

목차

1강 1페이지~3페이지 전반

바넘 / 마음구성요소 / 마음이해관점 / 과학심리학 / 심리학분야
심리학종류

2강 3페이지 후반~6페이지전반

마음이해접근 / 뇌 / 신경계 / 뉴런 / 코티졸, 해마

3강 6페이지~7페이지 중반

감각 / 자극처리시간 / 광고 / 스트룹 / 카테일파티 / 착시

4강 7페이지 중반~ 9페이지 중반

의식 / 꿈 / 방어기제

5강 9페이지 후반~12페이지 중반

수면 / 최면 / 명상

6강 12페이지 후반~13페이지 후반

고전적조건형성

7강 13페이지 후반~

기억 / 인출

처음 만나는 심리학

1강

心理學 = 心 + 理學
[심리학] [영혼] [이성]

Psychology = psyche + ology
[심리학] [영혼, 정신] [학문]

- 바넘 효과

성격에 대한 보편적인 묘사들이 자신과 정확히 일치한다고 생각하는 경향성

- 마음의 세 가지 구성요소

1. 인지 -> 생각
2. 행동 -> 마음 표현
3. 정서 -> 감정 상태

- 사람의 마음을 이해하는 다섯 가지 관점

1. 생물학적 접근 - 뇌, 신경계, 호르몬이 행동의 기초이다
2. 행동적 접근 - 관찰과 측정할 수 있는 행동을 통해서 사람을 이해해야 한다
3. 인지적 접근 - 자각, 기억, 사고, 판단, 의사결정
4. 정신분석적 접근 - 의식과 꿈을 분석하는 것, 정신 심층의 이해
5. 인본주의적 접근 - 잠재력을 실현하기 위한 인간의 욕망

- 과학으로서의 심리학

연구 문제를 설정(사람의 마음에 대해서 질문거리를 갖게 되고 연구하기로 하는 것)

-> 가설의 개발(어떤 사람의 행동이나 마음을 설명하기 위해서 가설을 만드는 것)

-> 가설의 검증 (표본조사, 사례연구, 자연적 관찰, 실험)

-> 가설에 대한 결론(수립한 가설에 대해서 결론이 나게 되는 것)



- 대표적인 심리학 분야

1. 상담심리학

- 상담소, 클리닉, 조직, 학교, 군대 등 다양한 장소
- 일상생활이 가능한 일반인을 주로 대상으로 함
- 심리검사 및 해석, 개인상담, 집단상담

2. 임상심리사

- 병원에서 주로 근무
- 정신과 의사와 협업
- 심리검사 및 진단

* 상담심리사와 임상심리사의 유사점

- 일대일로 환자나 내담자를 만남
- 검사와 진단을 함

* 상담심리사(유)와 임상심리사(무)의 차이점

- 일상생활 가능의 유무

• 산업 및 조직 심리학

- 인간이 일터에서 일을 할 때 나타나는 인간 행동과 정서에 관심
- 대학, 정부, 공공기관, 기업체 등
- 직원 및 양측 모두의 복리 향상
- 직원과 조직, 모두가 어떻게 더 행복해질 수 있는지 연구

• 사회 및 성격 심리학

1. 성격심리학

- 사람의 성격과 같은 고유한 특질에 대한 연구

2. 사회심리학

- 사회적 상황 속에서 나타나는 인간행동의 본질과 원리
- 인상형성
- 대인관계에 영향을 미치는 요소
- 갈등 조율
- 공격성

3. 발달심리학

- 발달 단계에 따른 특징에 대한 연구를 수행하는 학문
- 발달 단계에 따른 맞춤형 복지, 학습 설계 등
- 성장, 성숙, 노화 과정에서 경험하는 다양한 마음의 상태와 행동의 변화를 연구하는 학문

4. 법정심리학

- 프로파일러, 범죄 심리를 포함하는 넓은 범위의 주제를 다룸
- 특정 상황에서 왜 인간이 특정 행동을 하는지 원리를 탐구하여 인간의 행동을 예측함
- 조건과 이유를 통제함으로써 행동을 간접적으로 통제할 수 있다고 봄

5. 범죄심리학

- 범죄현상 및 범죄자에 대한 심리학적 연구

6. 범정심리학

- 범, 법제도, 형사사법체계 등 법과 관련된 인간행위 전반을 다룸

7. 인지심리학

- 인지의 과정 및 뇌를 비롯한 신경계의 작용 원리를 실험, 가설검증을 통해 밝힘
자극(입력값) -> 반응(출력값)

