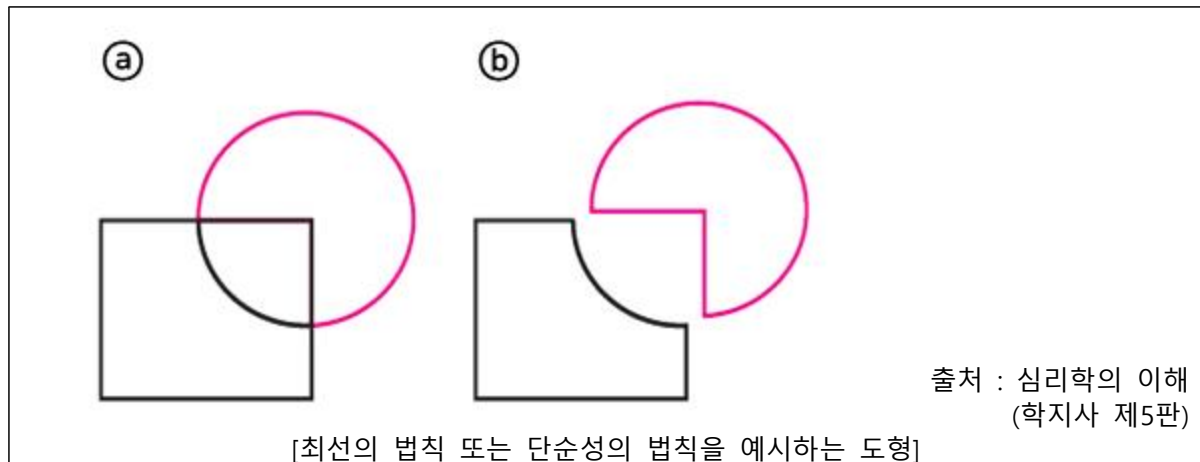
## ① 최선의 법칙 (=단순성 법칙)

- 특정 대상을 지각할 때 가능한 한 가장 '좋은(good)' 형태(gestalt)로 경험하려는 것

좋은(good) 규칙적인, 정돈된, 단순한, 대칭적인 등

- 지각의 경제성 : 우리는 세상을 가장 단순하게 지각하려는 경향성을 가지며, 지각적 판단은 가장 두드러진 몇 가지 단서만을 이용하는 경향성을 가짐

▷ "지각의 최소화 경향성" "최소원리에 따른 지각"



## ② 완결의 법칙

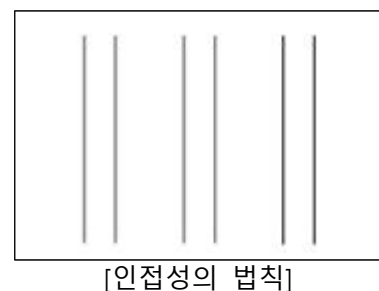
- 주어진 자극의 배열에 틈이 있으면 그 틈을 메워 하나의 통합된 형태로 지각하려는 경향성



## (3) 집단화의 원리

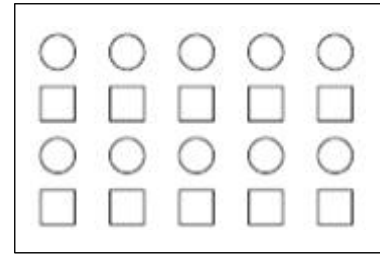
### ① 인접성 법칙

- 자극을 구성하는 여러 구성요소 중 서로 가까이 위치한 것끼리 묶는 경향성



## ② 유사성 법칙

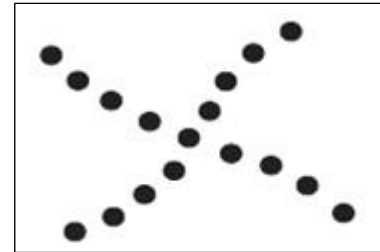
- 비슷한 속성을 가진 요소끼리 묶는 경향성



[연속성 법칙]

## ③ 연속성 법칙

- 연속 되어있는 대상끼리 지각하려는 경향성



[연속성 법칙]

## 2) 전경-배경의 분리

## (1) 전경-배경의 분리

- 우리의 시각체계는 동시에 모든 대상에 주의를 기울일 수 없음
  - 순간의 조건에 따라 많은 대상 중 특정 대상만을 선별하여 선택된 대상만을 관찰하게 됨

전경(figure)	배경(ground)
- 선택된 대상	- 배후의 대상



- ☒ 흰색이 전경이 되면 무엇이 보이는가?
- ☒ 검정색이 전경이 되면 무엇이 보이는가?

## (2) 지각처리

## ① 상향처리(bottom-up processing)

- 물리적 속성의 단서가 가장 낮은 수준부터 높은 수준으로 이동하는 처리단계
  - 감각정보는 수용기세포를 통해 입력되어 뇌로 전달되어 해석되는 일방향적 과정
- ☞ 책상을 지각할 때

## ② 하향처리(top-down processing)

- 기존의 지식을 기초로 그 정보에 의미를 부여하는 것
- ☞ 아는 만큼 보인다.

## 2. 시각정보처리2 : 깊이 및 거리지각

### 1) 양안단서

#### (1) 양안단서(binocular cues)

- 두 눈이 약간의 수평간격을 두고 떨어져 있기 때문에 생성되는 단서로 이 양안부등을 계산하여 물체의 원근을 파악함

#### ① 양안부등

- 두 눈 사이의 수평간격(약 6.5cm) 때문에 눈에 맺히는 상이 조금 다름  
 예 엄지손가락을 두 눈 가까이 두고 왼쪽 눈, 오른쪽 눈으로 번갈아 가면서 보자.  
 위치가 달라져 보인다.
- 물체가 눈 가까이 올수록 양안부등이 커지는데 우리의 시각체계는 두 눈에 맺힌 상을 융합시켜 하나의 대상으로 지각하고 물체의 두께(깊이)를 지각함. “입체시”  
 예 3D영화물체의 상대적 위치를 체계적으로 다르게 만든 장면을 각 눈에 제시하면 입체장면을 보는 경험을 하게 됨

#### ② 수렴(convergence)

- 안구의 움직임을 통제하는 안근(eye muscles)에서 생성됨
- 안근에 가해지는 응력(tension)은 시선을 집중하고 있는 물체까지의 거리에 따라 규칙적으로 달라짐
- 가까운 물체를 볼 때 안구는 가운데로 모이고, 멀리 있는 물체를 볼 때 안구는 정면을 바라보게 되면서 거리를 지각하게 됨

### 2) 단안단서

#### (1) 단안단서(monocular cues)

- 한 눈으로 깊이에 대한 정보를 얻게 하는 단서

#### ① 그림단서(pictorial cue)

- 선형 원근
  - ▷ 거리가 멀어짐에 따라 두 선분 사이의 간격이 좁아지는 것
- 결 변화도
  - ▷ 표면의 결이 대상까지의 거리에 따라 규칙적으로 변하는 정보가 거리판단에 사용됨
  - ▷ 가까운 곳의 벽돌은 크게 보이고 거리가 멀수록 벽돌의 크기가 작아지는 것

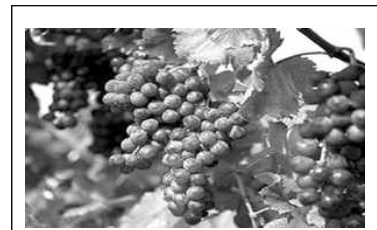


- 대기 조망 (aerial perspective)
  - ▷ 멀리 위치한 산일수록 더욱 흐리게 보이는 것
    - 입자들이 햇빛을 산란시키기 때문에 발생



[대기 조망이  
두드러진 사진]

- 중첩
  - ▷ 앞에 있는 물체는 뒤에 있는 물체의 일부를 가림으로써 물체의 상대적 위치를 알 수 있음



[중첩이 두드러진 사진]

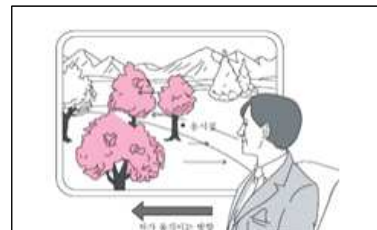
- 상대적 밝기
  - ▷ 한 물체는 밝게, 한 물체는 어둡게 칠함으로써 두 물체까지의 거리가 달리 보이도록 하는 것
- 상대적 높이 (relative height)
  - ▷ 지평선 가까이 있는 물체는 멀리 있는 것, 지평선에서 멀어질수록 물체는 가까이 있는 것으로 지각됨

## ② 수정체의 조절(accommodation)

- 망막에 상을 깨끗하게 맺히기 위해서 수정체의 두께 조절이 필요함
- 가까운 물체를 보기 위해 수정체의 두께를 조절하는 모양근의 수축 정도가 거리에 대한 정보로 사용됨
  - ▷ 가까운 것을 볼 때 수정체는 두꺼워짐
  - ▷ 멀리 있는 것을 볼 때 수정체는 얇아짐

## ③ 운동 단서

- 움직임시차(motion parallax)
  - ▷ 기차를 타고 바깥을 보는 상황
  - ▷ 응시점을 기준으로 응시점 윗부분은 앞쪽으로, 응시점 아랫부분은 뒤쪽으로 움직이는 것처럼 보임



[움직임 시차를  
시각화한 그림]



(3) 움직임 지각 : 어떤 조건에서 움직임을 지각하는가?

- 가현 움직임 (apparent motion)
  - 외부의 물체가 직접 움직이지 않는데도 움직임을 지각하는 것  
예) 네온사인 광고판, 동영상
- 유도된 움직임 (induced motion)
  - 반대편 선로의 열차가 움직이기 시작하면, 내가 타고 있는 열차가 움직이는 것처럼 느껴짐  
예) 하늘에 구름이 움직이는 것을 보고 달이 움직이는 것처럼 지각
- 움직임 잔효 (motion aftereffect)
  - 움직이는 장면을 계속 보다가 고정된 물체를 보면 반대 방향의 움직임을 경험함  
예) 폭포 착시

### 3. 지각의 이해

#### 1) 지각의 기능

(1) 선택적 주의

- 관심 가는 정보에 주의를 기울여야 함
- 부주의맹(inattention blindness)
  - 특정대상에 선택적 주의를 기울임으로써 주변의 다른 사물을 인식하지 못하는 현상
- 변화맹 (Change blindness)
  - 큰 규모의 장면 변화를 알아채지 못하는 것



[보이지 않는 고릴라 실험]

(2) 대상의 위치 파악

- 대상이 가까이 있는가 혹은 멀리 있는가 판단할 수 있음

(3) 대상이 정확하게 무엇인지 결정 : 판단 및 의사결정

- 내가 보는 것이 무엇인가 결정하는 것은 행동의 결정에 중요한 영향을 미침  
☑ 텐트를 곰으로 지각했다면 총을 쏠 수 있음

(4) 재인 대상의 결정적 특성을 추상적으로 도식화

- 감각을 통해 지각한 대상을 추상화하여 기본적인 모양으로 도식화 할 수 있음  
☑ 특정 대상을 보고 그림을 그리거나 말로 설명할 수 있음

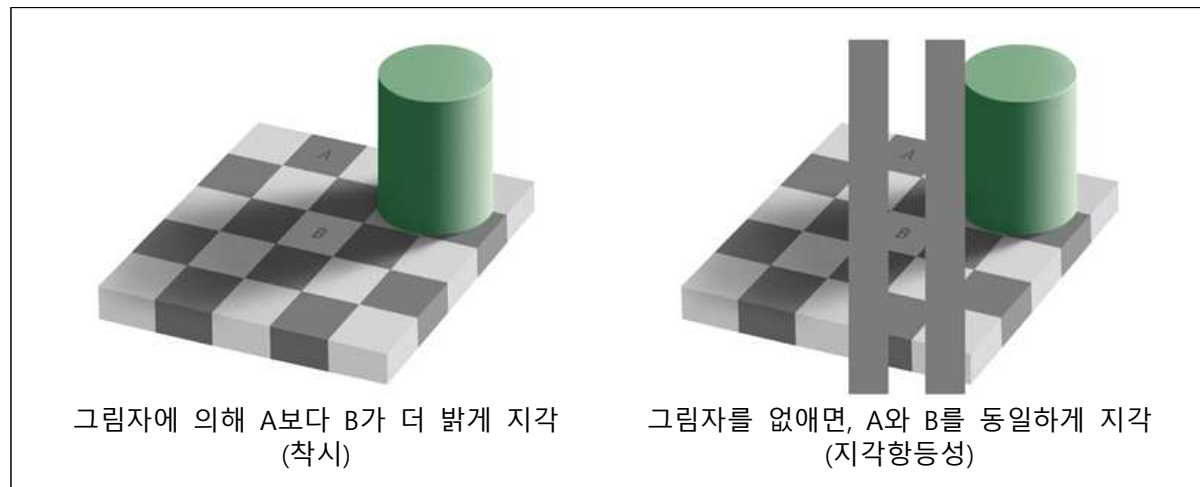
## 2) 지각항등성

## (1) 지각항등성 (perceptual constancy)

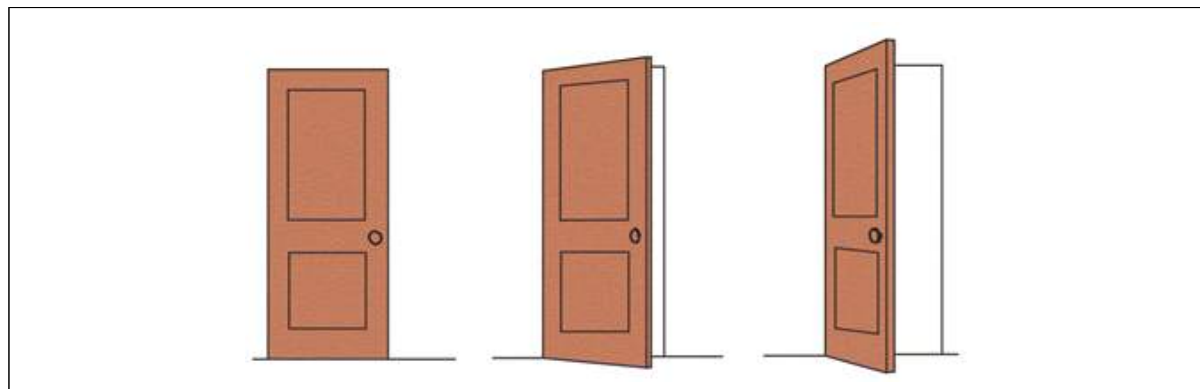
- 환경이나 상황이 바뀌어 제시방법이 달라져도 물체 고유의 속성을 일정하게 지각할 수 있는 성향
  - ☑ 빛의 강도가 세져도 조명 하의 시각 기제는 검정색을 여전히 검정색으로, 흰색을 여전히 흰색으로 지각하게 해줌

색채항등성	밝기항등성
형태항등성	크기항등성

- 지각항등성이 작동하지 못하면 착시가 발생하게 됨
- 물체의 그림자 효과 "체커 그림자 착시"(Adelson, 1995)



- 형태항등성



- 색채항등성



☑ 이 드레스는 흰바탕 골드 레이스인가?

☑ 아니면 파란바탕 검은 레이스인가?

⇒ 색채항등성 기제가 작동하지 못한 예시

## 1. 학습의 원리

### 1) 학습의 원리

#### (1) 학습의 정의

##### ○ 학습

경험을 통하여 얻어지는 행동과 지식에서의 비교적 영속적인 변화

- 지식의 습득
- 훈련과 경험을 통한 행동의 변화
- 행동잠재력 상의 변화
  - 학습(learning)과 수행(Performance)을 구분하기 위해

#### (2) 학습의 요소

경험
- 훈련이나 경험을 통해 새로운 행동을 학습하는 것은 사람과 동물이 비슷함
- 단지 사람은 좀 더 복잡하고 정교한 행동 학습
변화
- 학습은 행동의 변화가 나타나야 하며 행동변화가 곧 학습활동의 목적
- 학습의 결과로 발생한 변화는 관찰 가능한 행동으로 나타나야 함
- 가치관, 태도, 신념 같이 직접 관찰할 수 없는 내적인 행동도 학습활동을 통해 변화
- 변화된 사고, 신념, 가치관은 이를 반영하는 행동을 통해 변화했음을 알 수 있음(예: 이타심 → 노인에게 자리 양보)
- 학습은 행동 잠재력의 변화
지속성
- 학습은 변화된 행동이 영속적으로 지속되어야 함을 전제
- 운동에서 약물의 효과처럼 변화가 일시적이라면 학습이 아님

## 2. 고전적 조건형성

### 1) 고전적 조건형성

#### (1) 파블로프와 조건반사

##### ○ 望梅解渴(망매해갈)

무언가를 학습하는 기본적인 원리는 연합이다.

Ivan Petrovich Pavlov(1849 ~ 1936)

- 개의 소화계 생리에 관한 연구
- 1904년에 노벨 생리학상을 수상

고전적 조건화  
(classical conditioning)

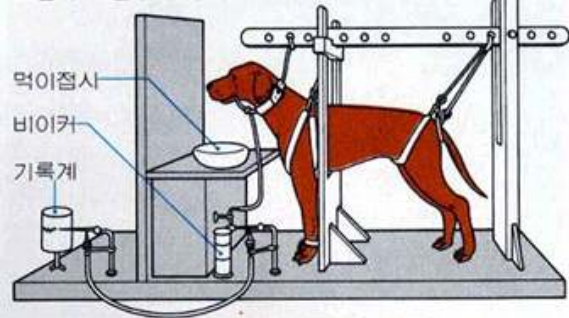
반응 조건화  
(respondent conditioning)

파블로프 조건화  
(pavlovian conditioning)

- 개의 침 분비 실험 개에게 몇 차례 동일한 시간에 먹이를 주자 실험자의 얼굴을 보거나 발소리만 듣고 침을 흘리기 시작
  - ▷ 심적 분비 (psychic secretion)
  - ▷ 침 분비를 일으키는 물리적 자극이 없이도 침을 흘리는 현상



고전적 조건부여 장치



고전적 조건형성에 필요한 네 가지 요인

- 고전적 조건화를 시도하기 위해서 반사 반응(reflexive response)을 유발시키는 자극이 필요

무조건 자극  
(unconditioned stimulus: US)

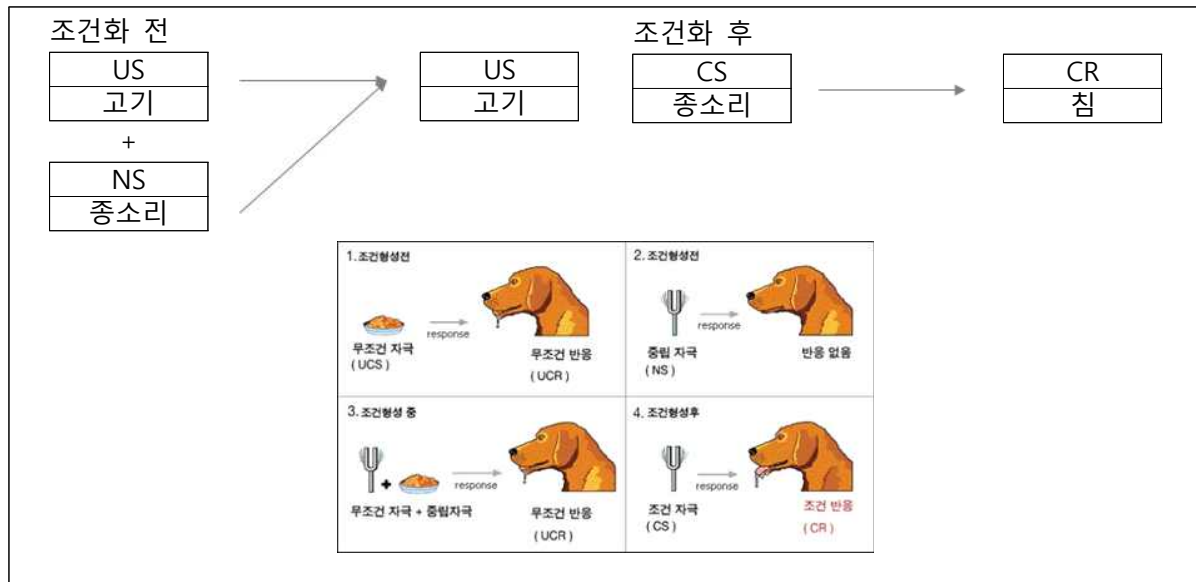
무조건 반응  
(unconditioned response: UR)

조건 자극  
(conditioned stimulus: CS)

조건 반응  
(conditioned response: CR)

- ▷ Pavlov의 실험에서 고기가루: US, 타액분비: UR
- ▷ 무조건 자극과 중립 자극(neutral stimulus: NS)을 연합하는 과정

- ▷ Pavlov의 실험에서 중립자극으로 종소리가 사용
- ▷ 종소리와 무조건 자극이 여러 차례 짝 지워 제시된 후, 종소리는 그 자체로서 타액 분비를 일으킬 수 있는 조건 자극(CS)이 되었고 이 때 조건 자극에서 나온 타액분비는 조건 반응(CR)



## (2) 고전적 조건형성의 기능

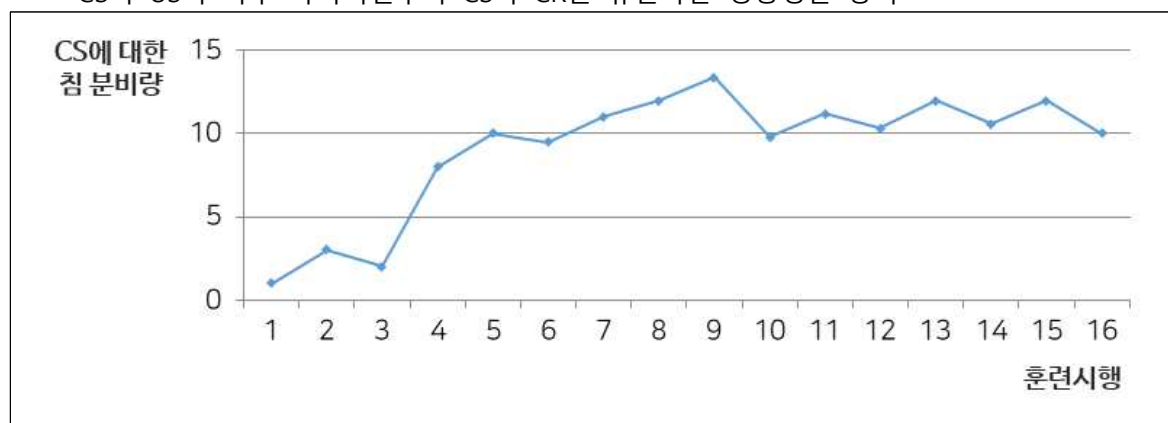
- 고전적 조건형성은 유기체가 조건자극과 무조건자극간의 연합을 학습하는 과정에 대한 기본원리를 밝힘
- 간단하고 쉬운 실험 같지만 인간행동을 이해하고 예측하는데 강력한 근거를 제공해 줌
- 자극을 통해 미리 일어날 일을 예측하는 것은 생존에 중요한 역할
  - 맹수의 냄새와 위협감의 연합을 학습하는 것

## (3) 고전적 조건형성의 주요 현상들

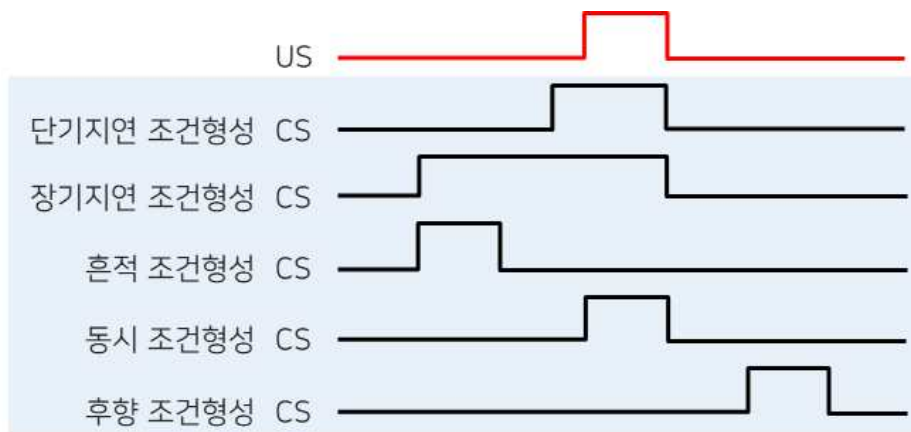
## 조건 반응의 습득에 미치는 요인

## - 반복 경험의 횟수

- ▷ CS와 US가 자주 짝지어질수록 CS가 CR을 유발하는 경향성은 증가



- CS와 US 사이의 근접성
  - ▷ CS가 제시되고 짧은 시간 안에 US가 주어져야 학습이 가능함
- CS-US 수반성
  - ▷ US가 얼마나 일관성 있게 CS에 뒤따르는가
- CS와 US의 강도 차이
  - ▷ US는 CS보다 강력해야 함
    - ◆ 불빛(CS)과 전기충격(US)은 단 몇 번의 시행만으로 공포반응(CR)이 형성됨
- CS와 US의 제시시간

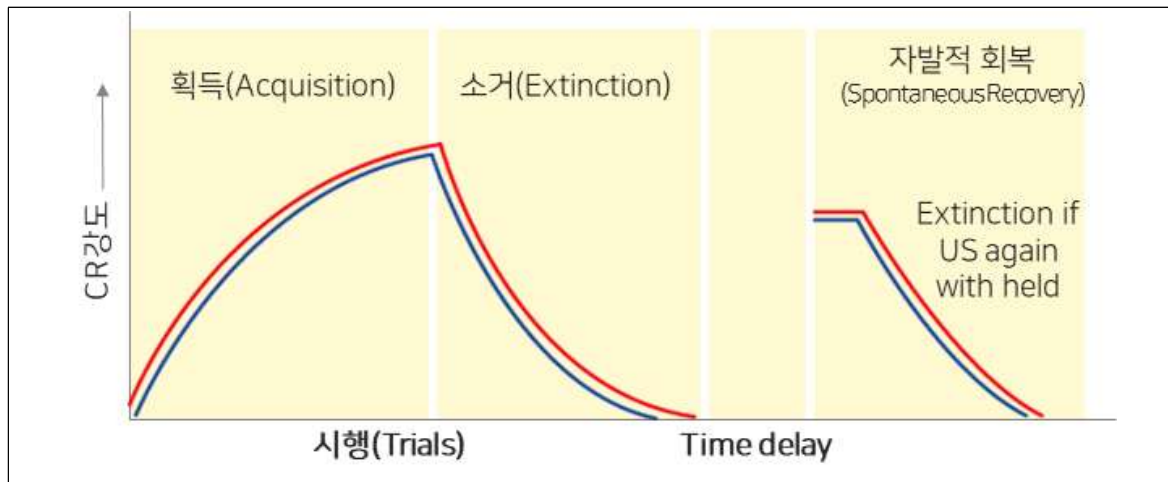


- 단기-지연 조건형성
  - ▷ 논의한 모든 실험의 US-CS 제시 형식
  - ▷ 가장 강하고 빠른 조건형성을 만들어 냄
  - ▷ CS가 US존재의 예측자이면 CS는 흥분성이 됨
  - ▷ CS가 US부재의 예측자이면 CS는 억제성이 됨
- 동시 조건형성
  - ▷ 단기-지연 조건형성에 비하여 약함
  - ▷ US-CS가 동시에 나타나면 학습자는 CS 인지에 실패할 수 있음
  - ▷ CS가 US에 선행되지 않으면 US 예측의 신호역할을 할 수 없음
- 흔적 조건형성
  - ▷ 자극이 제시되지 않는 시간 간격이 있음
  - ▷ 조건형성이 되려면 피험자는 CS의 기억 흔적에 의존해야 함
  - ▷ CS-US 간격이 증가하면 조건형성의 강도는 체계적으로 감소(Ellison, 1964)
- 장기-지연 조건형성
  - ▷ CS가 US에 앞서 수 초간 먼저 제시되는 조건
  - ▷ CS-US간격 : US와 CS시작 사이의 지연
  - ▷ CS-US간격이 길어질수록 조건형성의 강도는 감소
  - ▷ 지연의 효과는 흔적 조건형성만큼 뚜렷하지 않음
- 후향 조건형성
  - ▷ 가장 효과적이지 않은 방법
  - ▷ 근접성 원리의 한계
    - ◆ 시간적 근접성 뿐만 아니라 자극의 순서가 중요함

## 조건 반응의 상실

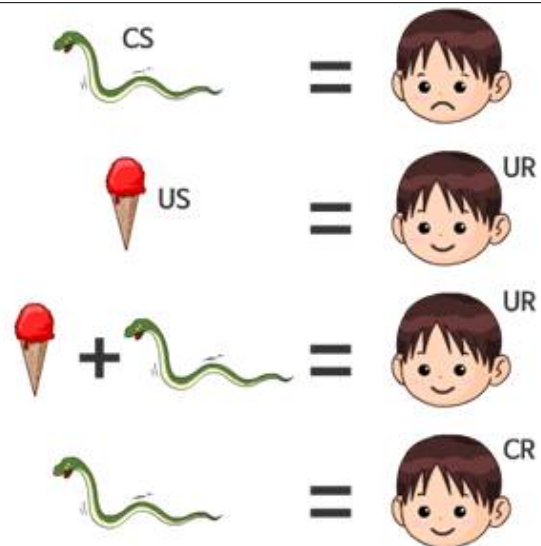
## 소거(extinction)

- 무조건 자극이 조건 자극과 연합되지 않음으로써 조건 자극이 반응을 일으키지 못하는 현상
  - ▷ 소거 과정을 통하여 일단 조건 자극이 능력을 상실한 것으로 보이더라도 어느 정도 시간이 지난 후 조건 자극을 제시하면 다시 조건 반응이 일어남
  - ▷ 소거 후에 이전의 조건 자극을 다시 제시하면 이러한 현상이 일반적으로 나타나는데 이것을 자발적 회복이라고 함



## 역조건형성(counter-conditioning)

- 부정적 CR을 일으키는 CS를 그 사람이 좋아하는 자극(US)과 짝짓는 것
  - ▷ 공포반응을 제거함
- 제거해야 하는 반응을 다른 반응으로 대체시키는 것
  - ▷ 이때 둘은 양립할 수 없는 반응이어야 함



## 자극일반화(stimulus generalization)

- 어떤 자극이 일단 조건 자극으로써 형성되고 나면, 이 자극과 유사한 다른 자극들도 무조건 자극과 연합된 적이 없음에도 조건 반응을 일으킬 수 있음
  - ▷ 벌에 쏘인 경험, 이로 인해 곤충에 대한 두려움 생김
    - ◆ "자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고 놀란다."



자극변별(stimulus-discrimination)
-------------------------------

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 자극 일반화와 정반대</li><li>- 자극 일반화 현상은 변별 과정을 통해 없어질 수도 있음<ul style="list-style-type: none"><li>▸ 별로 인해 다른 곤충에 대한 두려움이 생기지만, 다른 곤충들로 인해서는 고통이 없다는 것을 알게 될 때, 두려움에 대한 다양한 생리적인 반응이 없어지게 된다.</li></ul></li></ul> |
|--|

## 1. 조작적 조건형성

### 1) 스키너의 조작적 조건형성

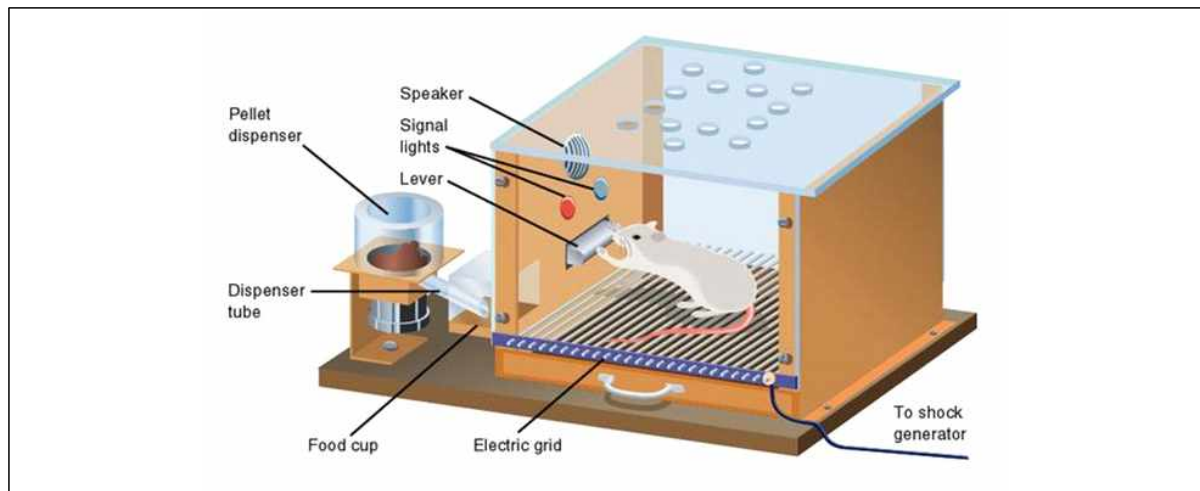
(1) 스키너(Skinner, 1938)



스키너  
(Skinner, 1938)

- 조작행동(수의적 행동)이 그 뒤에 따라오는 결과에 의해 증가되거나 약화됨
- 행동 → 결과(강화물) → 행동의 비율 증가
- 행동 → 결과(처벌물) → 행동의 비율 감소
- 행동이 환경에 능동적인 조작을 가함
- R-S 조건화

(2) 스키너박스



## 2) 강화

(1) 강화(reinforcement)

○ 강화

어떤 행동 뒤에 뒤따르는 사건(결과)이 행동을 다시 야기 할 가능성을 증가시킬 때 나타나는 것

☑ 강화물(reinforcer, 강화인)

- 반응을 증가시키는 자극물

예 공부를 열심히 해 심리학개론 A+를 받는 이 경험은 다음 학기에도 열심히 공부하도록 함

## (2) 강화인의 종류

무조건 강화인
- 일차적 강화인 음식, 물, 공기

조건화된 강화인
- 이차적 강화인 돈
> 돈의 가치를 모르는 어린아이들에게 아무런 소용이 없다.
> 하지만 다양한 종류의 일차적 강화인과 관련되면서 강화인의 효과를 띤다.

