

목차

1. 심리학 기초

1. 심리학의 출현과 발전
2. 과학적 연구의 중요성

2. 신경계

1. 신경계
2. 두뇌의 구조

3. 의식과 수면

1. 의식
2. 수면

4. 발달

1. 발달
2. 일생에 걸친 인지 발달
3. 출생이전/신생아의 발달
4. 양육에 의한 발달
5. 정체성의 발달
6. 성인기의 사회성과 웰빙

5. 감각과 지각

1. 감각과 지각
2. 감각의 과정
3. 지각의 과정
4. 눈
5. 지각 체제화
6. 지각에 대한 해석

6. 학습

1. 학습의 개념
2. 연합학습
3. 관찰학습

7. 기억과 망각

1. 기억
2. 기억의 부호화
3. 기억의 저장
4. 기억의 인출
5. 망각
6. 기억 구성 오류
7. 기억력 증진 방법

7. 지능

1. 일반지능
 2. 다중지능
 3. 정서지능
 4. 지능검사
-

8. 동기과 정서

1. 동기이론
2. 배고픔
3. 소속동기
4. 성취동기
5. 정서이론
6. 정서의 표현

9. 스트레스

1. 스트레스의 개념
2. 스트레스의 요인

1. 심리학 기초

1. 심리학의 출현과 발전

1. 현대 심리학의 출현

빌헬름 분투(1832~1920)가 처음 심리학을 연구함. (심리학의 아버지.)

2. 초기 현대 심리학의 분류

초기 현대 심리학은 구조주의와 기능주의로 분류됨.

1) 구조주의

마음의 구조를 발견하는 것을 목표로 삼음.

내성법을 통해 마음의 구조를 발견하려 함.

내성법 : 의식의 내용을 스스로 관찰하여 언어로 보고하는 방법을 통해, 복잡한 의식의 내용을 구성요소로 분석하는 방식.

개인별 언어 능력의 차이와, 내재된 경험의 차이로 인해 인기를 잃음.

이런 한계 때문에 기능주의가 생겨남.

2) 기능주의

구조주의처럼 구성요소 각각을 설명하려 하기보다는,

여러 구성요소들이 모여서 만들어내는 기능 자체를 이해하는 것을 목표로 삼음.

윌리엄 제임스(1842~1910)가 대표적 학자임.

실질적인 기능들(정서, 기억, 의지력, 습관)과 매 순간 **의식의 흐름**을 탐구해야 한다고 주장함.

메모 포함[이1]: 윌리엄 제임스는 의식의 흐름이 과거를 되돌아보고, 현재에 적응하고, 미래를 계획하는 인간의 능력에 의해 흐르게 된다고 주장했다.

3. 심리학의 발전

1960년대까지는 행동주의와 프로이트의 정신분석이 심리학 전반을 이끌었음.
1960년대 이후에는 그 반작용으로 인본주의 심리학과 인지혁명이 발생함.

1) 행동주의

인간의 행동을 연구하는 심리학 학파.

인간의 본성을 악하지도 선하지도 않으며, 백지장과 같다고 정의함. -> 경험에 의해 변화함.

심리학을 관찰 가능한 행동의 과학적 연구로 정의함.

존 왓슨, 파블로프, 스키너가 대표적 학자임.

2) 프로이트의 정신분석

인간의 본성을 공격성과 성욕으로 정의함.

'무의식'이라는 개념 도입.

이들의 접근 방식을 '정신역동적 접근'이라고 부름.

프로이트, 호나이,フロム, 에릭슨 등이 대표적 학자임.

현재는 과거처럼 영향이 크지는 않음.

3) 인본주의 심리학

인간을 '성장 잠재력을 가진 존재'로 정의함.

인간에 대해 긍정적인 관점을 가짐.

성장 잠재력에 영향을 미치는 '현재 상황'의 중요성을 강조함.

'무조건적인 수용', '진심 어린 공감', '진실성'이 충족되면 누구나 성장할 수 있다고(성장 가능성 존재) 주장함.

로저스와 매슬로우가 대표적 학자임.

4) 인지혁명

인지적 접근을 시도함.

인지적 접근이란 인간의 사고과정, 세상에 대한 이해, 정보처리 방식 등에 초점을 두는 것을 말함.

메모 포함[이2]: 현대에는 수많은 심리학 이론들이 있지만, 이 수업에서는 이 4가지 이론들에 대해 주로 공부한다.

4. 현대 심리학의 특징

1) 심리학의 정의

인간의 행동과 심적 과정을 과학적으로 연구하는 학목.

행동	-> 관찰 가능한 유기체의 모든 행위.
심적 과정	-> 행동으로부터 추론되는 내적이고 주관적인 경험.
과학적 연구	-> 실험, 조사, 관찰 등을 통한 객관적 근거를 사용해 발견하고 입증함.

메모 포함[이3]: 그렇기에 심리학의 이론들은 절대적 지식이 아니라, 인간의 행동이나 심적 과정을 설명하는 한 가지 방법일 뿐이다.

2. 과학적 연구의 중요성

메모 포함[이4]: 과학적 태도와 비판적 사고

1. 직관의 한계

후견편향, 판단 과신, 무선 사건에서 패턴을 지각하려는 경향성 등으로 인해 직관과 상식을 과대평가하게 됨.
-> 비판적 사고를 바탕으로 한 과학적 연구가 필수적임.

1) 후견편향

결과를 안 후에 그 결과를 예측할 수 있었던 것처럼 믿는 경향성.

2) 판단 과신

스스로의 판단을 지나치게 확신하는 경향성.

3) 무선 사건에서 패턴을 지각하려는 경향성

관련 없는 사건들 사이에 패턴을 부여하려는 경향성.
인간은 계속 의미를 부여하려고 함.

메모 포함[이5]: ex. A형은 소심하다.
ex. 물건을 떨어뜨리면 시험에서 떨어진다.

2. 과학적 태도와 비판적 사고

1) 과학적 태도

호기심 있지만 회의적이고, 회의적이지만 냉소적이지 않으며, 개방적이지만 잘 속아 넘어가지 않는 태도.
객관적 근거를 요구하는 태도.

2) 비판적 사고

논쟁과 결론을 맹목적으로 받아들이지 않는 사고.

과학적 태도의 핵심임.

3. 심리학의 연구 방법

과학적 방법을 통해 가설을 검증하고 이론을 개선함.

과학적 방법이란 물음을 던지고 답을 얻어내는 자기교정적 과정.

과학적 방법을 위해 이론, 가설, 연구, 관찰 등을 사용함.

이론 -> 관찰을 체계화한 것.

가설 -> 검증 가능한 예언. 이론을 지지 또는 부정할 수 있게 하는 것.

1) 사례연구

현상에 대해 심층적으로 살펴보는 방법.

현상이 복잡하거나 희귀할 때 주로 사용.

장점.

1. 심층적 연구.

단점.

1. 소수의 표본들을 사용하기 때문에 보편적 지식을 얻기 어려움.

2) 자연관찰

자연적으로 발생하는 상황에서 행동을 관찰하는 방법.

장점.

1. 자세한 관찰 내용 기술 가능.

단점.

2. 행동과 행동의 원인 사이의 인과적 설명을 제공하기 어려움.

3) 사회조사

질문지나 면접을 통해 조사하는 방법.

일반화해야 할 때 주로 사용.

장점.

1. 적은 비용.
2. 다수를 대상으로 진행 가능.

단점.

1. 표본이나 질문에 따라서 결과가 편향될 수 있음.

4) 실험법

연구자가 하나 이상의 독립변인에 처치를 가하고 종속변인에 미치는 효과를 관찰하는 방법.

독립변인 : 처치를 가하는 실험 변인. 연구자에 의해 조작될 수 있음.

종속변인 : 독립변인에 가해지는 처치에 의해 변하게 되는 변인.

장점.

1. 인과관계를 명확히 파악 가능.

단점.

1. 윤리적인 문제와 상충되는 경우가 많음.

메모 포함[이6]: ex.

이 프로그램에 참가하면 불안을 낮출 수 있다.

프로그램 : 독립변인.

불안 : 종속변인.

2. 신경계

1. 신경계

1. 뉴런

신경계를 구성하는 기본 단위.

생각, 기억, 감정과 관련된 정보를 처리함.

전기를 이용하여 화학적 메시지를 전달함.

1) 뉴런의 구조

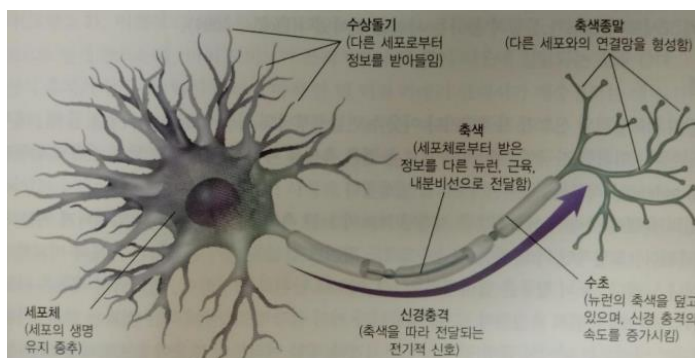
수상돌기 : 다른 뉴런으로부터 정보를 받아들이는 기관.

축색 : 다른 뉴런이나 근육, 내분비선으로 정보를 전달하는 기관. 길이는 1mm~1m임.

축색종말 : 다른 뉴런에 정보를 전달하는 축색의 끝 부분.

수초 : 축색을 둘러싼 지방층. 절연 역할을 함. 정보 전달 속도를 높임.

메모 포함[이거] : = 종말단추.



2) 시냅스 틈

한 뉴런의 수상돌기와 다른 뉴런의 축색종말 사이의 매우 미세한 틈.

2. 신경전달물질

시냅스 틈에서 이동하는 화학적 메시지.

축색의 끝부분에서 신경전달물질을 방출하면 신경전달물질이 시냅스 틈을 건너 다른 뉴런의 수상돌기로 감.

1) 아세틸콜린

학습과 기억에 관여하는 신경전달물질.

알츠하이머병에 걸리면 아세틸콜린 생성 뉴런들이 퇴화하여 학습, 기억능력이 떨어짐.

이 경우 아세틸콜린의 생성을 돕고 분해를 막는 '아리셉트'라는 물질을 처방함.

2) 도파민

움직임, 학습, 집중, 정서에 관여하는 신경전달물질.

도파민이 과하게 생성되면 조현병 발생에 간접적인 영향을 미칠 수 있음.

도파민이 부족하면 움직임에 이상이 생기는 파킨슨병에 걸릴 수 있음.

3) 세로토닌

기분, 배고픔, 수면, 각성, 공격성, 성적 활동, 충동성 등에 관여하는 신경전달물질.

세로토닌이 부족하면 정서적 장애를 야기할 수 있음. 항우울제는 세로토닌을 증가시킴.

4) 노르에피네프린

각성의 통제, 기분 등에 관여하는 신경전달물질.

조증에 걸리면 노르에피네프린의 공급이 높음. (과하게 각성됨.)

우울증에 걸리면 노르에피네프린의 공급이 낮음. (과하게 이완됨.)

5) 가바

기분을 이완시키는 억제성 신경전달물질.

가바가 부족하면 불안 증상이 나타날 수 있음. 항불안제는 가바의 공급을 증가시킴.

프로포폴은 가바 수용체에 영향을 줘 중추신경을 빠르게 억제하기 때문에 마취, 진정제 등으로 사용함.

프로포폴은 도파민 분배를 증가시켜 중독성이 있을 수 있음.

메모 포함[이8]: 정맥주사 용 마취유도제.

3. 신경계의 구조

1) 중추신경계

두뇌, 척수로 이루어진 신경계의 중심 부분.

두뇌	-> 외부 자극을 받아들이고 처리하는 기관.
척수	-> 새끼손가락 굽기의 원추형 구조물로, 신경 다발로 이루어져 있음. -> 일차적 기능은 감각 정보와 운동 정보를 전달하는 것. -> 두뇌의 통제 없이 반사적인 행동을 통제함.

2) 말초신경계

중추신경계에서 뻗어 나가는 신경계의 바깥 부분. 중추신경계와 신체 기관들을 연결함.

말초신경계는 감각 뉴런, 운동 뉴런, 간 뉴런으로 구성됨.

감각 뉴런	-> 감각기관의 정보를 중추신경계로 전달하는 뉴런.
운동 뉴런	-> 중추신경계의 정보를 신체조직에 전달하는 뉴런.
간 뉴런	-> 감각 뉴런과 운동 뉴런의 소통을 돕는 뉴런.

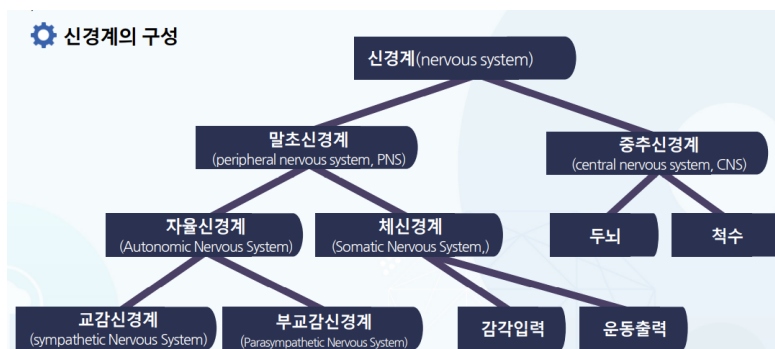
말초신경계는 자율신경계와 체신경계로 이루어짐.

자율신경계	-> 의식적으로 조절할 수 없는 신경계. 내장, 심장, 분비선 등을 처리함.
체신경계	-> 감각, 운동을 처리하는 신경계. 감각신경과 운동신경으로 구성됨.

자율신경계는 교감신경계와 부교감신경계로 이루어짐.

교감신경계	-> 유해자극이나 스트레스로부터 신체를 방어하는 신경계.
부교감신경계	-> 신체를 이완시키는 신경계. (교감신경계와는 반대의 역할을 함.)

메모 포함[이9]: 교감신경계와 부교감신경계의 기능이 서로 균형을 이루고 있어야 심리적으로 안정적인 상태에 있을 수 있다.



2. 두뇌의 구조

1. 두뇌 연구 도구

임상관찰	-> 두뇌 질병을 연구하며 특정 두뇌 구조의 기능을 밝힘. 가장 오래된 방법.
처치 가하기	-> 두뇌의 특정 부위를 자극하는 등의 과정을 통해 그 효과를 관찰.
뇌전도	-> 두뇌 표면의 전기파를 관찰.
양전자 방출 단층촬영법(PET)	-> 두뇌의 활성화된 부위의 포도당 소비를 관찰.
자기공명영상법(MRI)	-> 자기장과 파동을 이용해 두뇌의 구조를 관찰.
fMRI	-> 뇌의 구조 뿐만 아니라 기능도 관찰.

