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 배 위쪽 부분이 쿡쿡 쑤시는 느낌이 든다면 평소에 겪어보지 않아본 패턴의 증상이므로 의사를 찾아가 정확히 어느 부분이 어떤 식으로 아픈지 설명하여 의사가 그 정보를 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 해결할 수 있는 방법을 찾고, 혼자서 감당하기 버거우면 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. 2
   2. 3
2. 배운 점과 느낀 점