

심리학개론

박은미 교수

심리학개론 강의계획서

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
1주차	1차시	1. 강의주제 : 심리학은 어떠한 학문인가 2. 강의목표 : 가. 과학으로서의 심리학에 대해 설명할 수 있다. 나. 심리학 역사의 흐름에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 과학으로서의 심리학 나. 심리학이란 무엇인가? 다. 심리학의 정의 라. 과학적 연구방법 마. 과학적 연구단계 바. 심리학 역사의 흐름 사. 과학 이전의 심리학 아. 과학적 심리학의 토대	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 심리학 연구방법과 분야 2. 강의목표 : 가. 심리적 연구방법에 대해 설명할 수 있다. 나. 심리학의 다양한 분야(기초심리학, 응용심리학)에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 심리적연구방법 나. 횡단적 연구와 종단적 연구 다. 인과관계와 상관관계 라. 연구의 유형(기술적 연구방법, 상관연구, 실험연구) 마. 심리학의 다양한 분야(기초심리학, 응용심리학) 바. 세상을 배우는 학습심리학 사. 전생애 발달을 연구하는 발달심리학 아. 사회적 행동을 연구하는 사회심리학 자. 인간의 성격을 연구하는 성격심리학 차. 유기체의 생리를 연구하는 실험-생리심리학 카. 심리학의 꽃 인지심리학	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
2주차	1차시	1. 강의주제 : 인간의 생물학적 기초1 2. 강의목표 : 가. 생리심리학과 뉴런의 구조와 기능에 대해 설명할 수 있다. 나. 신경전달물질의 유형과 기능에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 생리심리학과 뉴런의 구조와 기능 나. 신경계의 세포 : 뉴런 다. 뉴런 내에서 정보의 전달 : 안정전위와 활동전위 라. 뉴런 내에서 정보의 전달 : 시냅스 전달 마. 신경전달물질의 유형과 기능 바. 아세틸콜린 사. 도파민 아. 노르에피네프린 자. 세로토닌	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 인간의 생물학적 기초2 2. 강의목표 : 가. 신경계에 대한 이해에 대해 설명할 수 있다. 나. 뇌의 구조와 기능에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 신경계에 대한 이해 나. 중추신경계 다. 말초신경계 라. 뇌의 구조와 기능	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4)

		마. 뇌간과 피질하 구조물 바. 변연계 사. 대뇌피질	- 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
3주차	1차시	1. 강의주제 : 감각과 지각1 2. 강의목표 : 가. 감각과 지각의 정의 및 측정에 대해 설명할 수 있다. 나. 지각과정의 기능적 이해에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 감각 및 지각의 정의 나. 감각과 지각의 측정 다. 지각과정의 기능적 이해 라. 착시	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 감각과 지각2 2. 강의목표 : 가. 지각과정에 대해 설명할 수 있다. 나. 깊이 및 거리 지각과 방향 및 움직임 지각에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 주의와 그 기능 나. 모양지각 다. 전경, 배경의 분리 라. 깊이 및 거리지각 마. 방향 및 움직임 지각	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
4주차	1차시	1. 강의주제 : 학습1 2. 강의목표 : 가. 학습의 원리에 대해 설명할 수 있다. 나. 고전적 조건화의 원리에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 학습의 원리 나. 학습의 정의 다. 학습의 요소 라. 학습의 종류 마. 고전적 조건화의 원리 바. 파블로프와 조건반사 사. 고전적 조건형성의 기능 아. 고전적 조건형성의 주요 현상들	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 학습2 2. 강의목표 : 가. 조작적 조건형성에 대해 설명할 수 있다. 나. 인지학습에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 조작적 조건형성 나. 손다이크의 도구적 조건화 다. 스키너와 조작적 조건형성 라. 인지학습 마. 통찰학습 바. 관찰학습	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
5주차	1차시	1. 강의주제 : 기억1 2. 강의목표 : 가. 기억의 일반적 특징에 대해 설명할 수 있다. 나. 기억과정에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 기억의 일반적 특징 나. 기억의 정의 다. 기억에 대한 다양한 관점 라. Atkinson&Shiffrin : 세 단계 기억 모형 마. 감각저장	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4)

		바. 단기 기억	<ul style="list-style-type: none"> - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 기억2 2. 강의목표 : 가. 기억과정2에 대해 설명할 수 있다. 나. 기억을 잘하는 방법에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 장기 기억 나. 기억을 잘 하는 방법 다. 과잉학습 : 암송 라. 범주화 마. 심상화를 체계적으로 이용한 방법 바. 언어를 이용하는 체제화 방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
6주차	1차시	1. 강의주제 : 언어와 사고1 2. 강의목표 : 가. 인간 언어의 발생에 대해 설명할 수 있다. 나. 언어의 구조에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 인간 언어의 발생 나. 진화심리학적 관점에서의 언어발생 다. 인간언어의 주요 특성 라. 언어의 구조 마. 음운론 바. 형태론 사. 통사론	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 언어와 사고2 2. 강의목표 : 가. 언어 처리과정에 대해 설명할 수 있다. 나. 단어 처리과정에 대해 설명할 수 있다. 다. 통사 처리과정에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 언어처리과정 나. 말소리 처리과정 다. 단어 처리과정 라. 통사 처리과정 마. 언어와 사고 바. 언어와 사고에 대한 여러 견해들 사. 언어와 뇌	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
7주차	1차시	1. 강의주제 : 인간발달1 2. 강의목표 : 가. 발달 심리학의 쟁점에 대해 설명할 수 있다. 나. 태내기, 영아기, 아동기의 신체발달에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 발달심리학의 장점 나. 발달심리학의 정의 다. 아동발달의 원리 라. 태내기, 영아기, 아동기의 신체 발달 마. 태내환경의 영향 바. 영아기 신경계 발달 사. 반사 및 운동기능의 발달 아. 유아기 신체발달	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2차시	1. 강의주제 : 인간발달2 2. 강의목표 : 가. 피아제의 인지발달에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 피아제의 인지발달이론 나. 감각운동기 다. 전조작기 라. 구체적 조작기 마. 형식적 조작기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공

			<ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
8주차	1	<p>■ 중간고사</p> <p>1. 시험범위 : 1주~7주차 강의내용</p> <p>2. 문항수(배점) : 객관식 20문항(각 1점), 주관식 5문항(각 1점) = 총 25점 만점</p> <p>3. 시험시간 : 60분 (장애학습자의 경우 90분)</p> <p>4. 유의사항</p>	
	2	<p>가. 시험 응시 기회는 1회이며, 시험 제한 시간 내 응시 완료해야 합니다.</p> <p>나. 시험 미응시 시 다른 대체방법은 없습니다.(단, 공결로 인한 미응시는 5일 이내 재응시 기회 1회 부여, 15% 감점)</p> <p>다. 중간고사 성적 공개 : 객관식 점수 즉시공개, 주관식 포함점수 성적 이의 신청기간 시</p>	
9주차	1	<p>1. 강의주제 : 인간발달3</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>가. 기질과 성격 특성의 발달에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>나. 생애 첫 사랑의 경험:애착에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>가. 기질과 성격 특성의 발달</p> <p>나. 토머스(Thomas)와 चे스(Chees)의 뉴욕종단연구</p> <p>다. 기질의 구조</p> <p>라. 기질발달의 생물학적 특성</p> <p>마. 기질과 아동 양육 : 적합성 모델</p> <p>바. 생애 첫 사랑의 경험 : 애착</p> <p>사. 아동기 애착</p> <p>아. 성인애착</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	<p>1. 강의주제 : 인간발달4</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>가. 피아제의 도덕성 발달이론에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>나. 콜버그의 도덕성 발달에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>가. 피아제의 도덕성 발달이론</p> <p>나. 피아제의 도덕성 발달단계</p> <p>다. 피아제의 도덕성 발달단계의 비판점 및 대안점</p> <p>라. 콜버그의 도덕성 발달단계</p> <p>마. 전생애 도덕성 발달양상</p> <p>바. 콜버그의 도덕성 발달단계 이론의 한계</p> <p>사. 도덕성추론의 성차</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
10주차	1	<p>1. 강의주제 : 동기와 정서1</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>가. 동기,추동,보상의 개념에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>나. 여러 가지 추동에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>가. 동기, 추동, 보상의 개념</p> <p>나. 여러 가지 추동</p> <p>다. 배고픔추동 : 조절적 추동</p> <p>라. 성호르몬</p> <p>마. 성적 지향</p> <p>바. 심리적, 사회적 욕구</p> <p>사. 내재적 동기와 외재적 동기</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 <p>■ 수업 보조자료 제공</p> <ul style="list-style-type: none"> - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	<p>1. 강의주제 : 동기와 정서2</p> <p>2. 강의목표 :</p> <p>가. 정서의 정의와 요소 및 정서의 분류에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>나. 정서의 기능과 정서이론에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용 :</p> <p>가. 정서의 정의와 요소</p> <p>나. 정서의 분류</p> <p>다. 정서의 기능</p>	<p>■ 학습방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 <p>■ 이해력 향상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행

		라. 정서이론	<ul style="list-style-type: none"> ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
11주차	1	1. 강의주제 : 성격1 2. 강의목표 : 가. 성격의 정의에 대해 설명할 수 있다. 나. 프로이트의 정신분석 이론에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 성격의 정의 나. 정서의 정의와 요소 다. 성격의 결정요인 라. 프로이트의 정신분석 이론 마. 정신분석이론의 기본가정 및 주요개념	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 성격2 2. 강의목표 : 가. 특질이론에 대해 설명할 수 있다. 나. 현상학적이론에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 특질이론 나. 울포트 다. 카텔과 아이젠크 라. 성격 5요인 모델 마. 현상학적이론 바. 로저스 사. 매슬로우	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
12주차	1	1. 강의주제 : 정신장애 2. 강의목표 : 가. 정신 장애의 진단 및 원인에 대해 설명할 수 있다. 나. 여러 가지 정신장애 : 불안장애, 기분장애에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 정신장애의 진단 및 원인 나. 이상행동의 판별 기준 다. 정신장애의 분류 체계 라. 여러 가지 정신장애: 불안장애, 기분장애 마. 불안장애 바. 기분장애	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 심리치료 2. 강의목표 : 가. 상담과 심리치료의 정의와 유형에 대해 설명할 수 있다. 나. 심리치료에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 상담과 심리치료의 정의 나. 상담과 심리치료의 유형 다. 상담과 심리치료의 치유 요인 라. 정신역동적 심리치료 마. 인지행동적 심리치료 바. 인본주의적 심리치료	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
13주차	1	1. 강의주제 : 스트레스와 건강1 2. 강의목표 : 가. 스트레스의 개념 및 유발 요인에 대해 설명할 수 있다. 나. 스트레스에 대한 반응에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 스트레스의 개념 및 유발요인 나. 스트레스를 설명하는 세 가지 관점 다. 스트레스의 양면성 라. 최적의 스트레스 수준 마. 스트레스 유발요인	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4)

		바. 스트레스에 대한 반응 사. 투쟁 혹은 도피반응	- 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 스트레스와 건강2 2. 강의목표 : 가. 스트레스 관련 성격 및 사회적 요인에 대해 설명할 수 있다. 나. 스트레스 관리에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 스트레스 관련 성격 및 사회적 요인 나. 심리적 강인성 다. 낙관주의와 비관주의 라. 통제의 소재 마. 성격요인 바. 사회적지지 사. 스트레스 대처 방식 아. 스트레스 관리 자. 사고의 변화 차. 행동의 변화	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
14주차	1	1. 강의주제 : 사회적 행동1 2. 강의목표 : 가. 사회적 지각에 대해 설명할 수 있다. 나. 사회적 관계에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 사회적 지각 나. 인상형성에 작용하는 효과 다. 인상형성에 사용되는 정보 라. 사회적 관계 마. 누구에게 매력을 느끼는가 바. 상호작용 특성들	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
	2	1. 강의주제 : 사회적 행동2 2. 강의목표 : 가. 사회적 영향력에 대해 설명할 수 있다. 나. 집단역동에 대해 설명할 수 있다. 3. 강의세부내용 : 가. 사회적 영향력 나. 동조 다. 순종과 복종 라. 집단역동 마. 집단 과제 수행 바. 집단의사결정	■ 학습방법 - 온라인 이론학습 ※ 모바일 수업 지원 ■ 이해력 향상 - 수강생의견나누기 - 학습평가 - 돌발퀴즈 진행 ■ 수업 보조자료 제공 - 동영상파일(MP4) - 음성파일(MP3) - 강의 교안(PDF)
15주차	1	■ 기말고사 1. 시험범위 : 9주~14주차 강의내용 2. 문항수(배점) : 객관식 20문항(각 1점), 주관식 5문항(각 1점) = 총 25점 만점 3. 시험시간 : 60분 (장애학습자의 경우 90분) 4. 유의사항	
	2	가. 시험 응시 기회는 1회이며, 시험 제한 시간 내 응시 완료해야 합니다. 나. 시험 미응시 시 다른 대체방법은 없습니다.(단, 공결로 인한 미응시는 5일 이내 재응시 기회 1회 부여, 15% 감점) 다. 중간고사 성적 공개 : 객관식 점수 즉시공개, 주관식 포함점수 성적 이의 신청기간 시	

1. 과학으로서의 심리학

1) 심리학이란 무엇인가?

- 당신은 어떠한 동기로 심리학을 공부하는가?
- 친구나 가족과의 관계를 개선할 수 있는 방법을 찾기 위해
- 일상생활에서 스트레스와 불안을 줄일 수 있는 방법을 알고 싶어서
- 인간 혹은 동물이 왜 그렇게 행동하는가에 대한 질문에서 시작. 즉, 일상적이거나 개인적인 관심에서 시작하는 것
- 그렇다면 우리는 모두 심리학자?

2) 심리학의 정의

- 심리학(psychology)은 인간의 행동(외형적 행위와 반응), 정신(마음에서 이루어지는 내적 활동)을 과학적으로 연구하는 학문
 - ① 인간행동의 포괄적 설명 : 인간의 행동, 정서, 인지적 측면으로 구분
 - ② 개인을 대상으로 연구함 : 개인이 어떻게 기능하고 행동하는 것은 무엇인지, 주어진 환경과 사회적 맥락에서 어떻게 행동하는지를 관찰
 - ③ 심리학은 과학이다 : 과학적 방법이란 문제를 분석하고 문제를 해결하기 위해 실증적 증거를 이용하는 일련의 단계

3) 과학적 연구방법

- 경험주의의 중요성 : 심리학자들은 지식이 경험에서 유래한다는 관점을 중요하게 생각함
- 과학적 방법 : 심리학 실험 시 자료수집과 분석을 통해 객관적 탐구를 수행함

4) 과학적 연구 단계

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
"남자는 여자보다 공격성 수준이 높은가?"

② 배경연구 수행

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

③ 가설설정

- '남성이 특정한 스트레스 상황에 놓이면 동일한 스트레스 상황에 놓인 여성에 비해 더 공격적인 반응을 할 것이다.' 라는 가설을 설정

④ 가설검증

- 다양한 연구방법을 활용하여 가설 검증함
- 설문조사, 사례연구, 실험실이나 자연 상황에서의 관찰 등

“불가능한 수수께끼를 풀게 하거나 큰 소음에 노출시킨 뒤 남녀의 공격적 행동을 측정”

⑤ 결과 분석

- 결과가 가설을 지지하는지 분석함, 실험의 결과가 우연의 결과인지 확인하기 위해 반복검증

⑥ 결과 보고

- 다른 연구자와 그 결과를 공유함. 학회, 논문

2. 심리학 역사의 흐름

1) 과학 이전의 심리학

(1) 고대 철학자

- 플라톤 : 심신이원론
: 지식의 원천에서 감각을 의심
: 인간은 원래 지식을 가지고 태어난다. - 생득적 입장
: 이성주의- 꿈, 지각, 정신질환 등을 연구하기 위해 이성을 사용
- 아리스토텔레스
: 경험주의 철학 - 감각경험을 플라톤보다 중요하게 받아들임
: 인간의 강한 정서적 경험- 뇌보다 심장이 민감하게 작용한다고 믿음
: 심리학적 주제에 대해 최초로 형식을 갖추어 깊이 생각함

(2) 르네상스 이후 철학자

- 데카르트(Descartes, 1596-1650)
: 심신이원론자
: 존재를 증명하기 위해 극도의 단계적 추론을 사용함.. “나는 생각한다, 고로 나는 존재한다.”
- 경험주의 철학자
: 존 로크(Locke, 1632-1704) : 인간은 출생 시에 지식이 없는 백지로 태어남.

2) 과학적 심리학의 토대

● 현대심리학의 창시

- 빌헬름 분트(Wundt, 1832-1920)
: 1879년 독일의 라이프치히 대학에 최초의 심리학 실험실을 창설함.
: 인간의 마음은 과학적이고 객관적인 방법에 의해 연구될 수 있다고 주장함
: 심리학의 아버지

(1) 구조주의

- 분트의 제자 티치너(Edward Titchener, 1867-1927)
- 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.
- 예) 레모네이드의 맛(지각) = 단맛+쓴맛+찬맛 (감각)

내성적 활동이 실제 의식적 경험에 영향을 미쳐 의식을 변화시킴

(2) 기능주의



윌리엄 제임스(William James, 1842-1910)

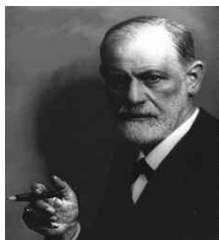
- 의식을 개별 요소로 쪼개는 것은 불가능하며 의식은 끊임없이 변화하는 생각의 연속적 흐름으로 분리될 수 없음
- 인간이 갖고 있는 의식의 내용보다 심리적 기능을 중시

(3) 게슈탈트 심리학 (형태주의)



- 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

(4) 심리역동이론 (정신분석)



- 프로이트 : 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 측정 과정이 없음

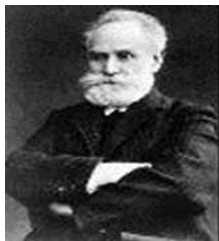
- 환자들의 면담과정 기록 자료를 가지고, 개인적인 자신의 이론을 펴
- 심리적 장애상태의 소수 사례를 일반화시킴

(5) 행동주의 심리학

- : 관찰 및 추정 가능한 사건 또는 행동만을 연구 대상으로 함.
- : 정신과정을 배제
- : 유전보다 환경을 강조
- : 인간을 수동적인 존재로 생각함



- 왓슨(John B. Watson, 1878-1958): 알버트의 흰쥐 공포증 학습



- 파블로프(Ivan Pavlov, 1849-1936)
 - : 인간의 모든 행동은 조건형성의 결과.
 - : 인간 이해의 공식 - 자극과 반응의 관계로 규정



- 스키너(Skinner)
 - : 인간이 특정 행동을 할 때 보상을 주거나 처벌을 가하는 강화를 통해 행동이 변화될 수 있음을 주장

(6) 인본주의 심리학

- 인간의 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

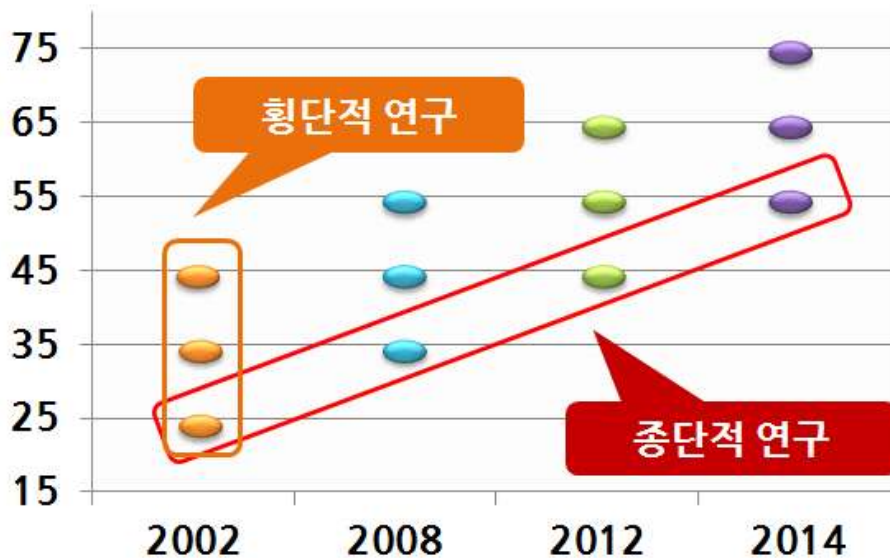
- 매슬로우, 로저스

(7) 인지심리학

- 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
- 그것을 다시 새로운 형태나 항목으로 변경

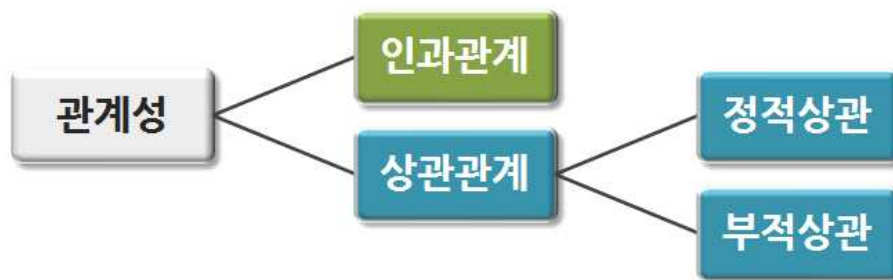
1. 심리연구방법

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



Ex) '아이스크림 판매량이 증가하면서 상어의 출몰 횟수가 늘었다'

- ▶ 아이스크림 판매량 증가 → 상어의 출몰
- ▶ 상어의 출몰 → 아이스크림 판매량 증가
- ▶ 여름 → 상어의 출몰, 아이스크림 판매량 증가

3) 연구의 유형

(1) 기술적 연구방법(descriptive Study)

- 관찰을 토대로 어떤 현상이나 행동에 대해서 전후 배경을 단순히 묘사하는 방법

① 자연관찰

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

- 자연적 관찰의 이점
 - : 실험상황이 아닌 자연 상황
 - : 추후연구에 대한 아이디어
 - : 실험연구의 대안
- 문제점
 - : 시간과 비용
 - : 인과관계 어려움
 - : 가외변인 통제 불가능
 - : 대상자의 편향
 - : 신뢰도 관찰자간 비교

② 실험실 관찰

- 관찰자가 인공적인 상태에서 나타나는 행동을 관찰
- 장점: 가외변인의 통제를 통해 변인의 인과성을 확실히 파악할 수 있음
- 단점: 현실세계와 실험실 간의 차이가 발생할 수 있음

③ 사례 연구

- 관찰이나 면접 등의 다양한 방법을 이용하여 특정한 사람이나 집단 또는 사건을 이해하는 심층조사기법
- 한 개인이나 집단을 대상으로 심층 조사
- 예) 프로이트의 정신분석이론의 사례들, 피아제의 인지발달의 사례
- 임상적 연구에 유용

④ 조사

- 특정한 연구 대상을 상대로 생각이나 태도, 행동에 관한 정보를 수집하는 방법
- 행동, 의견/태도, 인구통계학적 변인
- 센서스: 전집 조사
- 특징
 - : 모집단에서 표본을 추출 조사
 - : 전집의 특성을 추론
 - : 무선표집
 - : 면접법, 전화조사법, 질문지법
- 장점: 다량의 데이터, 적은 비용, 빠른 시간
- 단점: 대상자가 연구자의 의도에 순응

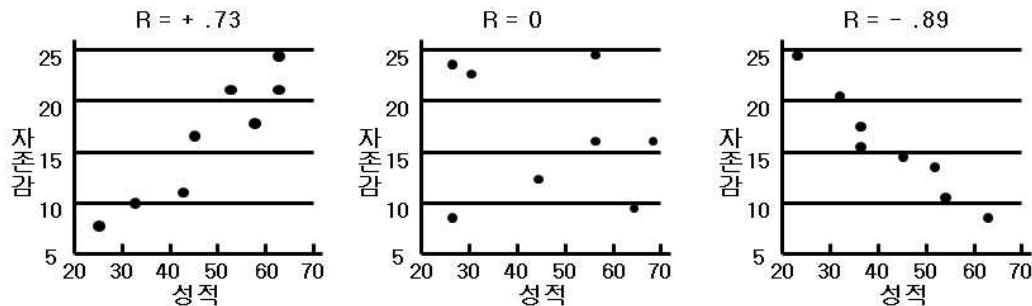
⑤ 문헌연구

- 연구결과물을 분석하거나 역사적 기록을 분석
- 장점
 - : 다량의 데이터를 수집함
 - : 추세나 관계성을 조망할 수 있음
 - : 적은 비용
- 단점

- : 데이터의 두락 가능성
- : 선행연구의 신뢰성에 대한 문제 발생

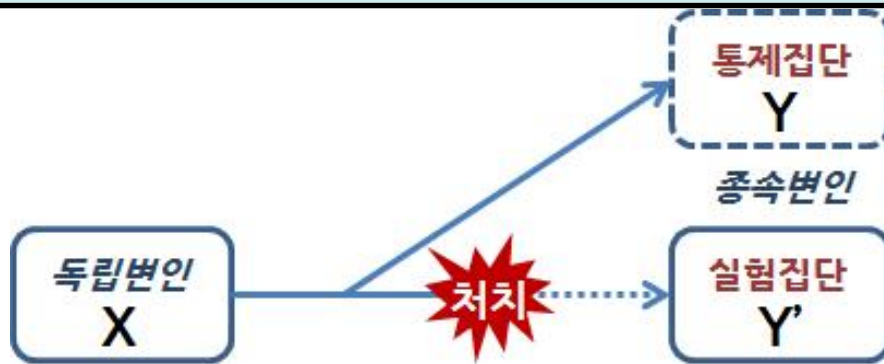
(2) 상관연구

- 행동의 연구에서 관심이 있는 변인들 사이의 관련성, 가장 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 가까워짐
 - 부적 상관 : 한 변인의 양이 증가할 때 다른 변인이 감소하는 관계
상관계수가 0보다 작아지면서 -1에 가까워짐
 - 상관계수가 크다고 해서 한 변인을 가지고 다른 변인을 예측하는 데는 한계가 있다.
- 예) 성적과 자존감 간에 상관이 높다고 해서 성적이 자존감을 증가 시킨다고 할 수 없음
→ 사회적 관계, 사회경제적 지위, 성격 등 여러 가지 다른 요인이 있을 수 있기 때문



(3) 실험연구

- 변인의 관계를 인과적으로 설명하는 모형
- 실험자가 원인이 되는 독립변인에 조작을 가해서 변화를 줄 때, 결과가 되는 종속변인에서 어떤 변화가 나타나는가를 살펴보는 것
- 가장 간단한 설계는 독립변인을 두 집단(실험집단/통제집단)으로 구분
- 준수해야 할 원칙
 - : 실험 참가자를 서로 다른 실험 조건에 무선 배정
 - : 기대 효과를 감소시키기 위해 실험자나 참가자가 실험 목적을 알지 못한 상태에서 실험을 시도 (double-blind technique)
 - : 위약효과 고려



2. 심리학의 다양한 분야

1) 심리학의 다양한 분야

심리학의 분야	
기초심리학	응용심리학
학습심리학 발달심리학 사회심리학 성격심리학 실험·생리 심리학 동물심리학 인지심리학	임상심리학 상담심리학 산업·조직심리학 교육심리학 학교심리학 환경심리학

- 기초심리학: 인간 행동에 관한 원리나 이론을 추출하는 것이 목적
- 응용심리학: 기초심리학에서 추출된 행동이나 심리현상에 관련된 원리나 이론, 법칙 등을 실생활 장면에서 이용하는 것이 목적

(1) 세상을 배우는 학습심리학

- 유기체가 환경에 적응하는 중요한 수단
- 생득적 + 습득한 지식
- 인간의 기억과 학습문제
- 이론이나 가설 검증을 위한 실험법
- 기억과정, 행동, 유발인자로서의 동기 등에 관한 연구

(2) 전생애 발달을 연구하는 발달심리학

- 태내에서 출생, 죽음에 이르기까지의 과정
- 유전과 환경, 적응요인에 관한 체계적 연구
- 인간발달의 발달과제와 발달단계
- 각 발달시기에 따른 연구(특히, 노년기에 관심이 증가)

(3) 사회적 행동을 연구하는 사회심리학

- 개인들 간의 상호작용에 미치는 태도와 행동양식,

- 그리고 이들이 속한 집단의 속성과 행동 특성에 관해 연구
- 인간의 사회화 과정에서 나타나는 편견, 동조, 갈등, 공격성 등에 기여하는 제반 요인을 규명
- 이를 위해 실험뿐만 아니라 조사기법을 사용

(4) 인간의 성격을 연구하는 성격심리학

- 사람들 간의 개인차를 다루는 분야
- 정상 성격을 다룸.

◎ 성격 측정을 위해서 관찰이나 검사가 이용되며, 이를 통해 얻어진 자료는 심리학의 제반 분야에 기초자료로 활용됨

(5) 유기체의 생리를 연구하는 실험-생리심리학

- 실험심리학은 지각, 생리, 학습의 세 가지 분야를 포함
- 생리심리학은 유기체의 생리학적 과정과 행동의 관계(신경과학), 약물과 행동의 관계(약물심리학)에 대한 연구 진행

(6) 심리학의 꽃 인지심리학

- 인간이 자극을 지각하고 처리하며, 그에 대한 저장과 반응을 보이는 과정을 컴퓨터의 정보처리 과정에 입각하여 연구한다.
- 현재 많은 심리학의 분야에 접목하고 있다.

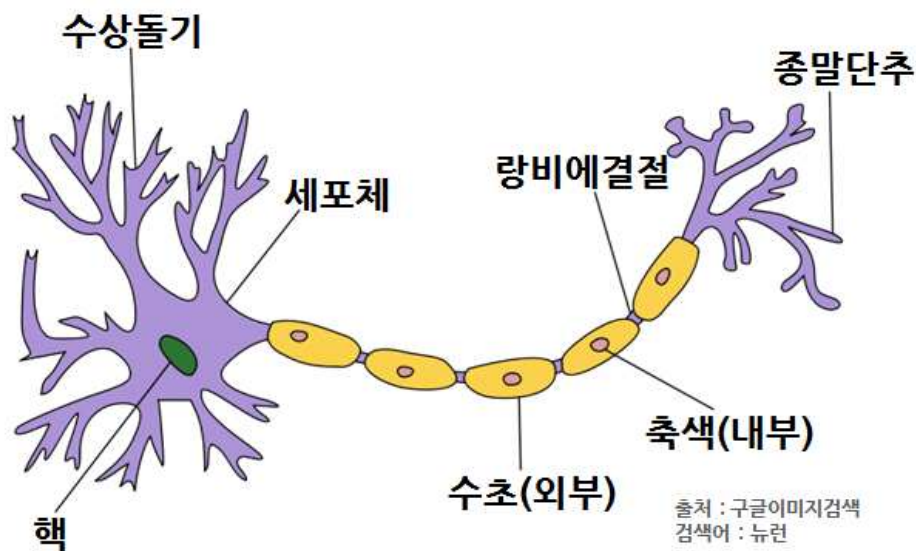


1. 생리심리학과 뉴런의 구조와 기능

1) 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) 신경계의 세포: 뉴런



(1) 세포체(soma or cell body)

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

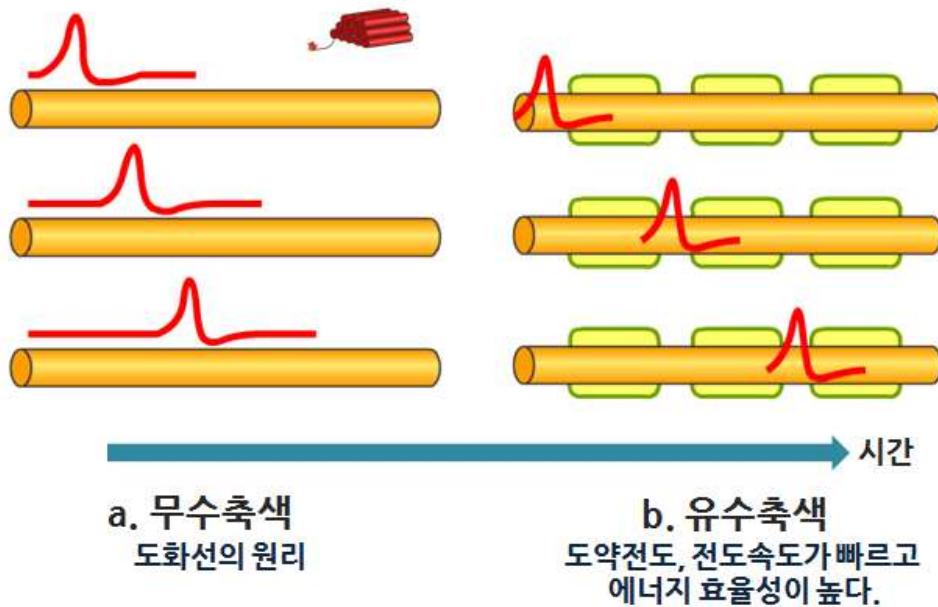
(2) 수상돌기(dendrite)

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

(3) 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
- 축삭소구에서 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



(4) 종말단추 (terminal button)

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

3) 뉴런 내에서 정보의 전달 : 안정전위

- 신경전달의 전기생리학적 원리 : 신경 화학적 작용+전기생리학적 작용

① 분극 상태/안정전위

- 오징어의 무수초 축삭
- 세포외부는 나트륨 이온(Na^+)과 염소 이온(Cl^-) | 세포내부는 칼륨 이온(K^+)과 유기 음이온(A^-)
- 분극상태(polarization): 세포막 외부(양전하이온) | 세포막 내부(음전하이온)
- 안정전위(resting potential): 분극상태가 약 -70 mV 의 전압

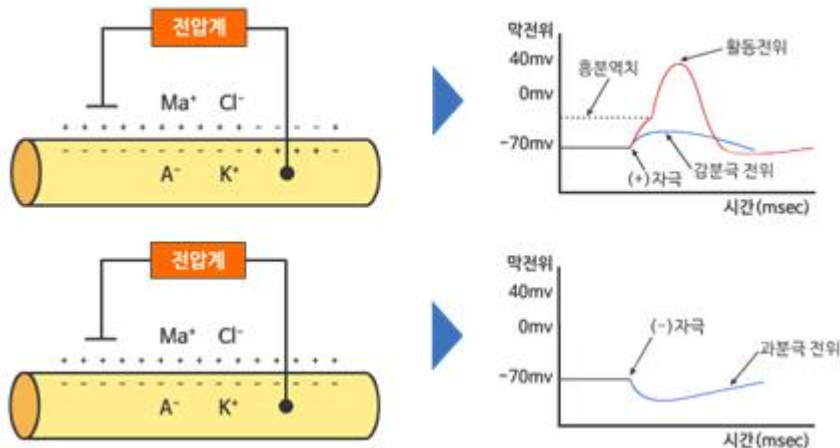
② 감분극 상태/전위 및 활동전위

- 안정전위 상태에서 세포내부에 (+)자극(예, 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%, $40\text{-}50\text{mV}$): 활동전위