2. 두뇌의 구조

1) 뇌간

척수가 두개골 속으로 진입한 부분에 위치함.

심장, 호흡 등을 제어함.

식물인간 상태의 환자들도 뇌간이 손상되지 않았다면 생명을 유지할 수 있음.

2) 시상

뇌간 바로 위쪽에 위치함.

계란 모양의 쌍.

후각을 제외한 모든 감각들의 정보를 받아들여 뇌의 여러 부분들로 전달함.

의식, 수면 등에 관여함.

3) 망상체

척수에서 시상까지 이어진 손가락 모양의 신경망.

유입되는 자극들 중 중요한 내용만을 걸러내어 다른 두뇌 영역으로 전달함.

여러 생체 반응에 관여함.

메모 포함[이10]: 진화 순서에 따라 설명한다.

뇌간~소뇌까지는 포유류 이전에 진화된 뇌의 구조들이다. 즉, 가장 오래된 영역.

포유류로 진화하면서 변연계가 진화했고, 가장 마지막에 대뇌피질이 진화되었다.

4) 소뇌

자세, 움직임의 정확성과 부드러움 등에 관여함.

소뇌가 손상되면 움직임과 평형감각에 이상이 발생함.

punch-drunk syndrome : 격투기 선수들의 뇌(소뇌) 손상 장애 증후군.

5) 변연계

뇌간과 대뇌반구 사이의 도넛 모양의 신경구조.

기억과 정서의 핵심 중추.

편도체, 시상하부, 해마 등을 포함함.

1. 편도체 -> 두 개의 콩 크기인 신경세포체의 집합.

-> 정서(공격성, 공포 등)와 관련된 변연계 신경 중추.

2. 시상하부 -> 시상의 바로 밑에 위치.

-> 신체 항상성(배고픔, 갈증, 체온 등), 내분비계(호르몬) 등과 관련된 변연계 신경 중추.

3. 해마 -> 의식적 기억과 관련된 변연계 신경 중추.

메모 포함[이11]: 편도체가 과하게 활성화되면 공포에 굉장히 민감해진다.

6) 대뇌피질

뇌 가장 바깥쪽의 주름 잡힌 조직.

신체를 궁극적으로 제어하고 처리하는 중추.

4개의 엽(lobe)으로 구분함. 대뇌피질의 주름들 중 가장 깊게 파인 주름들로 나눈 것임.

1. 전두엽(뇌의 집행기관) -> 대뇌피질의 앞쪽부터 위쪽 부분.

-> 인간의 모든 인지과정과 판단에 관여하는 부분.

2. 두정엽 -> 머리 위쪽부터 뒤쪽 부분.

-> 시지각(속도, 움직임 등), 공간지각에 관여하는 부분.

3. 후두엽 -> 뒤통수 쪽에 위치하는 부분.

-> 시각 정보를 처리하는 부분.

4. 측두엽 -> 귀 쪽에 위치하는 부분.

-> 청각정보, 기억, 정서, 시각적 대상 재인을 처리.

메모 포함[이12]: 시각적 정보가 무엇인지 판단하는 기능.

+ 시각정보의 처리

시각정보는 눈으로부터 후두엽으로 들어감.

이후 후두엽에서는 두정엽과 측두엽으로 시각 정보를 보냄.

두정엽은 대상의 속도나 움직임을 판단하고, 측두엽은 대상의 대상이 무엇인지를 판단함.

3. 분할뇌

인간의 두뇌는 좌뇌와 우뇌로 나뉘어 있음.

두 반구는 어느 정도만 차별적인 기능을 수행함.

두 반구는 긴밀한 협업을 함.

1) 뇌량

두 두뇌 반구를 연결하는 축색들의 커다란 다발.

2) 반구 별 기능

좌뇌 : 주로 언어, 계산 등.

우뇌 : 주로 지각, 추상 등.

4. 실어증

뇌의 특정 부분이 손상되면 실어증이 나타날 수 있음.

1) 브로카 영역이 손상된 경우

좌반구 전두엽의 한 부분.

다른 사람의 말을 듣고 이해할 수는 있지만, 말을 할 수 없음.

2) 베르니케 영역이 손상된 경우

좌반구 측두엽의 한 부분.

말을 할 수는 있지만 의미 없는 말을 함.

메모 포함[이13]: 브로카 영역과 베르니케 영역은 붙어 있다.

3. 의식과 수면

1. 의식

1. 의식의 정의

자신과 주변 상황에 대한 자각.

두뇌의 특정 부분이 의식 경험과 관련이 있다는 것이 밝혀짐.

2. 의식의 처리과정

의식은 이중 처리과정을 가짐.

대부분의 일상적 문제는 두 가지 처리과정이 모두 필요함.

1) 윗길

신중하고 의식적인 처리과정.

계열처리를 통한 단계적 처리.

선택주의 : 의식은 실제로 경험하는 것 중 극히 일부에만 초점을 맞춤. (각테일파티 효과, 부주의적 맹시)

메모 포함[이14]: 시끄러운 파티에서도 현재 참가 중인 대화의 말소리나 자신의 이름은 잘 들을 수 있는 현상.

2) 아랫길

자동적이고 무의식적인 처리과정.

병렬처리를 통한 동시 처리.

인간의 두뇌는 의식적으로 처리하는 것보다 훨씬 많은 것들을 무의식적으로 처리함.

메모 포함[이15]: 율릭 나이서의 고릴라 실험. 주의가 다른 곳에 가 있을 때는 가시적 사물을 잘 보지 못하는 현상.

+ 존 왓슨

행동주의 심리학자. 의식이 아닌 행동에만 집중해야 한다고 주장했음.

심리학은 의식에 대한 모든 언급을 폐기해야 한다고 주장했음.

2. 수면

1. 수면 상태

잠에 들면 두뇌 피질의 여러 영역들의 의사소통이 중지되고 의식이 사라짐.
두뇌의 여러 영역들은 여전히 활동함.

2. 수면의 단계

약 90분 주기의 4가지 특징적 수면 단계를 거침.

1) 잠에 드는 시점

눈을 감고 누워있으면 의식은 깨어 있지만 이완된 상태의 느린 알파파가 관찰됨.
이후 나른해지며 잠에 듦.
잠에 든다는 자각 없이 순간적으로 잠에 들음.

2) NREM-1 (Non-Rapid Eye Movement. 안구가 움직이지 않는 단계.)

비교적 짧은 단계.
잠에 드는 순간 느린 호흡과 단계 1의 불규칙한 뇌파가 나타남.
감각자극 없이 감각경험을 하는 환각을 경험하기도 함. (높은 데서 떨어지는 느낌 등.)
-> 이 환각은 이후에 기억에 병합되어 착각을 일으키기도 함. (외계인 유괴 등.)

3) NREM-2

20분 가량의 깊이 이완하는 단계.
수면 방추(빠르고 규칙적인 뇌파)를 주기적으로 방출함.
큰 어려움 없이 잠에서 깨어날 수 있음.
이 단계와 이 단계 이후부터 잠꼬대를 할 수 있음.

4) NREM-3

30분 가량의 깊은 수면 단계.

크고 느린 델타파 방출.

이 단계에서는 깨어나기 어려움.

NREM-3이 종료되는 시점에 아동이 이불에 오줌을 싸거나 몽유병 등을 보일 수 있음.

NREM-3이 깊고 오래 지속되는 아동일수록 몽유병과 야경증을 쉽게 경험함.

메모 포함[이16]: 깊은 수면 중에도 두뇌는 깨어 있다.
ex. 침대에서 떨어지지 않는다.

메모 포함[이17]: 어린아이가 자다가 갑자기 놀라 소리를 지르거나 공포에 찬 표정으로 말을 하고 2~3분 후에 잠이 드는 증상.

5) REM (Rapid Eye Movement. 안구가 빠르게 움직이는 단계)

꿈을 꾸는 단계. -> REM 수면 중에 깨어나면 80% 이상 꿈을 회상함.

대략 10분 가량 빠르고 톱니바퀴 모양의, NREM-1 단계와 유사한 뇌파 방출.

쉽게 깨어날 수 없음.

역설적 수면 : 신체가 내적으로는 각성(심장박동 증가, 호흡 불규칙, 안구 움직임)되어 있지만 외적으로는 평온한(근육 이완 상태) 수면 상태임.

잠든 이후 1시간 정도가 경과하면 NREM-1 단계로 가고, NREM-2 단계로 간 이후 REM 단계로 진입함.

NREM-3은 점차 짧아지고 REM은 점차 길어짐.

수면의 20~25%가 REM 단계임.

+ 수면 연구 방식

수면 중 뇌파와 근육 운동을 기록하고, 수면에서 깨우는 등의 방식으로 연구함.

+ NREM-1의 꿈과 REM의 꿈.

NREM-1 -> 부동적 이미지.

REM -> 정서적이고 즐거리가 있는 다채로운 환각.

+ REM 수면의 중요성

기억을 정리하고 보관하는 정보처리 기능과, 신경통로의 발달과 유지라는 생리적 기능의 측면에서 중요함.

3. 수면의 기능

1) 보호기능

수렵 채집 시기의 밤은 위험했기 때문에 수면하며 시간을 보냄으로써 위험에 노출되지 않았음.

2) 회복기능

면역체계 회복, 두뇌조직 수선, 뉴런 회복, 두뇌 신진대사 찌꺼기 제거.

3) 기억 강화

수면 중에는 해마의 기억을 재활성화 시켜 영구 저장을 도움.

4) 창의적 사고 증진

여러 연구결과에 의하면 수면 이후 창의적 사고가 증진됨.

5) 성장 촉진

수면 중 성장호르몬 발생.

4. 건강한 수면 습관

1) 불면증

수면에 잘 들지 못하는 장애.

만성적인 수면 박탈은 신체 상태를 노화와 유사한 신진대사와 호르몬으로 변화시킴.

수면제와 술은 REM 수면을 감소시키기 때문에 불면증을 악화시킬 수 있음.

-> 전문적 지식에 의한 해결이 필요함.

+ 적절한 수면 시간

사람마다 다름.

+ 수면 부족

5시간 이하의 수면이 누적되면 한 번에 많이 수면해도 잘 해결되지 않음.

3. 꿈

1. 꿈을 꾸는 이유

1) 소망 충족 : 프로이트 <꿈의 해석>

꿈이 소망을 충족시켜 꿈 이외의 방식으로서는 용인될 수 없는 감정을 방출시키는 정신적 안전밸브로 기능함.
꿈은 내적 갈등, 무의식을 이해하는 열쇠임.

꿈의 내용은 직접적으로 표현하면 위험적일 수 있는 무의식적 충동과 욕망으로 구성되어 있음.
대부분의 성인들이 꾸는 꿈은 성적 욕망으로부터 비롯됨. (ex. 총->음경)

-> 과학적 증거가 결여된 주장임.

2) 정보 처리

꿈을 통해 기억을 정리하고 보관함.

REM 수면은 기억력을 촉진시킨다는 연구결과가 있음.

-> 경험하지 않은 사건에 대한 꿈을 설명하기 어렵다는 문제점이 있음.

3) 생리적 기능

꿈은 신경 통로를 발달/유지시킴.

꿈이나 REM 수면은 두뇌에 규칙적인 자극을 제공함. -> 이런 자극이 신경 통로를 발달/유지시킴.
신경망이 급속도로 발달하고 있는 유아가 상당히 많은 시간을 REM 수면에 사용하는 것이 그 근거임.

4) 신경활동의 의미화 작업 : 활성화-종합 이론

꿈은 무선택 활동을 의미 있는 것으로 만들려는 두뇌의 시도.

REM 수면 중 정서관련 변연계(편도체)는 활동이 증가하지만 억제와 논리적 사고를 담당하는 전두엽 영역은 둔화됨.

변연계의 정서적 기초가 두뇌의 시각 처리에 첨가되어 꿈을 꾸게 됨.

변연계나 시각 중추 중 하나만 손상되어도 꿈을 꾸지 못함.

5) 인지 발달

꿈은 두뇌 성숙과 인지 발달을 반영함. -> 나이에 따라 꿈의 양상이 달라짐.

2. 꿈의 중요성

꿈은 심리적으로 의미 있는 것일 수 있음.

실제로 심리치료에서는 꿈에 대한 해석을 통해 치료적 전진을 가져오는 경우도 있음.

4. 발달

1. 발달

1. 발달의 정의

수정된 순간부터 사망할 때까지 개인에게 일어나는 체계적이고 연속적인 변화.

1) 발달의 특징

1. 순서 -> 발달의 속도는 개인차가 있을 수 있지만, 그 순서는 동일함.
2. 패턴 -> 발달에는 패턴이 있음. (중심에서 말단부로. 점점 세밀해지는 방향으로 발달.)
3. 지속성 -> 일시적인 변화는 발달이 아님. 지속적인 변화만을 발달로 취급함.

2. 발달심리학의 주요 논제들

1) 선천성 vs. 후천성

인간 발달 과정에서 유전(선천)과 경험(환경, 양육)의 상대적 공헌도에 대한 논쟁.
발달심리학에서 가장 거대하고 지속적인 논쟁.

현재는 선천성과 후천성이 모두 중요하고, 둘의 상호작용으로 발달을 이루는 것으로 합의함.

2) 연속성 vs. 단계성

발달은 점진적이고 연속적인 과정인가(사다리), 불연속적이고 구분되는 단계를 거치는 과정인가(계단)?

3) 안정성과 변화

발달에 있어서 개인의 특질이 안정성 있게 유지되는가, 변화되는가?

메모 포함[이18]: ex.

1. 지능, 성격, 심리적 장애는 선천성과 후천성 중 무엇의 영향을 더 크게 받는가?
2. 아동의 언어 학습은 교육을 통한 것인가 혹은 유전적 학습 기능이 있는 것인가?
3. 남녀의 성차(남성성, 여성성)는 생물학적인 것인가 혹은 사회적으로 생성된 것인가?

메모 포함[이19]: 지능의 선천성 vs. 후천성

-> 지능의 80~90%는 유전에 영향을 받고, 나머지 부분은 후천적 요인들에 영향을 받는다고 알려져 있다.

2. 일생에 걸친 인지 발달

1. 인지발달이론 : 장 피아제

인지 능력의 발달에 관한 이론.

인지 능력은 연속적으로 발달하는 것이 아니라, 특정 시점마다 단계적으로 발달함.

강제적으로 학습시키지 않아도, 아이들은 스스로 환경을 탐색하고 발달함.

