

인간 관계 로드맵 검토

대학 생활과 인간관계

- 인간관계의 본질
- 인상 형성
- 스트레스 및 대처
- 대화의 기술

인간관계의 심리

여러분의

인간관계는 관찮으신가요?



인간관계의 본질



인간관계의 본질

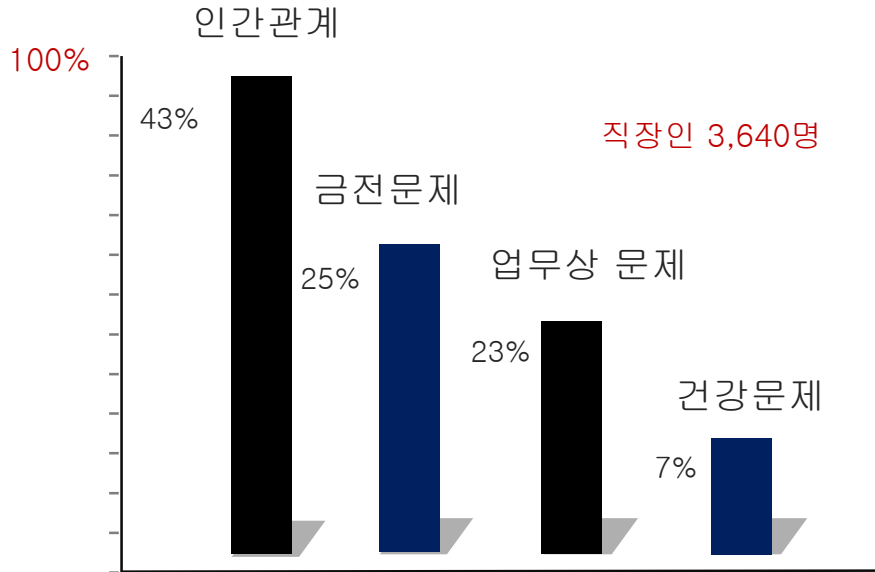


최순실, 장시호의 관계
묻지마 살인

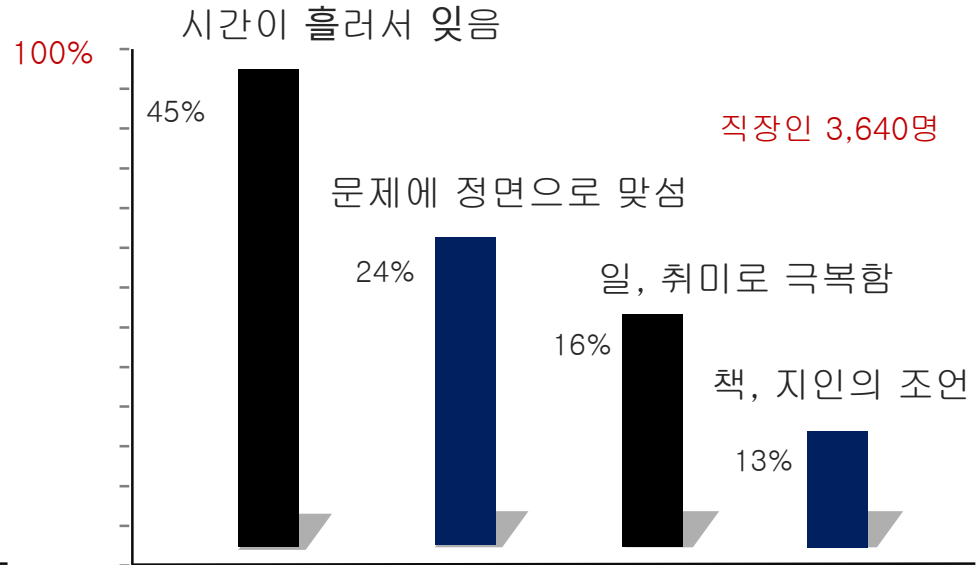
이 사건은 당신에게
무슨생각을 하게 만드는가 ??



✓ 2010년에 겪은 어려움



✓ 어려움에 대처하는 자세



인간이 모여서 사는 과정에 갈등은 불가피하다.

인간관계는 삶의 중요한 영역이다.

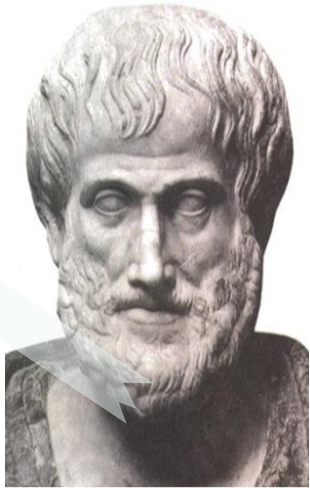
인간관계의 원리도 배우고 익히는 것이 중요하다.

새로운 대화의 규칙을 탐색하게 하며 집단 간의 새로운 규범을 만든다.

실생활에서 부딪히는 문제에 대처하는 학습이 필요하다.

인간관계에 대한 깊은 관심과 실제적인 노력 및 훈련

1. 인간관계의 의미



인간은 사회적인 동물이다

인간은 홀로 살 수 없고 여럿이 어울려서 함께 살아갈 수밖에 없는 존재이기 때문

원시시대부터 부족과 씨족을 이루고, 선사시대 이후로는 도시가 생겨나게 된 것도 인간의 본성적 특성과 관련이 있다.

외톨이 독서광도 경우에 따라 책 속에서 인간 사이의 사랑과 증오, 웃음과 울음, 갈등과 조화 등 수많은 인간관계 속에서 산출되는 사회적 현상을 간접적으로 즐긴다.



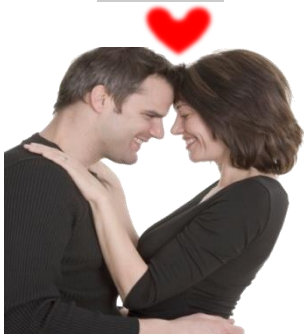
컴퓨터 게임도 결국 관계적 요소로 구성된 허구적 혹은 사실적 내용

인간관계란 다양한 인간 사이의 만남 속에서 연결되고, 이어지고, 섞이게 되는 과정과 연결망이라고 할 수 있다. 사람 인(人)자의 구성 원리(人=+)에서 볼수 있듯이 사람은 서로 기대어 살 수밖에 없으며, 이렇게 사람이 모인 곳에는 사람과 사람 사이(間)에 연결이 생긴다.