- 신경전달물질을 방출

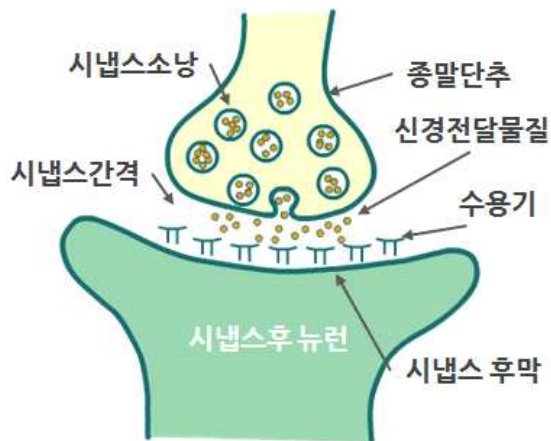
③ 과분극 상태/전위

- 세포내부에 (-) 자극(예, Cl^-)을 주입→과분극 상태
- 과분극 전위(hyperpolarized potential): 억제성 전위(inhibitory potential)



4) 뉴런 간 정보전달: 시냅스 전달

(1) 시냅스의 구성과 작용원리

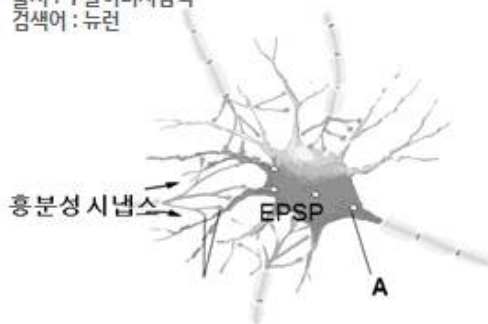


- ① 활동전위가 축색 종말에 도착
- ② 축색 종말의 시냅스 소낭이 터지면서 신경전달물질이 방출
- ③ 방출된 신경전달물질이 시냅스 후막의 수용기와 결합
- ④ 시냅스 후막에 막전위 변화

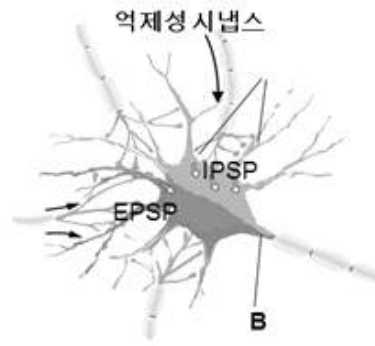
(2) 신경통합의 원리

- 하나의 시냅스 후 뉴런에서 흥분성 + 억제성 시냅스전위통합
- 신경통합의 전위 값이 흥분역치 이상이 되면 종말단추까지 전달

출처 : 구글이미지검색
검색어 : 뉴런



A : 통합결과가 역치 이상의 전위가 되면 이곳(축색소구)에서 활동전위가 발생



B : EPSP와 IPSP간의 차감결과가 역치 미만일 경우 이 곳에서 활동전위가 발생하지 못함

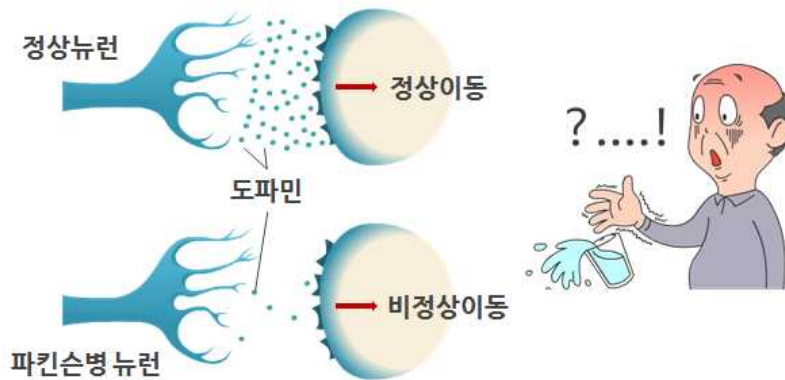
2. 신경전달물질의 유형과 기능

1) 아세틸콜린(acetylcholine: ACH)

- 뇌에 분비: 주의, 기억, 각성을 담당
- 알츠하이머 병
 - : 기억과 관련한 아세틸콜린의 역할의 근거
 - : 해마와 대뇌피질에 투사하는 아세틸콜린성 뉴런이 변성
 - : 아세틸콜린의 방출이 감소/소멸
- 골격근 수축
- 큐라레: 근육마비 유발
- 보툴리눔: 호흡할 때 쓰이는 근육에 마비를 일으킴
- 니코틴: 아세틸콜린 수용기에 영향

2) 도파민(dopamine)

- 모노아민 계통의 신경전달물질
- 도파민성 뉴런은 세포체를 주로 뇌간에 둔다.
- 분비부위: 기저핵, 변연계, 전두피질, 등 전뇌
- 중뇌 흑질에서 발원기저핵에서 종지(운동조율에 관여)
 - : 파킨슨 병 : 기저핵에서 도파민의 방출이 감소되어 몸이 진전/전율되고, 걷기와 같은 서행운동의 어려움과 같은 운동장애
- 변연계/전두피질로 투사(정서조율 및 강화)
 - : 과다 활성화되면, 망상증과 같은 정신분열

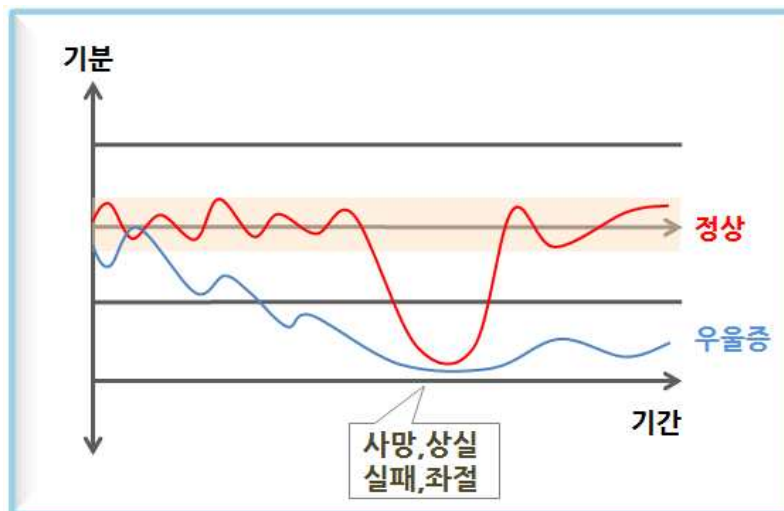


3) 노르에피네프린(norepinephrine)

- 뇌에서는 주로 경계 및 각성을 담당(공포 불안활성화)
- 응급 또는 위협 상태에 보다 더 잘 대처하기 위한 반응
- 기분조절, 뇌에서 분비가 감소하면 우울증이 유발

4) 세로토닌(serotonin)

- 중추에서 수면과 각성, 기분 조절
- 분비가 감소하면 우울증
- 연수→척수 중지 세로토닌성 뉴런
 - : 척수 수준에서 통각 조절
 - : 유기체의 통각이 감소



1. 신경계의 구성에 대한 이해

1) 신경계의 구성



(1) 중추신경계 (central nervous system, CNS)

- 신경에서 가장 큰 영역
- 뇌와 척수를 포함함
- 척수(spinal cord)의 기능

: 반사 - 특정 자극에 대한 일반적인 반응, 빠르고 자동적인 신경근육활동으로 외의 의식적인 관찰 없이 정리됨

(2) 말초신경계 (peripheral nervous system, PNS)

- 사지와 기관으로 연결된 신경계

▶ 체성신경계(somatic nervous system)

- 외부로부터 자극을 잡아 우리의 운동과 의식적으로 통제하는 과제를 조직화하는 것

▶ 자율신경계(autonomic nervous system)

① 교감신경계(sympathetic nervous system) : 신체의 기관을 활성화시키며 각 기관에 대해 가속기처럼 활성화하는 자율신경계의 한 부분 / 엑셀러레이터의 역할

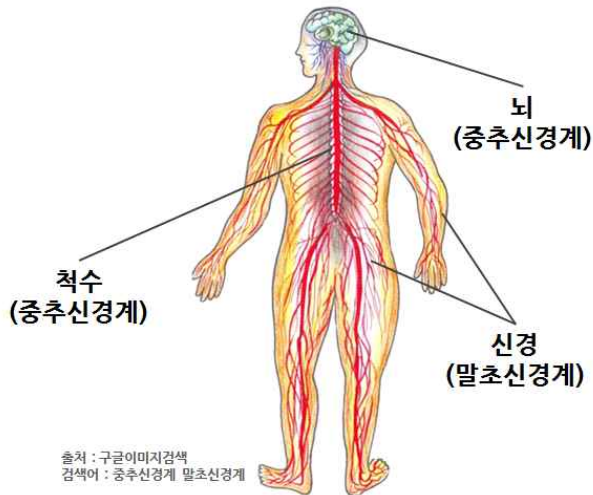
- 투쟁-도피반응과 연관 있음

② 부교감신경계(parasympathetic nervous system): 즉각적인 활성화를 요구받지 않고, 각 기관에 대해 브레이크처럼 작동하는 기능을 가진 자율신경계의 한 부분 / 브레이크의 역할

- 이완, 쉬거나 먹는 행동과 연관 있음

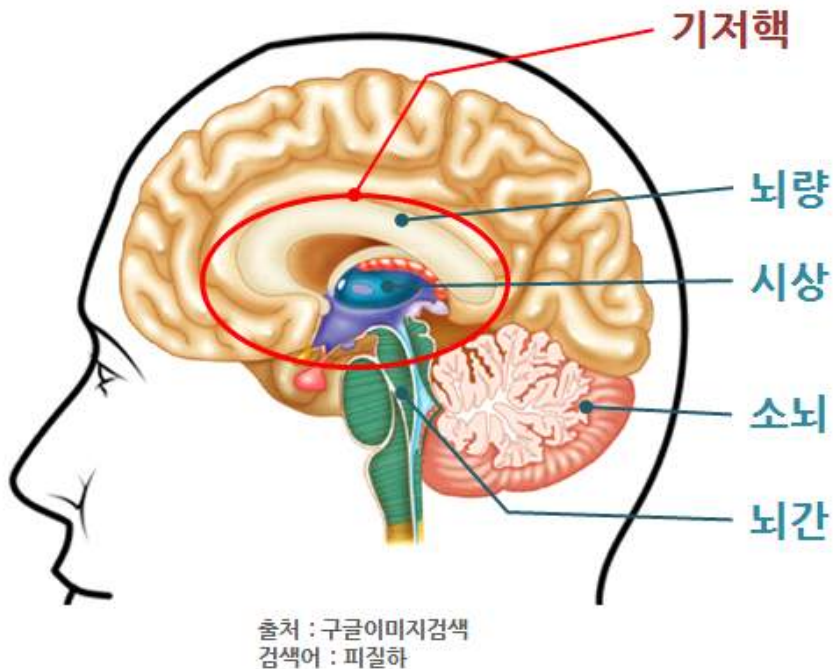
▷ 중추신경계와 말초신경계

2. 뇌의 구조와 기능



1) 뇌간과 피질하 구조물

▷ 피질하 구조물



(1) 뇌간

- 뇌에서 척수로 연결되는 뇌의 줄기
- 생존기능을 통제: 호흡, 심장기능, 기초적인 각성과 같은 생존관련 기능을 담당
- 감각정보를 받아들이고 운동요구를 내보내는 전달자의 역할을 담당

(2) 시상(thalamus)

- 뇌간 위쪽에 위치
- 감각정보를 직접적으로 전달받고 대뇌피질이나 뇌의 바깥 부분으로 정보를 처리하는 역할을 담당
- 대부분의 정보를 대뇌피질의 다양한 부분으로 보내는 역할

- 수면, 각성, 의식을 조절함

(3) 소뇌(cerebellum)

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

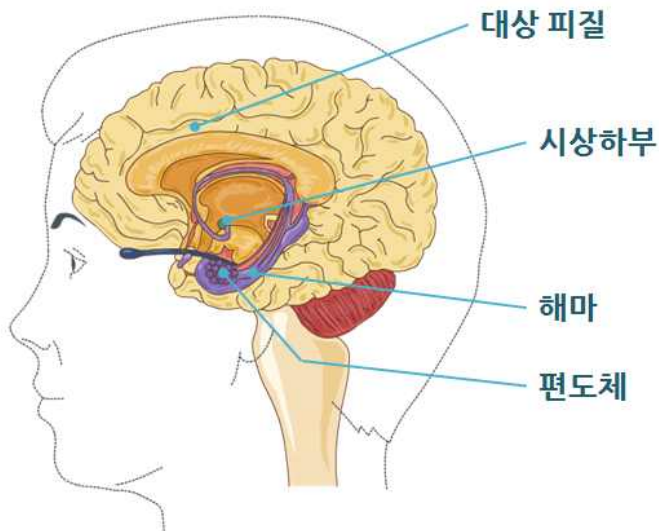
(4) 기저핵 (basal ganglia)

- 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) 변연계

- 인간의 정서, 동기적 측면을 담당 "정서중추"

▷ 변연계의 구조물



(1) 편도체(amygdala)

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

(2) 해마(hippocampus)

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

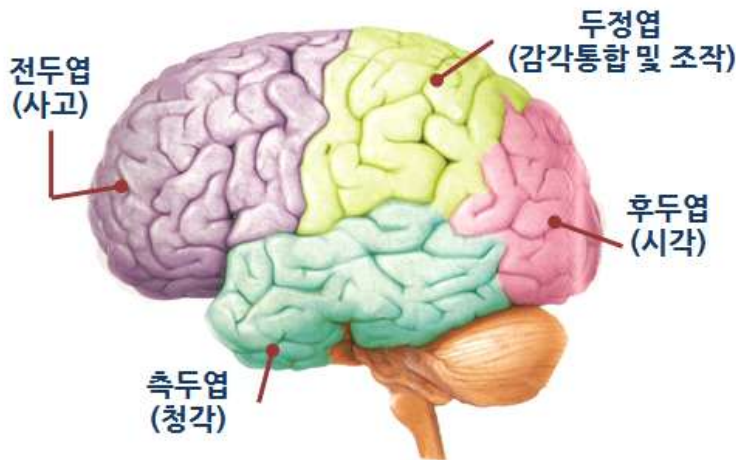
(3) 대상피질(cingulate cortex)

- 뇌량 위쪽을 따라 누워있는 모습을 하고 있음
- 전두엽: 정서와 본능적이고 인지적인 정보의 통합을 담당
- 중대상피질: 반응선택, 경쟁자극을 선택하는 기능
- 후부대상피질: 개인적 성향을 결정하는 피질의 일부
- 팽대후부피질: 기억의 형성과 인출

(4) 시상하부

- 내분비계와 신경계가 연결되는 구조
- 체온, 배고픔, 목마름, 피로, 분노, 생체주기를 조절함
- 뇌하수체(신체의 분비선을 조절하는 역할)의 위쪽에 위치
- 시상이 신체의 정보를 받아 뇌하수체로 전달함으로써 호르몬 분비를 조절함

3) 대뇌피질



출처 : 구글이미지검색
검색어 : 대뇌피질

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

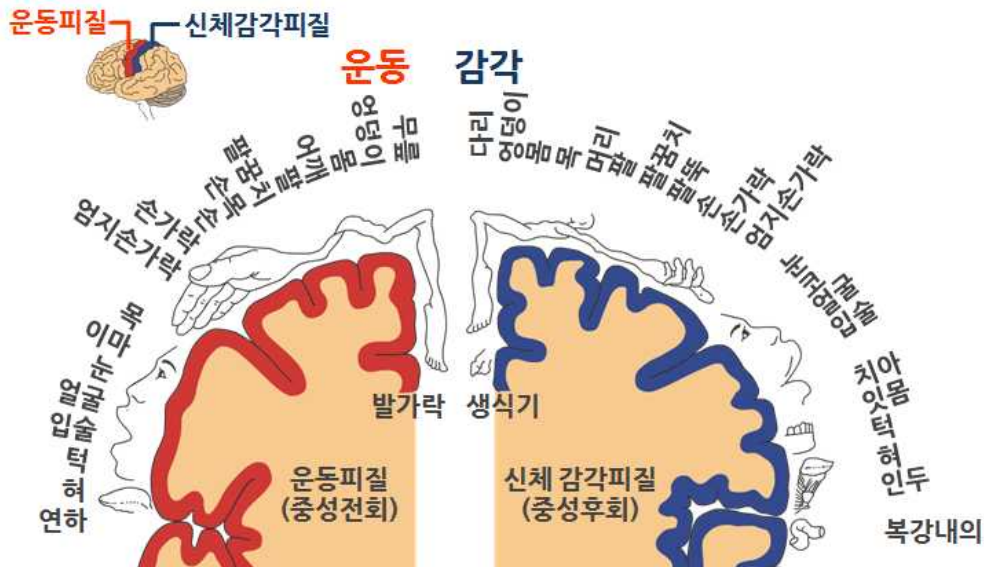
(1) 전두엽(frontal lobes)

- 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
- 브로카영역: 전두연합피질의 일부이며, 언어 생성의 중추
- 뇌의 감독역할을 담당함: 명시적 주의, 작업기억, 손으로 하는 일의 완성도관장, 추론, 문제해결, 복잡한 사회적 행동의 관장

(2) 두정엽 (primary somatosensory cortex)

- 일차체감피질: 촉각, 압각, 진동감각, 온도감각, 통각 이 피질의 위치에 따라 감각을 받아들이는 신체위치가 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. 감각 및 지각의 정의 및 측정

1) 감각 및 지각의 정의

▶ 아래 두 사진은 같은 시간에 찍은 사진일까?



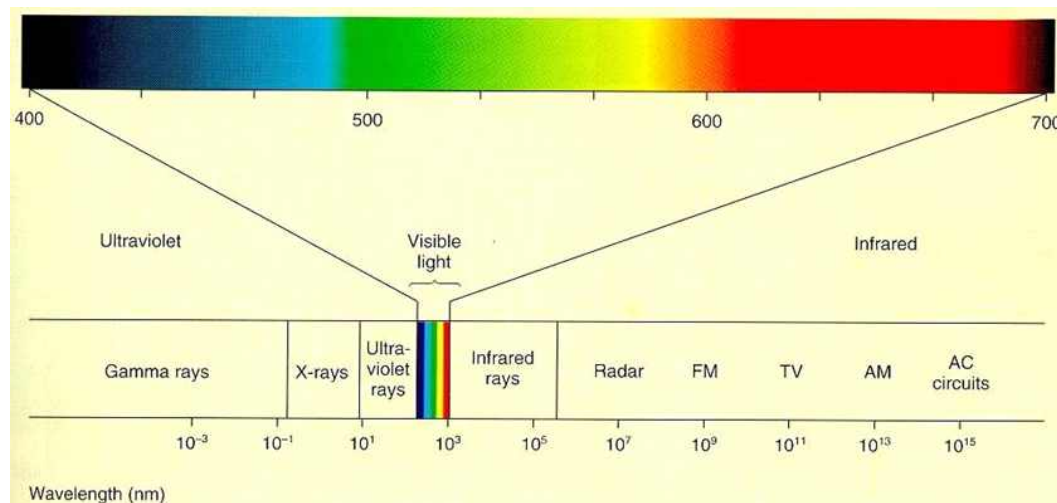
(1) 감각과 지각

- 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

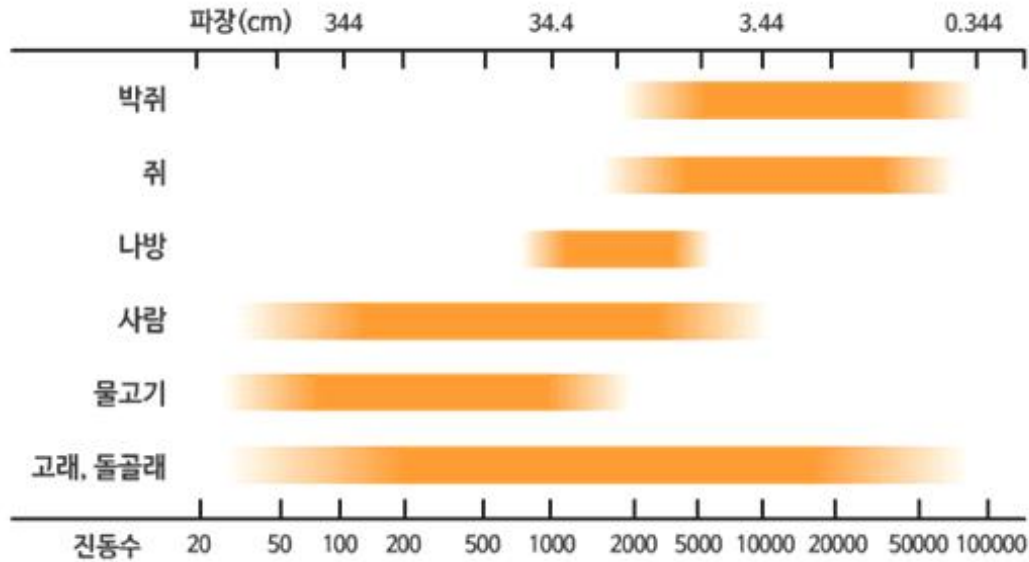
2) 감각과 지각의 측정

(1) 지각할 수 있는 빛과 소리의 영역

- 가시범위: 빛의 전체 영역에 비해 인간의 가시범위는 약 390nm에서 760nm로 지극히 한정적임

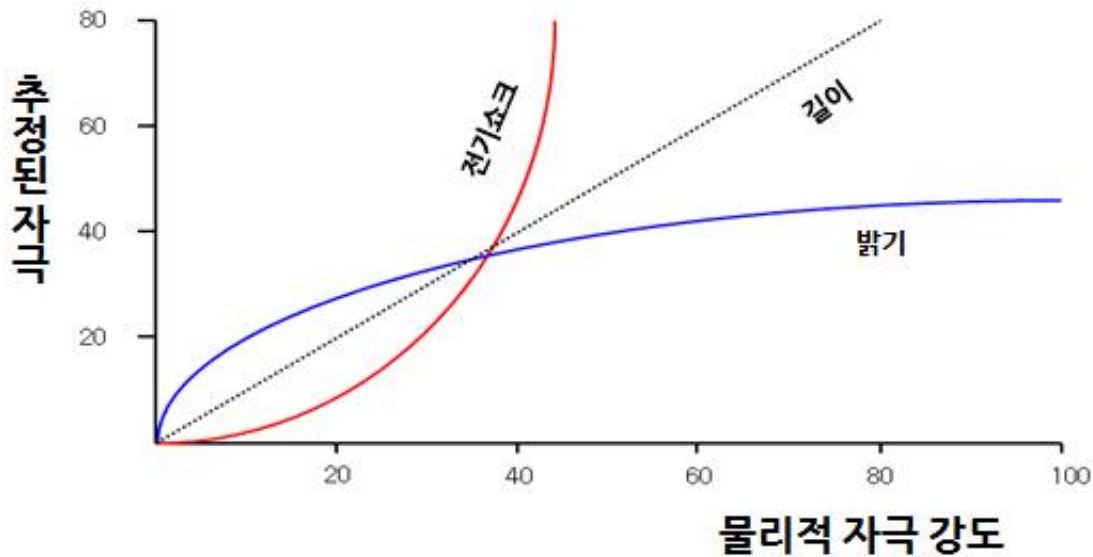


- 가청범위: 전체 음파의 영역에 비해서 인간의 가청범위는 20Hz에서 20000Hz로 지극히 제한적임



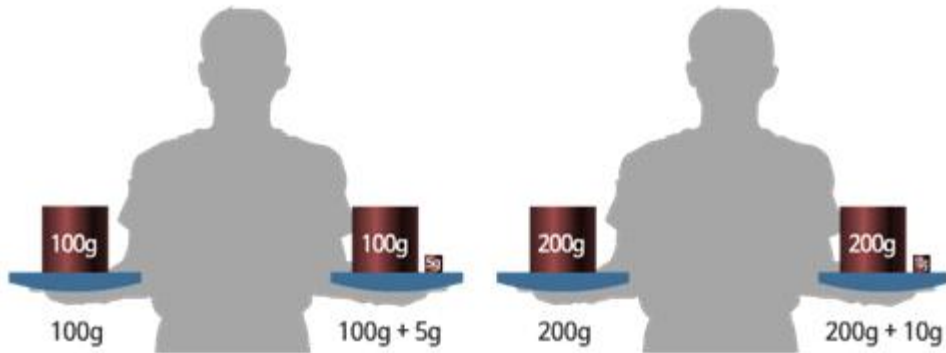
(2) 정신물리학

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



(3) 베버의 법칙과 최소식별차이

- 베버의 법칙: 자극 변화를 탐지하기 위한 자극 강도 변화의 최소값은 그 자극의 원래 강도와 비례
- 100g인 추에 2g을 더 했을 때, 감지할 수 있다면, 200g추에는 2g이 아니라 4g을 더해야 감지할 수 있다.
- 최소식별차이: 자극 강도의 탐지는 물리적 자극 간의 절대적 차이가 아닌 기준 자극의 변화량



(4) 절대역

- 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
- 일반적으로 성인이 어린이보다 절대역이 높음

(5) 신호탐지이론

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

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

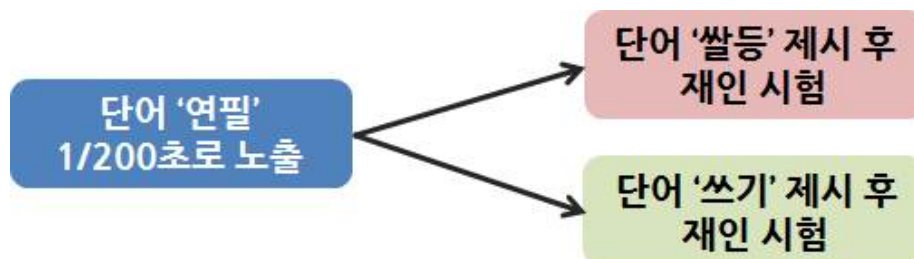
㉠: 정답 보고해도 보상 없음 vs ㉡정답 정확성에 따른 큰 보상

㉠: 오경보 증가, 정확한 부인 감소

㉡: 오경보 감소, 정확한 부인 증가

(6) 역하지각

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



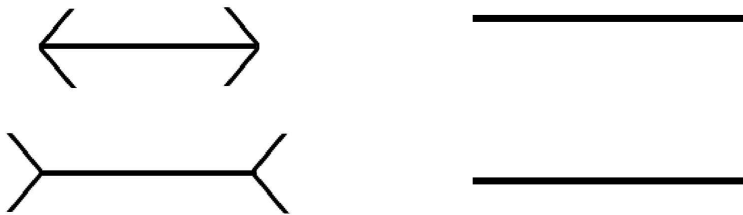
- 결과: '쓰기'란 단어가 제시될 경우 어휘 판단에서 반응 시간이 더 빠르다. 실제로는 역치 이하

수준에서 어느 정도는 정보 처리가 이루어졌음을 의미

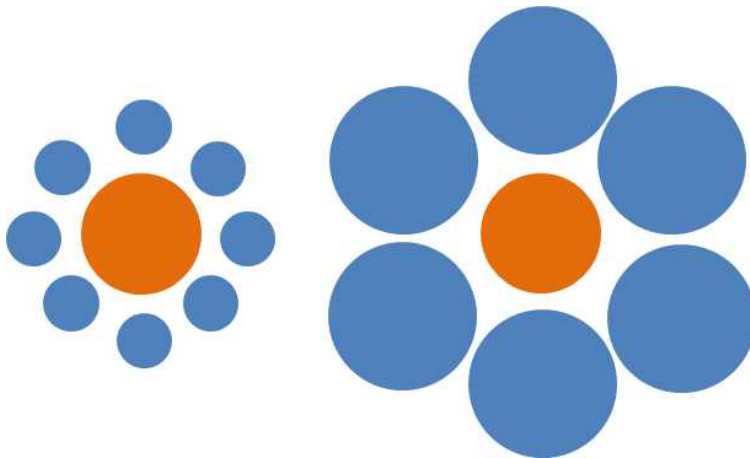
2. 지각과정의 기능적 이해

1) 착시

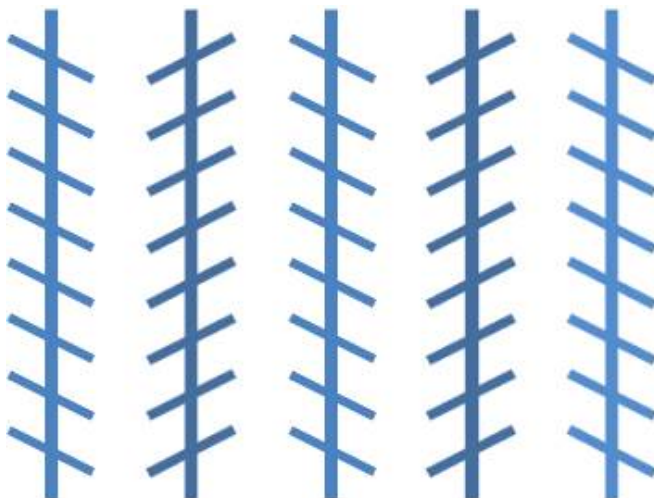
(1) 뮐러-라이어 착시



(2) 에빙하우스의 착시

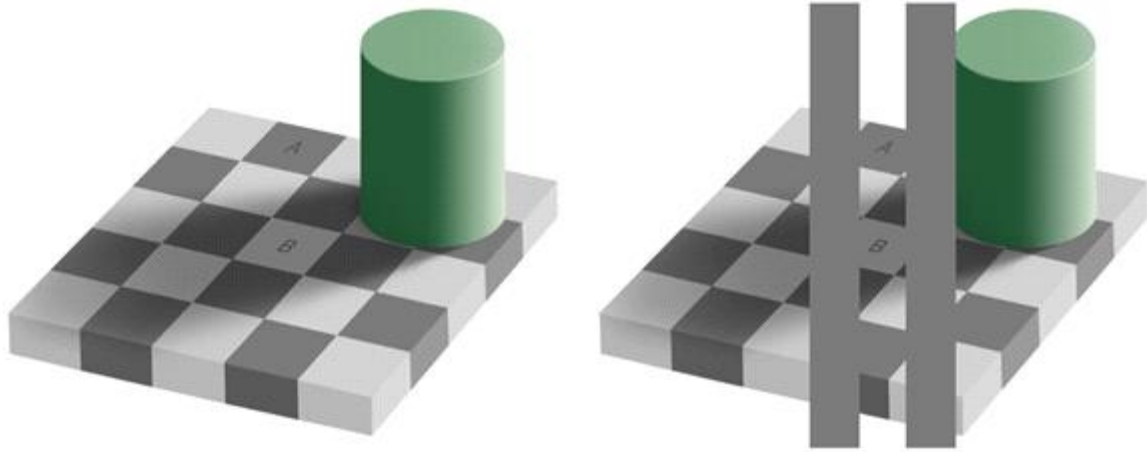


(3) 질러 착시



▶ 착시가 나타나는 이유

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



1. 지각과정1

1) 주의와 그 기능

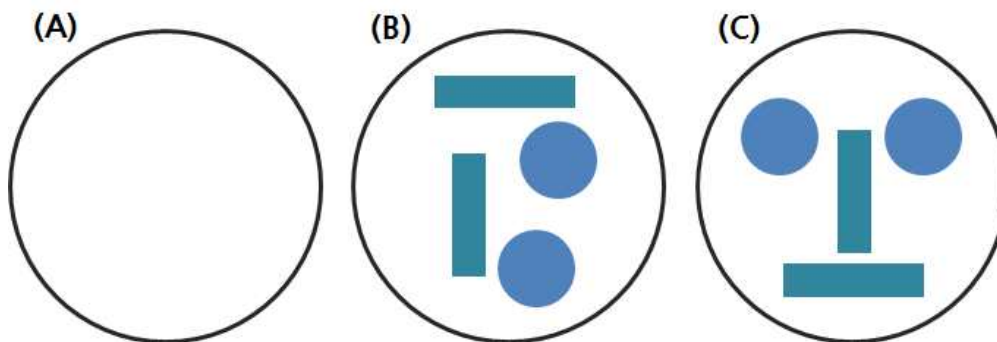
- 주의(attention: 주의집중): 주어진 순간에 감각기관을 자극하는 수많은 자극 중 일부에만 선별적으로 의식을 집중하는 과정
 - 전주의적 처리(pre-attentive processing): 주의집중 전에 이루어지는 정보처리
- : 주의집중의 기능: 전주의적 처리가 됨에도 불구하고 주의집중을 통해 불필요한 자극은 미리 걸러내고 필요한 자극에만 몰두하여 자극 속에 있는 정보를 보다 효율적으로 처리할 수 있게 됨

● 언제 주의집중이 이루어지는가

- 관찰자의 의도
 - : 관찰자의 생리적 상태
 - 예) 며칠 배고픈 상태에서의 음식 지각하기
 - : 관찰자의 경험(지식)
 - 예) 지갑을 잃어버린 경험이 있는 사람은 지갑을 챙기는 데 주의를 기울임
- 환경속성
 - : 조용한 환경에서 누군가 소리를 지르면 자연스럽게 소리가 나는쪽으로 주의를 기울이게 됨
 - : 칵테일 파티효과
 - 시끄러운 파티와 같은 장소에서 자신의 이름이 들려오면 주의를 기울일 수 있게 됨

2) 모양 지각

- 다음 그림 모양의 A B C 가운데 A B가 무엇을 나타내는지 이해되는가? 그렇다면 C는 무엇을 나타내는지 이해되는가?



* 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: 지각조직화과정을 밝힘
- 여러개의 작은 요소가 있으면 그들을 묶어 하나의 통합된 형태로 지각하려는 강한 경향성을

가집

- 지각조직화의 법칙(laws of perceptual organization) : 지각조직화 경향성은 일정한 법칙을 따라 발현한다.