## ! 프리맥의 원리: Premack(1962)

- 아이들에게 공부를 더 하도록(저 확률 행동) 만들기 위해서는 공부를 한 후에 만화를 보게 해 주면(고 확률 행동), 공부하는 행동 증가

## 3) 처벌

## (1) 처벌

## ○ 처벌

	특정 반응을 약화시키는 절차	
--	-----------------	--

☑ 어떤 행동에 뒤따르는 결과가 그 행동을 야기할 가능성을 감소시킬 때마다 발생

☑ 반응의 결과가 따르는 반응의 빈도를 감소시키는 것

- 처벌물(punisher, 처벌인): 처벌을 일으키는 자극

예 체벌, 전기쇼크, 큰 소리

## 4) 강화와 처벌의 유형

## (1) 강화와 처벌의 구분

		절차의 형태	
		자극제시	자극제거
목표	행동증가	정적강화	부적강화
	행동감소	정적처벌	부적처벌
		강화 반응, 행동의 증가	처벌 반응, 행동의 감소
정적	제공	음식, 칭찬, 상금 등	전기쇼크, 체벌, 벌점
부적	제거	혐오조건을 제거	긍정적 자원을 박탈

## (2) 정적강화와 부적강화

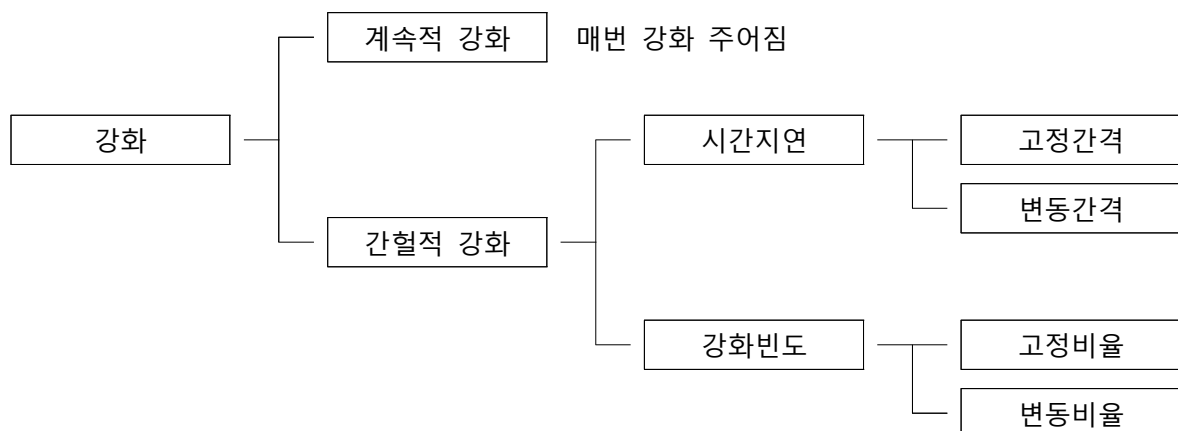
	(선행)자극	행동	결과(강화)	행동변화
정적강화	없음	아버지의 구두를 닦음	용돈을 받았다 (강화물:용돈)	아버지 구두 닦는 행동 증가
부적강화	혐오적 선행자극	특정 행동	혐오적선행자극사라 짐	혐오자극 시, 특정행동을 할 가능성 증가
- 도피행동	방안이 덥다	에어컨을 튼다 창문을 연다	시원해짐 (더운 기운이 사라짐)	더울 때 에어컨 or 창문 여는 행동 증가
- 회피행동	숙제를 안하면 엄마한테 혼난다	엄마가 오기 전까지 숙제를 한다	혼나지 않는다	엄마가 오기 전까지 숙제하는 행동 증가

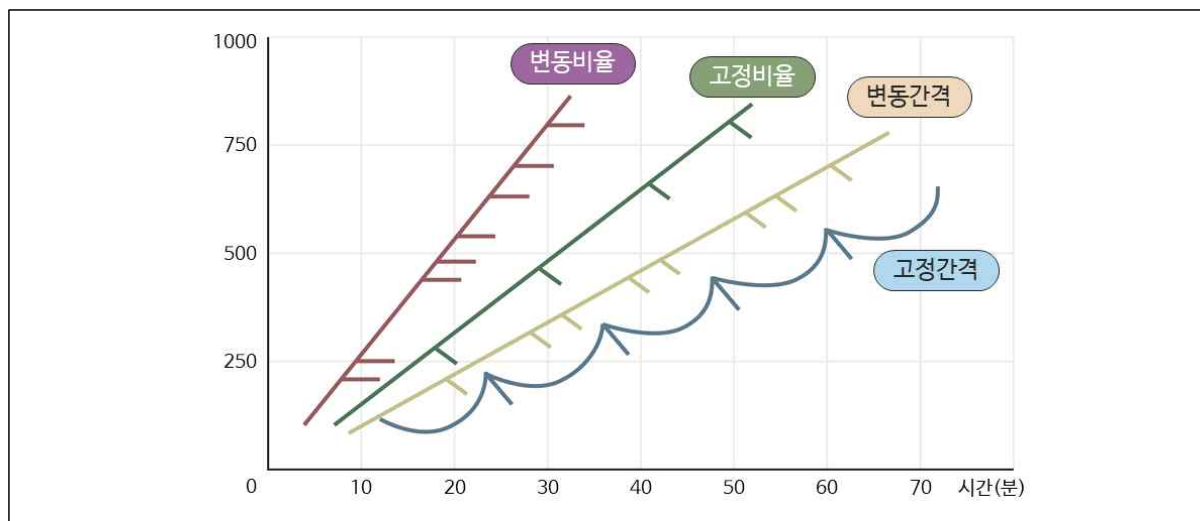
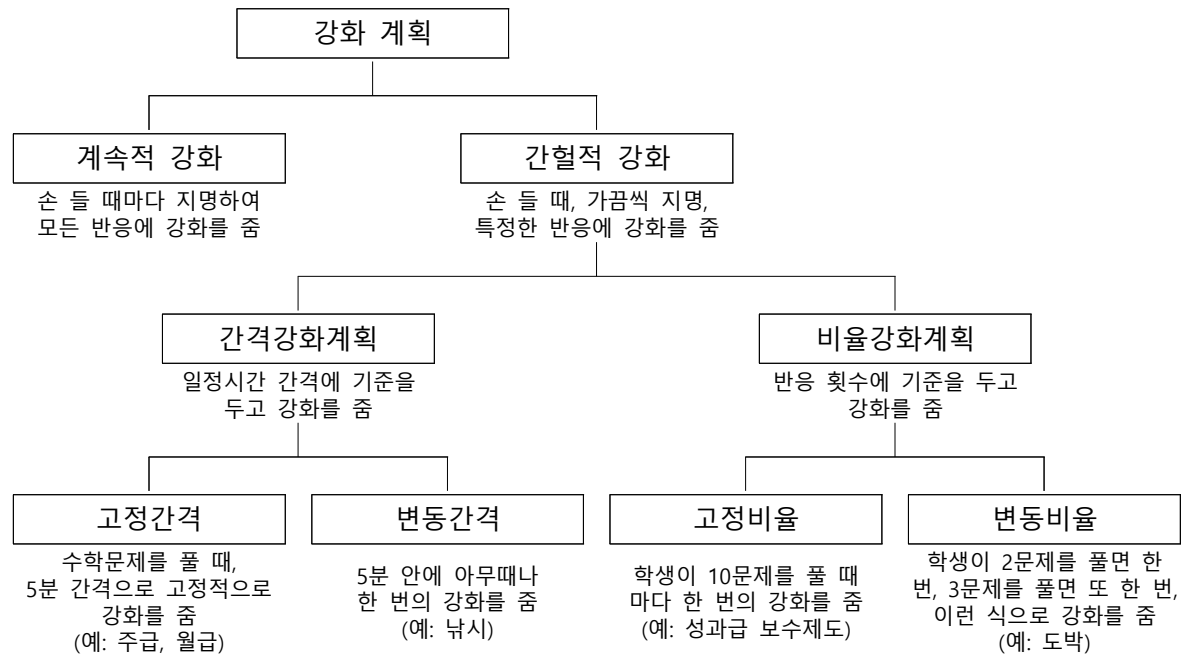
## (3) 정적처벌과 부적처벌

	행동	결과	행동변화
정적처벌	범법행위	법에 의해 처벌	범법행위 감소
부적처벌	행동	결과 (선호자극 박탈)	행동변화
반응대가	아이가 거짓말을 함	아이가 좋아하는 장난감 뺏음 (물건 박탈)	거짓말하는 행동 감소
강화로부터 타임아웃	공부를 안 함	기말고사까지 컴퓨터게임 제한 (시간 박탈)	공부 안 하는 행동의 감소

## (4) 강화계획

자극변별(stimulus-discrimination)	
<div> <div> <div>계속적 강화</div> <div>- 피험자가 목표 반응을 할 때마다 강화하는 것</div> </div> <div> <div>간헐적 강화</div> <div>- 가끔씩만 강화를 제공하는 것</div> </div> </div>	<input checked="" type="checkbox"/> 착한 일을 할 때마다 용돈을 주는 것





## 2. 인지학습

### 1) 인지학습

○ 인지학습(cognitive learning)

유기체의 인지적 처리에 의해서 이루어지는 인지적 변화를 유도하는 학습

자극-반응 연합으로 설명되지 않는 대부분의 학습은 인지학습에 속함

## (1) 관찰학습

관찰학습(observational learning)

대리학습(vicarious learning)

“유기체가 직접 경험하는 대신 다른 개체들의 반응을 보고 모방함으로써 학습하는 것”

## ① 반두라(Bandura, 1965)의 보보인형실험

- 아이들을 세 집단으로 나누어 비디오를 보여준 뒤 보보인형이 있는 방으로 데리고 가서 혼자 둠

## ☑ 첫 번째 집단

- ◆ 비디오의 모델이 보보인형을 발로 차고 때리는 행동

## ☑ 두 번째 집단

- ◆ 비디오의 모델이 보보인형을 안아주고 예뻐해 주는 행동

## ☑ 세 번째 집단

- ◆ 비디오의 모델이 보보인형에게 어떠한 행동도 하지 않는 행동



- 아이들을 세 집단으로 나누어 비디오를 보여준 뒤 보보인형이 있는 방으로 데리고 가서 혼자 둠

## ☑ 결과

- ◆ 세 집단 아동 모두 비디오의 모델의 행동을 그대로 따라함

## ② 관찰학습의 과정

- 주의 (attention)

- ▶ 모델의 행동, 상황이 관찰자의 주의를 끌어야 함

- 보유 (retention)

- ▶ 학습한 정보를 심상적 상징, 언어적 상징의 형태로 유지해야 함

- 재생 (reproduction)

- ▶ 관찰을 통해 학습한 내용과 관찰자의 행동이 일치하도록 행동 수정

- 동기화 (motivation)
    - 모방을 하기 위한 동기화, 결과에 대한 기대가 필요
-

## 1. 기억의 일반적 특징

### 1) 기억의 정의

#### (1) 기억의 정의

- 과거 경험으로부터 얻은 정보와 지식을 유지하고 현재에 되살려 주어진 과제에 맞춰 사용할 수 있도록 하는 수단
- 기억은 지식을 쌓아두는 저장고, 저장해놓은 지식을 꺼내는 과정을 포함

### 2) 정보처리관점에서의 기억

#### (1) 기억의 과정

##### ① 부호화(encoding)

- 감각 정보가 기억 속에 저장 가능한 표상으로 전환되는 과정

##### ② 저장(storage)

- 부호화된 정보를 기억 속에 유지하는 역할

##### ③ 인출(retrieval)

- 기억 속의 정보를 과제 수행을 위해 이끌어 내는 과정

부호화, 저장, 인출의 세 단계를 거쳐 기억을 회상하거나 재인함

#### (2) 기억의 종류

##### ① 회상(recall)

- 정보가 제시되지 않은 상태에서 저장된 정보를 기억에서 인출해야 하므로 재인보다 더 어려움

예) 주관식 단답형 시험

##### ② 재인(recognition)

- 제시된 것이 기억된 정보와 일치하는가를 판단하는 과정

예) 객관식 오지선다형 시험

### 3) 정보를 능동적으로 처리하는 기억

#### (1) 정보를 능동적으로 처리하는 기억

##### ○ 기억

정보를 능동적으로 처리한 결과가 부호화되어 저장되고 인출되는 것

근거1 : 오기억(false memory) - 없었던 일을 회상해내는 기억

- 로프터스(Loftus, 1997)

- ▶ 어떤 사람은 쇼핑몰에서 가족을 잃어버린 경험이 없음에도 불구하고 본인은 어렸을 때 쇼핑몰에서 가족을 잃어버린 적이 있었다고 자신 있게 회상하는 일이 있었음을 사례로 제시함
- ▶ 오기억의 상당수는 상식적으로 일어날 가능성이 높은 사건인 경우임

근거2 : 같은 일을 경험하고도 각자의 입장이거나 경험에 따라 다르게 기억함

- 사건이 일어난 상황, 사건과 관련된 지식 등을 고려한 결과



근거3 : 사람들은 조직화라는 방법을 통해 기억함

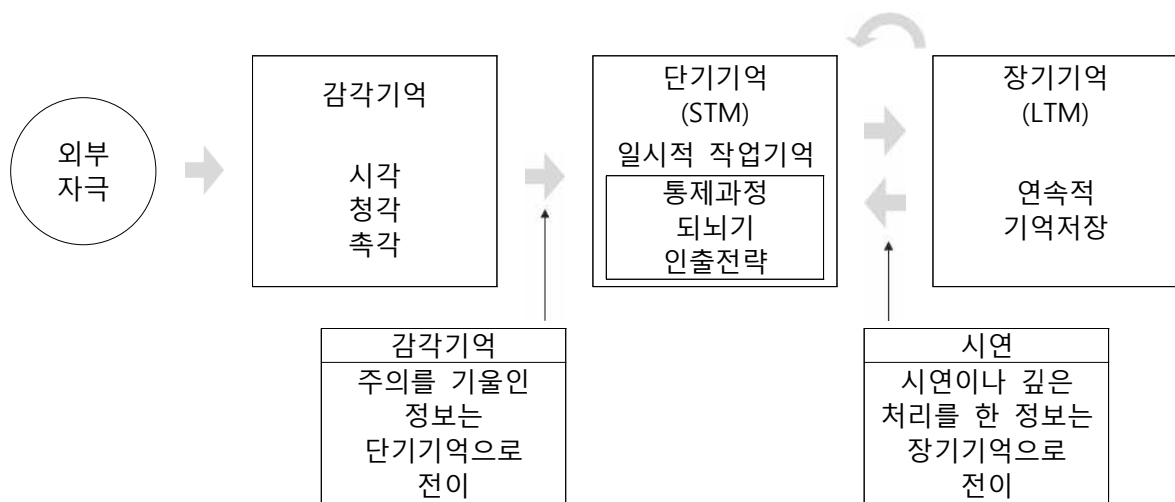
- 같은 성질을 가진 것끼리 분류, 위계적인 분류방법을 사용

## 2. 기억과정: 감각기억, 단기기억

### 1) Atkinson & Shiffrin(1968): 중다기억모델

(1) Atkinson & Shiffrin(1968): 중다기억모델

- 기억을 지속시간에 따라 감각기억(sensory register), 단기기억(short term memory), 장기기억(long term memory)으로 구분



### 2) 기억과정1: 감각기억

(1) 감각기억

○ 감각기억(sensory register)

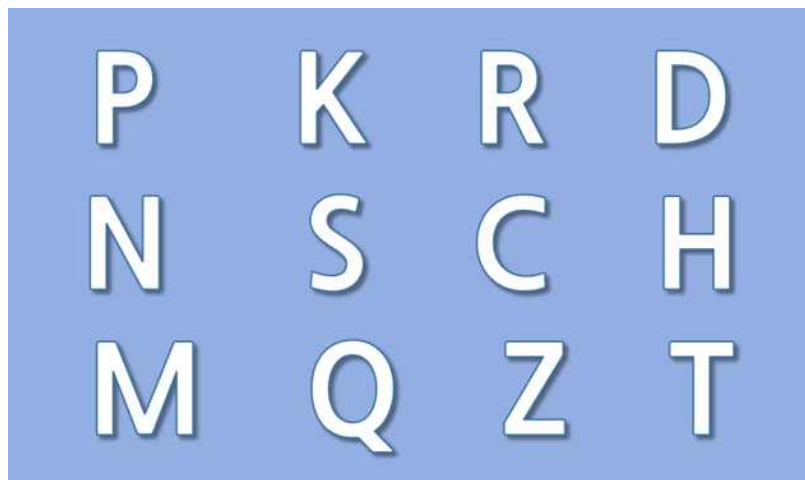
- 아주 짧은 기간 동안 감각기관에 주어진 자극 그대로 저장해 두는 단계
- 외부의 정보가 눈이나 귀 등과 같은 감각기관을 통해 잠깐 동안 머무는 단계

우리가 교실에 들어올 때 보게 되는 사물들, 냄새, 소리 등  
수많은 감각자료를 받아들이게 됨

스펄링(Sperling, 1960)의 실험

[감각기억 실험1]  
제시된 알파벳을 회상해 보세요.

스펄링(Sperling, 1960)의 실험



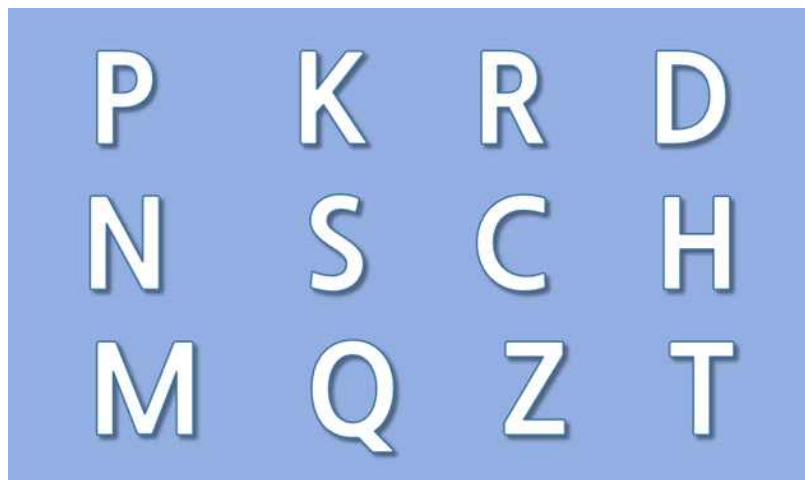
스펄링(Sperling, 1960)의 실험

[감각기억 실험1]  
몇 개의 알파벳을 회상했습니까?

스펄링(Sperling, 1960)의 실험

[감각기억 실험2]  
이제 줄 단위로 회상해 봅시다.  
(2행의 알파벳을 회상해 봅시다.)

스펄링(Sperling, 1960)의 실험



스펄링(Sperling, 1960)의 실험

[감각기억 실험2]  
어떤 알파벳을 회상했습니까?

## 스펠링(Sperling, 1960)의 실험



▷ 저장 시간은 1초 이내로 매우 짧지만 감각 저장용량은 무한대이다.

⇒ 스펠링(Sperling, 1960)의 실험

## 나이서(Neisser, 1967)

- 청각 감각저장의 지속시간은 길면 2초까지 지속됨

시각 감각저장
- 영상기억(iconic memory)
시각 감각저장의 가치
- 동시에 많은 자극이 주어지지만 우리가 특정 사물에 주의를 기울일 때 그 자극을 잠깐 기억할 수 있게 됨
- 선택적 주의가 필요함을 시사하는 결과

청각 감각저장
- 청상기억(echonic memory)
청각 감각저장의 가치
- 소리의 음절이 순서대로 제공되므로 무슨 단어인지 이해하려면 단어 앞부분의 음절을 처리하지 않은 상태로 유지해야 함

⇒ 감각저장에서 단기기억 단계로 넘어가기 위해서 선택적 주의(selective attention) 필요

## 3) 기억과정2: 단기기억

## (1) 단기기억

- 새로운 정보를 잠시 동안 저장하고 그것을 적극적으로 처리하는 것
- 단기기억은 정보를 10-30초 정도 유지할 수 있음
  - ☑ 전화번호 외우기
  - ☑ 우편번호 외우기

## 부호화와 저장

- 단기기억은 지속시간이 짧다: 20~30초 이내

피터슨과 피터슨(Peterson & Peterson, 1959)

## 단기기억의 지속시간을 알아보는 연구

- 참가자들에게 기억해야 할 철자 세 개(예 BQR)를 보여주고 367이라는 숫자에서 3씩 숫자 빼기 과제를 시킴
- 결과: 18초가 지난 뒤 참여자들은 철자 세 개를 하나도 기억하지 못함
- 시연하지 않을 경우, 단기기억의 지속 시간 : 20-30초
- 단기기억은 용량이 제한되어 있다.

조지밀러(Miller, 1956): 마법의 숫자  $7 \pm 2$

- 아무 관련이 없는 숫자는 순서대로 7개 정도를 회상할 수 있음

## 청킹(chunking)

- 숫자나 낱말을 더 많이 외우기 위한 방법
- 자극들을 단기기억으로 부호화 하는 중에 들어오는 정보들을 의미 있는 자극 단위로 묶는 작업

5 1 6 8 1 5 4 1 9 6 2 5

## 인출

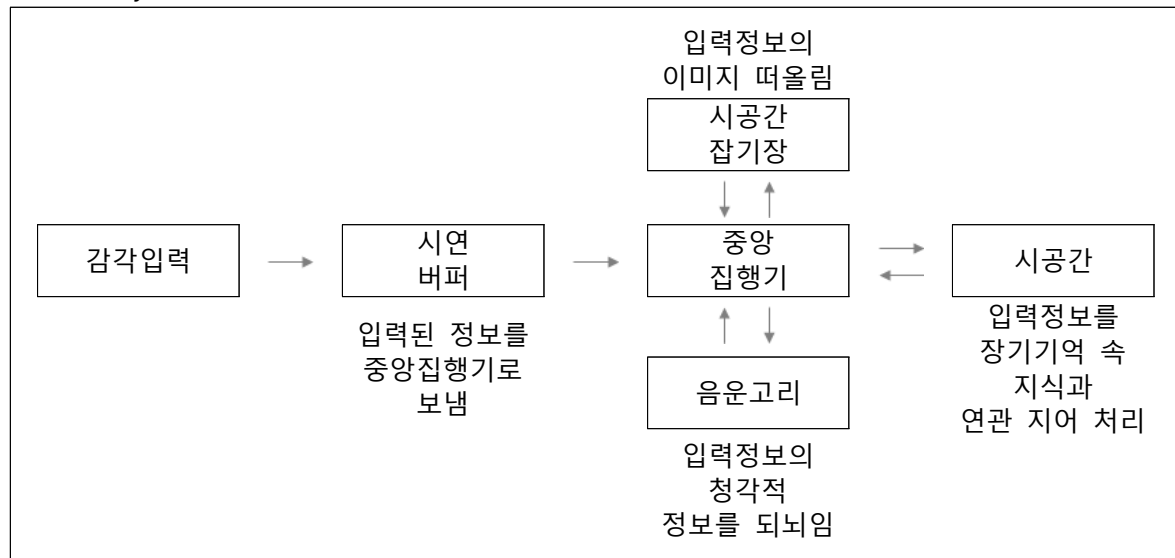
- 단기기억에 있는 정보는 사라지는 것인가?
  - ▶ 다른 정보로 대체되는 것
  - ▶ 단기기억의 용량은 제한적이기 때문에 활성화가 정도가 높은 정보가 활성화 정도가 낮은 정보를 밀어내게 됨

## (2) 작업기억

## 작업기억(working memory)

- Baddeley(1992, 2001, 2002)의 작업기억 모형
  - ▶ 이는 단기기억에 대한 새로운 이해로서 들어오는 청각정보와 시공간 정보, 장기기억에서 인출된 정보의 의식적이고 적극적인 처리를 수반
  - ▶ 작업기억은 우리가 능동적으로 새로운 정보와 옛 정보를 연합하고 문제를 해결함

- Baddeley(1992, 2001, 2002)의 작업기억 모형



- 중앙집행기(central executive)
  - ▷ 정보의 통합, 주의배분과 같은 처리를 담당
- 음운고리(phonological loop)
  - ▷ 저장소 1. 언어정보를 일시적으로 저장
- 시 공간 잡기장(visuospatial sketchpad)
  - ▷ 저장소2. 시 공간 정보를 일시적으로 저장



우리가 수업을 들을 때  
교수님의 목소리(음운고리),  
슬라이드화면(시공간 잡기장)을  
동시에 처리할 수 있음

- 작업기억의 효과

데인만과 카핀터 (Daneman & Carpenter, 1980)
- 작업기억의 용량이 크면 글의 이해점수가 높음

휘트니 등 (Whitney, Ritchie & Clark, 1991)
- 작업기억의 용량이 크면 글을 읽는 동안 효율적인 추론을 함

## 1. 기억과정: 장기기억

### 1) 부호화와 저장

#### (1) 장기기억에서의 부호화 방법

##### ① 단기기억에 있는 정보가 암송(rehearsal)을 통해 장기기억으로 부호화 됨

- 암송
  - ▷ 반복해서 되뇌이는 것
  - ☞ 감지쓰기, 반복해서 외우기

##### ② 다른 정보와 연결하는 정교화(elaboration)를 통해서 장기기억화 됨

- 정교화
  - ▷ 동시에 주어지는 다른 정보와 연결하는 것
  - ▷ 자기가 알고 있는 다른 정보와 연결하는 것
  - ▷ 주어진 정보 간 관계에서 보이지 않는 원리를 추론하는 것

##### ③ 조직화(organization)하는 것도 기억에 도움이 됨

- 기억해야 하는 정보를 뜻, 범주 등을 기준으로 조직화하면 기억을 더 잘하게 됨
- ☞ 해당 차시의 주제, 각 절의 주제 등을 위계적으로 조직화하면 기억이 더 잘됨

#### (2) 장기기억에서의 저장 방법

##### ① 단기기억

- 지속시간이 짧고 용량이 제한됨

##### ② 장기기억

- 지속시간과 용량에서 제한이 없음
- 이는 거대한 도서관과 같음
- 평생 저장 가능한 기억

### 2) 조직화와 인출

#### (1) 조직화와 인출

- 장기기억에 있는 정보들은 일반적으로 빨리 인출되기도 하고 설단현상(입에서만 맴돌고 제대로 대답하지 못하는 현상)이 나타나기도 함
- 장기기억에서의 인출의 성공여부는 기억이 효율적으로 조직화 되었느냐, 효율적인 인출 단서가 사용 되었느냐에 따라 달려있음
- 활성화 확산(spreading of activation)
  - 조직화나 정교화를 하면 인출을 잘 할 수 있음.
  - 즉, 조직화된 기억 중 어떤 정보가 활성화되면 그것과 연관된 정보가 관련된 정도에 따라 차등적으로 활성화 될 수 있음

- 점화효과(priming effect)
  - 관련된 단어가 먼저 보이면 그렇지 않은 경우에 비해 단어 재인이 빨리 일어나는 현상
    - ☞ '의사'라는 단어를 보여주면 의사만 활성화되는 것이 아니라 의사와 관련된 '간호사'라는 단어에도 활성화가 확산됨

### 3) 인출 단서와 인출 실패

#### (1) 인출 실패

- 장기기억에서의 인출 실패
- ☑ 장기기억으로 응고되지 않은 경우
  - 뇌진탕 이후의 역행성 기억상실증
- ☑ 쇠잔(decay)
  - 장기기억으로 부호화 되었지만 시간의 흐름에 따라 기억 흔적이 사라져서 인출하지 못하게 되는 것
    - (학습 이후 다른 일을 한 경우와 잠을 잔 경우 인출 정도가 다름.
    - 쇠잔은 장기기억의 인출 실패에 대한 설명을 제대로 해주지 못함)
- ☑ 간섭
  - 장기기억에 많은 정보가 있기 때문에 비슷한 정보가 내가 찾는 정보의 인출을 방해할 수 있음

순행간섭(proactive interference)
- 미리 학습한 정보가 이후의 학습정보를 방해하는 것 ☞ 평소에 놓던 장소에 열쇠를 놓지 않았을 때 열쇠 찾는 것이 더 힘들어짐

역행간섭(retroactive interference)
- 나중에 학습한 정보가 내가 찾는 정보를 방해하는 것 ☞ 어제 만난 사람이 '김철수'이면 일주일 전에 만난 '이철호'라는 사람의 이름이 생각나지 않을 수 있음

- ☑ 부호화 특수성 이론( encoding specificity theory)
  - 털빙과 펄스톤(Tulving & Pearlstone, 1966)
    - ▷ 대학생들에게 네 가지 범주로 조직화 될 수 있는 명사를 학습하게 함
    - ▷ 처음 범주명을 알려주지 않음 → 상당수 명사를 회상하지 못함
    - ▷ 범주명을 알려주고 다시 회상하도록 요구함 → 상당수 명사를 회상함
  - ⇒ 인출단서의 여부가 장기기억의 인출에서 중요한 역할을 함을 보여줌
    - 장기기억에 있는 정보를 회상하지 못하는 것은 적절한 인출단서가 없기 때문, 정보가 없어진 것은 아님을 보여줌
- 상태의존적 기억 현상
  - 학습할 때의 상태와 인출할 때의 상태가 일치할 경우 훨씬 더 잘 기억하는 것



## 고든과 배들리(Godden &amp; Baddeley, 1975)

- 잠수부들에게 수중에서 학습하고 수중에서 회상하는 경우, 수중에서 학습하고 백사장에서 회상하는 경우를 비교했을 때 물리적 맥락이 같을 때 더 많은 단어를 회상함

- 우리가 회상해 내는 것은 기억에 있는 것만을 수동적으로 읽어내는 것이 아니라 여러 정보를 종합해서 그럴싸하게 구성해낸 것이다.

## 4) 도식과 기억

## (1) 도식과 기억

## 작업기억(working memory)

- 차가 달리는 비디오를 대학생들에게 보여주었음.
- 실제 비디오에서 추돌사고가 일어나지 않았음
  - ▶ 학생들에게 차가 부딪혔을 때(hit) 얼마나 빨리 달렸는지
  - ▶ 차가 들이박았을 때(smashed into)의 속도를 추정하게 함.

⇒ 결과: 전자 34마일 후자 41마일

- 도식(schema)
  - 통합된 전체기억의 표상
  - 사람들은 새로운 사건이나 대상을 부호화하거나 회상할 때 도식에 맞게 내용을 왜곡할 수 있음
- “유도질문은 기억 인출에 영향을 미칠 수 있음을 보여줌”

## 5) 장기기억의 종류

## (1) 외현기억 (explicit memory)

- 자기가 기억하고 있다는 것을 자각하는 기억

## • 외현기억의 종류

## ☑ 의미기억(semantic memory)

- 단어의 뜻, 백과사전적 지식

## ☑ 일화기억(episodic memory)

- 정보를 획득한 시간적, 공간적 정보에 대한 기억

예 유년기 행복했던 시절에 대한 기억, 어제 있었던 일에 대한 기억

## (2) 암묵기억 (implicit memory)

- 자기가 기억하고 있다는 것을 자각하지 못하는 기억

## • 암묵기억의 종류

## ☑ 절차기술(procedural skill)

- 넥타이 매는 법, 인라인 스케이트 타는 법 등 어떤 작업을 하는 절차에 대한 지식으로 언어화가 어려운 기억

## ☑ 습관화

- 자극에 반복 노출되면 자극에 대한 반응성이 줄어드는 것

## 2. 기억을 잘 하는 방법

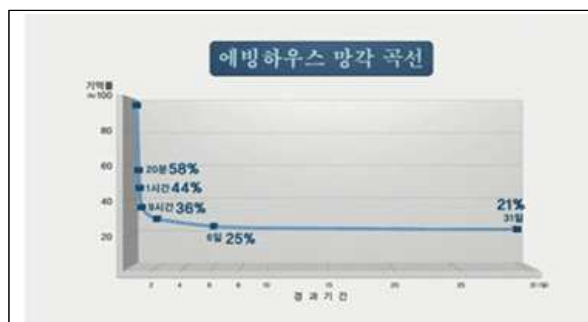
## 1) 과잉학습 : 암송

(1) Ebbinghaus(1985)

- 반복적인 암송(rehearsal)이 기억을 공고화하는데 큰 효과가 있음을 밝힘
- 단기간 이루어 지는 집중학습보다 규칙적인 시간 간격을 두고 여러 번 수행하는 분산학습의 효과가 더 크다.

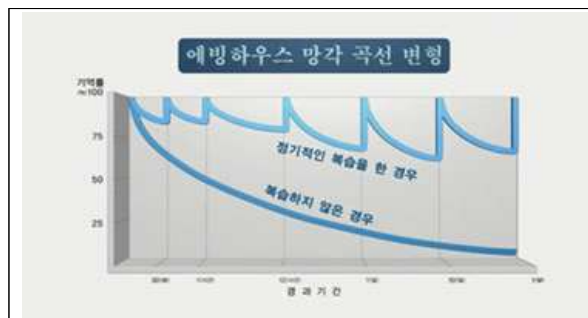
벼락치기 &lt; 규칙적인 공부

- 매 규칙적 학습 회기마다 변화하는 정보들을 연합함으로써 좀 더 다양한 맥락 정보를 추가적으로 저장
- 규칙적 학습 회기 동안 취하는 규칙적 수면이 기억 공고화에 도움이 됨



## 에빙하우스 망각 곡선

- 인간은 20분 후 58%를 기억, 1시간 후 44%를 기억, 한 달이 지나면 21%만 기억한다는 것.
- 즉, 무언가를 배운 뒤 한 달이 지나면 80%를 잊어버린다는 것을 의미



## 에빙하우스 망각 곡선 변형

- 10분 후 복습하면 1일간 기억
- 1일 복습하면 1주일간
- 1주일 후 복습하면 1개월 동안 기억이 유지

## 2) 범주화

(1) 슈퍼에서 사야 할 제품들

포도

우유

오렌지

당근

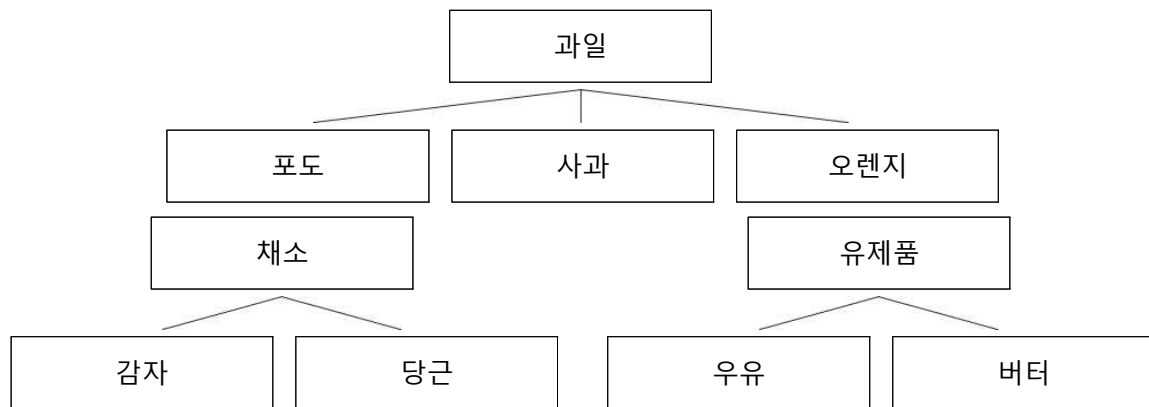
감자

사과

계란

버터

어떻게 효과적으로 기억할 수 있을까?



### 3) 심상화를 체계적으로 이용한 방법

#### (1) 심상화를 체계적으로 이용한 방법

- 장소법
  - 외워야 하는 목록을 특정 장소에 있다고 심상화 하는 것
- 상호작용 이미지 생성법
  - 호수, 설탕 → 설탕이 호수에서 녹고 있다.
  - 장화, 접시 → 접시 위에 장화가 놓여있다.
  - 소녀, 캥거루 → 소녀가 캥거루와 놀고 있다.
- 뺨기법
  - 외워야 하는 낱말과 그림을 함께 조합하는 것  
 ☞ 숫자배우기, 알파벳 배우기



### 4) 언어를 이용하는 체계화 방법

#### (1) 언어를 이용하는 체계화 방법

- 머리글자 이용하기  
 ☞ 조선시대 왕이름 외우는 방법

태정태세문단세 / 예성연중인명선/  
 광인효현숙경영/ 정순헌철고순중

- 운율이용하기  
예 리리 리자로 끝나는 말은

## 1. 동기이론

## ○ 운동을 하려는 동기적 이유

왜 운동을 하는가?	동기의 근원	실례
재미, 즐거움	내재적 동기	아이들은 자발적으로 운동을 한다-그들은 달리고 뛰고 쫓는데, 단순히 재미가 있어서 그런다.
개인적 도전	플로우	운동가는 스포츠가 자신들의 기술에 적정 도전을 제공할 때 '흠뻑 빠진다.'
강요	외적 조절	학생은 코치가 그렇게 하라고 말하기 때문에 운동을 한다.
보수의 획득	외재적 동기	코치 혹은 강사가 운동을 하거나 다른 사람이 운동하는 것을 도움으로써 보수를 받는다.
목표성취	목표	자신이 1마일을 6분 이하에 달릴 수 있는가를 살핀다.
건강 이점	가치	사람들은 체중을 줄이거나 혹은 심장을 강하게 하기 위해서 운동을 한다.
운동을 하려고 고무되다	가능한 자기	사람들은 타인이 운동하는 것을 관찰하고 동일하게 하도록 고무된다.
탁월성 기준	성취 추구	스키를 타는 사람이 이전의 최고 기록을 깨기 위해서 산 아래로 스키를 탄다.
잘 수행한 직무에 대한 만족	유능성의 지각	운동가가 진척을 보였을 때 유능함과 효과성을 느낀다.
정서적 반동	대립과정	힘차게 조깅하는 것은 러너스하이(고통에 대한 반동)를 일으킬 수 있다.
좋은 기분	정적 정서	아름다운 날씨는 운동가의 기분을 상승시키고, 이유를 모른 채 자발적으로 운동을 하도록 북돋운다.
죄책감을 경감시키기	내사	사람들은 자신에 대해 좋은 감정을 갖기 위해서 운동을 해야만 한다고 생각하기 때문에 운동을 한다.
스트레스를 완화하고, 우울을 잠재우기	개인적 통제	사람들은 스트레스가 심한 날에 자신들이 구조화되고 통제 가능한 환경으로 여기는 체육관에 간다.
친구와 교제하기	관계	운동은 종종 사회적 사건이고, 친구와 단순히 어울리는 것을 즐기는 시간이다.

## 1) 동기

## (1) 동기

- 왜 그런 행동을 하는 것일까?
- 그 사람은 왜 거짓말을 했을까?
- 그는 왜 그렇게 공부를 열심히 하는 걸까?

행동에 대한 원인을 찾고자 하는 이유
- 행동의 원인이 무엇인 지에 따라 그 행동에 대해 적절히 대처할 수 있다.
- 사물이나 현상에 대해 이해하고자 하는 인간의 본질적인 욕구가 있다.

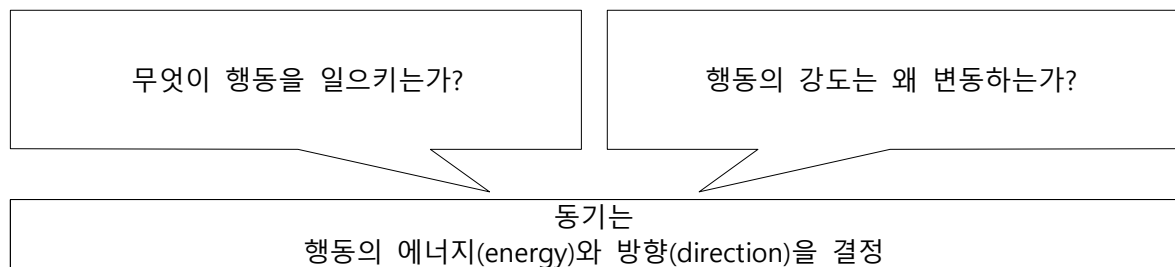
## (2) 동기 개념을 사용해온 이유

## ① 다양한 행동에 대한 설명

- 사람들의 수행을 개인적 차이로 설명하지 못할 때, 동기적 설명을 사용한다.

- ② 행동과 생물학의 연계
- 인간은 생존을 위해 신체적 기능을 자동적으로 조절하는 내적 기제이다.
- ③ 일반적 행동에서 사적 상태를 추리하기 위함
- 다른 사람의 행동에 대해 반응 : 액면 그대로, 내재적인 동기의 증후로 본다.
- ④ 행동에 대한 책임의 부여
- 개인적 책임의 개념은 법률이나 종교와 같이 내적인 동기와 능력이 자신의 행동을 통제할 수 있다.
- ⑤ 역경에 대한 도전의 설명
- 동기는 왜 유기체가 어렵거나 다양한 조건에서도 확실하게 지속적으로 일을 하는지를 이해하도록 돕는다.