1. 인간관계의 의미

최초의 인간관계의 **갈등**이 초래된 과정을 상상해 보자

부부



자녀탄생



여러 세대의 결혼



차별/공평 각자 주장



➔ 친밀한 혈연관계로 이루어졌던 부족 공동체가 깨지고, 일부의 사람이 집단을 떠나 새로운 곳에 정착함으로써 이 두 부족 간에는 그후 계속적인 갈등과 투쟁, 그리고 화해의 과정이 이어진다.

인간관계의 본질은 좁은 의미로 한정하자면 사람과 사람 간의 관계, 곧 인간관계를 의미하며, 넓은 의미로 보자면 한 사람의 관심과 이해가 다른 사람과 겹치거나, 대립되거나, 공유되는 모든 인간의 삶과 관련된 제반 문제라고 할 수 있다.

즉, 인간과 인간 사이의 원만한 조화나 화합을 통해 보다 나은 상태를 유지하기 위한 과정과 내용을 인간관계라고 정의할 수 있다(이영실 외, 2011).

2. 인간관계의 중요성



인간관계의 중요성은 직장 생활에서 혹은 부부 간, 자녀 간, 친한 친구간에 갈등을 경험해 본 사람은 쉽게 이해할 수 있을 것이다.

- 인간은 관계를 통하여 **인간다운 삶을 영위**할 수 있다.
- 인간관계는 **개인의 인격과 개성을 형성하는 중요한 환경**을 제공한다.
- 인간관계는 **개인의 삶의 질과 행복을 결정하는 중요한 요소**다.
- 긍정적인 인간관계는 **개인의 자아실현**에 필수 요소다.
- 인간관계는 한 **개인의 행복과 자아실현을 넘어서 사회의 건전한 문화 창달**과 **사회적·정치적 안정**에 기여한다.

3. 인간관계의 분류

1

일차관계와 이차관계

일차관계

생물학적 친인척 관계로 형성된 혈연관계, 태어나거나 살고 있는 지역을 통하여 형성된 지연 관계, 출신, 학교가 같음으로 해서 형성된 학연 관계 등으로, 관계형성의 형성 요인이 일차적이고 근원적임

이차관계

자신이 좋아하는 사람, 직업적 이해가 있는 사람, 가치관이나 취미, 신념 등이 같은 사람과 선택적 자유 의사로 형성하는 관계로, 직장 동료, 애인, 친구, 친목 단체의 구성원이 이에 해당함

3. 인간관계의 분류

2

수직적 인간관계와 수평적 인간관계

수직적 인간관계

나이나 지위, 권한 등에서
상하관계에 있는 인간관계

부모-자녀관계, 스승-제자관계,
선배-후배관계, 상하-부하관계

수평적 인간관계

구성원이 서로 동등하고 평등한 관계

교우관계, 연인관계,
부부관계, 직장 동료관계

3. 인간관계의 분류

3

애정 중심적 인간관계와 업무 중심적 인간관계

애정 중심적 인간관계

관계를 시작하고 유지하는
목적이 사랑과 관련되어 있
다. 기본적으로 연인관계나
부부 관계를 말한다.

업무 중심적 인간관계

어떤 과업의 수행을 위해
맺어진 인간관계, 직장의
동료 관계, 상사-부하 관계

어느 관계에서는 이 두 요소가 적절하게 균형을
이루어야 할 것이다.

