**2-week 발달 심리학 9문제**

**발달**이란 전 생애 동안 유전과 환경에 의해 일어나는 발달적, 퇴보적 변화

#태아기: 신체구조 완성,

#영유아기: 운동신경 발달, 감각지각 발달(후각, 미각, 촉각 > 청각 > 시각), 뇌 발달, 언어 발달(어휘 폭발현상: 과대확장, 과소확장)

**Piaget의 인지 발달이론**

#도식(지식 뼈대) -> 동화(도식으로 새로운 경험 해석) -> 조절(도식을 새로운 경험에 맞게 수정)

#인지발달 과정

감각운동기(~2살): 대상영속성(대상 독립적으로 존재) 이해, 상징적 표상

전 조작기(~6.5살): 물리적 속성의 보존을 이해하지 못함, 자기중심적

구체적 조작기: 구체적 사물과 사건에 대해 논리적 사고, 보존성, 가역성, 이행성, 서열화 이해

형식적 조작기(11살~): 추상적, 가설적-연역적 사고, 체계적-조합적 사고, 이상주의적 사고

#Piaget 인지 발달 이론 비판점: 사회문화적 환경 영향 고려 x, 청소년기에서 끝남

**Vygotsky의 발달에 대한 사회문화적 접근**

#발달수준: 실제적 발달 수준 –(발판화)-> 근접 발달 영역(ZPD) -> 잠재적 발달 수준

#발판화(비계설정): 독자적으로 해결할 수 없는 과제를 해결하도록 도움

**Kohlberg의 도덕 추론 발달**

#ex 하인즈의 딜레마(죽어가는 아내를 살리기 위해 약 훔치기 vs 안훔치기)

#도덕적 추론의 단계 이론: 전인습적 도덕(처벌피하고 자신의 행복추구) -> 인습적 도덕(법에 근거) -> 후인습적 도덕(법 근거 & 스스로 정한 윤리)

**애착**

#실험: 낯선 상황 절차 실험

#유형:

안정 애착: 엄마 있을 때 자유로움, 엄마 나갔다 오면 열렬히 반응

불안정 회피 애착: 엄마 있을 때 약간 관심, 엄마 나갔다 오면 피함

불안정 양가 애착: 엄마만 바라봄, 엄마 나갔다 오면 매달렸다 밀어냈다 반복

불안정 혼란 애착: 엄마 나갔다 오면 혼란스러움 극복 불가

#양육 태도: 권위적인, 독재적인, 허용적인, 방임적인

**마음 이론**

#뜻: 나와 타인의 정서적 상태와 정신적 상태에 대해 이해하게 되는 것. 전 조작기 후반에 형성

#실험: 틀린 믿음 과제(A가 공을 바구니에 넣고 나간 사이 B가 공을 상자에 옮김. A는 돌아온 후에 어딜 살필까?)

**Erickson의 심리사회적 발달 이론**

특징: 전 생애에 걸친 발달을 심리사회적인 8단계 이론으로 발전시킴.

**4-week 학습 7문제**

**학습**이란 경험을 통해 새롭고 영속적인 행동의 변화를 획득하는 과정

자극+반응의 연합으로 고전적 조건형성과 조작적 조건형성이 이루어짐.

**연합학습**

획득(반응 학습) -> 소거(강화물 제거시 학습된 반응 사라짐) -> 자발적 회복

**고전적 조건형성을 통한 학습**

#뜻: 두 자극을 연합 시키고 그에 따라 사건을 예측하는 학습을 하게 됨

#절차

무조건 자극 -> 무조건 반응

무조건 자극 + 중립 자극 -> 무조건 반응

조건 자극 -> 조건 반응

**조작적 조건형성을 통한 학습**

#뜻: 특정 행동과 결과 사이의 관계를 학습하는 것. 강화와 처벌을 통한 학습

조작 행동: 강화와 처벌로 결과를 초래하도록 환경을 조작하는 행동

#강화와 처벌의 종류

정적 강화: 반응 후 자극 제시로 행동 증가 (ex 보상)