2. 피아제의 인지 발달 과정

새로운 정보가 들어오면 동화를 통해 해석하고, 동화가 되지 않으면 조절을 통해 스키마를 적응/확장시키는 과정을 통해 인지 능력이 발달함.

1) 스키마

정보를 체계화하고 해석하는 사고의 틀.

2) 동화

새로운 정보를 기존의 스키마로 해석하는 것.

3) 조절

새로운 정보를 위해 기존의 스키마를 적응시키는 것.

3. 피아제의 인지 발달 단계

4개의 단계가 있음.

1) 감각운동 단계(~생후 2년)

감각으로 세상을 접하며 인지가 발달하는 단계.

논리적 조작은 이해하지 못함.

대상영속성이 발달함.

대상영속성 : 지각할 수 없는 경우에도 대상이 여전히 존재한다는 것을 자각하는 것.

생후 6개월 정도부터 발달이 시작해서 생후 2년 정도가 되면 완성됨.

메모 포함[이20]: 시험에 나온다.

2) 전조작 단계(생후 2년~생후 7년)

언어 능력이 폭발적으로 발달하는 단계.

논리적 조작은 이해하지 못함.

전조작 단계의 특징.

1. 논리보다는 직관을 주로 사용.

2. 무활론적 사고. -> 무생물을 생물처럼 생각하는 것.

3. 자기중심성. -> 다른 사람의 시점에서 생각하지 못함.

4. 보존의 개념 이해 불가. -> 사물의 모양이 달라져도 특성이 변하지 않는다는 것을 이해하지 못함.

메모 포함[이21]: ex. 장난감 놀이.

메모 포함[이22]: ex. 숨바꼭질 중 자기 눈만 가리면
본인이 숨은 줄 아는 현상.

메모 포함[이23]: ex. 동일한 양의 물을 다른 컵에 옮겨
담은 것을 보고 양이 달라진다고 인식하는 현상.

3) 구체적 조작 단계(생후 7년~생후 11년)

논리적 조작을 획득하는 단계.

구체적 조작 단계의 특징.

1. 논리적 사고, 수리적 연산 가능.

2. 보존의 개념 획득.

4) 형식적 조작 단계(생후 12년~성인기)

추상적 개념에 대한 논리적 조작 가능.

4. 피아제의 이론에 대한 평가

1) 긍정적

피아제의 이론은 전 세계적인 지지를 받고 있음.

2) 부정적

연구에 의하면 발달은 비교적 연속적임.

피아제는 어린아이의 능력을 과소평가함.

-> 대안으로 제시된 것이 레프 비고츠키의 발달 이론임.

5. 레프 비고츠키의 발달 이론

인지 발달의 사회문화적 측면을 주목함.

특히 언어를 중요시함.

1) 발달 과정

사회적 상호작용 과정에서 타인을 모방하고 내면화하며 발달이 진행됨.

2) 근접발달영역

스스로는 불가능하지만, 상급자의 도움을 받으면 더 발달할 수 있는 영역.

메모 포함[이24]: ex. 교육적 지원.

3) 피아제 vs. 비고츠키

피아제 : 물리적 환경과 상호작용하며 스스로 발달.

비고츠키 : 사회적 환경과 상호작용하며 발달. 근접발달영역의 존재.

6. 노화와 인지 능력의 변화

나이가 들면 인지 능력이 퇴화함.

1) 기억력의 감퇴

회상, 미래계획 등에서 기억력의 감퇴가 발생함.

회상 : 과거의 일을 떠올리는 것. / 미래계획 : 앞으로 할 일들에 대한 계획.

재인에서는 기억력의 감퇴가 발생하지 않음.

재인 : 대상을 식별하는 능력.

2) 노화와 개인의 인지 능력

노화에 따른 인지 능력 변화는 개인차가 크기 때문에 개인의 노력과 관리가 중요함.

3. 출생이전/신생아의 발달

1. 출생 이전의 발달

1) 임신~2주

인간의 발달은 어머니의 자궁에서 접합자(정자와 난자가 결합된 것)라고 하는 수정란이 생성되며 시작됨.
접합자가 생성된 이후 세포분열이 일어남. -> 약 100개 정도의 동일한 세포들로 분열함.
임신 후 10일정도 후에 자궁 벽에 착상이 일어남.

2) 2주~9주

이 시기에 발달 중인 유기체를 배아라고 함.
100개의 세포들 중 안쪽의 것들은 배아가 되고, 바깥쪽 것들은 태반이 됨.

3) 9주

배아는 태아(9주~출생까지.)가 됨.

4) 4개월

인간의 구체적 형상 확인 가능.

5) 6개월

태아의 기관이 충분히 형성되어 조산을 해도 생존이 가능함.

2. 임신 중 관리의 중요성

어머니의 음식 섭취나 술 담배 등의 사용은 태아에게 직접적 영향을 미침.

1) 테라토겐

태반을 통과하여 배아나 태아에 영향을 끼치는 유해물질.
어머니의 평소 습관이 중요함.

2) 태아 알코올 증후군

어머니가 임신 중에 과한 음주를 했다면, 태아에게 여러 악영향을 끼칠 수 있음.
1. 태아의 얼굴 변형 2. 지능저하, 행동장애 3. 회복 불가능한 성장 문제.

3) 정서적 불안정

어머니의 정서가 불안정하여 스트레스 호르몬 등이 과하게 분비되면 태아를 위협할 수 있음.

3. 신생아의 기본 반사 능력

생후 2~3개월이 지나면 사라지는 능력들임.

근원 반사 : 입 주변에 가해지는 자극 쪽으로 입을 가져다 대려는 반사행동

빨기 반사 : 입에 닿는 것은 무엇이든 빨려고 하는 반사행동

모로 반사 : 큰 소리에 팔을 활모양으로 구부려 안으려는 자세를 보이는 반사행동

바빈스키 반사 : 발바닥을 자극하면 엄지발가락은 구부리고 나머지 발가락은 부채처럼 펴는 행동

파악 반사 : 손에 물건을 쥐어 주면 꼭 쥐는 반사

수영 반사 : 물에 넣으면 반사적으로 수영에 적절한 팔다리 운동과 호흡

걸음마 반사 : 들어 올려 발을 바닥에 닿게 하면 걸어가듯 다리를 움직이는 반사

웃음 : 좋아서 웃는 게 아니라 애착을 유도를 위한 웃음을 보임.

울음 : 울음으로 자기표현을 함.

사람에 대한 선호 반응 : 사람에 대한 선호 반응을 보임. 20~30cm 거리에서 보는 것을 좋아함.

어머니에 대한 선호 반응 : 어머니에 대한 남다른 선호 반응을 보임.

-> 관계 형성을 위한 능력들임.

4. 양육에 의한 발달

1. 애착

타인과의 정서적 유대.

2. 애착의 형성

애착은 주로 신체 접촉과 친숙성에 의해 형성됨.

할로우의 대리모 실험 -> 신체 접촉이 애착을 형성함.

새끼 원숭이에게 먹이를 주는 철사 대리모와 부드러운 털 대리모를 주면 후자로 감.

로렌츠의 새끼 오리 실험 -> 친숙성이 애착을 형성함.

새끼 오리는 부화하고 처음 본 대상에게 각인됨.

메모 포함[이25]: 친숙성은 호감도를 형성한다.
친숙성은 대상이 안전하다는 것을 알려준다.

또한 낯선 사람은 스키마에 맞지 않아 두려움을 유발할 수 있다.

3. 애착의 유형 : Bowlby

1) Bowlby의 애착 이론

생애 초기(2~3살) 양육자와의 정서적 유대가 이후 아동의 정서 발달에 결정적 영향을 미친다는 이론.

양육자와의 유대 관계에 따라서 애착은 안정 애착과 불안정 애착으로 나뉨.

불안정 애착은 다시 회피형, 양가형, 혼란형으로 구분됨.

2) '낯선 상황' 실험 : 에인스워드

애착의 유형을 분류하는 실험.

어머니와 아동이 낯선 공간에 들어가고, 어머니가 해당 공간을 떠난 후에 낯선 사람이 들어감. 이후 어머니가 다시 방에 들어감.

어머니와 분리될 때와 결합될 때 아동의 반응으로 애착의 유형을 분류함.

3) 애착의 유형

1. 안정 애착 -> 주위 탐색을 위해 어머니로부터 쉽게 떨어짐.
-> 어머니와 분리되면 고통을 느끼지만, 어머니와 결합되면 쉽게 안정감을 느낌.
-> 어머니와 밀접한 관계를 유지함.
2. 회피형 애착 -> 어머니의 존재(유무)에 반응을 보이지 않음.
-> 어머니와의 관계에서 친밀감을 추구하지 않음.
-> 거절하고 통제하는 부모나, 정서적 욕구는 만족시켜주지 못한 부모에 대한 유형임.
-> 자신의 애착 욕구나 취약성을 부인하고 과도하게 자기의존적임. (독립적.)
3. 양가형 애착 -> 어머니와 분리되기 전부터 불안감을 느낌.
-> 심한 분리불안을 보임.
-> 어머니와 결합되었을 때 접촉하려고는 하지만 어머니를 밀어내는 양면성을 보임.
-> 일관성 없는 부모에 대한 유형임.
-> 자신의 고통을 장황하게 호소하는 방식으로 타인과 상호작용함.
4. 혼란형 애착 -> 회피형 애착 + 양가형 애착.
-> 어머니와 결합했을 때 큰 반응을 보이지 않음.
-> 아동에게 겁을 주는 행동을 보이는 부모에 대한 유형임.
-> 어린 시절의 외상 경험을 부인하며 살아감.

메모 포함[이26]: 예측이 불가능하기 때문에 자신의 정서를 높은 강도로 표현한다.

메모 포함[이27]: 가장 안전한 공간인 부모의 곁이 공포의 근원이 되는 모순으로 인해 붕괴된 애착 유형을 가지게 된다.

4. 애착의 중요성

1) 인지 발달에 미치는 영향

또래 관계, 정서 발달, 인지 발달, 진로, 이성 관계 등에 영향을 미침.
개인의 전 생애에 영향을 미침.

루마니아의 고아원 사례.

고아원 아이들은 물질적 지원은 받았지만 정서적 지원을 받지 못해 정상아에 비해 두뇌가 활성화되지 않음.

2) 애착의 연속성

애착 유형은 비교적 연속적인 편이지만, 성장 과정에서 변화가 가능함.

긍정적 관계 경험, 종교 경험, 글쓰기 및 독서 등으로 생애 초기 이후에도 안정 애착을 획득하게 될 수 있음.

메모 포함[이28]: ex. 홀로코스트에서 살아남은 아이들.

5. 부모의 양육태도

1) 양육태도의 구분 : 바움린드

바움린드는 반응성과 요구성을 사용하여 양육태도를 3 가지로 구분함.

반응성 : 아이의 필요에 반응하는 정도.

요구성 : 아이에게 책임 있는 행동을 요구하는 정도.

이후 한 가지 양육태도를 추가하여 총 4 가지로 구분함.

	높은 요구성	낮은 요구성
높은 반응성	권위적	허용적
낮은 반응성	권위주의적	무관심

1. 권위주의적 양육 -> 높은 요구성 / 낮은 반응성
-> 충분한 설명 없이 일방적으로 통제.
-> 자녀들은 의존적, 수동적이며 자기존중감이 낮은 상태가 됨.

2. 허용적 양육 -> 낮은 요구성 / 높은 반응성
-> 요구는 수용하지만 명령과 처벌은 하지 않음.
-> 자녀들은 미성숙, 충동적 상태가 됨.

3. 권위적 양육 -> 높은 요구성 / 높은 반응성
-> 충분한 설명을 제공하고 개방적 토론을 조장하여 정한 규칙으로 통제.
-> 자녀들은 독립적이고 자존감 있는 상태가 됨.

4. 무관심 양육 -> 낮은 요구성 / 낮은 반응성
-> 부모가 정서적으로, 물리적으로 부재한 경우.
-> 자녀들은 대부분의 부분에 있어서 문제를 보임.

2) 양육태도의 영향력

양육태도가 자녀의 아동기 결과에 절대적인 영향력을 끼치는 건 아님.

그렇다 할지라도 큰 영향을 끼치는 것은 명백하기 때문에 적절한 양육태도를 가지는 것은 중요함.

5. 정체성의 발달

1. 정체성의 정의

스스로에 대한 통합된 감각.

전 생애에 걸쳐 형성됨.

2. 심리사회적 발달 단계 : 에릭슨

심리사회적 발달 단계는 8 가지로 분류되고, 각 단계마다 해결해야 할 심리사회적 과제가 다름.

에릭슨은 이 중 청소년기의 정체성 발달이 가장 중요하다고 이야기함.

- | | |
|------------------|--|
| 1 단계 : 유아기 | -> 발달 과제 : 신뢰 vs 불신
-> 욕구가 적절히 만족되면 신뢰감이 형성됨. |
| 2 단계 : 걸음마 | -> 발달 과제 : 자율 vs 수치
-> 자율적 능력을 키워야 함. |
| 3 단계 : 학령 전기 | -> 발달 과제 : 주도성 vs 죄책감
-> 주도하려고 하는데, 독립적이고자 하는 노력에 죄책감을 느낄 수 있음. |
| 4 단계 : 학령기(초등학생) | -> 발달 과제 : 자신감 vs 열등감
-> 과제를 수행하는 단계이기 때문에 자신감이나 열등감을 느끼게 됨. |
| 5 단계 : 청소년기 | -> 발달 과제 : 정체성 vs 역할 혼미
-> 정체성이 확립되어야 스스로의 역할을 확실히 알 수 있음. |
| 6 단계 : 성인 초기 | -> 발달 과제 : 친밀감 vs 소외감
-> 인간 관계에서 친밀감과 소외감을 느끼게 됨. |
| 7 단계 : 중년기 | -> 발달 과제 : 생산성 vs 침체감
-> 일을 통해 집단에 공헌하는 느낌을 받거나 뒤쳐진 느낌을 받게 됨. |
| 8 단계 : 노년기 | -> 발달 과제 : 통합 vs 절망
-> 자신의 삶을 되돌아보며 만족감이나 실패감을 느끼게 됨. |

발달 과제 중 두 가지를 모두 경험하되, 더 나은 방향으로 나아가야 함.

메모 포함[이29]: 현대의 청소년기는 20 세 이전~대학생 시기이다.

3. 자아 정체성의 유형 : 마르시아

위기와 관여의 유무를 기준으로 정체성 발달을 4 가지로 분류함.

위기 : 자신의 가치관에 대해 재평가하는 것.

관여 : 능동적 의사결정을 내리고 자신의 역할을 적극적으로 수행하는 것.