3. 인간관계의 분류

4

공유적 인간관계와 교환적 인간관계

‘우리는 하나’ 일체감 경험

상대와의 만족스러운 친교의
경험을 공유하기 위한 관계

관계를 맺고 있는 구성원이 서로의
행복이나 불행과 같은 상대방의
내적인 주관적 경험에
주목함

내면적으로 상호 의존적이며,
강한 친밀감을 느낌

호혜성의 원칙, 형평성의 원칙

서로 필요한 것을 주고 받는
거래적이고 교환적인 관계

거래와 **교환의 공정성**, 즉 이득과 손
실의 균형이 무엇보다 중요함

개인주의와 **자본주의** 체제가 팽배
한 사회에서 흔히 볼 수 있음

4. 일상생활 속의 인간관계

낭만적 관계는 관계가 깊어 갈수록 배타적이고 독점적인 관계로 발전하지만 친구관계는 관계가 계속되어도 개방적으로 열려 있음

생명의 영속성을 보장하게 되는 사회적으로 중요한 기능. 무조건적 사랑의 감정을 갖게 함. 자기 충족감과 희열감, 도취감을 경험함

낭만적 관계

모든 인간관계의 시작점이 되는 중요한 관계. 안전기지(security base)역할. 재충전. 배우고 익히는 곳

가족관계

특정한 목표나 과업을 달성하기 위해 형성되었기 때문에 관계 자체가 목적이 되기보다는 다른 목적을 달성하기 위한 수단적인 측면이 강함

업무적인 관계.
낭만적 관계로 변질 가능

작업적 관계

친근감과 신뢰. 동성관계

친구 관계

낭만적 관계는 바람직한 자아실현을 위한 동력을 제공하고, 생의 의미를 찾게 하며, 아름다운 사랑과 성의 황홀경을 노래토록 하는 관계이기도 함

부모와의 관계를 통해 수직적 인간관계를, 형제자매와의 관계를 통해 수평적 인간관계를 훈련하고 배우게 됨

5. 인간관계의 발달 과정



1) 인간 대 인간으로서의 만남

자아실현을 위해 개인은 다른 사람을 만나야 하며, 이때 어떠한 조건도 내걸지 않은 무조건적이고 진실한 인간 대 인간으로서의 만남이 되어야 함



2) 정보 교환

서로 간에 자기소개를 포함한 다양한 정보 교환이 일어남
이때 정확하고 바람직한 정보 교환이 이뤄져야 함



3) 개성의 표출 및 갈등 처리

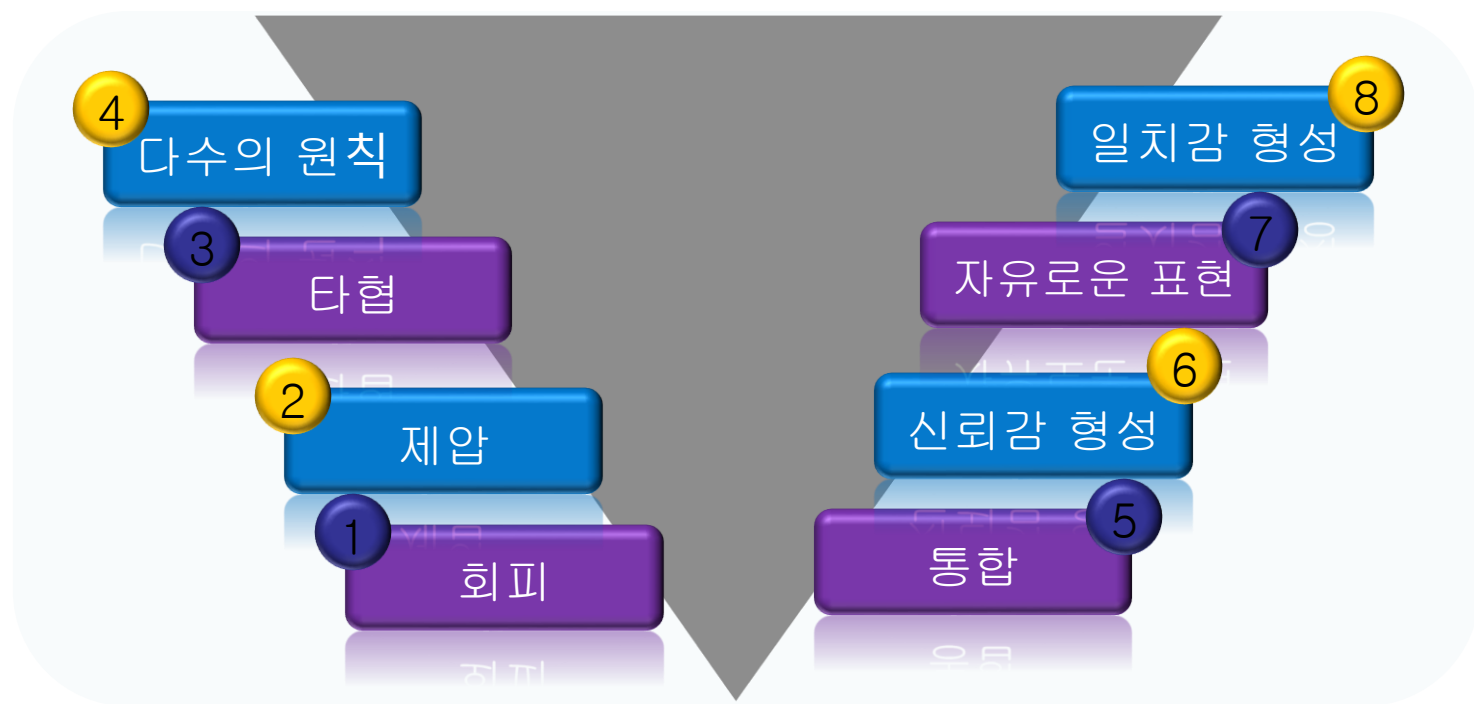
일단 좋은 정보교환이 이루어지면 관계가 유지되는데, 이때 각 개인의 주관적인 정보가 교환되면서 개성이 표출되고 갈등이 생김 개인의 상호 관계로 인해 갈등이 일어나면 이 갈등을 처리하는 단계로 들어감

5. 인간관계의 발달 과정

3) 개성의 표출 및 갈등 처리 - 갈등 처리에는 8가지의 방법이 있다.



일단 좋은 정보교환이 이루어지면 관계가 유지되는데, 이때 각 개인의 주관적인 정보가 교환되면서 개성이 표출되고 갈등이 생김. 개인의 상호 관계로 인해 갈등이 일어나면 이 갈등을 처리하는 단계로 들어감



6. 건전한 인간관계의 필요성



현대인이 공통적으로 겪는 마음의 병은 ‘고독’이다.

다른 사람과 협동적이고 상호 의존적인 관계, 생산적이고 조력적인 인간관계를 수립할 수 있는 능력은 정신건강의 한 특징이 되기 때문에 사람의 정신건강은 인간관계와 밀접한 연관성이 있다.

특히 인간관계에서의 실패는 고독과 사회적 격리를 가져오는데, 이것은 정신적, 신체적인 질병을 초래하여 정신건강에 나쁜 영향을 준다.

건전한 관계는 진실, 공감, 평등, 개방적인 관계를 통해서 서로의 감정을 공유함으로써 서로가 성숙해지고 행복해지는 관계다.

7. 건전한 인간관계의 형성

2) 건전한 인간관계의 특징

- 인간은 존엄성과 가치를 가지고 있다.
- 인간은 도덕성을 가지고 있다.
- 인간은 성숙과 발전의 가능성을 가지고 있다.
- 인간은 자유와 책임의 의식이 있다.
- 인간은 사회적 상호작용의 능력을 가지고 있다.
- 인간은 고유한 개성을 가지고 있다.
- 인간은 전인적 존재다.

3) 건전한 인간관계의 특성

- 확실하게 서로에 대해 잘 알고 있다.
- 서로가 가지고 있는 특성을 싫어하기 보다는 더 좋아한다.
- 서로가 상대방의 행복과 성장에 관심을 가진다.
- 서로는 상대방의 행복이나 성장을 증진시키려는 방향으로 행동하고 노력하려고 애쓴다.
- 서로는 효과적으로 의사를 전달할 수 있으며 상대방에게 자기 자신을 알게하고 이해시킨다.
- 상대방에게 분수에 맞는 요구를 한다.
- 서로의 자주성과 개성을 인정하며 존중한다.



