7주차 학습

1교시 학습 키워드 – ● 의미추론의 오류  
● 의미평가 과정  
● 대처결정 과정

● 의미추론에서 일어나는 오류를 제시할 수 있다.  
● 의미평가 과정을 설명할 수 있다.  
● 대처결정 과정을 설명할 수 있다.

1. 의미추론의 오류

● 의미추론 과정에서 사건의 의미를 부정적으로 왜곡하는 인지적 오류를 이해함으로써 대인관계 사건을 왜곡하거나 과장하게 되는 인지과정을 관찰 · 수정할 수 있음

● 대인사고는 대인지각에 비해 보다 상위수준의 인지과정임

-의미추론

-의미평가

-대처결정

2. 의미평가 과정

● 의미추론을 통해 파악된 의미의 긍정성과 부정성을 평가하는 과정으로서 가치판단 혹은 선택판단이 개입됨

3. 대처결정 과정

● 상황에 대처하기 위해서 자신이 동원할 수 있는 대처자원을 나열하여 구체적 방안의 장단점과 그 결과를 평가함

● 그 다음 가장 효율적이라고 판단되는 구체적 방안을 선택하게 됨

-문제초점적 대처 방식

-정서초점적 대처방식

“너의 시큰둥한 반응을 보니까, 내가 싫은거지?” 이와같은 반응에 포함된 인지적 오류는?

①독심술적 사고

②정신적 여과

③흑백논리적 사고

④개인화

반응이 시큰둥하다고 반드시 상대방이 싫어서 그런 것이 아니라 다양한 이유가 있을 수 있다.

의미평가 과정에서는 파악된 의미의 긍정성이나 부정성을 평가한다. 이러한 평가 결과 발생되는 것은?

①대인행동

②대인감정

③대인신념

④의미추론

의미평가 과정을 거치면서 대인에 대한 감정이 생겨난다.

2교시 학습 키워드 - ● 감정  
● 대인감정과 대인행동  
● 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 감정을 체험하는 심리적 과정을 설명할 수 있다.  
● 대인관계에서 경험하는 대인감정과 대인행동의 관계를 설명할 수 있다.  
● 긍정적/부정적인 대인감정에 대한 적절한 대처행동을 제시할 수 있다.

1. 감정

● 감정의 구성

-생리적 반응

-정서적 체험

-행동준비성

● Russell의 감정의 차원

-유쾌 - 불쾌 차원 : 심리적 차원

-흥분 - 이완 차원 : 생리적 차원

2. 대인감정과 대인행동

● 대인감정

- 인간관계의 만족도를 결정하는 가장 중요한 심리적 요인임

- 인간관계의 지속 여부에 강력한 영향을 미침

- 라자루스의 감정이론에 의하면 일차적 평가에 의해 감정이 유발됨

● 대인행동

- 인간관계 상황에서 타인에게 표출하는 행동적 반응으로서 대인감정과 밀접하게 연결되어 있음

- 라자루스의 감정이론에 의하면 이차적 평가에 의해 대인행동이 선택됨

3. 긍정적/부정적 대인감정과 대인행동

● 긍정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 긍정적 대인감정은 매우 다양함

-애정은 호감을 느끼거나 좋아하는 사람에 대한 우호적인 긍정적 감정으로서 사랑의 마음을 의미함

-기쁨과 환희는 긍정적인 사건이나 변화로 인해 느끼는 흥분된 즐거운 감정임

-자기가치감은 자신을 가치 있는 소중한 존재로 느끼는 긍정적 감정임

● 부정적 대인감정과 대인행동

-대인관계에서 경험하는 부정적인 대인감정 역시 매우 다양함

-분노는 대인관계를 파괴하는 대표적인 부정적 감정으로서 상대방의 비난이나 공격에 대한 반응적 감정임

-불안은 대인관계에서 가장 흔히 경험되는 부정적 감정임

-불안은 개인의 가치나 인격이 손상될 위험이 존재하는 상황에서 경험되며 대부분의 경우 회피적 행동으로 표출됨

라자루스의 대인감정에 대한 이론에서 일차적 평가 내용에 해당하지 않는 것은?

①목표 관련성

②목표 합치성

③자아 관여성

④목표 도달가능성

일차적 평가 내용은 목표 관련성, 목표 합치성, 자아 관여성으로 구성된다.

분노감정은 직접적인 공격행동 외에 다른 방법으로도 해소될 수 있다. 이 중 가장 성숙한 방법으로 강한 자기통제력이 있어야만 가능한 방법은?

①용서

②승화

③대치

④내향화

용서가 가장 성숙한 방법으로 자기통제력이 강해야만 행할 수 있다.