자아정체성 확립 -> 자아정체성을 세우고 사회적 역할에 능동적으로 개입.

자아정체성 유실 -> 스스로에 대한 고민 없이 주어진 역할에 능동적으로 개입.

자아정체성 유예 -> 스스로에 대한 고민은 하지만 사회적 역할에 대한 개입은 유보.

자아정체성 혼미 -> 스스로에 대한 고민도 없고 능동적인 개입도 하지 않는 것.

		위기(탐색)	
		있다	없다
관여(개입)	있다	자아정체성 확립(성취)	자아정체성 유실
	없다	자아정체성 유예	자아정체성 혼미

4. 청소년기의 정체성

1) 청소년기 정체성의 특징

자아중심성 : 스스로에 대한 관심도가 높아지고, 타인도 그만큼 자신에게 관심이 있다고 느끼는 것.

상상의 관중 : 타인은 관객이고 자신은 주인공이라고 인식.

개인적 우화 : 자신이 타인들이 인식하지 못하는 독특성을 가지고 있다고 의식.

2) 청소년기 정체성 형성에 영향을 미치는 요인들

인지적 영향 : 형식적 조작 사고 능력의 획득. (추상적 사고)

양육의 영향 : 부모의 양육태도.

교육의 영향 : 고등학교, 대학교의 영향.

3) 청소년기 자아정체성 발달의 중요성

정체성이 잘 발달된 사람은 장기적이고 정서적으로 친밀한 관계를 형성하는 능력이 잘 발달함.

6. 성인기의 사회성과 웰빙

1. 성인기의 시기

성인기 이전에는 대부분 유사한 시기에 유사한 경험들을 하지만, 성인기부터는 개개인의 시기가 전부 달라지기 때문에 적절한 시기를 고려할 필요가 있음.

2. 성인기의 사랑과 직업의 중요성

사랑과 일을 잘 다룰 때 평생에 걸친 웰빙을 만들어갈 수 있음.

3. 노화와 웰빙

노화가 진행되면 삶이 불행해진다는 인식이 있는데 그렇지 않음.

편도체는 나이가 들면서 긍정적 사건에 대한 반응성은 유지하는데, 부정적 사건에 대한 반응성은 줄임.
나이가 들수록 스트레스를 덜 느끼게 됨.

전반적인 삶의 만족도를 조사해보면 젊은 사람이나 나이든 사람이나 큰 차이가 없음.

5. 감각과 지각

1. 감각과 지각

1. 감각/지각의 정의

1) 감각의 정의

감각기관에서 탐지한 대상의 물리적 특징을 신경정보로 부호화하여 뇌로 전달하는 과정.

2) 지각의 정의

감각정보를 체계화하고 해석하는 과정.

감각을 선택, 조직화, 해석하여 대상을 재인하는 것.

메모 포함[이30]: 감각은 원활한데 지각에 문제가 있는 경우 안전인식장애 등을 가지게 될 수 있다.
-> 상황처리는 되는데 하향처리가 안 되는 것.

메모 포함[이31]: 재인 : 대상이 무엇인지 알아보는 것.

2. 감각/지각의 과정

1) 감각의 과정 : 상향처리

감각의 과정은 감각기관에서 뇌로 올라가기 때문에 상향처리라고 함.

2) 지각의 과정 : 하향처리

뇌에서 작용하여 반응으로 내보내기 때문에 하향처리라고 함.

개인마다 가지는 경험과 기대에 따라 다른 결과를 얻게 됨.

3. 감각과 지각의 상호작용

감각과 지각은 빠르게 진행되는 연속적 과정임.

감각과 지각은 서로에게 영향을 줌.

지각에 따라서 감각이 달라지기도 함.

메모 포함[이32]: ex. 환시, 환각, 상상에 의한 것들, 이 미지 트레이닝 등.

2. 감각 과정

인간의 감각 과정에서 일어나는 변환, 역치, 감각 순응.

1. 변환

대상이 다른 형태로 바뀌는 것.

매 순간 우리의 감각시스템은 감각기관을 통해 들어온 자극을 두뇌가 해석할 수 있는 신경정보로 부호화함.

1) 변환의 과정

1. 감각수용기 세포를 통해 감각자극을 받아들인다.
2. 자극을 신경정보로 변환한다.
3. 신경정보를 두뇌로 전달한다.

2. 역치

감각 기관에서 받아들일 수 있는 감각 정보의 한계치.

인간의 감각은 인간의 삶에 적절한 역치를 가지고 있음.

1) 절대역치

50%의 확률로 지각되는 자극의 역치.

발생 유무가 헷갈리는 정도의 자극이 가지는 역치.

자극마다, 사람마다 절대역치가 다름.

신호탐지 이론.

상황에 따라 달라지는 절대역치 탐지의 예측에 대한 이론.

동일한 자극이 동일한 사람에게 주어져도 절대역치는 항상 일정한 값이 아님.

개인의 경험, 기대, 피로의 수준 등에 따라서 절대역치 값이 달라질 수 있음.

메모 포함[이33]: ex. 개구리는 빠르게 날아다니는 날 파리를 식별하기 위한 시야를 가지고 있지만, 인간은 날파리를 식별할 필요가 없기 때문에 그런 능력을 가지고 있지 않다.

2) 역치하 자극

50%보다 낮은 확률로 지각되는 자극.

감각 정보가 뇌로 전달되기는 하지만, 지각하지 못함.

역치하 자극은 인간의 무의식에 영향을 미칠 수 있음.

단기간 영향을 미칠 수는 있지만, 지속적인 효과를 보이지 않음.

메모 포함[이34]: ex. 영화 필름 사이의 코카콜라 문구.

3) 차이 역치

50%의 확률로 두 자극이 다르다는 것을 지각할 수 있는 차이의 역치.

베버의 법칙.

두 자극에 차이가 있다는 것을 지각하기 위해서는, 두 자극이 일정 비율만큼 차이가 나야 함.

청각 자극은 차이 지각에 필요한 비율이 가장 작기 때문에 인간은 청각 차이에 가장 민감하게 반응함.

메모 포함[이35]: ex. 쌀 한 가마니와 쌀 한 가마니 위에 볼펜 하나를 올려 놓은 무게는 차이를 지각하기 어렵다. 하지만 볼펜 하나와 볼펜 두 개는 무게의 차이를 지각하기 쉽다.

3. 감각 순응

일정한 감각을 제공하면 해당 감각에 대한 민감도가 줄어드는 것.

환경에 일어나는 변화를 지각하도록 하는 기능을 수행함.

메모 포함[이36]: ex.
후각 -> 동일한 냄새를 계속 맡으면 냄새를 지각할 수 없다.
시각 -> 망막에 계속 동일한 그림이 맺히게 하면 그림의 일부분이 지각되지 않는 현상이 발생한다.

3. 지각 과정

지각 갇춤새, 맥락 효과, 동기와 정서 등은 지각 과정에 영향을 줄 수 있음.
이것들 때문에 동일한 대상에 대해서도 사람마다 다르게 지각하게 됨.

1. 지각 갇춤새(스키마)

대상을 특정한 방식으로 지각하는 심적 성향.

대상을 지각하는 방식에 대한 스키마.

경험 등으로 인해 형성됨.

메모 포함[이37]: 동일한 대상이더라도 경험으로 형성된 스키마가 다르면 다르게 지각한다.

ex. 여자의 뒷모습 그림 vs 마귀 할멈 그림
(수업시간에 본 것.)

2. 맥락 효과

동일한 자극도 맥락이 다르다면 다르게 지각하는 원리.

맥락 효과를 일으키는 요소들.

1. 경험.
2. 지식의 유무. -> ex. 어떤 음식이 몸에 굉장히 해롭다는 것을 알면 그 음식에 대한 시선이 달라짐.
3. 문화적 차이. -> ex. 우리나라에서는 나서서 발표하는 것을 꺼리지만 서양에서는 그렇지 않음.

메모 포함[이38]: ex. 글짓기 대회에 나가서 우수상을 탄 경우

-> 어떤 사람들은 매우 좋아한다.

-> 어떤 사람들은 실망한다.

사람마다의 맥락에 따라 자극을 다르게 지각한다.

3. 동기와 정서

동기와 정서도 지각 과정에 영향을 줌.

동기 -> ex. 목이 마르면 물병이 더 잘 보임.

정서 -> ex. 자신이 우울하면 지나가는 새도 우울해 보임.

4. 눈

1. 시각의 처리과정

눈과 뇌를 사용함.

눈 : 빛 에너지를 신경 정보로 부호화하여 뇌로 전달.

뇌 : 신경 정보를 처리하여 지각함.

2. 시각 자극 입력

인간의 눈이 인식할 수 있는 전자기파인 가시광선을 자극으로 받으면 시각적 경험을 하게 됨.

가시광선의 파장으로 색상을 식별하고, 가시광선의 양으로 밝기를 식별함.

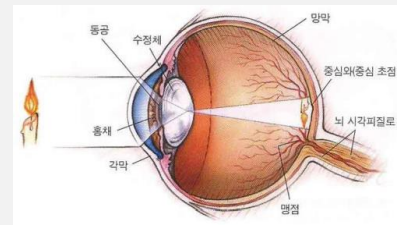
3. 눈의 구조

동공 : 눈으로 빛이 들어오는 곳.

홍채 : 동공 주위에서 눈으로 들어오는 빛의 양을 조절함.

수정체 : 홍채의 뒷부분에 위치하고, 두께를 변화시켜 망막에 상이 맺히도록 함.

망막 : 안구의 뒤편에서 위치하고, 맺힌 상을 신경신호로 변환함.



4. 눈과 뇌의 정보처리

1) 눈의 정보처리

간상체와 추상체, 양극세포, 신경절 세포를 통해 시각 정보를 처리함.

1. 간상체나 추상체에 상이 맺히면(빛이 들어오면) 주변의 양극세포를 흥분시키는 신경신호가 생성된다.
2. 양극세포는 신경절 세포를 흥분시킨다.
3. 신경 정보가 신경절 세포의 축색을 따라 뇌로 전달된다.

간상체 -> 어두운 빛에 반응함.
-> 주로 밤에 작용함.
-> 막대 모양.

추상체 -> 색채 시각에 관여함.
-> 주로 낮에 작용함.
-> 원뿔 모양.

신경절 세포 -> 망막의 최종 출력 신경세포.
-> 신경절 세포에서 나오는 축색들은 대뇌로 정보를 전달하는 시신경을 이룸.

메모 포함[이39]: 망막에 있는 두 가지 종류의 감각세포들.

2) 뇌의 정보처리

자질 탐지기와 병렬처리 등을 통해 눈으로부터 온 시각정보를 처리함.

뇌는 시각정보를 자질로 분리해서 각각을 병렬처리한 후 종합함.

1. 자질 탐지기.

두뇌의 뉴런은 시각 정보에서 특정한 자질에 반응. (ex. 모양, 각도)

두뇌의 자질 탐지기는 시각 정보를 자질들로 분해한 다음 재조합함.

2. 병렬처리.

시각 정보는 여러 자질들로 분해되어 각각 병렬적으로 한꺼번에 처리됨.

망막은 시각 정보를 두뇌의 여러 부분으로 보냄.

+ 맹점

신경섬유는 안구의 한 점으로 모여 대뇌로 전달되는데, 신경섬유가 모여 있는 부분을 맹점이라고 함.

감각세포가 존재하지 않아서 이 부분에 맺히는 상은 인식되지 않음.

5. 지각 체제화

1. 지각 체제화

감각정보를 의미있는 지각으로 만들기 위해 체제화하는 것.

지각 체제화를 통해 감각정보 중 어떤 것은 제거하고, 어떤 것은 연결하는 과정을 통해 지각을 구성함.

2. 지각 체제화의 과정

형태 지각 -> 깊이 지각 -> 운동 지각 -> 지각항등성

1) 형태 지각

집단화를 통해 전경(사물)과 배경을 구분함.

근접성, 연속성, 폐쇄성을 통해 집단화를 함.

근접성 : 가깝게 위치한 자질들을 하나의 집단으로 보는 것.

연속성 : 연속되게 위치한 자질들을 하나의 집단으로 보는 것.

폐쇄성 : 완전한 전체 대상을 지각하기 위해 끊어진 부분을 메워서 보는 것.

2) 깊이 지각

양안 단서와 단안 단서를 통해 대상을 3차원으로 지각함.

깊이 지각을 통해 거리를 지각함.

양안 단서 -> 두 눈에 맺히는 상의 차이를 이용한 거리 측정법.

단안 단서 -> 상대적인 요인들을 이용한 거리 측정법.

메모 포함[이40]: 추가로, 깊이 지각은 태어나면서부터 가지고 있는 능력이다.

메모 포함[이41]: 상대적 크기, 상대적 명확성, 기울기, 빛과 그림자 등.

3) 운동 지각

대상의 크기, 형태 변화 등을 통해 운동을 지각함.

작아지는 대상은 멀어지고, 커지는 대상은 가까워지는 것으로 대상의 운동을 지각함.

조금씩 변하는 상들이 빠른 속도로 제시되면 연속된 움직임으로 지각함.

파이현상 : 둘 이상의 인접한 불빛이 빠르게 교대하면 하나의 불빛으로 보임.

4) 지각항등성

망막에 대상의 밝기, 색상, 크기 등이 다르게 맺혀도 동일한 사물로 지각함.



+ 착시

착시현상은 감각정보를 체제화하는 과정에서 발생하는 현상임.

6. 지각에 대한 해석

1. 지각의 선천성 vs 후천성

지각의 일부 기능은 선천적이지만, 다른 일부 기능들을 후천적임.

형태 지각, 색채 구분 등은 선천적임.

하지만 후천적 경험이 존재하지 않는다면 지각을 잘 해낼 수 없음.

2. 지각의 순응

복잡하고 난해한 감각 정보라도, 지각은 해당 상황에 적극적으로 적응해 나감.

메모 포함[이42]: ex.

도수가 맞지 않는 안경도 시간이 지나면 익숙해진다.

3. 지각에 영향을 미치는 요인들

생물학적 요인 -> 시각현상에 대한 학습, 감각 발달을 위한 시기 등.

심리학적 요인 -> 형성된 스키마, 맥락 효과, 지각 갭충새 등.

사회문화적 요인 -> 문화, 물리적 맥락 효과 등.

지각은 수많은 분야의 요인들이 상호작용하여 형성된 결과물임.

6. 학습

메모 포함[이43]: 시험에 나올 예정.

1. 학습의 개념

1. 학습의 정의

새롭고 비교적 지속적인 정보나 행동을 획득하는 과정.

약물 등으로 인한 행동변화는 학습으로 치지 않음. (지속적 X)

학습의 주체로는 인간과 동물 모두를 포함함.