(3) 동기는 행동의 에너지와 방향을 결정



## 2) 추동

### (1) 욕구와 추동

욕구(need)
- 생명, 성장, 안녕에 필수적이고 필요한 사람의 내부에서 일어나는 어떠한 조건
- 욕구가 거부되고 좌절되면 생리적, 심리적 안녕에 손상

추동(drive)
- 생물학적 결핍에 기인하는 심리적 불편함
- 긴장감, 불안감을 나타내는 이론적 용어
- 유기체가 생리적 욕구를 해결하는 행동을 하도록 함
예 배고픔은 음식을, 성욕은 성적 만족을, 호기심은 신기한 자극을 향하도록 함

### (2) 헐(Hull)의 추동감소이론

추동(drive)
- 생물학적 결핍에 기인하는 심리적 불편함. "심리적 긴장감 및 불안"
- 음식, 물, 성, 수면 등의 결핍에 의해 발생하는 욕구가 합해져서 전체적인 신체적 욕구를 이루게 됨

추동감소이론
- 추동이 발생하면 유기체가 불편을 경험하므로 추동을 감소시키기 위해서 행동이 활성화됨

박탈결핍	→	생리적 욕구	→	심리적 추동	→	섭식행동
------	---	--------	---	--------	---	------

## 2. 생리적 욕구

### 1) 조절의 원리

#### (1) 동질정체(항상성, homeostasis)

- 결핍된 욕구를 충족하고자 하는 상태
- 생리적으로 안정적인 상태를 유지하려는 신체의 경향성
  - ☞ 체온조절, 갈증, 배고픔 시 몸의 대처
    - ☑ 생리적 수단
      - ▷ 체온이 높아지면 땀을 배출
    - ☑ 행동적 수단
      - ▷ 체온이 높아지면 옷을 벗음

#### (2) 부적피드백

- 추동에 의해 활성화된 행동을 정지시키는 생리적 체계
  - ☞ 생리적 욕구가 필요 이상으로 채워지기 전에 '포만상태'라는 신호를 보내는 것
- 투입을 제어하는 것
  - ☞ 배부를 때까지 충분히 음식을 섭취하면 포만감을 느끼게 하여 음식섭취행위를 그만하도록 하는 것

### 2) 갈증

#### (1) 내부 조절

- 2일 동안 물을 마시지 못하면 사망
- 신체는 2/3 물로 구성, 2% 정도 감소하면 갈증을 느낌
- 생리적 조절
  - 세포내액 수분의 2/3, 세포외액 수분의 1/3
  - ☑ 이중고갈 모형(double depletion model)
    - ▷ 세포내액의 보충이 필요할 때-[삼투성 갈증] (탈수)
    - ▷ 세포외액의 보충이 필요할 때-[용적 갈증] (출혈, 구토)

## (2) 외부 조절

- 마시기에 영향을 미치는 환경 요인

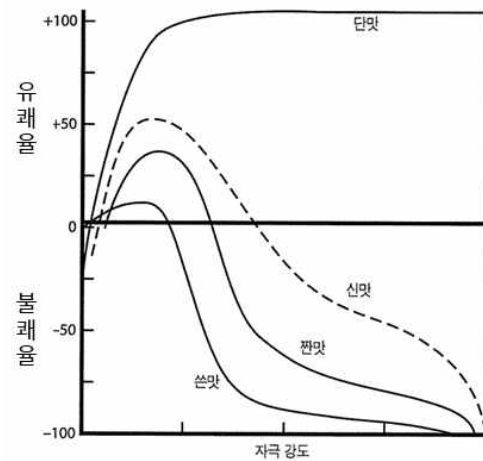
## ☑ 맛

- 단맛은 훨씬 더 보상적

☞ 청량음료

## ☑ 물 안에 있는 물질에 대한 매력이나 중독

☞ 커피, 알코올



- 사회문화적 영향
  - 물마시기 운동, 알코올을 관대하게 생각하는 문화적 분위기
- 환경적 영향
  - 물이 풍부한 환경 vs. 물이 부족한 환경

## 3) 배고픔

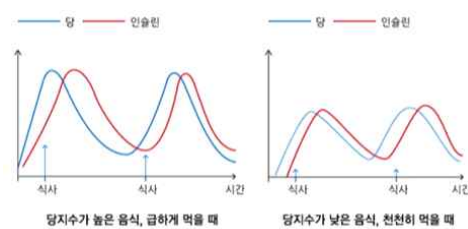
## (1) 내부 조절

- 당질평형 가설(단기 섭식) : 혈당량 조절
  - 간이 혈당부족을 감지 → 외측 시상하부 자극(오렉신펩타이드) → 음식섭취 → 간이 혈당수준 모니터 → 복내측 시상하부 → 절식

인슐린
- 혈액 내 당을 세포로 이동시켜 에너지 원으로 사용할 수 있도록 함 (당뇨병 환자 제외)

인슐린 부족
- 혈당내 당이 많음에도 불구하고 배고프다고 지각하게 됨

당지수와 식사속도에 따른  
혈당과 인슐린의 변화



- 지방평형 가설(장기 섭식) : 지방에너지 저장
  - 지방 역시 에너지를 생산
  - 지방의 항상성 불균형 시, 그렐린 호르몬(위) 분비 (배고픔 촉진)
  - 지방의 항상성 균형 이상 시, 렙틴 호르몬(지방) 분비 (포만감 촉진)
- 고정점 이론(set-point theory)
  - 사람들은 생물학적으로 결정된 몸무게 혹은 지방조절장치를 가짐
  - 한 사람이 가진 지방세포의 크기의 개인차가 존재함




- 지방세포의 크기가 줄면 배고픔이 발생, 섭식행위를 통해 지방세포가 고정점 크기로 돌아갈 때까지 지속
- 개인적 대사율에 의한 장기적 균형 장치

## (2) 현대의 인기 있는 식이조절법

- 당지수가 낮은 음식으로 대체해 보기

높은 당지수 식품(60이상)	중간 당지수 식품(46~59)	낮은 당지수 식품(0~45)
설탕(92) 구운 감자(85) 떡(82) 도넛(76) 꿀(73) 수박(72) 팝콘(72) 으깬 감자(70) 환타(68) 크로와상(67) 파인애플(66) 햄버거(61) 아이스크림(61)	흰쌀밥(59) 오렌지주스(57) 스파게티(55) 옥수수(55) 고구마(54) 메밀(54) 바나나(53) 저지방아이스크림(50) 초콜릿(49) 완두콩(48) 국수(47)	혼합잡곡(45) 포도(43) 토마토(38) 배(36) 사과(36) 탈지우유(32) 복숭아(28) 완두콩(18) 저지방, 무설탕, 야쿠르트(14)

바꿔보세요




흰식빵      핫케이크

쌀밥      감자

케이크      아이스크림      머핀

→

섭취하세요



통곡물빵      통곡물 씨리얼

잡곡밥      호박

배      사과      포도      바나나

## (3) 맛에 이끌리는 섭취 행동

- 실험용 쥐에게 충분한 물과 음식을 제공한 뒤 다시 설탕물을 제공하면 혈액량의 2-3배를 마시는 현상을 보임 (Ernits & Corbit, 1973)
- 섭식행동의 선행 조건

- 시각적, 청각적, 후각적, 미각적 음식 자극, 시간대, 스트레스

- 사회적 촉진 효과
  - 다른 사람들과 함께 먹을 때 더 많이 섭취
- 상황적 압력
  - 섭식 및 체중감량
- 비만인 형제 동성 친구가 있는 경우

#### (4) 다양한 음식

- 다양한 종류의 음식은 과다섭취를 이끔
- 실험집단 쥐에게 30분마다 네 가지 종류의 음식 제공, 통제집단 쥐에게 두 시간동안 한 가지 음식제공, 결과, 실험집단 쥐가 평균 30%정도 더 섭취함(Rolls, Rowe,& Rolls, 1982)
- 맛, 모양과 같은 음식 속성이 변화할 때 유기체의 섭취 행동도 변화할 수 있음

#### (5) 비만과 외부 단서의 관계성

- 정상 체중의 섭취행동은 신체 내부 요인에 영향을 받음 ⇨ 배부르면 먹지 않음
- 비만 체중의 섭취행동은 신체 외부 요인에 의해 영향을 받음 ⇨ 배불러도 먹음

#### (6) 자기조절적 영향 (인지적 조절 섭식)

- 다이어터들은 인지적 통제를 통해 섭식하고자 함
  - ☞ 닭가슴살과 토마토 한 줌만 먹을거야
- 인지적 통제는 생리적 신호를 억압하기 쉽지 않음

#### • 억제해제현상(억조절)

- 체중감량 중 고칼로리 음식을 섭취한 후 폭식하는 현상
- 상황적 사건이 인지적 억제를 방해할 때 폭식에 취약해 짐
  - ☞ 우울, 불안, 알코올
  - ⇨ 방지하기 위해서는 치팅데이를 둘 것
  - 폭식한 다음 날 다시 다이어트 계획대로 실행할 것

#### (7) 체중증가와 비만을 예방하는 방법

- 식이조절 목표를 통해 섭식을 줄이는 것
  - 당지수 적은 탄수화물 먹기, 영양밀도 높은 음식(3대영양소: 단백질, 탄수화물, 지방/미네랄, 비타민) 찾아 먹기
  - 가공품보다는 신선제품
- 섭식에 영향을 미치는 환경적 영향을 의식하고 관찰하는 것

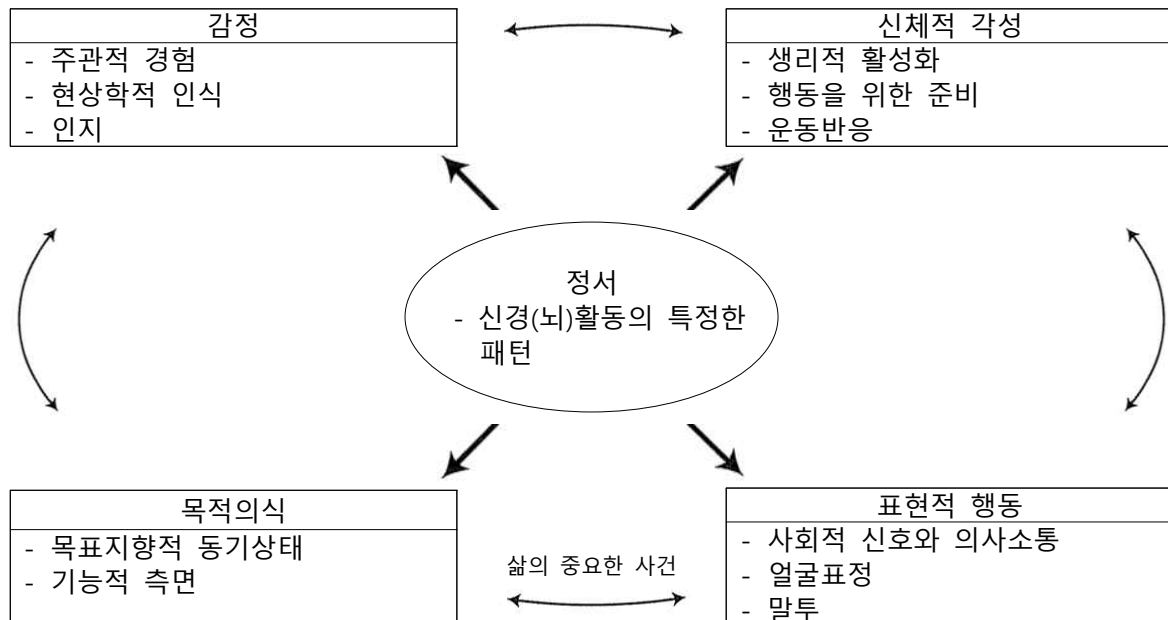
- 칼로리와 지방 저장을 소모하도록 신체활동을 늘리는 것
  - 근육이 만들어지면 기초대사량이 높아져, 먹어도 에너지를 저장하지 않고 소비하게 됨

## 1. 정서의 정의

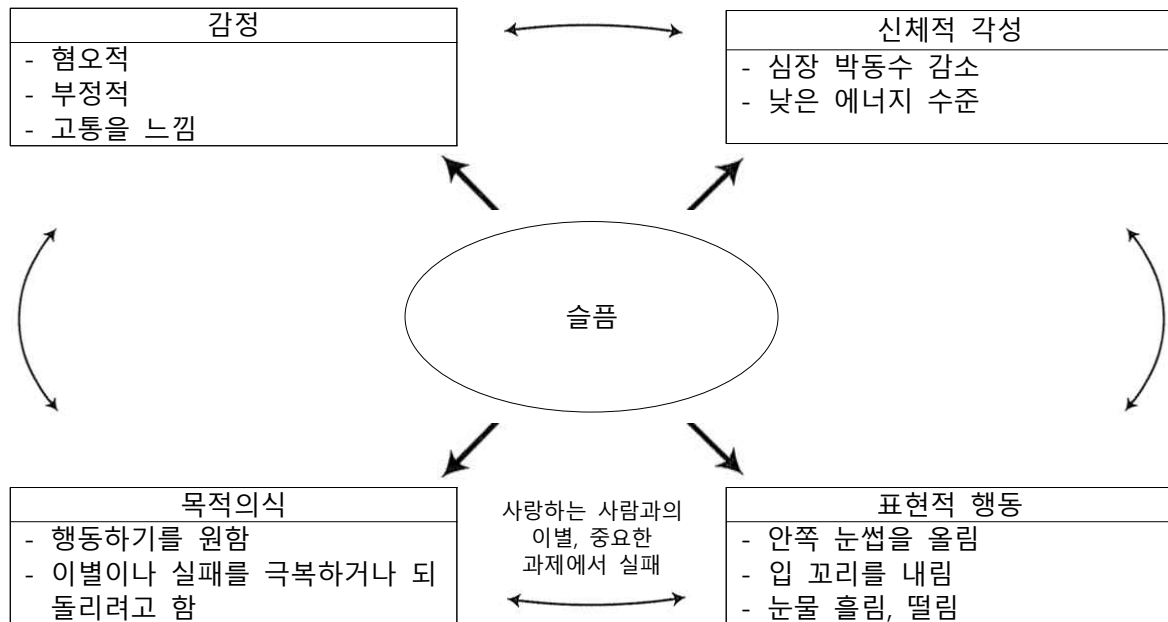
## 1) 정서의 요소와 정의

## (1) 정서의 요소

감정(feeling)
- 개인적으로 중요한 주관적 경험
- 주관적 수준에서 느끼고 경험됨
신체반응(생물학적 반응)
- 신경활성화
- 생리적 반응 체계의 활성화
- 정서가 생기는 동안 신체의 적응적 대처 행위 준비, 조절하는 두뇌활동, 내분비계 체계 활동
목적의식(동기)
- 눈앞의 상황에 대처하는 데 필요한 목표지향적 특징을 가짐
- 행동하고자 하는 욕구를 불러일으킴
표현적 행동
- 정서의 소통적 측면
- 자세, 제스처, 발성, 얼굴표정을 통해 정서가 표현됨



## (2) 정서의 요소 예



## (3) 정서의 정의

- 반응을 이끄는 사건에 대해 감정, 신체 반응, 목적, 표현의 요소들을 조정하여 만들어 낸 일관된 반응
- 변화하는 환경의 요구에 대한 효율적인 적응 방식을 표상하는, 오래 지속되지 않는 심리적-생리적 현상(Robert Levenson, 1994)

## 2) 정서와 동기의 관계

## (1) 정서와 동기의 관계

<b>동기로서의 정서</b> - 정서는 행동에 에너지를 불어넣어주며 행동을 지휘하고 지속시킴 - 정서는 '일차적' 동기 체계를 구성함 (Izard, 1991) - 생리적 추동 - 굶주림, 갈증, 수면, 성욕, 고통	
<b>평가로서의 정서</b> - 인간의 끊임없이 변화하는 동기 상태와 개인적 적응 상태를 평가함(Buck, 1988)	
<b>긍정적 정서</b> - 모든 것이 잘 되고 있다는 신호, 욕구와 목표에 대한 만족과 몰두를 반영	<b>부정적 정서</b> - 모든 것이 잘 안되고 있다는 경고의 신호, 욕구와 목표의 등한시와 좌절을 반영

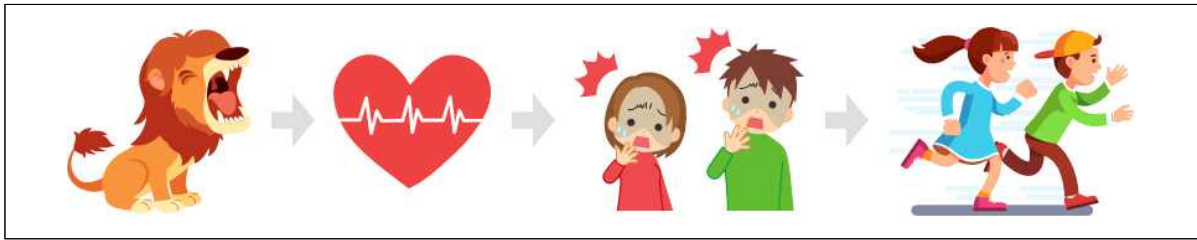
## 2. 정서에 대한 다양한 관점

## 1) 정서의 생물학적 관점

## (1) 제임스-랑게 이론

○ William James(1884)

- 자극 → 신체반응(생리적 각성) → 정서적 반응

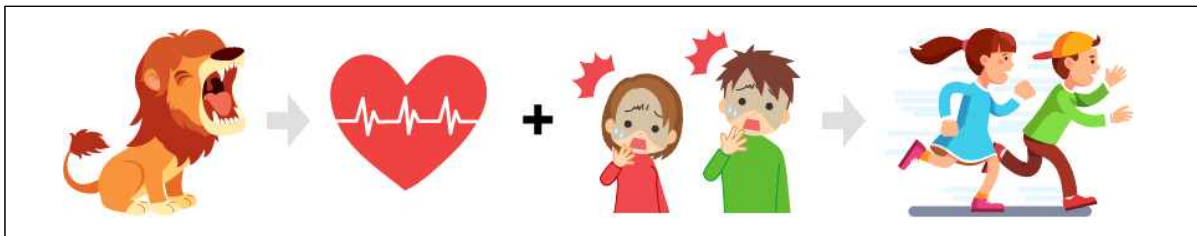


- 정서 반응을 일으키지 않는 비정서 유발사건은 신체 변화를 유도하지 않음
- 비판
  - 대부분의 신체적 변화는 투쟁 도피 반응에 한정되어 있음(사람들이 독특한 정서 경험을 설명할 수 있는 만큼의 독특한 자율신경 활동 패턴이 존재하지 않음)

## (2) 캐논 바드 이론

### ○ 제임스-랑게 이론의 반박

- 뇌와 신체기관을 연결하는 신경을 절단하고 나서도 정서를 느낄 수 있음
- 신체기관의 반응은 위협적인 상황이나 분노를 느끼게 하는 상황에서 경험하게 되는 정서를 설명하기에는 속도가 너무 느림
- 정서의 종류는 광범위한데도 자율신경계의 반응은 거의 동일함



정서에서 중심적인 역할을 하는 것은 뇌의 시상  
정서적 경험과 신체적 변화를 동시에 발생함

## (3) 현대적 관점

- "생리적 각성이 정서와 함께 일어나고 정서를 조절한다?"
- "생리적 각성이 정서를 직접적으로 유발한다?" 
  - 정서가 적응적 행동을 할 수 있도록 생물학적 지지를 해준다.
- 특정 생리적 특성을 유발하는 몇몇 정서(Paul et al.,(1983))
  - 분노, 공포, 슬픔, 불쾌함, 즐거움 당황
  - 모든 정서에서 특정 유형의 자율 신경계 활동이 나타나는 것은 아님 (시기, 즐거움, 희망은 X)
  - 내분비계 활동이 정서에 영향을 미침

- ☑ 아편제
  - 강한 긍정적 정서(사랑)
- ☑ 모르핀, 엔도르핀, 옥시토신, 프락토신
  - 슬픔, 분리불안 완화
- ☑ 아드레날린, 코르티졸
  - 투쟁-도피반응

	심박율	피부온도
분노	△	△
두려움	△	▼
슬픔	▼	-
즐거움	-	△
불쾌	▼	▼

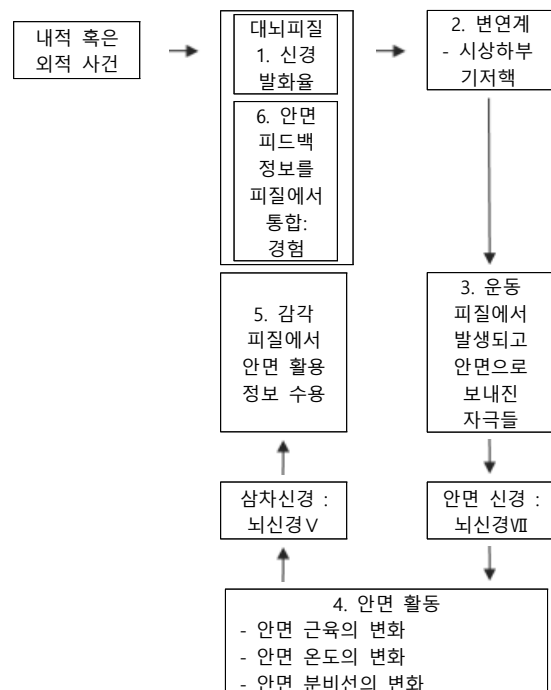
#### (4) 안면 피드백 가설 실험

- 두 집단의 실험참가자들
  - 한 집단은 연필을 치아로 물어 인위적으로 웃는 표정을 짓게 함
  - 한 집단은 입술로 연필을 물어 인위적으로 우울한 표정을 만들도록 함
  - 이후 필름을 보여줌
- 결과
  - 치아로 연필을 물은 집단이 더 즐겁다고 평가함



#### (5) 안면 피드백 가설(facial feedback hypothesis)

- 정서는?
  - 안면 근육의 움직임
  - 안면 온도의 변화
  - 안면 피부 속 분비선 활동 변화에 의해 발생
- 안면 피드백은 정서를 활성화시킴
  - 찰나의 정서 경험을 유지하도록 추가적인 인지, 신체적 참여를 소집함



## (6) 문화보편적 정서

- 정서를 표현하는 얼굴 표정은 여러 문화권에서 보편적인가?

- ☑ 얼굴정서표현 사진을 다양한 국가의 참여자에게 제시한 후 표정에 이름을 붙이게 함

- 분노, 혐오, 공포, 행복, 슬픔, 놀람에 대해 유사한 평가



- ☑ 뉴기니 두 부족을 대상으로 얼굴표정을 잘 기술하는 이야기를 선택하도록 함 (Ekman 등 1969)

- 문자가 없는 부족역시 산업사회의 결과와 유사한 결과



출처: [https://m.blog.naver.com/PostView.naver?isHttpsRedirect=true&blogId=up\\_sense&logNo=220830025223](https://m.blog.naver.com/PostView.naver?isHttpsRedirect=true&blogId=up_sense&logNo=220830025223)

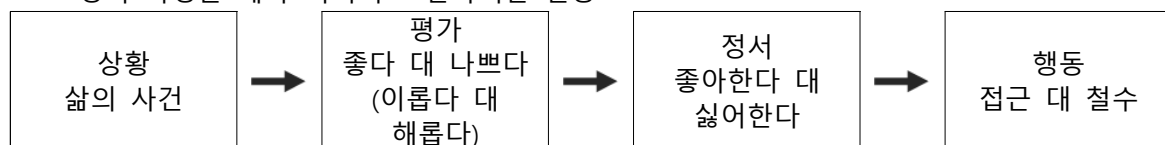
## 2) 정서의 인지적 관점

## (1) 평가(appraisal)

개인의 안녕에 관한 환경적 상황의 중요도를 심사하는 인지적 과정

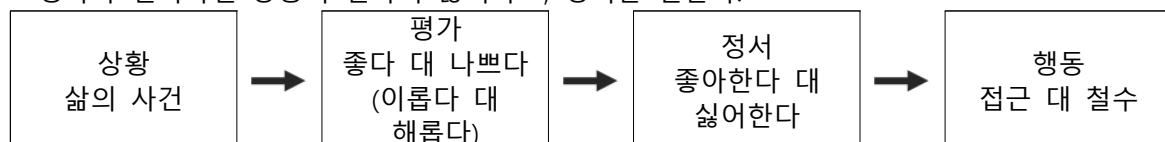
예 이 상황이 나에게 중요한가?

- 평가는 감정상태와 목적 의식, 신체적 준비, 표현 신호 등 정서 에피소드에 영향을 미침
- 평가는 시간의 흐름에 따라 변화함
  - 정서 과정은 계속 이어지고 반복되는 활동



평가정서이론의 주요 공통 가정

- 사건에 대해 선행하는 인지적 평가 없이 정서는 일어나지 않는다.
- 사건 자체가 아니라 평가가 정서를 일으킨다.
- 정서는 과정이다.
- 평가가 변화하면 상황이 변하지 않더라도, 정서는 변한다.





Arnold

- 양극 유인가
  - ▷ 그 사건이 좋은가, 아니면 나쁜가?

Lazarus의 평가

- 목표 연관성
  - ▷ 그 사건이 내 목표와 안녕에 연관되어 있는가?
- 대처 가능성
  - ▷ 내가 그 사건에 성공적으로 대처할 수 있는가?

추가적 평가

- 목표 일치
  - ▷ 그 사건이 내 목표의 성취를 가능하게 하는가?
- 새로움
  - ▷ 내가 그 사건이 발생할 것이라고 기대했는가?
- 주체
  - ▷ 누가 그 사건을 야기했는가? 자신인가? 타인인가? 환경인가?
- 자기/규준 공존성
  - ▷ 그 사건이 도덕적 기준에서 괜찮은가?

정서차별화

- 사람들이 같은 상황에 대해서 다른 정서를 느끼는 현상
- 같은 사람이 다른 시간에 같은 사건을 두고 다른 정서를 경험하는 것
- 어떻게 같은 사건에도 다른 정서를 경험할 수 있는지를 설명함

	긍정적 정서 동기적-일관적		부정적 정서 동기적-비일관적		
	욕구를 가진	회피적인	욕구를 가진	회피적인	
발생원인: 환경 기대하지 않음	놀람				
불명확함	희망		공포		통제 강제력 낮음
명확함	기쁨	안도감	슬픔	고통	
불명확함	희망		좌절	혐오	통제 강제력 높음
명확함	기쁨	안도감			
발생원인: 타인 불명확함	좋아함		싫어함		통제 강제력 낮음
명확함			분노	경멸	통제 강제력 높음
불명확함	자부심		후회		통제 강제력 낮음
명확함					통제 강제력 높음
발생원인: 자기 불명확함			죄책감	부끄러움	통제 강제력 높음
불명확함			비특정적	특정적	
명확함					

## (2) 정서 지식

- 정서적 경험을 별개의 범주로 구별하고 하나의 특정한 기본 정서 속에서 미묘한 차이로 구별하는 능력
- 사람들은 여러 상황을 경험하며 같은 정서 내 나타나는 미묘한 차이를 배우게 됨

낮은 정서 지식

- 정서를 광범위하게 생각함
- 기쁘다

높은 정서 지식

- 구체적, 상황에 맞는 정서용어를 사용함
- 행복감, 안도감, 낙관, 자부심, 만족감 등

- 정서지식은 그 개인의 지식이자 자신의 정서 경험을 이해하는 것
- 높은 정서 지식은 정서조절을 위해 특정 정서를 목표로 조절하고자 하는 최선의 전략을

선택하고 실행함

### 3) 정서의 사회적 관점

#### (1) 사회적 상호작용

##### ① 정서적 전염 (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994)

- 다른 사람들의 표현, 발성, 자세, 움직임을 자동적으로 모방하고 일치시킴으로써 정서적으로 수렴하게 되는 경향성
- 현재 사회적 상호작용 동안 타인의 정서가 어떻게 나에게 전염되는지 설명함

##### ☑ 흉내

- ▷ 대화하면서 상대의 표정, 목소리, 자세, 움직임 등을 모방함

##### ☑ 피드백

- ▷ 얼굴, 목소리, 자세, 움직임, 흉내의 활성화, 피드백을 통해 순간순간 영향을 받음

##### ☑ 전염

- ▷ 결과적으로 사람들은 타인의 정서에 감염되는 경향이 있음.

##### ② 정서의 사회적 공유 (Rimé, 2009)

- (과거의) 정서적 에피소드를 경험한 사람이 타인과 그 사건의 환경, 및 자신의 감정, 정서반응에 대해 개방적으로 이야기 하는 대화

##### ☑ 사회적-감정적 공유 (social affective sharing)

- ▷ 말하는 사람은 요청, 들어주는 사람은 지지, 위로, 인정, 공감, 경청, 이해, 무조건적 긍정적 존중, 격려, 돌봄, 안심시키기, 관점 채택과 공감, 자존감 재확인, 실제적인 도움

##### ☑ 인지적 공유

- ▷ 사건의 재구성, 정서 에피소드 재평가, 실패한 목표를 잊어버리도록 격려, 개인의 목표와 동기 순서 재배열, 새로운 의미의 생성

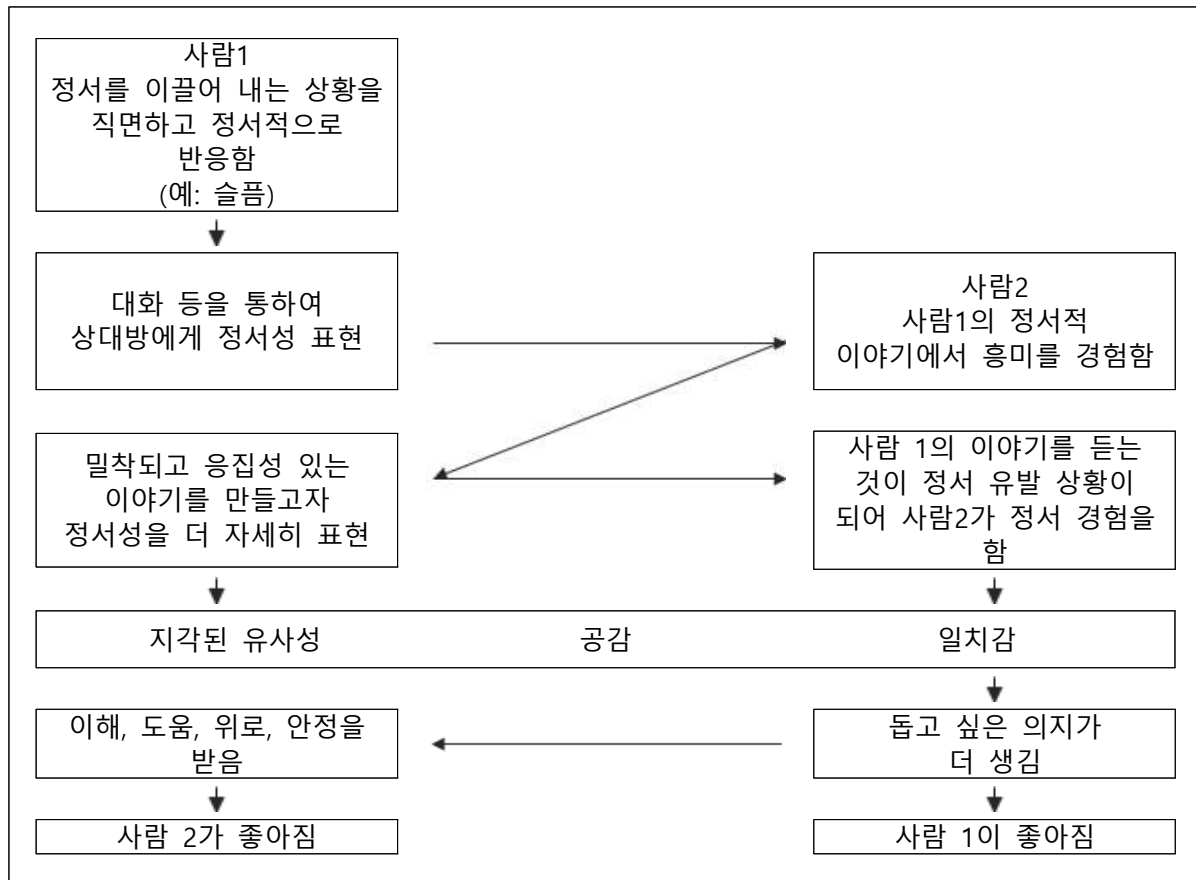
⇒ 정서적 회복을 위해서는 타인의 인지적 공유가 필요 사건의 재구성, 재평가를 도움

#### 사회적-감정적 공유의 기능

- 정서적 고통의 일시적 경감
- 두 사람을 더 가까워지도록 함
- 개방을 통해 사회적 유대감이 발생

#### 인지적 공유의 기능

- 사건의 재평가, 더 깊이 있는 이해, 효과적인 대처의 기회를 부여함
- 치료와 유사한 효과
- 고통을 끝낼 수 있도록 도움



[Rimé의 정서 경험의 사회화에서 일어나는 대인관계 역동의 모델]

## 1. 발달심리학의 쟁점

### 1) 발달심리학의 정의

#### ○ 발달심리학

“ 전 생애 동안 인간이 어떻게 변화하는지  
신체적, 사회적, 정서적, 도덕적 및 지적 발달의 과정을 연구하는 심리학 분야 ”

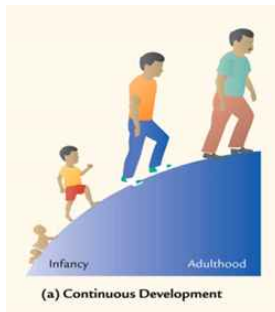
### 2) 발달심리학의 주요 쟁점

#### (1) 인간 발달은 연속적인가, 비연속적인가

##### ① 발달은 연속적이다. : “점진적 발달”

- 태어날 때부터 갖고 있던 기술을 점진적으로 축적, 발전시킨다고 보는 것
- 아동과 성인은 질적으로 같은 종류의 기제를 가지고 있으며, 연령에 따라 변화하는 것은 정보의 양이나 복잡성

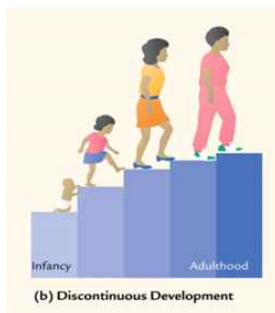
예 어휘력의 축적, 경험의 축적



##### ② 발달은 비연속적이다. : “단계적 발달”

- 아동과 성인은 질적으로 다른 종류의 기제를 통해 세상을 이해하며 행동함
- 발달적 변화는 갑작스럽게 일어난다고 보는 것

예 인지적 능력, 도덕성의 발달



#### (2) 발달은 하나의 경로를 통해 이루어지는가? vs 다양한 경로를 통해 이루어지는가?

##### • 비연속적 발달을 주장하는 사람들

- 사람들은 세상의 모든 사람들은 일정한 순서의 발달단계가 있다고 주장함

예 피아제의 인지발달, 콜버그의 도덕성발달

- 유전과 환경의 독특한 조합 때문에 다양한 경로의 발달이 일어날 수 있다고 주장함
  - 문화적 차이가 다양한 경로의 발달을 이끔
    - ☞ 문명화 된 사회와 문명화되지 않은 사회에서의 성장경험은 다를 것
    - ☞ 개인주의 문화권과 집단주의 문화권의 사람들의 성장양식은 다를 것
  - 타고난 특성이 환경을 결정
    - ☞ 키가 크고 겁이 없는 아동과 키가 작고 수줍음이 많은 아동은 전혀 다른 맥락에서 발달하게 됨
- ⇒ 개인적인 상황과 환경이 어떻게 결합하는가에 따라 변화경로가 다르게 나타날 수 있음

(3) 천성과 양육은 어떤 상대적 영향력을 가지는가?

① 천성을 중시하는 이론

- 생득적 능력을 중시함
  - 유전적 정보, 행동의 안정성
- 아동의 언어 능력, 성격, 지능 등이 성인기에도 유지될 것이라고 제안함

② 양육을 중시하는 이론

- 인생초기의 발달환경이 발달과정에 영향을 미친다고 생각
- 생물학적 기질과 심리적 경험에 영향을 주는 물리적, 사회적인 세계의 복합적인 영향력을 중시
  - ☞ 어린시절 부모에게 학대 받은 아동은 이후의 긍정적 인간관계가 힘들다고 보는 것

(4) 절충적인 견해

- 대부분의 발달심리학자들은 세 가지 주요 쟁점에 대해서 절충적인 입장을 취하는 경우가 많음
- 연속적, 비연속적 발달이 모두 일어난다고 봄
- 보편적인 발달과정, 개인 문화특정적 발달과정이 동시에 발생할 수 있음
- 유전과 환경은 서로 상호작용하면서 발달적 변화를 유도함

## 2. 아동기의 신체발달

### 1) 아동기의 신체발달

(1) 아동기의 신체발달

신생아 평균 신장
- 남아 52.4cm, 여아 50.5cm
신생아 평균 체중
- 남아 3.4kg, 여아 3.24kg
출생 후 2년 동안 영아는 급속하게 성장함
- 3개월 동안 체중이 2배로 증가 (약 10KG)
- 만 1세, 체중 3배- 만 2세, 성인의 신장 50%, 출생 시 체중의 4배로 증가 (약 13.6kg)

2세부터 사춘기까지의 아동의 신체적 성장은 비교적 느리면서 꾸준히 발달함
--

- 매년 신장은 5~8cm 증가, 체중은 2.5~3.5kg 증가함
--------------------------------------

골연령(아동의 신체성숙도 측정지표)의 차이
-------------------------

- 여아가 남아들보다 훨씬 일찍 성숙함
-----------------------

## (2) 생존반사

- 인간의 생존에 필요하고 지속적으로 유지됨
  - 호흡반사, 눈깜빡이기 반사, 입술내밀기 반사, 빨기반사(근원반사), 삼키기 반사, 걸음마 반사



## (3) 원시반사

- 종특유의 반사기능
- 일정 기간이 지나면 사라짐
  - ☑ 바빈스키반사
    - 발바닥을 간지럽히면 발가락을 부채살처럼 펴
    - 생후 8개월-1년 사이에 사라짐
  - ☑ 바빈스키반사
    - 큰 소리가 나면 등을 구부리며 손과 발을 앞으로 뺨음
    - 생후 6-7개월 후 사라짐
  - ☑ 바빈스키반사
    - 쥐기반사, 3-4개월이면 사라짐



## (4) 유아기 두뇌발달

뇌의 무게
-------

- 어른의 70-90%
--------------

3-6세 사이에 전두엽의 피질활동이 활발해짐
--------------------------

- 전두엽 : 종합적 사고를 담당
--------------------

3-6세 좌반구가 더 활동적
- 우반구는 초기아동기부터 중기아동기까지 지속적으로 발달
충동의 억제, 언어적 기술의 발달 및 사고의 발달이 이루어지는 시기
인간성, 도덕성의 초기발달
"세 살 버릇 여든 간다."
- 초기 인성교육의 중요성

## (5) 대근육 운동발달

## ① 만 2세 경

- 무게 중심이 아래로 향하게 되면서 균형감각을 갖게 됨
- 부드럽고 리듬감 있는 동작이 가능해짐
  - ▷ 아장아장 걷기, 점프하기 등

## ② 3-4세

- 발로 서서 버티는 힘이 생기면서 팔과 몸통을 이용한 운동이 발달
  - ▷ 공 던지기, 세발자전거 타기, 철봉에 매달리기 등

## ③ 4-5세

- 계단 오르고 내리기, 깽깽이 발 하기, 몸의 회전 등

## ④ 5-6세

- 달리는 속도가 빨라짐, 세련된 던지기와 잡기 등

## (6) 소근육 운동발달

## ① 손가락 조절능력이 발달함에 따라 정교한 운동능력이 발달함

- 퍼즐맞추기, 나무블록쌓기, 자르고 붙이기, 구슬 꿰기 등

## ② 혼자하기

- 스스로 밥먹기, 옷입기 등이 가능해짐
- 어려운 혼자 하기 기술은 약 6세 경 완성됨
- 그 전까지는 수많은 시행착오를 경험, 부모는 아동의 시행착오를 인내심 있게 기다려줄 필요가 있음

## (7) 그리기

## ① 약 18개월

- 정신적 표상(약 18개월)이 가능해지면 종이 위에 표상을 그려낼 수 있음

## ② 그리기 순서

## ㉠ 흘러 쓰기

- ▷ 18개월, 몸짓을 표현하는 방식으로 흘러 쓰기

- ㉔ 일차적 표상의 형태
  - ▷ 3세, 사람 얼굴 그리기가 가능해짐(올챙이 모양)
- ㉕ 실제와 보다 유사한 그림 그리기
  - ▷ 5-6세, 현실성 수준이 증가함.
  - ▷ 복잡한 그림 가능.