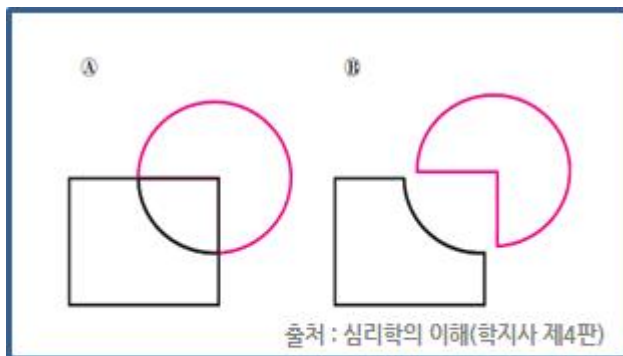
① 최선의 법칙 (=단순성 법칙)

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

* 좋은의 뜻: 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"



**최선의 법칙 또는
단순성의 법칙을 예시하는 도형**

② 완결의 법칙

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



완결의 법칙을 예시하는 도형

(2) 집단화의 원리

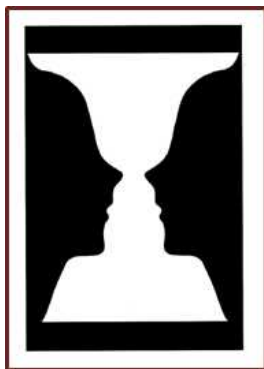
- ① 인접성 법칙: 자극을 구성하는 여러 구성요소 중 서로 가까이 위치한 것끼리 묶는 경향성
- ② 유사성 법칙: 비슷한 속성을 가진 요소끼리 묶는 경향성
- ③ 연속성 법칙: 연속되어있는 대상끼리 지각하려는 경향성



(3) 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) - 선택된 대상, 배경(ground) - 배후의 대상



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

● 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
- 예) 책상을 지각할 때

② 하향처리(top-down processing)

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

2. 지각과정2 : 깊이 및 거리 지각과 방향 및 움직임 지각

1) 깊이 및 거리지각

(1) 양안단서

- 양안단서(binocular cues): 두 눈이 약간의 수평간격을 두고 떨어져 있기 때문에 생성되는 단서로 이 양안부등을 계산하여 물체의 원근을 파악함
 - ▷ 양안 부등
 - 두 눈 사이의 수평간격(약 6.3cm) 때문에 눈에 맺히는 상이 조금 다름 예) 엄지손가락을 두 눈 가까이 두고 왼쪽눈, 오른쪽눈으로 번갈아가면서 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) 3D영화
 - ▷ 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

- 단안단서(monocular cues): 한 눈으로 깊이에 대한 정보를 얻게 하는 단서
- ① 그림단서(pictorial cue)

출처: 심리학의 이해(학지사 제4판)



- 선형 원근: 거리가 멀어짐에 따라 두 선분 사이의 간격이 좁아지는 것
- 결 변화도: 가까운 곳의 벽돌은 크게 보이고 거리가 멀수록 벽돌의 크기가 작아지는 것

출처: 심리학의 이해(학지사 제4판)



- 공중원근: 멀리 위치한 산일수록 더욱 흐리게 보이는 것

출처: 심리학의 이해(학지사 제4판)



- 중점: 앞에 있는 물체는 뒤에 있는 물체의 일부를 가림

- 상대적 밝기: 한 물체는 밝게, 한 물체는 어둡게 칠함으로써 두 물체까지의 거리가 달리 보이도록 하는 것

- 상대적 높낮이: 대상을 화폭의 지평선 가까이 또는 멀리 위치시킴으로서 대상까지의 거리지각 변화를 유도하는 것

- ② 조절(accommodation) : 모양근 수축-이완에 따른 두께변화
- 응시대상까지의 거리가 가까워지면 수정체의 두께는 두꺼워짐

- ③ 움직임시차(motion parallax): 기차를 타고 바깥을 보는 상황

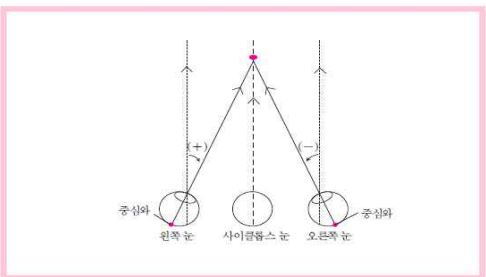
출처: 심리학의 이해(학지사 제4판)



- 응시점을 기준으로 응시점 윗부분은 앞쪽으로, 응시점 아랫부분은 뒤쪽으로 움직이는 것처럼 보임

2) 방향 및 움직임 지각

(1) 방향지각



- 엄지손가락 코앞에 두고 두 눈으로 보면 정 가운데 있다고 보여지지만 한쪽 눈으로만 보면 서로 위치가 달라져 보임. 하지만 정 가운데 있음을 어떻게 지각할까?
- 가상의 눈(사이클롭스의 눈): 물체의 방향 판단은 두 눈에서 제공되는 정보를 통합하여 미간의 중앙에 위치한 가상의 눈을 중심으로 방향을 판단

(2) 움직임 지각

● 망막정보와 안구의 움직임을 통해 움직임을 지각함

예) 정류장에서 버스를 기다리는 친구를 바라보고 있는 데 버스가 정류장에 접근하고 있는 경우

● 관찰자의 시선은 멈추어있는 친구에게 고정되어있으므로 이는 망막의 중심와에 맺혀있음.

버스가 정류장에 다가와 버스가 시야에 들어오는 순간 버스의 상은 중심와에서 멀리 떨어져있던 곳에 맺혀 있다가 친구의 상이 맺혀있는 중심와쪽으로 옮겨가게 되는 것

● 친구는 가만히 있지만 버스는 상의 위치가 이동하므로 이를 통해 움직임을 지각하게 되는 것

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

① 경험

- 훈련이나 경험을 통해 새로운 행동을 학습하는 것은 사람과 동물이 비슷. 단지 사람은 좀 더 복잡하고 정교한 행동 학습

② 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

③ 지속성

- 학습은 변화된 행동이 영속적으로 지속되어야 함을 전제
- 운동에서 약물의 효과처럼 변화가 일시적이라면 학습이 아님

3) 학습의 종류

(1) 한 자극에 대한 유기체의 반응이 변화하는 것

① 둔감화(habituation: 습관화)

- 동일한 자극을 반복적으로 경험함으로써 그에 대한 반응이 감소되는 것

② 민감화(sensitization)

- 한 자극에 대한 반응이 그 자극을 경험할수록 더 강해지는 것
- 예) 전기감전 이후의 전기적 고통을 더 느끼는 것

(2) 두 사건 간의 연관성을 배우는 것

① 연합학습 (associative learning) : 한 사건과 다른 사건을 연합하는 것

: 고전적 조건형성- 두 자극 사이의 관련성을 학습

: 조작적(도구적) 조건형성- 어떤 행동과 결과 사이의 관계를 학습

② 비연합학습 (non-associative learning)

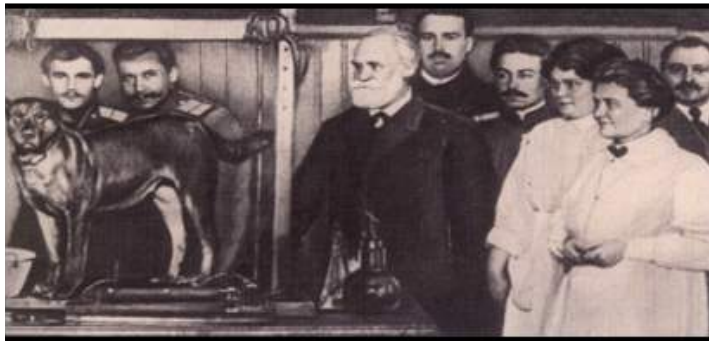
: 둔감화와 민감화

2. 고전적 조건화의 원리

1) 파블로프와 조건반사

(1) Ivan Petrovich Pavlov(1849 ~ 1936)

- 개의 소화계 생리에 관한 연구로 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



(2) 고전적 조건형성에 필요한 네 가지 요인

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

① 무조건 자극(unconditioned stimulus: UCS)

② 무조건 반응(unconditioned response: UCR)

ex) Pavlov의 실험에서 고깃가루: UCS, 타액분비: UCR.

- 무조건 반응과 중립 자극(neutral stimulus: NS)을 연합하는 과정

③ 조건 자극(conditioned stimulus: CS)

④ 조건 반응(conditioned response: CR)

ex) Pavlov의 실험에서 중립자극으로 종소리가 사용되었다. 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 타액 분비는 조건 반응(CR)이다.

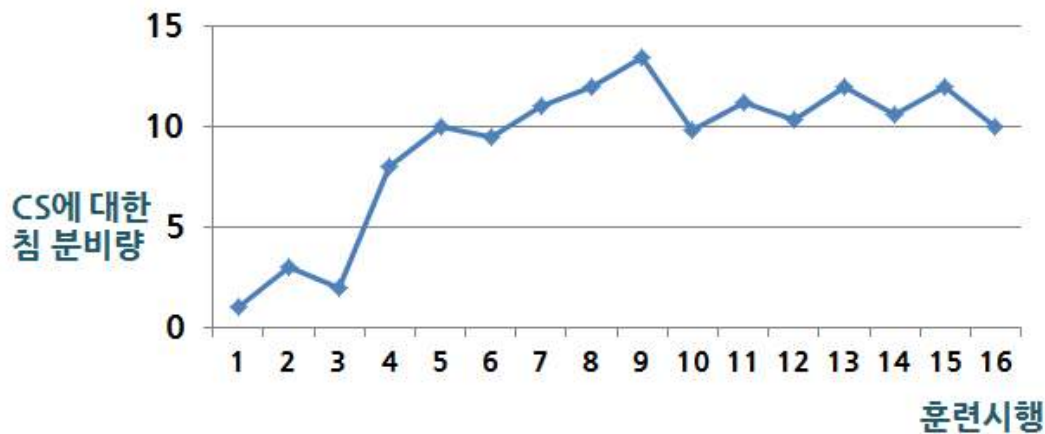
2) 고전적 조건형성의 기능

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

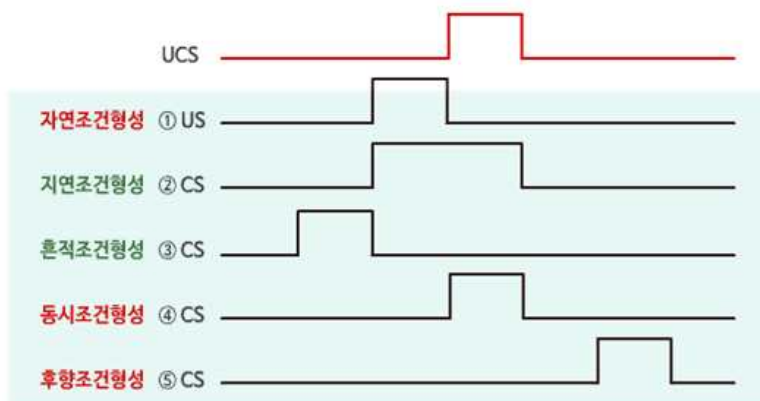
3) 고전적 조건형성의 주요 현상들

(1) 조건반응의 습득

- ① CS와 UCS가 자주 짝지어질수록 CS가 CR을 유발하는 경향성은 증가



- ② CS와 UCS 사이의 시간적 관계



- ③ CS와 UCS 사이의 근접성이 필요

▶ CS가 제시되고 짧은 시간 안에 UCS가 주어져야 학습이 가능함

- ④ CS-UCS 수반성

▶ UCS가 얼마나 일관성 있게 CS에 뒤따르는가

- ⑤ 어떠한 CS와 UCS가 사용되는가

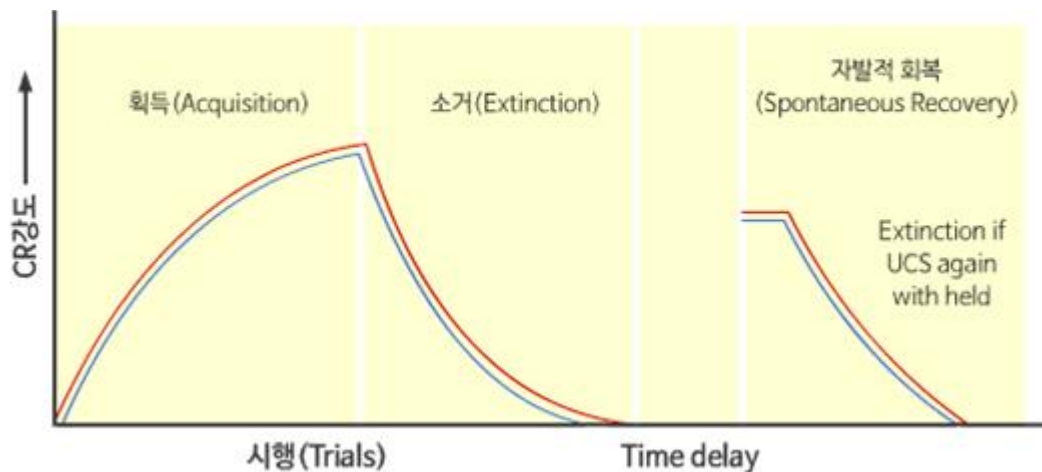
▶ UCS는 CS보다 강력해야 함

▶ 예) 불빛(CS)과 전기충격(UCS)은 단 몇 번의 시행만으로 공포반응(CR)이 형성됨

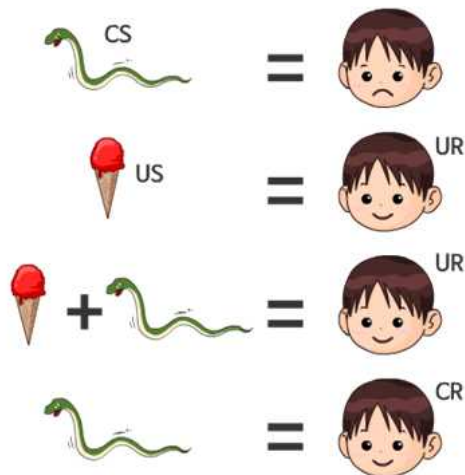
(2) 조건반응의 상실

▶ 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 일어난다.
- 소거 후에 이전의 조건 자극을 다시 제시하면 이러한 현상이 일반적으로 나타나는데 이것을 자발적 회복이라고 한다.



(3) 역조건형성(counter-conditioning)



▶ 부적응적 CR을 일으키는 CS를 그 사람이 좋아하는 자극(UCS)과 짝짓는 것

예)공포반응을 제거함

▶ 제거해야 하는 반응을 다른 반응으로 대체시키는 것, 이 때 둘은 양립할 수 없는 반응이어야 함.

(4) 자극일반화

- 자극일반화(stimulus generalization)

▷ 어떤 자극이 일단 조건 자극으로서 형성되고 나면, 이 자극과 유사한 다른 자극들도 무조건 자극과 연합된 적이 없음에도 조건 반응을 일으킬 수 있다.

ex) 벌에 쏘인 경험, 이로 인해 곤충에 대한 두려움 생김. "자라보고 놀란 가슴 솥뚜껑보고 놀란다."

(5) 자극변별

- 자극변별(stimulus-discrimination)

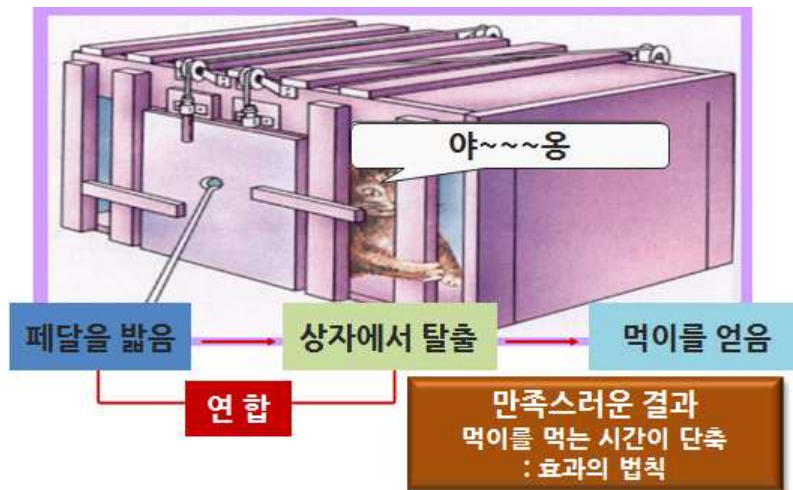
▷ 자극 일반화와 정반대. 자극 일반화 현상은 변별 과정을 통해 없어질 수도 있다.

ex) 벌로 인해 다른 곤충에 대한 두려움이 생기지만, 다른 곤충들로 인해서는 고통이 없다는 것을 알게 될 때, 두려움에 대한 다양한 생리적인 반응이 없어지게 된다.

1. 조작적 조건형성

1) 손다이크의 도구적 조건화

- 고양이의 퍼즐상자 실험
- 시행착오학습(trial-and error learning) (= 도구적 조건형성)
 - ▶ 여러 가지 반응을 임의적으로 해보다가 그 중 어느 하나가 문제를 해결하게 되면 그 반응이 여러 시행에 걸쳐 점진적으로 습득하게 되는 학습



▶ 손다이크의 도구적 조건형성을 통해 발견된 세 가지 법칙

① 효과의 법칙

▶ 보상이 따르는 자극과 반응간의 결합은 강해지고, 그렇지 못한 자극과 반응간은 결합이 약해진다.

② 연습의 법칙

▶ 연습이나 사용횟수가 많을수록 학습은 강화된다(빈도의 법칙).

③ 준비도의 법칙

▶ 학습할 준비 또는 목표지향적인 행동을 할 준비가 되어 있을 때 학습이 만족스럽게 이루어진다.

2) 스키너와 조작적 조건형성

- 스키너(Skinner, 1938): 반사적 행동을 제외한 조작행동(환경에 조작을 가하여 환경을 변화시키는 행동)이 그 뒤에 따라오는 결과에 의해 증가되거나 약화 된다.

- 행동이 환경에 능동적인 조작을 가함
- 행동은 결과를 초래
- R-S 조건화

•

(1) 강화와 처벌

● 강화(reinforcement)

▶ 어떤 행동 뒤에 뒤따르는 사건(결과)이 행동을 다시 야기할 가능성을 증가시킬 때 나타나는 것
강화물(reinforcer, 강화인): 반응을 증가시키는 자극물

▷ 예) 공부를 열심히 해 상담심리학 A+를 받음. 이 경험은 다음 학기에도 열심히 공부하도록 함

	(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	혐오적 선행자극 사라짐	혐오자극시, 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

● 처벌(punishment): 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

	행동	결과(강화)	행동변화
정적처벌	범법행위	법에 의해 처벌	범법행위 감소
부적처벌	행동	결과(선호자극 박탈)	행동변화
-반응대가	아이가 거짓말을 함	아이가 좋아하는 장난감 빼움 (물건 박탈)	거짓말하는 행동 감소
-강화로부터 타임아웃	공부를 안함	기말고사까지 컴퓨터게임 제한(시간 박탈)	공부 안하는 행동의 감소

(2) 강화인의 종류

- 무조건 강화인: 일차적 강화인 <음식, 물, 공기>

- 조건화된 강화인: 이차적 강화인 <돈>

어린이들에게 아무런 소용이 없다 하지만 다양한 종류의 일차적 강화인과 관련되면서 강화인의 효과를 띤다.

▷ 프리맥의원리: Premack(1962)

- 아이들에게 만화 볼 기회와 공부할 기회를 동시에 준다. → 아이들은 만화를 더 많이 볼 것이다.

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

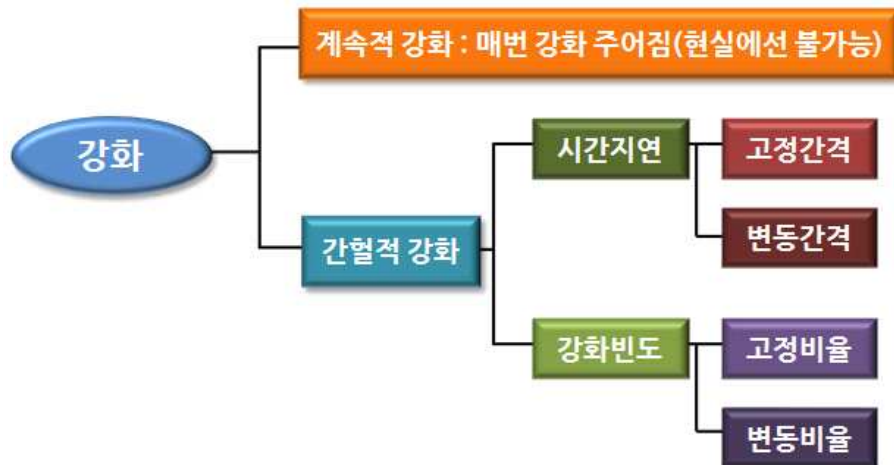
(3) 강화스케줄

* 무엇이 강화물이 될 수 있는가?

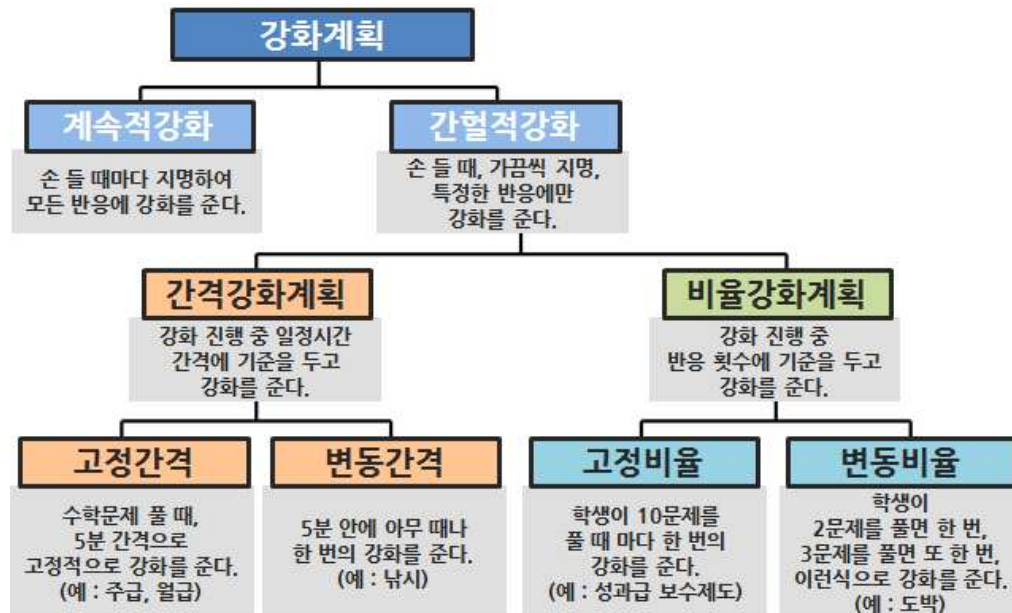
- 미래의 반응이 증가할 수만 있다면 무엇이든 강화물이 될 수 있다.

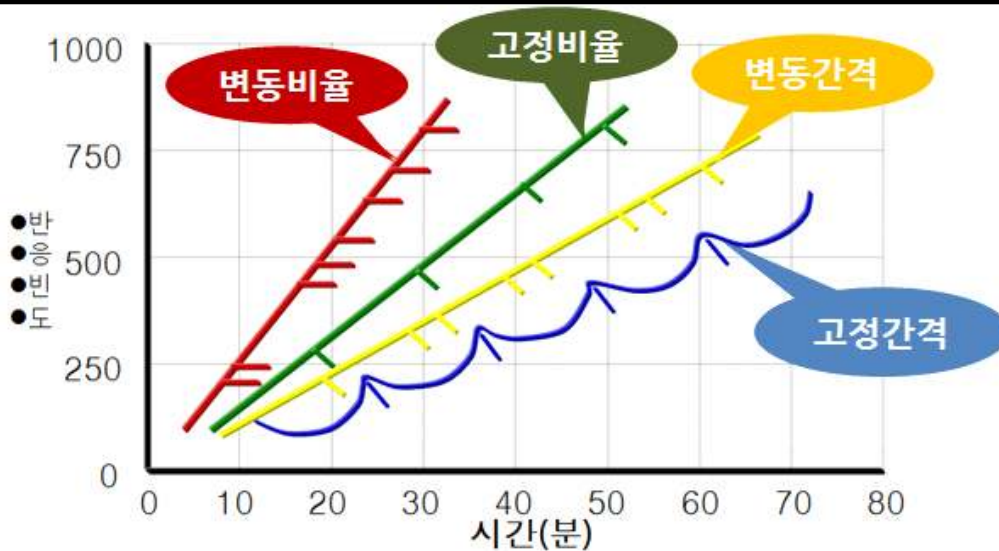
- 계속적 강화 이외에도 수없이 많은 종류가 있다.

- 하지만, 강화스케줄에 따라, 행동이 학습되는 속도, 패턴, 지속성 등은 달라진다.



* 매번 강화가 주어지는 계속적 강화 이외의 강화는 모두 간헐적 강화(intermittent reinforcement)이다.





(4) 조작적 조건형성의 주요 현상

① 조성(shaping, 조형)

▷ 형성하고자 하는 목표행동을 단계적으로 조작해 내는 과정

▷ 조성단계

㉠ 학습시키하고자 하는 최종 목표 행동이 현재 발생하지 않기 때문에, 유사한 행동이 나올 때 강화를 한다.

㉡ 그리고 이 유사행동이 강화되어 빈도가 늘어나면, 강화를 중단하고(소거가 이루어짐),

㉢ 최종목표행동에 더 가까운 유사행동에서 다시 강화를 한다.

Ex) 아이가 '엄마'를 발음할 때, 어 엄 → 엄므 엄마

② 미신행동

▷ 자신의 반응이 실제로 특정 결과를 초래한 원인이 아님에도 불구하고 마치 그런 것처럼 그 반응을 계속하는 것

- 비둘기를 이용한 실험: 비둘기의 움직임과 상관없이 15초마다 먹이강화를 주었을 때 비둘기는 오른쪽으로 돌고 왼쪽으로 돌며 콩콩 뛰는 행동을 한 뒤에 먹이를 받아먹는 모습을 보임

- 예) 도박꾼이 주사위를 던지기 전에 주사위에 바람을 불어넣는 것, 타자가 방망이를 휘두르기 전에 모자를 벗었다 쓰는 것 등

2. 인지학습

▷ 인지학습(cognitive learning): 유기체의 인지적 처리에 의해서 이루어지는 인지적 변화를 유도하는 학습. 자극-반응 연합으로 설명되지 않는 대부분의 학습은 인지학습에 속함

1) 통찰학습

● 통찰(insight): 문제 상황에서 갑작스럽게 문제 해결이 이루어지는 현상

● 쾰러(Köhler)의 실험

- 지능이 우수한 침팬지 술탄의 우리 속에 짧은 여러 개의 막대기를 놓음. 우리 밖에는 긴

막대기와 과일이 있음. 처음에는 짧은 막대기로 과일 바구니를 가져오려고 했으나 실패하고 여러 노력을 했으나 실패. 침팬지는 한참 동안 우두커니 바라보더니 갑자기 짧은 막대기를 이용해 긴 막대기를 끌어온 뒤 그 긴 막대기를 이용해 과일 바구니를 당겨옴

- Köhler는 침팬지는 모든 상황을 파악하고 순간적으로 이해함으로써 문제를 해결한 것이라고 설명. 인지적 시행착오는 통찰이 발생하기 전 마음으로 시행해 보는 정신적 시연
- 통찰학습에서는 문제를 해결하기 위해 학습 상황에 있는 요소를 탐색하고 요소 간의 관계를 발견. Thorndike의 시행착오처럼 점진적이지 않고 순간적으로 일어남
- 통찰이론에서 학습은 학습장면의 전체적인 형태를 구성하는 요소 간의 관계를 파악하는 능력

(2) 관찰학습

- 관찰학습(observational learning), 대리학습(vicarious learning)
- 유기체가 직접 경험하는 대신 다른 개체들의 반응을 보고서 학습하는 것
- 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 발로차고 때리는 행동
- 두 번째 집단: 비디오의 모델이 보보인형을 안아주고 예뻐해 주는 행동
- 세 번째 집단: 비디오의 모델이 보보인형에게 어떠한 행동도 하지 않는 행동
- 결과, 세 집단 아동 모두 비디오의 모델의 행동을 그대로 따라함



1. 기억의 일반적 특징

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) 기억에 대한 다양한 관점

(1) 정보처리관점(information processing)에서의 기억

• 기억의 과정

- ① 부호화(encoding): 감각 정보가 기억 속에 저장 가능한 표상으로 전환되는 과정
 - ② 파지(retention): 부호화된 정보를 기억 속에 유지하는 역할
 - ③ 인출(retrieval): 기억 속의 정보를 과제 수행을 위해 이끌어 내는 과정
- 즉, 부호화, 파지, 인출의 세 단계를 거쳐 기억을 회상하거나 재인함

• 기억의 종류

- 회상(recall): 정보가 제시되지 않은 상태에서 저장된 정보를 기억에서 인출해야 하므로 재인보다 더 어렵다.
예) 주관식 단답형 시험
- 재인(recognition): 제시된 것이 기억된 정보와 일치하는가를 판단하는 과정
예) 객관식 오지선다형 시험

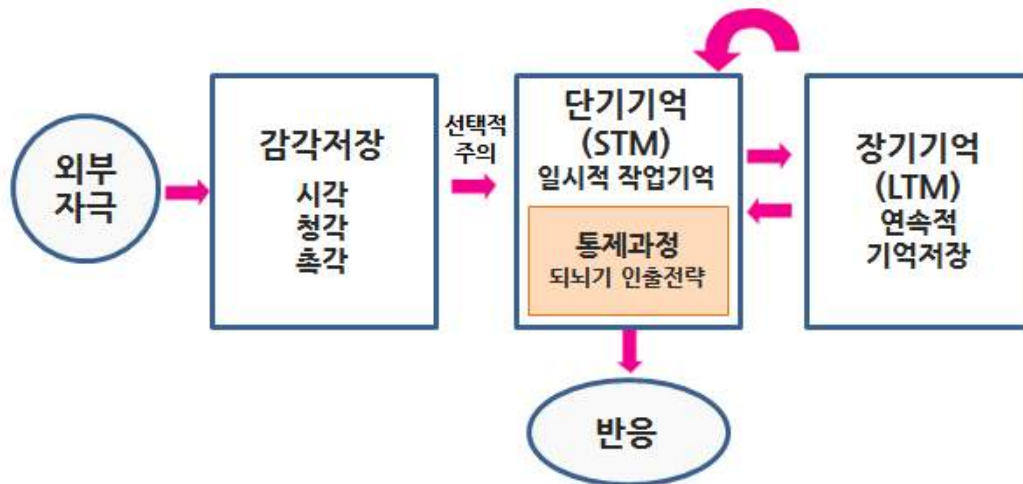
- 기억을 지속시간에 따라 감각저장(sensory register), 단기기억(short term memory), 장기기억(long term memory)으로 구분

(2) 정보를 능동적 처리하는 기억

- 기억이란 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 경우가 대부분
- 근거2) 같은 일을 경험하고도 각자의 입장이나 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. 기억과정1

- ▶ Atkinson & Shiffrin(1968): 세 단계 기억 모형



1) 감각저장 (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
- 예) 우리가 교실에 들어올 때 보게 되는 사물들, 냄새, 소리 등 수많은 감각자료를 받아들이게 됨.

▷ 스펠링(Sperling, 1960)의 실험



- * 4~5개 보고
- * 특정 줄만 회상하라고 요구할 때, 정확히 회상
- ☒ 저장 시간은 1초 이내로 매우 짧지만 감각저장용량은 무한대이다.

▷ 나이서(Neisser, 1967). 청각 감각저장을 밝힘

- 청각 감각저장의 지속시간은 길면 2초까지 지속됨
- 시각 감각저장: 영상기억 (iconic memory)
- 청각 감각저장: 청상기억 (echonic memory)

▶ 시각 감각저장의 가치

: 동시에 많은 자극이 주어지지만 우리가 특정 사물에 주의를 기울일 때 그 자극을 잠깐 기억할

수 있게 됨. 선택적 주의가 필요함을 시사한 결과

▶ 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)가 필요함

2) 단기기억

- 새로운 정보를 잠시 동안 저장하고 그것을 적극적으로 처리하는 것.

- 단기기억은 정보를 10-30초 정도 유지할 수 있음

예) 전화번호 외우기, 우편번호 외우기

(1) 부호화와 파지

• 단기기억의 특징

① 단기기억은 지속시간이 짧다

▷ 피터슨과 피터슨(Peterson & Peterson, 1959)

- 단기기억의 지속시간을 알아보는 연구

* 참가자들에게 기억해야 할 철자 세 개(예 B, Q, R)를 보여주고 367이라는 숫자에서 3씩 숫자 빼기과제를 시킴

* <결과> 10초가 지난 뒤 참여자들은 철자 세 개를 하나도 기억하지 못함

② 용량이 제한되어 있다.

- 아무 관련이 없는 숫자는 순서대로 7개정도를 회상할 수 있음

▷ 조지밀러(Miller, 1956) : 마법의 숫자 7+_2

• 숫자나 낱말을 더 많이 외우기 위한 방법

* 청킹(chunking): 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

(2) 인출

- 스텐버그(stenberg, 1969) - 단기기억에 있는 항목을 찾아내는데 시간이 걸린다는 것을 밝힘

▶ 실험과정

① 기억 세트는 숫자의 개수가 1~8개까지 다양하게 구성

② 기억 세트를 제시한 후에 검색 숫자를 하나 보여 주고, 이 숫자가 세트에 있었는지를 응답하게 함

ex) [2,7,8,5,4]의 기억세트(5단위)를 제시한 후 3이라는 숫자가 포함되어 있었는지 피험자에게 응답하게 함

▶ 결과

기억세트에 있는 숫자가 더 많을 경우에 검색 숫자가 그 세트에 있었는가를 답하는데 더 많은 시간이 걸렸다.

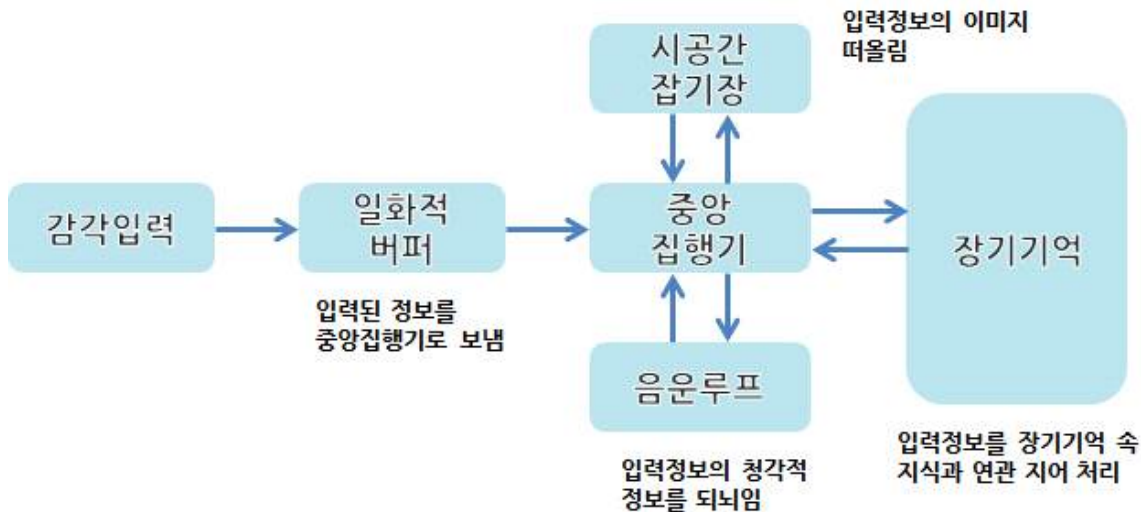
● 단기기억에 있는 정보는 사라지는 것인가?

