

## 2024-2 기말고사 (직업윤리와 자기개발)

어느정도 이상의 큰 변화는 눈에 띈다: 변화의 가시성

사람들은 익숙한 것을 선호하여 변화려고 하지 않는다: 변화에 대한 저항성

새로운 변화도 시간이 지나면 적응한다: 변화의 적응성

변화는 한 순간에 이루어지지 않는다: 변화의 시기

조해리의 창

자신은 모른다-타인은 모른다: 미지의 창

자신이 안다- 타인은 모른다: 숨겨진 창

자신은 모른다-타인은 안다: 보이지 않는 창

자신이 안다-타인이 안다: 열린창

자기개발이 어려운 이유에 속하는 보기에 O, X

1. 사람들은 익숙한 것을 편안해하기에 (변화)를 싫어함: O
2. 변화하기 위해서는 추가적인 노력과 에너지가 필요하다: O
3. 뇌는 늘 하던것의 루틴을 벗어나는 것을 통해 발달하려는 속성이 있다: X
4. 원하는 것이 구체적으로 어떻게 실현될지 너무나 잘 알고 있기 때문에 개발의 필요를 느끼지 못한다: X
5. 나의 방향성이나 목표가 뚜렷하지 않다: O

자기개발을 해야하는 필요성이 맞는것에 O, X

1. 직장에서의 자기개발은 높은 성과를 이룰 수 있도록 도와준다: O
2. 변화하는 환경에 적응하도록 해준다: O
3. 환경의 환경의 변화를 늦추도록 해준다: X
4. 로봇이 사람의 일자리를 대신하도록 하는 변화를 가속화한다: X
5. 주변 사람과 잘 지내는 것도 자기개발로 가능하다: O

자기개발의 특징인 것에 O, 아닌것에 X

1. 자기개발의 주체는 타인이 아닌 바로 나 자신이 되어야 한다: O
2. 변화하는 환경에 적응하도록 해준다: O
3. 자기개발은 모든 사람에게 필요하다: O
4. 자기개발은 최대한의 집중이 가능한 특별한 시간과 장소에서 이루어질 필요가 있다: X
5. 자기개발은 개별적인 과정이지만, 사람들의 공통적인 목표와 방향은 존재한다: X

다음 중 내면적 자아에 속하는 자신의 구성요소에 O 표시 아닌것에 X

1. 키: X      2.나이: X      3.흥미: O      4.가치관: O      5.성격: O

자기개념을 형성하는 요인 4가지:

(사회적 맥락, 타인으로부터의 피드백, 문화적 가치, 개인 자신의 관찰)

진실로 여겨졌던 지식에 허점이나 오류가 발견되거나, 새로운 지식의 등장으로 인해 기존 지식의 유용성이 절반으로 감소되는 기간:

자기개념에 대한 설명으로 맞은 것을 O, 틀린것을 X

1. 자기 도식들이 모여 개개인의 고유한 자기개념을 형성하고 있다: O
2. 미래에 어떤 종류의 사람이 될 것인지에 대한 개인의 신념을 '가능한 자기'라고 한다: O
3. 낯선 상황에서 친숙한 상황으로 이동할 때 자기개념은 변화하기 쉽다: X
4. 자기에 대한 견해를 시간과 상황의 변화에도 불구하고 일관되게 유지하려는 경향이 있다: O
5. 자신에 대한 개인의 신념은 쉽게는 변하지 않는다: O

자신을 좋게 느끼게 하는데 영향을 미치는 요인에 해당하는 것을 하나 고르세요.

1. 자기차이를 느끼는 영역이 실제로 본인에게 아주 필수적인 영역이라면 자신을 더 좋게 느끼는데 도움을 준다.
2. 자기차이를 더 잘 알아차려 인식하게 될 수록 나 자신에 대해 긍정적으로 지각한다.
3. 자기차이를 느끼는 영역이 내 삶에 별로 큰 영향을 미치지 않는 영역이면 이는 자신을 좋게 느끼는 것을 방해하지 않는다. O
4. 내가 경험하는 자기들 간의 차이가 크다.
5. 자신을 더 많이 왜곡할 수록 나를 좋게 인식할 수 있다.

'나를 안다'고 하려면 나에 대한 무엇을 이해해야 하는지

(나의 능력, 나의 가치와 신념이 나에게 미치는 영향, 나의 흥미, 나의 태도, 나의 가치와 신념)

다양한 자기와 자기들간의 차이에 대한 설명입니다. 옳은것에 O, 잘못된 것에 X

1. 자기 차이가 크고 불일치할수록 부정적인 정서를 많이 경험한다. O
2. 이상적 자기와 당위적 자기 중 사람들은 어느 한 가지 자기지침만을 발달시킨다. X
3. 실제자기와 이상적 자기의 차이가 크면 불안과 관련한 정서를 많이 경험한다. X
4. 실제자기와 당위적 자기의 차이가 크면 우울과 관련한 정서를 많이 경험한다. X
5. 자신이 소유해야 한다고 생각하는 특징을 바탕으로 한 자기는 당위적 자기이다. O

외부의 기대와 규범에 따라 되어야 한다고 생각하는 모습: 당위적 자기

자신의 이상과 희망을 반영한 모습: 이상적 자기

사람들은 자기개념을 형성하기 위해 타인과의 비교를 통해 자신의 능력을 평가하여 그를 바탕으로 자기개념을 형성한다는 뜻의 이론: 사회비교이론

'나는 누구인가'에 대한 신념의 집합체: 자기개념

더 훌륭하다고 여겨지는 대상과 자신을 비교하는 방식을 칭하는 명칭: 상향 사회적 비교

자존감이 연쇄적으로 낮아지는 고리의 순서:

(낮은 자존감)-> (부정적 기대)-> (낮은노력, 높은 불안)-> (실패)-> (자기비난)

다음 중 건강한 자존심을 가진 사람의 특징인 것에 O, 아닌것에 X

1. 자신에 대한 견해가 일관적으로 늘 긍정적이다: X
2. 성공경험이나 실패 경험이 자신의 평가에 그때그때 큰 영향을 미친다: X
3. 자신이 어떤 사람인가에 대한 비교적 높은 확신을 가진다: O
4. 다양한 방식으로 자신의 성공을 신뢰하는 확신을 지녔다: O
5. 자신의 기술을 잘 보여줄 수 있는 영역을 추구한다: O

한 개인이 특정 상황에서 느끼는 일시적이고 가변적인 자존감의 명칭: 상태자존감

한 사람으로서 자기의 가치에 대한 자신의 전반적인 평가: 자존감

자존감의 구조 4개: (사회적 자기상, 정서적 자기상, 학구적 자기상, 신체적 자기상)

자신의 능력과 특성에 관해 소유하는 지속적인 확신감: 특성자존감

자신을 지나치게 중요한 것으로 간주하는 경향: 자기도취

남에게 굽히지 아니하고 자신의 품위를 스스로 지키는 마음: 자존심

스스로 품위를 지키고 자기를 존중하는 마음: 자존감

정서란 (생리적 각성, 표현 행동, 의식적 경험)을 수반하는 (유기체)의 반응이다.

우리가 느끼는 정서는 자동적인 반응이므로 우리가 선택적/의도적으로 바꿀수 (있다 / 없다)

감정 차단이 가장 많이 일어나는 단계를 1로

감정의 일부만을 인지하는 단계 (2)

감정을 인지하지만 표현하지 않으려는 의지가 발동하는 단계 (4)

감정을 전혀 인지하지 못하는 단계 (1)

감정을 인지하지만 없애려는 의지가 발동하는 단계 (3)

감정의 긍정과 부정적 방향은 나의 ( 욕구 )가 충족 되거나 충족되지 못하였을 때 경험되는 것

정서를 구성하는 3요소 ( 생리적 각성, 의식적 경험, 표현행동 )

정서를 관리하는데 도움이 되는 영양호 3가지 (오메가3 지방산, 비타민 C, 마그네슘)

자신의 감정과 타인의 감정을 정확히 인지하고 분석하며 표현하는 능력 ( 정서지능 )

타인의 감정을 함께 느끼는 것( 정서적 공감, 공유)

그들의 경험을 개선하고 싶은 마음, 친구가 기분이 나쁘다면 그 기분을 풀어주려 노력하는 것 (공감적 배려, 배려)

다른 사람들이 어떤 감정을 느끼는지 알고, 탐정과 같이 상대의 행동과 상황에서 증거를 수집하여 감정을 추론 ( 인지적 공감, 추론)

무관한 문제들 사이에 연결관계를 수립하는 능력 (확산적 사고)

창의적 사고의 원동력에 해당하지 않는 것을 고르세요.

1. 두려움
2. 호기심
3. 연결의 파괴와 수립
4. 평가
5. 지능

틀에 갇히지 않고 새로운 틀로 문제를 보는 시각을 갖추는 것을 의미하는 용어 (리프레이밍)

창의적으로 문제를 해결하기 위하여 문제 속으로 들어가 "문제의 일부가 되는 것"을 의미하는 용어 (감정 이입)

생산성을 높이는 세 가지 단계 ( 멈춰라, 잘라내라, 행동해라 )

생산성의 영역 4가지 ( 산만영역, 갈망영역, 고역영역, 무관심 영역)

열정은 있지만 능숙하게 할 수는 없는 영역 ( 산만 영역 )

열정과 능숙도가 교차함, 자유를 만끽하고 생산성에 지대한 영향 ( 갈망 영역 )

열정도 없고 능숙하지도 않은 업무 ( 고역 영역 )

능숙도는 갖췄지만 열정은 없는 업무 ( 무관심 영역 )

7가지 회복을 위한 도구 (수면, 식사, 운동, 대인관계, 놀이, 성찰, 일 플러그 뽑기)

속으로는 싫는데 상대의 실망이나 갈등을 일으키고 싶지 않아서 좋다고 대답하는 것 ( 수용 )

짜증, 분노, 두려움, 압박감으로 인해 다른 사람의 요청에 과도하게 반응 ( 공격 )

아무 답변도 하지 않음 ( 회피 )

긍정적 거절의 3단계 ( Yes > No > Yes )

Ex. 추천 감사, 하지만 다른 일 있어 바쁨, 근데 이 일 저사람이 잘 할 것 같은데?

자기 자동화: 루틴, ( 리추얼 ) 을 확립하자

우선순위 정렬

긴급함+중요하지 않음 ( 3 )

중요함+긴급함 ( 1 )

긴급하지 않음, 중요하지 않음 ( 4 )

중요함+긴급하지 않음 ( 2 )

자신이 사랑하는 일, 자신에게 활력을 불어넣는 일을 하고 있는가: 열정

어떤 일을 할 수 있는 성질이나 능력: 적성

어떤 일에 대한 실력을 갖췄을 뿐 아니라, 다른 사람들이 측정하고 보상을 줄 수 있는 결과를 만들어 내고 있다는 것: 능숙도

시간은 ( 제로섬 ) 게임이다.