### 3. 피아제의 인지발달

#### 1) 피아제의 인지발달

(1) 피아제의 인지발달이론의 주요 관점

○ 어른과 아이는 지적으로 차이가 난다.

어른과 아이의 지적 차이는 가지고 있는 지식의 양보다는 생각의 차이 때문이다.



피아제의  
인지발달이론

- ☑ 세 자녀를 관찰하여 아동의 인지발달을 4단계로 구분
- ☑ 아동의 자연적인 성숙 능력과 환경과의 상호작용 강조
- ☑ 아동을 생물학적 요인이나 환경적 자극에 대해 수동적으로 반응하는 존재가 아니라 발달에 능동적으로 참여하는 존재

(2) 지식 이해의 주요 방략

• 아동은 세상에서 일어나는 일을 알기 위해 능동적으로 수행하는 과학자

• 아동은 세상을 이해하기 위해 다음과 같은 방략을 사용

☑ 도식(schema)

- 능동적 실험을 통해 자신이 경험하는 세계를 조직화해서 물리적 세상이 어떻게 작동하는지에 대한 이론을 구성함

예) 다리가 4개 달려있고 하얀 털과 꼬리가 있는 걸 멍멍이라고 하는거구나

☑ 동화(assimilation)

- 새로운 사건이나 대상을 접할 때 기존을 통해서 이해하고자 함

- 새로운 사건을 기존의 도식에 동화시키는 과정

예) 고양이를 보고, "다리가 4개 달려있고 하얀 털과 꼬리가 있으니까 멍멍이다."라고 생각하는 것

• 아동은 세상을 이해하기 위해 다음과 같은 방략을 사용

☑ 조절(accommodation)

- 기존의 도식이 새로운 사건을 수용하는데 적합하지 않을 때 그 도식을 수정함으로써 세상에 대한 자신의 이론을 확장



예 고양이를 보고, "다리가 4개 달려있고 하얀 털과 꼬리가 있지만, 야옹야옹이라고 우니까 저건 멍멍이가 아니라 야옹이야."라고 생각을 변화

### (3) 피아제의 인지발달단계

01	02	03	04
감각운동기	전조작기	구체적 조작기	형식적 조작기

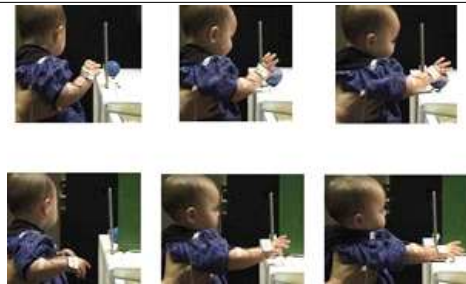
#### 피아제 인지발달단계의 특징

- 각 단계의 도식은 질적으로 다르다.
- 각 단계의 순서는 고정된 순서로 나타난다.
- 각 단계는 문화보편적이다.

#### ○ 1단계: 감각운동기(sensorimotor stage: 0-2세)

- 자신의 행동(원인)과 그 행동이 가져오는 결과 간의 관계를 발견
- 대상영속성(object permanence, 8개월)
  - 사물이 눈앞에서 사라져도 사물의 존재가 없어지는 것이 아니라는 개념을 획득하는 것

☒ "눈앞에서 사라진 것이 마음에서 사라진 것은 아니다."



- 생후 8개월 된 아들은 가지고 놀던 공을 넓은 천으로 덮어서 가리면, 곧 공에 대한 흥미를 잃고 더 이상 찾으려 하지 않는다.
- 그러나 생후 10개월 정도의 아들은 천 아래에 숨겨진 공을 찾으려 한다.

#### ○ 2단계: 전조작기 (preoperational stage: 2-7세)

- 표상적 사고
  - 상징적인 사고능력
  - 대상을 마음속에 그릴 수 있는 정신 능력
  - 냉동실 문을 열지 않아도 아이스크림을 말하면서 특징을 생각할 수 있음

☒ 자연모방

- 이전에 관찰 했던 것을 모방하는 것이 가능함

☒ 가상놀이

- 인형이나 물건을 사람으로 상상하고 가상의 상황을 만들어 놀 수 있음

#### • 보존개념의 미획득



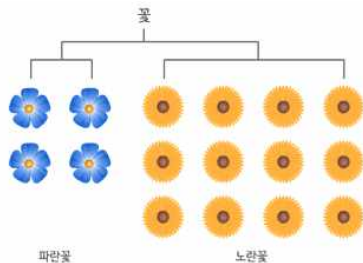
- 보존개념을 획득하지 못한 이유
  - ☑ 동일성의 부족
    - 모양이 변해도 변화되기 이전과 동일하다는 생각을 못함
  - ☑ 가역성의 부족
    - 어떠한 문제를 처음의 상태로 되돌려 거꾸로 생각할 수 있는 능력이 부족
  - ☑ 상보성의 부족
    - 한 가지 차원에서 잃어버린 것은 다른 차원에 의해 보상될 수 있다는 생각을 하지 못함
- 분류(classification)
  - 유사점과 차이점을 구별하여 한가지 범주에 포함된 몇 개의 하위 항목을 나누는 것

☑ 물활론적 사고 : 분류의 미완성

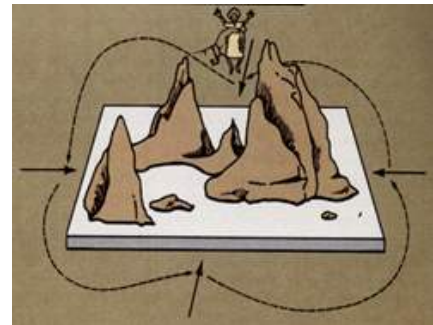
- 살아있는 것과 살아있는 것이 아닌 것을 구분하는 것을 어려워함
- 생명이 없는 대상에 생명과 감정이 있다고 믿음

☑ 유목조작능력의 미획득: 범주화의 미획득

- 파란꽃이 많을까? 꽃이 많을까?



- 자기중심성(ecocentrism)
  - 타인과 자신이 동일하게 생각하고 느끼고 지각한다고 여기며 타인의 관점을 조망하지 못함
  - 아동은 사물이나 사건을 대할 때, 자신의 관점에서 봄
  - 이러한 경향은 자신과 외부 세계를 구분하지 못함을 의미함
  - 이러한 자기중심성은 사회적 관계 뿐만 아니라 공간지각, 언어 등에서도 나타남



- ▶ 아동들은 스스로 자신의 관점이 타인의 관점과 일치하지 않아 생기는 혼란을 경험하는 과정에서 극복하고 성장하게 됨
- ▶ 따라서 또래와의 상호작용이 중요함
- ▶ 이를 통해 자신의 관점을 타인에게 이해시키고 자신도 그들의 관점에 주의를 기울이면서 타인과의 관점을 통합하게 됨

○ 3단계: 구체적 조작기 (concrete operational stage: 7-11세)

- 논리적 조작들을 수행
  - 전조작기에 못했던 것들을 이해 및 수행함
- 구체적 사건, 사물에 대해 머리속으로 조작하고 논리적으로 사고할 수 있음

- 집에서 학교 가는 방법 지도그리기 가능
  - 4단계: 형식적 조작기 (formal operational period: 11세 이후)
    - 추상적 명제에 대한 논리적 사고를 할 수 있는 능력 발달
    - ☑ 명제적 사고
      - 추상적 논리의 사용을 활용한 추론 가능
    - ☑ 조합적 추리 능력
      - 문제 해결에 필요한 변인만을 골라내어 체계적으로 조합 및 구성할 수 있음
    - ☑ 가설 연역적인 논리적 사고
  - 형식적 조작 사고의 한계점
    - 연령증가에 따라 형식적 조작기 단계가 되는 것은 아님
    - 인지발달 단계는 모든 문화에 보편적이지 않음
      - 피아제의 인지발달은 생물학적 성숙에 의해 발달하기보다 특정 상황에 대한 기회와 경험, 및 연습이 더 영향을 미침
-

## 1. 아동애착

Q 모르는 성인이 당신을 향해 양손을 뻗어 오므렸다 폈다 한다면?

당황스러워요

Q 아기가 당신을 향해 양손을 뻗어 오므렸다 폈다 한다면?

사랑스러워!!

## 1) 아동기 애착

## (1) 애착의 정의

사회적 선택(생후 6개월)
- 가까이에서 돌보아 주는 사람과 타인을 구별하기 시작
- 격리불안과 낯가림의 행동을 보이기 시작

애착(attachment)
- 어떤 특정한 대상에 대해 가지고 있는 매우 강력한 유대감
- 특정 대상에 대해 애착을 형성하면 그 대상과 물리적으로 가까이 있고 싶은 욕구가 생김(양육자)
- 격리불안과 낯가림은 이러한 욕구가 좌절되는 상황에서 발생
- 애착은 나를 지켜주는 대상이 누구인지 확인하고 배워가는 과정을 통해 형성
- 애착을 통해 보호받을 기회를 최대한으로 하고 나머지 세계를 탐색하는데 안전한 기지를 구축

## (2) 동물행동학적 이론(Ethological theory)



존 볼비  
(John Bowlby, 1988)

- 애착형성은 종의 보존과 생존을 위한 본능적 반응의 결과
- 성인은 아기의 특정행동에반응하는 프로그램이 내장
- 아기는 성인의 보호행동을 유발시키도록 하는 프로그램이 장착
- "아기의 특정행동에 대해 성인은 거의 자동적으로 사랑스러운 감정을 느끼도록 되어있다."
- 아기들의 울음이나 미소 등 행동은 부모에게 보내는 일종의 신호
- 진화과정에서 부모의 애정을 이끌어 낼 수 있는 행위와 몸짓을 획득했을 가능성이 있음

## (3) 영아가 어머니에게 애착을 형성하게 되는 결정적 이유는?

- 대리모실험(원숭이의 애착에 대한 실험) (Harlow, 1959)

💡 젖꼭지가 달린 철제 인형 엄마

VS 천으로 싸인, 백열전구가 있어 따뜻하지만 젖꼭지는 없는 인형 엄마

## 새끼원숭이는 어떤 엄마를 선택할까??



- 접촉위안
  - 배고픔의 욕구충족보다 접촉위안이 애착형성에 훨씬 더 중요한 요인
- 안정적 애착형성의 결과
  - 애착이 형성되고 나면, 아동은 어머니가 항상 자신을 보호해주고 자신에게 닥친 문제를 해결해 줄 것이라는 믿음을 형성
  - 어머니가 잠시 시야에서 사라져도 크게 불안해하지 않고, 어머니가 다시 돌아왔을 때 반갑게 맞아주게 됨
  - 안정적 애착형성을 통해 어머니에게 자유를 주는 것

## (4) 애착의 유형 : 낯선상황실험(Ainsworth 1973)



- ① 엄마와 아이를 낯선 놀이방에 초대
- ② 엄마와 아이가 놀이방에서 놀고 있음
- ③ 모르는 선생님이 방에 들어옴
- ④ 엄마는 아이가 놀고 있을 때 나감
- ⑤ 엄마가 없어진 사실을 발견했을 때의 아이 행동을 관찰
- ⑥ 엄마가 5분 뒤 방으로 돌아왔을 때의 아이 행동을 관찰

출처 : 아기성장보고서-EBS  
특별기획다큐멘터리

## (5) 애착의 유형 : 낯선상황실험(Ainsworth 1973) 네 가지 애착 유형

## ① 안정애착

- 낯선 상황에서 어머니가 있는 동안 가끔씩 어머니 곁을 왔다가 상황을 탐색하는 반응을 보임
- 엄마가 다시 돌아오면 엄마를 열렬하게 반깁
- 곧 두려움 없이 낯선 상황을 다시 탐색하게 됨
- 엄마는 아기의 요구에 민감하게 반응함
- 엄마는 아기가 스스로 놀 수 있도록 허용해 줌

## ② 불안정 회피애착

- 엄마가 떠나도 별 동요를 보이지 않음
- 엄마가 들어와도 다가가려 하지 않고 무시함
- 어머니는 아기의 요구에 무감각
- 엄마는 아기와의 신체적 접촉이 적음
- 화가 나 있거나 초조하며 거부하듯이 아기를 다룸

## ③ 불안정 저항애착

- 어머니의 접촉시도에 저항하는 경향성이 높음
- 엄마가 있어도 울고 보채지만, 엄마가 떠나면 극심한 불안을 보임
- 엄마가 돌아오면 화를 내면서도 엄마 옆에 있으려 함
- 어머니는 아기의 요구에 무감각하고 아이를 다루는 방식이 어색
- 화가 나있지만 아기를 거부하는 느낌은 없음

## ④ 불안정 혼동애착

- 아기는 회피와 저항이 복합된 반응을 보임
- 엄마가 돌아오면 처음에는 다가가서 안겼다가 화난 듯이 밀어버리거나 엄마에게서 떠나는 양극적 반응을 보임
- 엄마와의 접촉욕구가 강하지만 어머니로부터 무시당하거나 구박받은 데서 오는 공포가 공존하기 때문

## 2. 성인애착

## 1) 성인기 애착

## (1) 낭만적 애착(Romantic attachment)

- 아동기 애착은 양육자와 맺게 되지만, 성장하면서 가족, 친구, 연인 등과도 애착을 형성하게 됨

낭만적 애착 (Hazan & Shaver, 1987)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아동기 애착과 유사하게 성인도 낭만적 상대로부터 안전, 편안함, 보호의 자원을 얻음</li> <li>- 낭만적 애착은 상호 호혜적으로 보살핌을 주고 받으며 성적인 친밀감이 높은 것이 특징</li> <li>- 낭만적 애착관계는 실제적인 관계보다 상징적인 관계 상대방이 10분 늦었을 때, 그 행위의 상징성을 해석하는 것</li> <li>- 낭만적 애착에서 안정애착을 형성한 성인일수록 긍정적 정서, 높은 수준의 신뢰와 책임감, 높은 관계만족도, 상호의존적인 특성을 보임</li> </ul>

## (2) 내적작동모델(Batholomew &amp; Horowitz, 1991)

- 성인애착은 개인의 인지적 표상을 통해서 형성됨
- 자아모델(나는 가치 있는 사람인가?), 타인모델(주요 애착대상자가 믿을만하고 의지할 수 있는가?) 두 차원에 의해 형성됨
- 즉, 자기와 타인에게 기대하는 바에 의해 애착이 결정됨

자아모델(self model)		
+ 타인모델 (other model) -	+ (긍정적, 높음)	
	안정형(Secure)	몰두형(Preoccupied)
	거부형(Dismissing)	두려움형(Fearful)

### (3) 낭만적 애착의 네 가지 유형

① 안정형	긍정적 자아, 긍정적 타인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 사랑할 수 있고 사랑 받을 가치가 있다는 인식, 다른 사람들은 수용적이고 반응적일 것이라는 기대가 조합됨</li> <li>- 친밀한 관계와 자율을 편하게 여김</li> </ul>	
② 몰두형	부정적 자아, 긍정적 타인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신에 대한 가치감은 낮으나 타인을 긍정적으로 보고 인정받음으로써 자기 가치를 확인 받고자 함</li> </ul>	
③ 거부형	긍정적 자아, 부정적 타인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 타인을 부정적으로 지각하여 관계형성에 관심이 없거나 필요성을 느끼지 못하고 독립성을 강조함-상호의존적인 관계를 거부하고 높은 자존심과 독립심을 유지하면서 낭만적 관계에서 경험하는 실망으로부터 자신을 보호</li> </ul>	
④ 두려움형	부정적 자아, 부정적 타인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신은 사랑 받을 가치가 없고, 타인으로부터 상처받거나 거부 당할까봐 관심을 두려워 하지 않음</li> <li>- 친밀한 관계에 불안을 느끼고 사회적으로 회피하는 특성</li> </ul>	

## 3. 콜버그의 도덕성 발달

### 1) 콜버그의 도덕성 발달

#### (1) 콜버그의 도덕성 발달

- 10-16세 소년 72명을 대상으로 하인츠딜레마 등 9개의 도덕적 갈등상황을 제시
- 연구참여자들에게 주인공의 행동에 대한 판단, '왜 그렇게 생각하는가' 이유를 설명하도록 함
- 콜버그의 도덕성 발달 특성
  - 남아의 도덕적 판단을 통해 6단계의 '도덕성 발달 단계'를 발견
  - 도덕성의 단계적 발달은 문화보편적으로 나타나는 특성

## ○ 하인츠 딜레마

하인츠(Heinz)라는 사람은 특수한 암을 앓아 죽어가는 자기 아내를 살리기 위해 약을 사러 갔다. 그 부인의 병을 치료하는 데는 오직 한 가지 약 밖에 없는 것으로 알려져 있었다. 이 약은 같은 마을에 사는 어느 약사가 최근에 발명한 라듐 종류의 약이었다. 그 약의 원가는 200달러 정도인데, 그 약사는 2,000달러를 요구했다. 남편인 하인츠는 돈을 구하기 위해 아는 사람들을 모두 찾아 다녔으나 그 약값의 절반밖에 안 되는 1,000달러 밖에 마련하지 못했다. 할 수 없이 하인츠는 그 약사에게 가서 자기 부인이 죽어가고 있다고 설명하고 그 약을 1,000달러 받고 싸게 팔거나 아니면 외상으로라도 자기에게 팔아주면 다음에 그 돈을 갚겠다고 간청했다. 그러나 그 약사는 "안됩니다. 그 약은 내가 발명한 약인데 나는 그 약으로 돈을 벌어야 합니다."라고 대답했다. 절망에 빠진 하인츠는 결국 약방을 부수고 들어가서 자기 부인을 위한 그 약을 훔쳐냈다. 남편의 행동에 대해서 찬성하는가? 혹은 반대하는가? 그 이유는 무엇인가?

## 2) 콜버그(Kohlberg)의 도덕성발달단계

(1) 1수준: 전(顛)인습적 수준(pre-conventional level)

- 도덕성은 외부적으로 통제됨
- 피아제의 도덕성 발달단계 중 도덕적 실재론과 동일
- 권위적 인물의 규칙을 수용
- 행동의 결과에 의해 판단
- 처벌을 낳는 행동은 나쁘고, 보상을 가져오는 행동은 좋은 행동이라고 판단

## 1단계 | 처벌과 복종지향

- 물리적 결과가 선악 판단의 기준
- 행동의 의도는 무시
- 권위에 무조건 복종하고 벌을 피하는 방향으로 행동을 결정

찬성	반대
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 살아있는 것과 살아있는 것이 아닌 것을 구분하는 것을 어려워함</li> <li>- 생명이 없는 대상에 생명과 감정이 있다고 믿음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 약을 훔쳐서는 안 됨</li> <li>- 왜냐하면 체포되어 감옥으로 보내질 것이기 때문</li> <li>- 달아나면 경찰이 언제 당신을 쫓아올지 모름</li> </ul>

## 2단계 | 도구적(보상지향)

- 자신의 욕구를 충족시켜 주거나 이익이 되는 행동을 옳은 행동으로 판단
- 공정성, 상보성, 분배의 평등성에 대한 인식이 시작되지만 진정한 정의의 관용보다 자신에게 돌아오는 수단적 호혜성 수준에 그침

찬성
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 약사는 자신이 원하는 것을 할 수 있음</li> <li>- 하인츠도 자신이 원하는 것을 할 수 있음</li> <li>- 자기가 원하는 것을 결정하는 것은 그에게 달려있음</li> </ul>



(2) 2수준 : 인습적 수준(conventional level)

- 개인은 사회적 규칙을 지켜야 한다는 것을 존중하지만 그것이 자기 관심의 이유는 아님
- 아동이 사회적 체계의 규칙을 유지하는 것이 자신에게 중요한 인간관계를 지속하게 하는 것이라고 믿음

3단계 | 착한 아이 지향(대인관계적 협동의 도덕성)

- 옳은 행동은 타인을 기쁘게 하고 인정받는 행동으로 여김
- 타인의 기대에 부합하고자 하는 동기가 있음
- 대다수 사람이 갖는 고정관념에 동조함
- 심리적인 인정에 관심이 있고 착해짐으로써 타인의 인정을 얻음
- 사회적 규제의 수용, 의도에 의해 행위의 옳고 그름을 판단하기 시작
- 이상적 상호 호혜성을 이해

찬성	반대
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 약을 훔치더라도 아무도 나쁘다고 생각하지 않지만, 가족은 약을 훔치지 않으면 비인간적인 남편으로 생각할 것임</li> <li>- 아내를 죽게 내버려 두면 다시는 어느 누구의 얼굴도 볼 수 없게 될 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 범죄자라고 생각할 사람은 약사만이 아니며 다른 사람도 역시 그렇게 생각할 것</li> <li>- 약을 훔친 후에 얼마나 가족과 자신에게 불명예를 가져왔는지 생각하면 기분이 나빠질 것</li> </ul>

4단계 | 법과 질서 지향

- 사회관습적 법을 고려하게 됨
- 규칙은 모두를 위한 동일한 공평한 형태
- 사회의 구성원은 자신을 지지하는 개인적 의무를 갖도록 강요
- 법은 어떤 경우에서도 불복종해서는 안 된다고 믿음.“악법도 법이다.”
- 사회적 질서와 개인간의 협동적 관계를 보증하는 것이 법이라는 믿음 때문

찬성	반대
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 약을 훔쳐야 함</li> <li>- 하인츠는 자기 아내의 생명을 보호할 의무가 있음</li> <li>- 이는 혼인에서 서약한 것</li> <li>- 그러나 도둑질은 나쁜 것이므로 약사에게 약 값을 지불하고 후에 법을 어긴 처벌을 받을 생각으로 약을 취해야 할 것</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기 아내를 구하기를 원하는 것은 하인츠에게 자연스러운 일이지만, 아내가 죽어가도 법을 준수하는 것은 여전히 시민으로서 그의 의무</li> <li>- 누구도 도둑질하도록 허용되지 않는데 왜 그는 허용되어야 하는가?</li> <li>- 모두가 뒤죽박죽 법을 위반하기 시작하면, 문명이란 없을 것이고 범죄와 폭력만이 있을 것</li> </ul>

(3) 3수준 : 후(後)인습적 수준(post-conventional level)

- 개인은 규칙과 법보다는 양심과 자연과의 조화를 더 중시하게 됨
- 이 수준의 도덕성은 모든 상황과 사회에 적용되는 추상적 원칙과 가치를 중시함
- 성인들의 가치체계

## 5단계 | 사회적 계약과 합법적 지향

- 옳은 행동은 사회 전체가 합의한 기준에 따르는 행동
- 개인의 권리를 중시하며 합리성에 따라 사회적 기준이 바뀔 수 있음을 인식
- 법은 개인의 자유를 극대화하기 위해 제정되는 것으로 성원들의 보다 나은 이익을 위해 바뀔 수 있음
- 도덕적 융통성을 가짐
- 법이 존재를 부정하는 것이 아닌, 사람을 위한 더 좋은 것을 위하여 법은 발전될 수 있다고 믿음

## 찬성

- 도둑질에 대응하는 법이 있어도 그 법이 개인의 생명권을 위반하는 의미를 가지고 있지는 않음
- 약을 가져가는 것은 법률 위반이지만, 이 경우 하인츠는 절도를 정당화하게 됨
- 하인츠가 절도로 기소되면 법은 사람의 삶을 유지할 자연적 권리에 대응하는 상황을 고려하여 재해석할 필요가 있음

## 6단계 | 보편적 도덕 원리를 지향

- 옳은 행동은 자신이 선택한 윤리적 원리와 일치하는 양심에 의해 결정됨
- 인간의 존엄성, 정의, 사랑, 공정성에 근거를 둔 추상적이고 보편적인 행동지침
- 지극히 개인적인 도덕성. 때로는 다수가 수용하는 사회적 질서와 갈등을 일으킬 수 있음
- 이 단계는 자신의 양심에 위배되는 것이 사회가 가하는 처벌보다 더 고통스러운 것으로 여김

## 찬성

- 하인츠가 자기 아내를 구하기 위해 할 수 있는 모든 것을 하지 않으면 그는 무엇인가에 생명의 가치보다 더 높은 가치를 두고 있는 것
- 생명 그 자체의 존중 이상으로 사유 재산을 존중하는 것은 이해가 안 됨
- 사람들은 사유 재산이 없어도 함께 살 수 있음
- 인간 생명과 인격에 대한 존중은 절대적이며 따라서 사람들은 죽음으로부터 서로를 구할 상호 의무를 가지고 있음

## 1. 대인지각과 귀인

## 1) 인상형성에 작용하는 효과

(1) 대인지각(interpersonal perception)이란?

	타인의 성향을 지각하고 판단하는 것	
--	---------------------	--

(2) 우리는 타인의 인상을 어떻게 형성하는가?

- 다른 사람으로부터 전해들은 소수의 정보, 관찰 가능한 몇 가지 정보로부터 신속하게 어떤 사람의 내면까지 추측하고자 함

Asch (1946)
Q. 다음과 같은 사람에게 느끼는 인상은 무엇입니까?
<input type="checkbox"/> A. 똑똑하고 근면하고 충동적이며 비판적이고 고집이 세며, 질투심이 강함 <input checked="" type="checkbox"/> B. 질투심이 강하고 고집이 세며 비판적이고 충동적이며 근면하고 똑똑함 ⇒ 대부분의 응답자는 A라는 인물에게 더 호의적인 인상을 느낌

(3) 초두효과(primacy effect)

- 먼저 제시된 정보가 나중에 제시된 정보보다 더 큰 영향력을 행사하는 것  
 예 첫인상이 중요한 이유를 초두효과로 설명할 수 있음

- 첫인상이 강력한 효과를 발휘하는 이유는?

맥락효과(context effect)	주의감소 가설
- 처음에 들어온 정보가 나중에 들어오는 정보를 해석하는 지침 - 즉, '틀(맥락)'을 만들어 주기 때문	- 일단 정보가 접수되면 그 후에 접수되는 정보에는 주의가 소홀해지기 때문 - 사람들이 모든 정보에 주의를 기울이게 되면 초두효과는 나타나지 않을 것

(4) 최신효과(regency effect)

- 초두효과와 반대로 시간적으로 나중에 제시된 정보가 잘 기억되어 인상형성에 더 큰 영향을 미치는 경우
- 최신 효과가 나타나는 경우
  - ① 초기 정보가 너무 일찍 제시되어 이미 망각된 상태
  - ② 최근의 정보가 아주 현저하게 부각될 때 : 좋은 이미지를 구축해오던 연예인의 스캔들
  - ③ 타인을 판단함에 있어 타인의 모든 정보들을 고려할 수 있을만한 충분한 시간이 주어질 때
  - ④ 정확한 정보를 파악하고자 동기화 되어있을 때

(5) 긍정성 편향(positivity bias)

- 사람들은 타인을 평가할 때 일반적으로 긍정적으로 평가하는 경향이 있음  
 예 평가대상이 과업적 특성보다 개인적 특성이 두드러질 때 더 좋은 평가를  
 교수를 강의의 질로 평가할 때보다 인간적 면모로 평가할 때 더 긍정적 평가

## (6) 부정성 편향(negativity bias)

- 타인에 대한 긍정적 정보와 부정적 정보가 주어질 때, 부정적 정보에 더 주의를 기울이는 경향

## 동원 최소화 가설

- 부정적 사건은 강하고 빠른 생리적, 인지적, 정서적 반응 및 행동을 유발

## 진화론적 설명

- 위험을 피하기 위해 부정적 정보에 주의를 기울이는 것이 생존에 유리

## (7) 확증 편향(confirmation bias)

- 타인의 인상에 대한 자신의 신념을 지지하는 증거에 더 주목함으로써, 자신의 첫인상을 유지
- Big Five 성격 가운데 외향성, 개방성은 확증편향적 (Kammrath et al., 2007)
- 자폐적 적대감 가설
  - 타인에게 적대감을 갖게 되면, 그와의 의사소통을 피하기 때문에 인상을 바로잡을 기회가 사라짐
  - 자신의 지각을 사회적 실체에 대입하여 점검하지 않으므로 자폐적

## 2) 인상형성에 사용되는 정보

타인과 관계 맺는 초기에는 상대방의 내면을 알 수 없으므로  
관찰 가능한 정보에 의존하게 됨

타인인상형성에 영향을 미치는 정보는 감각기관을 통해  
전달되는 관찰 가능한 몇 가지 정보에 의존함

## (1) 얼굴생김새

- 체격, 체형, 키, 몸무게, 피부색, 머리색, 건강상태 등의 신체적 특성은 인상형성에서 중요한 영향을 미침
- 아름다운 외모 : 인종과 관계없이 선호하는 미인상이 존재함
  - 일반적으로 평균적인 외모, 대칭적인 외모를 더 선호함



4명의 얼굴 합성



8명의 얼굴 합성



16명의 얼굴 합성



32명의 얼굴 합성

대부분의 응답자가 32명의 얼굴을 합성한 네 번째 사진에 가장 호감을 표시

## 외모의 후광효과

- 신체, 외모 등과 같이 겉으로 확인할 수 있는 특징을 근거로 눈에 보이지 않는 성격과 같은 내면을 추론하는 것
  - 아름다운 것은 좋은 것
  - 신체적 매력은 외향성, 자신감과 같은 사회적 역량의 고정관념과 더 연관됨
  - 진실성, 타인에 대한 배려에 대한 평가에는 영향을 미치지 않음

## 부정적 후광효과(negative halo effect, 악마효과 devil effect)

- 낮은 신체적 매력과 같이 부정적인 특성을 가지고 있는 사람은 그것과 별 상관이 없어 보이는 성격특질에서도 부정적인 평가를 받는 경향성
  - ▶ 신체적 매력이 낮은 사람들은 사교적이지 않고, 이기적이며, 머리가 나쁠 것이라고 생각함(Griffin & Langlois, 2006)

## (2) 키

- 일반적으로 키가 큰 남성은 작은 남성에 비해 더 매력적으로 보임
- 참여자들에게 남자 대학생들의 이력서를 본 뒤 성격을 평가하게 함
  - 이 때 남학생의 키를 크거나 작게 조작함
  - 결과, 키 큰 남학생을 더 외향적이고 매력적으로 지각함(Elman, 1977)
- 키와 존중감의 관계
  - 키가 큰 사람은 작은 사람에 비해 더 높은 자기존중감을 가지고 지도자의 위치에 있으며 더 많은 수입을 올리는 경향이 있음 (Judge & Cable, 2004)

## (3) 몸무게

- 서구화된 대부분의 문화권에서 비만인 사람보다 마른 사람을 더 매력적으로 지각함
- 사람들은 비만인 사람들이 게으르고 무능하며 버릇없는 성격 특질을 가지고 있다고 생각함(Brochu & Morrison, 2007)
- 살찐 사람에 비해 날씬한 사람에 대한 인상이 상대적으로 더 긍정적임

## (4) 옷차림과 치장

- '옷이 날개'란 말처럼 옷은 사람의 몸을 가장 넓게 덮고 있어 어떻게 입느냐에 따라 그 사람이 말하는 바람의 인상을 다르게 형성하도록 함
- 잘 차려 입은 최고급 의상은 보석, 자동차와 같이 사회적 권위를 대변하면서 첫인상 형성에 영향을 미침

## 고급승용차에 대한 사람들의 반응 연구(Doob &amp; Gross, 1968)

- 연구자들은 교차로에서 빨간불이 녹색불로 바뀌어도 앞의 차가 출발하지 않을 때 뒷차에서 보이는 반응을 관찰함
- 그 결과, 앞차가 최고급 신형 승용차인 경우 더 참을성 있게 기다렸다가 경적을 울림
- 경적을 울릴 때도 짧고 부드럽게 울렸음을 관찰

## (5) 언어적 진술

- 사람들은 상대방이 말하는 내용에 따라 다른 인상을 형성할 수 있음
  - 예 입만 열면 다른 사람을 헐뜯는 사람, 웬만하면 좋은 점을 말하거나 그럴 수도 있다고 말하는 사람이 있다면, 우리는 전자는 비판적이고 불평불만이 많은 사람이고, 후자는 낙천적이며 호의적인 사람이라는 인상을 주게 됨
- 말하는 방식도 그 사람의 인상에 영향을 미침
  - 말을 더듬거나 말의 속도가 빠르고 높은 톤을 사용하는 사람들은 성격이 급하거나 정서적으로 불안정하다는 인상을 주게 됨
  - 말을 또박또박 천천히 하면서 조용히 말하는 사람은 침착하고 정서적으로 안정된 사람이라는 인상을 줌

## (6) 비언어적 단서들

- 타인이 어떤 행동을 하면서 시간을 보내는지 관찰하고 그 사람을 판단함
  - 우리는 자신의 내면을 말로 표현하지 않기 때문에 어떤 사람이 어떻게 행동하는지를 보고 판단하게 됨
  - 예) 노숙자 보호소에서 자원봉사를 하며 여가를 보내는 사람, 친구들과 술 마시고 클럽에 가며 여가를 보내는 사람에 대해서 서로 다른 인상을 형성하게 됨
- 타인의 행동방식도 인상형성에 영향을 미침
  - 움직임이 빠른 사람은 성격이 급하고 일 처리도 능숙하다는 인상을 줌
  - 행동이 느린 사람은 성격이 느긋하거나 게으르다는 인상을 줌
- 얼굴표정, 시선, 신체적 언어, 몸짓 등 비언어적 메시지는 말보다 더 많은 정보를 제공함
  - 비언어적 메시지는 상대적으로 언어적 조작이 힘들기 때문

## 3) 귀인

## (1) 귀인의 일반적 특성

## ○ 귀인(Attribution)

- 사람이 자신의 행동과 타인의 행동, 사건의 원인에 대해서 찾으려는 시도

	내적 귀인
	- 행동의 원인을 인간 내면 (성격, 기질, 지능, 실력 등)으로 추론
	외적 귀인
	- 행동의 원인을 운, 상황, 타인 등의 외부로 추론

- 사람들은 왜 귀인을 하는가?
  - 사람은 세상을 일관성 있게 이해하고 환경을 통제하려는 욕구를 가짐 (Heider,1958)
  - 귀인은 미래 예측과 통제를 용이하게 함
  - 부정적인 사건, 나에게 중요한 사건, 예측하지 못한 사건이 일어났을 때 귀인을 하려고 함
  - 귀인의 결과는 사람들의 감정, 태도, 행동에 영향을 미침

## (2) 편향

## ① 근본귀인오류 (fundamental attribution error )

- 타인의 부정적 행위에 대해 그 사람의 내적인 측면(성격, 기질, 지능)에 귀인하는 오류
- 부정적 행위의 원인이 외적일 수 있으나 쉽게 내면에 귀인함
- 예) 수업에 지각한 학생에 대해서 "게으른 학생이군"이라고 생각함
- 시험 끝나고 화내는 친구에 대해서 "예민하군"이라고 생각함

## ② 행위자 - 관찰자 편향(Actor - Observer Bias)

- 똑같은 행위(특히 부정적)라도 내가 한 행위는 외적귀인 하는 반면, 타인이 하는 행위는 내적귀인 하는 경향성이 있음

## 예) 신호위반

상황운전자 경우(나의 상황)
- "다른 사람도 하니까, 보행자가 없으니까 괜찮아"

보행자 경우(타인의 상황)

- 운전자의 성향을 비난. 즉, "저 운전자는 준법정신이 없군."

### ③ 자기고양편향(Self-serving Bias)

- 자기 행위에 대하여 성공했을 때는 내적 귀인, 실패했을 때는 외적 귀인을 하는 경향성

자기고양편향의 적응적 기능

- 성공을 내부 귀인하는 것  
→ 긍정적 자아존중감, 자기 능력을 높게 지각
- 실패를 외부 귀인하는 것  
→ 실패에 대한 책임 회피, 부정정서 감소, 자기 능력에 대한 신뢰 유지

예 A+는 내 실력 탓, C는 교수님 탓

## 2. 태도와 태도변화

### 1) 태도의 3요소

○ 태도란?

사람, 사물, 생각에 대한 평가  
(Ajzen & Fishbein, 2005)

인지적 요인	정서적 요인	행동적 요인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상관련 신념, 지식</li> <li>- 지식의 습득, 설득에 따라서 지식구조의 변화가 가능함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상에 대한 느낌이나 평가 반응</li> <li>- 좋다-싫다</li> <li>- 태도에 지속적인 영향을 미침</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상에 대한 태도와 일관적인 행동을 하려는 의도</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흡연에 대한 지식</li> <li>- 담배 한 갑의 가격, 담배의 종류, 담배가 건강에 미치는 효과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담배에 대한 느낌</li> <li>- 담배는 좋다</li> <li>- 담배는 싫다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 흡연에 대한 긍정적 평가는 흡연행위로 이어질 가능성</li> <li>- 부정적 평가는 금연행위로 이어질 가능성</li> </ul>

### 2) 태도의 형성

#### (1) 학습원리

##### ① 고전적 조건형성(classical conditioning)

- 무조건 자극과 중립자극을 반복적으로 제시하면 이후 조건자극에 의해 특정 반응을 유발

예 어머니의 김치찌개가 그리운 이유

##### ② 조작적 조건형성(operational conditioning)

- 특정 행동 이후의 강화물이 주어지면 행동가능성이 증가함

- 강화를 제공해준 사람에게 긍정적 태도를 가지게 됨

예 아버지 구두를 닦았는데 용돈을 주셨다면, 다음에 또 구두를 닦으려고 할 것

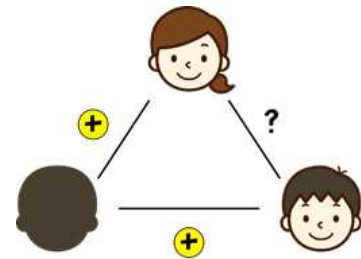
##### ③ 관찰학습(observational learning)

- 모방을 통해 태도를 형성함

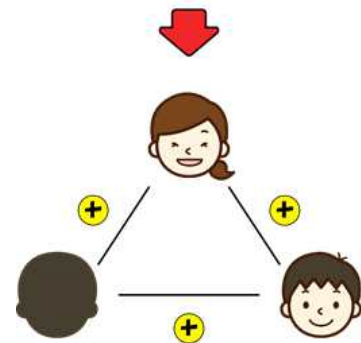
- 모방을 통한 태도 변화 가능

## (2) 균형이론 (Heider, 1946)

- 사람들은 대상에 대해 지닌 태도와 다른 사람들과의 관계 사이에서 조화스러운 균형을 유지하려는 동기가 있음



- 사람들은 불균형상태를 시정하려고 하고, 변화를 최소화하는 방향으로 나타남



## 3) 태도변화

## (3) 인지 부조화 이론(cognitive dissonance theory, Festinger, 1957, 1964)

- 사람들은 자신의 태도와 일치하는 행동을 할 때 인지적 조화상태를 유지함
- 태도와 일치되지 않는 행동을 할 때 인지적 부조화 상태가 되고 심리적 불편함이 생김
- 불편한 감정을 해소하기 위해 기존의 태도를 행동에 맞게 변화시킴

## 인지부조화 시 태도를 변화시키는 조건 (Festinger, 1964)

- 행동을 취소할 수 없을 때
- 행동이 자발적으로 이루어졌을 때
- 행동의 결과를 예측하고 있었을 때

## 불충분한 정당화 (Festinger &amp; Carlsmith, 1959)

- 재미없는 과제를 한 후 1달러 받고 재미있다고 말 할 때 vs 20달러 받고 재미있다고 말할 때
- 결과: 1달러 받은 집단이 실제 재미있었다고 태도를 변화시킴
- 외적 보상이나 이유가 행동을 정당화하기에 충분하지 않을 때 태도를 바꿔서 인지부조화를 해소

## 노력의 정당화 (Aronson &amp; Mills, 1959)

- 열심히 한 것에 비해 얻은 것이 적다면 부조화를 경험하게 됨
- 노력을 들여 결과를 얻었다면 그 결과를 더 가치있는 것으로 평가함  
예) 돈을 많이 들인 피부 관리, 실제로 피부의 변화가 없더라도 충분히 가치가 있다고 생각함.