- 다른 정보로 대체되는 것
- 단기기억의 용량은 제한적이기 때문에 활성화가 정도가 높은 정보가 활성화 정도가 낮은 정보를 밀어내게 됨

(3) 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 수반한다.
- 작업기억은 우리가 능동적으로 새로운 정보와 옛 정보를 연합하고 문제를 해결 한다.



- 중앙집행기 (central executive) : 정보의 통합, 주의배분과 같은 처리를 담당
- 음운루프(phonological loop) : 저장소 1. 언어정보를 일시적으로 저장
- 시 공간 잡기장 (visuospatial sketchpad) : 저장소2. 시 공간 정보를 일시적으로 저장
예) 우리가 수업을 들을 때 교수님의 목소리(음운루프), 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. 기억과정2

1) 장기기억

- 지속시간이 긴 기억

(1) 부호화와 파지

- 장기기억에서의 부호화 방법
 - 단기기억에 있는 정보가 암송(rehearsal)을 통해 장기기억으로 부호화됨
 암송: 반복해서 되뇌이는 것
 예) 낱지쓰기, 반복해서 외우기
 - 다른 정보와 연결하는 정교화(elaboration)를 통해서 장기기억화됨
 정교화: 동시에 주어지는 다른 정보와 연결하는 것, 자기가 알고 있는 다른 정보와 연결하는 것
 - 조직화(organization)하는 것도 기억에 도움이 됨
 : 기억해야 하는 정보를 뜻, 범주 등을 기준으로 조직화하면 기억을 더 잘하게 됨
 예) 해당 차시의 주제, 각 절의 주제 등을 위계적으로 조직화하면 기억이 더 잘됨
- 파지
 - 단기기억: 지속시간이 짧고 용량이 제한됨
 - 장기기억: 지속시간과 용량에서 제한이 없음
 이는 거대한 도서관과 같음. 평생 저장 가능한 기억

(2) 조직화와 인출

- 장기기억에 있는 정보들은 일반적으로 빨리 인출되기도 하고 설단현상(입에서만 맴돌고 제대로 대답하지 못하는 현상)이 나타나기도 함
- 장기기억에서의 인출의 성공여부는 기억이 효율적으로 조직화되었느냐, 효율적인 인출 단서가 사용되었느냐에 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
 예) '의사'라는 단어를 보여주면 의사만 활성화되는 것이 아니라 의사와 관련된 '간호사'라는 단어에도 활성화가 확산됨

(3) 인출 단서와 인출 실패

- 인출실패
 - 단기기억에서의 인출실패: 정보다 다른 정보에 의해 대체되어 단기기억에서 없어지기 때문
 - 장기기억에서의 인출실패
 - ① 장기기억으로 응고되지 않은 경우 : 뇌진탕 이후의 역행성 기억상실증
 - ② 쇠퇴(decay): 장기기억으로 부호화되었지만 시간의 흐름에 따라 기억 흔적이 사라져서 인출하지 못하게 되는 것

* 학습 이후 다른 일을 한 경우와 잠을 잔 경우 인출정도가 다름

* 쇠잔은 장기기억의 인출실패에 대한 설명을 제대로 해주지 못함

③ 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

예) 평소에 놓던 장소에 열쇠를 놓지 않았을 때 열쇠 찾는 것이 더 힘들어짐

* 역행간섭(retroactive interference) : 나중에 학습한 정보가 내가 찾는 정보를 방해하는 것

예) 어제 만난 사람이 '김철수'이므로 일주일 전에 만난 '이철호'라는 사람의 이름이 생각나지 않을 수 있음

④ 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

○ 상태 의존적 기억 현상 : 학습할 때의 상태와 인출할 때의 상태가 일치할 경우 훨씬 더 잘 기억 하는 것.

- 고든과 배들리(Godden&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.

- 바틀릿(Bartlett, 1932) : 지식이 회상에 영향을 미침.

▷ 영국 대학생들에게 낯선 에스키모인디언 설화를 들려주고 여러 번 회상하게 함.

▷ 이후 몇 달 후 다시 불러 회상하도록 함. 결과, 낯선 설화를 회상하게 했을 때 이야기 상당부분이 왜곡됨을 발견

(4) 도식과 기억

- 로프터스(Loftus & Palmer, 1974)

① 차가 달리는 비디오를 대학생들에게 보여주었음.

② 실제 비디오에서 추돌사고가 일어나지 않았음

③ 학생들에게 차가 부딪혔을 때(hit) 얼마나 빨리 달렸는지 차가 들이박았을 때(smashed into)의 속도를 추정하게 함.

④ 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

* 외현기억과 암묵기억

외현기억(explicit memory)	자기가 기억하고 있다는 것을 자각하는 기억
암묵기억(implicit memory)	자기가 기억하고 있다는 것을 자각하지 못하는 기억

* 외현기억 : 의미기억과 일화기억

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

* 암묵기억 : 절차기술, 조건형성, 습관화


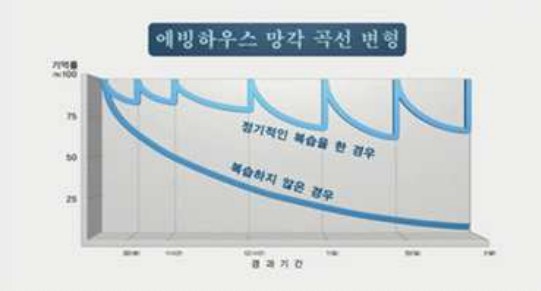
절차기술 (procedural skill)	넥타이 매는 법, 인라인 스케이트 타는 법 등 어떤 작업을 하는 절차에 대한 지식으로 언어화가 어려운 기억
습관화	자극에 반복 노출되면 자극에 대한 반응성이 줄어드는 것

2. 기억을 잘 하는 방법

1) 과잉학습: 암송

▷ Ebbinghaus(1985)

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

 <p>에빙하우스 망각 곡선</p>	 <p>에빙하우스 망각 곡선 변형</p>
<p>- 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</p>	<p>- 10분 후 복습하면 1일간 기억, 1일 복습하면 1주일간, 1주일 후 복습하면 1달 동안 기억이 유지</p>

2) 범주화

▷ 슈퍼에서 사야할 제품들

포도	우유	오렌지	당근
감자	사과	계란	사워크림

▷ 어떻게 효과적으로 기억할 수 있을까?

과일	포도, 오렌지, 사과
야채	감자, 당근
유제품	우유, 사워크림

3) 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.
- 뺄기법: 외워야 하는 낱말과 그림을 함께 조합하는 것
예) 숫자배우기, 알파벳 배우기

4) 언어를 이용하는 체제화 방법

- 머리글자 이용하기
 - ▷ 예) 조선시대 왕이름 외우는 방법
태정태세문단세 / 예성연중인명선/광인효현숙경영/ 정순헌철고순종
- 운율이용하기
 - ▷ 예) 리리 리자로 끝나는 말은

1. 인간 언어의 발생

1) 진화심리학적 관점에서의 언어발생

(1) 자연선택

- 자연선택(자연도태, natural selection): 인간이 언어로 의사소통하고자 하는 것은 본능이며 인간언어의 근원을 설명할 수 있는 유일한 과학적 설명
- 적응적 복잡성: 진화에서 유기체의 구성요소가 어떤 기능을 충족하기 위해 설계됨
: 언어적 복잡성- 음운론, 형태론, 통사론, 심성어휘집, 성도, 음성 인식, 분석 알고리즘, 학습 알고리즘 등 복잡한 구조로 구성되어 있음
: 복잡한 언어구조는 인간이 의사소통을 하기 위한 목적을 충족하기 위해서 진화되었을 가능성이 높음

(2) 성도의 진화

- 인간의 말소리: 폐에서 올라온 공기 → 후두(larynx) → 성대 (supralaryngeal vocal tract)를 통과하면서 산출됨
- 인간의 후두의 위치는 다른 동물에 비해 낮게 위치해있음: 다양한 말소리를 낼 수 있는 공간을 확보하여 여러 종류의 모음을 생성할 수 있게 함
- 낮은 후두위치의 단점; 음식물이 기도로 내려가서 질식해 죽을 위험이 있음

(3) 피진어와 크리올어

- 피진어(pidgin): 어순이 일정하지 않고 문법이 결여된 원시적 형태의 언어
- 예) 여러 언어를 사용하는 사람들이 모인 곳에서는 하나의 언어를 사용할 수 없으므로 그 상황에서 접한 언어의 단어를 빌려 단순 나열하는 식의 의사소통을 시도함
- 크리올어(Creole): 비교적 어순이 고정적이고 문법이 갖추어져 있는 언어
예) 한국어, 영어, 중국어 등, 수화

☒ 인간은 처음에는 피진어의 형태를 사용하지만 점차 문법을 갖춘 크리올어를 사용하게 됨. 이는 언어발생이 선천적 기능임을 시사하는 결과

2) 인간언어의 주요 특성

(1) 생산성

- 무한한 수의 새로운 문장을 생성할 수 있는 능력
- 통사론: 단어를 묶어서 문장을 만드는 규칙체계에 대한 지식
 - ① 문장 = 명사구 + 동사구 (예: 예쁜 아기가 잔다)
 - ② 동사구 = (명사구) + 동사 (예: 밥을 먹는다)
 - ③ 명사구 = (형용사) + 명사 (예: 귀여운 인형)
- 문장의 결합을 통해 복문을 만들 수 있음
예) '-고'와 같은 접미어를 통해 병렬적 결합이 가능
엄마가 밥을 차려주고 영희가 밥을 먹었다.

(2) 구조 의존성

- 인간언어는 위계적 구조로 구성되어 있음
- 예: "The man is in the room."을 의문문으로 만들기 위해서 be 동사를 문장 앞으로 옮겨야 함
→ 규칙: 처음 나오는 is를 찾아서 맨 앞으로 옮겨라.
"The man who is tall is in the room."이라는 문장에 위의 규칙을 적용할 경우 문법적 구조에 맞지 않음 → 대안적 규칙: 여러개의 is가 있을 때는 주절의 is를 찾아서 앞으로 움직여라
- 이러한 규칙 자체가 위계적 구조를 고려한 규칙임

(3) 언어적 보편성

- 다양한 문화권 내 다양한 언어가 있지만 그 가운데 공통적인 특성을 발견할 수 있음
- 그린버그(Greenberg, 1963): 이탈리아어, 터키어, 힌디어, 일본어, 말레이어 등 30종의언어를 조사하면서 언어적 보편성을 찾으려 함.
전 세계의 언어가 VSO, SVO, SOV(S:주어, V:동사, O: 목적어) 세종류의 어순으로 구별됨을 발견
- 촘스키(Chomsky, 1981, 1986) : 인간이 언어를 습득할 수 있는 것은 언어획득장치(LAD: Language acquisition device)가 있기 때문
근거: 아동은 보편문법을 사용함

(4) 다른 종의 언어학습

인간을 제외한 다른 종도 인간 언어를 배울 수 있는가?

- 침팬지에게 음성언어를 가르치기 위한 시도를 하였으나 실패함
언어를 이해 못하는 것인가? 음성장치를 갖지 않아서인가?
- 다른 종이 인간 언어를 배울 수 있는가 검증하기 위해 두 가지 방법을 사용
 - ① 미국수화를 가르치는 것 : 와쇼 라는 침팬지는 4년간 132개의 신호를 산출하고 2개의 신호를 조합함
 - ② 플라스틱 상징을 이용한 인공 언어를 가르치는 것
- 침팬지의 수화습득과 아동의 언어습득과의 차이점
 - ① 침팬지의 수화습득에서는 어휘폭발이 나타나지 않음
 - ② 침팬지는 네 개 정도의 신호를 조합하였지만 같은 신호가 반복되는 경향이 높았음
 - ③ 침팬지의 수화는 수화를 가르치는 교사의 수화를 모방하는 경우가 많았음
- 보노보원숭이에게 렉시그램(lexigram)을 가르치는 시도를 함
1981년 마타타라는 보노보에게 렉시그램을 가르침. 마타타의 아들 칸지는 렉시그램을 배우고 약간의 음성영어를 이해하는 능력을 습득함
- 언어를 습득했다고 볼 수 있는가에 대해서는 회의적이라는 결론
칸지가 배운 렉시그램은 상을 받기 위해 훈련자를 모방하는 행동
언어배우는 속도가 느리고 단조로웠기 때문

2. 언어의 구조

1) 음운론

- 음성을 표상하는 것
- 소리(sound): 언어를 분석할 때 가장 기본이 되는 최소 단위
- 음소(phoneme): 입에서 공기의 흐름이 달라지면서 일련의 구별되는 소리로 표상되는 것
모든 인간에서 허락하는 음소는 대략 40개 정도 됨

- 사람들은 소리를 습득할 때 하나하나 분리하여 습득하는 것이 아니라 그 소리들이 결합하여 이룬 특정한 소리 체계를 배움
- 언어의 소리체계는 음성학적 규칙에 의해 형성되는데 음성학적 규칙은 나라마다 다르므로 각 언어는 다른 소리의 연쇄가 가능함
예) 영어의 spring은 자음이 연이어 나올 수 있지만 우리말은 자음이 연이어 나올 수 없으므로 스프링 이라고 읽게 됨.

2) 형태론

- 단어를 조직화하는 것
- 형태소(morpheme): 음소가 서로 결합되어 의미나 문법적 기능을 전달하는 최소의 단위 (단어)
- 독립적으로 사용되는 형태소: 명사
예) 엄마, 아빠, 동생
- 독립적으로 사용할 수 없는 형태소: 접두어, 접미어
예) 읽기, 새빨간 입술

3) 통사론

- 단어가 서로 결합하여 구절이나 문장을 형성하는 규칙
- 문장은 위계적인 구조를 가지고 있음
- 예) 그 남자가 떠났다.
'그' '남자가' '떠났다.'라는 단어로 구성되어 있지만 연결정도가 다름
그 남자가 는 강하게 연결되어 하나의 구성성분이 될 수 있음
: 그 와 남자는 그 라는 대명사로 대신할 수 있음
: 부사의 삽입 위치- 그 남자 사이에 부사가 삽입될 수 없음
예- 그 남자가 분명히 떠났다.(o) 그 분명히 남자가 떠났다(x)
- 구절 구조 규칙(phrase structure rule): 문장을 분석하고 산출하는 데 기초가 되는 지식 체계.
어떤 언어를 알고 있다는 것은 구절 구조 규칙이 내재화되어있음을 가정함.

1. 언어처리과정

1) 말소리 처리과정

- 신생아들의 말소리에 대한 처리과정
 - 아이마스 등(Eimas, Siqueland, Jusczyk, & Vigorito, 1971). 1-4개월 영아들이 ba 소리와 pa 소리를 지각하는지를 연구함

▷ <실험절차> 습관화 패러다임 활용

- 젓꼭지를 빨 때마다 ba 소리를 들려줌
- 습관화: 계속해서 소리를 들려주면 흥미를 잃어버림
- 탈습관화: 젓꼭지를 빨 때 pa 소리를 들려줌. 결과 다시 빨리 빨기 시작함

▷ <결과>

- 영아들은 ba 소리와 pa 소리를 구분할 수 있음
- 소리의 범주적 지각은 선천적일 가능성이 있음을 시사함

- 말소리 지각은 선천적인가 vs 문화적 결과인가

- 아이버슨과 쿨(Iverson & Kuhl, 1996)

미국성인과 일본성인에게 /r/, /l/ 두 발음을 들려주고 유사성을 평정하도록 한 결과, 미국인은 두 발음을 다르게 지각하고, 일본인은 두 발음을 같은 것으로 지각함

- 일본 아기를 대상으로 /la/ /ra/를 구별하는지 습관화 패러다임을 활용해서 연구함

결과, /la/에서 /ra/로 바뀔 때 젓꼭지를 더 빠르게 빨았음, 인간은 태어날 때 인간언어가 허락하는 모든 소리를 구별해 낼 수 있으나 특정 환경에서 자라면서 자기모국어에서 쓰이지 않는 소리의 구분을 무시하게 되어 변별능력을 소멸하게 됨

2) 단어처리과정

- 단어를 처리한다는 것은 무엇을 의미하는가?

- 단어재인(word recognition): 단어의 음운정보, 형태정보, 통사정보, 의미정보 등을 이용하여 그 단어가 무엇인지를 확인하는 과정
- 어휘접속(lexical access): 그 단어와 관련된 의미 정보를 활성화하는 과정
- 어휘해석(lexical interpretation): 단어가 맥락에 따라서 해석되는 것

→ 단어처리는 단어를 확인하고 의미를 추론하는 것인데 이러한 과정이 맥락에 영향을 받음

- 단어처리를 위해서 해야 할 것

- 심성어휘집에서 정보를 찾는 것

심성어휘집(mental lexicon): 마음속에 있는 사전. 단어에 대한 의미, 품사, 철자법, 발음 등의 정보를 저장해놓고 있는 것

- 단어정보를 활성화 시킬 때 영향을 미치는 요인

① 발생빈도

- ▶ 발생 빈도가 높은 단어는 낮은 단어보다 더 쉽게 인식되고 어휘판단도 더 빠름
- ② 어휘 유사성
 - ▶ 비슷한 음소가 있는 단어를 잘못 인식하는 경우가 그 예
- ③ 의미점화 현상
 - ▶ 의미적으로 관련되어 있는 항목들의 처리가 촉진되는 현상
 - ▶ 두 개의 단어를 주고 단어인지 판단하게 했을 때 단어의 의미가 연관 있으면 어휘판단시간이 단축됨
- ④ 어휘반복은 활성화 속도를 증가
- ⑤ 맥락효과
 - ▶ 단어가 의미 있는 문장을 구성하면 쉽게 인식
 - ▶ 단어가 무의미하게 연결되어있으면 잘 인식하지 못함

3) 통사 처리과정

- 통사처리책략
 - 통사적 다의성을 가지는 문장을 분석하는 것.
 - 다의성: 문장이 하나 이상의 의미를 가지는 것
- ① 최소부착(minimal attachment) : 문장에서 새로 나오는 단어를 구절 구조에서 가장 적은 마디를 만들어 내는 방식으로 부착하는 책략
 - ▶ 예

(가) /그 운전사가 청소부를 설득한/ 사실이 알려졌다.

(나) /그 운전사가 (청소부를 설득한)/ 건축가를 비판했다.

- * (가)의 경우, /운전사가 청소부를 설득한/ 절은 관계절로 /사실/을 수식함
- * (나)의 경우, /청소부를 설득한/ 절은 내포관계절로 /건축가/를 수식하므로 재분석되어야 함.
- (가)가 (나)보다 빨리 처리됨

- ② 늦은 종결(late closure) : 새로 입력되는 단어나 구절을 현재 처리 중인 구절이나 절에 부착하라는 책략. 현재 처리하고 있는 구절이나 절을 늦게 닫을 것을 권장

(다) Someone shot the servant of actress who was on the balcony.

- * 그러나 우리나라 말에서, 관계절은 수식어의 왼쪽에 위치하므로 늦은 종결의 책략이 필요 없음.

2. 언어와 사고

1) 언어와 사고에 대한 여러 견해들

- (1) 행동주의
 - 언어와 사고는 동일하다
 - 왓슨(Watson, 1925). 사고는 발성이 수반되지 않는 말소리
- 사고는 개인이 발성하지 않고 자신에게 하는 내적인 말이므로 언어의 형태라고 주장

(2) 언어의 단원성(modularity) 주장

• 촘스키, 포더

• 단원성이론

- 이 세상에 대한 표상은 진화과정에서 형성된 생득적 구조 또는 단원(module)에 의해 만들어짐.
- 외부에서 들어오는 입력자극은 이미 존재하는 단원을 불러내는 역할을 담당
- 단원이 유전적으로 정해져있고 독립적 기능을 하는 특수한 목적을 가지고 있음

• 촘스키의 통사론의 단원성 강조

① 언어 단원의 특성을 결정짓는 원리는 다른 영역의 특성을 결정짓는 원리와 다름

② 언어 단원에 작용하는 원리들은 고유한 생물학적 기반을 가짐

③ 언어가 가지고 있는 독특한 성격은 다른 일반적 학습 원리로 설명할 수 없음

* 예) 윌리엄스 증후군: 인지능력에서 심각한 정신지체를 보이지만 언어능력에서는 결함을 보이지 않음

(3) 언어상대성 이론(linguistic relativity)

- 언어 간의 어휘나 통사의 차이가 인지적 차이로 나타나는 것

* 예) 영어에서는 '눈'이라는 단어가 하나이지만 에스키모 인들은 '눈'을 지칭하는 여러 단어가 있음

* 어휘적 차이가 에스키모인들에게 더 많은 종류의 눈을 인식하게 함

(4) 피아제(Piaget) 이론

- 언어는 독립된 능력이 아니라 인지발달의 결과로 나타나는 일반적인 인지능력 중 하나임.

- 일반적 인지가 발달하는 것은 같은 원리에 의해 언어가 발달하므로 인지발달단계에 맞추어 언어에 대한 지식도 발달하게 됨.

- 대상영속성 개념은 아동의 언어발달의 기초

: 대상영속성: 사물이 눈에 보이지 않아도 그 사물의 존재가 사라지지 않음을 알게 되는 것

: 대상영속성 개념을 갖게 되면서 눈에 보이지 않은 대상을 인식하게 되고 그것을 표상할 필요를 갖게 됨으로서 상징을 사용하게 되고, 이것이 언어를 사용하게 하는 계기가 됨.

→ 인지선행설: 언어발달이 일어나기 위해서는 인지발달이 선행되어야 함

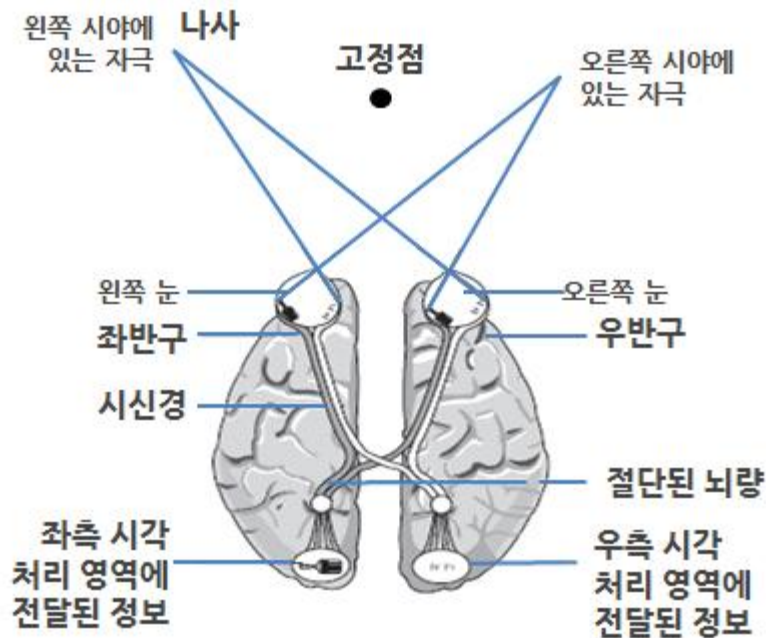
2) 언어와 뇌

(1) 좌반구 기능으로서의 언어

- 뇌의 편재화(lateralization): 대뇌의 한쪽 반구에 기능적인 전문화가 이루어지는 현상

① 분리뇌(split brain) 실험

▷ 대뇌는 뇌량이라는 신경다발로 연결되어 있어 양 반구로 정보를 전달함. 간질발작환자들의 간질치료로 뇌량을 절단하는 수술을 함. 뇌량 절단환자들을 토대로 분리뇌 실험을 실시함.



- ▶ 스크린 왼쪽에 '나사'라는 단어를 제시하고 무슨 단어를 보았는지 물었을 때 대답하지 못함. 하지만 왼손으로 정확히 물건을 집음
- ▶ 오른손잡이의 경우 좌반구는 언어능력을 담당, 우반구는 공간지각능력을 담당하는 편재화를 보여줌
 - 대뇌기능의 비대칭성을 보여줌
 - 좌반구가 언어중추임을 시사

(2) 실어증

- 브로카 실어증: 브로카영역(측두엽의 윗부분)이 손상되었을 때 말을 하는 데 문제가 발생 몇 개의 단어나 구절만 말할 수 있는 경우, 한 개의 단어도 말할 수 없는 경우
 - 브로카영역이 운동을 통제하는 부분과 인접해 있어서 언어의 발화에 관여
- 베르니케 실어증(수용성 실어증): 좌반구 측두엽 손상 시 유창하지만 부적절하게 말하고 말을 이해하는 데 결함이 있음
- 언어가 좌반구에 편재됨을 반영

1. 발달심리학의 쟁점

1) 발달심리학의 정의

▶ 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
- 단계 간의 변화는 특정 시기에 발생하는 고유한 사고, 감정, 행동의 질적 변화를 의미함.
- 발달적 변화는 갑작스럽게 일어난다고 보는 것
- 예) 인지적 능력, 도덕성의 발달

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

① 비연속적 발달을 주장하는 사람들은 세상의 모든 사람들은 일정한 순서의 발달단계가 있다고 주장함

예) 피아제의 인지발달, 콜버그의 도덕성발달

② 유전과 환경의 독특한 조합 때문에 다양한 경로의 발달이 일어날 수 있다고 주장함

- 문화적 차이가 다양한 경로의 발달을 이끔

예) 문명화 된 사회와 문명화되지 않은 사회에서의 성장경험은 다를 것

예) 개인주의 문화권과 집단주의 문화권의 사람들의 성장양식은 다를 것

- 타고난 특성이 환경을 결정

예) 키가 크고 겁이 없는 아동과 키가 작고 수줍음이 많은 아동은 전혀 다른 맥락에서 발달하게 됨

→ 개인적인 상황과 환경이 어떻게 결합하는가에 따라서 변화경로가 다르게 나타날 수 있음.

(3) 천성과 양육은 어떤 상대적 영향력을 가지는가.

▶ 천성 대 양육논쟁(nature vs. nurture dispute)

① 천성을 중시하는 이론

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

② 양육을 중시하는 이론

- 인생초기의 발달환경이 평생의 발달과정에 영향을 미친다고 생각함
 - 생물학적 기질과 심리적 경험에 영향을 주는 물리적, 사회적인 세계의 복합적인 영향력을 중시함.
- 예) 어린시절 부모에게 학대받은 아동은 이후의 긍정적 인간관계를 하기 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

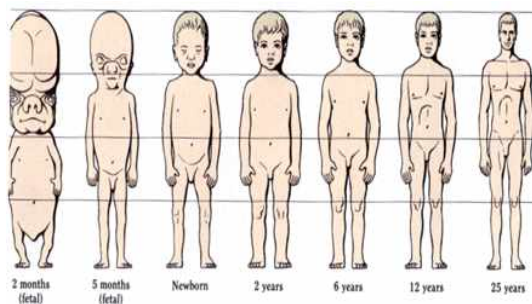
3) 아동발달의 원리

① 발달에는 일정한 순서가 있다.

▶ 앉는다 → 선다 → 걷는다

② 발달은 일정한 방향으로 진행된다.

- 두미발달의 원칙(머리 → 발)
- 근원발달의 원칙(안 → 바깥 <팔→ 손목 → 손 → 손가락>)
- 세분화 발달의 원칙(보기도식+잡기도식의 통합)



③ 발달은 계속적인 과정이지만 발달의 속도는 일정하지 않다.

예) 성장 급등기

④ 발달에는 개인차가 있다.

⑤ 발달의 각 영역은 상호 밀접한 연관이 있다.

2. 태내기, 영아기, 아동기의 신체발달

1) 태내기 신체발달

(1) 태내발달과정

① 발아기(germinal period)

▶ 착상

- 수정후 7-9일 경 자궁내벽에 착상하게 됨.
- 양막 생성: 태내 온도를 일정하게 유지시켜줌

▶ 태반과 탯줄 (2주차)

- 태반: 배아의 혈액과 어머니의 혈액을 밀접하게 접합하는 역할
- 탯줄: 유기체와 태반의 연결
- 점차 30-90cm 정도 자라게 됨.

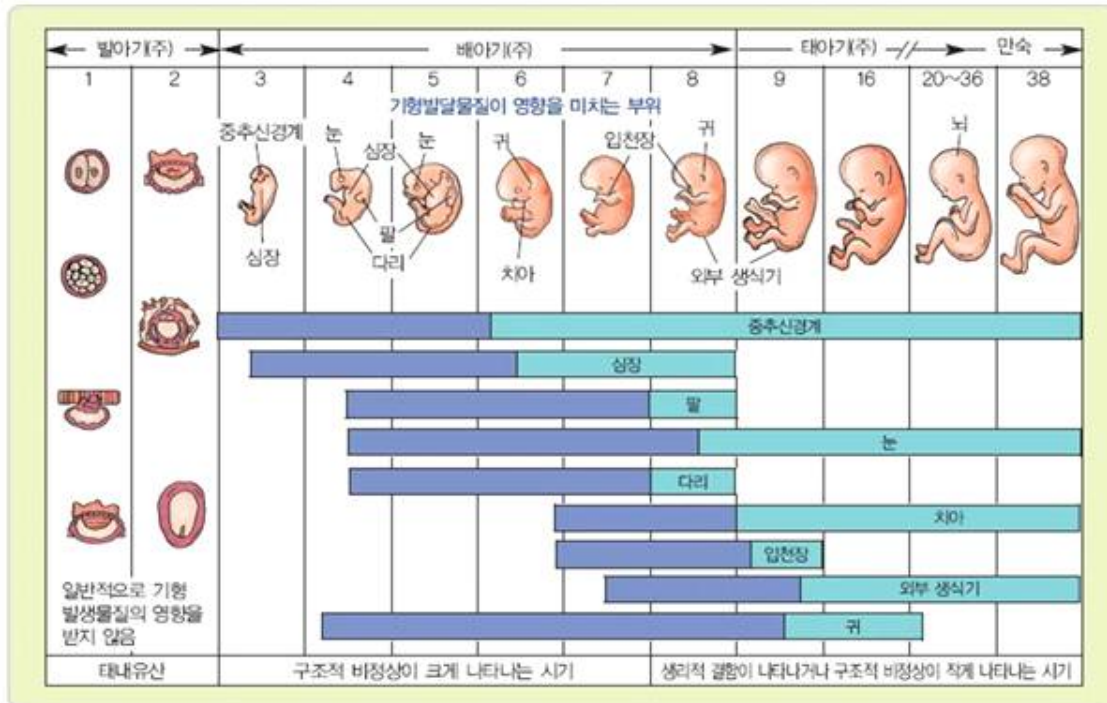
② 배아기

- 착상~8주까지의 기간
- 주요 기관들과 해부학적 구조들이 형성되는 시기
- 태내환경의 영향을 가장 민감하게 받는 시기 "결정적 시기"
- 임부의 질병, 영양부족, 약물 등으로 배아의 발달에 손상이 생기면 이후 회복이 거의 불가능함
- ▶ 임신 1개월 후반
 - 배반이 세개의 세포층으로 나뉘어짐
 - 외배엽: 신경계와 피부의 기반
 - 중배엽: 근육, 골격, 순환계, 내부기관의 기반
 - 내배엽: 소화기관, 폐, 비뇨기관, 분비기관의 기반
 - 1분당 뉴런을 2십5만개 정도 생성함
- ▶ 임신 2개월 후반
 - 눈, 귀, 코, 턱, 목이 발달
 - 팔, 다리, 손가락, 발가락, 생겨남.
 - 감각기능이 생겨남.