부적 강화: 반응 후 자극 제거되어 행동 증가 (ex 두통약)

정적 처벌: 반응 후 자극 제시로 행동 감소 (ex 체벌)

부적 처벌: 반응 후 자극 제거되어 행동 감소 (ex 폰 압수)

#강화물의 종류

일차적 강화물: 선천적 욕구충족 (ex 음식)

이차적 강화물: 일차적 강화물과 짝지어 강화 효과를 가짐 (ex 돈)

사회적 강화물: 사람들의 관심과 칭찬

**조작적 조건형성의 활용**

#조형: 단계적 보상

#Premack의 원리: 높은 빈도의 행동을 이용하여 빈도 낮은 행동 강화

#강화계획: 계속 강화계획 < 부분 강화계획

고정간격(시간)계획: 기말고사, 월급

변동간격(시간)계획: 깜짝 쪽지 시험

고정비율(반응수)계획: 성과급, 1+1

변동비율(반응수)계획: 도박

**동기, 행동 강화**

#과잉 정당화 효과: 외재적 강화물이 내재적으로 동기화된 행동을 약화시킴

#스키너 이론 비판: 사고과정과 생물학적 소인의 중요성 평가 절하함

**통찰학습**: 문제해결 행동은 강화를 받았을 수가 없으므로 연학학습이 아니다.

**잠재학습**

#Tolman의 잠재학습 실험: 강화받지 않으면 학습이 일어나지 않음. 학습의 인지적 요인 강조

**관찰학습:** 다른 사람을 관찰하거나 모방함으로써 학습하는 것. 인지적

**6-week 사고 10문제**

**개념**: 사고의 단위, 정신적 분류. 개념은 정의에 의한 원형의 형성이다.

범주화의 경향: ex) 펭귄 참새, 누가 새인가?

**문제해결**

#전략: 시행착오, 알고리즘(단계적 방법론), 어림법(과거에 비춤. 정답보장x), 통찰(갑작스런 깨달음)

#장애물:

확증 편향: 자기가 옳음을 확인시켜 주는 증거만을 수집하는 경향성. 아래 세개를 유발.

착각성 상관: 아무 관련 없는 두 변인 사이에 상관이 존재한다는 잘못된 믿음

신념집착 경향성: 반대 증거가 있어도 자신의 믿음에 집착

사례-위주 추리: 믿고 싶은 사례만 들어 믿는 것

심적 갖춤새: 과거 성공적 전략이 도움이 되지 않음. -> 새로운 전략을 모색하자

고착: 심적 갖춤새에 갇혀 기존 사고에서 벗어나지 못함

**판단과 결정(직관)**

#장점: 단순하고 빠르게 문제해결 가능

#단점: 가용성 휴리스틱, 과신, 틀짜기의 오류를 일으킬 수 있음.

가용성 휴리스틱(어림법): 잘 떠오르는 가를 기반으로 사건의 가능성을 추정하는 것 ex) 비행기 부품에 맞아죽기 vs 상어한테 먹히기

과신 오류: 실제보다 더 신뢰하는 경향. ex) 시험범위 훑어보고 숙달했다고 착각

틀짜기: 판단에 영향을 주는 초점, 강조. ex) 20%할인 vs 평균 5000원할인 vs 상시저가

**창의성**

#개념: 확산적 사고. (vs 수렴적 사고: 하나의 정답에 조준)

#요소: 모험적 성격, 내재적 동기, 창의적 환경, 전문성, 상상력 사고 기술

**메타인지**: 무엇을 알고 모르는지 스스로 구분할 수 있는 능력

#전략: 셀프 테스트, 분산 학습, 남에게 가르치듯 설명하기, 기억나는 내용 떠올리기

**7-week 동기 3문제**

**동기**: 행동의 방향과 강도를 결정(심리적). 욕구(생리적), 추동에 의해 유발

**본능이론**: 학습으로 획득되지 않는 고정된 행위 패턴. 유전자와 신체에서 비롯

**추동 감소 이론**: 추동은 생물학적 항상성 유지를 위해 작동됨

항상성 깨짐 -> 생물학적 욕구 발생(식욕) -> 욕구 충족을 위해 추동 발생(배고픔) -> 추동 감소를 위해 행동을 동기화(먹기) -> 항상성을 회복