## 1. 사회적 영향

## ○ 사회적 영향(Social influence)

개인의 사고, 감정 및 행동을 변화시키는 사람들 간의 과정

## 1) 동조

## (1) 동조(conformity)

타인의 특정 행동을 자발적으로 따라 하는 것

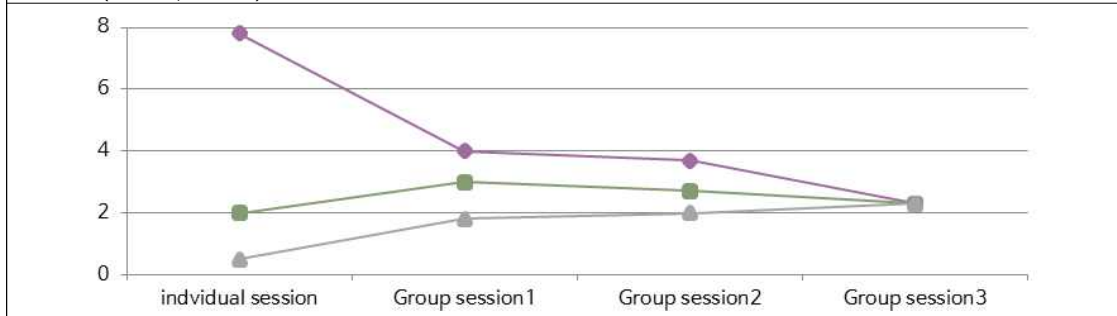
“ 친구따라 강남간다. ”

## (2) 동조가 발생하는 이유

## ① 정보의 영향

- 개인적인 판단보다는 다수의 의사결정이 더 타당하다고 생각함
- 처음 가본 도시에서 맛집 찾는 방법은?
- 집단의 신빙성이 높고 과제의 불확실성이 클 때, 정확한 답이 요구될 때

쉐리프(Sherif, 1937) 실험



## ② 규범적 영향

애쉬(Asch, 1952, 1955)의 동조 실험

- 답이 명확하고 그 답을 알고 있다고 하더라도 우리는 규범의 영향에 의해 타인에 동조

실험과제

어떤 선이 기준선의 길이와 같은가?

Standard Line

a b c  
Comparison Lines

실험참여자1

실험참여자2

진짜 피험자

실험참여자1: b...

실험참여자2: 물론 b죠.

진짜 피험자: 어떻게 b야?

## ③ 결과

- 집단에 동조한 사람들 중 74%의 피험자가 10개 문제 중 한 번 이상 동조함
- 3-4명 집단협조자일 때 가장 강하게 생김

## 왜 틀린 집단에 동조하게 될까?

- 내가 집단과 대치되는 행동을 할 때 나를 무능한 사람이라고 생각할 것이라는 걱정 때문
- 집단에 대한 도전 혹은 타인을 모욕해선 안 된다는 사회적 규범을 위반하는 것이기 때문
- 사회적으로 배제될 때 사회에 포함되려는 강력한 동기가 있음을 설명
- 집단의견에 만장일치가 아닌 경우라면 동조압력은 매우 감소함

예 한국사회의 획일적 문화, "나만 ~ 없어." "나도 ~하고(갖고) 싶다."

## 2) 복종

## (1) 복종

상대방이 갖고 있는 권위나 권력 때문에 상대방의 요청에 따르는 행위  
권위에 대한 순종

## ① 사회적 권력(social power)

- 다른 사람이 저항하더라도 그들에게 영향을 줄 수 있는 역량
- 영향을 행사할 수 있는 잠재력으로 실제로는 실행되지 않음

## ② 합법적 권위

- 학생들은 교사의 지시에 따라야 함
- 교통질서를 위해 교통경찰의 지시를 따라야 함
- 의사의 지시를 따라야 함

스탠리밀그램(Milgram, 1963, 1974)의 권위에 대한 복종실험

- ① 기억에 대한 실험연구를 실시한다며 지역신문에 광고를 냄, 참여 시 시간당 \$4 할당
- ② 제비뽑기를 통해 두 사람 중 한사람은 교사, 한사람은 학생, 그러나 모든 참여자들은 교사를 뽑게 됨

**Public Announcement**

**WE WILL PAY YOU \$4.00 FOR ONE HOUR OF YOUR TIME**

**Persons Needed for a Study of Memory**

\*We will pay five hundred New Haven men to help us complete a scientific study of memory and learning. The study is being done at Yale University.  
\*Each person who participates will be paid \$4.00 (plus 50c carfare) for approximately 1 hour's time. We need you for only one hour: there are no further obligations. You may choose the time you would like to come (evenings, weekdays, or weekends).  
\*No special training, education, or experience is needed. We want:

Factory workers	Businessmen	Construction workers
City employees	Clerks	Salespeople
Labourers	Professional people	White-collar workers
Railroaders	Telephone workers	Others

All persons must be between the ages of 20 and 50. High school and college students cannot be used.  
\*If you meet these qualifications, fill out the coupon below and mail it now to Professor Stanley Milgram, Department of Psychology, Yale University, New Haven. You will be notified later of the specific time and place of the study. We reserve the right to decline any application.  
\*You will be paid \$4.00 (plus 50c carfare) as soon as you arrive at the laboratory.

---

TO: PROF. STANLEY MILGRAM, DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, YALE UNIVERSITY, NEW HAVEN, CONN. I want to take part in this study of memory and learning. I am between the ages of 20 and 50. I will be paid \$4.00 (plus 50c carfare) if I participate.

NAME (Please Print).....

ADDRESS.....

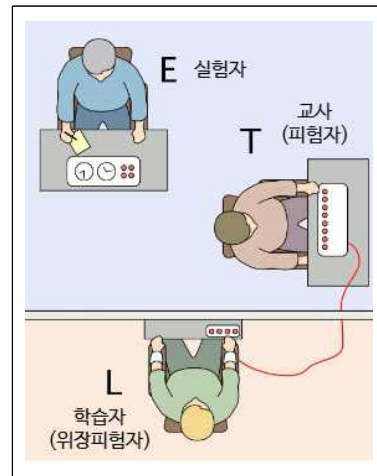
TELEPHONE NO. .... Best time to call you.....

AGE..... OCCUPATION..... SEX.....

CAN YOU COME:.....

WEEKDAYS..... EVENINGS..... WEEKENDS.....

- ③ 학생은 전기충격장치를 연결(뒤에서 장치를 제거)
- ④ 교사에게 전기충격장치에 대해서 설명함
- ⑤ 학생이 문제를 틀리면 교사는 실험자로부터 작은 전압부터 가장 높은 전압까지 차례대로 주어 처벌을 하도록 지시받음



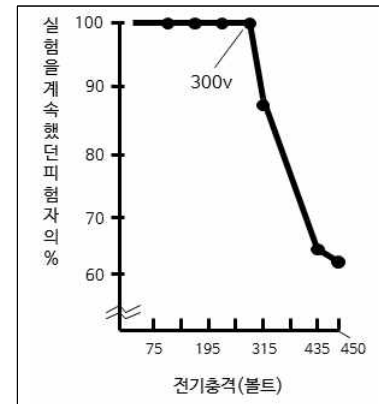
- ⑥ 학습자는 일부러 실수를 유발함
- ⑦ 실험자는 교사를 촉구함
- ⑧ 실험에 참여한 교사들은 몇 V까지 전기충격을 주었을까?



1. 계속하세요
2. 이 실험은 계속 되어야 합니다.
3. 당신은 계속 해야만 합니다.
4. 다른 선택은 없습니다. 당신이 계속해야만 끝납니다.

**실험결과 : 전기충격의 강도별 피험자율**

- 300볼트 이하인 경우는 모든 피험자가 전기충격을 시행함
- 300볼트에서 처음으로 5명이 실험을 거부
- 40명의 피험자 중 65%인 26명이 최고의 충격 수준인 450볼트까지 스위치를 누름

**결과의 시사점**

- 연구에 참여한 사람들은 정상적이며 적응을 잘 하는 사람들, 참여자들이 악하거나, 가학적인 사람들이 아니라는 점
- 일반적인 사람들도 불합리한 복종의 상황에 놓이게 되면 쉽게 참여자들과 유사한 행동을 할 수 있음을 시사 "상황의 힘"의 영향력을 설명
- 군대, 포로, 엄격한 상하조직 내에서 얻어지는 결과와 유사함을 발견

**(2) 복종에 대한 긍정적 평가**

- 생존적 가치
  - 혼자 달성할 수 없는 공동 목표를 달성하기 위해서 집단의사결정의 효율성을 위해 결정권을 소수의 대표에게 위임하고 위임한 다수는 명령에 따름
  - 물리적 환경의 위험, 경쟁하는 종의 위험, 내부의 잠재적 분열에 대처할 수 있음
- 집단 내 구성원 사이의 안정과 조화를 추구

**(3) 복종에 대한 부정적 평가**

- 책임전가
  - 비도덕적 명령에 복종한 사람들이 행위에 대한 책임을 명령을 내린 권위자에게 전가하는 행위
- 복종감소시키기
  - 명령에의 복종이라도 자신의 행동이 남에게 피해 주는 일에 책임이 있음을 상기시켜줄 때
  - 사회심리학 연구결과를 배우고 그것의 중요성을 인식시켰을 때 : 교육의 효과

**2. 집단수행과 집단의사결정****1) 집단과제수행****(1) 집단역동(group dynamics)**

집단성이라는 성질 때문에 일어나는 독특한 현상

## (2) 사회적 촉진

- 타인이 있을 때 한 개인의 수행수준을 높이는 현상

☑ Triplett (1898)

- 혼자 자전거를 탈 때의 속도 < 타인과 함께 자전거 탈 때의 속도
- 혼자 낚시줄 감는 아이의 속도 < 집단상황에서 낚시줄 감는 아이의 속도
- 혼자 코미디 볼 때의 재미 정도 < 집단으로 코미디를 볼 때의 재미 정도

- 그러나, 무의미한 철자 암기과업에서는 집단상황에서 수행 정도 수준이 떨어짐

☞ 잘 하던 축구선수가 승부차기에서 실수하는 것(사회적 억제, 사회 저하)

쉬운 과제	수행수준 높아짐
어려운 과제	수행수준 떨어짐

## (3) 사회적 촉진이 발생하는 이유

- 사회적 추동이론(social drive theory, 1965)

- 개인이 과제를 수행할 때 타인이 옆에 있으면 개인의 추동(각성)수준이 증가, 추동의 증가는 과제에 대한 개인의 수행을 촉진하나 복잡하고 어려운 과제에는 개인의 수행을 저하시킴

## (4) 사회적 추동에 대한 여러가지 설명들

## ① 활성화 이론

단순존재가설(mere presence hypothesis, Zajonc, 1965)

- 타인의 존재는 개인의 흥분상태를 높여서 잘하는 반응은 더욱 잘하도록 하나 못하는 반응은 더욱 못하게 만들
- 타인존재만으로 개인은 이후의 상황을 예측할 수 없으므로 스스로 준비태세를 갖추게 하고 이것이 추동을 발생시킴

☞ 홈그라운드 경기를 하는 선수들의 심리상태

무대를 사랑하는 가수(밴드)

## ② 평가 이론

평가 불안 이론(evaluation apprehension theory, Cottrell, 1972)

- 추동은 자신이 타인의 평가를 받고 있는 과업 수행자의 인식에 의해 기인
- 평가받고 있는 사회적 상황에서 평가 불안을 경험하는데 이 때 단순 과제의 수행은 나아지고, 어려운 과제의 수행은 저하됨
- 사람들은 집단의 성적 평가 조건보다 개인의 성적 평가조건에서 사회적 추동이 발생함
- 지지해주는 사람들이 있는 경우 어려운 과제를 수행하더라도 수행 성적이 떨어지지 않음
- 평가자가 어떤 평가를 줄 것인가에 대한 수행자의 기대는 수행자의 수행 수준에 영향을 미침

## ③ 주의 이론

주의분산-갈등가설(Sanders et al., 1978)

- 타인의 존재 뿐만 아니라 주의분산을 일으키는 것은 모두 각성을 증가시킴
- 타인이 있을 때 과제에 집중하려는 경향과 타인을 주의하려는 경향 간 갈등이 생기며 그 결과로 흥분수준이 높아짐.

예 음악들으면서 공부하기

시끄러운 카페에서 책읽거나 공부하기

## (5) 사회적 태만

- 여러 사람의 노력이 합산하여 집단 전체의 수행이 결정되는 과제(가산적 과제)에는 개인별 기여도가 쉽게 확인되지 않으므로 자신의 수행평가에 덜 우려하게 됨
- 따라서 책임감 분산으로 집단 구성원의 개인별 수행수준이 떨어짐

예 줄다리기 할 때 힘쓰는 척하면서 줄을 힘껏 당기지 않은 경험

합성을 크게 지르라는 응원단장의 호소에도 불구하고 입만 병긔함

- 링겔만(1920) : “링겔만 효과”

- 독일인 근로자에게 가능한 힘껏 줄을 당기라고 요구하고 기계를 사용해 힘을 Kg으로 측정
- 그 결과 혼자 당긴 경우 평균 85Kg의 평균 압력, 7인 집단에서는 1인 평균 65kg, 14인 집단은 1인평균 61kg으로 줄어들

## (6) 사회적 태만 현상의 발생 이유

동기의 감소

- 집단적 수행과제이므로 개인의 기여도가 집단수행에 묻혀 드러나지 않음

대안

- ▷ 개인의 기여도를 알 수 있는 피드백 체계를 확립하는 것

대안

- ▷ 개인의 기여도를 알 수 있는 피드백 체계를 확립하는 것

예 음악밴드

통합력 상실

- 여러 사람이 최대의 효과를 얻기 위해 개인의 힘을 순간적으로 모아야 하는데 모으는 시점이 일치하지 않아 힘의 상실이 발생

대안

- ▷ 순간적으로 힘을 모으는 시점을 알려줄 수 있어야 함

예 줄다리기 때 구령의 필요성

## (7) 사회적 태만이 나타나지 않는 조건

- 소규모 작업집단일 때
- 작업성과에 자기 기여가 독특할 때
- 작업과제가 중요, 재미있을 때
- 작업동료의 수행기대가 저하될 때

- 좋아하는 동료들일 때
- 집단평가를 중시하는 문화권

## 2) 집단의사결정

### (1) 집단극화(group polarization)

- 집단 전체의 의사결정은 개인적 의사결정의 평균보다 더 극단적으로 되는 현상
- 모험적 이행(risky shift) - 보수적 이행(cautious shift)
  - 특정 주제에 대해 구성원의 최초 의견이 평균적으로 모험적이라면 그 집단의 의사결정은 더 모험적으로, 최초에 신중한 쪽이면 더 신중한 쪽으로 결정을 내림
- 배심원의 판단, 도박이나 경마, 테러집단의 폭력행위

#### 통합력 상실

##### 설득 주장 이론(Brauer et al., 1995)

- ▶ 집단은 초기 지배적 의견을 지지하는 새롭고 다양한 의견을 제시함
- ▶ 구성원들은 새롭게 출현한 정보를 자신의 태도를 확신하는 근거로 삼음
- ▶ 토론을 할수록 집단의 의견이 더 강해짐

##### 사회 비교 이론(Sanders & Baron, 1977)

- ▶ 각 개인의 태도는 타인과의 비교를 통해서 결정됨
- ▶ 구성원 중 극단적 태도를 보여주는 사람은 자신감, 확신에 찬 모습으로 바람직하게 받아들여짐
- ▶ 사람들은 자신의 의견을 더 극단적으로 바꾸게 됨

### (2) 집단사고(group thinking)

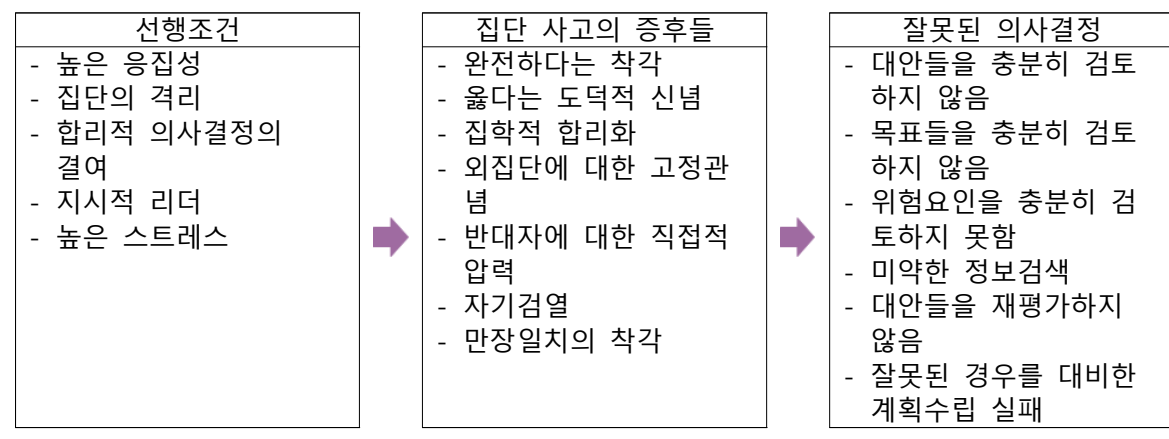
- 집단의 의사결정과정에서 존재하는 동조의 압력 때문에 충분한 논의가 이루어지지 못한 상태에서 합의 또는 만장일치에 도달하는 현상

#### 예 케네디정부의 피그만침공

- 쿠바 망명인들을 피그만으로 침투시켜 쿠바의 공산정권을 무너뜨리고자 한 침공
- 피그만은 늪지대로 전진하기 어려워 침공장소로 부적합하였으나 지형 정보를 누구도 찾아보지 않고 결정을 내림



## 집단사고의 발생 모형



## 집단사고 방지조치(Janis, 1982)

- 리더는 모든 구성원들이 자유롭게 의견을 개진하도록 고무
- 나온 제안에 대해 자유롭게 비판하도록 권장
- 반대의견을 내는 역할자(devil's advocate)를 두어 다양한 입장을 고려
- 전체 집단을 여러 하위집단으로 나누어 그 하위 집단 별로 토론이 이루어지게 함
- 의사결정을 최종적으로 하기 전에, 한 번 더 고려해 볼 수 있는 절차
- 외부 전문가에게 집단의 의사결정을 문의



## 1. 성격의 본질

### 1) 성격의 정의와 요소

#### (1) 성격에 대한 학자들의 정의

Allport(1961)
- 성격은 개인의 내부에서 특징적인 행동과 사고를 결정하는 정신물리학적 체계의 역동적인 조직
Guilford(1959)
- 성격은 한 개인이 가지고 있는 특성들의 독특한 양식
McClelland(1951)
- 세세한 모든 것에 있어서의 한 개인의 행동에 대한 가장 적절한 개념화
Maddi(1996)
- 성격은 사람들의 심리적 행동(사고, 정서, 행동)에 있어서 공통성과 차이를 결정하는 일련의 안정된 경향성과 특성
Pervin과 John(1997)
- 성격은 감정, 사고, 행동의 일관된 패턴을 설명해주는 그 사람의 특징
Liebert와 Liebert(1998)
- 성격은 한 특정한 개인의 신체적 심리적 특징들의 독특하고 역동적인 조직으로써, 이 특징들은 사회적 및 물리적 환경에 대한 행동과 반응에 영향을 미침-이 특징들 중에서 어떤 것들은 그 특정인에게 전적으로 독특하고 어떤 것들은 소수 또는 다수 또는 모든 타인들과 공유됨

#### (2) 성격이란?

- 한 개인을 특징짓는 독특한 면
- 여러 상황에서 비교적 일관성
- 환경에 적응해 나가는 과정에서 나타나는 행동양식

#### ○ 성격

□	독특성	□	□	환경에 적응하는 행동양식	□	□	일관성	□
---	-----	---	---	------------------	---	---	-----	---

#### (3) 성격의 정의

□	한 개인이 환경과 상호작용하면서 나타나는 독특하고 일관성이 있으며 인지적이고 정동적인 안정된 행동양식	□
---	--	---

### 2) 성격의 결정 요인

#### (1) 생물학적 요인

- 출생 시부터 아이의 요구나 행동에 차이가 있음
- 쌍둥이 연구결과
  - 이란성 쌍둥이보다 일란성 쌍둥이가 정서적 반응, 활동량, 적응성, 사회성 등에서 유사한

반응을 보임(Loehlin, 1992)

- 어떤 성격특성이 유전적 요인으로 결정되는가
  - 개방성, 외향성 유전될 가능성 50%

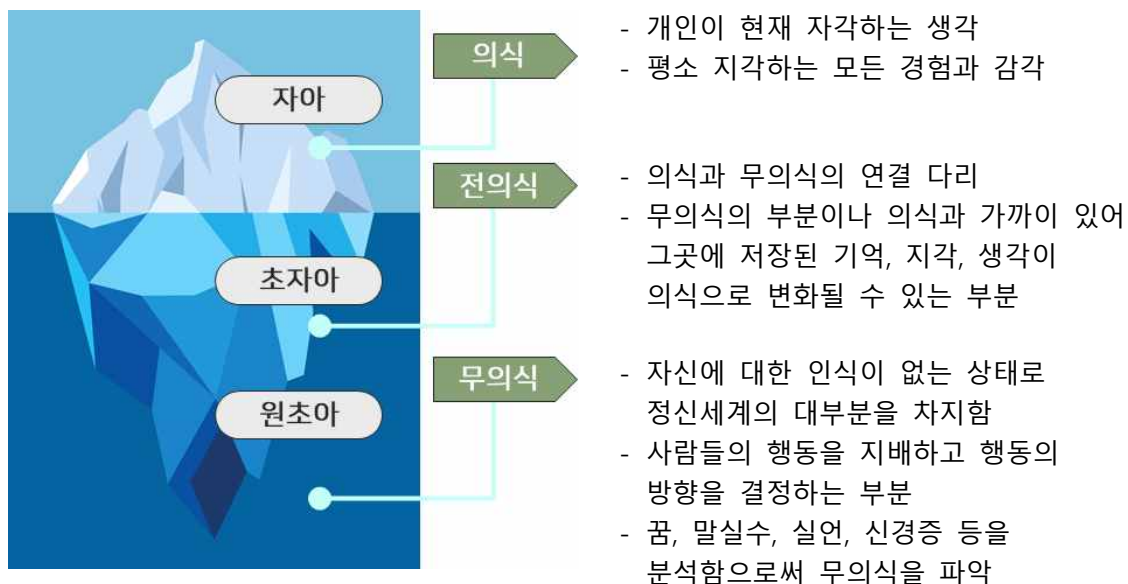
## (2) 환경적 요인

- 유전적 요인은 환경적 경험이나 자극에 의해 수정될 수 있음
- 가족과의 관계, 부모와의 관계, 사회의 제도, 문화, 관습의 영향을 받음

## 2. 정신역동적 관점

### 1) 정신분석이론의 기본 가정 및 주요 개념

#### (1) 인간의 마음구조모델



#### (2) 본능 이론

##### ① 삶의 본능 (에로스)

- 인간의 생존과 관련된 욕구
- 식욕, 성욕 등과 같은 생물학적 욕구

##### 리비도(libido)

- 인간에게 쾌락을 주는 모든 행동이나 생각을 포함
- 생명의 유지, 발전, 자신과 타인을 사랑하는 것, 민족과 종족의 번영에 기여하는 정신에너지

##### ② 죽음의 본능 (타나토스)

- 사람들은 죽는 것에 대한 무의식적 소망을 가짐
- 고통, 좌절, 파괴, 죽음
- 죽음의 본능 구성요인 : 공격성, 파괴성

공격성이 타인을 향할 때
- 공격행동

공격성이 자신을 향할 때
- 자살

## (3) 성격의 구조

원초아(Id)
- 인간의 정신 에너지 장소
- 인간 성격의 생물학적 토대에 기초하는 것
- 식욕, 배설욕, 성욕 등의 신체적 욕구 충족 동기와 관련이 있음
- 쾌락 원리에 의해 작동
▷ 고통은 피하고 쾌락을 얻고자 함

자아(Ego)
- 인간 성격의 합리적 측면
- 원초아의 욕구를 현실 상황에 맞게 충족시킬 수 있도록 작동함
- 현실 원리에 의해 작동

초자아(Superego)
- 도덕적 완성을 추구하고자 함
- 원초아의 쾌락 추구 억제하면서 사회적 요구에 부합하는 측면에서 만족 추구
- 양심, 자아 이상에 의해 작동. 즉 도덕 원리에 의해 작동

## (4) 불안

현실불안
- 자아가 현실을 지각하여 두려움을 느끼는 불안
- 실제적 위험이 있는 경우 가지게 되는 공포

신경증적 불안
- 자아와 원초아의 갈등으로 인해 나타나는 불안
- 원초아에 의해 충동적으로 표출된 행동이 처벌 받지 않을까 하는 무의식적 두려움

도덕적 불안
- 원초아와 초자아 간의 갈등에서 비롯된 불안
- 도덕원리를 어김으로 인해 가지는 죄책감
- 객관적 대상이 없어 대처가 어려움

## (5) 방어기제(defense mechanism)

## ① 억압(repression)

- 잠재적으로 스트레스를 유발하는 수용할 수 없는 욕망을 생각나지 못하게 하거나 기억하지 못하도록 함
  - 억압은 수치스러운 생각, 죄의식을 일으키는 생각, 고통스러운 기억 등을 의식 수준 아래로 밀어냄
  - 이것은 대체로 자신도 모르는 사이에 무의식적으로 일어남
- ☞ 아동기 성학대경험을 전혀 기억하지 못하는 여성

## ② 부정(denial)

- 부정은 고통스러운 환경이나 위협적인 정보를 거부하는 것으로 가장 흔히 사용됨

부정의 종류	
① 위협적인 정보를 의식적 거부하는 것	
② 현실화된 정보가 타당하지 않고 잘못된 내용이라고 간주하는 것	

예 친한 친구의 죽음을 '그럴리 없다.'고 믿지 않으려는 것

## ③ 반동 형성(reaction formation)

- 위험한 원초아 충동에 대한 갈등을 반대되는 욕구로 전환함으로써 갈등상황에서 피하는 것
  - 자기가 느끼고 바라는 것과는 정반대로 감정을 표현하고 행동하는 것
- 예 속으로는 좋아하면서 겉으로는 싫은 척한다.

## ④ 투사(projection)

- 자기 자신이 위험하거나 용납할 수 없는 원초아의 욕망을 자신의 욕망이 아닌 다른 사람의 욕망으로 이야기 하는 것
  - 즉, 자신의 정서를 다른 사람의 탓으로 돌리는 것을 말함
- 예 자신이 술을 마시고 싶어하지만, 옆에 있는 친구한테 술 마시고 싶지 않냐고 물어 본다.

## ⑤ 합리화(rationalization)

- 무의식적으로 사회적으로 용납되지 않는 감정이나 행동에 대해 용납되는 이유를 붙여 자신의 행동을 정당화함으로써 사회적 비판이나 죄의식을 피하려 함
- 예 이숙 우화 중에 여우와 포도
- ▷ 포도를 못 먹으니까 저 포도는 맛이 없을 거라고 합리화한다.
- 핑계
- ▷ 의식적으로 사회적으로 용납되는 이유를 갖다 대는 것

## ⑥ 전위(displacement)

- 만족되지 않은 충동 에너지를 다른 대상으로 돌림으로써 긴장을 완화시키는 방어기제
- 예 자식을 갖고 싶으나 갖지 못하는 어른이 이웃집 아이를 끔찍이 사랑하거나 고양이나 강아지 같은 애완동물에 집착하는 경우
- 라이너스 증후군

## ⑦ 승화(sublimation)

- 위험한 원초아의 충동 때문에 일어난 갈등으로 인해 스트레스를 받게 되면 이 충동을 학교일, 문학, 운동 등 사회적으로 용인되는 활동으로 전환시킴으로써 줄일 수 있음
- 성적인 충동을 억제하기 힘들 때 바이올린을 배우는 것과 같이 다른 영역에 창조적인 활동을 함으로 욕구를 줄일 수 있게 되는 것

## (6) 심리성적발달이론

프로이트의 심리성적 발달이론의 특징
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 첫째, 인간의 성 에너지는 상당량이 출생 시에 나타난다.</li> <li>- 둘째, 각 단계마다 성의 에너지가 집중되는 부위가 있다.</li> <li>- 셋째, 특정단계에는 신체의 어떤 부위가 유쾌한 긴장을 가져다 줄 어떤 대상이나 활동을 추구한다.</li> <li>- 넷째, 특정 단계에서 충분한 욕구충족이 되지 않아 지나치게 좌절되거나 반대로 지나치게 탐닉을 하게 되면 리비도(libido)가 다른 부위로 이동하지 않고 고착(fixation)될 수 있다.</li> <li>- 다섯째, 발달과정에서 퇴행(regression)이 있을 수 있다.</li> </ul>

## ① 구순기(oral state: 출생~18개월)

- 구순전기 영아는 빠는 행위를 통해 리비도를 충족
- 구순후기는 씹거나 깨무는 행동으로 리비도를 충족

구순고착(oral fixation)
- 구순만족을 지나치게 해주거나 좌절되면 고착성격을 갖게 됨
구순전기고착
- 음식에 대한 지나친 집착, 과도한 흡연, 음주, 접촉요구, 타인에 대한 의존성
구순후기고착
- 타인에 대한 비난이나 분노

## ② 항문기(anal state: 18개월~3세)

- 배설의 쾌감을 통해 리비도의 만족을 추구
- 항문기 고착 성격

항문기 폭발적 성격
- 지저분, 어지럽히는 행동
항문기 강박적 성격
- 고집이 세고 완고, 검소하고 인색함

## ③ 성기기(phallic state: 3~4세)

- 성기를 통해 리비도의 만족을 추구함
- 오이디푸스콤플렉스

남아의 어머니에 대한 애정
- 거세불안 경험
- 거세불안 감소를 위해 아버지에 대한 동일시
여아의 아버지에 대한 애정
- 남근선망
- 여아는 거세불안이 없고 동일시 기제가 약하므로 남아에 비해 약한 초자아를 형성
- 성적 차별적 주장이라는 이유로 많은 비판을 받음
- 성역할습득
- 이상적 자아가 형성되기 시작
- 양심이 생겨나기 시작

- ④ 잠복기(latency state: 6~12세)
    - 아동의 욕구갈등이 비교적 조용히 억압되는 단계
    - 모든 리비도는 학교 과업, 운동 등 사회적으로 용납되고 인정되는 활동을 통해 강력한 에너지로 발산됨
  - ⑤ 생식기(genital state: 12세 이후)
    - 청년들은 성행위를 통해 리비도를 충족
    - 또래 이성에 대한 관심이 증가함
-

## 1. 특질적 접근

## 1) 특질적 접근

## (1) 특질적 접근

## ○ 예시

- 두 학생이 과제를 해오지 않아서 선생님께 야단을 맞았다.  
☐ 아무 말 없이 듣고 있다.  
☐ 왜 과제를 해오지 않았는지 계속해서 설명하고 있다.

## • 이러한 상황이 반복되면

- ☐ 소극적이고 조용한 성격
  - ☐ 적극적이고 자기주장이 강한 성격
- 이러한 두 가지 성격은 각각 ☐ 이라고 볼 수 있음

## ○ 특질(Trait)

☐ 동일한 상황에서 나타나는 개인적 차이 ☐

- 성격이 비교적 지속적이고 안정적인 개인차를 보이는 이유를 특질에서 찾을 수 있음
- 사람들이 행동하고 생각하고 감정을 느끼는 수많은 가능한 방식을 몇 가지 핵심적인 성격 요인으로 압축해서 설명하는 것

## 2) 올포트

## (1) 올포트(Allport)의 성격에 대한 입장

- 공통특성(common trait)
  - 사람들이 공통된 특징을 가지고 있기 때문에 사람 간 비교할 수 있는 특성
- 개인적 성향(personal disposition)
  - 타인과 비교할 수 없는 개인만의 독특한 특성

## ① 기본특성

- 개인의 모든 사고와 행동을 특징지을 정도로 넓은 범위에 영향을 미치는 특성
- 행동을 통해 명백히 드러나는 특성이지만 극소수의 사람들에게에서만 발견됨
- 유관순, 잔다르크, 나폴레옹

## ② 중심특성

- 기본 특성에 비해 덜 광범위하지만 사고와 행동에 상당한 영향을 미치는 특성
- '성실한' '활발한' '외향적인' 등으로 표현할 수 있는 특성
- 개인의 전형적인 특징을 잘 나타내어 주위사람들이 쉽게 알아차릴 수 있는 특성

## ③ 이차성향

- 개인의 행동과 사고의 제한된 부분에만 영향을 미치는 특성
- 특정 대상이나 여러 사람 앞에서 발표를 하거나 새로운 사람을 처음 만나는 것과 같은 특정 상황에서만 나타남
- 그 사람을 잘 알고 있지 않는 한 알기 어려운 개인적 성향

### 3) 카텔과 아이젠크

#### (1) 카텔(Cattell)

- 특질을 공통된 특질과 개인만이 갖는 독특한 특질로 구분
  - 유전과 환경의 영향을 받음
  - 특질
    - 성격을 형성하는 요인
- ① 표면특질 : 겉으로 드러나는 행동
- 일상생활에서 쉽게 관찰되지만 환경의 영향을 받아 쉽게 변화할 수 있음
  - 상냥한 성격은 목소리가 부드럽고 미소를 잘 지으며 상대방에게 말을 잘 건넨
- ② 근원특질 : 개인의 생각이나 감정에 영향을 주며 성격의 핵심을 이루는 특질
- 표면특질에 비해 일관적이고 안정적, 표면으로 드러나지 않으므로 쉽게 찾아내기 어려움
  - 16개의 근원특질을 추출하여 명명
  - 16PF설문지를 통해 측정할 수 있음

#### (2) 아이젠크(Eysenk)

- 카텔의 16개 성격요인이 복잡하다고 생각함
- 요인분석을 통해
  - 가로축 외향성-내향성으로 구분
  - 세로축은 정서적 안정감-불안정으로 구분
- 내향성-외향성의 차이를 생물학적으로 설명함
  - 각성을 조절하는 뇌의 일부인 망상체(reticular formation)는 내향성에게 더 민감함

#### ① 외향성-내향성

- 내향성: 부끄러움, 심각함, 말을 잘 하지 않음
- 외향성: 친사회적, 활기참, 다정함

#### ② 정서적 안정성

- 건강한 방법으로 삶의 스트레스 요인에 대처, 기분이나 행동에 있어서 극단적인 것을 피하는 능력

### 4) 제프리그레이

#### (1) 제프리그레이(Jeffrey Cray)

- 아이젠크의 생각을 다듬어서 뇌체계를 두 가지로 구분함



<b>행동활성체계(Behavioral activation system, BAS)</b> - 보상에 대한 예측반응으로 접근행동을 활성화 - 희망, 의기양양, 행복과 같은 긍정적 느낌을 경험하게 되는 원인 ☞ 높은 학점을 받고 싶은 학생은 BAS가 활성화되면서 목표에 도달하도록 열심히 공부함
<b>행동억제체계(Behavioral inhibition system, BIS)</b> - 처벌에 대한 예측으로 접근행동을 억제함 - 공포, 불안, 좌절감, 슬픔과 같은 부정적 느낌을 경험하게 되는 원인 ☞ BIS민감성이 높은 사람은 주차위반딱지와 같은 임박한 처벌에 직면했을 때 극도로 불안해함

## 5) 성격5요인모델

### (1) 성격5요인(Big Five) 모델

- 성격을 가장 잘 대표하는 다섯 가지 요인을 사용하여 성격의 특질을 설명하는 이론

(John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1999)

#### ☒ 외향성

내향성(introversion)	외향성(extroversion)
- 외향성 검사에서 낮은 점수 - 타인과 떨어져 있음, 사회적으로 물러나 있음 - 자기주장을 하지 않음, 조용함, 정서표현의 절제	- 사교적, 세상에 적극적으로 관여 - 따뜻함, 사교성, 자기주장성, 흥분추구, 빈번한 긍정적 감정

#### ☒ 신경증적 경향성

신경증적 경향성(Neuroticism)	정서적안정성(emotional stability)
- 긴장, 불안, 기분에 쉽게 영향을 받음 - 사건을 정서적으로 반응 - 분노, 우울과 같은 부적정서를 더 자주 경험 - 충동적, 높은 자의식, 상처를 잘 받음	- 신경증적 경향성과 반대 - 침착, 정서적 통제가 가능, 안정감 있음 - 예민함이 적음, 상대적으로 지속적인 부적 감정이 적음

#### ☒ 상냥함(호의성)

냉정함	호의성
- 타인의심, 신뢰롭지 못함 - 이기적, 반항, 냉정한 마음, 타인에게 신랄한 비판	- 타인과 잘 어울림, 협동하고자 하는 개인의 배려 - 자신의 이익 양보 - 신뢰감, 정직, 이타성, 고분함, 겸손, 마음이 모질지 못함

#### ☒ 성실성

나태함	성실성(conscientiousness)
- 유능감 부족 - 비성취지향적, 와해, 충동, 부주의, 게으름	- 잘 조직화 됨, 유능, 자기통제력, 인내심 - 의무감, 성취를 위해 열심히 노력함

## ☑ 경험에 대한 개방성

폐쇄성	개방성(openness)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 실용적 자세</li> <li>- 반복되는 일의 선호</li> <li>- 단순함의 선호, 동조 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 풍부한 상상력, 독창적 사람들</li> <li>- 공상, 다양함과 새로움의 추구, 심미적 취향-독립성</li> </ul>

## 2. 인본주의적 관점

## 1) 매슬로우(A. Maslow)

(1) Maslow(1970)



매슬로우  
(Abraham Maslow)

“ 인간은 위계적 욕구들을 단계적으로 충족시키기 위해 능동적으로 행동하는 존재 ”

(2) 위계적 욕구의 7단계

① 첫 번째 욕구	생리적 욕구(physiological needs)
- 생존에 필요한 공기, 물, 음식 등에 대한 기본적인 욕구	
② 두 번째 욕구	안전 욕구(safety needs)
- 위험으로부터 보호받을 수 있으며 안전한 피난처를 갈구하는 욕구	
③ 세 번째 욕구	소속과 애정에 대한 욕구(love needs)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 의미 있고 강한 집단에 소속되고자 하는 욕구</li> <li>- 소속된 집단의 구성원으로부터 사랑과 보호를 받고자 함</li> <li>- 타인과의 친밀하고 밀접한 관계를 통해 충족될 수 있는 대인동기의 바탕</li> </ul>	
④ 네 번째 욕구	존중의 욕구(esteem needs)
- 숙달감과 권력감에 대한 욕구와 타인으로부터 인정받고 싶은 욕구	
⑤ 다섯 번째 욕구	지식 욕구
- 지식에 대한 습득과 이해를 원하는 욕구	
⑥ 여섯 번째 욕구	심미적 욕구

- 질서와 아름다움을 추구하는 욕구

⑦ 일곱 번째 욕구 | 자기실현 욕구(self-actualization needs)

- 인간이 능히 될 수 있는 무엇이든지 그대로 되고자 하는 경향성과 역량의 한계에까지 분발하려는 경향성

- ☑ 욕구는 낮은 위계의 욕구로부터 높은 위계의 욕구로 발달
- ☑ 하위욕구가 만족되지 않으면 상위욕구로의 발달이 이루어지지 않음

- 배고프고 목마르고 위험에 쫓기는 상황에서 사랑욕구나 존경욕구는 뒤로 밀려나고 음식과 물을 찾아 안전한 곳으로 피신하려는 욕구가 우선하게 됨
- 사랑과 소속감에 대한 욕구가 충분히 충족되지 않으면 자기실현욕구가 발달되지 않음

(3) Maslow의 욕구위계도



결핍욕구

- 낮은 곳에 위치한 욕구는 결핍에 의해 발생
- 이러한 동기를 만족시키려는 것은 불유쾌한 상태를 벗어나는 것을 의미함
- 생리적 욕구, 안전의 욕구, 애정과 소속감의 욕구, 존중 욕구

성장욕구

- 가장 높은 곳에 위치한 자기실현욕구는 인간으로서 아직 실현되지 않은 잠재능력이 멀리서 부르는 소리와 같다고 볼 수 있음

(4) 건강한 성격은?