8. 지각심리학

- 어떻게 감각기관에서 다양한 정보들을 받아들이고 이를 통합하여 해석하는지를 다룸

* 지각심리학의 분야

주의, 의식, 학습, 개념적 사고, 기억, 언어의 산출, 문제해결, 추리, 판단, 의사결정

9. 여성심리학

- 기존의 여성에 대한 불합리한 시각 수정, 양성평등의 관점에서 여성의 삶과 심리적인 어려움을 인식/분석/연구하는 데서 출발

- 다양한 성별에 대한 연구로 확장되어 진행

* 여성심리학의 분야

젠더, 성 역할 고정관념, 의사소통, 대인관계, 일과 가정, 여성복지

10. 소비자심리학

- 인간의 소비활동 밑에 깔린 심리적 원리를 이해하고 이를 바탕으로 소비자들의 행동 예측

- 소비자 심리 분석/소비자 환경 분석/소비자 상담

11. 광고심리학

- 광고기획, 전략수립, 수행에 기여하는 시사점 제공

* 광고심리학 분야

광고전략, 광고제작

12. 건강심리학

- 신체 건강, 정신 건강에 관심을 둠

- 스트레스 관리, 행동 건강, 정서 관리, 웰빙 등을 주요 주제로 연구

13. 중독심리학

- 행동적, 정서적인 접근을 통해 중독 원인을 찾아냄

- 중독 행동을 멈추게 하거나 근절하는 방법 연구

- 연구, 자문, 치료, 예방, 관련 정책 개발

2강

• 마음을 이해하는 5가지 접근

- 생물학적 접근 -> 우리의 몸의 기관, 생리적인 기제

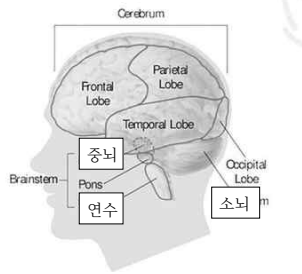
- 행동적 접근

- 인지적 접근

- 정신분석적 접근

- 인본주의적 접근

• 우리의 뇌



- 연수 : 우리의 생명을 유지시키는 역할
- 소뇌 : 운동이나 동작을 하는 부위 집중
- 중뇌 : 감각과 관련되어서 시각이나 청각을 담당하는 부위
- 편도체 : 공격성 담당

• 좌뇌 - 논리적인 뇌

언어를 담당하는 중추(브로카 영역)

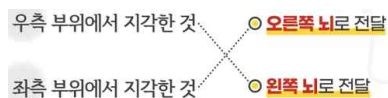
계산을 담당하는 중추

• 우뇌 - 감성의 뇌

정서(감정)

음악, 미술

공간지각



• 신경계

- 인간의 행동, 정서, 인지를 가능하게 하는 신체의 중요한 단위
- 뉴런이라는 기본 단위로 구성

• 뉴런의 세 가지 범주

1. 감각 뉴런

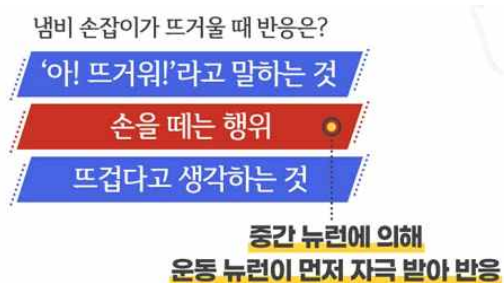
감각기관(눈, 코, 혀, 피부)으로부터 뇌와 척수로 정보 전달

2. 중간 뉴런

감각뉴런과 운동뉴런 사이에 정보 전달

3. 운동 뉴런

근육과 분비샘을 작동시키기 위한 정보를 뇌와 척수로 전달





• 교감신경계

- 위급상황이 되면 심장박동을 빠르게 함
 - 혈류량을 늘리고 더 많은 산소 공급
 - 혈당을 높여 힘을 내도록 함
 - 동맥 확장
 - 땀을 분비하여 몸을 식힘
 - 경계심을 일깨워주며 행동 준비태세
 - 위운동과 소화액 억제
 - 동공이 커져 위험을 잘 볼 수 있도록 함
- => 위험에 대비하는 것은 좋으나 에너지 소모가 크다