③ 태아기(fetal period)

- 9주~출생까지의 기간
- 배아기에 형성된 신체기관이 성장하고 좀 더 정교해짐
- 골격과 근육을 가지고 있어 발로 차기도 하고 팔을 구부리고 손을 폈다 접었다 할 수 있음
- 배아기 끝나는 시점부터 태아는 움직임이나 임부는 17-20주 사이 움직임을 느낌
- 양막과 태아 사이 양수가 있어 태아는 양수 속에 둥둥 떠 있음
- 태반과 태아 사이는 탯줄이 있어 모체와 연결됨: 영양분, 산소 등을 공급
- ▶ 1분기 (임신 3개월)
 - 기관, 신경계, 근육이 조직되고 연결됨
 - 폐의 초기기능을 시작, 심박동이 들림
- ▶ 2분기 (17-20주)
 - 뇌기능의 성장. 20주가 되면 태아는 소리에 자극을 받음, 빛을 지각
- ▶ 3분기 (22-38주)
 - 생존가능연령(22주-26주): 태아가 처음으로 생존할 수 있는 시기
 - 태아의 활동성과 성격발달간의 연관성
 - 통각 감지, 음과 박자의 구별, 엄마 목소리의 구별

▶태내발달의 결정적 시기



2) 태내환경의 영향

▷ 기형발생물질: 태내기 동안 손상을 일으키는 모든 환경적 매개물

- 약물 복용
- 유전
- 기타 부정적 영향: 영양실조, 의료혜택의 부족 등

▷ 민감기

- 발아기: 기형발생물질에 의한 영향을 거의 받지 않음
- 배아기: 신체부위의 토대가 결정되므로 심각한 손상을 발생시킬 가능성이 가장 높음
- 태아기: 기형발생물질에 의한 영향이 적은 편, 그러나 뇌, 눈, 생식기 기관은 영향을 받을 수 있음

(1) 기형발생물질

① 담배

- ▷ 흡연이 태아에게 부정적 영향을 미치는 기제
- 니코틴이 혈관을 수축시켜 자궁으로 가는 혈류량을 감소시킴
- 태반성장에 악영향을 미침
- 어머니, 태아의 혈중 일산화탄소의 농도를 증가시킴. 이는 적혈구에서 산소대신의 역할을 하게 되는데, 이것이 중추신경계의 손상을 불러일으킴

② 알코올

- ▷ 태아알코올증후군(fetal alcohol syndrom, FAS)
- 정신지체, 운동협응 주의력 기억력 언어 손상, 과잉활동
- 두 눈 사이가 멀, 코가 평평, 윗입술이 얇음, 머리가 작음 (뇌의 발달이 충분하지 못한 결과)

- ▷ 태아알코올효과(fetal alcohol effects)
 - 보다 적은 양의 알코올을 섭취했을 때
 - FAS의 증상중 일부가 나타남
- ▷ 음주가 갖는 파괴적인 효과
 - 뉴런의 생산과 이동을 방해함. 시냅스 활동에서 비정상성이 보고됨
 - 몸이 알코올을 신진대사 하기 위해 많은 산소를 사용하는데, 이 때 태아에게 필요한 산소를 빼앗는 역할을 함.
- ▷ 임신 중 음주, 어느 정도까지 안전한가?
 - 하루 한잔 이하의 음주라도 FAS와 같은 얼굴특징이 나타날 수 있음.
 - 임신을 계획하는 부부와 산모는 알코올을 완전히 피하는 것이 좋음

3) 영아기 신체발달

(1) 영아기 신체발달

- ▷ 신생아 평균신장: 남아 52.4cm, 여아 50.5cm
- ▷ 신생아 평균체중: 남아3.4kg, 여아 3.24kg
- ▷ 출생 후 2년동안 영아는 급속하게 성장함
 - 3개월동안 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

4) 영아기 신경계 발달

▷ 뉴런의 발달

(1) 시냅스 밀도의 변화

- 시냅스: 뉴런간 신경충동 전달기제
- 시냅스 발달: 생애초기 과생성, 이후 불필요한 시냅스는 소멸됨
- 출생 후~ 1세: 시냅스는 1만개에서 10만개로 증가함
- 2세후 ~ 7세: 시냅스가 정리되면서 7세 경 성인수준에 도달함
(2세~ 7세 동안 시냅스 밀도는 성인의 50%가 성인보다 더 많음)

(2) 수초화

- 신경충동의 전달을 촉진하는 기제로 정보처리의 속도와 밀접한 연관이 있음
- 뇌의 피질부 연합 영역 신경계의 수초화가 증가할수록 신경계의 정보전달능력이 촉진됨, 정보처리의 속도와 효율성이 증가함

- 2세경, 감각, 운동영역의 수초화 완성
- 사춘기, 고등사고능력을 관장하는 연합영역의 수초화는 사춘기까지 지속됨

☑ 뇌발달의 민감기

▷ 생후 2년은 뇌 발달의 결정기

- 뇌의 가소성의 폭이 넓음을 의미
- 초기 경험이 인지발달에 큰 영향을 미침
- 초기 경험이 결정적인 발달적 의미를 가짐을 시사

▷ 초기 시냅스생성의 가정(Greenough, 1987)

- ▶ 경험-기대 뇌성장 (experience expectant brain growth)
 - 유전자의 명령체계에 따라, 성숙에 의해서 시냅스가 생성되는 과정
 - 환경에 의한 영향은 제한적으로, 유사한 발달을 보임
 - 서기, 걷기, 뛰기 등 대다수의 아동들이 경험하는 발달적 증거
- ▶ 경험 의존 뇌성장 (experience dependent brain growth)
 - 과생성된 시냅스 중 어느 연결이 선택적으로 유지되는가
 - 환경이나 경험의 영향을 민감하게 받는 신경활동에 의해 이루어짐
 - 바이올린 연주자와 시인의 뇌가 다른 이유를 설명할 수 있음

5) 반사 및 운동기능의 발달

▷ 생존반사

- 인간의 생존에 필요하고 지속적으로 유지됨

호흡반사, 눈깜빡이기 반사, 입술내밀기 반사, 빨기반사(근원반사), 삼키기 반사, 걸음마 반사

▷ 원시반사

- 종특유의 반사기능
- 일정 기간이 지나면 사라짐
- 바빈스키반사: 발바닥을 간지럽히면 발가락을 부챗살처럼 펴, 생후 8개월-1년 사이에 사라짐
- 모로반사: 큰 소리가 나면 등을 구부리며 손과 발을 앞으로 뻗음. 생후 6-7개월 후 사라짐
- 잡기반사: 쥐기반사, 3-4개월이면 사라짐

6) 유아기 신체발달

(1) 유아기 두뇌발달

- ▶ 뇌의 무게: 어른의 70-90%
- ▶ 3-6세 사이에 전두엽 (종합적 사고를 담당)의 피질활동이 활발해짐
- ▶ 3-6세 좌반구가 더 활동적(우반구는 초기아동기부터 중기아동기까지 지속적으로 발달)
- ▶ 충동의 억제, 언어적 기술의 발달 및 사고의 발달이 이루어지는 시기
- ▶ 인간성, 도덕성의 초기발달
- ▶ “세살 버릇 여든 간다.” 초기 인성교육의 중요성

◆ 오른손잡이와 왼손잡이

- ▶ 뇌의 편재화(인지적 기능의 특정 영역 구분화)

- ▶ 생후 1년 이후 선호하는 손이 나타나기 시작
- ▶ 우세 대뇌 반구: 오른손잡이와 왼손잡이는 대뇌의 한 측면이 보다 우월한 능력을 가지고 있음을 보여주는 예

* 오른손잡이(전체의 90%): 좌반구에 언어능력 위치

* 왼손잡이(10%): 우반구에 언어능력 위치

☑ 오른손잡이와 왼손잡이는 유전의 결과인가 경험의 결과인가?

- 대부분의 아이들은 오른손잡이 유전자를 물려받지만 경험의 영향에 달라질 수 있는 소인을 가짐
- 연습에 의해서 선호되는 손이 결정됨
- 문화적 영향

(2) 운동발달

① 대근육운동발달

- ▷ 만 2세 경 무게 중심이 아래로 향하게 되면서 균형 감각을 갖게 됨
- 부드럽고 리듬감 있는 동작이 가능해짐 : 아장아장 걷기, 점프하기 등
- ▷ 3-4세: 발로 서서 버티는 힘이 생기면서 팔과 몸통을 이용한 운동이 발달 : 공 던지기, 세발자전거 타기, 철봉에 매달리기 등
- ▷ 4-5세: 계단 오르고 내리기, 깽깽이 발하기, 몸의 회전 등
- ▷ 5-6세: 달리는 속도가 빨라짐, 세련된 던지기와 잡기 등

② 소근육운동발달

- ▷ 손가락 조절능력이 발달함에 따라 정교한 운동능력이 발달함
- 예) 퍼즐맞추기, 나무블록쌓기, 자르고 붙이기, 구슬 꿰기 등

▷ 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

▷ 그리기

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

① 흘려쓰기: 18개월, 몸짓을 표현하는 방식으로 흘려쓰기

② 일차적 표상의 형태: 3세, 사람얼굴 그리기가 가능해짐(올챙이 모양)

③ 실제와 보다 유사한 그림 그리기: 5-6세, 현실성 수준이 증가함. 복잡한 그림가능

1. 피아제의 인지발달1

1) 피아제의 인지발달이론

Q. 다음 중 네 가지의 사물 가운데 특징이 다른 한 가지를 고르면?



자전거



자동차



냉장고



기린

출처 : 구글 이미지

▷ 어른과 아이는 지적으로 차이가 난다.

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

▷ 피아제의 인지발달이론

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

▷ 스스로 관찰하는 과학자 메타포

- 아동은 세상에서 일어나는 일을 알기 위해 능동적으로 수행하는 과학자
- 아동은 세상을 이해하기 위해 다음과 같은 방략을 사용

① 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.

② 동화(assimilation)

- 새로운 사건이나 대상을 접할 때 기준을 통해서 이해하고자 함.
 - 새로운 사건을 기존의 도식에 동화시키는 과정.
- 예) 고양이를 보고, "다리가 4개 달려있고 하얀 털과 꼬리가 있으니까 멍멍이다."라고 생각하는 것.

③ 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

▶ 이러한 과정을 통해서 인지적 불평형에서 인지적 평형화를 꾀함

▷ 피아제의 인지발달단계

감각운동기 ⇨ 전조작기 ⇨ 구체적 조작기 ⇨ 형식적 조작기

2) 감각운동기(sensorimotor stage: 0-2세)

- 감각 및 운동 탐색을 통해 도식을 형성
 - 자신의 행동과 그 결과간의 관계를 이해하게 되는 단계
-
- 감각운동기의 하위 단계
 - * 1단계: 반사운동기 (신생아)
 - * 2단계: 1차 순환반응기 (1-4개월)
 - ▶ 몸의 우연적 움직임이 익숙해질 때까지 반복 (예. 손가락 빨기 등)
 - ▶ 몸에 대한 관심에서 외부 대상에 대한 관심으로 옮겨감
 - * 3단계: 2차 순환반응의 협응기 (4-8개월): 우연적 행동의 반복
 - ▶ 우연한 행동을 통해 환경이 변화했을 때 흥미를 가지고 변화를 시도 및 관찰함
 - ▶ 예) 발에 묶인 모빌. 발을 우연히 움직였다가 모빌이 흔들리는 것을 관찰한 뒤 발을 반복해서 움직여 보는 것.
 - * 4단계: 이차순환반응의 협응기(8-12개월)
 - ▶ 의도적, 목표지향적 행동을 시도함
 - ▶ 예) 의도적으로 공을 굴려보기, 자동차 장난감을 밀어보기
 - ▶ 대상영속성 : 물건이 눈에 보이지 않더라도 계속해서 존재한다는 것을 이해하게 됨
- ☑ "생후 8개월 된 아동은 가지고 놀던 공을 넓은 천으로 덮어서 가리면, 곧 공에 대한 흥미를 잃고 더 이상 찾으려 하지 않는다.
그러나 생후 10개월 정도의 아동은 천 아래에 숨겨진 공을 찾으려 한다."
-
- * 5단계: 삼차순환반응기 (12-18개월)
 - ▶ 목표를 달성하기 위해 여러 행동을 시도함
 - ▶ 완벽한 대상영속성의 개념을 이해

▶ 예) 모양상자에 맞는 블록을 채우기 위해 여러 모양을 블록에 넣어봄

* 6단계: 정신적 표상기 (18개월-2세)

- ▶ 대상, 사람, 사건, 정보에 대하여 내적, 정신적인 묘사가 가능해짐
- ▶ 마음으로 조작이 가능함을 의미
- ▶ 지연모방 가능: 현재 일어나고 있지 않아도 기억하고 모방할 수 있는 능력
- ▶ 가장놀이: 상상력을 요하는 놀이 (소꿉놀이)

3) 전조작기(pre-operational stage) :2-6세

(1) 표상적 사고

- ▶ 상징적인 사고능력. 대상을 마음속에 그릴 수 있는 정신능력
- ▶ 냉동실 문을 열지 않아도 아이스크림을 말하면서 특징을 생각할 수 있음
- ① 지연모방: 이전에 관찰했던 것을 모방하는 것이 가능함
- ② 가상놀이: 인형이나 물건을 사람으로 상상하고 가상의 상황을 만들어 놓을 수 있음(소꿉놀이 등)

(2) 중심화(centration)

- ▶ 사물의 한가지 차원에만 초점을 두고 다른 중요한 특성을 인식하지 못하는 경향성
- ① 직관적 사고(intuitive thinking) : 사물의 여러 측면에 주의를 기울일 줄 모르고 현재 지각되는 한 사실에만 주의를 기울임으로서 대상을 규정짓는 것
예) 개의 털을 쓴 고양이를 개라고 생각하는 것
- ② 보존개념 (conservation) : 한 사물의 외양이 변해도 그것의 길이, 양, 무게, 면적, 부피 등은 변하지 않음. 전조작기에는 보존개념을 획득하지 못함

(3) 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

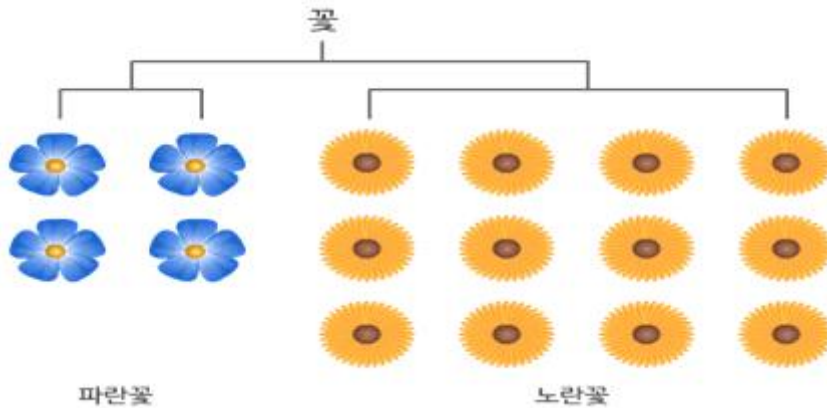
(4) 분류(classification): 유사점과 차이점을 구별하여 한 가지 범주에 포함된 몇 개의 하위 항목을 나누는 것

① 물활론적 사고 : 분류의 미완성

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

② 유목조작능력의 미획득: 범주화의 미획득

* 꽃이 많을까? 노란 꽃이 많을까?



(5) 자기중심성(ecocentrism)

- 타인과 자신이 동일하게 생각하고 느끼고 지각한다고 여기며 타인의 관점을 조망하지 못함
- 아동은 사물이나 사건을 대할 때, 자신의 관점에서 본다.
- 타인의 관점이나 견해를 이해하지 못한다.
- 이러한 경향은 자신과 외부 세계를 구분하지 못함을 의미한다.
- 이러한 자기중심성은 사회적 관계뿐만 아니라 공간지각, 언어 등에서도 나타난다.

▶ 집단적 독백(collective monologue)

- 유아들이 서로 동시에 자신의 이야기를 하는 것

▶ 전인과성 사고(precausal reasoning)

- 논리적으로 원인과 결과를 연결 짓지 못함
- 예) 동생이 아픈 이유가 자신의 나쁜 생각 때문이라고 믿음

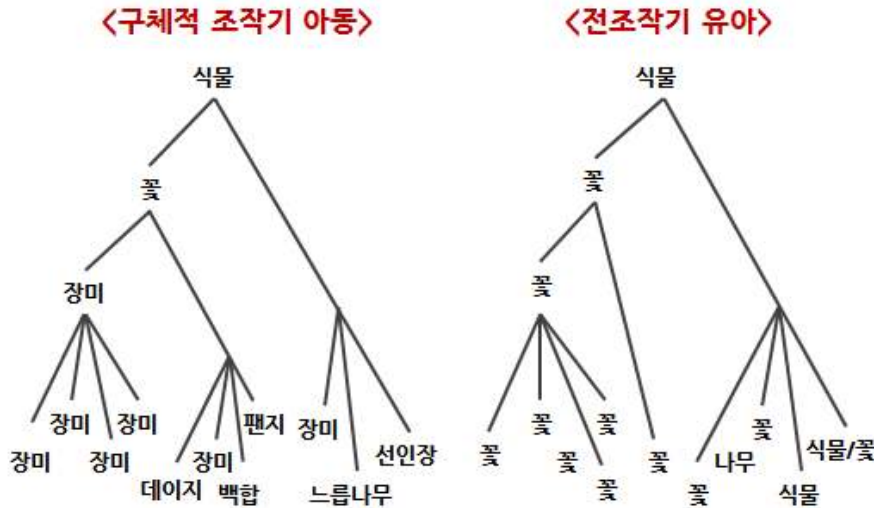
2. 피아제의 인지발달 2

1) 구체적 조작기(concrete operational stage) (8-11세)

- 구체적인 경험 중심의 논리적 사고
 - 논리적 조작이 가능하면서 보존개념 획득, 분류, 서열화 가능해짐
- 탈중심화
 - 타인의 생각과 자신의 생각을 비교할 수 있음
- 정신적 가역성의 획득
 - 정신적 가역성의 획득: 문제를 본래의 상태로 되돌려놓을 수 있는 정신적 조작능력이 가능해짐

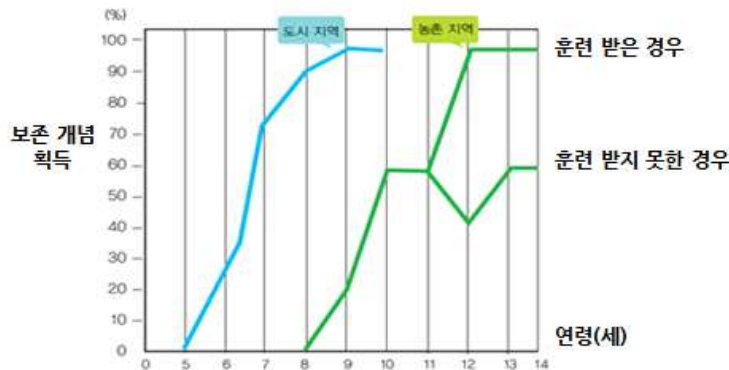
① 분류

- ▶ 단순분류: 대상을 한가지 속성에 의해 분류하는 것
- ▶ 다중분류: 두 개 이상의 속성에 따라 분류하는 것



② 보존개념

- 보존 개념의 획득
- 보존 개념의 조건 : 동일성, 가역성, 상보성
- 보존개념의 훈련 : 구체적 조작기 아동의 논리적 조작은 구체적 사물에 제한되어있음.
- 보존개념의 획득은 문화적 맥락, 훈련에 의해 영향을 받음



③ 서열화

- 서열화(seriation): '길이'와 같은 '양'적인 차원에 따라 특정한 사물을 차례대로 배열할 수 있는 능력
 - 일정한 속성에 따라 분류하고 상호관계에 따른 배열이 가능함
 - 단순서열화 가능
 - 추이성(transitivity): 어떠한 결론을 이해하기 위해 일정한 관계를 논리적으로 통합할 수 있는 능력
- 예) A가 B보다 크고, B가 C보다 크다면 A는 C보다 큰가?

2) 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

- 가설 연역적인 논리적 사고
- 조합적 추리 능력: 문제 해결에 필요한 변인만을 골라내어 체계적으로 조합 및 구성할 수 있음
- 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. 기질과 성격 특성의 발달

1) 기질(temperament)의 특성

- 기질 : 생애초기에 나타나는 특성으로 반응성과 자기통제의 안정적인 개인차
- 반응성 : 정서적 각성, 주의, 운동 활동성의 속도와 강도
- 자기 조절 : 반응성을 조절하는 전략

2) 토머스(Thomas)와 चे스(Chess)의 뉴욕종단연구(1956)

▷ 141명의 아동을 신생아기부터 성인기까지 추적하여 기질의 발달을 조사함

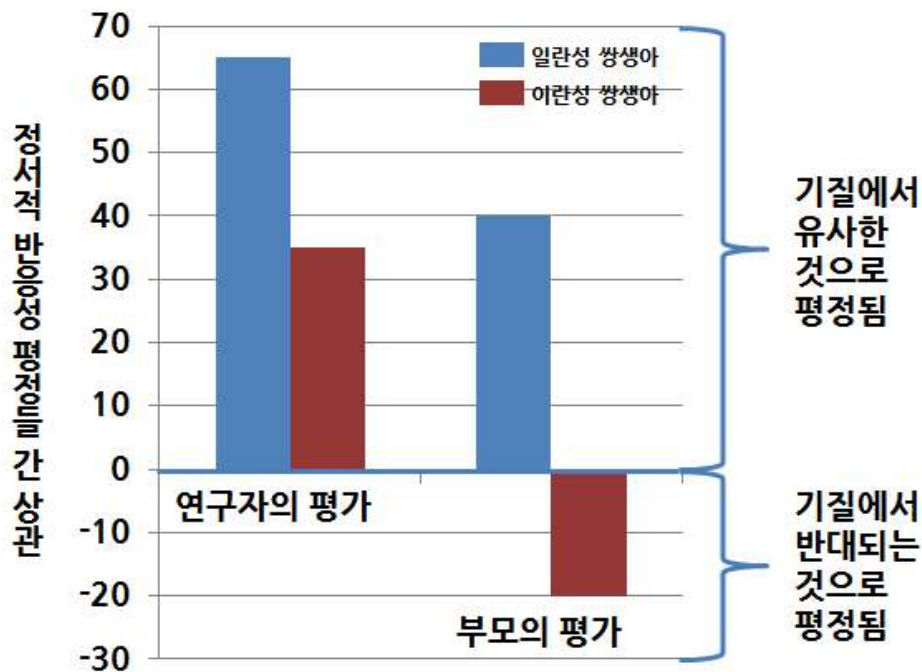
차원	특성
활동 수준	대근육 활동의 수준이 어느 정도인가?
규칙성	수면, 식사, 배설 등의 신체 리듬이 얼마나 규칙적인가?
주의 산만성	환경의 자극이 행동을 얼마나 쉽게 변화시키는가?
접근성/회피	새로운 사물이나 사람에 대해 쉽게 접근하는가?
적응성	환경 변화에 얼마나 적응이 용이한가?
주의 지속성	장난감 가지고 놀기, 책 읽기 등 활동에 몰입하는 시간의 양은 어느 정도인가?
반응 강도	웃기, 울기, 대근육 활동과 같은 반응의 강도는 어느 정도인가?
반응 역치	반응을 불러일으키는데 요구되는 자극의 강도는 어느 정도인가?
기분의 질	대체로 경험하는 정서가 긍정적인가, 부정적인가?

3) 기질의 구조

- ① 순한 아이(easy child, 40%) : 영아기 때 규칙적인 일과를 빨리 형성, 쾌활, 새로운 경험에 쉽게 적응
- ② 까다로운 아이(difficult child, 10%) : 일상생활의 불규칙성, 새로운 경험에 더디게 적응, 부정적, 강렬한 반응
- ③ 더딘 아이(slow-to-warm-up child, 15%) : 비활동적, 환경자극에 대해 온순, 자제하는 반응, 부정적 기분, 새로운 경험에 더디게 반응
- ☑ 나머지 35%는 어떤 유형에도 속하지 않는 평균적 아동이며 기질 특성의 혼합을 보임

4) 기질발달의 생물학적 특성

▷ 억제된, 수줍음	▷ 억제되지 않은, 사교적
<ul style="list-style-type: none"> - 부적 반응, 새로운 자극에 대한 철회 - 높은 심박수, 스트레스 호르몬, 스트레스 증상 - 우뇌 전두엽 피질의 활성화가 더 높음 	<ul style="list-style-type: none"> - 정적 반응, 새로운 자극에 대한 접근 - 낮은 심박수, 스트레스 호르몬, 스트레스 증상 - 좌뇌 전두엽 피질의 활성화가 더 높음



5) 기질과 아동 양육: 적합성 모델

▷ 적합성 모델(goodness-of-fit model)

- 적합성은 더 적응적인 기능을 하도록 촉진하기도 하지만, 각 아동의 기질을 인정하는 아동 양육환경을 만들어내는 것도 포함

* 아동의 기질에 맞는 양육을 해야 함을 의미

예) 까다로운 아이의 기질과 맞지 않은 양육방식을 아이를 부적응적으로 양육하는 결과를 낳음

* 부모의 아이에 대한 긍정적, 민감성은 영아와 유아의 정서조절, 까다로움의 감소에 영향을 미침

2. 생애 첫 사랑의 경험, 애착

Q. 모르는 성인이 당신을 향해 양손을 뻗어 오므렸다 폈다 한다면?

A. 당황스러워요;;

Q. 그렇다면 아기가 당신을 향해 양손을 뻗어 오므렸다 폈다 한다면?

A. 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 최대로 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 특정행동에 반응하는 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 이유?

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

- 젖꼭지가 달린 철제인형엄마
VS 천으로 싸인, 백열전구가 있어 따뜻한, (하지만 젖꼭지는 없는) 인형엄마
- ▶ 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. 즉, 안정적 애착형성을 통해 어머니에게 자유를 주는 것.

(4) 애착발달과정

▷ 애착형성의 첫 단계 (출생 ~ 2주)

- 영아가 다른 대상보다 사람을 더 선호하면서 특정 대상을 구별하지 않고 모든 대상에게 애착을 보이는 단계

▷ 애착형성의 두 번째 단계 (6개월 ~ 8개월)

- 영아가 어머니와 타인을 구분하기 시작
- 어머니도 아기의 독특성을 알게 됨
- 상호적 애착의 기초가 형성되지만 애착대상과 떨어지는 데의 저항은 보이지 않음

▷ 애착형성의 세 번째 단계 (6개월- 2세,4세)

- 낯가림(stranger anxiety)

- 애착대상 외의 다른 사람에 대해 저항함
- 애착대상에게 형성해놓은 도식과 어긋나는 대상에 대한 불안 또는 공포반응
- 우리나라 영아 5개월 영아의 35%, 6개월 영아의 63%, 7개월 영아의 69%가 낯가림을 함.
- 아기를 데리고 외출을 자주하면 낯가림이 적어진다는 보고가 있음

▷ 격리불안

- 애착대상에게서 떨어질 때 나타나는 불안반응.
- 애착대상에게서 떨어질수록 강해지는 특징이 있음
- 서구영아의 경우 격리불안이 6-8개월에서 시작, 10-12개월에 절정. 2세경에 소멸
- 우리나라 영아의 경우 격리불안 생성과 절정기는 서구와 동일하나, 사라지는 시기는 4세로 오랫동안 지속되는 경향이 있음

(5) 애착의 유형

▷ 낯선상황실험(Ainsworth 1973) 네 가지 애착유형

① 안정애착

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

② 불안정 회피애착

- 엄마가 떠나도 별 동요를 보이지 않고, 엄마가 들어와도 다가가려하지 않고 무시함
- 어머니는 아기의 요구에 무감각
- 엄마는 아기와의 신체적 접촉이 적음
- 화나있거나 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
- 화가나있지만 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) 낭만적 애착(Romantic attachment)

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

▷ 낭만적 애착 (Hazan & Shaver, 1987)

- 아동기 애착과 유사하게 성인도 낭만적 상대로부터 안전, 편안함, 보호의 자원을 얻음.
- 낭만적 애착은 상호호혜적으로 보살핌을 주고받으며 성적인 친밀감이 높은 것이 특징.
- 낭만적 애착관계는 실제적인 관계보다 상징적인 관계
- 상대방이 10분 늦었을 때, 그 행위의 상징성을 해석하는 것
- 낭만적 애착에서 안정애착을 형성한 성인일수록 긍정적 정서, 높은 수준의 신뢰와 책임감, 높은 관계만족도, 상호의존적인 특성을 보임

(2) 내적작동모델(Batholomew & Horowitz, 1991)

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

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

(3) 낭만적 애착의 네 가지 유형

- ▶ 안정형 (긍정적 자아, 긍정적 타인)
 - 나는 사랑할 수 있고 사랑받을 가치가 있다는 인식, 다른 사람들은 수용적이고 반응적일 것이라는 기대가 조합됨. 친밀한 관계와 자율을 편히 여김
- ▶ 몰두형 (부정적 자아, 긍정적 타인)
 - 자신에 대한 가치감은 낮으나 타인을 긍정적으로 보고 인정받음으로써 자기 가치를 확인받음
- ▶ 거부형 (긍정적 자아, 부정적 타인)
 - 타인을 부정적으로 지각하여 관계형성에 관심이 없거나 필요성을 느끼지 못하고 독립성을 강조함.
 - 상호의존적인 관계를 거부하고 높은 자존심과 독립심을 유지하면서 낭만적 관계에서 경험하는 실망으로부터 자신을 보호
- ▶ 두려움형 (부정적 자아, 부정적 타인)
 - 자신은 사랑받을 가치가 없고, 타인으로부터 상처받거나 거부당할까봐 관심을 두려하지 않음
 - 친밀한 관계에 불안을 느끼고 사회적으로 회피하는 특성

1. 피아제의 도덕성 발달이론

- 아이들이 공깃돌 놀이를 관찰함으로써 아동들이 도덕적 규칙을 인식하고 수행하는 양상을 발견해내고자 함
- 일련의 사태에 대한 이야기를 들려주고 어느 쪽의 아이가 더 나쁘고 왜 그러한가에 대한 일상적 면접을 실시함. 이를 통해 네 단계의 도덕성발달단계를 식별해냄

☒ 두 가지 도덕갈등사태(Piaget, 1965)

▷ 이야기1:

존이라는 소년이 그의 방에 있다. 어머니가 그에게 저녁을 먹으라고 부르신다. 이에 소년은 주방으로 들어가다가 실수로 그만 주방문 뒤에 있던 의자를 치게 되어 그 위에 15개의 컵이 놓여진 쟁반을 떨어뜨리게 되었다. 그 결과 15개의 컵이 모두 깨지고 말았다.



▷ 이야기2:

헨리라는 소년이 있었다. 엄마가 외출하고 없는 어느 날, 그는 주방 찬장 위에 있는 잼을 몰래 꺼내 먹으려고 하였다. 그는 의자 위에 올라가서 팔을 쭉 펴 잼이 든 병을 잡으려 했다. 하지만 병이 너무 높은 곳에 있어 쉽게 꺼낼 수 없었고, 그 과정에서 컵 하나를 치게 되었다. 그 결과 그 컵이 떨어져 깨지고 말았다.



1) 피아제의 도덕성발달단계

(1) 전도덕성 (2-4세)

- 규칙이나 질서에 대한 도덕적 인식이 거의 없음
- 규칙 없이 가상적 놀이나 게임을 진행함
- 도덕갈등사태에 대해서 일관성 있는 도덕적 인식을 끌어내기가 불가능함

(2) 도덕적 실재론 (moral realism) (5-7세)

- 절대주의적 도덕적 사고
- 일상생활에서 자신이 따라야 할 규칙과 질서가 있음을 깨닫고 존중, 준수하고자 함
- 규칙은 절대자가 만든 절대적인 것. 반드시 지켜야 하고 바뀌지 않는 것으로 믿음 (신성불가침)

① 타율적 도덕성(heteronomous morality)에 의해 지배

- 도덕갈등사태에 대한 아동의 답변
- 누가 더 나빠? 15개의 접시를 깬 존이 더 나빠
- 행위의 결과를 토대로 도덕적 선악이 결정되는 것으로 판단함

② 내재적 정의(immanent justice)에 의해 지배

- 규칙을 어기면 반드시 벌이 따라온다고 생각함
- 예) 몰래 과자를 훔쳐 먹은 아동이 다음날 길을 가다 넘어지면 과자를 훔쳐 먹었기 때문이라고 생각함 (권선징악)

(3) 도덕적 상대론 (moral relativism) (8-11세)

* 자율적 도덕성의 단계

- 규칙은 사람들이 주어진 사회에서 서로 잘 공존하기 위해서 만들어진 것으로 이해하기 시작. 상황에 따라서 규칙이 지켜지지 않을 수도 있음을 깨닫게 됨.
- 예) 어머니 간호를 위해 학교를 결석할 수도 있음을 알게 됨
- 규칙의 속성을 잘 이해하게 되고 규칙이 어떻게 만들어지는지도 알게 됨
- 규칙은 사람들이 협의하면 바뀔 수도 있다고 생각
- 1개의 컵을 의도적으로 깬 아이가 더 나쁘다고 판단.
- ⇒ 결과보다 동기나 의도에 의한 도덕적 사고가 가능해짐

2) 피아제의 도덕성 발달단계의 비판점 및 대안점

(1) 행위의 동기나 의도를 추론하는 아동의 능력은 이른 시기에부터 나타남

- 질문보다 비디오테이프를 보여주고 질문하거나 이야기를 충분히 검토하도록 훈련했을 때 주인공의 의도를 더 잘 파악할 수 있음

(2) 아동은 도덕적 판단에 보다 다양한 요인들을 사용함

- 보복성 공격이 이유 없는 공격보다 덜 나쁘다고 판단
- 예상하지 못한 행동에 대해서는 관대함
- 나쁜 행동 뒤에 미안하다고 사과하는 행동이 시인하지 않는 행동보다 덜 나쁘다고 판단.
- 물건을 파괴하는 것보다 타인에게 해를 가하는 것이 더 나쁘다고 판단

2. 콜버그(Kohlberg)의 도덕성발달

- 10-16세 소년 72명을 대상으로 하인츠 딜레마 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 도덕성발달단계를 발견했다.

- 도덕성의 단계적 발달은 문화보편적으로 나타나는 특성이다.

▶ 하인츠딜레마

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 라디움 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?

1) 콜버그(Kohlberg)의 도덕성발달단계

▷ 1수준. 전(前)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: 아내를 죽게 내버려 둔다면 문제에 빠질 것이다. 아내를 돕는 데 돈을 쓰지 않았다고 비난받을 것이고, 아내의 죽음 때문에 남편과 약사에 대한 조사를 받게 될 것
△ 반대: 약을 훔쳐서는 안되는데 왜냐하면 체포되어 감옥으로 보내질 것이기 때문이다. 달아나면 경찰이 언제 당신을 쫓아올지 모른다.

* 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: 약사는 자신이 원하는 것을 할 수 있고, 헤인즈도 자신이 원하는 것을 할 수 있다. 자기가 원하는 것을 결정하는 것은 그에게 달려있다.

▷ 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: 약을 훔치더라도 아무도 나쁘다고 생각하지 않지만, 가족은 약을 훔치지 않으면 비인간적인 남편으로 생각할 것이다. 아내를 죽게 내버려 두면 다시는 어느 누구의 얼굴도 볼 수 없게 될 것이다.

△ 반대: 범죄자라고 생각할 사람은 약사만이 아니며 다른 사람도 역시 그렇게 생각할 것이다. 약을 훔친 후에 얼마나 가족과 자신에게 불명예를 가져왔는지 생각하면 기분이 나빠질 것이다.

* 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 안된다고 믿음. "악법도 법이다."
- 사회적 질서와 개인 간의 협동적 관계를 보증하는 것이 법이라는 믿음 때문.

▲ 찬성: 약을 훔쳐야 한다. 헤인즈는 자기 아내의 생명을 보호할 의무가 있다. 이는 혼인에서 서약한 것이다. 그러나 도둑질은 나쁜 것이므로 약사에게 약 값을 지불하고 후에 법을 어긴 처벌을 받을 생각으로 약을 취해야 할 것이다.

△ 반대: 자기 아내를 구하기를 원하는 것은 헤인즈에게 자연스러운 일이지만, 아내가 죽어가도 법을 준수하는 것은 여전히 시민으로서 그의 의무이다. 누구도 도둑질하도록 허용되지 않는데 왜 그는 허용되어야 하는가? 모두가 뒤죽박죽 법을 위반하기 시작하면, 문명이란 없을 것이고 범죄와 폭력만이 있을 것이다.

▷ 3수준. 후(後)인습적 수준 (postconventional 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

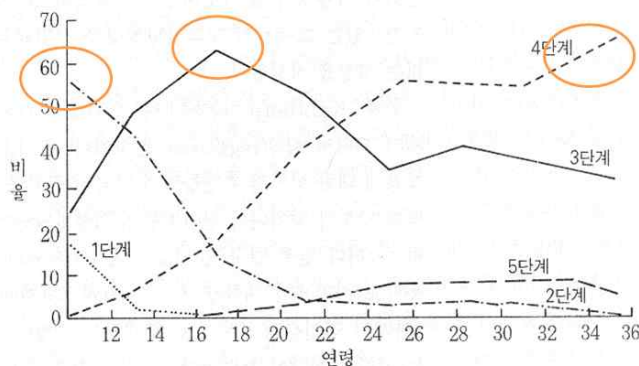
▲ 찬성: 도둑질에 대응하는 법이 있어도 그 법이 개인의 생명권을 위반하는 의미를 가지고 있지는 않다. 약을 가져가는 것은 법률 위반이지만, 이 경우 헤인즈는 절도를 정당화하게 된다. 헤인즈가 절도로 기소되면 법은 사람의 삶을 유지할 자연적 권리에 대응하는 상황을 고려하여 재해석할 필요가 있다.

* 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: 헤인즈가 자기 아내를 구하기 위해 할 수 있는 모든 것을 하지 않으면 그는 무엇인가에 생명의 가치보다 더 높은 가치를 두고 있는 것이다. 생명 그 자체의 존중 이상으로 사유 재산을 존중하는 것은 이해가 안된다. 사람들은 사유 재산이 없어도 함께 살 수 있다. 인간 생명과 인격에 대한 존중은 절대적이며 따라서 사람들은 죽음으로부터 서로를 구할 상호 의무를 가지고 있다.