학습에 대한 지식은 행동주의 심리학의 영향을 많이 받음.

메모 포함[이44]: 심리학이란 객관적인 과학이며, 심적 과정이 아닌 시각적으로 확인할 수 있는 행동만을 다루는 학문이라고 정의한 학파. 생각, 감정, 동기 같은 것들은 고려할 필요가 없다고 주장했다.

2. 학습의 종류

1) 연합학습

두 가지 사건 사이의 연관성을 배우는 것.

2) 관찰학습

타인, 언어 등에 대한 관찰을 통해 배우는 것.

2. 연합학습

두 가지 사건 사이의 연관성을 배우는 것.

1. 연합학습의 종류

연합학습은 고전적 조건형성과 조작적 조건형성으로 나눌 수 있음.

고전적 조건형성 -> 자극이 주어지면 행동을 함. 생리적 반응에 관한 것.

조작적 조건형성 -> 행동이 하면 자극을 줌. 모든 행동에 관한 것.

2. 고전적 조건형성 : 파블로프의 개

무조건 반응과 중성 자극을 연합하는 유형의 학습.

주로 생리적 자극/반응을 다른 자극/반응과 연합함.

1) 원리

무조건 반응(침을 흘림)과 중성 자극(종소리)을 연합(종소리를 들으면 침을 흘림)하여 조건형성을 함.

UR과 NS를 연합하여 NS가 CS가 되고, CS가 CR(UR)을 일으키게 됨.

무조건 자극	(US, unconditional stimulus)	: 무조건 반응을 일으키는 자극.
무조건 반응	(UR, unconditional response)	: 학습되지 않아도 자동적으로 드러나는 반응.
중성 자극	(NS, neutral stimulus)	: 반응을 일으키지 않는 자극.
조건 자극	(CS, conditional stimulus)	: 고전적 조건형성이 일어난 후의 중성 자극.
조건 반응	(CR, conditional response)	: 조건 자극에 대한 반응.

2) 예시

매력적 연예인(UR)과 광고 제품(NS) -> 제품(CS)이 매력적으로 보임(CR).

흰 쥐(NS)를 볼 때마다 굉음(두려움, UR)을 들려줌. -> 흰 쥐(CS)를 두려워함(CR).

공포, 혐오 현상을 고전적 조건형성의 원리를 이용한 역 조건화를 통해 치료함. (반대 방향으로 학습.).

메모 포함[이45]: 파블로프의 개 실험을 통해 만들어진 개념이기 때문에, 파블로프식 조건형성이라고도 한다.

메모 포함[이46]: 공포증이 한 번 형성되면 대상을 피하려 하기 때문에 역 조건화가 자동적으로 이루어지기 힘들다. 이 경우 대상을 피하지 않고 노출시켜야 치료할 수 있다.

3. 고전적 조건형성의 주요 개념들

1) 획득

조건형성에 의해서 조건 반응을 가지게 되는 것.

획득을 위한 조건들.

1. 근접성 -> US의 제시와 NS의 제시 사이의 시간 간격이 짧아야 함.
2. 수반성 -> 두 자극이 서로 수반되어야 함. (학습 시에는 항상 같이 제시되어야 함.)
3. 순서 -> US가 NS 보다 나중에 제시되어야 함. (종소리가 먼저 나야 함.)

2) 소거

NS 를 US 없이 계속해서 제시하면 CR 이 감소하는 것.

3) 자발적 회복

소거되었던 CR 이 어느 정도 시간이 흐른 후에 다시 나타나는 현상.

4) 일반화

한 반응이 조건형성된 후, CR 과 유사한 자극에 반응하는 현상.

5) 변별

CS 와 다른 자극을 구분하는 능력.

4. 고전적 조건형성의 의의와 한계

1) 의의

학습의 기본 양식에 대한 객관적 연구를 진행했음.

2) 한계

인간은 훨씬 복잡한 존재이기 때문에 고전적 조건형성만으로는 설명이 부족함.

5. 조작적 조건형성 : 스키너

행동이 일어나면, 자극을 통해 그 행동에 대한 결과를 제공하여 행동 조성을 하는 학습.
조작적 조건형성은 생리적 자극 뿐만 아니라 모든 행동에 적용됨.

1) 효과의 법칙 : 손다이크

호의적 결과가 뒤따르는 행동은 증가하고, 비호의적 결과가 뒤따르는 행동은 감소함.

스키너의 이론은 효과의 법칙을 기반으로 함.

2) 스키너의 상자 실험

조작적 조건형성의 원리를 밝혀낸 실험.

누르면 음식이 나오는 버튼이 들어 있는 상자 안에 갇혀 있는 쥐는 버튼을 계속해서 누르게 됨.

3) 행동 조성

유기체의 행위를 점진적으로 원하는 방향으로 바꾸는 것.

행동 조성을 통해 다른 사람의 행동에 끊임없이 영향을 줌. (ex. 아이 교육.)

6. 강화

어떤 행동을 더 많이 하게 하는 것.

1) 강화의 종류

정적 강화 : 무언가를 더해서 행동을 더 많이 하게 하는 것. (바람직한 자극 제공.)

부적 강화 : 무언가를 빼서 행동을 더 많이 하게 하는 것. (혐오적 자극 제거.)

2) 강화물

강화를 위해 제공하는 것.

일차 강화물 : 생리적 욕구를 만족시키는 강화물. (ex. 음식)

이차 강화물 : 일차 강화물과의 연합을 통해 만들어진 강화물. (ex. 음식을 살 수 있는 돈)

즉시 강화물 : 행동 직후에 주어지는 강화물. -> 즉시 강화물 때문에 많은 중독 현상이 발생함.

지연 강화물 : 행동 이후 어느 정도 시간이 지난 후 주어지는 강화물.

7. 강화 계획

강화물 제공에 대한 계획. (횟수, 기간 등)

1) 연속 강화

원하는 반응이 나타날 때까지 강화물을 제공하는 것.

빠른 학습이 가능하지만, 빠르게 소거됨(학습한 내용이 빠르게 사라짐).

2) 부분 강화

부분적으로만 반응을 강화하는 것.

시간 간격, 횟수에 대한 비율로 종류가 나뉨.

고정간격 계획 : 일정한 시간 간격마다 강화물을 제공하는 방식.

변동간격 계획 : 정해지지 않은 특정 시간 간격마다 강화물을 제공하는 방식.

고정비율 계획 : 일정한 수의 반응이 일어나면 강화물을 제공하는 방식.

변동비율 계획 : 정해지지 않은 특정 수의 반응이 일어나면 강화물을 제공하는 방식.

빠르게 학습할 수는 없지만, 소거에 대한 저항이 큼(학습한 내용이 잘 사라지지 않음).

메모 포함[이47]: 소거에 대한 저항이 두 번째로 강하다.

메모 포함[이48]: 소거에 대한 저항이 가장 강하다.

8. 처벌

어떤 행동을 더 적게 하게 하는 것.

1) 처벌의 종류

정적 처벌 : 무언가를 더해서 행동을 더 적게 하게 하는 것. (혐오적 자극 제공.)

부적 처벌 : 무언가를 빼서 행동을 더 적게 하게 하는 것. (바람직한 자극 제거.)

2) 효과

바람직한 행동으로 이끌어 가기는 힘들다는 것이 일반적인 연구 결과임.

공포감을 형성하고, 공격성을 증가시킬 위험성이 있음.

강화와 함께 사용하는 것이 바람직함.

+ 강화와 처벌의 구분

	정적(+) - 반응 후 자극 제시	부적(-) - 반응 후 자극 제거	결과
강화	긍정적 보상물 추가 (예: 용돈 추가)	부정적 혐오자극 제거 (예: 화장실청소 제외)	행동 증가
처벌	부정적 혐오자극 추가 (예: 화장실 청소 추가, 꾸중, 잔소리)	긍정적 보상물 제거 (예: 용돈 감소, 자유시간 감소)	행동 감소

강화와 처벌 구분하는 것 시험에 나옴. 강의자료에 나와있는 강화/처벌 예시들 잘 봐 두기.
 ('조작적 조건형성과 관찰학습')

3. 관찰학습

1. 관찰학습 : 반두라

타인을 관찰함으로써 이루어지는 학습.

조작적 조건형성과는 달리, 보상 등이 없어도 관찰만으로 학습할 수 있음.

특히 타인을 따라하는 과정인 모델링을 통해 학습함.

1) 반두라의 실험

손가락 인형을 다루는 방식에 따라 나눈 세 가지 모델을 아이들에게 관찰하게 한 후, 공격성을 관측한 실험. 관찰했던 모델에 영향을 받은 것을 확인할 수 있었음.

2) 예시

텔레비전 시청의 영향 -> 폭력적 시청물을 접하는 것은 폭력적 행동의 증가와 정적인 상관관계가 있음.

아이에게 부모 행동의 영향 -> 부모의 행동을 관찰한 아이는 유사한 행동을 하는 경향이 있음.

7. 기억과 망각

1. 기억

1. 기억

정보의 저장과 인출을 통해서 시간이 경과해도 학습한 내용을 유지하는 것.

2. 기억의 처리과정

부호화, 저장, 인출을 통해 기억이 처리됨.

부호화 : 정보를 기억 시스템이 집어넣는 것.

저장 : 부호화된 정보를 파지하는 것.

인출 : 기억 저장소에서 정보를 꺼내는 것.

+ 두뇌 vs 컴퓨터

두뇌와 컴퓨터는 작동 방식이 유사하지만 여러 차이점들이 있음.

두뇌는 느리지만 병렬적으로 작업을 수행하고, 쉽게 손상됨.

컴퓨터는 빠르고 계열별로 작업을 수행함.

3. 기억 처리 모형

1) 고전적 3단계 처리 모형 : 리처드 애트킨슨, 리처드 쉬프린

감각기억 -> 단기기억 -> 장기기억.

1. 뇌에서 기억해야 할 정보를 일시적인 감각기억으로 등록. (기억에 남는 것들은 아님.)
2. 감각기억 정보를 단기기억으로 보내서 정보를 부호화함.
3. 단기기억의 일부 정보들을 장기기억으로 보내서 저장.

단기기억은 저장/망각 전 정보들을 잠시 보관해 두는 저장공간임.

장기기억은 비교적 영속적이고 제한이 없는 저장공간임.

한계점.

1. 의식적으로 자각하지도 못한 채, 바로 장기기억이 되는 정보들을 설명하지 못함.

메모 포함[이49]: 현재에도 인간의 두뇌에는 제한이 없다고 알려져 있다.

2) 수정된 3단계 처리 모형

감각기억 -> 작업기억 -> 장기기억.

감각기억 -----> 장기기억.

단기기억 대신 작업기억 개념을 사용함.

작업기억은 의식적 단기기억임.

충분한 주의(의식)를 기울여야 작업기억의 정보를 장기기억으로 보낼 수 있음.

작업기억은 새로 들어오는 정보들과 기존 장기기억의 정보들을 의식적이고 적극적으로 처리함.

어떤 정보들은 작업기억을 거치지 않고 '뒷문'을 통해 장기기억이 됨.

메모 포함[이50]: 단기기억은 단순히 정보가 저장되었다가 이동하는 공간이었지만, 작업기억은 굉장히 복잡한 작업을 의식적으로 수행하는 공간이다.

2. 기억의 부호화

1. 부호화 과정의 분류

부호화 과정은 2가지 방식으로 이루어짐.

1) 자동처리(무의식)

엄청난 양의 정보들을 무의식적으로 부호화하는 과정.

암묵기억을 형성함.

암묵기억 : 의식적 회상이 없는 기억.

소뇌 등에서 처리함.

공간/시간/빈도/개수, 운동기술, 인지기술(스키마), 조건적 조건형성 등을 처리함.

2) 통제처리(의식)

의식적으로 노력해서 부호화하는 과정.

노력과 주의를 기울일 때만 부호화됨.

외현기억을 형성함.

외현기억 : 의식적 회상이 있는 기억.

해마와 전두엽 등에서 처리함.

지식, 경험 등을 처리함.

메모 포함[이51]:

2. 되뇌기 : 에빙하우스의 기억 연구 결과

되뇌는 것을 통해 해당 내용을 작업기억에서 장기기억으로 전환할 수 있음.

되뇌기에 많은 시간을 투자할 수록 기억해 내는 내용이 많음.

학습한 이후에도 부가적으로 되뇌면 파지를 증가시킴. (과학습.)

1) 되뇌기와 관련된 현상들

1. 다음 순번 효과 -> 자신의 바로 앞 순번의 정보를 잘 처리하지 못하는 현상.
-> 자신의 상황을 계속 되뇌기 때문.

2. 간격두기 효과 -> 집중적 공부보다 **반복적, 분산적 공부**가 더 우수한 파지를 형성하는 현상,
-> 시간 간격을 늘려가면서 내용을 되뇌는 것이 효과적임.

3. 계열위치 효과 -> 맨 처음과 맨 마지막에 제시된 항목들은中间的 항목들보다 더 잘 기억되는 현상.

4. 청크 만들기 -> 내용을 묶으면 더 잘 기억되는 현상.

메모 포함[이52]: 기억과 관련된 연구를 한 학자.
되뇌기, 망각곡선 등을 연구했다.

메모 포함[이53]: 시험 전에 많은 시간을 투자하는 것보다, 매 수업의 시작과 끝에 내용을 복습하는 것이 내용의 파지에 훨씬 효과적이다.

3. 기억의 저장

1. 정보의 파지

정보를 저장하는 것.

1) 파지의 필요성

정보의 능동적 처리가 없으면 작업기억의 내용들은 파지되지 않고 10~20초 안에 삭제됨.

작업기억은 7개 가량의 정보만을 저장할 수 있는 용량을 가짐.

장기기억은 비교적 영속적임.

장기기억의 용량은 무한함.

메모 포함[이54]: 전세계에 있는 모든 컴퓨터의 저장공간을 합쳐도 한 사람의 두뇌 용량에 훨씬 못 미치는 것으로 추정된다.

2) 두뇌의 파지 방식 : 칼 래슬리

두뇌는 여러 위치에 걸쳐 있는 신경망에 기억을 분산시켜 저장함.

특정한 하나의 공간에 기억이 보관되는 것이 아님.

2. 정서와 기억

1) 스트레스와 기억

스트레스 호르몬은 기억이 더 잘 형성되게 함.

스트레스 호르몬 분비 시 기억으로의 영향.

1. 변연계의 정서처리 중추인 편도체를 자극한다.
2. 전두엽과 기저신경절의 기억흔적을 활성화한다.
3. 기억 형성 영역들의 활동을 증가시킨다.

2) 섬광기억

정서적으로 큰 의미를 가지는 사건에 대한 선명한 기억.