인상 형성과 대인 매력

대인 지각

타인의 특성, 본질, 내적 상태 등에 대해 생각하고 알게 되는 과정을 의미하는데, 이렇게 **타인에게서 얻은 모든 지각적 사실을 기초로 하여 인지된 것이 인상**이다. 그리고 인상 형성은 한 사람의 타인에 대한 인상이 어떤 모양으로 만들어지고 구성되는가를 의미한다(한만기, 2007).

대물 지각

물체의 크기나 무게를 측정하는 객관적 기준이 있어서 판단의 정확성 여부를 확인할 수 있다.

첫인상의 맥락 효과(context effect)

처음에 제시되었던 정보가 나중에 들어오는 정보들의 처리 지침을 만들고 전반적인 맥락을 제공하는 것

주의 감소(attention decrement)

첫인상이 강력한 효과를 발휘하여 추가 정보에 주의를 기울이는 정도가 줄어드는 것

중요성 절감 현상(discounting)

나중에 들어오는 정보의 중요성이 처음 들어오는 정보에 비해 가볍게 취급되는 것

반가워요^^
저의 첫인상이 어떠신가요?

헐??



착한사람?!

인상 형성의 근거는 무엇인가?



1. 외모

2. 옷차림

3. 언어적 진솔

4. 행동

5. 비언어적 메시지

우리는 다른 사람의 마음을 들여다 볼 수 없다. 따라서 우리는 감각기관을 통해 전달되는 관찰 가능한 몇 가지 외관적 특성에 근거하여 상대방의 인상을 형성하는 경향이 있다.

인간관계와 스트레스

스트레스라는 용어는 영어권에서 15세기부터 압력 또는 물리적 압박의 뜻으로 사용되기 시작했으며, 17세기경 공학이나 건축 분야에서 일반화되기 시작하여 역경 혹은 곤란의 의미로 받아들여지다가 20세기부터 질병이나 정신질환의 원인으로 간주 되었다.

스트레스를 처음으로 명명한 Selye(1976)는 ‘스트레스란 신체에 가해진 어떤 요구에 대하여 신체가 수행하는 일반적이고도 비특징적인 반응이며, 만약 어떤 변화 때문에 항상성이 무너지면 신체는 스스로 보호하기 위해 자기가 보유하고 있는 여러 가지 자원을 재정비함으로써 대내적인 반응 태세를 취하게 된다.’라고 되어 있다.

일반적으로 **세** 가지 **모형**으로 알려져 왔다. 즉, 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 관계론적 개념에서의 지각된 역동적 상호작용으로서의 스트레스이다.



1. 가족 관계 스트레스

1) 주부가 지각하고 있는 가족관계 스트레스

- 선행 연구를 살펴보면 여성이 남성보다 가족관계 안에서 스트레스를 더 많이 경험하고, 인지 수준 역시 높은 결과를 보여 준다. 이는 남녀의 사회화와 성격 특성, 스트레스에 대처하는 기술이 각기 다른 데서 기인한다고 볼 수 있다.

2) 아동이 지각하고 있는 가족관계 스트레스

- 아동은 가족 중 어머니와의 관계에서 많은 접촉이 이루어지고 스트레스도 많이 발생하며 형제자매와의 관계에서 빈번한 접촉과 그에 따른 어려움을 경험하고 있는 것으로 나타난다.

2. 직장 내 인간관계 스트레스

1) 상사와의 관계

상사와의 관계에서 부하는 상사가 보이는 여러 형태의 관심이 부족하다고 느끼면서 스트레스를 받는다고 한다.

2) 동료와의 관계

조직 구성원은 보편적으로 가장 많은 시간을 보내는 동료와의 관계에서 상호작용 노출 빈도가 높으므로 동료와의 관계가 나쁠수록 스트레스를 느낄 가능성이 높다.

3) 부하와의 관계

대부분 상사가 부하에게 느끼는 스트레스로, 업무에 효율적으로 참여하도록 유도하는 과정에서 야기될 수 있다.

4) 고객과의 관계

서비스업 종사자의 특징적인 스트레스는 서비스를 제공받는 고객과의 관계에서 나온다. 이는 고객이 서비스를 받으면서 느끼는 질과 가치를 스스로 정하고 받기 원하기 때문이다.

3. 학교에서의 인간관계 스트레스

1) 교사 스트레스

교사와 아동의 인간관계 및 스트레스의 관계를 보면, 효과적인 교사와 아동의 인간관계는 **아동의 학습 성취를 돕고 긍정적인 자아 개념**을 갖게 하여 아동의 스트레스를 감소시키는 중요한 요소라고 할 수 있다.

2) 친구 관계 스트레스

아동은 다툼과 소외 및 역할 갈등으로 친구 관계 스트레스를 경험하고 있는 것으로 보인다.

따라서 아동의 친구 관계 스트레스를 줄여 주기 위해서는 **심리적으로 안정을 취할 수 있는 방법**을 터득하는 데 도움을 주어야 할 것이다.

4. 적응의 필요성



Piaget는 인지발달을 기능적인 면과 구조적인 면으로 나눴다. 기능적인 면은 조직화와 적응을 말하며, 조직화는 행동이나 사고가 서로 관련된 행동이나 사고체계로 묶이는 것이고 **적응은 동화(assimilation)와 조절(accommodation)**을 필요로 하는 것이다.

동화란 새로운 정보를 기존의 사고나 행동방식으로 흡수하는 과정이며, **조절**은 이전의 사고와 행동 방식의 요소를 수정하거나 더 적절한 새로운 방식으로 바꾸어가는 과정이다.

적응은 인지 발달에서 나타나는 개념으로 제한되는 것이 아니라 인간의 삶에서도 폭넓게 적용되는, 인간이 살아가는 동안 불가분의 관계이자 필연적인 과정으로 인식된다.