• 부교감신경계

- 진정되고 나면 청상시대로 원상복구
- 심장박동 정상적 복구
- 혈당 내려감, 에너지 아낌
- 편안한 상태에서 위와 장 운동

• 뇌의 구조



- 축핵 : 즐거운 일을 하거나 이익을 얻으면 활성화가 되는 영역
- 편도체 : 주변의 위협을 빠르게 탐지해 상황을 피하도록 하는 영역
- 복내측 전전두 피질 : 축핵과 편도체 사이에서 균형을 유지하고 있는 중재자 역할

• 코티졸

- 갑작스런 스트레스에 대처하기 위해 우리 몸에 필요한 에너지를 공급해주는 역할
- 자율 신경계의 교감 신경계 작용으로 나오는 호르몬

- 해마(주요기능 = 기억)
 - 뇌 중추를 손상시키는 호르몬
 - 편도체의 지나친 스트레스 반응 억제 작용으로 스트레스 조절
- *해마가 망가진 경우
 1. 기억력 저하
 2. 스트레스 조절 불가
 3. 우울증, 신체적인 질환
- 행복의 호르몬 = 세로토닌

3강

- 공감각
 - 한 감각이 다른 종류의 감각에 의해 유발되는 지각경험의 여러 종류들
- 눈으로 보는 자극의 처리시간
 - 단어 이해 => 0.06초
 - 눈 앞에서 뭔가 찾기 => 0.24
 - 글이 아닌 그림 이해 => 0.3
- * 심리학에서 보았다고 판단하는 시간은 0.1초 기준을 채택
- 비의식적 광고 효과
 - 인간이 느끼지 못할 정도의 자극으로 잠재의식 or 무의식에 호소 소비자의 행동 변화 촉구
 - 사람들은 본인이 그것을 봤다는 것 인지X
- 안 본것의 효과
 - 인간의 의식과 의사결정은 모르는 사이에도 감각자극을 통해 영향O
 - 명확히 인식하지 않는 감각을 상업적으로 활용
 -
- 선택적 주의(Selective attention)
 - 감각들은 다양하지만 제한적으로 사용
 - 한 가지 감각이 지배적 -> 다른 감각X
 - 환경에 있는 다른 것들은 무시하고 특정한 대상에 집중하는 것
- (존 리들리 스트룹) 스트룹 효과
 - 서로 일치하지 않는 자극을 보고 그 자극의 색상을 소리내어 말할 때, 일치하는 자극을 보고 말할 때보다 반응 시간이 더 증가하는 현상



- 각테일 파티 효과
 - 시끄러운 환경에서도 누군가 내 이야기를 하면 바로 들림
 - 본인에게 필요한 정보를 집중적으로 습득할 수 있는 지각능력 존재

• 지각 집단화 현상

생김새가 유사한 것끼리

유사성의 원리

도형이 세 묶음이네요

점선 사이의 틈은 마음속이 알아서 메워서 본다

폐쇄성의 원리

두 줄로 구성된 세 개의 로프야

근접성의 원리

로프 세 줄이 있네!

부드럽게 연결된 연속된 패턴을 하나라고 지각한다

연속성의 원리

물결과 같이 생긴 곡선이 직선 위에 있군!

동일한 것이 서로 연결되어 있으면 하나의 단위로 지각한다 - 연결성의 원리

'아령이 네 개 있네.'

다른 예 - 깊이지각(원근), 운동지각(울렁울렁), 밝기지각(주변 환경의 명도에 따라 색채 밝기)

* 우선순위, 효율적 자극 인식 후 처리를 위해 착시 현상이 필요

- 지각 오류들의 가장 중요한 요점은 효율이다

4강

- 의식의 종류
 - 전적인 의식 : 자신의 환경 뿐 아니라, 정신상태 및 그에 관한 정보를 제공하는 능력
 - 메타 인지 : 초인지, 의식에 대한 인지, 자신을 객관화하여 볼 수 있는 능력, 자신이 아는 것과 모르는 것을 구분할 수 있는 능력
 - 변경된 의식상태 : 괴이하고, 조직화되어 있지 않으며, 꿈과 같은 사고 패턴으로 특징지어짐 (예. 자각몽, 몽유병)
 - 최소한의 의식 : 외부 환경 등의 자극에 대하여 반응 할만한 의식은 가지고 있지만, 더 깊은 생각을 갖고 반응하지는 않는 상태 (예. 누가 잘 때 괴롭히면 몸을 뒤집음)