건강한 성격은 자아실현한 사람들

- 타인의 반응에 민감, 혼자 있어도 외로움을 느끼지 않고, 자신의 일에 성공하며, 자신의 인생에 대해 즐거움을 느낌
- 이성적, 합리적으로 사고, 자발적이고 주위의 변화를 두려워하지 않으며 개방적
- 자신의 긍정적 성격과 부정적 성격을 모두 가지고 있지만 이 성격을 시의 적절하게 판단하여 실행함

## (5) 현상학적 이론의 의의

## 공헌점

- 자아실현을 위해 노력하는 건강한 성격에 대한 관심을 가지게 함

## 한계점

- 모호한 개념, 개인의 특정 성격과 환경적인 변인을 고려하지 않음

## 1. 스트레스의 개념

### 1) 스트레스의 개념

(1) 우리가 스트레스를 경험할 때

정서적 반응	생리적 반응	인지적 반응
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 두려움</li> <li>- 불안</li> <li>- 염려</li> <li>- 초조함</li> <li>- 당황스러움</li> <li>- 비통함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 속이 울렁거림</li> <li>- 심장이 쿵광거림</li> <li>- 열이 오름</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- '실패하면 어쩌나.'</li> <li>- '바보처럼 보이면 어쩌지.'</li> </ul>

(2) 스트레스(stress) 개념의 어원

- 후크의 법칙
  - 고체에 힘을 가해 변형시킬 때 변형의 양은 힘의 크기에 비례함  
예 용수철이 늘어나는 현상
- 비유(Metaphor)
  - 고체 = 인간의 몸
  - 가해지는 힘 = 스트레스

(3) 스트레스란?

- 신체가 요구하는 비특이적(nonspecific) 반응(Selye, 1956b)
- 혼란스러운 사건의 원인과 결과를 모두 포괄함
  - 스트레스원을 포함하는 뜻으로 사용되고 있음
- 지각된 위협과 도전을 처리할 때 유기체가 경험하는 인지, 정서, 생리, 행동적 반응의 집합체

(4) 스트레스원

- 정상적인 삶의 방식에서 적응을 요구하는 어떤 중대한 생활사건 (Holmes & Rahe, 1967)
- 스트레스를 유발하는 모든 사건으로 긍정적인 사건, 부정적인 사건 모두 포함됨

(5) 좋은 스트레스와 나쁜 스트레스(Selye, 1974)

디스트레스(distress)	부정적인 스트레스
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소진을 유발하는 신체 및 심리적 반응</li> <li>예 일상의 골칫거리, 상사로부터의 꾸중, 경제적 부담 등</li> </ul>	
유스트레스(eustress)	긍정적인 스트레스
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶의 활력을 유발하는 삶의 사건에 대한 신체 및 심리적 반응</li> <li>예 결혼식, 스포츠 경쟁에 참여, 새로운 경험에 도전하기 등</li> </ul>	

### 2) 스트레스의 유발요인

(1) 주요 생활사건(major life events)

- 21세기 현대사회의 다양한 변화와 요구는 개인에게 엄청난 스트레스로 다가오고 있음

- Holmes & Rahe(1967)
  - 생활환경의 변화는 스트레스의 원인이 될 수 있다.
  - 환경이 바뀌면 우리는 그에 상응하는 재적응이 요구된다.
  - 이것 역시 스트레스가 될 수 있다.

사회 재적응평정척도					
등위	생활사건	변화치	등위	생활사건	변화치
1	배우자의 사망	100	20	직장에서의 책임의 변화	29
2	이혼	73	21	아들과 딸이 집을 떠남	29
3	부부간의 별거	65	22	인척과의 다툼	29
4	수형 기간	63	23	탁월한 개인적 성취	28
5	가까운 가족의 사망	63	24	부인이 직장에 나가거나 그만둠	26
6	자신의 부상 또는 질병	53	25	학교 입학 및 졸업	26
7	결혼	50	26	생활조건의 변화	25
8	직장에서 해고당함	47	27	개인적 습관을 고침	24

## (2) 일상의 골칫거리: 해슬

- 사소한 일상의 짜증나는 일들
- 일상생활에 자주 발생하는 사건의 의미
- 개인에게는 기억에 남고 불쾌감을 유발하는 사건
- 신체적인 질병과 많이 관련됨
- 사회경제적인 요인(집세, 밀린 카드 값, 우범지역에 거주 등)과 맞물려 더 악영향을 미침

## (3) 좌절(frustration)

- 좌절
  - 어떤 일이 자신의 뜻이나 기대대로 전개되지 않을 때 느끼는 감정  
 ☞ 운동경기에서 지고 있는 팀의 감독이 안절부절 못하거나 화를 내는 것
- 좌절을 느낄 때 경험하는 정서
  - 분노, 불안, 공포

## (4) 심리적 탈진

- 심리적 탈진(psychological burnout)
  - 신체적, 정서적으로 지치고 피곤하여 에너지가 고갈되고 자신의 일에 열정과 집중력이 떨어지게 되는 것
  - 예 대인관계 서비스업 종사자, 상담자, 종교인, 사회복지사 등

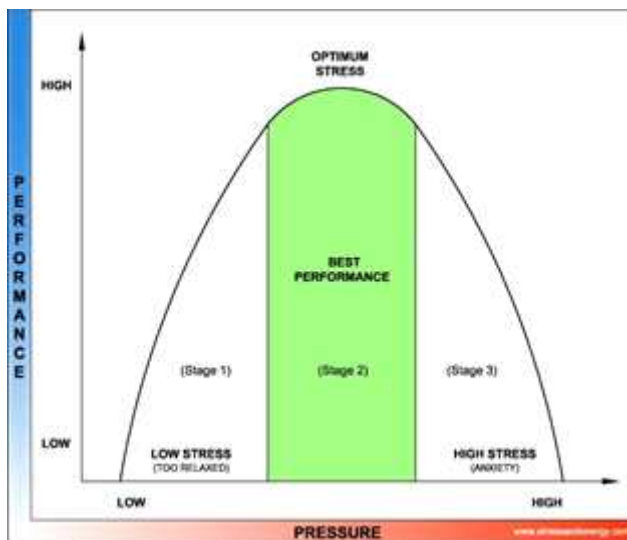
## (5) 대인관계폭력

- 타인에게 신체적, 정신적으로 폭력을 당하는 것
  - 예 따돌림 피해
  - 강간 피해자
  - 목숨을 위협하는 사고를 당한 사람
  - 전쟁이나 테러를 당한 사람
- 외상후스트레스장애
  - 심각한 위협이나 상처를 실제로 경험했거나 목격한 사람에게 나타남

## 3) 스트레스 반응

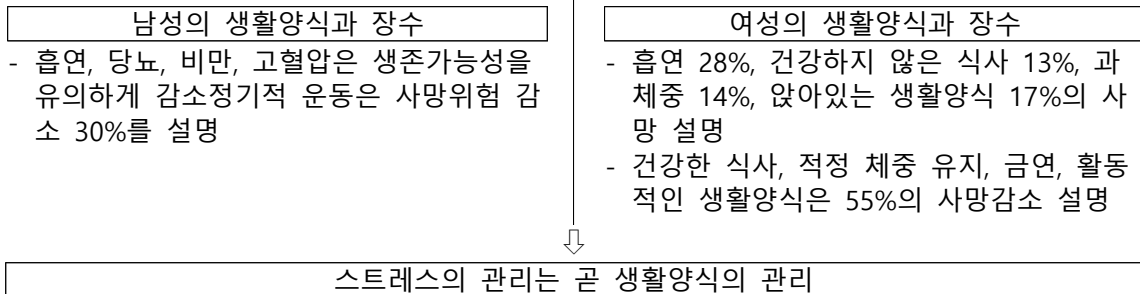
## (1) 스트레스가 건강 및 작업수행에 미치는 영향

- 적절한 스트레스 수준은 최적의 업무수행에 도움이 됨
- Yerkes-Dodson 곡선(1908)



- 스트레스 관리 목표는 스트레스원, 반응을 완전히 제거하는 것이라기보다 최적의 범위에서 스트레스 반응을 유지하는 것

## (4) 스트레스와 생활양식이 장수에 미치는 영향



## (5) 투쟁 또는 도피 모형(Cannon, 1932)

- 항상성(homeostasis)
  - 생활의 요구에 적응하기 위한 생물학적 자기 조절 기제
- 스트레스 상황에서 우리 몸의 상태
 

☞ 원시시대에 호랑이를 만났다고 가정해 보자

  - 교감신경계
    - ▷ 활성화
  - 근육계
    - ▷ 긴장
  - 위장관계
    - ▷ 소화과정이 느려짐
  - 호흡기계
    - ▷ 대근육에 산소공급하기 위해 증가
  - 피부조직
    - ▷ 피부조직 과열을 방지하기 위해 땀을 흘림
  - 호르몬계
    - ▷ 에너지 방출을 자극하기 위해 에피네프린, 노르에피네프린, 코티졸 호르몬 분비
  - 감각계
    - ▷ 눈 확장, 청각 예민해짐

⇒ 스트레스 상황이 사라지면 부교감신경계가 활성화 되면서 정상적 몸상태로 돌아옴

## (6) Selye의 일반 적응 증후군(General Adaptation Syndrome, GAS(Selye, 1956a))

- 만성적 스트레스 상황에 노출되었을 때 유사한 생리적 반응이 나타남 "비특이성 반응"
- 만성적 스트레스에 대한 신체반응 3단계
  - ☑ 1단계: 경고
    - ▷ 스트레스원에 노출될 때 신체가 받는 부담이 몸의 반응으로 나타남

"교감신경계의 활성화"
  - ☑ 2단계: 저항
    - ▷ 스트레스원을 다루기 위해 신체적 자원이 고갈될 때까지 가동시킴

"스트레스를 받아도 몸이 괜찮은 것 같은 느낌"



## ☑ 3단계: 소진

- ▶ 신체적 자원이 고갈되어 스트레스로 인한 질병이 발생함

"심계항진", "홍통", "정신질환"
----------------------

## • 이론의 한계

- 스트레스원에 대한 개인의 심리적 과정, 대처, 기술의 영향을 설명하지 못함
- 스트레스원과 효과의 보편성 주장

**2. 스트레스 관리하기****1) 스트레스 대처하기**

## (1) 대처(coping)

- 내적, 외적 요구를 다루기 위해 자원과 전략을 효과적으로 사용하는 것

## (2) 대처의 일반적 유형

## ① 문제 중심적 대처

- 나는 행동을 계획하고 그대로 수행한다.
- 문제의 지각된 원인을 처리

스트레스원에 대한 통제를 발휘할 수 있을 때 최적	적합도가설(Folkman, 1984)
-----------------------------	----------------------

## ② 정서 중심적 대처

- 나는 기분이 나아지게 하기 위해 다른 일들에 빠져있다.
- 부정적 정서로 야기된 고통을 관리

스트레스원에 대한 통제가 불가능할 때 최적	적합도가설(Folkman, 1984)
-------------------------	----------------------

## ③ 지지 추구 대처

- 나는 친구나 지인으로부터 정서적 지지를 얻으려고 노력한다.
- 친구에게 털어놓는다.
- 사람들로부터 안심되는 말을 듣길 원한다.

## ④ 의미 만들기 대처

- 나는 발생한 사건에서 무언가 좋은 것을 찾기 위해 노력한다.
- 문제중심적 대처를 사용하는 것이 일반적으로 도움이 되지 않는 스트레스적인 상황에서 의미를 형성하기 위해 개인의 가치, 신념, 목표를 사용하는 것

## (3) 의미만들기 대처 (Park &amp; Folkman, 1997)

- 전반적 의미와 상황적 의미가 일치할 때 스트레스 발생하지 않음
- 전반적 의미와 상황적 의미가 불일치할 때 스트레스가 발생
  - 이때 의미 만들기 시도
- 의미만들기

- 전반적 의미에 상황적 의미 동화 시키기, 전반적 의미 변화 시도(인지적 재구조화, 타협)

☑ 전반적 의미

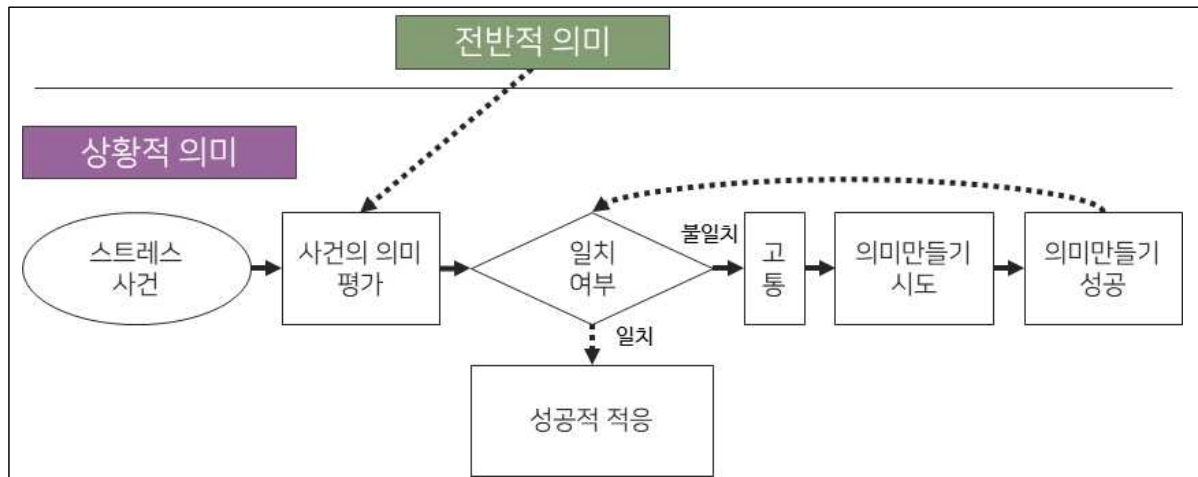
▷ 세상에 대한 우리의 경험을 해석하기 위해 사용하는 핵심가치, 신념, 목표

☑ 전반적 신념

▷ 공정성, 정의, 행운, 통제, 예측가능성, 일관성, 박애 및 개인적 취약성

☑ 전반적 목표

▷ 관계, 일, 재산, 지식, 성취



(4) 특수한 대처 유형

• 예시로 알아보는 스트레스 대처 유형

☑ 가연은 기숙사에 살고 있다. 다가오는 시험을 대비해서 공부를 해야 한다.

그런데 룸메이트 수지가 친구들을 데려와서 방에서 시끄럽게 떠들며 놀고 있다.

가연은 어떻게 대처해야 할까?

㉠ 문제중심/적극적 대처

<p><b>적극적 대처</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문제를 제거하거나 줄이는 대책 마련하기           <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 문제를 제거하거나 줄이는 대책 마련하기</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>계획하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문제 처리를 위해 미래 행동에 대해 생각하고 결정하기           <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 친구들을 피해서 도서관에서 공부할 계획을 세움</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>경쟁적인 활동 억제하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문제에 집중할 수 있도록 다른 문젯거리들을 의도적으로 옆으로 치우기</li> <li>- 공부에 집중하기 위해서 스마트폰 꺼두기</li> </ul>	<p><b>억제대처</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 행동하기에 적절한 시간까지 신중하게 기다리기</li> <li>- 가연은 친구들이 떠드는 시간 동안 잡무들을 하면서 친구들이 가기를 기다렸다가 가고 나서 공부 시작한다</li> </ul>

## ② 사회적 지지 대처

수단적 이유로 사회적 지지 추구
- 다른 사람에게 정보, 원조 또는 조언 구하기

정서적 이유로 사회적 지지 추구
- 친구나 다른 지인들에게 정서적 지지를 얻기 위해 노력

## ③ 의미 만들기 대처/긍정적 인지 재구조화

긍정적 재해석과 성장
- 좀 더 긍정적, 자비로운 측면에서 스트레스원을 재구성이나 재판단 하기
- 벌어진 일에서 무언가 좋은 점을 찾을

수용
- 스트레스원의 현실성, 그것이 변화될 수 없다는 점 인정하기
- 시끄러움에도 불구하고 공부해야 한다는 것을 받아들이기

종교에 의지하기
- 시끄러운 상황에서도 공부를 계속 할 수 있는 강인함을 달라고 신에게 기도함

집중하고 감정을 배출하기
- 기분을 표현함
- 공부하기 어려움을 토로함

## ④ 정서중심/회피

부인
- 현실이 아닌 것처럼 행동하거나 스트레스원이 사실이라고 믿지 않기
- 시험날짜를 잘못 안 것으로 확신 하기

행동적으로 벗어나기
- 스트레스원에 영향을 미치는 행동을 하기 위한 노력을 줄이기
- 원하는 결과를 얻기 위한 노력 포기하기

정신적으로 벗어나기
- 스트레스원을 잊어버리기 위해 기분전환 같은 전술 사용하기
- 문제를 생각하지 않으려고 영화를 보거나 스마트폰을 봄

알코올이나 약물로 벗어나기
- 알코올이나 약물로 상황을 벗어남

## ! 무엇이 가장 현명한 대처인가?

- 모든 상황에 적합한 최선의 전략은 없음
- 유연하게 맥락 및 상황에 맞추어 대처 전략을 폭넓게 사용하는 능력이 필요함

## 2) 여러가지 스트레스 대처 방법

## (1) 인지 재구조화

- 역기능적 자동적 사고, 가정 및 신념에 도전하여 더 건강하고 현실적인 사고패턴으로 대처하는 과정

인지우선순위
- 인지가 스트레스에 어떻게 영향을 미치는지 아는 것
- 이것을 이해한다면 인지를 바꿈으로써 스트레스에 대한 반응을 변화시킬 수 있음

비합리적 신념(합리적-정서행동치료, 인지정서행동치료, Ellis)
- 절대주의적, 과잉일반화, 비현실적 귀인
- 반드시 해야 한다, 당연히 해야한다, 할 필요가 있다.

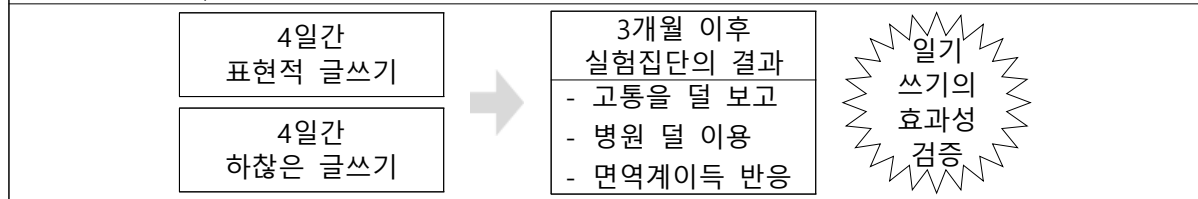
논박하기 : 혼잣말을 통해 가능함(자신과 조용히 나누는 내적 대화)

- 신념에 대한 증거가 무엇인가?
- 이 신념이 합리적이거나 논리적인가?
- 대신할 수 있는 합리적 신념은 무엇인가?

## (2) 표현적 글쓰기

- 개인적으로 가장 당황스러웠거나 외상적인 경험에 대한 생각과 느낌을 쓰도록 하는 치료적 글쓰기 연습

Pennebaker 등, 1988



표현적 글쓰기연구에 대한 20년간의 축적된 연구결과(Smyth & Pennebaker, 2008)

- 긍정적 경험에 대한 글쓰기도 유사한 이득이 있으므로 반드시 부정적인 것만 쓸 필요는 없음
- 하루만 작성해도 효과가 드러나므로 며칠씩 쓰지 않아도 됨

## (3) 유머

- 긍정적 정서, 정서적 거리 및 새로운 관점을 만드는 방법으로 문제를 재구성하는 능력
- 스트레스는 더 가볍고 문제는 덜 심각한 것으로 느끼게 됨
- 유머대처 사용
  - 더 높은 수준의 자존감, 지각된 유능감, 긍정적 정서와 연관
  - 더 적은 불안, 우울, 부정적 정서와 연관
- 유머의 종류
  - ☒ 친화적 유머
    - ▷ 나는 많은 친구들과 웃고 농담한다.
  - ☒ 자기 향상 유머
    - ▷ 나는 혼자 있을 때 조차 인생의 부조리를 즐긴다.
  - ☒ 자기패배적 유머
    - ▷ 주변인들을 웃게 만들기 위해 나를 비하하는 일쯤은 괜찮다.
  - ☒ 공격유머
    - ▷ 나는 유머러스한 의견에 과장된 방식으로 반응한다.

→ 4일간  
표현적 글쓰기

## (4) 반려동물 키우기

당신은 반려동물을 키우고 있습니까?  
당신을 기다리는 반려동물을 생각하는 것만으로도 행복하십니까?  
반려동물과 유대감이 형성될 때 안녕감을 느끼십니까?

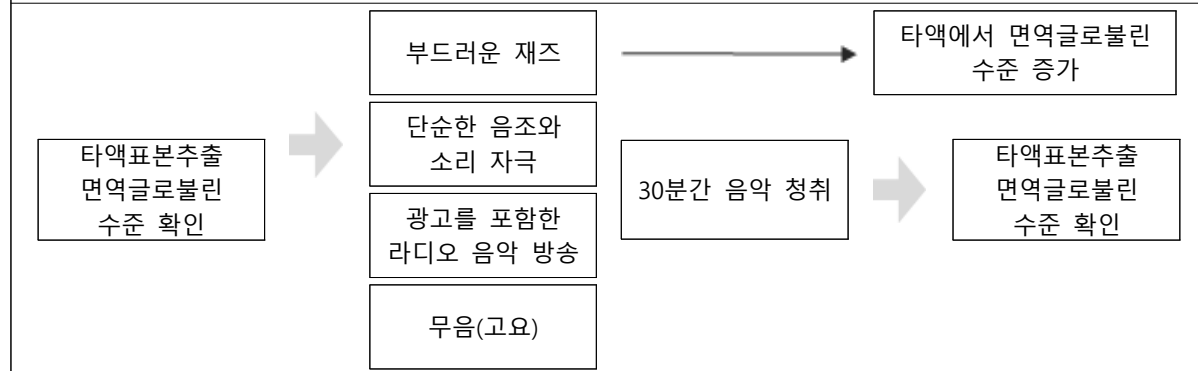
인간-동물 상호작용이 신체건강에 미치는 영향

- 반려동물과의 상호작용은 혈압과 심박률을 낮춘다.
- 반려동물과의 상호작용은 급성스트레스에 대한 자율신경계의 반응을 완화한다.
- 비평가적 사회적 지지

#### (5) 음악듣기

음악 듣기는 즐거움, 기분 조절을 위해 사용될 수 있음  
어떤 유형의 음악듣기가 긍정적 건강 효과를 야기할 수 있을까?

Charnetski, Brennan, & Harrison, 1998



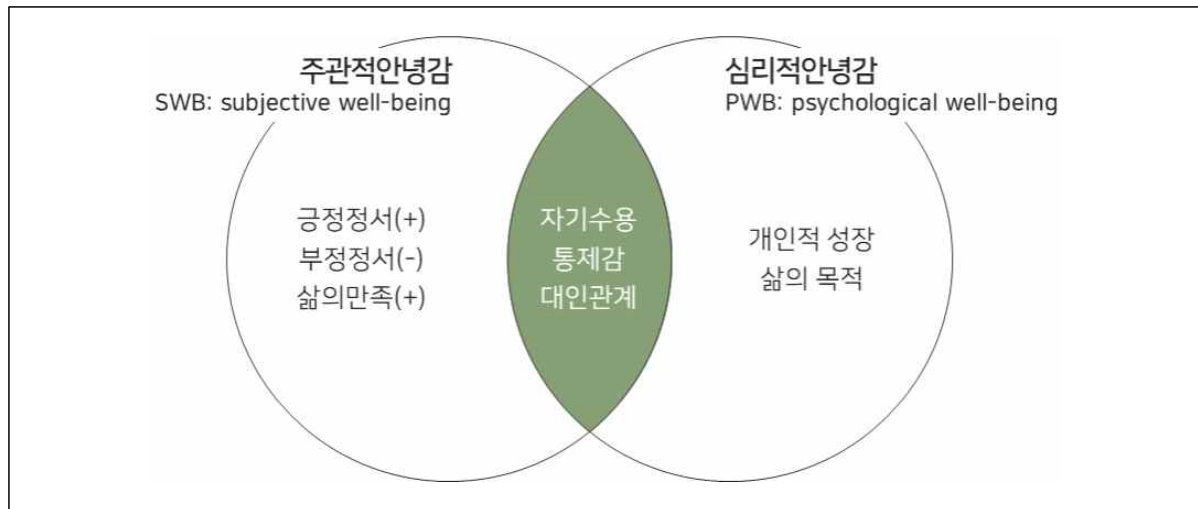
#### ☑ 논의

- 이완, 긍정적 정서, 부교감신경계의 활동 증가
- 면역력 증진에 도움이 됨

## 1. 행복의 정의

## 1) 쾌락주의적 행복과 자기실현적 행복

○ 쾌락주의적 행복과 자기실현적 행복



## (1) 쾌락주의적 행복(hedonic happiness)

Happiness &amp; Satisfaction(주관적 안녕감: subjective well-being: SWB)

- 좋은 삶(good life)을 추구하고 좋은 삶을 사는 것
- 쾌락주의 철학
  - 행복과 즐거움을 추구하는 것
  - 주관적 안녕감의 세 가지 요소
  - 삶에 대한 만족(인지적 측면) : 전반적 삶의 만족, 중요한 생활 영역에서의 만족감
  - 긍정적 정서 : 긍정 정서와 기분의 확산
  - 낮은 수준의 부정적 감정
- 관련 질문
  - 사람들은 행복한가?
  - 얼마나 행복한가?
  - 무엇이 행복과 연관 있을까?
  - 행복한 사람과 불행한 사람의 특징은 무엇인가?
- 행복 = 주관적 안녕감(subjective well-being: SWB)
  - 한 개인의 자신에 삶에 대한 인지적/정서적 평가를 말한다.

• Diener, 2000

- 사람들은 기쁜 일은 많은 반면 부정적인 정서는 적게 경험할 때, 흥미 있는 활동에 몰입되어 있을 때, 즐거움은 많은 반면 고통은 적게 경험할 때, 자신의 삶에 대해 만족할 때 주관적 안녕감이 넘쳐나는 것을 느낀다.



$$\text{주관적 안녕감} = \text{긍정정서}(+) + \text{부정정서}(-) + \text{삶의 만족}(+)$$

(2) 행복설정점과 쾌감 적응

행복설정점(happiness set point)

- 행복수준은 개인마다 생물학적으로 고정 되어있고 시간에 걸쳐 안정적이며 통제가 통하지 않는다는 생각

☑ 쌍생아의 행복 수준 연구

- ▶ 유전이 안녕감의 44-52%를 설명

☑ 안녕감 수준이 일생 전반에 걸쳐 안정적임을 확인함

- ▶ 성격과 행복 "외향성과 행복의 정적 상관"

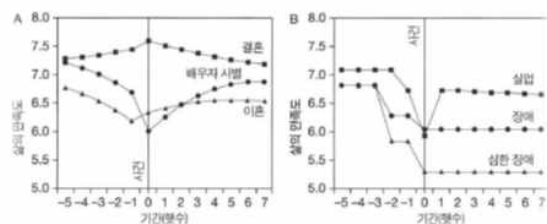
• 쾌감 적응(hedonic adaptation)

- 인간은 새로운 환경에 빨리 적응하기 때문에 환경의 변화로 인한 행복은 일시적일 가능성이 높음

예) 로또 당첨, 고급 승용차를 구입했을 때, 연봉이 오른 시점

• Lucas et al., 2007

- 쾌감 적응은 결혼, 배우자 사별, 이혼에서 일어날 가능성이 더 높음
- 실업, 장애, 심한 장애를 가지고 있는 사람들에게는 일어날 가능성이 적음



- ▶ 일시적 쾌감적 사건 경험은 대부분 개인의 행복설정점으로 돌아오게 함  
몇몇 외상적 사건은 행복설정점을 변화시킴

• 탄력성(resilient)

- 부정적 사건에 대해 긍정적으로 반응하거나 회복하는 능력
- 사건에 대한 대처능력, 혹은 사건을 통해 배우고 경험에 의해 완전히 바뀌는 것
  - ▶ 대부분 일상을 사는 사람들은 역경을 경험한 이후에 탄력성을 보이며, 외상후 성장을 보이는 경우가 더 많다는 사실

## (3) 자기실현적 행복(eudaimonic happiness)

## Self-Realization &amp; Optimal Functioning : 덕목 이론(virtue theory)

- 아리스토텔레스의 행복의 정의
  - 자신이 갖고 있는 잠재성에 대한 충족과 발휘, 이를 통해 자기실현을 함으로서 행복에 도달
  - 자기실현은 자신의 재능, 요구, 및 가치가 이끄는 대로 살 때 가능해짐
  - 좋은 삶은 진정한 자기(true self, daimon)에 부합된 삶
- 자기실현적 행복을 추구할 수 있는 경험
  - 개인적 발전성의 경험(Waterman, 1993)
    - ▶ 몰입경험, 충만감, 유의미성, 살아있음에 대한 생동감 등을 경험
- 심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)과 긍정적 기능
  - 웰빙은 삶에 대한 주관적안녕감 그 이상이다.
  - 웰빙은 역경에 직면했을 때 회복력의 원천이 되어야 하고,
  - 긍정적 기능, 개인적 강점, 정신건강을 반영할 수 있어야 한다.
- 자기실현(self-realization)
  - 자신이 가지고 태어난 재능 즉, 가능성을 찾아서 계발하고 이를 수행함으로써 가능성을 극대화 하여 자신의 욕구를 충족시켜 나아가는 것
  - 이를 통해 진정한 자기를 발현하는 것
- 자기결정이론(self-determination theory : SDT, Deci & Ryan, 1991)
  - 인간은 성장지향적 존재로, 내적 힘과 외적 힘을 작동시키고 훈련시키는 잠재력을 갖고 있음
  - 인간은 자기조직적 체계로서 성장, 발달, 통합적 기능을 가짐
  - 발현력과 최적의 발달은 저절로 발생하지 않으며 성품과 잠재력을 실현하는 사람으로 발달하려면 사회적 환경으로부터의 심리적 영양분이 필요함

## 2) 인간의 세 가지 성장 동기

## (1) 자율성

- 무엇을, 어떻게, 언제 할지를 스스로 결정하고 싶어하는 욕구
- 자신의 행동을 시작, 조절하는데 있어 자기주도성과 개인적 인정을 경험하려는 욕구
- 자율성을 획득하기 위해 자신의 흥미, 선호 및 필요에 기초를 두고 의사결정을 하는 것

## 자율성 상태를 판단하기 위한 세가지 기준

- 행동의 원인이 자신에게 있는지 vs. 외부에게 있는지의 여부
- 행동이 자신의 의지vs. 타인의 의지에 따라 이루어졌는지
- 선택 가능한 대안이 있었는지 vs. 없었는지

## (2) 유능성(역량, competence)

- 환경과의 상호작용에서 효율적이고자 하는 심리적 욕구 “잘하고자 하는 욕구”
- 개인의 역량과 기술을 연마하고, 최적의 도전을 추구하고 숙달하고자 하는 바람
- 현재 기술과 재능에 딱 맞는 수준의 과제를 수행할 때 강한 흥미를 느낌



몰입 (flow)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떤 활동에 완전히 몰두하고 깊이 관여하는 집중의 상태(Keller &amp; Bless, 2008)</li> <li>- 재경험에 대한 기대를 가지고 활동을 반복하게 하는 유쾌한 경험 “또 하고 싶은 경험”</li> <li>- 개인의 기술과 능력 수준이 과제수준과 유사하다고 지각될 때 발생</li> <li>- 몰입발생조건 : 과제와 능력이 둘 다 적절히 높거나 둘 다 높을 때</li> <li>- 내 능력보다 과제가 어려우면 불안감, 능력보다 과제가 쉬우면 지루함을 느낌</li> </ul>

## (3) 관계성(relatedness)

- 다른 사람들과 친밀한 정서적 결속과 애착을 형성하고자 하는 심리적 욕구
- 정서적으로 유대감을 가지고 온화한 관계를 맺으려는 욕구를 반영
- 관계성의 욕구는 본질적임
  - 신뢰할 수 있는 사람에게 이끌림, 돌봄과 정서적으로 의미있는 방식으로 타인과 진정한 관계를 맺을 수 있는 기회를 추구함

관계성은 자율성과 유능성 증진을 위한 자양분
- 관계성을 충족하는 관계는 내적 동기를 활성화시키는 사회적 맥락을 제공함

## 3) 무엇이 하루를 좋게 하는가

## (1) Daily Well-being (Reis et al., 2000)

- 대학생들에게 자율성, 유능성, 관계성의 특질을 측정
- 14일동안, 하루에 가장 시간을 많이 할애한 에피소드 중심의 일기를 쓰게 함
- 하루동안 경험한 긍정적 정서, 부정적 정서의 정도, 활력 수준, 질병 증상 측정

결과
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 좋은 날은 자율성, 유능성, 관계성의 욕구가 충족된 날</li> <li>- 세가지 특질 수준이 높은 학생들은 14일간의 웰빙, 행복감도 높은 수준</li> <li>- 긍정 정서, 유능성, 관계성, 자율성은 일주일 중에 주말에 더 높은 수준으로 경험</li> </ul>

## 2. 행복의 예측요인

## 1) ‘누가 행복한가’를 설명하는 두 가지 접근

## (1) ‘누가 행복한가’를 설명하는 두 가지 접근

행복의 상향식 이론(bottom up theories of happiness)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활환경(긍정적 경험의 총합)이 행복에 영향을 줌</li> <li>- 외부조건(예, 돈, 결혼, 친구 등)이 행복에 영향을 미친다는 주장</li> </ul>

행복의 하향식 이론(top down theories of happiness)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 행복은 자신에서 시작되며, 우리는 장밋빛 안경 혹은 잿빛 안경을 통해 환경을 봄</li> <li>- 개인 내적요인(예, 성격, 정서 경향성 등)이 행복에 영향을 미친다는 주장</li> </ul>