5. 바람직한 적응 양식

적응

주어진 환경이나 여건에 자기 자신을 맞추어 가는 과정
자신의 욕구를 충족하기 위해서 주변의 환경적 요인을 변화시키는 과정

1) 스트레스에 대한 인내력 증대

(1) 압력에 대한 인내력

- 학습한 경험 및 기술을 얻을 수 있는 특수한 활동을 통해서 획득할 수 있다.

(2) 좌절에 대한 인내력

- 건강한 신체 관리와 같은 수단을 통해서 향상될 수 있으며 좌절의 본질과 근원에 대한 이해 역시 공격적이고 자기 파멸적인 반응을 피하는 것에 도움이 된다.

(3) 갈등에 대한 인내력

- 갈등은 인식과 함께 시작된다. 가끔 성욕이나 공격성과 같은 근본적인 충동 때문에 생긴 갈등은 무의식적인 수준에 잠재하며 방어기제의 사용으로 해결되기도 한다.

(4) 불안에 대한 인내력

- 실제로 존재하지 않는 위협을 받는다는 느낌이나 불안한 느낌을 가지고도 일할 수 있는 능력을 말한다.

5. 바람직한 적응 양식

2) 과제 지향적 접근 방법

(1) 자기표현 접근 방법

- 스트레스를 직접적이고 건설적인 방법으로 수정하려는 시도에서 비롯되는 것으로, 자신의 반응이 스트레스 유발 요인을 직접적으로 수정할 수 없을 경우에도 이러한 행동을 취한다는 자체가 스트레스 감각을 감소시킬 수 있다.

(2) 이탈

- 인정하고 싶지는 않지만 스트레스적 상황에서 이탈(withdrawal)하는 것이 더 적절한 때가 있다. 스트레스를 피할 수 있는 방법에 대한 인식도 스트레스 자체를 감소시키는 데 도움이 된다.

(3) 절충

- 이탈과는 달리 자기표현 접근 방법보다 활발하지 못한 방법으로서, 현 상황에 자신을 그대로 놓아 둔 채 스트레스를 적용하는 반응이다.

6. 인간관계에서의 부적응

2) 인간관계 부적응의 유형

1

인간관계 회피형: 고립된 생활을 하며 소극적이고 제한된 인간관계를 맺는다.

2

인간관계 피상형: 대부분 발이 넓은 인간관계를 가지고 있으나 깊이 있는 인간 관계를 맺지 못하고 피상적인 인간관계를 맺는다.

3

인간관계 미숙형: 사교적 기술이 부족하여 대인 관계가 원활하지 못하다.

4

인간관계 탐닉형: 인간관계에서 강박적으로 친밀한 유대 관계를 추구하고 관계를 구속하는 경향을 가진다.

대화의 기술

‘사람’을 의미하는 인(人)자는 한자의 형상 그대로 사람이 다른 사람과 서로 의지하며 살아가는 사회적 존재임을 상징적으로 나타낸다.

‘인간은 만남을 통해 자란다’: 사회적 존재로서 인간은
의식적이든 무의식적이든 여러 형태의 인간관계를 맺으며 살아감
현대인이 하루에 만나는 사람의 수와 한평생 인간관계를 맺어야
하는 사람의 수 또는 유형은 과거 어느 시대보다 많고 다양함



1. 효과적인 대화

1) 대화의 중요성

사회 안에서 함께 살아가는 우리가 온전히 우리일 수 있기 위해서는 깊고도 영속적인 관계가 필요하다. 그러한 관계는 효과적인 대화로써 성숙해 나간다.

말은 의사 전달이어서 일방통행인 반면, 대화는 의사 교환이어서 양방통행적이다. 따라서 자기의 생각이나 의견을 상대방에게 잘 전달하고 상대방이 원하는 것을 잘 들어 줄 때만 효과적인 대화를 할 수 있다.

2) 효과적인 대화의 방법

좋은 대화 기술은 두 사람 사이에 주요한 정보가 오고 가는, 상호 왕래할 수 있는 '다리'와 같으며, 이를 위해 매일매일 주의를 기울여서 노력해야 한다.

좋은 대화 기술에서 중요한 점은 '함께' 존재한다는 것을 알아야 한다는 점이다.

1. 효과적인 대화

2) 효과적인 대화의 방법 - (1) 적극적인 경청

적극적 경청을 위한 태도

- 충분한 시간과 심적 여유를 가지고 상대방이 말하고자 하는 것을 들어야 하며 상대방을 도와야 함
- 자신과 상대방의 감정 간에 차이가 있어도 진심으로 수용해야 함
- 상대방은 자신의 감정을 처리할 능력이 있고, 문제를 해결할 수 있는 능력이 있다는 신념을 가져야 함
- 상대방을 자신과 분리된 개체적 존재로 이해할 수 있어야 함

적극적 경청의 효과

- 정화작용을 촉진함
- 부정적 감정에 대한 두려움을 없애 줌
- 상대방과의 온정적인 관계를 증진함
- 상대방이 자신의 생각과 감정을 보다 잘 경청할 수 있게 함
- 의사소통에서 생길 수 있는 오해를 방지함
- 상대방의 이야기를 중단시키지 않음

1. 효과적인 대화

2) 효과적인 대화의 방법 - (2) 따뜻한 공감

공감적 반응의 방법

- 공감적 반응은 ‘경청’→‘감정 이해’→‘적절한 말’로 표현해서 전달하는 것이다.

공감적 반응의 형식

- 공감을 하기 위해서는 상대방이 느끼는 감정을 이해하는 것과 이해하는 바를 말로 표현하는 것이 필요하다.