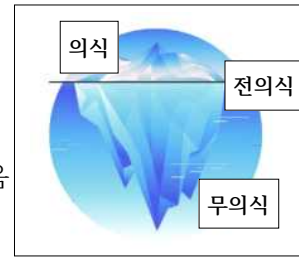
• 자의식

의식이 자기 자신을 가장 잘 인식하는 상태, 우리가 우리 자신에게 집중하는 것

=> 18개월 이전에는 자의식 발달X

-자신의 장, 단점을 알아차림, 자기평가와 자기비난O

- 자의식이 높은 상황의 사람
 - 자신이 자기 스스로를 관찰하는데 에너지 소모
 - 타인과 있을 때 그 상호작용에 집중X
 - 교류관계에서 타인의 표정이나 말에 집중하지 못해 관계에 어려움



- 의식
 - 개인이 각성하고 있는 순간의 기억, 감정, 공상, 관념, 경험, 현상
 - 타인과 있을 때 그 상호작용에 집중X
 - 주위 분산, 시간 경과시 의식이 변함
- 전의식
 - 의식과 무의식 사이의 교량역할
 - 주의를 기울여보면 금세 떠올라서 알 수 있는 것들
 - 언제든지 의식으로 떠오를 수 있지만 오랫동안 꺼내지 않으면 무의식의 영역으로 내려감
- 무의식
 - 인간 정신의 심층적 잠재
 - 가장 큰 비중 차지
 - 기억하려 해도 잘 기억X
 - 한때는 알고있었지만 어떤 사연으로 망각해버린 일 저장
 - 의식상태에 두기 위협적이거나 너무 고통스러운 일들
- * 무의식을 꺼내는 방법
 1. 꿈 (프로이트 : 꿈은 무의식적인 마음을 보여주는 것)
 2. 자유 연상 - 편안한 상태에서 마음속에 떠오르는 생각을 무엇이든 자유롭게 말하는 것
 3. 최면 (최근 심리학에서는 잘 사용X)
- 방어기제
 - 내적인 긴장을 완화시키고 불안에 대처하기 위하여 자아가 활용하는 여러 가지 심리적 책략
 - 받아들일 수 없는 현실에 상처받지 않도록 자신을 보호하기 위한 반응양식
 - 성공시 자주 사용, 성격의 일부가 되기도 함

1. 억압

고통스러운 사건을 무의식 속으로 추방시켜 의식으로 떠오르는 것을 막는 것

ex) 하기 싫은 과제를 깜빡하는 일

2. 반동형성

용납할 수 없는 감정이나 충동을 정반대로 대체시켜 표현하는 것

ex) 미운 놈 떡 하나 더 준다, 스톡홀름 증후군

3. 퇴행

현재의 단계보다 요구가 덜한 이전 발달단계로 돌아가는 것을 말함

ex) 동생이 태어난 뒤 다시 젖병으로 우유를 먹는 큰 아이, 말이 짧아지는 현상

4. 합리화

인식하지 못한 동기에서 나온 행동을 그럴듯한 이유를 만들어 붙이는 것

- ❖ 회사에서 쫓겨날 때 "여차피 안 다니려고 했어"
- ❖ 시험을 못봤을 때 "시험문제가 이상했어"
- ❖ 다이어트 중 치킨을 먹었을 때 "오늘은 너무 스트레스를 많이 받았기 때문에 먹어야 해"

5. 투사

자신의 심리적 속성이 마치 타인에게 있는 것처럼 생각하고 행동하는 것(=뒤집어 씌우기)

- ❖ 세금을 내지 않는 사람 ❖ 스스로를 멸시하는 사람
- 다른 사람들도 다 세금을 안 낼 거라고 생각함 다른 사람들도 나를 멸시하고 있다고 생각
- ❖ 사랑을 하는 사람 ❖ 바람을 피우는 사람
- 다른 사람들도 이 사람을 사랑할 거라고 생각 내가 바람을 피우니까 배우자의 행동이 의심스러워 보임