2) 전생애 도덕성 발달양상 (콜버그의 20년간 종단추적연구결과)



3) 콜버그의 도덕성발달단계 이론의 한계

(1) 후인습적 도덕성, 특히 6단계 도덕성의 적합성 여부

- 5단계의 도덕성 비율은 10% 미만, 6단계 도덕성은 드물
- 인간이 지향해야 할 이상적 도덕발달양상일 수는 있으나 실재 인간의 도덕발달양상으로 볼 수 있는가는 문제가 있음

(2) 도덕적 퇴행현상

- 도덕발달은 상황에 대한 인지판단능력에 근거하므로 인지감퇴가 있기 전까지 도덕성 발달단계가 퇴보할 수 없음. 그러나 대학생 시기에 4단계에서 2단계의 전인습적 수준으로 퇴행하는 경향이 나타남

(3) 도덕적 판단과 도덕적 행위간의 불일치

도덕적 판단이 가능하다 하더라도 도덕적 행위가 나타난다고 보기 어려움

(4) 콜버그 이론은 미국 중상류 백인(남성)들의 도덕적 가치를 반영하는 즉, 문화적으로 편향되어 있다는 문제

(5) 도덕성의 본질에 대한 문제: 콜버그 이론의 이상적 도덕성은 개인의 권리와 공정성만을 반영. 인간관계 내의 타인 배려와 관심이라는 관계적 측면을 등한시 하고 있음.

4) 도덕성추론의 성차

(1) 도덕적 의사결정은 두가지 지향성(공정/정의 대 관심/배려)으로 구분

- 결과적으로 여성은 남성에 비해 추론능력이 낮고 도덕적 결함이 있는 것으로 여겨짐
- 콜버그의 도덕성은 남성중심적 편향이론이라고 주장함
- 상위개념은 정의, 이성, 개인성, 추상성, 고립, 물개인성, 정의 가치를 설명
- 콜버그의 도덕추론 측정(도덕판단면접)이 편향적이라고 주장함
- 적절하지 않은 주제, 상황에 대한 정보가 없음, 이것이 정의 및 공정추론을 고집어낼지는 몰라도 관심/배려추론에는 적절하지 못하다고 주장함.

(2) 콜버그의 도덕발달이론은 여성의 도덕지향성(관심지향성)을 간과함

△ 남성: 정의와 공정지향성을 가짐

개인적이고 분리된 자아개념, 공정한 객관성, 주체성, 공정한 규칙과 원리의 선호

▲ 여성: 관심과 배려 지향성을 가짐

타인과의 관련성, 타인과의 관계 속에서 자아를 지각하는 것, 친밀한 관계 속에서 형성된 정체감, 타인을 위험에 처하지 않게 하는 민감성, 조화의 추구

기존의 도덕이론에는 여성적 도덕지향성을 논의하지 않았음

1. 동기, 추동, 보상의 개념

1) 동기

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

▷ 행동에 대한 원인을 찾고자 하는 이유

- 행동의 원인이 무엇이나에 따라 그 행동에 대해 적절히 대처할 수 있다.
- 사물이나 현상에 대해 이해하고자 하는 인간의 본질적인 욕구가 있다.

▷ 동기의 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.

2) 추동

▷ 추동(drive):

- 유기체를 특수한 목표로 향하도록 만드는 내적조건
- 각각의 추동은 각각의 목표를 가짐
- 예) 배고픔은 음식을, 성욕은 성적 만족을, 호기심은 신기한 자극을 향하도록 함

▷ 유인(incentives)

- 추동이 발생했을 때 외부환경에 존재하는 목적
- 강화물(reinforcers), 보상(rewards), 목표(goals)라고도 함

(1) 헐(Hull)의 추동감소이론

- 추동은 현재의 신체적 결핍으로 이루어진 종합 에너지원
- 음식, 물, 성, 추면 등의 결핍에 의해 발생하는 욕구가 합해져서 전체적인 신체적 욕구를 이룸
- 추동감소이론: 추동이 발생하면 유기체가 불편을 경험하므로 추동을 감소시키기 위해서 행동이 활성화됨.

- 추동은 행동을 활성화하지만 행동의 방향을 결정하지는 않음. 행동의 방향은 습관에 의해서 결정됨
- 장점: 동기 발생 전에 예측할 수 있음
- 단점: 배고픔, 갈증 및 공포 등과 같은 일부 추동에만 적용됨

박탈 ⇨ 생리적 욕구(need) ⇨ 심리적 추동(drive) ⇨ 행동

3) 보상

▷ 보상(reward): 우리가 좋아하는 것, 원하는 것, 학습에서 강화물로 기능하는 것

- ① 좋아하기(liking): 주관적인 쾌락, 만족의 느낌, 보상 받은 후에 발생
- ② 원하기(wanting): 보상을 얻으려는 욕망, 보상 받기 전에 발생
- ③ 강화(reinforcement): 학습을 촉진하는 보상의 효과

▷ '좋아하기'와 '원하기' 체계의 구분

- ① 도파민은 '원하기' 요소와 연관

- 내측전뇌에서 측좌핵으로 연결되는 신경뉴런은 보상받을 때 도파민을 방출함.
- 도파민 방출은 '원하기'에는 필수적이거나 '좋아하기'에는 필수적이지 않음.
- 즉, 보상을 얻기 위해 레버 누르기를 학습한 동물은 레버누르기 바로 전, 도파민이 방출되나, 보상받은 후에는 방출되지 않음

- ② 엔도르핀은 '좋아하기' 요소와 연관

- 내측전뇌에서 측좌핵으로 연결되는 신경뉴런 일부는 엔도르핀을 방출함
- 엔도르핀은 보상받을 때, 보상을 즐기고 있을 때 방출됨. 동물에게 엔도르핀을 촉진하는 약물을 주입시, 먹이 섭취량이 증가됨.

2. 여러 가지 추동

1) 배고픔추동: 조절적 추동

- 진화에 따른 자연선택은 우리에게 음식을 찾고 음식이 있으면 먹고, 음식을 먹으면 즐거움을 경험하도록 하는 확실한 배고픔 기제를 갖도록 함.
- 적절한 시점에서 음식 섭취를 중지하게 하여 비만을 방지하는 포만 기제를 제공함.
- ▷ 피드백 통제(feedback control): 생산된 물질은 조절 장치에 정보를 피드백해서 적절한 수준에 도달하면 물질이 더 이상 생산되는 것을 억제함

(1) 시상하부와 식욕 통제

- 시상하부의 궁상핵(arcuate nucleus): 식욕과 체중 조절의 중앙 통제 중추
- ① 식욕-자극뉴런: 먹이에 대한 갈망, 음식 단서에 대한 주의집중, 음식탐색의 증가, 음식의 맛에 대한 즐거움의 증가 등을 촉진
- ② 식욕을 억제하는 뉴런: 식욕을 자극하는 뉴런과 상반되는 기능을 함
- 두 궁상핵뉴런은 신경전달물질 방출을 통해 효과를 발휘하게 됨.

(2) 식욕조절과 호르몬

- 식사후 몸의 변화(체온상승, 혈당증가, 장의 팽창)에 따른 특정 호르몬의 방출이 배고픔을 억제하는 뉴런을 활성화함. 이를 통해 식사 이후 몇 시간 동안 식욕이 감소되는 것

① 식욕억제펩티드호르몬YY3-36

- 식사후 15분 내에 대장에서 생산되고 60분에 절정을 이룸. 이를 통해 음식물 섭취가 감소

② 렙틴(leptin)

- 포유류의 지방세포에서 발생함. 이 호르몬은 시상하부의 궁상핵과 다른 부분의 뉴런에 작용하여 식욕을 감소시킴. 렙틴 발생이 부족하면 비만이 되기 쉬움
- 과체중은 렙틴부족으로 인한 결과? 아님. 과체중인 경우 충분한 렙틴수치를 보임.
- 렙틴 부족이라기보다 뇌가 렙틴 호르몬에 둔감하여 배고픔을 지속적으로 느끼는 것.

(3) 식욕 조절과 감각 자극

① 배고픔은 환경에 있는 감각자극에 의해서도 자극됨

예) 배고프지 않더라도 맛있는 음식을 보거나 냄새 맡으면 배가 고파지기도 함.

② 경험을 통해 급작스러운 식욕을 초래하기도 함

예) 저녁식사 벨소리, 혹은 삼시 세끼를 알려주는 음악 등.

▷ 감각특수포만(sensory-specific satiety) : 포만감을 느낄 때까지 한 가지 음식만 먹었던 사람에게 다른 음식을 가져다주면 그들은 새롭게 식욕을 느낌.

다양한 음식을 선택할 수 있는 동물은 한 가지 음식만 선택할 수 있는 동물보다 더 많이 먹고 살도 더 많이 찐. 사람역시 음식물에 대한 선택의 기회가 많을수록 더 많이 먹음.

2) 성호르몬

(1) 남성의 성추동: 테스토스테론

- 추동을 유지하기 위한 결정적인 호르몬으로 고환에서 생산됨
- 거세된 남성은 성욕과 성행동이 감소되나, 호르몬의 주입은 성욕을 다시 회복시킬 수 있음
- 생물학적 성기능보다 심리적인 성욕에 더 많은 관여를 함

(2) 여성의 성추동: 안드로겐

- 부신에서 분비됨.
- 부신이 제거된 여성에게는 성욕이 감소됨을 보임
- 장기적 테스토스테론의 투여는 여성의 성욕과 성적만족에 관여임.

3) 성적 지향

- 성적지향은 선택이라기보다 성장과정에서 스스로 발견하게 되는 존재의 근본적 일부로서 경험됨.
- 유전적 차이는 중요한 역할을 하지만 결정적인 것은 아님: 일란성 쌍둥이 형제자매의 50%만이 동성애자

▷ 태아 뇌발달의 결정적 시기동안 테스토스테론, 안드로겐의 양을 변화시키는 태내의 환경요인에 의한 영향을 받음(Ellis & Cole-Harding, 2001).

- 안드로겐의 높은 수치는 여성에게 성적 매력을 느끼도록 하는 뇌발달 촉진
- 안드로겐의 상대적 결핍은 남성에게 성적 매력을 느끼도록 하는 뇌발달 촉진

▷ 비유전적 영향성: 남성 동성애에 대한 형제 출생 순위효과

- 형제관계에서 형이 있을수록 동성애 가능성이 높아짐
 - 첫째아들 동성애 비율 2%, 둘째아들 2.6%, 셋째아들 3.4%, 넷째아들 4.6%, 다섯째 아들 6%
- 여성의 동성애에는 출생순위효과가 없음

▷ 여성은 남성보다 성적 지향에서 유연성을 가짐(Chivers et al., 2004).

- 여성은 남자 또는 여자의 성적 행위를 보여주는 필름을 보는 것으로 성적 각성이 됨.
- 남성의 경우 동성애자는 남성애에 대해서만, 이성애자는 여성애에 대해서만 생리적 각성을 보임.

4) 심리적, 사회적 욕구

① 심리적 욕구(psychological needs)

- 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)에 대한 유기체적 욕구로, 선천적임
- 이러한 욕구에 의한 에너지는 능동적이고 탐험과 도전을 추구하도록 하므로 성장함.

② 사회적 욕구(social need)

- 심리적 욕구를 바탕으로 개인의 사적인 경험, 발달, 인지 및 사회화의 과정에서 획득됨. 상황적 유인에 의해서 활성화되고 정서적 및 행동적 잠재력을 가짐
- 성취욕구(achievement need): 유능해지기 위해 잘하려는 욕구
- 친애욕구(affiliation need): 타인을 기쁘게 하고 인정받거나 안정된 관계를 바라는 욕구
- 권력욕구(power need): 타인에게 영향력을 미치려는 욕구

(1) 자율성 욕구

- 무엇을, 어떻게, 언제 할지를 스스로 결정하고 싶어하는 욕구
- 자신의 행동을 시작하고 조절하는데 있어 자기주도성과 개인적 인정을 경험하려는 욕구
- 자율성을 획득하기 위해 자신의 흥미, 선호 및 필요에 기초를 두고 의사결정을 하는 것
- 자율적 행동이란?
- * 행동을 하게 되는 원인이 내부에 있는 것.
- * 선택은 정해진 행동방침에 의해서라기보다 의사결정에서 유연성이 있는 것

(2) 우수성과 성취 욕구

- 환경과 효과적으로 상호작용하고자 하는 심리적 욕구
- 개인의 역량과 기술의 연마함, 이러한 과정에서 최적의 도전을 추구하고 숙달함
- 성취에 대한 긍정적 피드백은 핵심적 환경 요소

▷ 성취동기이론(Atkinson, 1964)

- 성취욕구가 높은 사람: 성취과제에 대한 접근지향적 정서와 행동으로 반응함. 약간 어려운 과제를 선택, 신속하게 성취과제에 착수, 높은 수준의 노력을 통해 양질의 수행을 보임, 실패 경험시에도 과제에 대한 지속성을 보임, 성공 혹은 실패에 대한 개인적 책임을 수용함
- 성취욕구가 낮은 사람: 성취과제에 대한 회피지향정서와 행동으로 반응함. 실패를 회피하려는 동기가 높아 아주 쉽거나 어려운 과제를 선택하여 실패나 실패에 따른 비난을 피하기 위해 노력함

(3) 관계성, 친애 및 권력 욕구

① 관계성의 욕구

- 삶에서 중요한 의미가 있는 사람의 태도, 가치 및 정서성을 따르는 것
- 우리는 타인과 따뜻하고 친밀하고 다정한 관계를 형성 및 유지하기 위해 노력함
- 타인이 우리를 개인적으로 이해하고 수용하고 존중해 주기를 바람
- 관계성은 타인과 친밀한 유대와 애착을 형성하고자 하는 심리적 욕구(Baumeister & Leary, 1995).
- 타인과의 관계에서 관계성의 욕구가 충족되는 조건: 따뜻함과 배려, 상호간 관심이 보장돼야 함
- 예) 데이트, 출산, 사교클럽 가입, 입학과 입사 등 새로운 관계를 시작하는 것

② 친애욕구

- 타인과 관계를 형성, 유지, 회복하는 것(Atkinson, Heyns, & Veroff, 1954).
- 회피지향적 친애욕구: 타인으로부터의 고독이나 배척과 같은 부정적 정서를 피하기 위해 인간관계를 맺는 욕구
- 결핍욕구. 충족되는 안도의 정서를 경험함
- 타인과 관계 맺을 때 갈등, 경쟁상황을 피함, 타인에게 강요하지 않음
- 접근지향적 친애욕구: 대인관계에서 긍정적 정서를 발생시키고, 배척의 위험 없이 따뜻하고 친밀한 관계를 형성하려는 욕구
- 성장욕구. 관계에서 친밀성과 따뜻함을 성취함으로써 욕구를 충족
- 타인과 위협적이지 않은 방식으로 접촉, 깊고 의미있는 관계를 형성 및 유지. 경청과 자기 노출에서 만족을 찾음. 상호작용하면서 긍정적인 언어와 비언어적 표현을 함

③ 권력욕구

- 물질적, 사회적 세계를 자신의 개인적 이미지, 혹은 계획에 맞추려는 욕망(Winter & Swewart, 1978).
- 높은 권력 욕구를 가진 사람들: 집단에서 인정받기를 추구, 통제와 영향력을 바탕으로 하므로 높은 공격성을 나타냄, 사전 계획에 따라 타인에게 행동 방침을 지시하는 위치에 있는 직업을 선호. 자신의 신분에 걸맞는 물건을 소유하려는 경향
- 대인관계가 원만하지 않을 수 있음.

5) 내재적 동기와 외재적 동기

(1) 내재적 동기(intrinsic motivation)

- 과제 자체에 대한 흥미에 의해 발생하며 최적의 도전을 추구, 기술과 역량을 개발하고 숙달하려는 선천적인 경향성
- 사람들의 자율성, 유능성, 관계성을 위한 심리적 욕구를 충족하려는 목표를 갖고 자발적으로 출현하려는 선천적 동기
- 내재적 동기에 의해 과제를 수행하는 사람들은 과제의 지속성, 창의성, 개념적 이해를 증가시킴, 높은 주관적 안녕감을 느낌

(2) 외재적 동기(extrinsic motivation)

- 음식, 돈, 상, 칭찬, 대중의 인정, 처벌, 비난 등과 같은 환경적 유인과 결과에 의해 발생
- 조작적 조건형성의 관점으로 설명함: 유인, 결과, 보상

① 유인

- 사람이 특별한 행동방향을 따르거나 멀리 하도록 하는 환경적 사건
- 정적 유인: 미소, 유혹적 음식 냄새, 친구의 존재 등
- 부적 유인: 찡그린 얼굴, 썩은 냄새, 적의 존재 등
- 경험을 통해 어떤 환경적 사건의 유인인가가 학습됨

② 결과

- 바람직한 행동이 일어날 가능성을 증가시키거나 바람직하지 않은 행동이 일어날 가능성을 감소시킴
- 강화물: 행동의 발생빈도를 증가시키는 것
- 정적 강화물: 어떤 행동에 대해 제공되면 그 행동을 증가시킴
- 부적 강화물: 어떤 행동에 의해 제거되면 그 행동이 나타날 가능성이 증가됨
- 처벌물: 어떤 행동에 대해 제시될 때 행동이 발생할 가능성을 감소시킴

③ 외적보상

- 어떤 사람이 다른 사람에게 봉사를 함으로써 혹은 어떤 성취 과제를 수행한 대가로 받게 되는 것
- 동기와 행동에 긍정적인 효과를 미칠 수 있지만 항상 의도된 바대로 바람직한 효과를 산출하지 못할 수도 있음
- '보상의 숨겨진 대가'를 초래할 수도 있음: 자율적으로 그림그리기를 하던 아이에게 과자라는 보상을 제공하는 것은 아이의 자율성을 감소시키고 자율적인 자기조절발달을 저해할 수 있음.

1. 정서의 정의와 요소 및 정서의 분류

1) 정서의 정의와 요소

(1) 정서의 정의

- 심적으로 특정 대상을 향하는 주관적 느낌
- 주관적 차원에서의 정서: 개인적 중요성과 의미를 지닌 경험
- 생물학적 차원에서의 정서: 적응적 대처 행동을 준비하고 조절하는 데 관여하는 자율신경계와 내분비계의 활동
- 기능적 차원에서의 정서: 개인이 상황에 적절한 대처반응을 하려는 욕구를 발생시킴으로써 생존에 도움을 주는 것
- 사회적 차원에서의 정서: 소리치기, 얼굴 표정 및 신체 자세를 통해서 사회적 의사소통에 기여하는 것

(2) 정서(emotion)의 요소

- 느낌(feeling)
- 대상(object): 실제 혹은 상상의 사람, 사물, 사건. 정서의 원인으로 지각됨

▷ 정서와 유사하지만 다른 개념들

- 감정(affect): 정서와 독립된 느낌. 쾌-불쾌의 차원, 심적-신체적 각성도와 연관 있음.
- 기분(mood): 대상과 관련이 없는 자유로운 정서적인 느낌이 오랫동안 지속되는 것

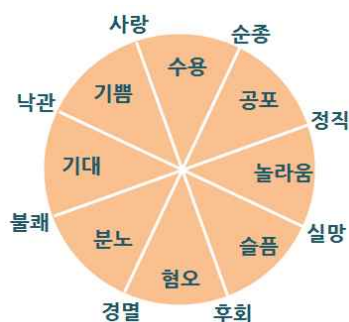
2) 정서의 분류

① 기본정서

- 개인적 경험과 문화적 요구에서 나타나는 차이에도 불구하고 기본적인 정서를 갖고 있음(Ekman, 1992)
- 생득적, 동일한 환경에서 나이와 문화 상관없이 모든 사람에게 공통적으로 발생
- 얼굴표정과 같이 독특하게 구별되는 표현이 있음
- 생리적 반응의 차이가 있음
- 공포, 분노, 혐오, 슬픔, 기쁨, 놀라움

② 플루치크의 여덟가지 기본정서(Plutchik, 2001)

- 기쁨 대 슬픔, 분노 대 공포, 수용 대 혐오, 놀라움 대 기대
- 이 정서는 서로 결합되어 다양한 정서 경험을 산출할 수 있음



2. 정서의 기능과 정서이론

1) 정서의 기능

① 인간의 적응을 위해 진화되어온 기제

- 정서는 인간의 생존을 위해 반드시 필요함
- 부정정서: 분노, 공포, 슬픔, 혐오 등
- 유기체에게 생존, 상실, 좌절과 같은 근본적인 삶의 과제를 처리할 수 있도록 도움
- 두려울 때 도망을 가거나 행동을 동결해서 위험한 포식자 도는 적을 피하거나 주목을 받지 않으려고 노력하게 됨.
- 화가날 때, 우리에게 해를 끼치거나 원하는 것, 필요한 것을 얻는데 방해되는 사람을 물리치거나 행동 변화를 위해 위협적 자세를 취하거나 싸움

② 정서의 사회적 기능

- 인간의 의도와 욕구를 타인에게 전달함으로서 우리의 생존과 생식을 촉진함
- 애정표현: 연인에게 자신이 충실한 배우자가 될 것임을 알림
- 공포표현: 공격자에게 복종의 신호를 전함, 싸움의 방지, 친구들의 도움을 얻게 해줌
- 분노의 표현: 분노의 대상에게 바람직한 방향으로 행동을 변화시키도록 함

③ 확장구축이론: 긍정적 정서의 진화적 가치

- 호기심, 즐거움, 행복과 같은 긍정정서는 환경을 탐색하도록 하고, 대인관계를 촉진하는 효과를 통해 생존과 생식을 촉진함
- 확장구축이론(broaden and build theory): 긍정적 정서가 질병에 대처하는 신체적 자원, 스트레스에 대처하는 심리적 자원 및 모든 삶의 도전을 다루는 데 중요한 사회적 자원 구축에 도움이 됨(Fredrickson, 2001).
- * 부정적 정서 : 상황에 대처하는 우리의 사고와 행동의 폭을 축소시킴
- * 긍정적 정서 : 사고의 폭과 유연성을 증가시켜 상황에 대처하는 다양한 대안과 사고방식을 떠올리게 함.
- * 복원효과 : 스트레스를 통한 부정적 정서를 상쇄하고자 하는 능력이 있음
- * 긍정정서의 선순환적 효과 : 긍정정서는 우리의 시야를 넓히고, 스트레스 효과를 상쇄하며 정서적 안녕감을 향상하며, 이것이 긍정적 정서경험을 높임

2) 정서이론

(1) 제임스-랑게 이론(James-Lange theory)

- 신체반응이 정서경험을 선행
- 내 심장이 고동을 치고 떨리기 때문에 나는 두려움을 느낀다, 내 얼굴이 붉어지고 내 이가 악물어지기 때문에 화가 났음을 느낀다.

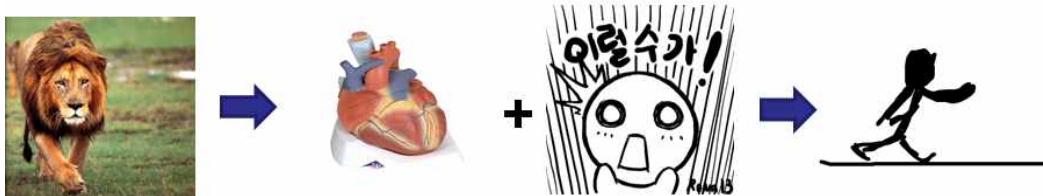


- 어떤 정서를 일으키는 자극에 따른 신체반응은 의식적 사고나 느낌이 없이 발생하므로 자동적. 자동적 신체반응을 기초로 하여 정서적 상태를 나중에 평가하게 됨.
- 많은 경험연구가 제임스-랑게이론을 지지함
- * 사람들은 자신의 정서를 신체반응으로 설명하며 각 정서와 연합하는 종류에서 일관성을 보임
- * 뇌영상연구: 신체상태 감지할 때 활성화되는 대뇌피질 영역과, 정서상태를 의식적으로 평가할 때 활성화되는 대뇌피질 영역이 동일(체감각 피질 활성화) (Critchely et al., 2004)

(2) 케논-바드 이론

▷ 제임스-랑게 이론의 반박

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



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

(3) 안면피드백이론(Ekman, 1992)

- 상이한 기본정서가 상이한 얼굴표정과 관련됨
- 얼굴표정은 신속하고 자동적으로 발생하지만, 얼굴표정에서 오는 말초 감각 피드백은 정서적 느낌과 이와 관련된 신체적반응의 발생에 기여
- 우리가 웃는 표정을 지으면 더 행복하다고 느낄까 실험



- 두 집단의 실험참가자들에게 한집단은 연필을 치아로 물어 인위적으로 웃는 표정을 짓게 하고,

한 집단은 입술로 연필을 물어 인위적으로 우울한 표정을 만들도록 함. 이후 필름을 보여줌.

- 결과, 치아로 연필을 물은 집단이 더 즐겁다고 평가함

특정 얼굴표정을 짓게 하면 그와 관련된 특정 정서를 경험하게 됨(Flack, 2006).

(4) 인지이론

① 아놀드(Anold, 1960): 인지적 평가가 정서의 발생에 특정 역할을 담당함

- 동물원에서 곰을 보는 것은 잠정적 이익으로 평가되어 흥미, 기쁨, 접근과 같은 정서를 초래,
- 반면 숲에서 곰을 만나는 것은 심각한 위협으로 평가되어 불안과 도피 같은 정서를 경험
- 정서는 선행사건에 대한 인지적 평가의 결과로 나타나므로 정서를 일으키는 것은 사건 자체가 아닌 평가
- 평가는 정서에 선행하고 정서를 유발하는 것

② 삭터-싱어(Schacher & Singer, 1962). 인지피드백이론

- 환경에 대한 지각과 사고가 정서의 유형에 영향을 미침
- 신체 각성의 정도에 대한 감각 피드백을 느끼는 정도의 강도에 영향을 미침

A집단	B집단	C집단	D집단
환각제 투여 증세 말해줌	환각제 투여 증세 말해주지 않음	위약을 투여 증세 말해줌	위약을 투여 증세 말해주지 않음
코미디, 공포필름 등을 보여줌			
정서 안 나타남	정서 나타남	정서 안 나타남	정서 나타남

- 결과: 사람들이 높은 생리적 각성을 경험하고 그 각성이 외적 상황에 의해 초래되었다고 믿을 때에만 강한 정서를 경험함

③ 핵심관계주제가 특수한 정서를 산출한다(Lazarus, 1991)

- 핵심관계주제는 특수한 사람-환경 관계에 대한 특정 형태의 평가를 초래하는 개인적 의미를 나타냄
- 분노: 나와 나의 것을 모욕하는 공격
- 불안: 불확실하고 실존적인 위협의 직면
- 공포: 즉각적, 구체적, 압도적인 신체적 위협의 직면
- 죄책감: 도덕적 잘못을 저지름
- 슬픔: 돌이킬 수 없는 상실을 경험함

1. 성격의 정의

1) 성격의 정의

- Allport(1961) : 성격은 개인의 내부에서 특징적인 행동과 사고를 결정하는 정신물리학적 체계의 역동적인 조직이다.
- Guilford(1959) : 성격은 한 개인이 가지고 있는 특성들의 독특한 양식이다.
- McClelland(1951) : 세세한 모든 것에 있어서의 한 개인의 행동에 대한 가장 적절한 개념화다.
- Mischel(1976) : 성격은 개인이 접하게 되는 생활 상황에 대한 각자의 적응을 특징짓는 행동패턴(사고와 정서 포함)을 의미한다.
- Maddi(1996) : 성격은 사람들의 심리적 행동(사고, 정서, 행동)에 있어서 공통성과 차이를 결정하는 일련의 안정된 경향성과 특성이다.
- Pervin과 John(1997) : 성격은 감정, 사고, 행동의 일관된 패턴을 설명해주는 그 사람의 특징들이다.
- Liebert와 Liebert(1998) : 성격은 한 특정한 개인의 신체적 심리적 특징들의 독특하고 역동적인 조직으로서, 이 특징들은 사회적 및 물리적 환경에 대한 행동과 반응에 영향을 미친다. 이 특징들 중에서 어떤 것들은 그 특정인에게 전적으로 독특하고 어떤 것들은 소수 또는 다수 또는 모든 타인들과 공유된다.

▷ 성격이란

- ① 한 개인을 특징짓는 독특한 면
- ② 여러 상황에서 비교적 일관성
- ③ 환경에 적응해 나가는 과정에서 나타나는 행동양식

☑ 성격 : 독특성, 환경에 적응하는 행동양식, 일관성

▷ 성격의 정의

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

2) 성격의 결정요인

(1) 생물학적 요인

- 출생시부터 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%

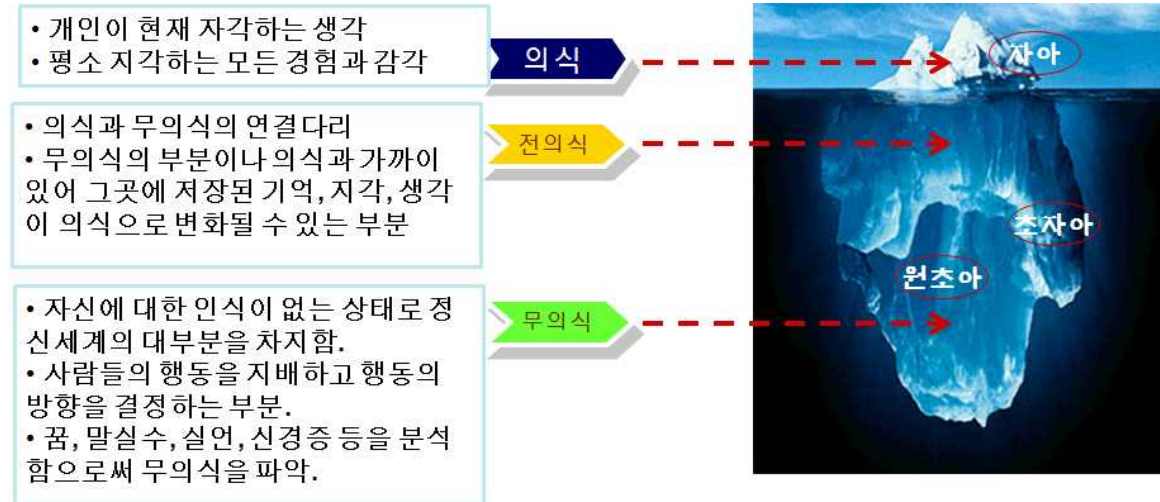
(2) 환경적 요인

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

2. 프로이트의 정신분석이론

1) 정신분석이론의 기본가정 및 주요개념

(1) 인간의 마음구조모델



(2) 본능이론

① 삶의 본능

- 인간의 생존과 관련된 욕구
- 식욕, 성욕 등과 같은 생물학적 욕구
- 리비도(libido): 인간에게 쾌락을 주는 모든 행동이나 생각을 포함

② 죽음의 본능

사람들이 죽는 것에 대한 무의식적 소망을 가짐

죽음의 본능 구성요인: 공격성

- 공격성이 타인에게 향할 때: 공격행동
- 공격성이 자신을 향할 때: 자살

(3) 성격의 구조

▷ 원초아(id)
- 인간의 정신 에너지 장소
- 인간 성격의 생물학적 토대에 기초하는 것. 즉 식욕, 배설욕, 성욕 등의 신체적 욕구 충족 동기와 관련이 있음
- 쾌락 원리에 의해 작동 : 고통은 피하고 쾌락을 얻고자 함.
▷ 자아(Ego)
- 인간성격의 합리적 측면
- 원초아의 욕구를 현실상황에 맞게 충족시킬 수 있도록 작동함
- 현실원리에 의해 작동
▷ 초자아(Superego)
- 도덕적 완성을 추구하고자 함
- 원초아의 쾌락추구 억제하면서 사회적 요구에 부합하는 측면에서 만족추구
- 양심, 자아이상에 의해 작동. 즉 도덕원리에 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.
- 예) 아동기 성학대경험을 전혀 기억하지 못하는 여성
- 억제: 고통을 피하기 위한 일시적 자기통제

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 것이다.
 - 즉, 자기가 느끼고 바라는 것과는 정반대로 감정을 표현하고 행동하는 것이다
- 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 것이다.
 - 즉, 자신의 정서를 다른 사람의 탓으로 돌리는 것을 말한다.
- 예) 자신이 술을 마시고 싶어 하지만, 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 한다.
- 예) 이솝우화 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 있다.

- 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

* 첫째, 인간의 성 에너지는 상당량이 출생시에 나타난다.

* 둘째, 각 단계마다 성의 에너지가 집중되는 부위가 있다.

* 셋째, 특정단계에는 신체의 어떤 부위가 유쾌한 긴장을 가져다 줄 어떤 대상이나 활동을 추구한다.

* 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.

* 다섯째, 발달과정에서 퇴행(regression)이 있을 수 있다.

▷ 심리성적 발달단계

① 구순기(oral state: 출생~18개월)

- 구순전기 영아는 빠는 행위를 통해, 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

- 항문기고착성격

* 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

▶ 엘렉트라 콤플렉스: 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. 특질이론

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

☒ 이러한 상황이 반복되면 A는 소극적이고 조용한 성격, B는 적극적이고 자기주장이 강한 성격이라고 볼 수 있음

▷ 특질(trait): 동일한 상황에서 나타나는 개인적 차이

- 특질이론

* 성격이 비교적 지속적이고 안정적인 개인차를 보이는 이유를 특질에서 찾음

* 사람들이 행동하고 생각하고 감정을 느끼는 수많은 가능한 방식을 몇 가지 핵심적인 성격 요인으로 압축해서 설명하는 것

1) 올포트

(1) 올포트(Allport)의 성격에 대한 입장

- 성격을 이해하기 위해 그 사람이 실제로 보여주는 규칙적인 성향을 알아야 함. 즉 특질의 빈도, 강도, 상황 이 세 가지를 포함하는 속성을 이해해야 함
 - 다양한 자극을 동일한 것으로 지각하고 다양한 상황에서 유사한 방식으로 행동하게 됨
- 예) 매우 공격적인 사람이 유사한 상황에서 공격적인 행동을 강하고 자주 보이게 됨

(2) 공통특성과 개인적 성향

① 공통특성(common trait): 사람들이 공통된 특징을 가지고 있기 때문에 사람 간 비교할 수 있는 특성

② 개인적 성향(personal disposition): 타인과 비교할 수 없는 개인만의 독특한 특성

▶ 기본특성

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

▶ 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

▶ 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

2) 카텔과 아이젠크

▷ 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
- 예) 상냥한 성격은 목소리가 부드럽고 미소를 잘 지으며 상대방에게 말을 잘 건넨다

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

▷ 아이젠크(Eysenk)

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

* 외향성-내향성:

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

* 정서적 안정성

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

▷ 제프리그레이(Jeffrey Cray)

- 아이젠크의 생각을 다음어서 뇌체계를 두가지로 구분함

① 행동활성체계(Behavioral activation system, BAS)

- 보상에 대한 예측반응으로 접근행동을 활성화
 - 희망, 의기양양, 행복과 같은 긍정적 느낌을 경험하게 되는 원인
- 예) 높은 학점을 받고 싶은 학생은 BAS가 활성화되면서 목표에 도달하도록 열심히 공부함

② 행동억제체계(Behavioral inhibition system, BIS)

- 처벌에 대한 예측으로 접근행동을 억제함
 - 공포, 불안, 좌절감, 슬픔과 같은 부정적 느낌을 경험하게 되는 원인
- 예) BIS민감성이 높은 사람은 주차위반딱지와 같은 임박한 처벌에 직면했을 때 극도로 불안해함

3) 성격5요인모델

- 성격5요인(Big Five) 모델: 성격을 가장 잘 대표하는 다섯 가지 요인을 사용하여 성격의 특질을 설명하는 이론(John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1999).