공감적 반응의 두 수준

- 표면 공감: 상대방의 말, 행동, 이야기에 드러난 기분이나 감정상태를 알아주고 이해해 주는 것
- 심층 공감: 상대방이 진정으로 말하고 싶으나 쉽게 표현하지 못한 속마음을 읽어주는 것

1. 효과적인 대화

2) 효과적인 대화의 방법 - (2) 따뜻한 공감

공감의 효과

- 상대방에게 자신의 말이 주의 깊게 경청되고 있음을 전달할 수 있다.
- 상대방의 방어 심리가 축소되어 개방적인 표현이 보다 촉진된다.
- 상대방은 부정적인 생각, 감정도 수용된다고 생각하여 자신의 부정적인 감정도 받아들일 수 있어 문제에 대한 통찰이 가능해진다.
- 상호 간에 신뢰, 존중, 매력이 더해져서 상대방이 자신을 더 많이 개방함으로써 대화가 더욱 촉진되고, 관계가 더욱 진전된다.

공감할 때의 유의 사항

- 상대방의 비언어적 표현이나 표현하지 않은 내용에도 관심을 기울인다.
- 알아듣기 쉬운 말로 표현한다.
- 상대방의 목소리와 비슷한 목소리로 말한다.

1. 효과적인 대화

2) 효과적인 대화의 방법 - (3) 효과적인 질문

상대방의 이야기를 듣다 보면 질문을 해야 할 경우가 많다.
질문은 인간관계의 상호작용을 촉진하는 중요한 기술이다.
질문은 상대방에 대한 관심과 호기심의 표현이지만 적절한
내용의 질문을 하는 것이 중요하다.

1. 효과적인 대화

2) 효과적인 대화의 방법 - (3) 효과적인 질문

▶ 폐쇄형 질문과 개방형 질문의 차이

- 폐쇄형 질문: ‘촉진 관계’를 닫는 경향
- 개방형 질문: ‘촉진 관계’를 여는 경향

▶ ‘왜’라는 질문의 영향과 대안적 방법

- ‘왜’라는 말은 탐색적인 의미로 쓰이기는 하나 상대방은 자신이 잘못했거나 나쁘게 행동했다는 말로 받아들이기 쉽다. 따라서 그보다는 ‘어떻게’나 ‘무엇’을 사용한다.

▶ 질문기법

- 상대방이 도저히 대답할 수 없는 질문은 하지 않고, 의례적으로 질문하지 않으며, 지나치게 직접적인 질문을 하지 않는다. 개방형 질문을 하고, 간접 질문에서 직접 질문으로 나아가야 하며, 이중 메시지를 지니지 않는 질문을 한다. 구체적이고 뚜렷한 방식으로 질문하며, ‘왜?’라는 취조식 질문을 삼가고, 질문의 시기를 고려한다.

2. 비효과적인 대화

1) 비효과적인 대화가 일어나는 경우

대화가 쌍방적이지 않고 일방적일 때

상대방이 자신의 의도와는 다르게 이해할 때

듣는 사람이 말하는 사람을 평가하려 할 때

진정으로 반응하지 않거나 듣는 사람이 집중하지 않을 때

언어적 대화에만 관심을 갖고 비언어적 대화에 무관심할 때

서로가 신뢰감을 형성하지 못할 때

위협하고 경멸하거나 비판을 일삼을 때

침묵으로 일관하고 문제에 진정으로 반응하지 않을 때

2. 비효과적인 대화

2) 비효과적인 대화의 요인

그것 좋은데,
아, 그건 별로야

선입견

어디 감히 여자가!

고정관념

잠재적 의도

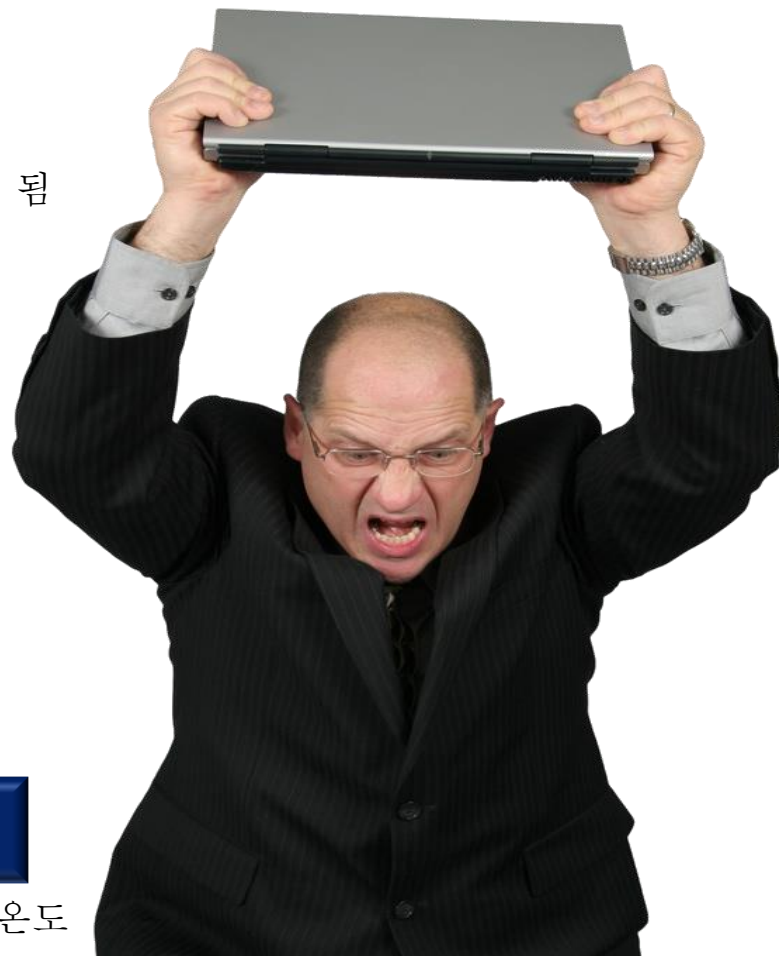
자신의 욕구에 따라
메시지를 잘못 이해하는 걸림돌

왜곡하여 받아들이게 됨

과거의 경험

물리적 환경

차량의 소음, 높은 온도



3. 대화에서의 감정 표현

1) 감정 억제의 결과

해결되지 않은 감정은 편협한 판단과 행동을 초래한다.
자신이 싫어하는 사람이 제시한 좋은 의견은 거부하고
좋아하는 사람이 제시한 불합리한 의견은 받아들인다.