오랜 시간이 지나도 생생하게 떠오름.

4. 기억의 인출

1. 인출

정보를 꺼내는 과정.

재인이나 점화, 재학습을 통해 인출단서를 접하면 기억을 인출할 수 있음.

1) 재인

대상의 재인을 통해 기억이 인출될 수 있음.

재인기억은 신속하고 방대함.

2) 점화

하나의 특정한 단서를 통해 자각하지 못한 채 기억이 인출되는 방식.

2. 맥락의존 기억

친숙한 맥락이 기억을 인출하는 것.

메모 포함[이55]: ex. 예전 학교에 가면 그때의 기억이 떠오르는 현상.

3. 상태의존 기억

특정한 기분이 기억을 인출하는 것.

기분에 따라서 인출되는 기억이 다름.

현재의 기억을 편향시킬 수 있음.

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 우울할 때 | -> 부정적 기억들을 인출함. |
| | -> 현재의 기분을 설정하는 데에 부정적 기억을 사용함. |
| 즐거울 때 | -> 긍정적 기억들을 인출함. |
| | -> 현재의 기분을 설정하는 데에 긍정적 기억을 사용함. |

5. 망각

1. 망각

기억했던 사실을 잊어버리는 것.

2. 망각의 원리

망각에는 3가지 종류가 있음.

대체로 인출 실패에 의해 망각이 발생함.

1) 부호화 실패

작업기억에서 부호화되지 못한 정보들은 장기기억으로 보내지지 않기 때문에 기억할 수 없음.

2) 저장 소멸

부호화는 성공했지만, 시간이 흘러 자연스럽게 망각되는 것.

에빙하우스의 망각곡선 -> 학습한 정보의 대부분은 시간의 경과에 따라 빠르게 망각됨.

3) 인출 실패

부호화도 성공했고 저장되어 있는 정보임에도 꺼낼 수가 없는 것.

간섭에 의해 인출 실패가 일어남.

순행 간섭 : 과거의 정보가 새로운 정보의 인출을 방해하는 것.

역행 간섭 : 새로운 정보의 학습이 과거 정보의 인출을 방해하는 것.

작업기억이 좋지 않으면 인출 실패 확률이 높아짐.

작업기억은 연습을 통해 증진시킬 수 있음.

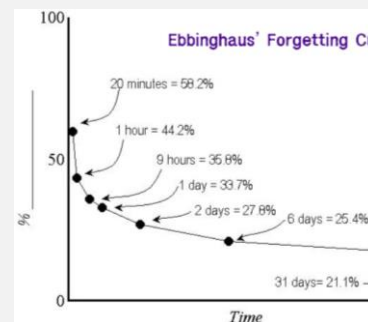
4) 동기화된 망각

심리적 동기가 일으키는 망각.

억압을 통해 망각이 일어날 수 있음.

억압 : 정신분석 이론에서 불안을 유발하는 특정 기억을 밀어내는 기본 방어기제.

자신도 모르는 사이에 스스로에게 유리한 방향으로 기억을 수정하기도 함.



6. 기억 구성 오류

사실과 다르게 기억이 구성되는 현상.

1. 오기억의 형성

1) 기억의 왜곡

기억 구성이 진행되는 과정에서 기억의 왜곡이 일어날 수 있음.

부호화 시에 기억을 임의로 구성하기도 하고, 인출 시에 기억을 변경하기도 함.

기억을 재현할 때마다 원래의 기억을 조금씩 수정하게 됨. (기억의 재응고화)

스키마를 통해 기억을 수정하기도 함.

2) 기억의 오정보 효과 : 로프투스의 실험

오도하는(흐릿한) 정보를 기억에 합병하는 것.

오정보에 노출되면 그 오정보를 흐릿한 기억에 합병시키게 됨.

시간의 흐름에 따라 기억이 희미해질수록 오정보가 더 쉽게 침투함.

3) 상상력에 의한 오기억

존재하지 않은 사건을 반복해서 상상하는 것만으로도 오기억이 생성됨.

2. 실제 기억 vs 거짓 기억

실제 기억과 거짓 기억의 차이점.

1. 실제 기억은 거짓 기억(상상으로 형성된 기억)보다 그 내용이 상세함.

2. 거짓 기억(상상으로 형성된 기억)은 그 사건에 대한 의미와 감정에 국한됨.

3. 거짓 기억은 때때로 실제 기억보다 오래감.

사건에 대한 내용은 확신의 정도나 증언 등으로는 파악하기 어려움.

메모 포함[이56]: 수많은 실험을 진행했다.

ex. 사건에 대한 설명을 해주고, 시간이 어느정도 흐른 뒤 질문을 하면 질문의 내용에 따라 사건의 내용을 다르게 이야기하게 된다.

메모 포함[이57]: ex. 목격자의 증언 실험.

목격자는 그 내용이 옳건 그르건 자신의 목격에 관해 비슷한 정도의 확신을 가진다.

유도 질문이 있을 경우 증언은 쉽게 오류를 범한다. (특히 아동들에서.)

오류 없는 증언을 위해서는 편향되지 않은 질문을 사용하는 인지적 인터뷰가 필요하다.

최면으로 활성화된 기억은 쉽게 오류를 일으킨다.

7. 기억력 증진 방법

1. 기억력 증진 방법

1. 8초 이상 주의 집중하기.
2. 큰 소리로 읽기.
3. 글씨체 바꾸기. -> 중요한 내용의 글씨체를 다른 것과 다르게 하는 등.
4. 손 글씨 쓰기.
5. 유산소 운동하기.
6. 반복하기.
7. 주변 환경 단순화하기.
8. 휴식하기.

2. 효과적 학습기법

반복적 되뇌기, 인출단서의 생성 등으로 효과적으로 기억할 수 있음.

1) SQ3R

Survey : 내용 훑어보기.

Question : 비판적 질문 던지기.

Read : 읽기.

Rehearse : 되뇌기.

Review : 전체적 내용 훑어보며 복습하기.

처음부터 꼼꼼히 보기보다는, 우선 내용의 구조를 훑어보는 것이 중요함.

2) 과잉학습

반복적 되뇌기를 통한 과잉학습은 내용이 더 오래 파지될 수 있게 함.

오정보를 접하기 전, 기억이 생생할 때 되뇌어야 함.

3) 의미 부여

내용이나 학습에 의미 부여하기.

메모 포할[이58]: 한 자리에서 오래 공부하고 학습하는 것보다, 20~30분 단위로 짧은 시간 동안 반복해서 되뇌는 것이 더 효과적일 수 있다.

4) 인출단서 망 확장

자신의 글로 내용을 정리하기.

5) 연합의 다양화

기억할 내용을 이미 자신이 가지고 있는 기억과 연합하기.

인출단서를 많이 생성하기 위해 최대한 많은 연합을 생성하는 것이 좋음.

6) 기억술 도구 사용

1. 기억할 내용들을 서로 연결시키기. (ex. 단어의 첫 글자 외우기.)

2. 이미지 기억법 -> 기억할 내용을 특정 사물과 연결시켜 해당 사물을 머릿속으로 그려 가며 인출하는 것.

7) 간섭의 최소화

기억할 내용과 다른 내용 사이의 간섭을 최소화하기.

(ex. 공부하고 바로 잠을 자서 다른 내용이 간섭되지 않게 하기.)

(ex. 프랑스어와 스페인어는 서로 간섭할 가능성이 큰 주제이기 때문에 따로 공부하기.)

8) 지식 검증

자신이 기억하고 있는 것이 맞는지 검증하기.

백지에 내용을 써보는 방식으로 검증할 수 있음.

7. 지능

메모 포함[이59]: 지능 또한 중요하지만, 노력이 가미되지 않으면 성공할 수 없다는 것은 여러 연구에서 밝혀졌다.

경험으로부터 학습하고, 문제를 해결하고, 새로운 상황에 적응하는 능력으로 구성된 심적 자질.

1. 일반지능

1. 일반지능

지능의 정도를 일반적으로 확인하기 위한 수치.
IQ 지수.

2. 요인분석 : 찰스 스피어만

특정 능력과 관련된 요인을 알아내는 분석.
특정 능력을 검사하는 검사 문항들의 군집을 확인하는 분석.

3. g 요인 : 찰스 스피어만

수많은 요인들에 영향을 미치는 요인.
모든 지능 행동의 기저에 깔린 요인.
g 요인만으로도 지능을 이야기할 수 있음. (g 요인이 곧 일반지능임.)

4. 일반지능 이론의 한계점.

여러 요인들은 서로 상관관계에 있지만, **삶의 많은 문제들은 또다른 유형의 지능들을 필요로 함.**
-> 다중지능 이론의 등장.

2. 다중지능

1. 다중지능 이론 : 가드너

하나의 요인만으로 지능에 대해 이야기할 수 없고, 지능은 여러 묶음으로 나뉠 수 있음.

묶음 각각의 지능들은 상당히 독립적임.

가드너는 지능을 8가지로 분류함.

1) 비판

모든 유형의 능력을 지능으로 묶는 것은 의미 없음. (음악이나 운동 같은 것을 지능이 아닌 재능임)

-> 이에 대해 가드너는 지능의 정의는 우리의 가치를 반영한 것일 뿐, 지능에 절대적 기준은 없다고 반박함.

2. 삼원 이론 : 스텐버그

스텐버그는 가드너의 이론에는 동의했지만, 지능을 8가지가 아니라 3가지로 분류함.

분석지능, 창의지능, 현실지능으로 분류함.

1) 분석지능

학문적 문제해결 능력에 대한 지능.

단 하나의 정답을 찾아내는 방식의 지능검사로 검사함.

2) 창의지능

새로운 상황에 적응하고, 새로운 아이디어를 생성하는 능력에 대한 지능.

3) 현실지능

일상의 과제를 해결하는 능력에 대한 지능.

일상의 과제는 확실히 정의되지 않고, 다중 해법을 갖기 쉬운 것들임.

메모 포함[이60]: ex. 서번트 증후군 연구.

서번트 증후군 : 특정 측면에서 매우 부진한 모습을 보이는 사람이 다른 측면에서는 굉장히 뛰어난 모습을 보이는 현상.

지능 검사에서 굉장히 낮은 점수를 받았더라도, 특정 분야에서는 굉장히 뛰어난 사람들이 있다.

메모 포함[이61]: 언어, 논리, 음악, 공간, 신체운동, 개인, 타인, 자연.
(암기 X.)

성공한 사람들의 경우 대체로 개인에 대한 지능이 높았다.

메모 포함[이62]: 특히 기업의 경영 등에 있어서 중요한 지능이다.

3. 정서지능

1. 정서지능

정서를 지각하고 이해하며 관리하고 사용하는 능력.
사회적 상황에서의 유능성.

1) 정서의 지각/이해/관리/사용

정서의 지각 -> 감각 정보로부터 정보를 재인하는 것.
정서의 이해 -> 정서를 예측하거나 다루는 것.
정서의 관리 -> 정서의 표현 방법을 아는 것.
정서의 사용 -> 창의적 사고 등에 정서를 사용하는 것.

2) 정서지능의 중요성

정서지능이 높을수록 원활하고 만족스러운 사회적 상호작용을 함.
정서지능이 높을수록 정서를 잘 관리하여, 정서에 쉽게 압도되지 않음.
정서지능이 높으면 직업에서 더 좋은 성과를 내기도 함.

3) 비판

정서지능을 측정하는 것은 불명확할 수 있음.
지능의 개념을 너무 확장하면 지능이라는 단어의 의미가 상실될 수 있음.
가드너도 개인과 타인에 관련된 능력도 지능의 한 부분으로 포함시키지만, 정서와 관련된 부분은 지능과는 다른 영역이라고 인정함.

4. 지능검사

1. 지능검사의 시작 : 알프레드 비네

프랑스의 의무교육이 시작된 후, 아동의 학습 잠재력을 파악하기 위해 지능검사가 시작됨.

지능이 동년배들보다 떨어지는 아이들에게 더 나은 교육의 기회를 제공하기 위한 것이었음.

학업성취를 예언할 수 있는 문항들을 개발한 후 검사를 진행하며 문항들을 선별했음.

결과적으로 적절한 문항들을 찾아냈고, 이 문항들로 아동의 정신연령과 생활연령을 측정하여 지능을 검사함.

이 검사는 10대 아동들을 위한 것이었음.

비네는 검사로 특수교육이 필요하다고 판별된 아동에게 부정적 낙인이 찍히는 것을 우려했음.

-> 비네는 지능 측정 방식을 만든 후 수년 후에 죽었는데, 이후 비네의 우려가 현실이 됨.

2. 스탠포드-비네 지능검사 : 터만

터만은 비네의 검사 문항들을 수정하여 검사의 적용범위를 성인까지 늘림.

터만은 우생학적 사상을 옹호했기에 스탠포드-비네 지능검사는 비네가 우려했던 부정적 효과를 가지게 됨.

메모 포함[이63]: 터만의 연구실이 있던 곳이 스탠포드 대학교였다.

3. IQ 지수 : 윌리엄 스톤

스탠포드-비네 지능검사를 기반으로 만들어진 지능지수.

정신연령 : 검사자의 정신연령.

생활연령 : 출생을 기점으로 한 달력상의 나이.

$$IQ = \frac{\text{정신연령}}{\text{생활연령}} \times 100$$

현재의 검사에서는, 평균이 100이고 85~115 사이에 2/3 가량의 사람들이 포함되도록 IQ 계산방식을 정의함.

메모 포함[이64]: 계산하는 거 시험에 나온다.

4. 웨슬러 지능검사(WAIS) : 데이비드 웨슬러

메모 포함[이65]: 현대의 지능검사.

오늘날 가장 널리 사용되는 지능검사.

4가지 지수척도로 구성되어 있음.

-> 언어이해, 지각추론, 작업기억, 처리속도.

검사로 도출되는 수치의 평균은 100이고, 표준편차는 15임.

수치는 40~160까지의 값만 가질 수 있음.

성인용, 아동용, 학령 전 아동용 등 여러 개의 종류가 존재함.

우리나라에서는 주로 한국판 웨슬러 지능검사인 K-WAIS가 사용됨.

5. 지능검사 제작에 필요한 3가지 기준

표준화, 신뢰도 평가, 타당도 평가가 있음.

표준화 -> 의미 있는 수치를 도출해야 함.

-> 현대의 지능검사는 평균을 100으로 유지하기 위해 정기적으로 재표준화 작업을 함.

-> 플린 효과 : 재표준화하지 않으면 지능검사 점수는 계속해서 높아지는 경향을 가짐.

신뢰도 -> 검사가 일관적인 수치를 도출해야 함.

타당도 평가 -> 측정하려고 의도한 것을 측정해야 함.