▷ 5요인

① 외향성

내향성(introversion)	외향성(extroversion)
<ul style="list-style-type: none"> - 외향성 검사에서 낮은 점수 - 타인과 떨어져 있음, 사회적으로 물러나 있음 - 자기주장을 하지 않음, 조용함, 정서표현의 절제 	<ul style="list-style-type: none"> - 사교적, 세상에 적극적으로 관여 - 따뜻함, 사교성, 자기주장성, 흥분추구, 빈번한 긍정적 감정

② 신경증적 경향성

신경증적 경향성(Neuroticism)	정서적 안정성(emotional stability)
<ul style="list-style-type: none"> - 긴장, 불안, 기분에 쉽게 영향을 받음 - 사건을 정서적으로 반응 - 분노, 우울과 같은 부정정서를 더 자주 경험 - 충동적, 높은 자의식, 상처를 잘 받음 	<ul style="list-style-type: none"> - 신경증적 경향성과 반대 - 침착, 정서적 통제가 가능, 안정감 있음 - 예민함이 적음, 상대적으로 지속적인 부정 감정이 적음

③ 상냥함(호의성)

대립	정서적 안정성(emotional stability)
<ul style="list-style-type: none"> - 타인의심, 신뢰롭지 못함 - 이기적, 반항, 냉정한 마음, 타인에게 신랄한 비판 	<ul style="list-style-type: none"> - 타인과 잘 어울림, 협동하고자 하는 개인의 배려 - 자신의 이익 양보 - 신뢰감, 정직, 이타성, 고분함, 겸손, 마음이 모질지 못함

④ 성실성

비방향성	성실성(conscientiousness)
<ul style="list-style-type: none"> - 유능감 부족 - 비성취지향적, 와해, 충동, 부주의, 게으름 	<ul style="list-style-type: none"> - 잘 조직화 됨, 유능, 자기통제력, 인내심 - 의무감, 성취를 위해 열심히 노력함

⑤ 경험에 대한 개방성

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

2. 현상학적 이론

▷ 현상학적 이론

- 개인의 주관적인 경험이나 감정, 외부 환경에 대한 자신의 감정과 견해 중시
- 개인이 자신과 주변환경을 어떻게 인식하고 해석하는가에 따라 행동이 달라짐
- 정신분석과 행동주의 이론에 대한 반발로 발생. 즉, 인간이 갖는 잠재된 능력을 무시하고 인간을 본능과 무의식, 혹은 주위의 자극에 반응하는 기계적 대상으로 여기는 데 반발하여 발생함. 인본주의 이론이라고도 함

1) 로저스(Rogers)

- 인간의 행동: 개인이 지각한 현상적인 장(field)에서 유기체가 지각한 욕구를 만족시키기 위한

목표지향적인 시도

① 실현가능성: 목표지향적인 시도를 통해 자기를 성장시키고 향상하는 긍정적인 방향으로 이루어나가고자 하는 경향성

② 자기(self)

* 자기 자신에 대한 지각과 가치평가. 자기가 어떤 사람인가에 대한 자기인식

* 자기 개념은 그 자체를 유지하려는 성향이 있음. 자기개념에 일치하지 않는 생각이나 행동은 부정하고, 일치하는 생각이나 느낌, 행동은 자기가 직접 경험한 것이 아니라도 마치 자신이 직접 경험하고 느끼고 생각한 것처럼 왜곡함

* 타인의 사랑과 관심을 받고자 하는 욕구

* 자기 스스로 자신을 사랑하고 아끼고자 하는 욕구

* 타인의 가치체계에 따라서 자신의 말, 생각, 행동 등을 판단하고 평가함. 타인의 가치체계를 내면화함. 이를 통해 자신의 생각이나 느낌, 행동이 이와 일치하지 않을 때 부정적 자기개념을 갖게 됨

* 무조건적 존중: 부정적 자기개념을 갖지 않게 하기 위해서 부모나 주위 사람들의 관심과 존중이 필요함. 타인이 자신을 존중하고 수용하는 경험을 통해 자신을 부정적으로 인식하거나 왜곡하지 않음

③ 성격형성에 영향을 미치는 요인 : 어린시절 주위 사람들과의 관계

* 모든 사람들은 타인의 사랑과 수용, 인정받고자 하는 욕구가 있음.

* 이는 부모나 주위 가족에게 충족됨. 가족의 사랑은 무조건적으로 제공됨

* 조건적 애정을 제공하는 부모의 경우, 아동은 부정적이고 왜곡된 자기개념을 가지게 됨. 이는 자신감 없고 소극적인 사람으로 만들 수 있음.

2) 매슬로우(A. Maslow)

▷ Maslow (1970)

- 인간은 위계적 욕구들을 단계적으로 충족시키기 위해 능동적으로 행동하는 존재

▶ 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)

- 의미 있고 강한 집단에 소속되고자 하는 욕구

- 소속된 집단의 구성원으로부터 사랑과 보호를 받고자 함

- 타인과의 친밀하고 밀접한 관계를 통해 충족될 수 있는 대인동기의 바탕

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.

예) 배고프고 목마르고 위험에 쫓기는 상황에서 사랑욕구나 존경욕구는 뒤로 밀려나고 음식과 물을 찾아 안전한 곳으로 피신하려는 욕구가 우선하게 됨.

예) 사랑과 소속감에 대한 욕구가 충분히 충족되지 않으면 자기실현욕구가 발달되지 않음.

▶ 욕구의 위계

- 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.



▶ 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 시기적절하게 판단하여 실행함

▶ 현상학적 이론의 의의

자아실현을 위해 노력하는 건강한 성격에 대한 관심을 가지게 함

한계점: 모호한 개념, 개인의 특정 성격과 환경적인 변인을 고려하지 않았음

1. 정신장애의 진단 및 원인

- 이상행동(abnormal behavior): 객관적인 관찰과 측정이 가능한 개인의 부적응적인 심리적 특성
- 정신장애(mental disorder): 특정한 이상행동의 집합체

1) 이상행동의 판별 기준

(1) 적응적 기능의 저하 및 손상

- 이상행동은 개인의 인지, 정서, 행동, 신체생리적 기능이 저하되거나 손상되어 원활한 적응에 지장을 초래하는 것
- “일상생활을 할 수 없을 때 이상행동으로 판별”
- 예) 주의집중력과 기억력 저하, 과도한 불안과 우울, 무책임하거나 폭력적인 행동, 식욕과 성욕의 감퇴 등

▷ 이러한 관점의 문제점

- ① 적응과 부적응의 경계가 모호함
- ② 적응과 부적응을 누가 무엇에 근거하여 평가하는가.
- ③ 개인의 부적응이 어떤 심리적 기능의 손상에 의해 초래되었는가 판단하기 어려움

(2) 통계적 평균으로부터의 이탈

- 평균값에 해당되는 사람의 수는 많지만 평균에서 멀어질수록 수가 감소함. 이러한 통계적 속성에 따라서 평균에서 멀리 이탈된 특성을 나타낼 경우 ‘비정상적’으로 보는 것
- 평균에서 2배 표준편차 이상 이탈된 경우 이상행동으로 판별
- 예) 정신지체: 지능검사 평균 100점 표준편차 15점, 따라서 70점 미만은 정신지체로 판명, 130초과는 우수한 지능으로 판명

▷ 이러한 관점의 문제점

- ① 평균에서 이탈된 행동 중에 바람직한 방향으로 이탈한 경우가 있음. IQ 130을 초과한 경우
- ② 통계적인 기준을 적용하려면 인간의 심리적 특성을 측정하여 평균과 표준편차를 확인해야 하지만 현실적으로 불가능함
- ③ 이탈의 통계적 기준은 임의적 기준일 뿐 이론이나 경험에서 타당한 근거라고 보기 힘들

(3) 주관적 불편감과 개인적 고통

- 이상행동은 개인으로 하여금 현저한 고통과 불편을 느끼게 하는 행동
- 개인의 부적응과 상관없이 개인이 고통스럽게 느끼는 심리적 상태나 특성은 이상행동으로 간주

▷ 이러한 관점의 문제점

- ① 심리적 고통을 경험한다고 해서 비정상적일 수 없음. 고통의 적절성을 객관적으로 판단하기가 어려움
- ② 어느 정도 심한 주관적 고통과 불편감을 초래할 때 비정상적이라고 판단할 것인가
- ③ 부적응적인 행동을 하면서도 전혀 주관적인 고통과 불편을 느끼지 않는 경우

(4) 문화적 규범으로부터의 이탈

- 이상행동은 문화적 규범에 어긋나거나 이탈된 행동을 나타내는 것

▷ 이러한 관점의 문제점

- ① 문화적 상대성의 문제. 문화적 기준은 시대와 문화에 따라 상대적으로 적용됨
- ② 문화적 규범 자체가 바람직하지 못할 경우 이를 적용할 것인가의 문제

2) 정신장애의 분류 체계

- DSM-IV-TR과 ICD-10이 가장 널리 이용되고 있음
- DSM-IV-TR: 정신장애진단 및 통계편람 4판 본문개정판. 2000년 미국정신의학회에서 발표한 정신장애분류체계
- ICD-10: 1992년 세계보건기구에서 발표한 국제질병분류체계의 10번째 개정판

(1) 신경증과 정신병의 구분

① 신경증

- 현실적 판단력에는 별 문제가 없지만 생활 적응에 여러 가지 주관적인 불편함을 나타내는 심리적 장애
- 자신에게 어떤 문제가 있다는 지각을 함(병식). 치료받고자 하는 동기가 있어서 스스로 치료기관을 찾음
- 사회적 적응에 어려움이 있기는 하지만 정도가 미약함으로 직업이나 학업을 지속할 수 있음

② 정신증

- 자신이 비정상이라는 병식이 없어 스스로 치료기관을 찾기보다 주변인에 의해서 강제적으로 치료받는 경우가 많음
- 현실적 판단력에 장애가 있으므로 사회적 적응이 불가능함
- 치료기관에 입원하여 집중적인 치료를 받는 경우가 많음

예) 정신분열증

2. 여러 가지 정신 장애

1) 불안장애

- 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

(1) 범불안장애(generalized anxiety disorder)

☒ 사례: 30대 주부 김씨는 웬지 늘 불안하고 초조하다. 무언가 불길한 일이 벌어질 것 같은 막연한 불안을 자주 느끼며 여러 가지 일로 걱정이 많다. 남편이 직장에서 실직하지 않을까, 자녀가 학교에서 싸우거나 따돌림을 당하지 않을까, 가족이 병들어 아프거나 사고를 당하지 않을까, 등의 걱정을 비롯하여 사소하게 자신이 만든 음식이 맛있으면 어쩌나, 가전제품이 고장 나면 어쩌나, 물건을 비싸게 사면 어쩌나 하는 크고 작은 걱정이 많다. 이러한 걱정이 과도하고 쓸모없음을 알지만 막연한 불안감에 걱정을 멈출 수 없다. 늘 초조하고 안절부절 못하며 긴장상태에 있게 되어 힘든 일을 하지 않아도 저녁이 되면 몹시 피곤하다.

▷ 범불안장애의 진단 기준

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

- 핵심적 증상

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

- 원인

- ① 정신분석적 입장: 부동불안: 무의식적으로 억압된 원초아의 충동이 강해져서 자아가 이를 통제하기 어려운 상태임
- ② 행동주의적 입장: 환경자극에 대해서 조건형성된 학습의 결과.
- ③ 인지주의적 입장: 자신이 위험에 처해있다고 지각함

▶ 범불안장애의 네가지 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, 일란성 쌍둥이가 이란성 쌍둥이보다 공병률이 높음
- ▶ 범불안장애가 유전된다기 보다 일반적 불안 특질이 유전되는 것으로 해석

(2) 공포증

- 특수한 상황이나 대상에 대해 심한 불안과 공포를 느껴 이러한 상황이나 대상을 회피하는 것. 공포반응은 특정 대상이나 상황에 한정됨
- 예) 뱀, 개, 거미, 높은 곳, 폭풍

▶ 특정 공포증: 특정 대상이나 상황에 대한 비합리적 두려움과 회피행동

- DSM-IV-TR의 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.

▶ 사회공포증(social phobia)

- 다른 사람들과 상호작용하는 사회적 상황을 두려워하여 회피하는 공포증의 한 유형
- 예) 발표불안, 무대공포, 적면공포(얼굴이 붉어짐을 타인이 아는 것에 대한 공포), 식사공포 등
- DSM-IV-TR의 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
예) 얼굴 붉어짐, 근육긴장, 심박동 증가, 손발떨림 등
- ③ 이러한 장애를 지닌 청소년과 성인들은 자신의 공포가 과도하고 비합리적임을 알고 있음

(3) 공황장애

- 갑자기 엄습하는 강렬한 불안, 즉 공황발작을 반복적으로 경험하는 장애
- DSM-IV-TR의 진단기준

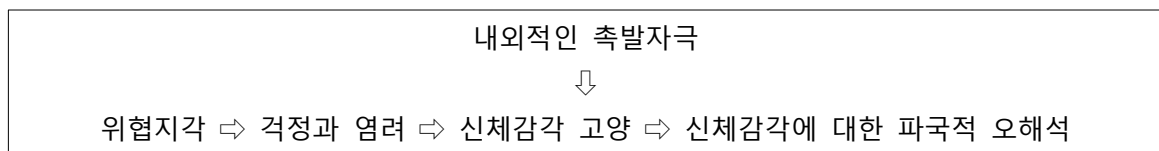
- ① 강력한 불안과 함께 네 개 이상의 증상이 있어야 함

심장이 평소보다 빠르게 뛴, 진땀을 흘림, 몸이 떨림, 숨이 가빠짐, 질식할 것 같음, 가슴의 통증이나 답답함, 토할 것 같은 느낌, 어지러움, 비현실감, 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

- 원인

- ① 클락(Clark)의 인지이론: 신체감각을 위험한 것으로 잘못 해석하는 파국적 오해석의 결과



(4) 강박장애

- 강박장애(obsessive-compulsive disorder) : 원하지 않는 생각과 행동을 반복하게 되는 불안장애
- 강박사고(obsessions): 반복적으로 의식에 침투하는 고통스러운 생각, 충동 또는 심상
▶ 예) 음란한 생각, 공격적이거나 신성 모독적 생각, 오염에 대한 생각, 반복적 의심, 물건 정리 충동
- 이러한 생각이 부적절함을 인식하지만 통제가 힘들.
- 이러한 사고를 없애기 위해 강박행동으로 표현
- 강박행동(compulsions); 불안을 감소시키기 위해 반복적으로 나타내는 행동

- ▷ 예) 외현적 행동: 씻기, 청소하기, 정돈하기, 확인하기
- ▷ 예) 내현적 행동: 숫자 세기, 기도하기, 속으로 단어 반복하기

(5) 외상 후 스트레스장애

- 외상 후 스트레스장애(posttraumatic stress disorder): 충격적인 사건을 경험하고 난 후에 불안 상태가 지속되는 경우
- 외상(trauma): 죽음이나 심각한 신체적 손상을 초래하는 충격적인 사건
 - ▷ 예) 교통사고, 강간, 폭행, 유괴, 살인, 화재, 전쟁, 자연재해 등
- 증상
 - ① 외상적 사건을 지속적으로 재경험함: 섬광현상(flashback), 꿈에 나타남
 - ② 외상과 관련된 자극을 회피하거나 정서적으로 무감각해짐
 - ③ 예민한 각성 상태가 지속됨
 - ④ 이러한 증상이 1개월 이상 나타나서 일상생활에 심각한 지장을 줄 때 진단

2) 기분장애

- 기분장애(mood disorder): 우울한 기분 또는 매우 고양된 기분이 주된 증상

(1) 우울증

- 증상: 주요 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타나야 함
- 유병률: 여자 10~25%, 남자 5~12%
- 평균발병연령: 20대 중반. 청소년기에 접어들면서 급증하게 됨
- 우울증은 자살생각을 동반하므로 우울증 걸린 사람 100명 중 1명은 자살로 사망함
- 원인: 상실과 실패
 - ① 정신분석적 입장: 무의식적인 분노가 자신에게 향한 결과
 - ② 행동주의적 입장: 긍정적 강화의 약화, 사회적 기술의 부족
 - ③ 귀인이론적 입장: 학습된 무기력, 미래에 대한 비관적 예상
 - ④ 인지이론: 부정적인 자동적 사고, 인지적 오류와 왜곡, 역기능적 인지도식
- 치료: 심리치료, 약물치료 동반

▷ 우울장애의 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) 양극성장애(bipolar disorder)

- 양극성 기분장애: 우울한 기분상태와 고양된 기분 상태가 교차되어 나타나는 경우
- 고양된 조증상태: 말이 많아짐, 행동 부산, 자신감에 넘침, 과대망상적 사고, 활동적, 현실적응에 심한 부적응적 결과를 낳음
- 원인
 - ① 생물학적 입장: 유전적 요인, 생리적 요인에 의한 결과. 유전되는 경향이 강한 장애로 알려져 있음

1. 상담과 심리치료의 정의와 유형

1) 상담과 심리치료의 정의

- 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 조력과정이다.

- 상담의 목적

- ① 내담자가 겪는 문제를 효율적으로 해결 또는 관리해나가고 사용하지 못한 기회를 찾아 활용함으로써 더욱 풍요한 삶을 살도록 돕는 것
- ② 내담자 스스로 자신을 돌볼 수 있는 기반을 만들어 현재 봉착한 문제뿐만 아니라 앞으로 일어날 문제에도 효율적으로 대처하도록 돕는 것

- 상담의 정의

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

- 심리치료의 정의

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

2) 상담과 심리치료의 유형

(1) 내담자의 발달연령

- ① 아동상담: 3세-12세
 - ▶ 발달장애에 대한 지식 필요
 - ▶ 부모 상담에 대한 이해 필요
- ② 청소년상담: 중고등학교 시기
 - ▶ 청소년들의 정체감을 확립할 수 있도록 학업상담과 진로상담에 주력
- ③ 성인상담: 성인들의 다양한 문제를 개방적 자세로 조력
- ④ 노인상담: 노령으로 비롯되는 심리적 문제 이해 필요

(2) 내담자의 구성인원에 따른 구분

- ① 개인상담: 일대일 상담
 - ▶ 심각한 심리적 문제를 가진 경우
 - ▶ 집단 상담이 도움이 되지 않는 경우
- ② 집단상담: 내담자 2인 이상으로 구성
 - ▶ 일반적으로 8-12명이 적당
 - ▶ 상담자는 집단역동과 집단응집력에 대한 지식과 경험이 필요함

(3) 내담자의 조력욕구

- ① 문제예방상담: 학교폭력예방상담
- ② 발달과 성장상담: 부부만족을 증진시키기 위한 사내 교육
- ③ 문제해결상담: 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 program
- ⑥ 학습상담: 발달장애, 언어장애 program, 학습방식교정프로그램 등
- ⑦ 물질남용과 중독상담: 중독예방치유센터, 게임중독치료센터, 알콜중독치료센터
- ⑧ 가족문제상담: 부부상담, 가족치료, 부모자녀상담
- ⑨ 위기상담: 자살예방센터, 성폭력위기센터
- ⑩ 목회상담

3) 상담과 심리치료의 치유 요인

- 치료과정에서 사람들을 변화시키는 데 필요한 아홉가지 요인(Corsini & Rogenberg, 1955)

(1) 인지적 요인

- ① 보편화 : 내담자는 혼자가 아니며 인간의 고통은 보편적이며 다른 사람들도 유사한 문제를 가졌음을 아는 것
- ② 통찰 : 자기와 타인의 이해, 자신의 동기와 행동에 대한 다른 관점을 갖는 것. 내담자를 성장시키는 요인
- ③ 모델링: 타인을 지켜보는 것만으로 도움이 됨. 특히 치료자의 모델링

(2) 감정적 요인

- ④ 수용 : 치료자로부터 무조건적인 긍정적 존중을 받을 때 변화가 일어남.
- ⑤ 이타성 : 내담자가 치료자 및 집단원에게 존중과 사랑받고 있음을 인식할 때 타인을 향한 사랑과 관심이 생겨날 수 있음
- ⑥ 전이 : 내담자와 치료자, 집단 상황에서 일어나는 감정적 유대와 전이를 통해 변화가 나타날 수 있음

(3) 행동적 요인

- ⑦ 현실검증 : 내담자는 지지와 피드백을 받는 상황속에서 새로운 행동을 실험할 때 변화 가능
- ⑧ 환기 : 때로는 소리를 지르고 울거나, 분노를 표출함으로써 감정을 발산하는 것이 가치 있음
- ⑨ 상호작용 : 내담자가 자신 또는 행동에 잘못이 있음을 개방적으로 인정할 때 향상될 수 있음

2. 심리치료

1) 정신역동적 심리치료

(1) 정신분석

① 인간관

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

② 문제의 원인

- 개인의 현재의 어려움은 생후 6년동안의 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 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: 수면 중에도 검열을 유지하여 덜 위협이 되도록 유지함
- 잠재몽: 원초아의 억압된 충동
- 꿈의 해석과정에서 위장된 잠재몽의 내용을 이해할 수 있음

③ 전이(transference)와 역전이(countertransference)

□ 전이

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

- 정신치료의 목표: 전이를 유도하고 해석하는 것

- * 새로운 관계의 체험: 의미있는 사람과의 관계에서 억압된 감정 등을 치료자와의 관계에서 체험하게 됨

- 치료자

- * 전이된 감정의 실제와 환상을 구별하도록 도움
- * 내담자 자신이 잘못인식하고 해석하고 있었는가를 이해하도록 도움

□ 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

④ 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

⑤ 해석

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

⑥ 혼습 (working through)

- 치료과정에서 반복적으로 발생하는 저항을 정교하게 탐색하는 과정
- 환자에게 전이신경증을 혼습하게 하여 전이와 저항을 분석하는 것
- 혼습절차 : 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 측정가능한 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

* 이완훈련

- ▶ 근육이완, 심상법, 호흡법

* 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

* 노출법

- ▶ 두려움을 일으키는 자극을 지속적으로 제시하는 방법

* 혐오적 조건형성(조작적 조건형성 원리)

- ▶ 내담자의 바람직한 행동에 대해 강력한 회피반응을 일으키도록 제시하는 것
- ▶ 예) 전기쇼크, 전자팔찌, 구토제 등

② 강화

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

* 토근경제(token economy)

- ▶ 바람직한 행동을 했을 때 토큰을 나누어주고 내담자가 원하는 물건이나 권리로 바꿀 수 있도록 하는 것
- ▶ 어린이, 정신지체의 행동수정에 유용함
- ▶ 예) 스티커 모으기, 포인트 모으기, 쿠폰 50장 모으면 탕수육 무료 등

* 벌

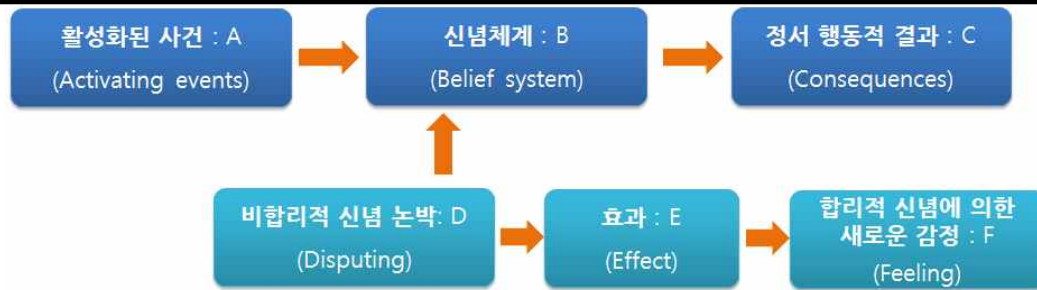
- ▶ 바람직하지 않은 행동을 소거할 목적으로 사용
- ▶ 행동이 일어난 즉시, 일관성 있게 주어야 하고, 행동의 강도에 맞게 주어야 함, 바람직한 대안행동을 제시해야 함

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

- 엘리스의 합리적 정서행동치료(rational emotive behavior therapy: REBT)
- 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
- 치료모형: ABCDEF모형



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

(3) 인지치료

- 벡(A. Beck)의 인지치료
- 어린시절 경험에서 비롯된 개인의 인지도식이 전체 삶에 영향을 미침
- 역기능적 사고패턴은 심리적 어려움을 경험하게 함
- 자동적 사고: 자기도 모르는 사이에 환경적 사건으로 인하여 특정한 감정 및 행동반응이 자동적으로 일어나는 경향
- 인지오류: 이분법적 사고, 평가절하, 과장 및 축소, 넘겨짚기, 과잉일반화 등
- 내재된 가정과 규칙(중간믿음): 사람들에게 행동의 방향과 기준을 제시하고 따라야 할 법칙을 만들어 냄
- 핵심믿음: 어린시절의 경험을 통해 형성, 관련사건이 생기기 전까지 잘 드러나지 않음. 핵심믿음이 작동하면 지지하는 정보는 받아들이고 그렇지 않으면 정보를 왜곡하는 경향이 있음
- 치료방법: 자동적 사고에 주의를 기울이고 인식시킴. 상담자와의 대화를 통해 현실을 객관적으로 검토하고 자동적 사고를 합리적 사고로 변화하도록 격려

3) 인본주의적 심리치료

(1) 인간중심치료

- 로저스
- 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 살아가다보면 자기개념간 불일치가 생겨나 불안을 유발

(2) 치료과정: 치료자의 태도

① 일치성 (congruence)

- 상담자가 순간 경험하는 자신의 감정, 태도를 진솔하게 인정하고 개방하는 것

- 진실성, 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 주어지면 내담자가 건설적 변화를 위한 잠재력을 실현할 수 있음
 - 내담자를 평가하지 않는 것
 - 내담자는 이 동안 자신에게 의미있는 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
 - 외적 참조의 틀(external frame of reference)
 - * 자극-반응에 따라 상대방을 평가하는 것

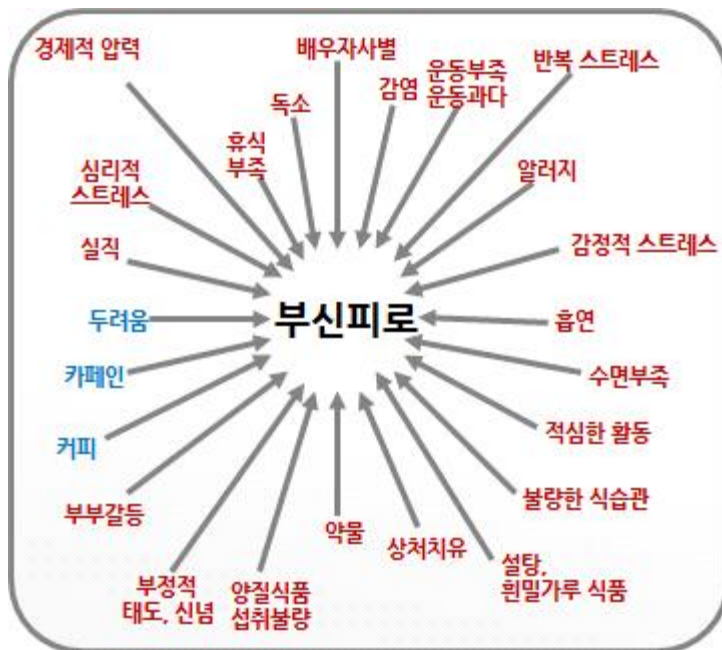
1. 스트레스의 개념 및 유발요인

- 스트레스(stress): 인간이 심리적, 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처하게 되었을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정

1) 스트레스를 설명하는 세가지 관점

① 자극으로서의 스트레스 모델

- 스트레스를 스트레서(stressor) 즉, 스트레스를 유발하는 요인으로 보는 것
- 홈스와 라헤의 사회 재적응 평정척도



② 반응으로서의 스트레스 모델

- 스트레스 상황에서 유기체가 경험하는 신체적 적응반응과 스트레스와 신체적 질병과의 관계를 밝히는 데 초점
- 한스 셀리에의 일반적응증후군

③ 스트레스를 개인과 환경과의 상호작용으로 보는 관점

- 스트레스 사건 자체보다 사건에 대한 개인의 해석과 스트레스에 대한 대처를 더 중시함
- 생활사건이 스트레스를 일으키기보다, 스트레스 상황에 대한 개인의 주관적인 인지적 평가와 그에 대한 대처양식에 따라 스트레스 정도가 달라진다고 보는 것

2) 스트레스의 양면성

- 스트레스가 해가되는지, 악이 되는지는 스트레스원을 지각하고 해석하는 유기체에 따라 달라짐
- 어떤 사람에게는 극심한 스트레스 상황이 다른 사람에게는 평온함을 줄 수도 있음

스트레스원을 견디는 능력의 차이	스트레스의 긍정적 측면
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 유전적인 면과 부모로부터의 영향 ▶ 과거의 경험 ▶ 개인적 태도 등 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 부정적 스트레스: 디스트레스(distress). <ul style="list-style-type: none"> - 그 정도의 과도함이나 불쾌감에 의한 불안과 신체 에너지가 소모되고 질병에 취약해지는 괴로움이 동반됨 ▶ 긍정적 스트레스: 유스트레스(U-stress). <ul style="list-style-type: none"> - 흥미 있고 즐거우며 우리에게 활기를 주는 유쾌한 변화와 경험.

3) 최적의 스트레스 수준

- 적당한 수준의 스트레스는 성숙과 발전을 이끄는 원동력
- 낮은 수준의 스트레스는 일의 능률을 떨어뜨림.
- 동기수준이 주어진 문제와는 관련이 없는 다른 문제에 주위를 집중하기 때문
- 높은 수준의 스트레스는 생활의 리듬이 깨져서 수행 성적이 나빠지게 됨
- * 예) 운동선수들이 중요한 경기에서 자신의 기록에 못 미치는 결과를 나타내는 것

• 터널시야현상(tunnel vision): 생리적인 흥분이 증가되어 주의력과 정보처리 능력이 현저하게 저하되는 것. 즉, 흥분하면 눈앞에 보이는 것이 없어지는 것.

4) 스트레스 유발요인

(1) 주요 생활사건(major life events)

- 21세기 현대사회의 다양한 변화와 요구는 각 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.

▷ 사회적 재적응평정척도

등위	생활사건	변화치	등위	생활사건	변화치
1	배우자의 사랑	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 직장이나 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
9	부부화해	45	28	상사와의 다툼	23
10	퇴직	45	29	거주지의 변화	20
11	가족의 건강상의 변동	44	30	학교의 변화	20
12	임신	40	31	레크리에이션의 변화	19
13	성생활문제	39	32	교회활동에서의 변화	19
14	가족 수의 증가	39	33	사회활동에서의 변화	18
15	사업의 재적응	39	34	수면습관의 변화	16
16	경제 사정의 변화	38	35	식사습관의 변화	15
17	친한 친구의 사망	37	36	휴가	13
18	다른 종류의 일로 전환	36	37	크리스마스	12
19	저당물의 권리 상실	30	38	사소한 법규의 위반	11

- 지난 한 해 동안 어떤 생활이 자신에게 일어났는지 살펴보고 그에 대한 평정척도 점수를 합산하여 스트레스의 양을 측정하는 것
- 150점 이하면 생활환경 변화에 근거한 스트레스 수준이 낮은 편
- 150-199점이면 경미한 생활위기
- 200-299점은 견딜만한 위기
- 300이상 심각한 위기

(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 카드값, 우범지역에 거주 등)과 맞물려 더 악영향을 미침

(3) 좌절(frustration)

- 좌절: 어떤 일이 자신의 뜻이나 기대대로 전개되지 않을 때 느끼는 감정
- * 예) 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
- 대인관계 서비스업 종사자, 상담자, 종교인, 사회복지사 등

(5) 대인관계폭력

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

2. 스트레스에 대한 반응

1) 투쟁 혹은 도피반응

"당신은 지금 산으로 밤을 따라 가는 길이다. 이전에 알고 있던 밤나무가 있는 장소를 찾아 산모퉁이를 도는 순간 갑자기 당신 앞에 큰 곰 한 마리가 나타났다. 곰은 당신을 보자 날카로운 이빨을 드러내고 큰 소리를 지르면서 당신에게로 다가오고 있다."