감정이 해결되지 않으면 선택적인 자각이 일어난다.
이로 인해 불쾌하거나 위협적인 사실은 부정하고 무시하며
자기에게 유리한 내용만 받아들인다.

2) 자유로운 감정 표현을 위해 가져야 할 태도

감정을 표현하지 않으면 상대는 자신의 마음을 모른다.

감정 표현은 서로의 관계를 잠시 불편하게 하지만
서로의 관계를 생각해 보게 하는 계기가 되고 관계 개선을 이루어 낼 수 있다.

감정 표현을 받아들이지 못하는 것은 수용성이 부족한 이기적인 태도다.

스트레스 대처

움직임이 없거나 **미미**하다면
스트레스 정도가 **약**한 것이고
빠르다면 스트레스가 **많이** 쌓
여 있는 것이니 즉시 풀어야 한
다.



스트레스 대처 의 본질

스트레스가 인간에게 미치는 영향은 매우 다양하다. 우리는 대부분 스트레스를 부정적인 심리적 특성으로 보고 있으며 만병의 근원으로 간주하고 있다. 그러나 스트레스 자극이 우리의 건강에 항상 부정적인 영향을 주는 것만은 아니다.

현대인이라면 누구나 겪을 수밖에 없는 스트레스를 잘 극복하고 긍정적인 자극으로 받아들이어 자신의 내면적 성숙을 위한 소중한 기회로 삼아야 한다.

- 주어진 문제와 자신의 능력 간의 올바른 균형을 유지한다.
- 스트레스를 긍정적인 것으로 보고 에너지를 바깥으로 분출하도록 노력한다.
- 스트레스 관리를 위한 여러 가지 전략을 익힌다.
- 효과 없는 대처 기제를 사용하는 것을 피한다.
- 자신의 성격과 상황에 가장 적합한 스트레스 극복 방법을 선택한다.

스트레스 대처 방식

현대사회에서는 스트레스가 문제인 것 또한 매우 중요한 문제다.
최근 다양화·복잡화되고 있는 스트레스를 극복하기 위한 체계적이고 전문적인 여러 가지 스트레스 대처 방식이 연구되고 있다.

1. 인지적 대처

우리는 일상생활에서 발생하는 스트레스 때문에 다양한 생각과 정서를 경험한다.

수많은 생각은 의식 수준 바로 아래 부분에서 일어나는 인지 과정이다.
이러한 인지 과정은 사건에 대한 해석을 바꾸어 스트레스와 연관된 문제를 해결하므로 스트레스와 긴밀한 관계가 있다.

1. 인지적 대처

1) 긍정적으로 생각하기

20세기 이후 많은 심리학자는 자극을 바라보는 관점을 바꾸어 반응 자체를 변화시키려는 노력이 필요하다고 강조하였다.

2) 분노 다스리기

우리가 세상을 살아가면서 가장 많이 경험하는 감정은 분노다. 분노의 감정을 느끼게 하는 것은 타인이 아니라 자기 자신이 가진 어떤 신념이며, 그것이 잘못된 것이라면 그러한 관점을 바꾸고 신념을 재구성하여 분노를 다스려야 한다.

3) 자신감 키우기

자신감은 어떤 상황에서든 잘 대처하리라는 자신만의 믿음이며 신념이다.

진정한 자신감은 언제나 자기 안에 존재한다. 자기 자신에 대한 믿음만이 진정한 자신감의 원천인 것이다.

스트레스 대처 방식

2. 신체적 대처



스트레스의 인지적 관리에 대한 점검이 끝나면 장기적인 스트레스에 대한 저항성을 높일 수 있도록 신체적으로 어떻게 대처할 것인지 관리하는 것이 필요하다.

스트레스를 받으면 온몸의 근육이 무의식적으로 긴장하는데, 이런 경우가 지속되면 통증이 생긴다. 신체 활동을 많이 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 스트레스에 대한 저항력이 높으며 스트레스 관련 질환의 발병률이 적은 편이다.

1) 근육 이완법

현대인은 지속적인 스트레스로 긴장감이 고조되면 우울증, 불안증, 근육 긴장, 두통, 소화기 장애 등을 자주 경험하는데 이때 이완 훈련은 다양한 스트레스에 대처하는 데 매우 효과적인 것으로 밝혀지고 있다.

스트레스 대처 방식

2. 신체적 대처

2) 운동

운동은 활발한 신체활동으로 긴장을 해소시켜 스트레스를 관리하고 건강을 유지하는 데 효과적이다.

운동은 심리적 안정제이고 만성피로나 긴장을 줄여 주며 혈액순환을 돕는다.

3) 웃음

웃음은 운동과 함께 돈이 들지 않는 불로초라 불리며 스트레스에 대처하는 효과적인 방법으로 인식된다. 웃음의 어원은 '헬레'인데 그 의미가 '건강'이라는 것에서 알 수 있듯이 웃음은 아무런 부작용 없이 스트레스에 대한 대처능력과 면역 기능을 키운다.

대인갈등해결 프로그램

갈등은 인간이 필연적으로 겪는 현상

대인 갈등과 관련해서 인간에게 나타나는 공통적인 심리적 경향성(Jensen-Campbell & Graziano, 2001)