**각성이론**: 자신의 최적 각성 수준 상태를 유지하려는 동기를 지님. 자극 추구 추동

**Maslow의 욕구 위계 이론**

생리적 욕구 -> 안전의 욕구 -> 사랑 소속감 추구 욕구 -> 존경 욕구 -> 자아실현 욕구

**동기 부여 수단**: 구체적, 도전적, 단계적 목표, 피드백

**실행의도**: 목표를 이루기 위해 계획 구체적으로 명시 when where how

**동기 지향성**: 행동에 영향을 미치는 사고와 감정 패턴

#마인드셋: 성장(vs 고정)

#내적 동기 vs 외적 동기

내적 동기 조건: 유능성 욕구, 자율성 욕구, 관계성 욕구

내적 동기 긍정적 측면: 지속성, 창의성, 주관적 안녕감

#접근 동기(향상 욕구) vs 회피 동기(예방 욕구)

#자기 가치 이론: 자기 손상화 전략(ex 미루기, 변명하기, 걱정, 노력하지 않음 강조)

**9-week 정서 10문제**

**정서의 정의**

정서란 개인이 현재 갖고 있는 감정 상태. 정적, 부적인 경험

**정서의 기능**

#대처 기능: 생존과 적응에 필요한 문제 해결에 도움을 주는 방식

#사회적 기능: 자신의 정서를 드러냄으로 상대방과의 상호작용 방식 결정(ex. 미소 장착)

**정서의 종류**

Paul Ekman의 6가지 기본 정서: 분노, 형오, 공포, 행복, 슬픔, 놀라움

**생리학적 정서 이론**

#James-Lange 이론: 무서우니 심장이 뛰는 것이 아니고, 심장이 뛰니 무서운 것을 아는 것.

상황 자극-> 내장계 신체 변화 활경화 -> 뇌가 이 변화를 정서적 경험으로 해석

#Cannon-Bard 이론: 하나의 자극이 자율신경계와 정서적 경험을 동시에 촉발한다.

상황 자극 -> 시상 활성화-> 신체변화 활성화 & 정서적 경험을 알림

#Schachter, Singer의 정서의 2요인 이론(인지적 명명이론):

상황 자극-> 생리적 각성 활성화-> 주어진 상황을 평가 -> 생리적 각성 상태를 인지적으로 명명

#Zajonc의 정서우선성 가설: 단순노출 효과로 호감도 증가. 인지 개입하지 않은 정서적 과정 존재

**정서적인 뇌**

#변연계(편도체+해마+시상하부+뇌하수체):

편도체: 정서 생성에 핵심적 역할. 자극에 대한 신속한 평가

#피질: 자극을 식별하고 신중히 반응 계획

**정서가 주는 메시지**

슬픔: 결핍의 메시지

화: 자기 존중감의 메시지

질투와 시기: 불공평, 불평등과 관계가 있음.

두려움: 회피가 아닌 경청의 대상

**정서조절**

#재평정(인지적 전략): 정서를 유발하는 자극의 의미를 변화시킴

#체험적 방법: 강점 알아차리기-> 노출하기-> 목적과 가치 구체화-> 목적 향하기

**12-week 사회심리**

성격심리(개인에 초점을 맞춤) vs 사회심리(상황에 초점을 맞춤)

**귀인**: 자신과 타인의 행동의 원인을 설명하는 과정. 내적(성향적) 귀인 vs 외적(상황적) 귀인

#기본적 귀인 오류: 타인은 개인적 성향으로 평가하고 자신은 상황적으로 판단

#공정한 세상 가설

#자기고양적 편파: 행동의 결과가 긍정적일땐 내적 귀인, 부정적일땐 외적 귀인

**태도**: 어떤것에 접근하고 반응하는데 영향을 주는 감정, 신념.

#태도에 영향 주는 인지 경로

중심 경로 설득: 사회심리증거와 논리로 이성적 마음에 직접적. ex)A제품 효능이 입증되었다.