6. 주지화

인지적 과정을 통하여 자신의 불만이나 스트레스를 해소시키려는 노력

ex) 영문도 모르고 선생님께 혼이 난 한색 => 감정 견디지X 상황을 이해해보려고 노력함

7. 부인

의식화되면 감당할 수 없는 현실을 무의식적으로 부정하는 것

ex) 시한부 선고를 받고 오진이라고 생각하는 것

8. 신체화

심리적 갈등이 신체감각기관과 운동기관 등의 증상으로 나타나는 것

ex) 시험보기 전 복통, 학교 갈 시간이 되면 두통

9. 승화

본능적 욕구나 참아내기 어려운 충동 에너지를 사회적으로 용납될 만한 형태로 돌려서 사용

ex) 공격적 충동 => 랩으로 승화, 사람을 때리고 싶은 욕구 => 권투선수가 됨

5강

• 수면의 5가지 단계

1. 잠들기 전 단계 => 각성

- 베타파 방출
- 편안함을 느끼며 베타파 -> 알파파 변경
- 고요하고 편안한 상태

2. 1단계(10분)

- 세타파(알파파보다 더 크고 느림)
- 선잠
- 갑작스럽고 움찔하는 근육 반응
- 침대에 등등 뜬 느낌
- 변경된 의식상태

3. 2단계(20분)

- 급격히 이완



- 빠르고 날카로운 뇌파가 갑자기 출현
- 얕은 수면에서 깊은 상태로 이행

4. 3단계

- 깊은 수면
- 뇌파의 20%가 느리고 불규칙한 고진폭의 델타파
- 서파(Slow wave) 수면

5. 4단계

- 가장 깊은 수면
- 파동의 50%가 델타파

뇌파의 20%가 느리고 불규칙한 고진폭의 델타파이며, 이러한 뇌파의 모습 때문에 서파수면이라고도 불리는 깊은 수면 단계	3단계
가장 깊은 수면의 단계까지 갔다가 다시 서서히 잠의 단계가 알아져 도달하게 되는 단계로, 하룻밤에 100분 정도 유지되는 수면의 상태	REM 수면
빠르고 날카로운 뇌파가 갑자기 출현하며, 급격히 이완되며 얕은 수면에서 깊은 수면 상태로 이행하는 단계	2단계
선잠을 자거나, 갑작스럽고 움찔하는 근육반응이 나타나기도 하며, 변경된 의식상태에 있는 단계	1단계
잠들기 전의 단계로 베타파가 방출되다가 알파파로 뇌파가 변화되고 고요하고 편안함을 느낌	각성 단계

* 렘수면 상태에서 근육이 이완되는 이유 => 꿈을 행동으로 옮기지 않기 위해

- 꿈을 꾸지 못하게 막는다면?
- 잃어버린 꿈을 보상하기 위해 더 많은 렘수면
- 경미한 불안, 주의집중 어려움, 식욕 및 체중 증가 등 나타남

• 알코올/수면제

- 잠에 드는 것에 도움을 줄 수 있지만 렘수면은 억압함
- 수면제는 논-렘수면 상태에 머물게 함
- ↳ 약을 중단한 순간 그동안 못 꾸었던 꿈을 꿈
- ↳ 불안이 높아져서 다시 약을 먹게 됨

• 수면의 기능

보존과 보호

- 어두워졌을 때의 위험으로부터 보호
- 유아는 성인보다 더 많이 잠

신체회복

- 낮 동안 손상된 몸을 자는 동안 회복함

기억

- 수면은 경험한 것에 대한 기억을 저장하고 재생함
- 계속 깨어 있을 때 보다 잠을 잔 뒤 문제 해결O, 더 창조적으로 해결

성장

- 자는 동안 성장호르몬 방출

* 잠을 충분히 못 잘 경우

기억의 응고화 -> 결핍 -> 기능 저하 -> 삶의 질 감소

• 수면 시간(연령에 따라)

영아와 유아 - 가장 긴 수면시간, 가장 많은 렘수면과 서파수면

6세~사춘기 - 가장 깊이 잠, 낮에 깨어 있고 수면시간 일정

청소년기 - 스케줄의 영향을 받는 시기

노인 - 노인의 2/3 이상은 낮 시간 동안의 졸림, 야간 기상, 불면증 등을 경험

적정 수면 시간은?

