2023학년도 2학기 중간과제물

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-366307 |
|  | **성명** | : | 최문성 |
|  | **연락처** | : | 010-8010-6050 |

- 삶을 건겅하게 살아가기 위해 우리는 다양한 노력을 할 수 있다. ‘심리학에게묻다’

교재(p317-334) 내용 및 기타 자료를 개인이 자유롭게 참조하여,

1) 마음트레이닝에 소개된 다양한 활동들을 참조하여 자신의 일상에 이러한 방법들을

적용해 본 후,

2) 그 중 3가지 방법을 적용한 내용과 결과를 구체적으로 제시하고(예: 기분일기 내용

발췌, 처음 써 보는 편지 내용 발췌, 역기능적 사고 기록지 등),

3) 이러한 적용과정에서 배운점과 느낀점을 쓰시오.

: 위의 3단계가 모두 포함되어야 함 (50점)

1. 마음 트레이닝이란?

마음 트레이닝이란 자신의 마음에 대해 더 잘 알 수 있기 위해 사용하는 여러가지 방법이다. 우리 몸과 마찬가지로 마음에도 문제가 생길 수 있다. 우리 몸에 문제가 생겼을 때 문제가 생겼을 때를 예로 들면 어디가 어떻게 문제인지를 알아야 그것을 바탕으로 혼자서 해결할지, 전문가의 도움이 필요할지 결정하고, 전문가에게 필요한 정보를 제공하여 치료가 쉽도록 도울 수 있다. 예를 들어 아랫배가 아파오는데, 평소에 많이 느꼈던 위치에서 비슷한 정도의 불편함을 느낀다면 “아 이전에 많이 겪었던 변비 증상이구나” 라고 판단하고 혼자서 해결할 수 있다. 하지만 오른쪽 윗 배 부분이 쿡쿡 쑤시는 느낌이 든다면 평소에 겪어보지 않아본 패턴의 증상이므로 의사를 찾아가 정확히 어느 부분이 어떤 식으로 아픈지 설명하여 의사가 그를 바탕으로 어떤 검사를 할지, 어느 처방이 필요할지 판단을 내리게끔 도움을 줄 수 있다. 우리의 마음도 이와 비슷하다. 평소에 우리 마음의 상태를 잘 알고 있다가 어딘가 문제가 생기면 전문가를 찾아가 무엇이 문제인지 얘기하고 도움을 받는 것이 중요하다. 마음 트레이닝은 내가 어떤 감정을, 왜, 어느 정도로 느끼는지 내 스스로 파악할 수 있게 해주는 역할을 한다.

1. 마음 트레이닝 적용 과정
   1. ㅇ
   2. 2
   3. 3
2. 배운 점과 느낀 점