13주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 행복의 심리학  
● 행복에 대한 심리학적 이론

● 긍정심리학에서 제시하는 행복의 정의를 설명할 수 있다.  
● 행복에 대한 심리학적 이론을 설명할 수 있다.

1. 긍정심리학  
● 긍정심리학에서 행복은 과학적으로 연구하는 심리학 분야로서 최근에 많은 관심을 받음  
● 주관적 안녕은 자신의 삶에 대한 만족도가 높고 긍정적 정서를 자주 느끼는 반면, 부정적 정서를 드물게 느끼는 심리적 상태임  
● 실증적 연구에 따르면, 주관적 안녕은 수입과 재산, 학력, 사회적 지위와 같은 객관적 요인보다 자존감, 인간관계 만족도, 직업만족도, 외향성, 정서적 안정성, 곽관성과 같은 심리적 요인과 더 밀접한 관계를 맺음  
2. 행복에 대한 심리학적 이론  
● 쾌락주의적 입장에서 행복은 주관적 안녕으로 정의함  
● 주관적 안녕의 심리적 과정을 설명하는 주요한 이론으로는 욕망충족이론, 비교이론, 목표이론, 적응과 대처 이론이 있음

자신, 미래, 환경에 대한 자신의 통제능력을 실제 이상으로 높게 평가하는 것과 관련된 개념은?  
1 긍정적 착각  
2 비현실적 긍정  
3 높은 기대 수준  
4 이상적 차이

긍정적 착각은 자신, 미래, 환경에 대한 자신의 통제능력을 실제 이상으로 높게 평가하는 것이다.

행복에 대한 이론 중 행복을 습관화와 연결 지어 설명하는 이론은?  
1 목표 이론  
2 욕망 충족이론  
3 비교 이론  
4 적응과 대처 이론

적응과 대처 이론은 적응 과정을 중요시하게 여긴다. 적응은 새로운 자극에 익숙해지는 것이다.

2교시 학습 키워드 - ● 인간관계 평가와 분석  
● 자기분석

● 인간관계 개선을 위해 자신의 인간관계를 다각적으로 점검할 수 있다.  
● 자신의 인간관계를 여러 측면에서 분석할 수 있다.

1. 인간관계 분석과 평가  
● 자신의 인간관계를 점검하기 위해서는 현재의 전반적인 인간관계에 대한 만족도와 주요감정, 인간관계와 다른 삶의 영역의 관계, 인간관계에 중요한 사람들 , 최근의 주요한 대인관계 사건에 대해 살펴봄  
● 자신의 인간관계를 친구관계, 이성관계, 가족관계 등의 하위영역으로 나누어 평가함  
2. 자기분석  
● 횡단적 자기분석  
- [현재의 나]에 대한 여러 가지 측면을 분석해 보는 것  
● 종단적 자기분석  
- 현재의 내가 형성되어 온 성장 과정을 살펴보는 것  
● 심층적 자기분석  
- 자신이 자각하지 못하는 무의식적인 심리적 세계를 살펴보는 것

자기개념의 구성요소 중 자존감과 비례하고 우울감과 반비례하는 것은?  
1 이상적 자기  
2 현실적 자기  
3 의무적 자기  
4 가능한 자기

현실적 자기는 자존감과 비례하고 우울감과는 반비례한다.

자기분석을 할 때 생각해보아야 하는 측면이 아닌 것은?  
1 횡단적 자기분석  
2 종단적 자기분석  
3 통계적 자기분석  
4 심층적 자기분석

자기분석은 횡단적 자기분석, 종단적 자기분석, 심층적 자기분석으로 구성된다.