14주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 자기 공개하기  
● 경청하기와 반응하기

● 자기공개하기가 인간관계를 심화하는 이유를 설명할 수 있다.  
● 경청하기와 반응하기를 실생활에서 사용할 수 있다.

1. 자기 공개하기  
● 자기공개는 자신에 관한 정보를 상대방에게 알리는 것으로서 인간관계를 심화하는 중요한 요인임  
● 자기공개를 많이 할수록 관계가 친밀해지며, 친밀한 사이일수록 자기공개의 횟수가 증가함  
● 자기공개는 상호교환적인 방식으로 이루어지며, 친밀해질수록 자기공개의 수준이 깊어져 서로의 은밀한 정보를 교환함  
  
2. 경청하기와 반응하기  
● 상대방의 이야기를 잘 경청하는 방법  
- 상대방의 말에 주의 집중하는 노력을 기울이기  
- 상대방의 말을 잘 따라하기  
- 상대방의 말에 대한 자신의 이해를 전달하기  
● 공감  
- 상대방이 느끼고 있을 감정을 함께 느끼고 전달해 주는 것  
● 공감의 3단계 법칙  
- 상대방의 관점에서 이해하기  
- 말 속에 담긴 감정과 생각 읽기- 상대방의 기분과 감정을 느끼면서, 본인의 느낌을 전달하기  
● 공감의 5수준  
- 감정 및 의사 소통에 있어서 상대방이 표현한 것보다는 훨씬 못 미치게 소통하는 수준(1수준)  
- 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사 소통하는 수준(2수준)  
- 상대방이 표현한 것과 본질적으로 같은 정서와 의미를 표현하여 상호교류적인 의사소통을 하는 수준(3수준)  
- 상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사 소통하는 수준(4수준)  
- 상대방이 표현할 수 있었던 감정의 내면적 의미들을 정확하게 표현하거나, 상대방의 내면적 자기 탐색과 완전히 같은 몰입하여 의사 소통하는 수준(5수준)

타인의 반응에 공감하는 정도를 5개의 수준으로 나눌 수 있다. 다음 중 3수준에 해당하는 반응은 무엇인가?  
1. 상대방이 표현한 것보다는 훨씬 못 미치게 소통하는 수준  
2. 상대방이 스스로 표현할 수 있었던 것보다 더 내면적인 감정을 표현하면서 의사 소통하는 수준  
3. 상대방이 표현한 감정에 반응은 하지만 상대방이 표현한 것 중에서 주목할 만한 감정을 제외시키고 의사 소통하는 수준  
4. 상대방이 표현한 것과 본직적으로 같은 정서와 의미를 표현하여 상호교류적인 의사소통을 하는 수준

3수준은 상대방의 표현한 것과 같은 정서와 의미를 함께 교류하는 수준의 의사소통이다.

친구가 나에게 지난 주에 있었던 일을 들려주자, 나는 다음과 같이 말했다. “내가 보기에 어머니에 대한 네 감정이 그녀에게 옮겨진거 같아.”  
1. 충고하기  
2. 공감하기  
3. 편들어주기  
4. 분석/설명하기

“내가 보기에 어머니에 대한 네 감정이 그녀에게 옮겨진거 같아.”의 반응 유형은 분석/설명하기 이다.

2교시 학습 키워드 - ● 효과적인 의사소통하기  
● 자기 표현하기

● 효과적인 의사소통을 위하여 다양한 방법들을 사용할 수 있다.  
● 자신을 표현하는 효과적인 방법을 사용할 수 있다.

1. 효과적으로 의사소통하기  
● 의사소통은 발신자가 전달 내용인 메시지를 수진자에게 전달하는 과정으로서, 인간관계는 끊임없는 의사소통과정임  
● 의사소통에서는 상대방의 메시지를 잘 전달받는 것뿐만 아니라 자신의 의사를 효과적으로 전달하는 것이 중요함  
2. 자기 표현하기  
● 자기표현은 자신의 감정, 사고, 욕구, 바람 등을 상대방에게 효과적으로 전달하는 중요한 대인기술임  
● 인간관계에서 특히 중요한 자기표현 기술은 긍정감정 표현하기, 부정감정 표현하기, 부탁하기, 거절하기 등이 있음

상대방의 마음을 상하게 하지 않으면서 비공격적인 방식으로 불쾌감정을 전달하는 방법은?  
1. I-Message  
2. You-Message  
3. I-Contact  
4. You-Contact

I-Message는 상대방의 잘못을 힐난하지 않으면서 상대방의 행동으로 인한 나의 불편함과 불쾌함을 전달하는 표현 방법이다.

부정적 감정을 표현하지 않으면 일어날 수 있는 결과와 관련이 없는 것은?  
1. 불쾌감이 누적되어 참을 수 없는 상태에 이르면 과격한 방법으로 표출되어 인간관계 자체를 와해시킬 수 있다.  
2. 부정적인 감정을 표현하지 않고 속에서 잘 조절하면 승화의 에너지로 발산될 수 있다  
3. 표출되지 못한 분노감정이 우회적으로 다른 영역으로 표출되어 인간관계의 문제를 유발할 수있다.  
4. 상대방이 모르고 나에게 불쾌감을 유발하는 행동을 계속 하게 된다.

부정적인 감정을 계속적으로 표현하지 않고 짓누르면, 마음의 병이 생길 수 있다.