● **[신생아]** 약 17시간

● **[12개월]** 약 12시간

● **[일반 사람]** 7~8시간

● **[60세 이상]** 7시간 미만

• 수면 장애

1. 불면증

- 성인의 10~15%가 호소

- 많은 사람 경험O, but 자주 반복되지 않으면 불면증X

2. 기면증

- 간헐적이고 통제가 불가능한 수면 발작

- 일상생활을 하다가 갑자기 잠에 드는 것

- 대개 5분 미만으로 유지, 예상치 못한 시간에 발생

- 1/2000 확률

- 신경전달물질 생성의 문제로 인해 발생

3. 수면 무호흡

- 미국 인구의 5%

- 수면 중 간헐적으로 호흡이 끊겨 혈중 산소수치가 갑자기 떨어질 수 있음

- 숨을 쉬기 위해 밤에 400번 이상 깨기 때문에 깊은 잠X

- 낮 동안 지속적으로 몽롱

- 비만인에게 많이 나타남

4. 몽유병

- 불완전한 의식 상태에서 4단계 수면의 부분적인 각성으로 인해 생김

- 3~12세 아이들은 거의 20%가 적어도 2~10분 동안 지속하는 수면 중 보행을 함

5. 야경증

- 아이들 다수

- 자다가 놀란 숨소리, 비명, 횡설수설 하는 모습 => 흥분과 공포 반응

- 잠이 든 지 2-3시간 내에 4단계 수면에서 나타나며 기억X

6. 악몽

- 렘수면 동안 나타나는 무섭고 생생한 꿈

- 악몽을 꾸는 동안 완전한 의식상태로 깨어나 그것을 기억

- 렘수면 시기가 가장 긴 이른 아침에 발생

- 가위눌림(의식은 깨어났지만 렘수면 동안 나타나는 근육활동 중지가 아직 풀리지 않음)

- 잠을 잘 자기 위한 방법

1. 자기 전에 과하게 먹거나 마시기X
2. 하루동안 니코틴과 카페인 섭취 제한
3. 규칙적인 운동
4. 일정한 수면시간과 기상시간
5. 수면 장소의 적정 온도와 조도 유지
6. 30분 이상 깬 채로 침대에 누워있기X
7. 수면제의 의지하는 것을 피하기
8. 침대에서는 가급적 다른 일X

- 최면의 활용

1. 회상
2. 치료
3. 통증완화

- 명상

정신적, 신체적 이완 기술을 통해 의식의 전환 상태를 야기하는 것

종류 : 요가, 참선, 초월 명상, 마음 챙김 명상

효과

- 뇌 영상 연구를 통해서도 명상이 의식 전환을 유도함을 확인
- 우울증 환자의 감정통제, 혈압 및 콜레스테롤 수치의 감소, 심장혈관계통 수치의 감소

6강

- 고전적 조건 형성

1단계 - 조건화 이전

음식 = 무조건 자극 / 침 = 무조건 반응

2단계 - 조건화 중

반복된 행동을 보여줌

3단계 - 조건화 후

종소리와 음식이 연합되어 학습

- 고전적 조건화에서 학습이 잘 일어나도록 하는 조건

- 1) 무조건 자극과 조건 자극의 연합 횟수가 많을수록
- 2) 조건 자극은 항상 무조건 자극과 동시에 일어나야 한다.
- 3) 좋은 음식보다 먼저 제시되어야 한다.
- 4) 조건자극과 무조건 자극 사이의 간격은 짧을수록 효과적이다

고전적 조건형성 해결 => 역조건 형성 활용

- 정적 강화
 - 우리가 목표하는 행동을 하게 되면 좋은 것을 주는 것
 - 보상을 제공해서 바람직한 행동의 강도와 빈도를 높이는 것
- 부적 강화
 - 우리가 가르치고자 하는 행동을 하면 그 대상이 원치 않는 것 싫어하는 것을 제거해주는 것
 - 바람직한 행동의 강도와 빈도를 증가시키는 것
- 연속 강화
 - 기대하는 반응이 발생할 때마다 강화를 제공하는 것
 - 연속적으로 목표 행동이 나타날 때마다 주는 것
- 간헐적 강화
 - 반응이 어떨 때에는 강화됐다가 어떨 때에는 강화되지 않기도 하는 것