6. 지능검사에 대한 논쟁

1) 지능검사와 비지능적 요인

지능검사는 비지능적 요인에 영향을 받기 때문에 양적 분석과 질적 분석이 동시에 이루어져야 함.

2) IQ의 변동성

사춘기 이전에 실시한 지능검사는 변동성이 심함.

3) 지능검사 수치와 학업적/사회적 성공

지능검사 수치는 학업적 성공과는 0.5, 사회적 성공과는 0.3 정도의 상관관계를 가짐.

8. 사고와 언어

1. 사고

1. 주요 개념들

1) 인지

생각하는 것과 관련된 심적 활동.

개념을 생성, 문제해결, 의사결정 등을 포함함.

2) 개념

대상에 대한 심적 집단화.

개념을 정의하는 것은 공통적 자질임.

대상을 더 효율적으로 이해하기 위한 것.

또한 개념들을 범주 위계로 체계화하여 효율적으로 사용함.

3) 원형

한 범주의 심상이나 최선의 사례.

원형에 부합할수록 더 쉽게 재인됨.

원형으로부터 멀어질수록 범주 경계가 모호해짐.

2. 문제해결 전략

인간은 이성적 사고를 통해 문제를 해결함.

1) 알고리즘

문제를 해결할 수 있는 모든 가능한 대안을 확인해보는 방식.
일상에서 사용하기 어려움.

2) 발견법/어림법

대안의 수를 줄인 다음 시행착오를 통해 답을 찾아내는 방식.
쉽게 오류가 발생할 수 있음.

3) 통찰

문제에 대한 해결책을 갑작스럽게 깨닫는 것.

3. 문제해결의 장애물

1) 확증편향

본인의 생각을 확증해주는 정보만 찾는 경향.

2) 고착

새로운 방식으로 문제를 바라보지 못하고, 기존의 방식만 사용할 수 있게 되는 것.

4. 직관적 의사결정 과정

일상에서는 대체로 직관을 통해 의사결정을 함.

직관적 의사결정에는 가용성 발견법, 과신, 신념 집착, 틀 만들기 등이 영향을 끼침.
이런 것들로 인해서 합리적인 판단을 방해할 수 있음.

1) 가용성 발견법

사건의 가능성을 기억의 가용성에 근거해 추정하는 경향성.
머릿속에 바로 떠오르는 것을 일반적이라고 생각하는 것.

사례들이 쉽게 떠오르면 그런 사례가 흔하다고 가정하는 것.

가용성 발견법으로 인해 공포증을 경험하기도 함.

2) 과신

자신의 신념이나 판단의 정확성을 실제보다 과하게 추정하는 경향성.

3) 신념 집착

자기 생각이 잘못된 것이 판명된 이후에도 처음 생각에 메달리는 경향성.
자신의 신념을 지지하는 내용은 쉽게 수용하고, 반대되는 내용은 반박함.

신념의 형성 시에 사용된 증거보다 더 강력한 증거가 있어야 신념을 바꿀 수 있음.

4) 틀 만들기 효과

논제 제시 방식에 따라 의사결정과 판단에 영향을 미치는 경향성.

메모 포함[이66]: ex. 수술의 성공률이 90%인 것과 수술의 사망률이 10%인 것은 동일한 상황에 대해 다른 프레임을 씌운 것이다.

5. 직관의 유용성

1) 암묵 지식

학습을 통해 두뇌에 저장되어 있지만 잘 설명할 수는 없는 지식.

암묵 지식은 직관을 통해 사용됨.

2) 적응적 반응

상황에 대한 적절한 반응을 이끌어낼 수 있음.

직관은 적응적 반응인 경우가 많음.

3) 복잡한 결정

합리적 결정보다 직관이 복잡한 결정을 더 잘 수행할 수 있음.

문제에 대해 의식적으로 생각하지 않아도 무의식적으로 문제에 대한 처리를 진행함.

메모 포함[이67]: ex. 즉각적 결정, 분석 후 결정, 다른 일을 하다가 결정 이 세 가지 중에 다른 일을 하다가 결정하는 것에서 가장 현명한 결정이 도출된 연구 결과가 있다.

2. 언어

1. 언어의 구조

- 음소 : 가장 작은 차별적 소리 단위
- 형태소 : 의미를 담고 있는 가장 작은 단위.
- 문법 : 소통을 위한 규칙 시스템.

2. 언어 발달의 과정

1) 웅얼이 단계(생후 4개월~)

언어와 무관한 소리를 내는 단계.

처음에는 말소리를 듣고 따라하는 것이 아니라 그냥 내는 소리임.
조금씩 가족들의 사용 언어와 유사한 웅얼이를 함.

말소리를 알아들을 수 있음.

말을 이해하는 능력이 말을 하는 능력보다 먼저 나타남.

2) 한 단어 단계(만 1세~)

하나의 단어를 문장처럼 사용하는 단계.

소리가 의미를 담고 있다는 것을 인식함.

3) 두 단어 단계(만 2세~)

전보식 말을 사용하는 단계.

내용을 두 가지 단어로 표현함.

4) 이후의 발달

이후에는 점점 언어 능력이 발달하여 말을 잘 하게 됨.

3. 언어 발달의 설명 : 노암 촘스키

1) 언어의 발달

언어는 적절한 환경을 조성해 주면 자연스럽게 발생하는 것임.
가르쳐주지 않아도 언어능력은 발달함.

인간은 일종의 언어획득 장치를 가지고 태어남.

2) 보편문법

모든 인간의 언어에는 보편적 문법의 규칙인 보편문법이 있음.

4. 통계적 분석 능력

유아는 단조롭고 무의미한 음절의 연속을 통계적으로 분석하여 음절을 알아차릴 수 있음.

아동기에만 존재하는 능력임. (~7세)

언어 획득에는 결정적 시기가 있음. -> 통계적 분석 능력이 존재하는 시기.

3. 사고와 언어의 상호작용

1. 언어 결정론 : 벤자민 리 워프

언어가 인간의 사고방식을 결정한다는 가설.

서로 다른 언어는 동일한 현상을 서로 다르게 개념화함.

워프의 이론은 다소 극단적이지만, 이중 언어 사용자들은 어느 정도 공감함.

어떤 언어를 사용하는지에 따라 서로 다른 자기감을 가짐.

2. 언어와 사고의 관계

언어가 인간의 사고방식을 온전히 결정한다는 것은 지나친 주장이지만, 영향을 미치는 것은 확실함.

언어 능력의 향상은 사고 능력의 향상을 불러옴.

3. 심상적 사고

언어가 아니라 이미지(심상)를 사용해서 사고를 하기도 함.

8. 동기과 정서

1. 동기이론

1. 동기의 정의

행동을 시작하고, 방향을 결정하고, 끈기와 강도를 결정하는 힘.
모든 인간의 행동에는 동기가 작용함.

2. 동기의 형성(4가지 조망)

1) 본능 이론(진화론적 조망) : 프로이트

유전적 원인을 가지고 있는 행동에 초점을 맞추는 이론.
본능에 의해 인간의 동기가 형성된다는 이론.

본능 : 하나의 동물 중 안에서 고정되어 있는 학습되지 않은 패턴.

본능이 인간의 동기 형성에 영향을 미치기는 하지만 본능으로 모든 것이 설명되지는 않음.

-> 다른 추동 감소 이론이 등장하게 됨.

2) 추동 감소 이동

생리적 욕구가 해당 욕구를 만족시키도록 하는 추동을 만들어 낸다는 이론.

인간은 생성된 추동을 감소시키는 방향으로 움직임.

추동 감소는 항상성 유지를 위한 것임.

유인자극은 추동의 생성에 영향을 미칠 수 있음.

추동 : 생리적 욕구가 만들어낸 각성상태.

항상성 : 일정한 내적 상태를 유지하려는 경향성.

유인자극 : 행동을 발생시키는 긍정적/부정적 자극.

메모 포함[이68]: 특히 성욕 강조.

메모 포함[이69]: ex. 좋은 음식 냄새, 과거의 경험 등.

3) 각성 이론

사람들이 긴장이나 각성의 최적 상태를 추구하는 방향으로 행동한다는 이론.

최적의 각성 상태를 찾으려고 함.

최적의 각성 상태를 사람마다 다름.

추동 감소 이론과 대조되는 이론.

인간은 항상성만을 추구하는 것이 아니라 각성을 증가시켜 최적의 각성 상태를 유지하려고 함.

여키스-밋슨 법칙

적당한 각성이 최적의 성과를 만들어낸다는 법칙.

각성 정도는 일정한 수준까지는 성과와 함께 증가하지만, 그 수준을 넘어서면 성과가 떨어짐.

메모 포함[이70]: ex. 최적의 각성 상태가 높은 사람들은 위험한 행동이나 도전을 즐길 가능성이 있다.

메모 포함[이71]: ex. 호기심. -> 가만히 있어도 되는데 굳이 움직인다.

4) 욕구위계 이론 : 매슬로우

하위 위계의 욕구 달성해야 상위 위계의 욕구를 달성할 수 있다는 이론.

생리적 욕구 -> 안전 욕구 -> 소속 욕구 -> 존중 욕구 -> 자아실현 욕구 -> 자아초월 욕구.

안전 욕구 : 세상은 체제화 되고 예측 가능하다고 느끼려는 욕구.

존중 욕구 : 타인에게 인정받고 존중받으려고 하는 욕구.

자아실현 욕구 : 자신의 모든 독특한 잠재력을 달성하려는 욕구.

자아초월 욕구 : 자신을 넘어서 의미와 정체성을 찾으려는 욕구.

욕구위계 이론은 절대적으로 적용되는 것은 아님.

메모 포함[이72]: ex. 잠을 3일정도 재우지 않으면 다른 욕구들은 사라지게 된다.

메모 포함[이73]: ex. 신념을 지키기 위해 욕구위계를 무너뜨리는 경우들이 존재한다.

2. 배고픔

1. 배고픔의 생리학

배고픔을 일으키는 생리적 요인들.

1) 위의 수축 : 와시번

풍선으로 위의 수축을 연구한 결과, 공복감을 느낄 때 위가 수축된다는 것을 발견함.
와시번은 배고픔이란 위의 수축이라고 정의함.

후속 연구에서는 위의 수축만이 배고픔에 관여하는 것이 아니라고 밝혀짐.

메모 포함[이74]: ex. 위가 제거된 이후에도 배고픔을 호소하기도 한다.

2) 신체의 화학작용

신체의 포도당 수치가 떨어지면 배고픔을 느끼게 됨.
뇌의 시상하부에서는 호르몬으로 배고픔을 조정함.

배고픔과 관련된 복잡한 상호작용들은 결과적으로 특정 체중을 유지하려는 신체의 경향성을 보여줌.

2. 배고픔의 심리학

배고픔과 관련된 심리학적 내용들.

1) 맛 선호

탄수화물은 세로토닌 수준을 높이기 때문에 선호되기도 함.

단맛과 짭맛에 대한 선호는 유전적이고 보편적임.

짭맛에 대한 지속적 노출은 짭맛에 대한 선호를 발전시키기도 함.

심한 고통 직전에 섭취한 음식에 대해서는 혐오가 발달할 수도 있음. (고전적 조건형성)

2) 상황의 영향

다른 사람들과 함께 먹을 때 더 많이 먹는 경향이 있음.

적게 음식이 제공되면 적게 먹고, 많은 음식이 제공되면 많이 먹는 경향이 있음. -> 단위 편향.

음식이 다양해지면 많이 먹는 경향이 있음.

3) 섭식 장애

거식증과 폭식증은 섭식에 심리적 요인이 크게 작용할 수 있다는 것을 확인할 수 있음.

거식증 : 저체중인데 계속 굶는 섭식 장애.

폭식증 : 과식 이후 설사약이나 지나친 운동 등의 보상행동을 하는 섭식 장애.

섭식 장애는 가정환경의 영향을 받는 경우가 많음.

폭식증 -> 부모가 비만이면서 자신에 대해 부정적인 경우 자식은 그 행동을 모방하기도 함.

거식증 -> 경쟁적/성취지향적/완벽주의적 부모의 자식은 통제할 대상을 자신의 몸무게로 설정하기도 함.

섭식 장애는 문화의 영향을 받는 경우가 많음.

거식증과 폭식증은 대부분 여성에게서 발생함.

3. 소속동기

1. 소속동기

관계를 형성하고 집단에 대한 소속감을 느끼려는 욕구.
인간의 근본적인 동기.

인간은 관계를 유지하려고 노력함.
인간은 관계가 단절될 때 부정적 감정을 느낌.
사회적 배척의 경험은 큰 불쾌감을 줌.
인간은 소속감을 느끼기 위해 사회 행동을 하고, 수용되기 위해 외적인 모습을 꾸미기도 함.

2. 소속의 이점

인간의 사회적 유대는 인간의 삶에 다양한 이점들을 제공함.

1) 생존

소속동기는 생존에 도움을 줌.

2) 사고와 정서로의 영향

소속감은 사고와 정서에 큰 영향을 미침.

연구에 의하면 소속감은 금전적 욕구보다 큰 즐거움을 주는 경향이 있음.

3) 건강 증진

애착 관계가 있는 사람의 정신적 건강이 그렇지 않은 사람보다 더 낫다는 연구 결과가 있음.

3. 소속감의 부작용

과한 소속감은 타 집단에 대한 배타적 인식을 만들어내기도 함.

메모 포함[이75]: ex. 수렵채집 시기 인간들의 생존에 도움을 주었다.

ex. 어린 아이들은 애착을 통해 보호와 애정을 얻어냄으로써 생존에 유리해진다.

메모 포함[이76]: ex. 인종 간 차별, 광적인 국수주의.

국수주의 : 자기 나라가 최고라고 생각하고 다른 나라들은 배척하려는 사상.

4. SNS를 통한 관계의 특징

소속 욕구를 만족시켜 주기는 하지만, 현실에서의 관계에는 부정적 영향을 끼치기도 함.
SNS에서의 상호작용은 열 억제적임.

면대면 소통과의 조화.

최근 연구에 의하면 사교적인 사람들은 면대면 상호작용에 더 많은 시간을 보내는 것으로 나타남.
SNS와 면대면 소통 사이의 균형이 필요함.

SNS와 면대면 소통 사이의 균형 유지 방법

1. 시간 감시.
2. 감정 감시.
3. SNS 단식.
4. 산책 등을 통한 주의 분산.

4. 성취동기

1. 성취동기

중요한 성취를 달성하려는 욕구.

모든 것에서 완전해지려고 하고 높은 기준을 달성하려는 욕구.

2. 성취동기의 역할

1) 작업 수행도 평가

어떤 사람에 대한 작업 수행도를 평가할 때 지능이나 능력과 더불어 성취동기를 고려하는 것이 중요할 수 있음.