## 2) 행복의 하향식 이론

## (1) Big 5 성격과 행복

## ① 외향성과 행복

- 사교성
  - ▶ 사람들과 함께 어울릴 가능성이 더 높음
  - ▶ 사회적 관계에서 긍정적 감정을 경험, 행복으로 연결

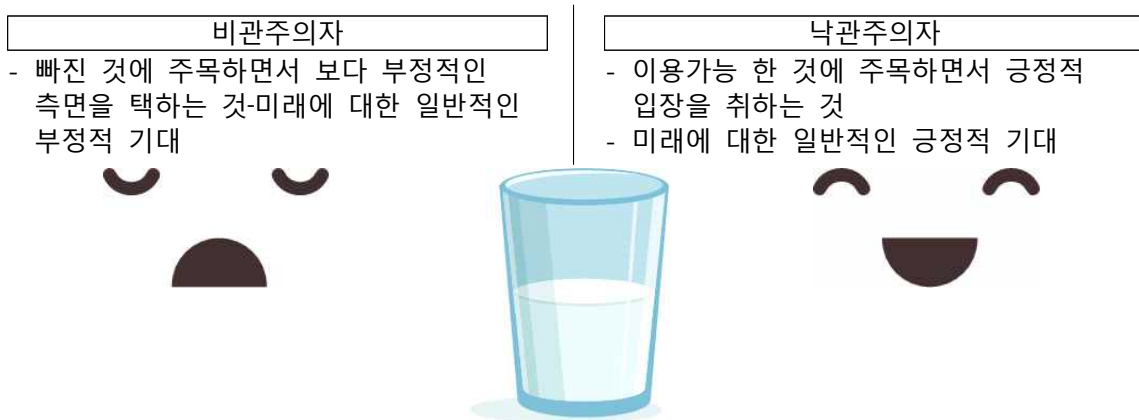
## ② 성실성과 삶의 만족

- 도전 목표를 설정, 목표 달성을 향해 나아갈 수 있는 힘은 삶의 만족과 연결됨

## ③ 신경증적 경향성과 행복

- 위협, 좌절, 상실에 대해 부정적 정서를 가지고 반응하는 비교적 안정적인 경향성
- 부정적 감정의 높은 경험, 신체 정신적 장애, 빈약한 삶의 질, 짧은 수명 등과 연관
- 자기초점적 주의, 부정적 자기평가가 낮은 수준의 주관적 안녕감과 연관

## (2) 긍정적 성격: 낙관성



비관주의자
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 미래에 좋은 일들이 많이 일어나고 나쁜 일들은 거의 일어나지 않을 것이라는 전반적 기대</li> <li>- 목표를 달성할 수 있으리라 확신</li> </ul>

설명방식으로의 낙관주의	
불행의 원인	
불안정한 원인으로 설명	- 변화 가능하며 일시적인 것으로 생각
구체적 원인으로 설명	- 이번 상황에만 국한된 것으로 생각
외적 원인으로 설명	- 상황, 환경 때문에 발생

현실적 낙관성(realistic optimism)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 적절하게 현실적으로 점검하면서 자기기만하지 않는 낙관성의 형태</li> <li>- 자기 및 타인에게 의심의 혜택을 줌               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 그 순간을 인식함</li> <li>→ 절호의 기회를 찾음</li> <li>→ 현실 점검을 함</li> </ul> </li> </ul>

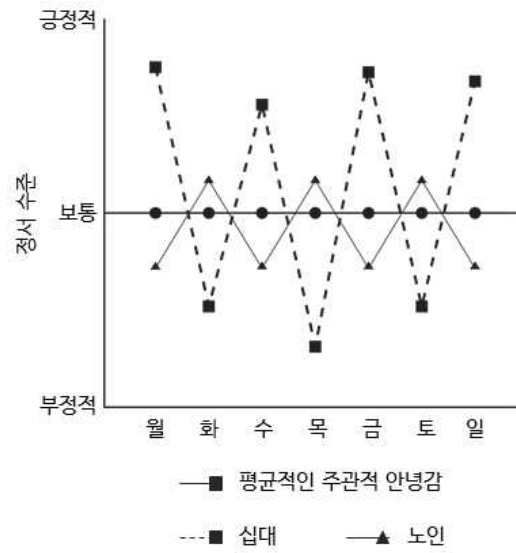
## 3) 행복의 상향식 이론

## (1) 생활환경과 행복

<div>건강과 행복</div> <div> <div>- 심각한 장애를 겪는 사람은 행복 수준이 낮을 것</div> <div>- 그렇다고 매우 건강한 사람과 단순히 건강한 사람과의 행복수준이 차이가 나지는 않을 것</div> </div>																							
<div>돈과 행복</div> <div> <div>- 돈이 인간의 의식주, 생활에 필요한 기본적 욕구를 충족시키기 위해 필요한 정도까지는 행복과 정적 상관</div> <div>- 하지만 소득이 기본적 수준 이상으로 상승되었을 때는 쾌감 트레이드밀이 작용하기 시작함 (런닝머신 위를 걷고 있지만 우리의 행복은 여전히 그 자리)</div> </div>																							
<div>결혼과 행복</div> <div> <div>- 미혼부터 결혼 이후 2년까지 추적조사를 실시 (Lucas et al., 2003)</div> </div>	<div>결혼 상태와 행복</div> <table border="1"> <caption>결혼 상태와 행복 (남성)</caption> <thead> <tr> <th>상태</th> <th>행복 수준 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>결혼</td> <td>~38</td> </tr> <tr> <td>결혼한 적 없음</td> <td>~20</td> </tr> <tr> <td>이혼</td> <td>~18</td> </tr> <tr> <td>별거</td> <td>~15</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <caption>결혼 상태와 행복 (여성)</caption> <thead> <tr> <th>상태</th> <th>행복 수준 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>결혼</td> <td>~42</td> </tr> <tr> <td>결혼한 적 없음</td> <td>~25</td> </tr> <tr> <td>이혼</td> <td>~20</td> </tr> <tr> <td>별거</td> <td>~18</td> </tr> </tbody> </table>	상태	행복 수준 (%)	결혼	~38	결혼한 적 없음	~20	이혼	~18	별거	~15	상태	행복 수준 (%)	결혼	~42	결혼한 적 없음	~25	이혼	~20	별거	~18		
상태	행복 수준 (%)																						
결혼	~38																						
결혼한 적 없음	~20																						
이혼	~18																						
별거	~15																						
상태	행복 수준 (%)																						
결혼	~42																						
결혼한 적 없음	~25																						
이혼	~20																						
별거	~18																						
<div> <div>- 미혼부터 결혼 이후 2년까지 추적조사를 실시 (Lucas et al., 2003)</div> <table border="1"> <tr> <td>집단1</td> <td>결혼 이후 훨씬 더 행복 기저선으로돌아가지 않음</td> </tr> <tr> <td>집단2</td> <td>결혼 이후 행복이 증가 시간 흐름에 따른 기저선으로회귀</td> </tr> <tr> <td>집단3</td> <td>결혼 이후 훨씬 덜 행복 기저선으로돌아가지 않음</td> </tr> </table> </div>	집단1	결혼 이후 훨씬 더 행복 기저선으로돌아가지 않음	집단2	결혼 이후 행복이 증가 시간 흐름에 따른 기저선으로회귀	집단3	결혼 이후 훨씬 덜 행복 기저선으로돌아가지 않음	<table border="1"> <caption>결혼 전, 반응, 작용의 행복 변화</caption> <thead> <tr> <th>반응</th> <th>-1SD 반응</th> <th>평균 반응</th> <th>+1SD 반응</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>결혼 전</td> <td>0.0</td> <td>0.0</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>반작용</td> <td>-0.3</td> <td>0.5</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>작용</td> <td>-0.5</td> <td>0.3</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table>	반응	-1SD 반응	평균 반응	+1SD 반응	결혼 전	0.0	0.0	0.0	반작용	-0.3	0.5	1.4	작용	-0.5	0.3	1.1
집단1	결혼 이후 훨씬 더 행복 기저선으로돌아가지 않음																						
집단2	결혼 이후 행복이 증가 시간 흐름에 따른 기저선으로회귀																						
집단3	결혼 이후 훨씬 덜 행복 기저선으로돌아가지 않음																						
반응	-1SD 반응	평균 반응	+1SD 반응																				
결혼 전	0.0	0.0	0.0																				
반작용	-0.3	0.5	1.4																				
작용	-0.5	0.3	1.1																				

## 연령과 행복

- 노인과 젊은이들 간의 행복정도의 차이는 없음
- 행복의 기준, 정서 경험의 질적인 차이가 존재하므로 평균상의 행복값은 집단 간 차이가 나타나지 않음



## 1. 이상심리에 대한 개관

### 1) 이상행동의 판별 기준

#### ○ 이상행동(abnormal behavior)

\_\_\_\_\_ 객관적인 관찰과 측정이 가능한 개인의 부적응적인 심리적 특성 \_\_\_\_\_

#### ○ 정신장애(mental disorder)

\_\_\_\_\_ 특정한 이상행동의 집합체 \_\_\_\_\_

#### ① 사회적 정의

- 사회적 규범에서 이탈한 행동
- 사회규범에 따라 달라질 수 있음

#### ② 통계적 정의

- 통계적 기준을 설정하여 정상범위를 벗어나는 경우
  - ▷ 단점
- 이상행동이 간소화됨 즉, 극단적으로 지능이 높은 사람, 월등히 건강한 사람도 이상범주로 간주해야 하는 문제가 발생

#### ③ 의학적 정의

- 정상은 증후와 질병이 없는 상태
- 이상은 증후와 질병이 있는 상태
- 질병은 신체적 이상을 기술하는 데는 적합하나 정신문제에는 적합하지 않을 수도 있음

#### ④ 정신분석적 정의

- 의식적 동기가 행동에 영향을 주면 정상
- 무의식적 동기가 행동에 영향을 주면 이상으로 간주됨
  - ▷ 단점
- 과학적 검증이 어려움

#### ⑤ 법률적 정의

- 정상과 이상을 법률적으로 정의하려는 시도
- 금치산자인가
- 정신병원의 입원 명령을 받았는가
- 범죄에 대한 책임 능력이 있는가
- 범죄행위를 저지른 시점에 정신이상성이 있었음을 가리는 것이 중요

#### ⑥ 정신의학적 진단과 치료

- 정신의학적 진단이 이상행동의 기준
  - ▷ 문제
- 그와 같은 진단을 누가 내렸는가? 진단자 간 의견이 일치 했는가?

#### ⑦ 부적응

- 특정 문화가 허용하는 사회 환경에 적응하지 못할 때 이상으로 간주

#### ⑧ 주관적 정의

- 주관적 불편감의 호소
- ⑨ 객관적 심리검사
  - 객관적 심리검사의 결과에 의해 이상행동을 정의
    - ▷ 단점
  - 심리검사의 신뢰도 및 타당도의 문제

## 2) 이상행동의 설명 모델

### (1) 생리학적 모델

- 생리학적 모델, 의학적 모델, 질병 모델
- 정신이상의 원인
  - 뇌구조 및 기능의 이상
  - 유전자 결함
  - 자율신경계 결함

### (2) 정신분석 모델

- 원초아, 자아, 초자아 역동의 불균형
- 무의식의 내용
  - 의식세계에서 버림받은 불쾌한 기억, 경험, 제지된 욕망
- 자아의 통제가 일시적으로 해이해지면 공상, 꿈을 통해서 무의식이 나타나고, 자아의 통합을 이루지 못하면 불합리한 부적응행동으로 발전

### (3) 행동주의 모델

- 필요한 적응적 행동을 습득하지 못한 결과
- 부적응 반응의 학습
- 개체가 극복하기 어려운 스트레스 장면에서 오는 결과

### (4) 인본주의 심리학적 모델

- 인간은 본질적으로 자기실현 경향성을 가지고 있음
- 개인의 성장이 왜곡되었을 때 나타나는 것이 이상행동임

### (5) 실존주의 모델

- 인간은 엄연히 존재하고 있는 존재, 즉 실존하는 존재임을 강조
- 나는 누구인가에 대한 의미 형성이 실존의 주요 과제 "의미추구"
- 자신에 대한 의미를 추구하지 못할 때 이상행동이 발생

### (7) 대인관계의 모델

- 인간의 모든 이상행동의 일차적 원인은 바람직하지 못한 대인관계의 결과, 아동기 초기에 형성됨

## 2. 우울장애

### 1) 우울장애란?

(1) 우울장애란?

○ 우울장애(disorder)

우울하고 슬픈 기분, 의욕과 즐거움의 감소

### 1) 주요우울장애(Major Depressive Disorder)

(1) 진단 기준

- 핵심 증상 가운데 5개 이상의 증상이 매일 2주 이상 나타나야 함
  - 우울한 기분, 흥미의 저하 포함
- 우울증상으로 인해 임상적 고통, 사회적, 직업적, 기능 영역의 손상이 초래
- 우울증상이 물질, 의학적 상태, 직접적 생리적 효과가 아니어야 함
- 양극성 장애, 또는 다른 정신장애에 의해 설명되는 것이 아니어야 함
  - 남자보다 여자에게 더 많이 발병
  - 흔하면서도 치명적인 장애, 높은 자살율과 관련됨

#### 주요우울장애의 주요한 증상

- ① 하루의 대부분, 그리고 거의 매일 지속되는 우울한 기분이 주관적 보고나 객관적 관찰을 통해 나타난다.
- ② 거의 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움이 하루의 대부분 또는 거의 매일같이 뚜렷하게 저하되어 있다.
- ③ 체중 조절을 하고 있지 않는 상태에서 현저한 체중 감소나 체중 증가가 나타난다. 또는 현저한 식욕 감소나 증가가 거의 매일 나타난다.
- ④ 거의 매일 불면이나 과다수면이 나타난다.
- ⑤ 거의 매일 정신운동성 초조나 지체를 나타낸다. 즉, 좌불안석이나 처져 있는 느낌이 주관적 보고나 관찰을 통해 나타난다.
- ⑥ 거의 매일 피로감이나 활력 상실을 나타낸다.
- ⑦ 거의 매일 무가치감이나 과도하고 부적절한 죄책감을 느낀다.
- ⑧ 거의 매일 사고력이나 집중력의 감소, 또는 우유부단함이 주관적 호소나 관찰에서 나타난다.
- ⑨ 죽음에 대한 반복적인 생각이나 특정한 계획 없이 반복적으로 자살에 대한 생각이나 자살기도를 하거나 자살하기 위한 구체적 계획을 세운다.

(2) 원인

○ 정신분석적 이론

- 사랑하는 사람에 대한 무의식적 상실에 대한 반응
- 상대에 대한 분노감정이 내향화되면서 자기비난, 자기책망, 죄책감, 자기가치감의 저하로 발생
- 손상된 자기존중감 (Bibring, 1953)
  - 강한 자기도취적, 자기애적 소망을 가진 사람들이 우울에 취약

## ○ 행동주의적 이론

- 사회환경으로부터 긍정적 강화가 약화된 결과
- 긍정적 강화가 감소되고 불쾌적 경험이 증가하는 세 가지 유형(Lewensohn 등, 1984)
  - 환경 자체의 문제 : 실직, 이혼, 사별 등
  - 적절한 사회적 기술과 대처능력의 부족
  - 긍정적 경험을 즐기는 능력의 부족 및 부정적 경험에 대한 높은 민감성

## ○ 귀인 이론(Abramson, Seligman, &amp; Teasdale, 1978)

- 귀인
  - 행동의 원인에 대한 추론
- 우울한 사람들의 귀인방식
  - 내가 심리학개론에서 D를 받은 이유는...

<div>내적 귀인(자존감손상)</div> <div>- 내가 능력이 없기 때문이다.</div>	↔	<div>외적귀인</div> <div>- 교수님이 시험을 어렵게 냈기 때문이다.</div>
<div>안정적 귀인(우울의 만성화)</div> <div>- 나는 늘 시험을 잘 못 본다.</div>	↔	<div>불안정적 귀인</div> <div>- 나는 이번에만 시험을 못 봤다.</div>
<div>전반적 귀인(우울의 일반화)</div> <div>- 나는 다른 시험도 잘 못 본다.</div>	↔	<div>특수적 귀인</div> <div>- 나는 이 시험만 못 봤다.</div>

## (3) 인지적 오류

## ① 과잉일반화

- 단일사건에 기초해서 일반적 결론을 내리는 것

## ② 극대화 혹은 극소화

- 자신의 불완전한 모습을 극대화
- 자신이 좋은 점을 극소화
- 자신은 부적절하고 타인보다 열등하다고 느낌

## ③ 개인화

- 자신과 관련없는 외적 사건을 자신과 관련지음, 귀인오류
  - 예 지나가는 사람들이 웃는 모습을 보고 "자신을 비웃었다."고 오해

## ④ 이분법적 사고

- 극단적 해석, 흑백논리적 사고, 좋은 것 아니면 나쁜 것, 내편 아니면 적

## ⑤ 정서적 추론

- 정서는 현실과 진실의 반영
- 정서적 경험에 근거해서 자신과 세계, 미래를 추리함



예 "내가 지금 섭섭함을 느끼는 이유는 그가 날 더 이상 사랑하지 않아서야."

⑥ 긍정 격화

- 자신의 긍정적 경험을 격하시킴

예 "어쩌다 운 좋게 얻어걸린 결과."

⑦ 파국화

- 한 사건을 지나치게 과장하여 두려워하는 것.
- 두려움에 압도됨, 무력함을 경험

⑧ 명명과 잘못된 명명(self labeling)

- 개인의 오류, 불완전함을 발견했던 사건에 근거해서 하나의 부정적 정체성을 창조하고 그것이 진실한 자기인양 단정하는 것

(4) 치료

○ 인지치료

- 우울한 내담자의 사고내용을 탐색하여 인지적 왜곡을 찾아내어 교정
- 자신에 대해 더 현실적이고 유연한 태도를 가지도록 함

○ 약물치료

- 삼환계 항우울제  
예 세로토닌 재흡수 억제제, 노르에피네프린 재흡수 억제제
- MAO 억제제

(5) 우울 다루기

- ① 병원에 가서 질병이 있는지 검진 받아 보기
- ② 유산소 운동하기
  - 뇌에서 좋은 기분을 느끼게 하는 물질을 증가시킴
- ③ 알코올을 줄이거나 끊기
  - 알코올 – 중추신경계 억제제
  - 오히려 충동적 행동을 할 수도 있음
- ④ 친구들과 만나서 즐거움을 추구하기
- ⑤ 즐거운 일 좋아하는 일하기
- ⑥ 부정적인 생각에 도전하기

## 1. 불안장애

### 1) 불안의 정의

#### (1) 불안이란?

불안
- 뱀이나 지네와 같은 위험한 동물을 만날 때, 높은 곳을 오를 때 두려움을 느끼고 긴장함
- 부정적인 결과가 나타날 수도 있는 위협적이고 위험한 상황에서 경험하게 되는 정서적 반응
병적인 불안(pathological anxiety)
- 불안하지 않아도 되는 상황에서 수시로 불안하게 되면 과도한 긴장으로 혼란 상태에 빠질 수 있음
- 불안반응이 부적응적인 양상으로 작동하는 경우
불안장애(anxiety disorders)
- 불안과 공포를 주된 증상으로 나타내는 장애

### 2) 일반불안장애(generalized anxiety disorder)

#### (1) 일반불안장애의 진단 기준

- 다양한 사건이나 활동(예: 일이나 학업성적)에 대한 과도한 불안과 걱정이 적어도 6개월 이상 지속된다.
- 걱정을 통제하기가 어렵다.
- 다음 6개의 증상 중 3개 이상이 나타난다(아동에게는 1개 이상)
  - ① 안절부절 못 함, 또는 긴장되거나 가장자리에 선 듯한 아슬아슬한 느낌
  - ② 쉽게 피로해 짐
  - ③ 주의 집중의 곤란이나 정신이 멍해지는 느낌
  - ④ 화를 잘 냄
  - ⑤ 근육의 긴장
  - ⑥ 수면 장애(잠에 들거나 지속의 곤란)
- 불안, 걱정, 또는 신체적 증상이 심각한 고통을 유발하거나 사회적·직업적, 또는 다른 중요한 영역의 활동에 현저한 장애를 초래한다.

#### (2) 핵심적 증상

- 과도한 걱정
  - 가족, 직업과 학업적 무능, 재정문제, 미래의 불확실성, 인간관계, 신체적 질병 등

#### (3) 원인

##### ① 정신분석적 입장

- 부동불안
  - ▷ 무의식적으로 억압된 원초아의 충동이 강해진 결과

##### ② 행동주의적 입장

- 환경자극에 대해서 조건 형성된 학습의 결과

## ③ 인지주의적 입장

- 자신이 위험에 처해있다고 지각함
  - ▶ 일반불안장애의 네 가지 인지적 특성
    - 주변의 생활환경 속에 존재하는 잠재적 위험에 예민함
    - 잠재적인 위험이 실제로 발생할 확률을 높게 평가함
    - 위험한 사건이 발생했을 때 치명적인 부정적인 결과를 예측
    - 위험사건이 발생했을 때 자신의 대처능력을 과소평가

## ④ 유전적 요인

- 직계가족간에 발생빈도가 높음

## (4) 치료

- 약물치료
  - 벤조디아제파인계 약물
- 인지행동치료, 이완요법, 바이오피드백

**3) 공포증(phobia)**

## (1) 공포증이란?

- 특수한 상황이나 대상에 대해 심한 불안과 공포를 느껴 이러한 상황이나 대상을 회피하는 것
- 공포반응은 특정 대상이나 상황에 한정됨
  - ☞ 뱀, 개, 거미, 높은 곳, 폭풍
- 동물형, 자연환경형, 혈액주사손상형, 상황형, 기타형

## (2) 특정 공포증

- 특정 대상이나 상황에 대한 비합리적 두려움과 회피 행동
- 진단기준
  - ① 특정한 대상이나 상황에 대해서 현저하고 지속적인 공포를 느낀다.
  - ② 공포자극에 노출되면 예외 없이 즉각적인 불안 반응을 일으킨다.
  - ③ 이러한 장애를 지닌 청소년이나 성인은 자신의 공포가 과도하고 비합리적인 것을 알고 있다.
  - ④ 특정 공포증을 지닌 사람은 대부분 공포 자극을 회피하려고 한다
  - ⑤ 이러한 증상이 6개월 이상 나타나서 일상생활은 물론 직업적, 사회적 생활에 방해를 받을 경우 특정공포증으로 진단된다.

## (3) 공포증의 원인과 치료

## ○ 공포증의 원인

- 정신분석
  - 무의식적 갈등에 대한 경고
- 행동이론
  - 특정 공포증은 조건화된 반응
- 관찰학습이론

- 모델링의 결과

○ 공포증의 치료

- 체계적 둔감법
  - 환자에게 공포의 대상을 점진적으로 노출시킴으로써 공포와 불편함을 최소화 시켜 소거가 일어나도록 하는 기법
- 체계적 둔감법의 단계
  - ① 공포위계의 구성
    - ▶ 목록 맨 아래 약한 공포 반응, 맨 위에는 가장 강력한 공포반응을 작성함
  - ② 이완훈련
    - ▶ 근육이완훈련
  - ③ 체계적 둔감화
    - ▶ 공포 위계에 있는 항목을 단계적으로 제시하면서 이완 훈련을 하여 해당 위계에 대한 불안이 사라지도록 연습

(4) 사회공포증(social phobia)

- 다른 사람들과 상호작용하는 사회적 상황을 두려워하여 회피하는 공포증의 한 유형
  - ☞ 발표불안, 무대공포, 적면공포(얼굴이 붉어짐을 타인이 아는 것에 대한 공포), 식사공포 등
- 진단기준
  - ① 당황할 가능성이 있는 사회적 상황이나 과제를 수행하는 상황에 대해서 현저한 지속적 공포를 지니는 것
  - ② 이러한 상황에 노출되면 예외 없이 즉각적인 불안 반응이 나타남
    - ☞ 얼굴 붉어짐, 근육긴장, 심박동 증가, 손발 떨림 등
  - ③ 이러한 장애를 지닌 청소년과 성인들은 자신의 공포가 과도하고 비합리적임을 알고 있음

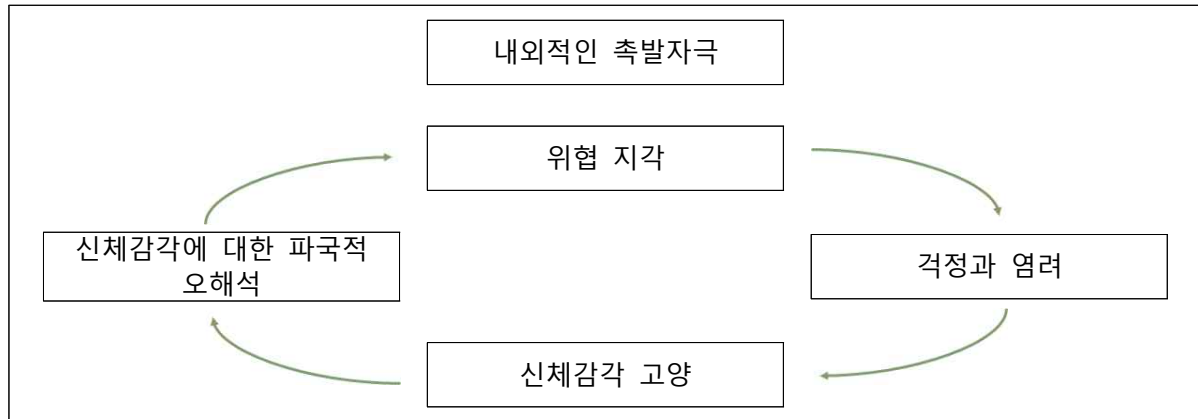
**4) 공황장애(panic disorder)**

(1) 공황장애란?

- 갑자기 엄습하는 강렬한 불안, 즉 공황발작을 반복적으로 경험하는 장애
- 진단기준
  - ① 강력한 불안과 함께 네 개 이상의 증상이 있어야 함
    - ▶ 심장이 평소보다 빠르게 뛸, 진땀을 흘림, 몸이 떨림, 숨이 가빠짐, 질식할 것 같음, 가슴의 통증이나 답답함, 토할 것 같은 느낌, 어지러움, 비 현실감, 자기통제 상실, 미칠 것 같은 두려움, 죽음에 대한 두려움, 감각의 이상이나 마비, 몸이 달아오르거나 추위를 느낌
  - ② 갑작스러운 증상으로 10분 이내에 증상이 최고조에 달하여 극심한 공포를 야기함

## (2) 클락(Clark)의 인지이론

- 신체감각을 위험한 것으로 잘못 해석하는 파국적 오해석의 결과



## (3) 공황장애의 원인과 치료

## ○ 원인

- 뇌
  - 긴장과 불안을 담당하는 청반핵이라는 부위가 민감해 이유없이 경보를 울리기 때문
- 생물학적 원인
  - 노르에피네프린, 세로토닌, 가바(GABA) 등의 신경전달물질

## ○ 치료

- 약물치료
  - 벤조디아제핀
  - 세로토닌 재흡수 차단제
- 인지행동치료
  - 왜곡된 사고와 행동의 교정을 통해 불안·공포심 감소
  - 복식호흡과 긴장이완훈련, 인지적 수정

## 5) 불안 관리

## (1) 불안을 관리하는 방법

- 불안의 기질적 원인을 배제하기 위해 내과 의사에게 자문 구하여 치료하기
- 정신 건강 전문가에게 자문을 구하기

## 불안관리의 10가지 전략

- ① 흥분제 사용 줄이기 : 카페인 함유된 음식섭취 줄이기
- ② 유산소 운동 하기 : 불안과 우울 감소
- ③ 깊은 이완 훈련 연습하기 : 근육 이완 훈련
- ④ 명상하기
- ⑤ 깊은 호흡 훈련하기
- ⑥ 불안을 자연스러운 것으로 받아들이기 : 불안은 정상적임을 받아들이기
- ⑦ 외부로 주의를 돌려라 : 자기초점주의일 때 더 불안함. 초점을 외부로 돌리기 위한 노력
- ⑨ 불안을 발생시키는 신념 체계에 도전하기 "논박하기"
- ⑧ 불안을 야기하는 생각에 도전하기 : 걱정 다이어리 작성하기, 불안을 분산시키는 자기 진술 사용해보기
- ⑩ 당신의 두려움에 직면하기 : 의도적으로 노출시켜보면서 직면해보기

## 2. 강박 관련 및 스트레스 관련 장애

## 1) 강박 및 관련 장애(Obsessive-compulsive and related disorders)

○ 강박장애 (obsessive-compulsive disorder)

☑ 원하지 않는 생각과 행동을 반복하게 되는 불안장애

☑ 주된 증상

- 강박사고와 이를 해결하기 위한 강박행동

☑ 강박적 사고와 행동으로 인한 심리적 고통을 겪음

☑ 이러한 생각과 행동으로 많은 시간을 허비하므로 현실적 적응에 어려움을 겪음

## (1) 강박사고(obsession)

• 원하지 않는 생각, 충동, 심상이 머릿속에서 계속해서 반복적으로 떠오르는 것

예) 병원 감염되어 죽을지도 모른다는 생각

## (2) 강박행동(compulsion)

• 괴로운 반복된 생각으로 이러한 생각을 애써 무시, 억제, 다른 생각이나 행동으로 대체 또는 중화 시키려고 노력

• 반복행동

- 손씻기, 정리정돈, 확인하기

• 정신활동

- 기도하기, 숫자세기, 마음 속으로 단어 반복하기

## (3) 강박 및 관련 장애의 하위 유형

• 신체변형장애

- 신체 일부가 기형적으로 이상하게 생겼다는 생각에 집착

예) 코가 삐뚤어짐, 턱이 너무 김

• 수집장애

- 불필요한 물건을 과도하게 수집하여 보관함으로써 집이나 직장을 난잡하게 만들

• 모발뽑기장애 및 피부 벗기기 장애

- 스트레스를 느낄 때마다 자신의 머리털을 반복적으로 뽑는 행동을 함
- 자신의 피부를 반복적으로 벗김

## 2) 외상 및 스트레스 관련 장애(Trauma-and Stressor-related Disorder)

### ○ 외상 및 스트레스 관련 장애

외상, 스트레스 사건을 경험한 이후에 다양한 증상이 나타나 이것이 일상생활에 심각한 손상을 일으키는 것

외상(trauma)
- 죽음, 심각한 신체적 손상을 초래하는 매우 충격적인 사건 예 교통사고, 강간, 폭행, 유괴, 살인, 화재, 전쟁, 자연재해 등

#### (1) 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)

- 실제적 또는 위협적 죽음, 심각한 상해, 성폭력 등과 같은 외상 사건을 경험한 후 다음 증상을 경험

반복적인 침투 생각	- 외상과 관련된 기억의 반복적 침투, 꿈의 재현, 플래시백, 외상 유사단서 노출 시 심리적 고통과 생리적 증상이 나타남
자극 회피 및 정서의 둔감화	- 외상관련 기억, 생각,느낌의 회피
인지와 정서의 부정적 변화	- 외상의 주요한 측면에 대한 기억상실, 자기, 타인, 세상에 대한 공포, 분노, 죄책감, 수치심
예민한 각성상태의 지속	- 외상경험 전보다 쉽게 화 내고, 자기파괴적인 행동, 과잉 각성, 과도한 놀람, 집중저하, 수면장애

- 외상 후 스트레스 장애와 유사 장애의 구분
  - ㉠ 단기스트레스 장애
    - 증상이 3일에서 1개월 동안 나타날 경우
  - ㉡ 외상 후 스트레스 장애
    - 증상이 1개월 이상 지속되는 경우
  - ㉢ 지연된 유형
    - 외상 이후 6개월에서 몇 년 지난 이후부터 천천히 나타나는 경우
- 유병률
  - 미국 3.5%, 한국 0.5%
- 여성보다 남성이 더 확률이 높고 오랫동안 지속됨
- 외상노출위험이 높은 직업을 가진 사람들이 이 장애로 진단될 가능성 있음
- 성폭력 피해자, 전쟁포로, 정치적 문제로 억류된 사람, 대량학살 생존자의 1/3~1/2가 PTSD를 경험함

#### (2) 외상 및 스트레스 관련 장애의 하위 유형

- 반응성 애착장애
  - 애착외상(양육자의 잦은 변경, 정서적 욕구를 좌절시키는 사회적 방치와 결핍)으로 인한 정서적 위축
- 탈억제 사회관여장애
  - 타인에게 무분별하게 부적절한 친밀감을 나타내는 행동

- 적응장애
    - 분명한 심리사회적 스트레스사건(실연, 사업실패, 상급학교 진학, 은퇴 등)을 경험한 이후 부적응적인 감정과 행동을 나타냄
-



## 1. 심리검사의 개념과 원리

### 1) 심리검사의 개념과 원리

#### (1) 심리검사의 개념

##### ○ 심리검사

성격, 지능, 적성 같은 인간의 다양한 심리적 특성을 파악하기 위한 목적으로 다양한 형식을 이용하여 양적, 질적으로 측정하고 평가하는 도구 (최정윤, 2016)

#### (2) 심리검사의 유형

##### ① 지능 및 신경심리적 수행검사

- 실제 과제를 주고 그 수행과정과 성과를 통해 평가함
- 비네지능검사, 웨슬러지능검사
  - ▶ 검사가 필요한 경우
    - 질병, 사고로 인한 뇌손상이 일어난 경우, 발달장애 아동 청소년

##### ② 객관적 질문지 검사

- 기질, 인성, 기분, 적성과 같은 구성 개념을 측정하는 문항들로 이루어진 질문지에 평정하는 심리검사
- 구조화된 검사, 채점과정의 표준화, 해석의 기준이 제시되므로 객관적이고 실시와 채점이 용이함
- 다면적인성검사(MMPI), 성격평가질문지 등

##### ③ 투사적 검사

- 주어진 검사 자극에 대해 개인의 욕구와 갈등, 성격 같은 심리특성이 투사되어 드러나는 원리를 활용해 만들어짐
- 로르샤흐 검사, 주제통각검사, 집-나무-사람 검사, 문장완성검사

장점	단점
- 자극이 모호할수록 측정목적을 피검자가 알기 어렵고 자기검열이나 반응왜곡이 적음	- 검사결과 해석 시 객관성이 부족함

#### (2) 좋은 심리검사의 요건

##### ① 표준화와 기준

- 검사의 실시와 채점의 과정에 대한 표준화(standardization)
- 측정된 검사 해석을 위한 기준(norm)이 잘 설정되어야 어떤 수검자에게 심리검사를 해도 비교가 가능함

표준화된 검사	기준의 설정
- 지시사항, 문항 수, 시간제한, 실시방법 등이 검사의 목적과 특성에 맞게 정해져 있음	- 검사를 실시하여 얻은 원점수가 의미 있게 해석되기 위함

## ② 신뢰도(reliability)

- 검사의 일관성
- 체중계가 올라갈 때마다 일정한 무게를 보여주어야 하는 것

<input checked="" type="checkbox"/> 검사-재검사 신뢰도
- 동일한 검사를 한 사람이 시간 간격을 두고 두 번 실시했을 때의 일관성을 추정
<input checked="" type="checkbox"/> 반분신뢰도
- 검사를 한번 실시 한 뒤 전체 검사 문항을 반으로 나누어 두개의 하위 검사를 만든 후 두 점수 간 상관계수로 추정
<input checked="" type="checkbox"/> 내적일관성 신뢰도
- 크론바흐 알파(Cronbach $\alpha$ ) 계수

## ③ 타당도(validity)

- 측정하고자 하는 대상 또는 특성을 얼마나 정확하게 측정하는가
- 체중계는 몸무게를 재는 것, 자는 길이를 재는 것

<input checked="" type="checkbox"/> 내용타당도
- 측정하고자 하는 영역의 내용을 문항이 얼마나 잘 대표하는가를 평가하는 것
- 전문가들에게 검사의 척도문항이 측정하고자 하는 것과 관련 있는지 자문을 구함

## ▷ 안면타당도

- 일반인들에게 해당 문항이 무엇을 측정하는지 물어봄으로써 알아볼 수 있음

<input checked="" type="checkbox"/> 준거타당도
- 검사의 점수가 검사와 관련된 다른 준거를 얼마나 잘 예측하는가

## ▷ 예언타당도

- 어떤 특성을 측정하는 검사를 먼저 측정하고 이 점수가 이후 관련된 현상이나 결과를 얼마나 예측하는가

예 수학능력시험점수와 대학 입학 후의 학업성취정도의 상관관계

## ▷ 공인타당도

- 검사 점수와 준거 측정치를 동일한 시점에 측정하여 얼마나 준거측정치와 어떠한 관계가 있는가를 평가

예 자기존중감과 자기효능감의 상관관계

<input checked="" type="checkbox"/> 구성 타당도
- 검사가 측정하고자 하는 구성개념을 얼마나 정확하게 측정하는지를 평가하는 방법

## ▷ 수렴타당도

- 검사의 점수가 그 검사에서 측정하고자 하는 개념과 이론적으로 관련된 다른 구성 개념의 측정치와 얼마나 높은 상관이 있는 정도

예 사회불안척도와 두려움 척도와의 상관관계

## ▷ 변별타당도

- 검사의 구성개념과 다른 구성개념을 측정하는 기존검사와의 상관관계를 검토
- 기존 검사와 현재 개발중인 검사의 개념이 얼마나 다른지를 확인

예 사회불안척도와 기존의 우울검사와의 상관관계

## 2. 지능의 개념과 측정

### 1) 지능의 개념과 측정

#### (1) 지능의 개념

- 추상적인 사고력, 한 개인이 획득한 총 지식, 새로운 상황과 환경에 성공적으로 적응하려는 능력, 자신의 경험을 통해 학습하는 것
- 지능은 학습 능력
- 지능은 새로운 환경에 적응하는 능력
- 지능은 논리적으로 추론하는 고등정신기능
- 목적으로 행동하고 합리적으로 사고하며 환경을 효과적으로 다루는 종합능력
- 지능을 IQ 즉, 지능지수로 설명함

#### (2) 지능 이론

##### ① 스피어만(Spearman, 1927)

- 지능의 2요인 이론

일반요인 g	특수요인 s
- 모든 인지능력에 영향을 미치는 지적 능력	- 특수한 영역의 지능 예 예술적 영역

##### ② 서스톤 (Thurstone, 1938)

- 일곱가지 기본정신능력 : 지능은 독립적인 능력으로 구성됨
- 단어 유창성, 언어 이해력, 공간능력, 지각능력, 수리능력, 귀납적 추론능력, 기억력

##### ③ 카텔 (Cattell, 1971)

유동 지능	결정 지능
- 선천적으로 타고난 지적 능력 - 비언어적 형태의 과제 해결 및 학습 능력	- 후천적 학습을 통해 습득 및 계발되는 지능 - 환경 및 경험의 축적에 의해 성인기 이후에서 발달할 수 있음