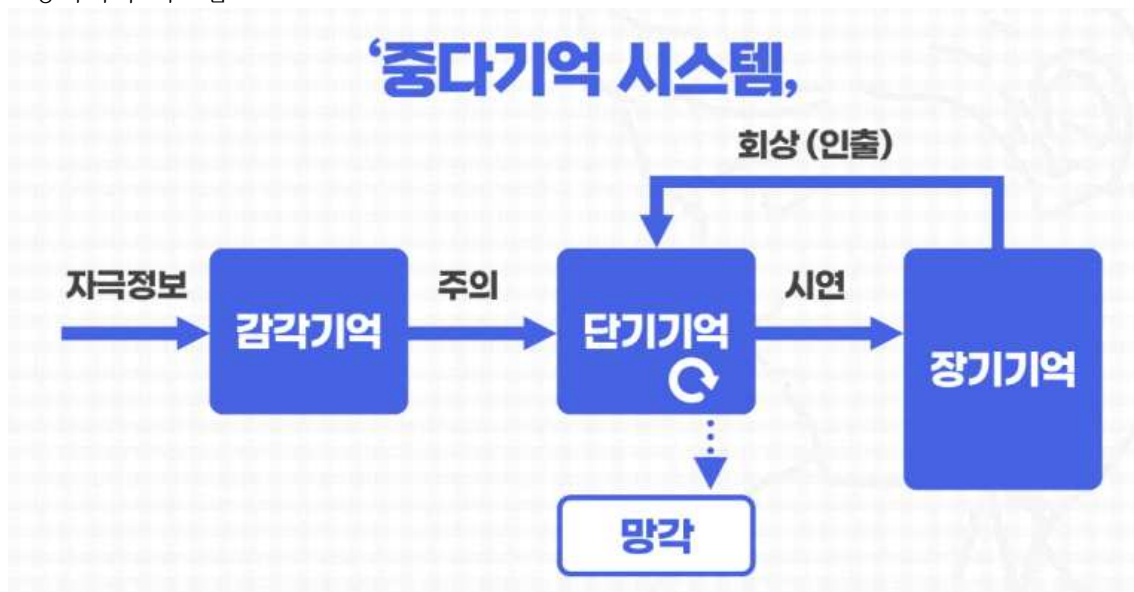
우리집 앞 대형마트는 매일 8시 40분이 되면 20분간 깜짝 할인 행사를 한다.	고정 간격 계획 ▼
도박에서 슬롯머신이 언제 잭팟이 터질지 알 수 없는 상황	변동 비율 계획 ▼
쿠폰 10장을 모아오시면 커피를 한잔 무료로 드립니다.	고정비율계획 ▼
낚시터에 가서 물고기를 낚고 있는데 오늘 언제 몇마리가 잡힐지 전혀 모르겠다.	변동 간격 계획 ▼

- 처벌
 - 어떤 행동을 없애기 위해서 불쾌한 자극을 주거나 긍정적인 강화물을 빼앗는 것
- * 단점
 1. 처벌에 대한 위협이 사라지고 처벌이 없을 것 같은 상황에 다시 문제 발생하기 쉬움
 2. 그 행동이 적절하지 못하다는 것은 알려주지만 적절한 대안을 알려주지는 않음
 3. 처벌을 심하게 받은 사람은 처벌을 하는 사람을 두려워 함
 4. 때때로 분노나 적개심을 갖게 되기도 함
 5. 종종 공격성 유발
- * 올바른 처벌 활용
 1. 잘못된 행동을 하고 있는 동안 또는 그 직후에 되도록 빨리 처벌이 이루어져야한다
 2. 문제 행동을 억제하기 위해 필요한 만큼만 => 불필요하게 가혹한 처벌의 경우 부작용O
 3. 처벌이 서서히 높아진다면 행위자도 이 처벌에 적응 => 한 번의 처벌로 효과↑
 4. 일관되게 적용

7강

- 기억의 세가지 주요과정
 1. 약호화
기억 부호를 형성하는 과정
 2. 저장
약호화 된 정보를 기억속에 유지하는 과정
 3. 인출
기억 저장고에서 정보를 재생하는 과정

• 중다기억 시스템



1. 감각기억

- 아주 짧은 기간동안 원래의 감각양식으로 유지되는 기억
- 시각적 패턴, 음성, 촉각적 형태
- 단기기억으로 전이가 이루어지지 않으면 순식간에 사라짐
- 시각적 이미지는 1초 이내, 소리는 약 2초동안 유지
- 직관적 심상
- ↳ 지극히 일부의 아동은 감각 기억에 존재하는 시간을 연장시키는 능력O
- ↳ 직관적인 심상, 즉 사진 기억을 유지

2. 단기기억

- 일부 감각정보를 다음 처리단계인 단기기억으로 보냄
- 저장용량이 비교적 제한적
- 한꺼번에 7+-2개정도 기억함
- 치환
- ↳ 단기기억용량이 다 차면 새 항목이 기존 항목을 밀어냄
- ↳ 밀려난 기존 항목은 망각됨
- 군집화
- ↳ 7개의 한계를 극복하기 위해서 장기기억을 사용하여 정보를 큰 단위로 묶음(ex. 원소기호)
- 단기기억의 지속시간은 30초 이내
- 시연
- ↳ 단기기억 항목을 반복하여 되뇌는 것
- ↳ 방해자극 때문에 시연의 반복이 유지되지 못하고 망각

다음은 작업기억의 인출과 관련되어 정보의 순서에 대한 효과들에 대한 설명입니다. 맞는 용어와 바르게 매치해보세요.

