5주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 자기개념과 타인개념의 관계  
● 부적응적 대인동기  
● 부적응적 대인신념

● 자기개념과 타인개념간의 역동적 관계를 설명할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인동기의 특성을 제시할 수 있다.  
● 부적응적인 인간관계를 초래하는 대인신념의 특성을 제시할 수 있다.

1. 자기개념과 타인개념의 관계

● 자신과 타인에 대한 신념은 서로 밀접한 관계를 지니며 대인행동에 영향을 미침

● 대인행동은 자신의 능력에 대한 신념과 타인의 호의성에 대한 신념으로 설명할 수 있음

● 대인행동 양상

-자기 능력의 강약에 대한 신념과 타인의 호의성

-적대성에 대한 신념의 조합을 통해 설명할 수 있음

-확신형

-의존형

-수용/반항형

-무기력형

2. 부적응적인 대인동기

● 부적응적인 인간관계는 대인동기의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 인간관계가 나타나는 경우

-특정한 대인동기가 지나치게 강하거나 약한 경우

-대인동기가 주어진 상황과 역할에 부적절하거나 현실에서 충족되기 어려운 경우

-여러 가지 대인동기가 균형을 이루지 못하는 경우

● 부적응적인 대인동기는 자각과 조절의 의식적인 노력을 통해서 개선될 수 있음

3. 부적응적인 대인신념

● 부적응적인 인간관계는 대인신념의 특성으로 인해 유발될 수 있음

● 부적응적인 대인관계가 유발되는 경우

-대인신념이 지나치게 부정적인 경우

-사실과 다른 왜곡된 대인신념을 지니는 경우

-대인신념이 융통성이 없이 경직되고 완고한 경우

● 부적응적 대인신념을 변화시키기 위한 노력

-대인관계 문제를 야기하는 대인신념을 탐색하여 자각함

-그러한 신념의 타당성을 평가함

-유연하고 적응적인 신념으로 대체함

자신과 타인에 대한 신념은 서로 상호작용하며 대인행동에 영향을 미친다. 자기능력이 강하고 타인이 호의적이라는 신념을 가진 사람은 어떤 유형에 속하는가?

①확신형

②의존형

③수용형

④무기력형

확신형에 속하는 사람들은 대인관계 상황에서 주도적이고 확신에 차 있으며 안정된 대인행동을 나타낸다.

자신과 타인에 대한 신념은 서로 상호작용하며 대인행동에 영향을 미친다. 자신의 능력이 강하지만 타인이 적대적이라는 신념을 가진 사람들이 나타내는 대인행동이 아닌 것은?

①대인관계에서의 어려움과 불만을 조용히 참는다.

②분노나 적개심을 적극적으로 표현한다.

③자신감이 있고 능동적이며 접근적인 사회적 행동을 나타낸다.

④대인관계에서 생기는 문제나 실패에 대해 타인을 탓하고 책망한다.

자신감이 있고 능동적이며 접근적인 사회적 행동을 나타내는 사람은 확신형으로 자기능력이 강하고 타인이 호의적이라는 신념을 가진 사람이다.

2교시 학습 키워드 - ● 대인기술의 개념  
● 비언어적 대인기술  
● 언어적 대인기술

● 대인기술의 일반적인 정의와 그 관련 속성을 말할 수 있다.  
● 비언어적 대인기술의 주요 내용을 설명할 수 있다.  
● 언어적 대인기술들의 여러 유형을 살펴보고 그 주요한 특징을 설명할 수 있다.

1. 대인기술의 개념

● 대인기술

-인간관계를 성공적으로 이끌어 갈 수 있는 사교적 능력임

-자신이 추구하는 대인관계 목표를 달성하기 위해 구사할 수 있는 언어적, 비언어적 능력을 의미함

-사회적 기술이라고 명하기도 함

● 대인기술은 후천적인 학습을 통해 획득됨

● 대인기술의 적절성은 행위자, 상대방, 상황의 특성에 의해 결정됨

2. 비언어적 대인기술

● 개인의 의사와 감정을 표현하는 비언어적인 행동을 의미함

● 인간관계에서 활용할 수 있는 주요한 비언어적 기술

- 몸의 움직임: 얼굴표정, 눈 맞춤, 몸의 동작과 자세

- 신체적 접촉: 악수, 어루만짐, 팔짱 낌, 포옹, 키스

- 외모의 치장: 머리모양, 옷차림새, 화장, 향수

- 공간행동: 장소 선택, 좌석 배치

- 부언어: 말의 강약, 완급, 음색

3. 언어적 대인기술

● 언어는 개인의 내면 상태와 의도를 전달하는 가장 효과적이고 강력한 의사소통 수단임

● 언어적 대인기술

-언어를 통해서 자신의 의사와 감정을 표현하고 전달하는 능력을 의미함

● 대표적인 언어적 대인기술로

-경청

-질문

-반영과 공감

-설명

-강화

-자기공개

-자기주장

-농담 등

인간의 기본 정서에 대한 얼굴 표정은 어느 문화에서든지 동일하다.얼굴 표정에서 감정이 드러나는 가장 중요한 단서는 어디에 있는가?

①입과 미간

②눈과 입

③눈썹과 눈

④눈썹과 입

눈썹과 입이 얼굴표정에서 감정을 전달하는 중요한 단서이다.

언어적 대화기술 중 자기주장하기가 있다. 다음 중 자기주장을 해야 하는 경우에 해당하지 않는 것은?

①나의 자신감을 보여주고 싶을 때

②타인에게 부탁을 하거나 요청을 할 때

③이제 대화를 그만두고 싶을 때

④들어주기 어려운 타인의 요청을 거절할 때

타인에게 부탁을 하거나 요청을 할 때, 대화를 시작하거나 그만두고 싶을 때, 들어주기 어려운 타인의 요청을 거절할 때, 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 표현하고자 할 때 자기주장을 해야 한다.