##### ④ 가드너의 다중지능이론 (multiple intelligences, Gardner, 1983)

- 여덟 가지의 독립적인 지능
- 언어, 논리-수학, 공간, 신체-운동, 자연친화, 음악, 인간친화, 자기성찰

### (3) 지능의 측정

#### ① 비네 지능 검사

- Binet-Simon Scale (비네시몽검사)
- 학습부진아 선별을 위해 검사도구 개발
- 3-13세까지 검사할 수 있도록 고안

정신연령
- 해당 연령층에서 65-75%의 정답률을 나타내는 문제는 해당 정신연령을 설명할 수 있는 문제임

- 해당 연령층에서 65-75%의 정답률을 나타내는 문제는 해당 정신연령을 설명할 수 있는 문제임

② 각 연령대별 5-7개의 문항으로 이루어진 총 54문항

- 스탠퍼드 - 비네지능검사
- Binet지능검사의 미국판
- Terman이 새로운 항목을 추가하여 표준화 함
- 정신연령 개념을 지능지수(intelligence quotient: IQ)로 발전
- 지능지수 = 정신연령 / 생활연령 x 100
- 정신연령과 생활연령이 같으면 IQ는 100이 됨

산출법의 한계
- 정신연령은 15세 이후 증가 되지 않지만 생활연령은 계속 증가하므로 지능지수가 점점 낮아지게 됨

③ 웨슬러 지능검사

- 지능이란 개인이 목표를 이루기 위해 실행할 수 있고 합리적으로 사고할 수 있으며 환경에 효과적으로 대처할 수 있는 전반적이고 총체적인 능력
- 웨슬러 성인용 지능검사 (Wechsler Adult Intelligence Scale : WAIS)
- 언어성 검사, 비언어적 검사로 구성됨

편차지능지수
- 개인의 절대적인 지식 정도는 변화하지만 개인 간 지식 수준의 상대적 차이는 동일함을 전제로 함

- IQ는 정규분포를 갖는다고 가정함. IQ평균 = 100, 표준편차 15
- 성인용(WAIS), 아동용(WISC), 유아용(WPPSI)으로 구분

④ K-WAIS-IV 검사의 구성(한국판 웨슬러 성인용 지능검사 4판)

- 언어이해지표(Verbal Comprehension Index: VCI)
  - ▶ 개인의 언어적 개념 형성, 추론능력, 환경에서 얻어진 지식에 대한 측정치
  - ▶ 높은 점수 : 언어표현의 유창함, 높은 언어 이해력, 지적 활동에 대한 높은 흥미

소검사	- 공통성, 어휘, 상식/지식, 이해
-----	----------------------

- 작업기억지표(Working Memory Index: WMI)
  - ▶ 정보를 일시적으로 기억에 보유하고 조작하고 산출하는 능력
  - ▶ 뇌손상에 의한 기능저하를 반영함

소검사	- 숫자, 산수, 순서화
-----	---------------

- 지각추론지표(Perceptual Reasoning Index: PRI)
  - ▶ 시공간의 정보를 평가하고 조직하는 능력, 비언어적인 정보를 통합할 수 있는 능력, 시각-운동 협응 기술
  - ▶ 후천적 학습의 영향을 덜 받음

소검사

- 토막짜기, 행렬추론, 퍼즐, 무게비교, 빠진곳찾기

## 1. 상담과 심리치료의 원리

### 1) 상담과 심리치료의 정의

#### (1) 상담과 심리치료

“ 상담은 전문적 훈련을 받은 상담자와 조력을 필요로 하는 내담자가 상담활동의 공동주체로서 내담자의 자각확장을 통해 문제예방, 발달과 성장, 문제해결을 달성함으로써 그의 삶의 질을 향상시키기 위해 함께 노력하는 조력과정 ”

#### (2) 상담의 목적

- 내담자가 겪는 문제를 효율적으로 해결 또는 관리해 나가고 사용하지 못한 기회를 찾아 활용함으로써 더욱 풍요한 삶을 살도록 돕는 것
- 내담자 스스로 자신을 돌볼 수 있는 기반을 만들어 현재 봉착한 문제 뿐만 아니라 앞으로 일어날 문제에도 효율적으로 대처하도록 돕는 것

#### (3) 상담의 정의

- 정상인을 대상으로 발달과정에서 경험하는 심리적 갈등, 관계 문제, 진로 등의 다양한 문제를 해결하도록 돕고, 문제를 예방하도록 돕는 것

#### (4) 심리치료의 정의

- 가벼운 심리적 문제에서 심각한 정신증적 문제를 가진 환자를 대상으로 증상완화에서 성격을 변화시키는 것까지 다양한 범위에 초점을 둠

### 2) 상담과 심리치료의 유형

#### (1) 상담과 심리치료의 유형

##### ① 내담자의 발달 연령

<b>아동상담</b> - 3세-12세 - 발달장애에 대한 지식 필요 - 부모상담에 대한 이해 필요	<b>청소년상담</b> - 중고등학교 시기 청소년들의 정체감을 확립할 수 있도록 학업상담과 진로상담에 주력
<b>성인상담</b> - 성인들의 다양한 문제를 개방적 자세로 조력	<b>노인상담</b> - 노령으로 비롯되는 심리적 문제 이해 필요

##### ② 내담자의 구성 인원수에 따른 구분

<b>개인상담(일대일 상담)</b> - 심각한 심리적 문제를 가진 경우 - 집단상담이 도움이 되지 않는 경우	<b>집단상담(내담자 2인 이상으로 구성)</b> - 일반적으로 8-12명이 적당 - 상담자는 집단역동과 집단응집력에 대한 지식과 경험이 필요함
--	--

## ③ 내담자의 조력 욕구

문제 예방 상담 - 학교 폭력 예방 상담	발달과 성장 상담 - 부부만족을 증진시키기 위한 사내 교육	문제 해결 상담 - 문제해결을 위해 조력하는 상담
---------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

## ④ 내담자의 문제내용

- ① 정신건강상담
- ② 진로상담
- ③ 성상담 : 성폭력상담, 성폭력전화 등
- ④ 성장상담 : 아버지 학교, 자기성장 프로그램, 예비부부교육프로그램
- ⑤ 비행상담 : 청소년동반자 프로그램
- ⑥ 학습상담 : 발달장애, 언어장애 프로그램, 학습방식교정프로그램 등
- ⑦ 물질남용과 중독상담 : 중독예방치유센터, 게임중독치료센터, 알콜중독치료센터
- ⑧ 가족문제상담 : 부부상담, 가족치료, 부모자녀상담
- ⑨ 위기상담 : 자살예방센터, 성폭력위기센터
- ⑩ 목회상담

## 3) 상담과 심리치료의 치유 요인

(1) 치료과정에서 사람들을 변화시키는 데 필요한 9가지 요인

## ① 인지적 요인

보편화 - 내담자는 혼자가 아니며 인간의 고통은 보편적이며 다른 사람들도 유사한 문제를 가졌음을 아는 것
통찰 - 자기와 타인의 이해, 자신의 동기와 행동에 대한 다른 관점을 갖는 것 - 내담자를 성장시키는 요인
모델링 - 타인을 지켜보는 것만으로 도움이 됨 - 특히 치료자의 모델링

## ② 감정적 요인

수용 - 치료자로부터 무조건적인 긍정적 존중을 받을 때 변화가 일어남
이타성 - 내담자가 치료자 및 집단원에게 존중과 사랑 받고 있음을 인식할 때 타인을 향한 사랑과 관심이 생겨날 수 있음
전이 - 내담자와 치료자, 집단 상황에서 일어나는 감정적 유대와 전이를 통해 변화가 나타날 수 있음

## ③ 행동적 요인

현실검증
- 내담자는 지지와 피드백을 받는 상황 속에서 새로운 행동을 실험할 때 변화가 가능
환기
- 때로는 소리를 지르고 울거나, 분노를 표출함으로써 감정을 발산하는 것이 가치가 있음
상호작용
- 내담자가 자신 또는 행동에 잘못이 있음을 개방적으로 인정할 때 향상될 수 있음

## 2. 상담과 심리치료의 다양한 관점

## 1) 정신역동적 심리치료

## (1) 인간관

- 인간은 생물학적인 존재
- 인간이 경험하는 사건, 감정, 충동은 무의식적인 성적 본능과 공격적 본능에 의해 결정됨

## (2) 문제의 원인

- 개인의 현재의 어려움은 생후 6년 동안의 경험, 아동기의 중요한 사건과 소망, 그것이 만들어낸 환상 때문이라고 주장

## (3) 치료목적

- 인식하지 못한 채 반복되었던 패턴을 인식하고 통제할 수 있도록 하는 것
- 성격구조의 재구성

## 2) 정신분석의 치료방법

## (1) 정신분석의 치료방법

## ① 자유연상

- 내담자 마음에 떠오르는 모든 내용을 자유롭게 표현하게 하는 것
- 내용이 바보 같고, 괴상하고, 시시하더라도 검열하지 말고 표현하게 함
- 내담자가 방어기제로 억압했었던 무의식의 숨겨둔 진실을 찾기 위함

## ② 꿈의 분석

- 꿈은 원초아의 억압된 충동과 자아의 방어적 조작 간의 합의 결과물

현재몽	잠재몽
- 수면 중에도 검열을 유지하여 덜 위협이 되도록 유지함	- 원초아의 억압된 충동

- 꿈의 해석과정에서 위장된 잠재몽의 내용을 이해할 수 있음



## ③ 전이(transference)

- 인생초기 의미 있는 대상과의 관계에서 발생했던, 그러나 억압되어 무의식에 묻어두었던 감정, 신념, 욕망을 자기도 모르게 치료자에게 표현하는 증상

정신치료의 목표
- 전이를 유도하고 해석하는 것

## ▷ 새로운 관계의 체험

의미 있는 사람과의 관계에서 억압된 감정 등을 치료자와의 관계에서 체험하게 됨

치료자
- 전이된 감정의 실제와 환상을 구별하도록 도움
- 내담자 자신이 잘못 인식하고 해석하고 있었는가를 이해하도록 도움

## ④ 역전이

- 상담자가 내담자에게 일으키는 전이현상
- 상담자가 자신의 갈등으로 왜곡된 관념이 내담자로 인하여 발달하게 됨

형태
- 내담자 증오, 과잉애착, 과잉관여

역전이가 상담에 미치는 영향
- 상담자의 자기자각이 부족할 때 발생
- 역전이는 상담의 진전을 방해함
- 내담자를 향해 발생하는 역전이를 객관적으로 처리할 수 있어야 함

## ⑤ 저항

- 변화보다는 현재상태를 유지하려고 하는 관성적인 힘

내담자가 저항하는 이유
- 변화에 대한 두려움
- 무의식적 소원과 욕구의 충족을 계속 유지하기 위함
- 무의식적 갈등을 직시하는 것에 대한 두려움

치료자의 역할
- 저항을 해결하기 위해 부단한 노력을 기울일 것

## ⑥ 해석

- 내담자가 자유연상에서 보고한 자료, 꿈의 자료, 실언, 증상, 전이 등의 의미를 깨닫고 통찰을 얻도록 하는 치료자의 시도
- 상담후기에 해석하는 것이 효과적

## ⑦ 훈습 (working through)

- 치료과정에서 반복적으로 발생하는 저항을 정교하게 탐색하는 과정
- 환자에게 전이신경증을 훈습하게 하여 전이와 저항을 분석하는 것

훈습절차
- 환자의 저항 → 분석자의 해석 → 환자의 해석에 대한 반응

## 2) 인지행동적 심리치료

## (1) 행동치료

- 비정상적인 행동을 학습을 통해 획득하고 유지하는 것
- 그 행동을 소거하거나 효율적이고 바람직한 행동으로 새롭게 학습하도록 내담자를 도와주는 것
- 행동의 변화에 관심을 둠
- 객관적으로 관찰할 수 있는 측정 가능한 행동을 상담목표로 설정하고 체계적인 상담절차를 이용
- 상담자는 적극적이고 지시적인 역할, 내담자가 변화시켜야 할 문제 행동을 잘 수정할 수 있는 방법을 결정함
- 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 사회학습이론을 활용

## (2) 행동치료 방법

## ① 역조건화

- 고전적 조건형성과 관련된 기법
- 기존의 부적응적 행동을 감소시키거나 제거하기 위해 사용하는 방법

<input checked="" type="checkbox"/> 이완훈련
- 근육이완, 심상법, 호흡법
<input checked="" type="checkbox"/> 체계적 둔감법
- 조건형성된 공포 및 불안반응을 극복할 때 이용
- 이완한 상태에서 불안강도가 높은 자극이나 상황을 상상하여 결국 가장 심하게 불안을 유발하는 상황을 불안감 없이 머릿속으로 그려보고 경험하도록 함
<input checked="" type="checkbox"/> 노출법
- 두려움을 일으키는 자극을 지속적으 제시하는 방법
<input checked="" type="checkbox"/> 혐오치료
- 내담자의 바람직하지 않은 행동에 대해 강력한 회피반응을 일으키도록 제시하는 것
☞ 전기쇼크, 전자팔찌, 구토제 등

## ② 강화

- 조작적 조건형성 원리
- 부적강화물의 제거, 정적강화물의 제시를 통해 바람직한 행동을 학습

<input checked="" type="checkbox"/> 토큰경제(token economy)
- 바람직한 행동을 했을 때 토큰을 나누어주고 내담자가 원하는 물건이나 권리로 바꿀 수 있도록 하는 것
- 어린이, 정신지체의 행동수정에 유용함
☞ 스티커 모으기, 포인트 모으기, 쿠폰 50장 모으면 탕수육 무료 등
<input checked="" type="checkbox"/> 벌
- 바람직하지 않은 행동을 소거할 목적으로 사용
- 행동이 일어난 즉시, 일관성 있게 주어야 하고, 행동의 강도에 맞게 주어야 함
- 바람직한 대안행동을 제시해야 함

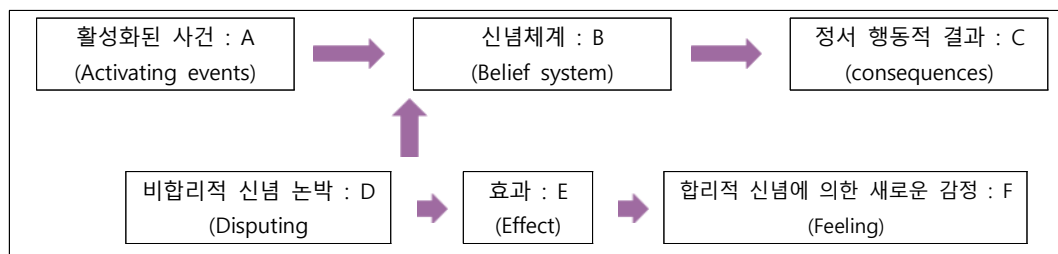
## ③ 모델링

- 관찰학습의 원리
- 경제적, 시행착오를 줄여 시간을 절약할 수 있음
- 지체아동의 사회적 기술 습득, 마약이나 알코올 중독자의 인간관계 기술 습득 등에 활용

## (3) 합리적 정서행동치료

- 인간의 사고와 감정, 행동이 상호작용, 잘못된 사고를 바꾸는 것을 통해 변화가 일어날 수 있음
- 문제를 가진 사람들은 당위적, 과정적, 비합리적 사고 등의 비합리적 신념을 가짐
- 내담자의 비합리적 신념체계를 검토하고 평가하여 효율적인 사고를 하도록 도움

## ① 치료모형 : ABCDEF 모형



<b>활성화된 사건</b> - 감정의 동요나 행동에 영향을 미치는 사건	<b>신념체계</b> - 사건이나 행위에 대해서 각 개인이 갖는 태도
<b>정서행동적 결과</b> - 비합리적 신념체계를 갖고 있어서 초래되는 결과 - 지나친 불안, 우울, 분노, 죄책감, 상처 입음, 질투, 수치심 등	<b>논박</b> - 자신과 외부현실에 대한 내담자의 왜곡된 사고와 신념을 논박하는 것
<b>효과</b> - 논박이 잘 이루어졌을 때 적응적인 행동 및 신념이 나타남	<b>감정</b> - 변화된 합리적 신념에 의해 유발되는 긍정적 감정

## 3) 인본주의적 심리치료

## (1) 인본주의적 심리치료



로저스  
(Carl R. Rogers)

## (2) 인간관

- 인간은 지속적으로 변화하고 성장하려는 동기를 가진 존재
- 자신을 긍정적으로 존중하는 욕구
  - 이를 만족시키기 위해 타인에게 긍정적 존중을 받는 것이 필요함  
→ 칭찬을 받으려고 하는 욕구
- 외현적 조건화
  - 어른의 가치조건에 길들여져서 자기개념을 형성하게 됨
  - 이러한 조건에 맞춰 살아가다 보면 자기개념간 불일치가 생겨나 불안을 유발

## (3) 치료과정: 치료자의 태도

## ① 일치성(congruence)

- 상담자가 순간 경험하는 자신의 감정, 태도를 진솔하게 인정하고 개방하는 것
- 진솔성, 사실성, 개방성, 투명성, 현재성
- 지금-여기의 강조

상담자에게 필요한 것
- 높은 수준의 자각, 자기수용, 자기신뢰

일치성의 효과
- 내담자와 인간 대 인간의 만남을 가능하게 함
- 내담자에게 모델로서 본보기가 됨
- 내담자의 개방적 자기탐색을 촉진

## ② 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive regard)

- 가치의 조건화를 버리고 조건 없이 내담자를 수용하는 것
- 비소유적 온화, 돌봄, 칭찬, 수용, 존경
- 올바른 양육조건이 주어진다면 내담자가 건설적 변화를 위한 잠재력을 실현할 수 있음
- 내담자를 평가하지 않는 것
- 내담자는 이 동안 자신에게 의미 있는 사람에게 긍정적 존중을 얻기 위해 형성한 가치의 조건화 태도를 바꾸기 시작함
- 자기의 내면화를 개방적으로 탐색하기 시작함

## ③ 공감적 이해(empathic understanding)

- 상대방이 주관적으로 경험하는 사적 세계를 정확하고 민감하게 이해하는 것
- 공감, 정확한 공감, 공감적 태도, 공감적 자세
- 내담자는 공감적 이해를 받고 있다고 여기면, 마음 속 비밀을 털어놓게 됨

내적 참조의 틀(internal frame of reference)
- 상대의 감정을 공감적으로 이해하기 위해 상대방이 주관적으로 경험하는 내적 세계에 근거해서 상대방을 이해해야 함
참고. 외적 참조의 틀(external frame of reference)
- 자극-반응에 따라 상대방을 평가하는 것

## 1. 범죄심리학의 정의

### 1) 범죄심리학의 정의

(1) 범죄심리학이란?

○ 범죄심리학(criminal psychology)

- 범죄, 특히 범죄인의 심리적 측면을 다루는 학문(Howitt, 2002)
- 범죄자의 행동, 즉, 범죄행동의 심리학적 원리를 연구하는 학문

⇒ 범죄자의 범죄 원인, 범죄수사, 판결과정, 범죄예측, 교정 등의 분야와 연계되어 연구되고 있음

광의의 정의
- 형사사법체계 전반에 걸쳐 범죄와 관련된 주제를 다루는 심리학의 영역

### 2) 범죄심리학의 주제와 영역

(1) 연구 주제

범죄의 원인
- 과거 개인 내적 범죄원인론에 초점 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             ▶ 범죄원인을 실증적으로 입증하지 못함              ▶ 범죄의 분석에 미치는 영향력이 매우 미미함              ▶ 최근 뇌의 기능적 원리와 연관시켜 인간행동을 설명하려는 시도           </div>
- 1980년대 이후 범죄행동에 대한 심리적 원인, 범행동기를 범죄심리학 이론에 적용
- 살인, 강간, 성범죄, 아동학대 등 특정 문제 행동에 대한 심리학적 분석 등

(2) 연구 영역

① 생리심리학

- 범죄원인론과 관련한 유전의 영향력, 신경생물학적 피해와 관련된 행동적 특성 연구

② 발달심리학

- 공격성, 청소년 비행

③ 인지심리학

- 목격자 증언, 인지면담 등 인터뷰 기법의 개발

④ 사회심리학

- 배심원의 의사결정과정, 미디어의 효과

⑤ 인사심리학

- 경찰의 선발과정, 업무 관련 스트레스 조절

⑥ 성격심리학

- 프로파일링 기법 개발

⑦ 임상심리학

- 판결 전후 피고인에 대한 평가 및 위험성 예측

⑧ 상담심리학

- 교정교화 및 심리치료, 가석방 심사 및 형 정지 결정

## 2. 범죄원인론

## 1) 사회학적 범죄 원인론

## (1) 사회학적 범죄 원인론

- 1920년대 미국 시카고학파의 사회생태적 연구에 의해 범죄행동의 원인을 범죄자의 사회적 환경에 초점을 맞춘 관점

## ① 사회구조이론

- 지역, 계층과 같은 사회구조에 따라 범죄 유형이 다양해 지는 이유를 규명

<input checked="" type="checkbox"/> 생태학적 범죄이론
- 급속하게 변화하는 도시지역이 사회 불안정을 야기하고 그것이 사회를 해체시켜 범죄를 양산
<input checked="" type="checkbox"/> 하위문화이론
- 하층의 청소년은 사회적 성공을 위한 승인된 수단에서 배제될 수 있고 이를 상쇄하기 위한 자신만의 하위문화를 개발하게 됨
<input checked="" type="checkbox"/> 긴장이론
- 비행과 범죄는 개인이 합법적으로 사회적 성공을 성취하지 못한 울분과 좌절의 결과

## ▷ 아노미(Anomie, 무규범)

- 사회가 산업화와 도시화로 급격한 변화를 겪으면 사회적 상호작용을 지배할 수 있는 적절한 규범을 갖지 못하게 됨(Durkheim, 1993)
- 문화적으로 규정된 목표와 합법적 수단 사이의 불일치가 아노미를 초래하고 불일치로 인한 좌절을 경험하면 범죄에 의존함

## ② 사회과정이론

- 특정 사회의 구성원이 어떻게 범죄자가 되는지에 초점을 맞춤
- 범죄자 개인에 초점을 맞춤

<input checked="" type="checkbox"/> 사회학습이론
- 범죄를 저지르는 동료와의 친밀한 접촉을 통해 범죄 기술을 학습함

## ▷ 차별적 접촉이론(Shtherland, 1978)

- 범죄성은 대인간 사회적 상호작용에 의해 학습됨
- 법위반에 대한 호의적 태도 때문에 범죄자가 됨

## ▷ 차별적 강화이론(Burgess &amp; Akers, 1966)

- 범죄행동은 직접적 조작적 조건화 및 모방을 통해 학습
- ☞ 미디어의 효과

## ▷ 중화이론(Sykes &amp; Matza, 1957)

- 범죄자들의 관습적 가치와 태도를 합리화 하는 기술을 배워서 범죄를 저지르게 됨

중화기술	- 책임의 부인, 가해의 부인, 피해의 부인, 비난자에 대한 비난, 상부에 대한 충성심
------	--

## ☑ 사회통제이론

- "왜 사람들은 사회의 규칙을 따르는가?"

▶ 비행행동은 개인과 사회와의 유대가 약해졌을 때 발생(Hirschi, 1969)

- 일탈을 억제하는 사회적 유대의 요소

중화기술	- 책임의 부인, 가해의 부인, 피해의 부인, 비난자에 대한 비난, 상부에 대한 충성심
------	--

애착	- 애정과 정서적 관심을 통해 개인이 사회와 맺은 유대관계
관여	- 규범준수에 따른 사회적 보상에 얼마나 관심을 갖고 있는가
참여	- 관습적 목표에 얼마나 많은 시간을 투자하는가
신념	- 사회규범을 준수해야 한다고 믿는 정도

▶ 낙인이론

- 일탈행동의 다양한 방식을 간과해왔음

- 일탈은 행위와 그 행위에 대한 반응의 산물

- 일탈은 사회적 반응과 분리해서 개념화 할 수 없으며 사회적 반응이 곧 일탈의 특성과 강도를 결정함

## 2) 생물학적 범죄 원인론

## (1) 초기의 범죄 생물학

## ① 소질론적 범죄원인론(Lombroso, 1876)

- 법률위반자가 관습적 가치를 가진 사람들과 신체적으로 어떻게 다른가를 연구함
- 연구는 과학적이지 않았으나 범죄자의 특성을 실증적으로 관찰하고자 시도했다는 데 의의

## ② 체형적 범죄원인론 (Sheldon, 1949)

비만형	근육형	두뇌형
- 유쾌한 성격, 사회성	- 대담, 주장이 강함	- 내성적, 예민함

⇒ 근육형이 범죄 성향과 관련 있음을 밝힘

## (2) 유전과 범죄

## ① 범죄자의 가계 연구 : 뉴욕 Jukes가에 대한 연구(Dugdale, 1888)

- Jukes가의 사람들 중 범죄자, 창녀가 있었는데 유전 때문

한계
- 환경적 요인에 대한 통제의 부족

## ② 입양아 연구

- 입양아의 행동이 양부모보다 친부모 행동과 유사하다면 유전의 영향을 입증할 수 있다.

한계
- 환경과 유전을 분리하여 분석하기가 쉽지 않음

## (3) 현대의 생물학적 범죄 원인론

- EEG(Electro Encephalo Gram) 활용한 신경생리학적 연구, 인체 내의 비타민 결핍 등 생화학적 요인에 대한 연구, 사이코패스의 뇌기능 특이성에 대한 연구 등

- 두뇌손상과 범죄의 관련성
  - 의식을 잃을 정도의 두뇌손상이 범죄자 집단에게서 더 많았음
- 폭력적인 범죄자는 그렇지 않은 범죄자보다 임신기, 출생시, 유아기 초기 뇌손상 가능성이 더 많았음

### 3) 심리학적 범죄 원인론

#### ① 지능이론

- 범죄자가 일반인보다 더 열등할 것이다(Lombroso, 1876)
- 지능은 간접적인 방식으로 비행에 연루될 것
  - 예 지능이 낮은 소년 - 성취수준의 문제 - 학업 흥미 결손 - 비행행동에 빠짐

#### ② 정신분석이론

- 범죄행위는 원초아의 반사회적 충동을 자아와 초자아가 통제하지 못하는 것
- 초자아의 도덕성 발달은 어린시절 친부모와의 친밀한 관계형성에 의해 결정

#### ③ 성격이론

Eysenck(1977)	반사회성성격과 범죄
- 소년범, 성인범의 범죄성향은 신경증적 경향성(N), 정신증적 경향성(P)과 연관있음	- 범죄자중 39~75%가 반사회성 성격의 진단기준에 부합 - 그 중 1/3은 사이코패스에 해당 (Hare, 1983)

#### ④ 학습이론

- 비행이나 범죄를 통해 이득을 얻으면 행위는 강화, 처벌 받은 행위는 소거됨
- 대리학습, 즉 모방을 통해 범죄행동 학습
- 단순한 관찰로 폭력행동을 획득한다는 가정은 한계가 있음
- 보다 상세한 과정을 통해 범죄의 획득을 설명해야 함

#### ⑤ 사회인지이론

사회적 인지과정의 요소
- 공감, 조망수용, 역할수용 - 범죄자는 타인의 공감능력에 심각한 결함을 보임
도덕성 추론
- 옳고 그른 것을 구별하여 타인의 권리와 감정을 존중 및 이해하는 것 - 비행청소년은 전인습적단계의 도덕적 발달수준에 머무름(처벌 및 보상 중심 도덕성) (Kohlberg, 1976)



## 사회적 정보 처리 모형(Bandura, 1986)

- 사회적 정보 처리 과정
  - ▷ 사회적 단서의 인식, 사회적 단서의 해석, 목표의 설정, 적절한 반응 선택, 반응 양식 결정, 행동 단계
- 공격적인 사람은 비폭력적인 사람보다 사회적 단서를 덜 포착, 단서를 지나치게 폭력적인 것으로 해석, 갈등관계에서 적절한 반응 양식을 잘 찾을 수 없음
- 자신의 폭력 반응이 사회적으로 용인되는 것으로 잘못 판단, 대인간 갈등을 공격적으로 처리하려고 함

## 1. 소비자 정보 처리 과정

## 1) 소비자 심리학의 정의

(1) 소비자 심리학이란?

○ 소비자 심리학

상품에 대한 소비자의 지각 태도, 상품에 대한 정보통합과정 및 기억, 구매 동기 및 구매 행동, 상품구매에서 의사결정과정 등을 다루는 심리학 하위 분야

## 2) 소비자 정보 처리 과정

(1) 소비자 정보 처리 과정



## • 노출

- 소비자 개인이 자극에 대해 물리적으로 접근하여 하나 혹은 그 이상의 감각기관이 활성화된 상태

## 의도적 노출

- 소비자가 자신의 문제를 해결하기 위해 의도적으로 자신을 외부자극에 노출하는 것

예 스마트폰을 구매하기 위해 대리점을 방문하는 것

## 우연적 노출

- 원하지 않더라도 소비자로서 많은 자극에 우연히 노출되는 것

예 광고매체나 광고물에 노출되는 것

## 재핑효과(zapping effect)

- 소비자가 주위 환경에서 불필요한 노출을 회피하는 것
- “광고를 피하기 위해 TV채널을 돌리는 행위”

⇒ 이러한 행동 방지를 위해 소비자가 광고를 즐길 수 있도록 제작해야 함

예 유머광고, 시리즈형태의 광고



## • 주의

- 특정 자극에 대한 정보 처리 능력의 집중

## • 선택적 주의

- 소비자는 자신에게 중요하거나 관여 되어있는 제품군일 때 주의를 기울이게 됨

## • 선택적 주의에 영향을 미치는 개인적 요인

## 대상에 대한 개인적 관여도(involvement)

- 자신과 관련성이 높은 자극에 대해서는 주의를 기울이고 그렇지 않은 자극에 대해서는 주의를 기울이지 않는 것

☑ 광고 분야에서 관여도를 높이기 위해 사용하는 전략

- ▷ 표적소비자와 유사한 모델을 사용하는 것    예 세제모델
- ▷ 브랜드의 특징을 드라마화하여 제시하는 방법    예 시리즈 광고

- ▷ 공포심을 유발하는 광고    ㉮ 공익광고

기존의 신념과 태도
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지각적 방어(perceptual defense)           <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 자신의 신념 및 태도에 불일치 하는 정보에 노출될 때 이를 회피하는 경향, 정보에 강제 노출될 때 그 정보를 왜곡시킴으로써 자신의 기존 신념과 태도를 보호하려는 심리적 경향</li> </ul> </li> </ul>

☑ 지각적 방어가 발생하는 상황

- ▷ 소비자가 어떤 대상에 대해 더 강한 신념과 태도를 가질수록
- ▷ 경험의 일관성이 높을수록
- ▷ 자극에 의해 발생하는 불안감, 걱정이 클수록
- ▷ 구매 후 부조화가 클수록

적응(adaptation)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소비자가 동일한 자극에 반복적으로 노출될 때 그 자극을 주목하지 않거나 주의를 기울이지 않는 현상</li> </ul>

☑ 적응 현상을 감소하기 위한 광고 전략

- ▷ 동일한 광고에 대한 단서(모델, 배경음악, 분위기)를 변화시킴
- ▷ 시리즈 광고, 그러나 핵심 메시지는 동일하게 전달

주의 범위(attention span), 감정적 상태(affective states)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 하나의 자극에 오랫동안 주의를 집중하지 못하는 경향           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 간단한 광고 만들기 전략</li> </ul> </li> <li>- 기분이 좋을 때 긍정적 정보에 선택적 주의, 기분이 좋지 않을 때 부정적 정보에 선택적 주의           <ul style="list-style-type: none"> <li>→ 소비자의 기분을 좋게 만드는 전략</li> </ul> </li> </ul>

두드러진 자극(prominent stimuli)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 큰 삽화, 광고 자체가 클수록 높은 주의를 유발</li> <li>- 흑백광고보다는 컬러 광고</li> <li>- 대조효과           <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 주변과 다른 차별적 광고</li> </ul> </li> <li>- 질문을 유발하는 광고, 유명하거나 매력적인 모델의 활용</li> </ul>

신기한 자극(novel stimuli)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 특이한 자극           <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 기존의 스키마(schema)와 다른 속성의 정보를 노출</li> </ul> </li> <li>- 유머 소구(humor appeal)광고, 은유법의 사용</li> </ul>

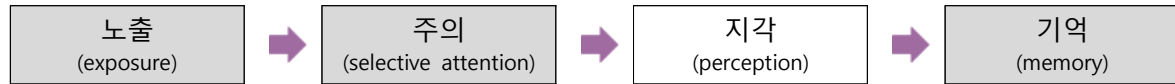
즐거움을 유발하는 자극
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 쾌락적 욕구에 소구하는 실행단서를 활용(광고모델, 배경음악)</li> </ul>

㉮ 성적 소구

인쇄광고 시 광고물의 위치 요인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상단에 위치한 광고가 바람직</li> <li>- 신문의 경우 광고와 관련된 기사가 그 페이지에 함께 있는 경우</li> </ul>

격리(isolation) 효과
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상표명 등 주요 광고메시지를 한쪽 모서리에 고립시켜 주의를 주목</li> </ul>

학습된 자극의 활용
- 휴대전화 메시지 수신음, 전화벨, 사이렌 소리 등을 삽입하여 주의를 주목



- 지각
  - 여러 감각기관을 통해 두뇌로 유입된 자극을 개인의 주관적 기준으로 해석하고 이해하는 과정

- 지각적 조직화 (perceptual organization)

집단화
- 소비자가 여러 요소를 분리된 단위가 아닌 청크(chunk)로서 지각하는 것
- 근접성, 유사성, 연속성의 활용

전경과 배경
- 광고상품을 전경으로, 그 이외의 것을 배경으로 적절하게 조작해야 함
- 배경음악은 광고에 주의를 기울이는 도구로 활용되어야 함
- 모델이 광고제품보다 더 두드러지게 지각 되어서는 안 됨

- 지각적 해석 (perceptual interpretation)
  - 자극요소를 조직화 한 뒤 자극을 해석하게 됨

지각적 범주화
- 소비자가 자극에 노출되면 관련 스키마와 연관지으면서 자신의 방식으로 이를 지각 하게 됨

지각적 추론
- 어떤 요소에서 다른 요소를 추론하는 것
- 품질에 대한 추론 단서 <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 가격, 광고, 보증기간, 패키지, 브랜드명, 제조 회사, 판매 점포, 제조 국가, 시장 점유율 등</li> </ul>

- 지각에 대한 영향 요인

개인적 요인	자극적 요인
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소비자의 동기</li> <li>- 개인이 가지고 있는 기대 수준</li> <li>- 소비자의 지식수준</li> <li>- 소비자의 자신감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자극의 색깔이나 냄새</li> <li>- 언어적 표현 "광고카피라이터"</li> <li>- 제시되는 순서: 초두효과, 최신효과</li> <li>- 맥락효과               <ul style="list-style-type: none"> <li>▷ 호스트셀링광고                   <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 프로그램에 등장하는 주인공이 광고에 출연</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>



- 기억
  - 소비자는 제품에 대한 신념과 태도를 기억 속에 저장하고 저장된 기억은 새로운 제품의 노출 시에 정보로 활용됨

- 단기기억 증대를 위한 광고전략

시각화(visualization)
- 소비자에게 심상을 이끌어 내는 기법
- 그림의 활용, 구체적 정보의 활용, 심상지시방법(Lutz & Lutz, 1978)
부호화(encoding)
- 정보를 체계화하도록 하는 방법
- 브랜드와 이미지의 연결
기억 증대 기법
- 상표명과 관련된 어구를 상표명과 반복적으로 연결
음악 이용 기법
- 징글 마케팅: 반복적인 광고송을 통해 회상률을 증대

## 2. 소비자 의사 결정

### 1) 소비자 의사 결정

#### (1) 문제의 인식

- 소비자 자신에게 특정 문제에 대해 실제 상태와 바람직한 상태 간에 차이가 있음을 인식하는 욕구의 환기 과정
- 광고는 제품에 대한 바람직한 상태를 높여 소비자에게 제시하면서 실제-바람직한 상태의 격차를 만들어 소비자의 욕구를 유발
  - 그 격차를 중요하게 여길수록 제품에 대한 욕구가 발생
- 구매행동의 제약 요인
  - 금전, 시간적 여유, 사회적 규범

#### (2) 정보의 탐색

- 욕구 동기가 욕구제약보다 크면 구매하기 위한 정보를 탐색

내적정보탐색	외적정보탐색
- 자신의 경험과 기억에 의존하여 욕구 충족 수단을 찾음	- 내적 정보 탐색으로 문제 해결을 하지 못할 때 외부의 정보원(광고, 판매원 등)으로부터 추가적인 정보를 탐색

#### (3) 구매 전 대안평가

- 정보 탐색 과정을 거쳐 얻게 된 정보에 의하여 여러 대안 중 의사결정을 통해 구매 행동이 발생

#### ① 평가 기준의 특성

- 내적 정보 탐색 과정(경험), 외적 정보 탐색 과정(리뷰, 판매원 등)을 거쳐 특정 제품을 구매

## ② 상표 대안의 평가 방식

보완적 상표 평가 방식
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 각 상표에 대한 한 가지 속성의 장점이 다른 속성의 단점을 보완하여 전반적 평가를 하는 방식</li> <li>- 소비자가 가장 중요하게 생각하는 평가기준을 찾아야 함</li> </ul>
비보완적상표 평가 방식
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 중요한 속성 한두 가지를 고려하여 간단히 상표를 평가하는 방식</li> <li>- 단점이 장점에 의해 상쇄되지 않음</li> <li>- 소비자가 저 관여제품을 선택할 때 활용</li> </ul>

## (4) 소비자의 구매 행동 유형

## ① 복잡한 의사결정 구매 행동

- 소비자의 관여 수준이 높고, 새로운 제품을 최초로 구매하는 것  
예 대학신입생들이 처음으로 노트북을 구입하는 경우

## ② 상표 충성도 구매 행동

- 소비자가 관여 수준이 높고 반복적으로 구매하는 경우
- 특정상품에 대한 선호도가 높아 그 상품만 구매하는 경우

## ③ 다양성 추구 구매 행동

- 소비자가 관여 수준이 낮고 최초로 구매하는 행동
- 저렴한 다양한 제품을 매번 다르게 구매하는 행위

## ④ 관습적 구매 행동

- 제품을 사용한 경험이 있는 저관여 소비자가 구매 노력을 최소화 하기 위해 반복 구매하는 것

## ⑤ 충동구매

- 문제 인식이 없거나 점포 방문 전까지 구매 의도가 없는 상황에서 발생한 구매 행동

<input checked="" type="checkbox"/> 충동구매를 하는 사람들의 특징
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 구매 행동의 결과를 의식하지 않고, 제품을 구매해야 한다는 강한 느낌을 받음</li> <li>- 불쾌한 기분의 상쇄를 위한 수단으로 활용</li> <li>- 충동구매 이후 행복함을 느낌</li> </ul>

## (5) 구매 후 행동