여러 정보 목록 중 가장 처음에 제시된 몇 개 항목은 더 잘 기억하는 것은 ()효과라 한다.

초두효과 ▼

기억해야 할 목록을 주었을 때, 목록의 가장 마지막의 항목이 가장 잘 기억되는 것을 () 효과라고 한다

최신효과 ▼

항목을 회상하는 능력은 그 위치가 목록의 어디에 위치하는가에 따라 달라지는 것을 ()효과라 한다.

계열위치효과 ▼

3. 장기기억

- 단기기억에서 효과적으로 처리된 정보의 경우 장기기억으로 전이
- 비교적 오랫동안 유지(거의 영구적)
- 기억 용량 제한X
- 상실X 기억 어딘가에 존재
- 서술기억(외현기억)

1) 일화기억

- 개인의 주관적 경험, 마음속 일기(에피소딕 메모리)

2) 의미기억

- 일반적 지식이나 객관적 사실과 정보에 대한 기억(백과사전st)
- 비서술기억(암묵기억)

1) 운동기술

- 천천히 학습되지만 한 번 익히고 나면 습관이 되어 의식적 노력 없이도 수행(젓가락, 수영)

2) 고전적 조건화 된 반응

- 머리로 기억하는 것이 아니라 자동적 반응(특정 음식에 대하여 거부반응)

• 장기기억에서 정보 인출

1. 재인 - 저장된 기억에서 외적 자극을 매치하는 과정
2. 회상 - 외적 자극 없이 저장된 기억에서 인출을 하는 과정



• 인출에 영향을 미치는 요인

1. 맥락

- 맥락 효과

=> 어떤 사건을 회상하거나 재인 할 때 그 사건이 발생했던 원래의 맥락이 많이 제시될수록 기억이 잘 난다는 이론

=> 인출 맥락과 학습 맥락이 유사할수록 기억이 잘 되는 것

2. 상태 의존적 기억

=> 기억이 상황과 장소, 그때의 정서에 따라 영향을 받는 현상

=> 나의 상태가 유사할수록 기억이 잘 되는 것

- 정서일치효과

↳ 기억이 담고 있는 감정적 색채가 현재 기분과 일치할 때 잘 인출되는 기억

↳ 기분 좋은 상태에서 학습한 것은 기분 좋을 때 더 잘 기억함

3. 처리 수준

=> 정보를 의미적 속성을 분석하는 깊은 수준의 처리를 한 정보가 덜 망각되고 오래 지속

4. 다른 지식과 연결

=> 여러 가지 연결 다리를 만들면, 지식은 더 견고하게 저장

• 실패에 영향을 미치는 요인

1. 순행간섭 - 이전에 학습된 정보가 새로운 정보의 회상을 방해하는 것
2. 역행간섭 - 새로운 정보가 과거의 기억을 잊게 만드는 것

• 기억 향상법

1. 분산학습

- 한 번에 몰아서X, 학습의 양 나누어 공부
- 학습과 학습 사이의 시간 사이에 무의식적인 뇌의 처리 가능
- 짧은 학습 시간만큼 높은 집중력 발휘

2. 간섭의 최소화

- 시험 전 날 시험보는 과목 공부
- 시험 직전 마지막으로 다시 리뷰

3. 깊은 처리

- 단순히 자료 반복X, 의미를 충분히 파악
- 개인적인 의미 부여
- 자신의 경험과 연관, 적용

4. 시각적 심상 형성

- 글씨가 이미지보다 더 빨리 인식된다고 배웠지만 기억에서는 반대의 현상이 일어남
- ↳ 글씨로 기억보다 이미지로 기억하면 100만배 더 많은 정보 기억 가능

1) 연결법

= 기억 할 항목들 간에 서로 연결될 수 있는 심상 형성(특이한 심상 형성할수록 기억에 도움)

2) 장소법

= 낯익은 공간이나 장소를 떠올리고 그 장면에 기억해야 할 여러 장소에 배치시키며 상상