주변 경로 설득: 우회적. 공포, 욕구 등 호소. ex) 매력적인 사람들이 구매하는 A제품!

#태도가 행동에게 영향을 줄 때

외적 영향력 최소, 태도 안정적, 태도가 행동에 구체적, 태도가 쉽게 회상됨

#행동이 태도에 영향을 줄 때

문간에 발 들여놓기 현상: 작은 응종->큰 응종

역할 연기의 효과: 역할이 정의되면 행동과 태도에 영향을 줌

인지부조화: 태도와 행동의 불일치로 태도를 변화시킴

**동조**: 집단의 규범을 따르기 위해 자신의 행동이나 신념을 바꾸는 것

#자동적 모방(행동에 영향): 카멜레온 효과(ex. 전염성 하품)

#규범적 및 정보적 사회 영향: Asch연구(선 길이 틀리게 대답했는데 동조함)

**복종**: 권위를 가진 사람의 명령을 따르는 것

#Milgram의 복종 실험

#군중심리

**사회가** 개인에게 미치는 영향

#사회적 촉진: 단순한 일은 수행이 향상, 복잡한 일은 수행이 저하

#사회적 태만과 책임감의 분산

#방관자 효과

#몰개성화: 각성과 익명성이 촉진되는 집단속에서 자의식과 억제력을 상실하는 것

#집단 극화: 정보적-규범적 영향으로 우세했던 의견이 더욱 강화

#집단 사고: 반대 의견을 회피하고 사회적 조화 추구.

**편견**

편견의 발생 원인

#사회적 학습: ex) 전통적 여성상 교과서에서 강조

#현실적 집단 갈등: ex) 영토분쟁

#사회적 불평등: ex) 일제의 통치

#희생양 이론

#범주화: 내집단 편향 현상 발생 가능

#생생한 사례에 기반한 판단(가용성 휴리스틱): ex) 이슬람=테러리스트 라는 고정관렴

#공정한 세상 가설

**매력**

#매력을 느끼게 하는 요인: 근접성/노출(단순 노출 효과), 신체적 매력, 유사성

**사랑**

#열정적 사랑: 매력, 관심, 흥분

#동반자적 사랑: 헌신, 보호, 애착, 몰입

#사랑을 지속하기 위한 요소: 형평성(동등함), 자기노출, 정적 상호작용과 지지

**13-week 심리장애 9문제**

이상행동: 관찰될 수 있는 행동, 개인의 부적응적인 심리적 의미

정신장애: 특정한 이상행동의 집합체.

심리적 장애: 생물학적 영향, 심리적 영향, 사회문화적 영향

문화 특이 증후군: 신경성 폭식증, 광열병, 히키코모리

DSM-5 : 정신장애 진단 및 분류

이상심리

#불안 장애: 범불안 장애(일반화된 불안장애, 부동불안), 특정 공포증, 공황 장애, 강박 장애, 외상 후 스트레스 장애,

#우울장애

#양극성(조울증)

#조현병: 마음과 현실이 분리. 양성(환각, 망상), 음성(무욕증, 무감동)

#기타: 해리 장애: 기억상실, 섭식장애, 성격 장애(성격적 문제 때문에 부적응적인 삶 만성적으로 지속), 반사회적 성격 장애

**14-week**

**계획된 우연**

우연히 만나는 사람, 사건과 경험들이 긍정적 효과를 미쳐 자신의 진로와 연결된다.

우연을 행운으로 만들기 위해서는

호기심, 인내심, 융통성, 낙관성, 위험 감수