지능, 능력의 여부보다 성취동기의 여부가 작업의 성취 정도에 더 큰 영향을 미침.

메모 포함[이77]: 자신에게 주어진 과제를 무엇이든 잘 수행하려고 하는 사람이 성취동기가 높은 사람이다.
(작은 일을 잘 하자?)

+ 성취 달성자의 특성들

1. 야망적이고 에너지가 넘치며 인내심이 강함.
2. 적극적, 능동적 취미.
3. 일이 잘 풀리지 않아도 끈기있게 도전함.

5. 정서이론

메모 포함[이78]: 정서와 관련된 내용은 앞쪽 이론에 대한 내용만 암기하고 뒤쪽 내용은 그냥 스스로의 삶에 적용해보기.

1. 정서의 정의

생리적 각성, 표현적 행동, 사고, 감정을 포함한 의식적 경험의 혼합체.

메모 포함[이79]: 신체의 생리적 반응.

메모 포함[이80]: 표현되는 행동.

2. 정서이론

생리적 각성, 표현적 행동, 사고, 감정이 상호작용하는 방식에 대한 이론.

세 가지 주요 정서이론이 있고, 기타 정서이론들이 있음.

1) 제임스-랑게 이론 : 윌리엄 제임스, 칼 랑게

자극에 대한 생리적 각성을 자각하는 것이 정서임.

반박.

1. 완전히 다른 경험들이 동일한 생리적 각성을 유발할 수 있음.
2. 캐논은 신체반응이 각기 다른 정서를 유발할 만큼 분화되어 있지 않다고 주장함.

메모 포함[이81]: ex. 웃긴 상황이 아닌 경우에도 웃으면(생리적 각성) 기쁨(정서)을 경험한다.

메모 포함[이82]: ex. 운동할 때 심장이 뛰는 것을 자각하는 것과 사랑에 빠질 때 심장이 뛰는 것을 자각하는 것.

2) 캐논-바드 이론 : 월터 캐논, 필립 바드

생리적 각성과 정서는 동시에 독립적으로 발생함.

지지.

1. 생리적 각성을 경험하지 못하게 수술한 동물이 정서에 의한 표현적 행동을 보임.

반박.

1. 생리적 각성과 정서가 독립적이지 않은 경우들이 존재함.

메모 포함[이83]: ex. 전신이 마비된 사람들은 정서의 강도가 약화된 것으로 보고된다.

3) 삭터와 싱어의 2요인 이론 : 스탠리 삭터, 제롬 싱어

생리적 각성이 일어나고, 인지적 사고로 그 각성에 이름을 붙여야 정서가 경험됨.

생리적 각성은 정서에 에너지를 제공하고, 인지적 사고는 그 정서를 이끌어 가는 것.

정서는 내부적 시스템(시상하부 변연계)과 외부적 시스템(지각, 맥락)에서 나온 정보로부터 발생함.

인지적 사고로 지각과 기억, 맥락 등을 종합함.

메모 포함[이84]: ex. 에피네프린 실험.

ex. 흔들다리를 건넌 후 마주한 이성애에 대한 호감도 상승.

4) 기타 정서 이론들

1. 제이온스와 르두

인지적 사고가 정서에 필수적인 것은 아니라고 주장.

복잡한 정서는 윗길로 처리되고, 간단한 정서는 아랫길로 처리됨.

메모 포함[이85]: ex. 바스락거리는 소리에 즉각적으로

놀라는 반응을 보이는 것.

2. 라자루스

인지적 사고가 정서에 필수적인 것은 아니지만, 인지적 사고를 통해 정서를 정의함.

동일한 경험에 대한 상이한 인지적 사고는 상이한 정서를 경험하게 함.

6. 정서의 표현

1. 정서의 경험

1) 기본 정서 : 에크만

분노, 혐오, 공포, 행복, 슬픔, 놀람이 인간의 6가지 기본 정서임.

인간은 상이한 강도의 기본 정서들이 조합되어 이뤄진 다양한 정서를 경험함.

2) 정서경험

자신의 정서경험에 대해 명확히 이해하는 것이 중요함.

메모 포함[이86]: 기본 정서가 무엇인지는 외울 필요 없다.
학자마다 기본 정서로 규정하는 것이 다르다.

2. 정서의 탐지

정서는 미묘한 표정, 신체 동작, 자세 등을 통해 포착됨.

비언어적 단서가 결여되면 오해가 생기기 쉬움.

정서의 탐지에는 상황적 맥락, 개인의 성격, 개인의 경험 등이 영향을 미침.

메모 포함[이87]: ex. 대체로 긍정적 정서보다 부정적 정서를 더 빠르게 탐지한다.

메모 포함[이88]: ex. 내향적인 사람은 외향적인 사람보다 정서에 대한 탐지에 유능하다.

메모 포함[이89]: ex. 신체적으로 학대를 받은 아이는 분노를 훨씬 빠르게 탐지한다.

+ 정서와 성차

정서적 단서를 읽어내는 능력은 일반적으로 여성이 남성보다 뛰어나.

공감의 생리적 측정치에는 성차가 크지 않음.

여성이 남성에 비해 공감에 대한 표현 가능성이 높음.

+ 분노의 원인

분노의 원인에는 개인차가 있음.

분노는 개인마다 가지고 있는 당위적 기대에서 시작되기도 함.

많은 사람들에게 비슷하게 분노를 유발하는 공통적 분노 촉발 요인이 있음.

+ 기분 좋음-선행 현상

사람들은 행복감을 느낄 때 선행을 더 많이 함.

+ 행복 예측 요인

전반적으로 행복한 사람들의 특징.

높은 자존감.

낙관성, 외향성, 친절성.

친밀한 우정이나 만족스러운 결혼.

자신의 능력을 사용하는 직업이나 여가.

의미 충만한 종교적 신념.

숙면과 운동.

행복은 유전적 요인에 영향을 받음.

행복은 문화적 요인에 영향을 받음.

돈, 연령, 성별, 신체적 매력과 행복감은 큰 상관관계가 없음.

9. 스트레스

1. 스트레스

1. 스트레스의 정의

심리적, 신체적으로 감당하기 어려운 상황을 만났을 때 느끼게 되는 불안과 위협의 감정.

스트레스는 스트레스원과 스트레스 반응으로 나누어서 이해할 수 있음.

스트레스원 : 스트레스를 유발 요인.

스트레스 반응 : 스트레스원에 대한 평가를 통한 신체적, 정서적 반응.

스트레스는 위기 상황에 더 잘 대처할 수 있게 함.

스트레스를 잘 관리하지 못하면 정신적/신체적 악영향을 끼침.

2. 스트레스원

스트레스를 유발하는 주요 요인들.

1) 재앙 사건

예측 불가능한 대규모의 사건.

정신적 외상 수준의 스트레스를 받게 됨.

때로는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 겪게 됨.

메모 포함[이90]: ex. 전쟁, 자연재해, 테러 등.

+ 외상 후 스트레스 장애(PTSD)

정신적 외상 이후 발생할 수 있는 스트레스 장애.

정신적 외상에 대한 높은 수준의 불안과 두려움을 느끼게 됨.

일상생활에 지장을 줄 수 있음.

2) 주요 생활 사건

개인에게 적응을 요구하는 삶에서의 중요한 변화들.

긍정적인 변화, 부정적인 변화 모두가 스트레스를 유발함.

사회 재적응 평정척도(SRRS) : 흠스와 라헤

주요 생활 사건의 스트레스 양을 수치화한 척도.

메모 포함[이91]: ex. 가족의 사망, 이혼, 실직, 질병, 결혼, 아이의 탄생, 졸업 등.

3) 일상적 골칫거리

일상에서 발생하는 사소한 일들.

일상적인 것들이라도 과하게 누적되면 정신적/신체적 악영향을 끼침.

4) 심리적 요인

심리적 요인들.

1. 지각된 통제감

상황에 대한 통제감 지각 여부에 따라 받게 되는 스트레스의 정도가 달라짐.

2. 비합리적 신념

비합리적인 신념은 스트레스를 유발할 수 있음.

메모 포함[이92]: ex. 모든 사람과의 경쟁에서 승리해야 한다는 비합리적인 신념은 스트레스를 유발할 수 있다.

3. 경쟁적 성격

A 유형 성격은 B 유형 성격에 비해서 스트레스를 많이 받음.

4. 부정적 자아개념

자아개념은 세상을 바라보는 관점이기 때문에 부정적 자아개념을 가진 사람은 스트레스를 더 많이 받음.

2. 스트레스 반응 과정

1. 스트레스 반응 시스템

스트레스는 교감신경계와 대뇌 피질을 자극함.

스트레스로 자극된 교감신경계는 스트레스 호르몬인 에피네프린과 노르에피네프린을 방출함.
에피네프린과 노르에피네프린은 신체를 각성시킴.

스트레스로 자극된 대뇌 피질은 **부신피질**에서 스트레스 호르몬인 코티솔을 방출하게 함.
코티솔은 스트레스 상황에 대처하는 시나리오를 짜도록 함.

메모 포함[이93]: 신장에 붙어 있는 기관.

2. 일반 적응 증후군 : 한스 셀리에

스트레스 대처에 대한 보편적인 과정.

경고 반응 단계, 저항 단계, 소진 단계로 이루어져 있음.

1) 경고 반응 단계

스트레스에 대한 반응 시작.

교감신경계가 활성화됨.

갑작스러운 교감신경계 활성화로 심장박동이 급상승하고 혈액이 골격근으로 몰림.

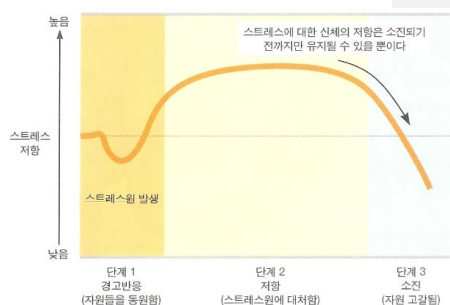
2) 저항 단계

스트레스에 대한 저항 시작.

자원을 사용하여 문제 상황에 맞서 싸움.

체온, 혈압이 높아지고 호흡이 빨라짐.

호르몬이 폭발적으로 분비됨.



3) 소진 단계

신체의 자원들이 고갈되는 단계.

질병에 걸릴 가능성이 증가하고, 극단적으로 소진된 경우 사망에 이르기기도 함.

-> 인간의 신체는 일시적 스트레스는 잘 관리하지만 지속적 스트레스에는 잘 적응하지 못함.

3. 스트레스와 질병

메모 포함[이94]: 심리적 상태는 생리적 효과를 가진다.

특히, 심리적 상태와 관련된 신경계와 내분비계는 신체의 면역 상태 등에 영향을 미친다.

1. 스트레스와 질병 취약성

지속적인 스트레스는 면역 체계를 약화시켜 질병에 노출시킬 수 있음.

2. 스트레스와 암

여러 연구들은 스트레스의 심각도와 암 발병률 사이에 연관이 있다는 것을 밝혀 냄.
하지만 스트레스가 암세포를 생성하는 것이 아니라 신체의 방어능력을 약화시키는 것임.
스트레스와 암 사이의 관계를 과신해서는 안됨.

3. 스트레스와 심장병

1) 관상성 심장질환

심장근에 영양을 공급하는 혈관이 막히는 병.
많은 선진국에서 사망의 첫 번째 요인으로 꼽히는 병임.

스트레스로 인한 혈압의 상승은 관상성 심장질환의 위험을 증가시킴.
프리드만과 로젠만의 실험에서 증명됨.

2) 성격에 따른 심장병 : 프리드만, 로젠만

성격이 스트레스성 질병과 관련된 중요한 심리적 요인이라는 것을 증명함.

- A 유형 성격 : 경쟁적, 화 많음, 공격적, 성공지향, 성급함, 완벽주의, 책임에 대한 압박감.
- B 유형 성격 : 낙천적, 편안함, 이완됨, 여유 있음.
- D 유형 성격 : 사회적 배척을 모면하기 위해 자신의 부정적 정서를 억누름.
- B 유형 성격보다 A, D 유형 성격의 사람들이 심장병에 더 많이 걸림.

<10주차 실시간 필기>

1. 스트레스 대처와 건강

2. 스트레스 대처 방식

문제 중심 대처

스트레스원을 찾아서 문제를 해결하려고 하는 것.

정서 중심 대처

스트레스원을 해결할 수 없어서 스스로의 정서나 인지를 관리해서 문제를 해결하려고 하는 것.

외적 제어 소재 -> 외부에서 스스로를 제어하는 것. 통제 불가능.

내적 제어 소재 -> 내부에서 스스로를 제어하는 것. 통제 가능.

에어로빅 운동 = 유산소 운동

우울감의 치료법 1번은 운동이다.

마음챙김 명상 -> 자신의 마음의 상태를 살피는, 챙기는 과정.

10. 성격

. 인본주의 이론

1. 인본주의 이론의 특징

건강한 사람들의 자립과 자아실현에 초점을 맞춤.

2. 아브라함 매슬로우

1) 자기실현 경향성

인간들은 하위 차원의 욕구가 만족되면 상위 차원의 욕구를 성취하려고 함.

가장 상위의 욕구가 자아실현임.

인간은 궁극적으로 자아실현을 하려고 함.

2) 건강하고 창의적인 사람들의 특징

~

비판 : 개념들이 모호하고 주관적이다.

3. 칼 로저스

매슬로우에 거의 동의.

인간은 근본적으로 자아실현을 하려고 한다.

1) 성장 촉진적 환경

성장을 촉진시키는 환경.

진실성, 수용성, 공감성.

2) 무조건적 긍정

양육자나 상담자의 무조건적 긍정은 그 사람이 성격적으로 건강하게 자랄 수 있도록 한다.

무조건적 긍정이 아닌 조건적 긍정은 특정 성격을 형성한다.

이렇게 형성된 성격은 안 좋을 수 있다.

3) 자기개념

"나는 누구인가"라는 물음에 대해 갖게 되는 사고와 감정.

자기개념이 긍정적이면 긍정적으로 행동하고 세상을 긍정적으로 보게 됨.

자기개념이 부정적이면 불만족스럽고 불행해짐.

이상적 자기와 실제 자기가 유사할 때 자기개념이 긍정적임.

4) 인본주의적 심리치료

무조건적 긍정을 통해 이상적 자기와 실제 자기가 점진적으로 가까워지도록 하는 것.

이런 과정은 내담자의 성장에 중요한 영향을 미친다.

비판 : 지나치게 개인주의를 부추긴다.

-> 이기심, 도덕적 해이를 불러일으킬 수 있다.