▶ 투쟁-도피 반응(fight-or-flight responses)

- 교감신경계는 신체의 에너지를 동원하는 반응을 주도하고, 부교감신경계는 활성화된 신체반응과 상태를 안정의 상태로 회복시키는 기능을 담당

(1) 투쟁- 도피 반응 단계

① 스트레스 평가

- 위협으로 지각되는 신체적, 심리적 자극은 투쟁 도피 반응을 유발하여 정서적으로 부정적인

감정상태를 불러일으킴

② 시상하부

- 스트레스를 지각할 때 시상하부가 자극됨. 이는 뇌하수체에게 스트레스호르몬인 부신피질자극호르몬(ACTH)을 분비하도록 명령하여 교감신경을 활성화시킴

③ 교감신경의 활성화

- 교감신경계가 활성화되면 스트레스를 유발하는 신체적, 심리적인 위협에 맞서 문제를 해결할 수 있도록 투쟁 혹은 도피 반응인 생리적 각성반응을 유발함

(2) 생리적 각성

- 부신피질자극호르몬은 부신피질을 자극하여 노르에피네프린, 에피네프린이라는 호르몬을 분비하게 함.
- 흥분제의 역할. 식욕부진, 불면, 정신적 도취감을 느끼게 함
- 심박동과 혈압상승, 땀샘활성화, 혈관에 포도당을 증가시켜 신진대사를 증진하도록 함

(3) 심리신체증상

- 심리적 스트레스로 인하여 나타는 신체적으로 고통스러운 증상
 - * 예) 특별한 원인 없이 소화장애와 위장 통증을 호소하는 환자의 56%는 스트레스로 인한 심리신체증상
- 대표적인 심리신체증상
 - * 위장장애와 소화장애, 근육긴장과 근육통, 피로, 두통, 피부트러블, 식사문제, 불면증, 심장, 감기와 독감, 천식과 알레르기

(4) 일반적응증후군(general adaptation syndrome)

① 경고반응단계(stage of alarm reaction)

- 위협상황에 대응하기 위해 신체에너지를 동원함

교감신경계 활성화	⇒	신체 반응	<ul style="list-style-type: none"> - 두통 및 발열 - 근육통 및 관절통 - 소화불량
	⇒	심리적 반응	<ul style="list-style-type: none"> - 불안, 짜증, 무기력, 우울 - 집중력 저하, 불면

② 저항단계(stage of resistance)

- 신체 및 심리적 증상은 안정된 것처럼 보이나 생리적으로는 에너지 동원을 위한 지속적 반응하게 됨
- 호르몬들은 신체의 저항을 도와줌
- 그리고 초기에 나타나던 증상들은 사라진다.
- 신체기관의 지속적인 활성화로 면역체계가 약화됨

③ 소진단계(stage of exhaustion)

- 자원고갈, 스트레스에 대한 적응반응이 약해짐
- 뇌하수체와 부신피질은 호르몬 분비를 못함 → 경고반응단계 시기의 증후들이 다시 나타남
 - * 예) 과로사, 심리신체증상

(5) 스트레스에 대한 인지적 반응

- 1차적 평가: 어떤 잠재적인 스트레스 자극을 보고 즉각적으로 위협인지 아닌지 해석하는 것(Lazarus, 1990)

① 손해와 상실

- * 이미 일어난 과거 사건에 대해 손해와 상실정도를 평가하는 것으로 이는 우울, 놀람, 불안과 같은 부정적 정서를 유발함

② 위협

- * 스트레스자극을 위협으로 평가하는 경우: 손해와 상실이 아직 생기지 않았지만 가까운 미래에 생길 수 있다고 믿는 것. 이 역시 두려움, 공포, 불안, 분노와 같은 부정적 감정을 유발함
- * 예) 졸업 후에 취직이 안 되면 어떻게 하지, 회사에서 해고되면 어쩌지 하고 불안해하는 것

③ 도전

- * 스트레스를 도전으로 지각하고 해석하는 것
- * 예) 아침에 일어나 운동하면서 고생스럽지만 나를 건강하게 하는 것이라고 해석
- * 스트레스자극이 노력해서 감당해야 하는 힘든 것이지만 개인의 성장과 발전에 큰 도움이 된다고 해석하는 것. 이는 열심, 기분 좋은 흥분과 같은 긍정적 정서를 유발. 스트레스를 덜 받는다고 지각함

1. 스트레스 관련 성격 및 사회적 요인

1) 심리적 강인성(psychological hardiness)

- 스트레스에 잘 견디는 성격
- 심리적 강인성의 특징
 - ① 통제(control): 자신의 행위가 상황에 직접 영향을 미칠 수 있다고 생각하는 것
 - ② 몰입감(commitment): 뚜렷한 가치관과 목표의식을 가지고 일에 몰두
 - ③ 도전(challenge): 문제를 회피하기보다 맞부딪혀 해결해 나가는 데서 희열을 느끼는 것

(2) 낙관주의와 비관주의

▶ 비관주의자

- 빠진 것에 주목하면서 보다 부정적인 측면을 택하는 것
- 미래에 대한 일반적인 부정적 기대
- 자신에게 나쁜 일이 일어날 것이라고 믿고 기대하는 것

▷ 낙관주의자

- 이용가능 한 것에 주목하면서 긍정적 입장을 취하는 것
- 미래에 대한 일반적인 긍정적 기대
- 자신에게 좋은 일이 일어날 것이라고 믿고 기대하는 것

- 낙관주의자들이 스트레스를 더 적게 느끼고 관련 신체질환이 적음

▶ 문제에 봉착했을 때 문제에 대한 불평보다 문제 해결에 에너지를 더 집중하기 때문

- 비관주의자와 스트레스

▶ 문제에 직면했을 때 회피하려는 경향이 높았고 분노와 짜증, 두려움, 불안과 같은 부정적인 정서를 강하게 느낌

3) 통제의 소재

- 내적 통제 소재(internal locus of control): 자기의 삶은 자기가 통제할 수 있다고 보는 것
- 외적 통제 소재(external locus of control): 자기의 노력은 소용이 없고 운이나 우연이 자신의 삶을 지배한다고 믿음

☑ 내적 통제 소재를 지닌 사람들보다 외적 통제 소재를 지닌 사람들이 스트레스를 더 크게 느낌

4) 성격요인

(1) 스트레스를 유발하는 "A유형 성격" (Fredman & Rosenman)

- 경쟁심 : 어떤 상황에서든 무조건 이기려 든다.
- 언어적 공격 : 말이 빠르고, 대화 중 핵심 단어를 지나치게 강조한다.
- 정력적임
- * 자신을 극한 상황으로 몰아붙이는 경향이 있다.
- * 동시에 여러 과제를 수행하고 일정을 너무 빡빡하게 잡아놓는다.
- * 과제를 수행한 후 휴식 없이 바로 다음 과제를 수행한다.

- 이완의 어려움 : 휴가 중이더라도 생산적인 일을 하지 못하고 있다는 사실에 죄책감을 느낀다.
- 시간개념 : 엄격한 일정을 유지하고 시간낭비를 증오한다.
- 분노감 : 어떤 사건이나 대상에 대해 쉽게 화를 내고 발끈하는 경향이 있다.
- 적대감 : 타인은 분노의 표적이며, 타인을 적대시한다.
- ▶ A유형 성격은 관상동맥 심장질환 발병과 높은 상관성이 있음.

(2) B 유형 성격: 여유, 느긋, 편안, 차분, 인내심이 많은 특성

(3) C유형 성격

- 과도한 인내, 지나친 유화와 협력, 억압에 의한 극복 등 정서를 통제하는 억제적 양식이 특징
- 자기주장이 약함, 자신의 요구보다 타인의 기대를 만족시키기 위해 노력함
- 정서적 충격으로 당황하면 감정을 드러내기보다 체념적, 절망적 반응을 보임
- 우울과 불안, 무기력에 빠지기 쉬움

5) 사회적지지

- 타인과의 상호작용을 통하여 얻게 되는 도움과 지원인 사회적 지지는 스트레스의 부정적 효과를 완충하는 작용
- 사회적 지지의 이익은 단순히 서로 손을 마주 잡거나 다른 형태의 신체적 접촉을 통해서 얻을 수 있음
- 모든 관계가 다 스트레스 완화를 가져다주는 것은 아님. 갈등과 비판으로 가득 찬 관계는 스트레스를 증가시킴
- 사회적 지지의 지각(주관적)은 실질적인 지지(객관적)와 무관.
- 고립된 사람들의 사망률이 튼튼한 사회적 결속을 유지하고 있는 사람들에 비해 2배 이상 높음.
- 사회적 지지는 우울증에 대해서도 완충제의 기능을 제공

6) 스트레스 대처 방식

- 스트레스에 대한 2차적 평가
- * 스트레스에 대한 1차적 평가 후 스트레스 상황을 어떻게 다룰 것인가에 대한 스트레스 대처방식을 결정하게 됨

① 문제중심적 대처

- 스트레스를 유발하는 사람이나 환경 자체를 바꾸기 위해 노력
- 스트레스의 근본 원인에 영향을 미치고자 노력하는 것
- 문제해결을 목적으로 의사결정, 스트레스 상황을 변화시키고자 적극적으로 노력하고 다양한 해결책을 만들어 계획적으로 문제해결 행동을 실천함

② 정서중심적 대처

- 스트레스자극으로 인해 유발되는 고통, 당황스러움, 두려움, 불안, 우울, 좌절 등의 부정적 정서나 정서적인 위협을 조절하고 통제하려는 노력
- 정서적 고통을 줄이고 완화하려는 노력으로 문제에 대한 부정과 회피로 나타남
- 스트레스의 원인이 통제불가능한 것일 때 현실적이고 적응적인 대처방식임

2. 스트레스 관리

- 스트레스관리(stress management): 스트레스로 인하여 야기되는 긴장, 불안, 분노 두려움 등을 감소하기 위해 다양한 전략을 사용하는 것

1) 사고의 변화

- 매일의 일상이 스트레스로 작용하는가의 여부는 우리가 그 상황을 어떻게 생각하는가에 달려있음
- 스트레스를 줄이기 위해서 스트레스를 해석하는 시각을 바꾸는 것

(1) 스트레스를 받아들이기

- 스트레스를 피하려는 마음은 현재 상황을 있는 그대로 보기 어렵게 함
- 자신이 스트레스 상태에 있다는 점을 인정하고 받아들일 때 극복을 위한 연습의 기회와 강해질 수 있는 계기가 마련됨

(2) 긍정적인 자아개념

- 스트레스 환경 자체에 달려있기 보다 자신을 어떻게 보고 있고, 환경과 어떤 관계를 맺고 있다고 생각하느냐에 따라 스트레스가 결정됨.
- 똑같은 상황에 처해도 자아개념이 부정적인 사람은 훨씬 더 스트레스를 경험함

(3) 생각하는 방식 바꾸기

- 사고의 전환: 같은 상황을 보고도 개개인의 반응은 다를 수 있음. 사건 자체보다 그 사건을 어떻게 해석하는가에 따라서 느껴지는 감정이 다르다.
- 우울한 감정과 분노에서 벗어나기 위해서 그런 감정을 일으키는 원인이 되는 생각들을 찾아내야 함.

* 그러한 생각은 너무 빨리 스쳐지나가는 것이어서 자동적 사고라고도 부르고 별로 도움이 되지 않는다는 뜻에서 역기능적 사고자로도 함.

- 생각을 정리하기 위한 질문들
 - 나는 인과관계를 가정하는 데 실수를 하고 있는 것은 아닌가?
 - 생각을 사실과 혼동하고 있는 것은 아닌가?
 - 상황을 충분히 알고 걱정하는가?
 - 나는 흑백논리로 생각하고 있는 것은 아닌가?
 - 내 정보의 근원이 무엇인가?

2) 행동의 변화

▶ 정서중심적 대처

(1) 이완반응

- 이완상태가 되면 맥박수가 줄어듦과 호흡이 느려지면서 생각이 맑아지고 고요해지며 여러 가지 좋지 않은 생각에서 멀어지고, 감정이 순화되면서 생각 자체가 한 곳으로 집중됨
- 걱정과 근심거리가 전보다 작아지고 현실적으로 됨으로써 문제를 해결할 수 있다는 자신감이 생기게 됨

(2) 호흡법

- 코로 숨을 들이마시면서 천천히 넷까지 센다.

- 아랫배 근육에 힘을 주면서 폐에 공기가 가득 차도록 윗배를 부풀린다.
- 숨을 멈추고 넷까지 센다.
- 숨을 천천히 내쉬면서 넷까지 센다.
- 폐에서 공기가 다 빠져나가도록 깊이 내쉰다.
- 현기증이 나거나 어지럼증을 느끼면 잠시 중단한다.

▶ 문제중심적 대처

(1) 자기주장 훈련하기

- 자기주장은 자신의 의견과 감정, 욕구를 명확하게 표현하지만 결코 상대방의 감정을 해치거나 남을 비난하지 않는 효과적인 대화법
- 중요한 결정에 자신의 의견을 반영할 수 있고 서로의 감정을 해치지 않으면서 자신이 원하는 것을 얻을 수 있어서 원활한 의사소통의 성과와 높은 만족감을 얻을 수 있을 것

(2) 운동하기

- 운동을 통해 스트레스로부터 오는 변화에 능동적으로 대처할 수 있게 됨
- 운동하면 체내의 여러 스트레스 화학물질이 타버림.
- 적당한 운동은 체내에 엔돌핀을 나오게 하는데 이는 자연 신경안정제로서 몸과 마음을 이완시켜줌

1. 사회적 지각

- 사회적 지각(social perception): 타인의 성향을 지각하고 판단하는 것

1) 인상형성에 작용하는 효과

- ▶ 우리는 타인의 인상을 어떻게 형성하는가?

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

▷ Asch (1946)

Q: 다음과 같은 사람에게 느끼는 인상은 무엇입니까?

A: 똑똑하고 근면하고 충동적이며 비판적이고 고집이 세며, 질투심이 강함

B: 질투심이 강하고 고집이 세며 비판적이고 충동적이며 근면하고 똑똑함

→ 대부분의 응답자는 A라는 인물에게 더 호의적인 인상을 느낌

- ▶ 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?

① 맥락효과(context effect): 처음에 들어온 정보가 나중에 들어오는 정보를 해석하는 지침 즉, '틀(맥락)'을 만들어 주기 때문.

* 예) 어떤 사람이 머리가 좋다는 사실을 알기 전 '성실한 사람'이라는 인상을 갖는 것과 '이기적인 사람'이라는 인상을 가질 때 전혀 다른 방식으로 그 사람을 해석하게 됨.

② 주의감소 가설: 일단 정보가 접수되면 그 후에 접수되는 정보에는 주의가 소홀해지기 때문. 사람들이 모든 정보에 주의를 기울이게 되면 초두효과는 나타나지 않을 것.

- ▶ 신근성 효과(regency effect): 초두효과와 반대로 시간적으로 나중에 제시된 정보가 잘 기억되어 인상형성에 더 큰 영향을 미치는 경우.

- 신근성 효과가 나타나는 경우

① 초기 정보가 너무 일찍 제시되어 이미 망각된 상태

② 최근의 정보가 아주 현저하게 부각될 때

③ 타인을 판단함에 있어 타인의 모든 정보들을 고려할 수 있을만한 충분한 시간이 주어질 때

2) 인상형성에 사용되는 정보

- ▶ 타인과 관계 맺는 초기에는 상대방의 내면을 알 수 없으므로 관찰가능한 정보에 의존하게 됨.
- ▶ 타인인상형성에 영향을 미치는 정보는 감각기관을 통해 전달되는 관찰가능한 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.

			
4명의 얼굴 합성	8명의 얼굴 합성	16명의 얼굴 합성	32명의 얼굴 합성

- 일반적으로, 평균적인 외모, 대칭적인 외모를 더 선호함
- 대부분의 응답자가 32명의 얼굴을 합성한 네 번째 사진에 가장 호감을 표시함.

- ▶ 외모의 후광효과

- 중, 고교생까지 성형 권하는 사회 (2012년 8월 3일, 국민일보 인용)
- * “여름방학 동안 한편의 반전드라마가 시작된다. 여름방학 특별 이벤트!!
쌍꺼풀+코 성형 = 200만원” - 성형수술 광고문구 中

- “What is-beautiful –is-good(아름다운 것이 좋은 것)”이라는 고정관념이 실제로 존재함(Eagly et al., 1991) : 아름다운 사람과 그렇지 않은 사람을 비교할 때 아름다운 사람은 항상 사회적으로 더 능력 있고 자기표현을 자하며 지적으로 유능해 보인다고 생각함.

(2) 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 차려입은 최고급 의상은 보석, 자동차와 같이 사회적 권위를 대변하면서 첫인상 형성에 영향을 미침
- ▶ 고급승용차에 대한 사람들의 반응연구(Doob & Gross, 1968)
- 연구자들은 교차로에서 빨간불이 파란불로 바뀌어도 앞의 차가 출발하지 않을 때 뒤차에서 보이는 반응을 관찰함.
- 그 결과, 앞차가 최고급 신형 승용차일인 경우 더 참을성 있게 기다렸다가 경적을 울림. 경적을 울릴 때도 짧고 부드럽게 울렸음을 관찰

(3) 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.

(4) 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 당구치며 여가를 보내는 사람에 대해서 서로 다른 인상을 형성하게 됨
- ▶ 타인의 행동방식도 인상형성에 영향을 미침
- 움직임이 빠른 사람은 성격이 급하고 일처리도 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.

2. 사회적 관계

- 사회적 관계(social relation): 집단구성원 간의 친밀한 관계를 중심으로 벌어지는 상호작용 양식

1) 누구에게 매력을 느끼는가

(1) 성격특성

- ▶ 호감이 가는 사람의 특징

: 피험자들에게 555개 형용사 목록을 제시하고, 그러한 특징을 지닌 사람을 얼마나 좋아할 것인가를 물었을 때, 좋아하는 사람과 싫어하는 사람의 특성은 다음과 같았다.

좋아하는 사람의 성격 특성	싫어하는 사람의 성격 특성
<ul style="list-style-type: none"> * 성실함, 정직함 * 이해심 많음, 진실함 * 지적임, 믿음직함 * 사려깊음, 따뜻함 	<ul style="list-style-type: none"> * 예의 없음, 적대적임 * 이기적임, 편협함 * 말이 많음, 불성실함 * 믿을 수 없음 불친절함

(2) 유능성

일반적으로 우리는 불임성이 좋고 지적이며 유능한 사람들을 좋아함

- 이러한 사람들과 함께 있을 때 그들로부터 보상을 받을 수 있음.
- 그러나 지나치게 유능하고 완벽한 사람은 오히려 위협적으로 느껴져서 호감을 얻지 못하는 경우도 있음.

- ▶ 남학생들에게 캠퍼스의 주요 문제에 대한 좋은 해결책을 제시하는 다른 남학생의 인터뷰 녹음 내용을 들려주었음. 녹음조건은 다음과 같음

	유능	무능
커피 쏟음 (실수조건)	인터뷰A	인터뷰B
커피 쏟지 않음 (실수하지 않은 조건)	인터뷰C	인터뷰D

- 결과, 사람들은 유능하면서도 실수를 저지르는 사람에 대해서 호감을 느낌
- 예) 연예인들이 망가지는 모습을 보여주는 이유: 외모 혹은 연기가 뛰어난 연예인들이 토크쇼 혹은 예능프로그램에 나와서 망가지는 모습을 보여줄 때 대중으로 하여금 친숙한 이미지를 심어주게 됨으로써 그 연예인에 대한 호감이 상승되기 때문.

(3) 신체적 매력

□ '이왕이면 다홍치마' : 잘생기고 아름다운 사람을 선호함

- ▶ 후광효과(halo effect): 외모, 지명도, 학력 등 어떤 사람이 갖고 있는 한 가지 장점이나 매력 때문에 관찰하기 어려운 다른 성격적인 특성들도 좋게 평가하도록 만드는 것
- ▶ 악마효과(devil effect): 못생긴 외모 때문에 그 사람의 다른 측면까지 부정적으로 평가하는 경향.

□ 사람들이 매력적인 사람을 좋아하는 이유

- ▶ 방사효과(radiation effect): 잘생긴 사람과 함께 할 때 나 자신이 더 좋은 평가를 받는다고 생각하기 때문.
- 예) 클럽에 놀러갈 때 나보다 더 나은 친구들과 함께 가는 것이 나를 돋보이게 함.
- ▶ 대비효과(contrast effect): 낯선 사람과 함께 있을 때에는 매력 없는 사람과 함께 있는 것이 더 유리함.
- 예) 소개팅 나갈 때 나보다 매력이 덜한 친구들과 나가는 것이 나를 돋보이게 함.

2) 상호작용 특성들

(1) 근접성

- ▶ 근접성 효과(proximity effect): 자주 만나는 것만으로도 친근감을 느끼고 호감을 느낌. 물리적으로 가까이 있는 사람과 친해지는 것. 즉, 지형적, 거주지, 공간적으로 가까운 물리적 거리를 의미
- ▶ 연구: Moreland와 Beach의 연구(1992). 새로운 자극에 반복 접촉하게 되면 대체로 호감이 증가.
- ▶ 외모가 비슷한 4명의 여성을 대학수업의 연구조교로 참여.



(2) 유사성

- 사람들은 비슷한 사람들끼리 어울리기를 선호함

- 오랫동안 살면서 유사해지는 현상

* 예) 부부들이 살면서 닮아가는 것

▷ 다양한 영역에서 어떠한 유사성이 중요한가?

- 매일의 생활에서 자기와 유사한 사람에 대해서 더 선호함(취미, 활동분야)

- 취미나 관심사의 유사성은 상호간 호감을 불러일으킴

- 사회문제 관련 태도의 유사성은 존경스러운 감정을 불러일으킴

- 일반적이지 않은 특성 및 가치관에 있어서 유사한 사람들과 잘 어울림

* 예) 예사롭지 않은 활동을 즐기는 동호인, 사회운동가들이 서로에게 강하게 끌리는 것.

(3) 상보성

- 상반되는 어떤 특성 때문에 서로에게 이끌리는 것

* 예) 권위적인 남편과 수동적이고 복종적인 아내와의 관계

말하기를 좋아하는 사람은 들어주기를 좋아하는 사람을 좋아함

▶ 욕구상보성(need complementarity)

- 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 성격을 가지고 있는 사람을 좋아하는 현상

▶ 친밀한 관계를 맺는 가장 좋은 비법

- 서로의 욕구를 보완시켜주는 특성을 가지고 있으면서도 유사성을 공유하는 것

* 예) 지배적인 남편과 순종적인 아내가 취향과 인생관에서 유사성을 갖고 있을 때 친밀한 관계가 유지될 가능성이 높음

(4) 호혜성

▶ 호혜성 (reciprocity principle): 자기를 좋아하는 사람을 좋아함.

* 예) 미움을 미움을 낳고, 호감은 호감을 낳으며 사랑은 사랑을 낳음.

▶ 자기충족적 예언(self-fulfilling prophecy)

- 내가 원하는 바가 실제로 이루어지는 것. 피그말리온효과라고도 함.

* 예) 어떤 사람이 당신을 좋아한다고 믿는다면 당신은 상대방에게 보다 친절한 행동을 할 것이고, 이것은 상대방으로 하여금 보다 긍정적으로 반응하도록 자극하고 이것이 당신의 초기기대를 확인시켜 주게 됨.

▶ 튕기기 전략

- 비싸게 구는 즉, 넘어가지 않을 사람이라고 인식시키는 것이 호감을 증가시키기도 함.

- 이 전략은 이성으로부터 받는 관심이나 호감에 비교적 관심이 없는 것처럼 보일 때 상대방을 더 매달리게 만들 수 있음.

- 실제 경험적 증거에 의하면 자신이 아주 매력적이라고 평가받거나 아니면 별도움이 되지 않는다는 것을 보여줌

1. 사회적 영향력

- 사회적 영향력(social influence): 집단 구성원 간에 심리적-행동적 영향을 주고받는 상호작용양식

1) 동조

- 동조(conformity): 타인의 특정 행동을 자발적으로 따라하는 것

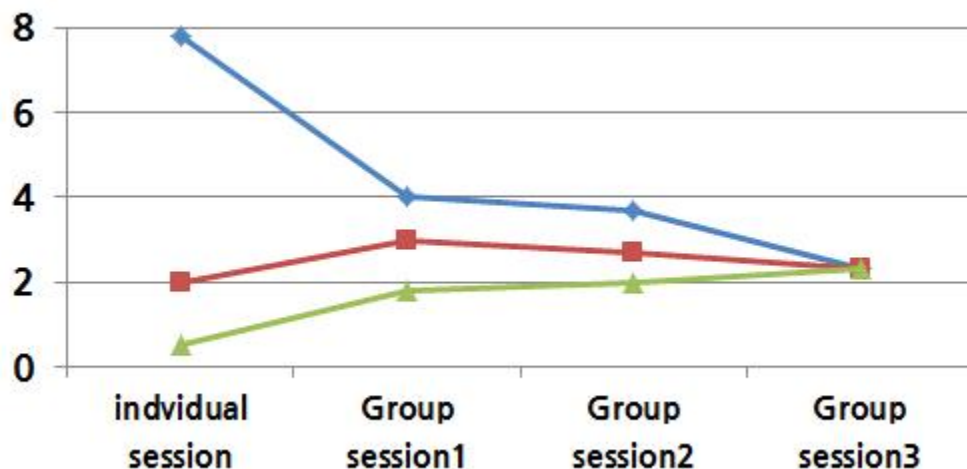
* "친구따라 강남간다."

(1) 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

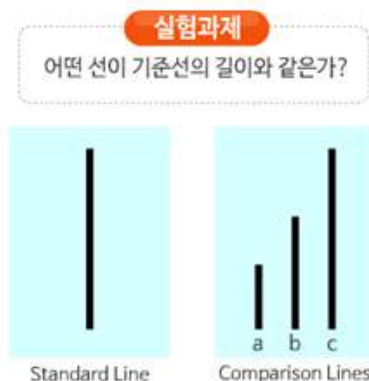
▷ 셰리프(Sherif, 1937) 실험



② 규범적 영향

- 애쉬(Asch, 1952, 1955)의 동조 실험

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



▷ 결과

- 집단에 동조한 사람들 32%, 74%의 피험자가 한번이상 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 안된다는 사회적 규범을 위반하는 것이기 때문
- 사회적으로 배제될 때 사회에 포함되려는 강력한 동기가 있음을 설명
- 집단의견에 만장일치가 아닌 경우라면 동조압력은 매우 감소함

* 예) 한국사회 회사의 야근문화, 사교육열풍

2) 순종과 복종

- 순종(compliance) 또는 복종(obedience): 타인의 요구나 요청 또는 명령에 따라 그들이 원하는 행동을 하는 것

(1) 순종

- 순종: 타인의 부탁을 좇아서 부탁하는 사람이 원하는 방향으로 생각이나 행동을 하는 것

▷ 순종을 끌어내는 효과적인 방법들

① 사람들은 자신의 기분을 좋게 해주는 사람의 부탁을 잘 들어줌

- 상대방의 비위를 맞추는 것

② 문간에 발 들여놓기(foot-in-the-door)

- 상대방이 쉽게 들어줄 수 있는 사소한 부탁을 하여 상대방의 승낙을 이끌어낸 다음 점차적으로 큰 부탁을 하는 방법
- 사람들의 인지적 일관성 동기를 활용한 방법: 사람들은 자신의 생각들이 일치할 때 편안함을 느낌

③ 문전박대(face-in-the-door)

- 상대방이 들어주기 어려운 큰 부탁을 먼저 해서 상대방이 이를 거절하게 만든 다음 자신이 실제로 원하는 것보다 작은 부탁을 하여 상대방의 순종을 이끌어내는 것
- 상호성 규범의 활용: 사람은 자신에게 이득이나 불행을 준 사람에게는 그것을 그대로 되갚아야 한다는 불문율로 교환이 내포되어있음

* 예) 물건홍정하기

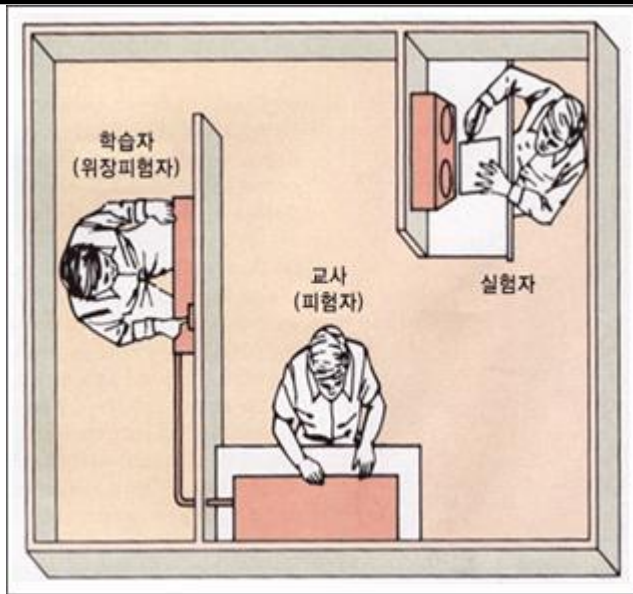
(2) 복종

- 복종: 상대방이 갖고 있는 권위나 권력 때문에 상대방의 요청에 따르는 것. 권위에 대한 순종
- 합법적 권위를 가진 사람이 복종을 요구하는 경우

* 예) 군대에서의 복종, 회사에서의 복종 등.

- 권위자의 요구가 자신의 신념과 모순되는 상황에서도 사람들은 복종하는 경우가 있음

▷ 밀그램(Milgram, 1963, 1974)의 권위에 대한 복종실험

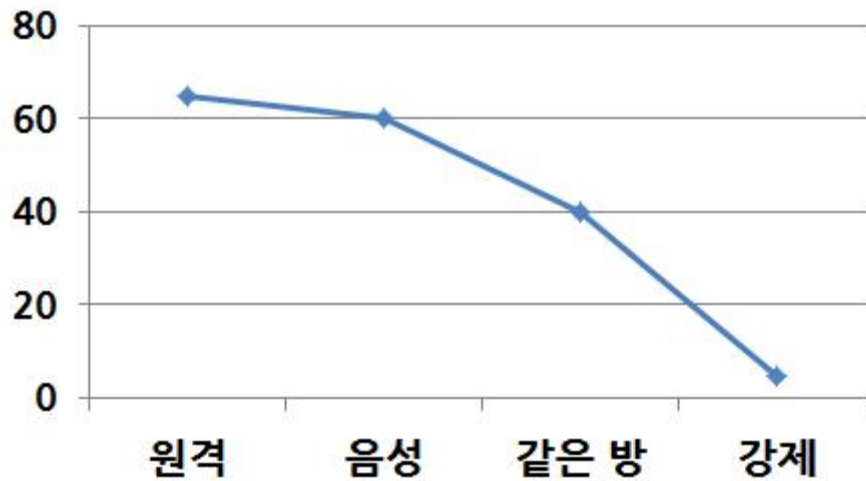


▷ 실험결과

- 전기충격을 별로 주려고 했던 전기충격의 강도별 피험자율
- * 300볼트 이하인 경우는 모든 피험자가 전기충격을 시행했다.
- * 40명의 피험자 중 65%인 26명이 최고의 충격 수준인 450볼트까지 스위치를 눌렀다.

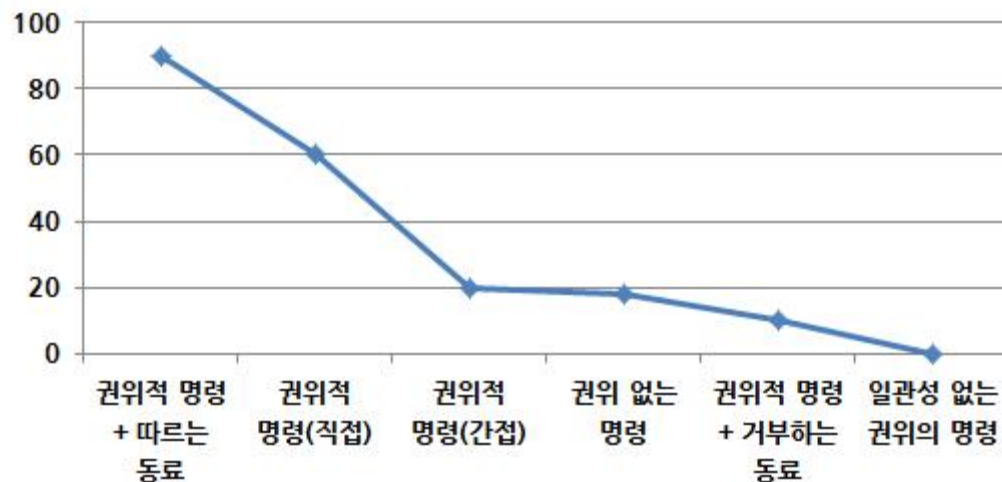
복종에 영향을 주는 요인들

- ① 피해자(학생)에 대한 인식
- 학생과의 거리가 주는 차이



② 권위자(실험자)의 요인

- 다양한 상황에서의 복종률



▷ 왜 복종하는가?

- 행위에 대한 책임을 상급자에게 물을 수 있음
- 명령하는 사람의 권위는 사회적으로 인정, 신분이 뚜렷, 따라야 한다는 규범이 작동하고 있을 때 복종함
- 상급자의 극한적인 명령이 갑자기 나타난 것이 아니라 점진적인 과정을 거쳐 나타남

▷ 시사점

- "누구나 그러한 상황에 처하면 권위에 복종하는 행동을 보일 것."

2. 집단역동

- 집단역동(group dynamics): 집단성이라는 성질 때문에 일어나는 독특한 현상

1) 집단과제수행

(1) 사회적 촉진

- 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 수행정도 수준이 떨어짐
- * 잘나가던 축구선수가 승부차기에서 실수하는 것. (사회적 억제, 사회저해)
- ▶ 즉, 쉬운 과제- 수행수준 높임, 어려운 과제- 수행수준 떨어뜨림

▷ 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

(2) 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

* 예) 함성을 크게 지르라는 응원단장의 호소에도 불구하고 입만 벙긋함

- 링겔만(1920)

- ▶ 독일인 근로자에게 가능한 힘껏 줄을 당기라고 요구하고 기계를 사용해 힘을 Kg으로 측정.
- ▶ 그 결과 혼자 당긴 경우 평균 85Kg의 평균압력, 7인 집단에서는 1인 평균 65kg, 14인 집단은 1인 평균 61kg으로 줄어듦 "링겔만효과"

- 사회태만현상의 발생이유

- ▶ 동기의 감소
- * 집단적 수행과제이므로 개인의 기여도가 집단수행에 묻혀 드러나지 않음
- * 대안 개인의 기여도를 알 수 있는 피드백 체계를 확립하는 것
- 예) 사회적 보상효과: 자신의 노력을 배가해서 집단의 성공을 확립시키도록 함. 음악 밴드의 예
- ▶ 통합력 상실
- * 여러 사람이 최대의 효과를 얻기 위해 개인의 힘을 순간적으로 모아야하는 데 모으는 시점이 일치하지 않아 힘의 상실이 발생
- * 대안 순간적으로 힘을 모으는 시점을 알려줄 수 있어야 함
- 예) 줄다리기 때 구령의 필요성

▶ 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)
- 배심원의 판단, 도박이나 경마, 테러집단의 폭력행위
- 성원들이 갖는 원래의 의견과 집단 내 의견의 합치성이 주요변수

▷ 집단극화의 이유

- 토의를 통해 얻게 된 새로운 정보의 영향
- 속한 집단규범에의 동조
- 다원적 무지현상
- 자신의 태도와 성원의 태도는 차이가 있을 것으로 여겨 자기 견해를 보이지 않는 현상

(2) 집단사고(group thinking)

▶ 집단의 의사결정과정에서 존재하는 동조의 압력 때문에 충분한 논의가 이루어지지 못한 상태에서 합의에 도달하는 현상. "미숙한 의사결정"

▷ 집단사고가 발생하는 집단특징

- 응집성이 높음.
 - 지시적 리더
 - 외부의 영향으로부터 고립
 - 자존심의 하락 및 강한 스트레스 상황
 - 공정한 리더십이나 적절한 의사결정 규범이 없음
 - 대안검토의 절차가 확보되어 있지 않음
- 예) 케네디정부의 피그만 침공, 부시 정부의 이라크 침공

▷ 집단사고 방지조치(Janis, 1982)

- ① 리더는 모든 구성원들이 자유롭게 의견을 개진하도록 고무
- ② 나온 제안에 대해 자유롭게 비판하도록 권장
- ③ 반대의견을 내는 역할자(devil's advocate)를 두어 다양한 입장을 고려
- ④ 전체 집단을 여러 하위집단으로 나누어 그 하위집단 별로 토론이 이루어지게 함
- ⑤ 의사결정을 최종적으로 하기 전에, 한 번 더 고려해 볼 수 있는 절차
- ⑥ 외부 전문가에게 집단의 의사결정을 문의