첫째

사람은 태도, 신념, 지식, 경험 등이 모두 다름

둘째

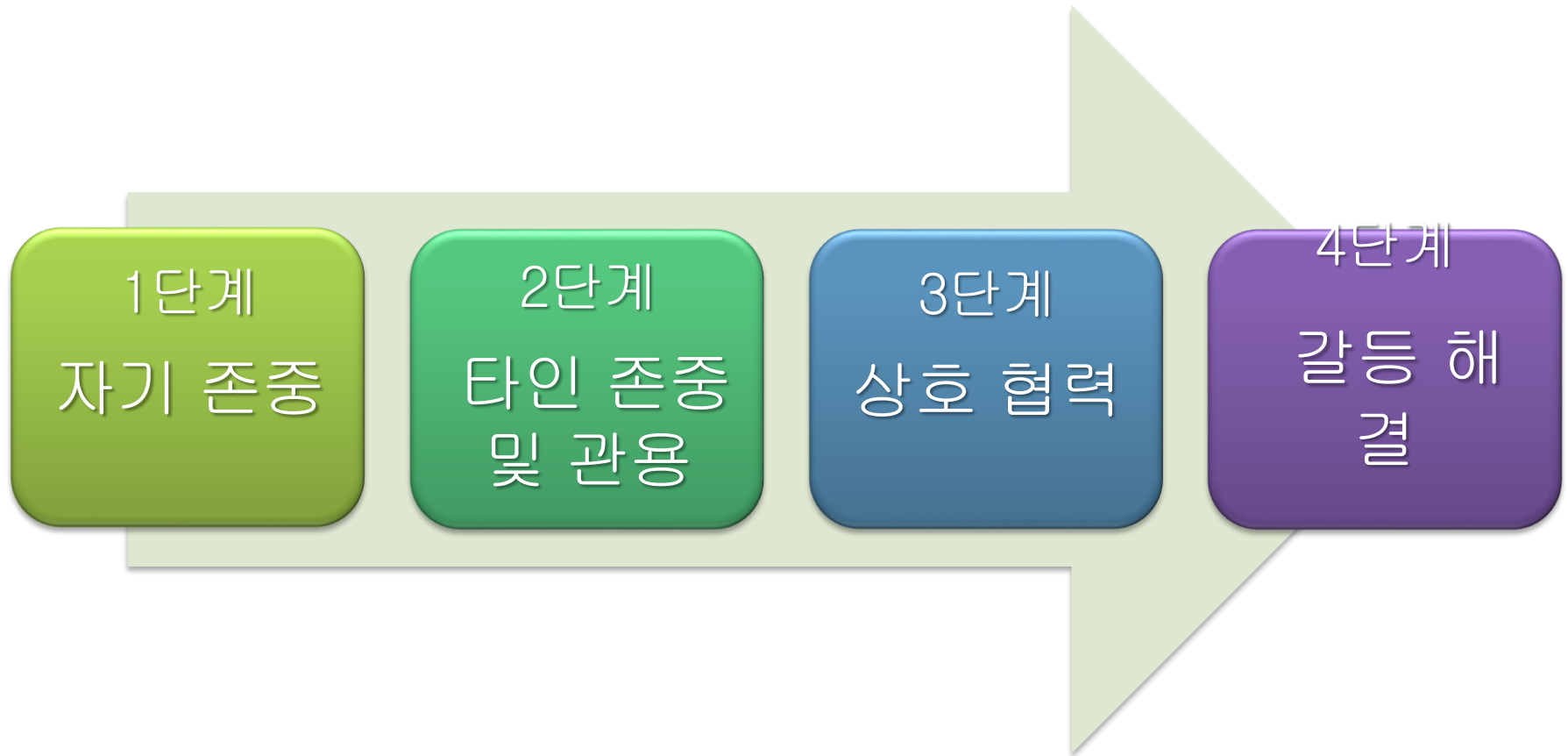
그러한 차이점 때문에 인간은 자기중심적이며 다른 사람의 관점을 인지하는 데에 어려움을 겪음

셋째

사람은 일반적으로 자기 자신의 이익을 지키고 이를 증가시키려는 방향으로 동기화되며, 이러한 방향성에 따라 개인 간에는 갈등이 발생할 수밖에 없음

목표: 프로그램을 통해 갈등 속에서 나타나는 개인적 감정에 대해 탐색하면서 갈등을 능숙하고 효과적·평화적으로 해결할 수 있도록 돕고자 한다.

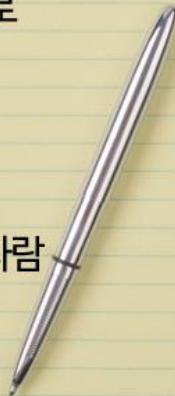
프로그램 구성



내가 해당하는 곳에 표시하고 댓글을 남겨주세요

기업이 원하는 인재상

- ☐ 적극적으로 남을 도우려는 사람
- ☐ 공동체의식이 투철한 사람
- ☐ 기본과 인간 됨됨이가 갖추어진 사람
- ☐ 창조정신과 젊은 패기로
미래를 개척하는 사람
- ☐ 긍정적으로 생각하고
적극적으로 실천하는 사람
- ☐ 문제의식을 갖고
발전을 모색하는 사람

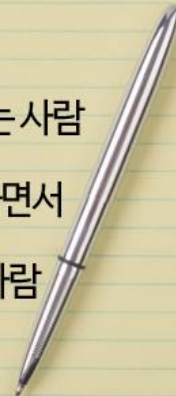


네이버 취업커뮤니티 랭킹 1위
독취사

내가 해당하는 곳에 표시하고 댓글을 남겨주세요

기업이 원하지 않는 인재상

- ☐ 실천하지 못하는 사람
- ☐ 한번의 실패로 다시 일어서지 못하는 사람
- ☐ 자존심을 강하나 그에 상응하는
능력이 없는 사람
- ☐ 한치 앞도 보지 못하는 사람
- ☐ 입으로만 미래를 말하면서
자기개발을 안하는 사람
- ☐ 작심삼일형인 사람



네이버 취업커뮤니티 랭킹 1위
독취사

기업이 지원자에게 원하는 조건

- ✓ 희망 직무에 비전과 열정을 가진 사람인가?
- ✓ 지원 업종이 무엇을 하는 곳인지는 알고 지원했는가?
- ✓ 구체적인 목표와 포부를 갖고 있는가?
- ✓ 지원 업종, 직무와 관련해서 대학시절 어떤 활동을 했는가?
- ✓ 왜 우리회사에 지원했는가?
- ✓ 인성, 기본예절은 갖추고 있는가?
- ✓ 조직에 대한 헌신도가 높은가?
- ✓ 학점 3.0 이상
- ✓ 토익 600~700점 이상

직무능력에 대비한 일상적 자세

인간관계의 중요성

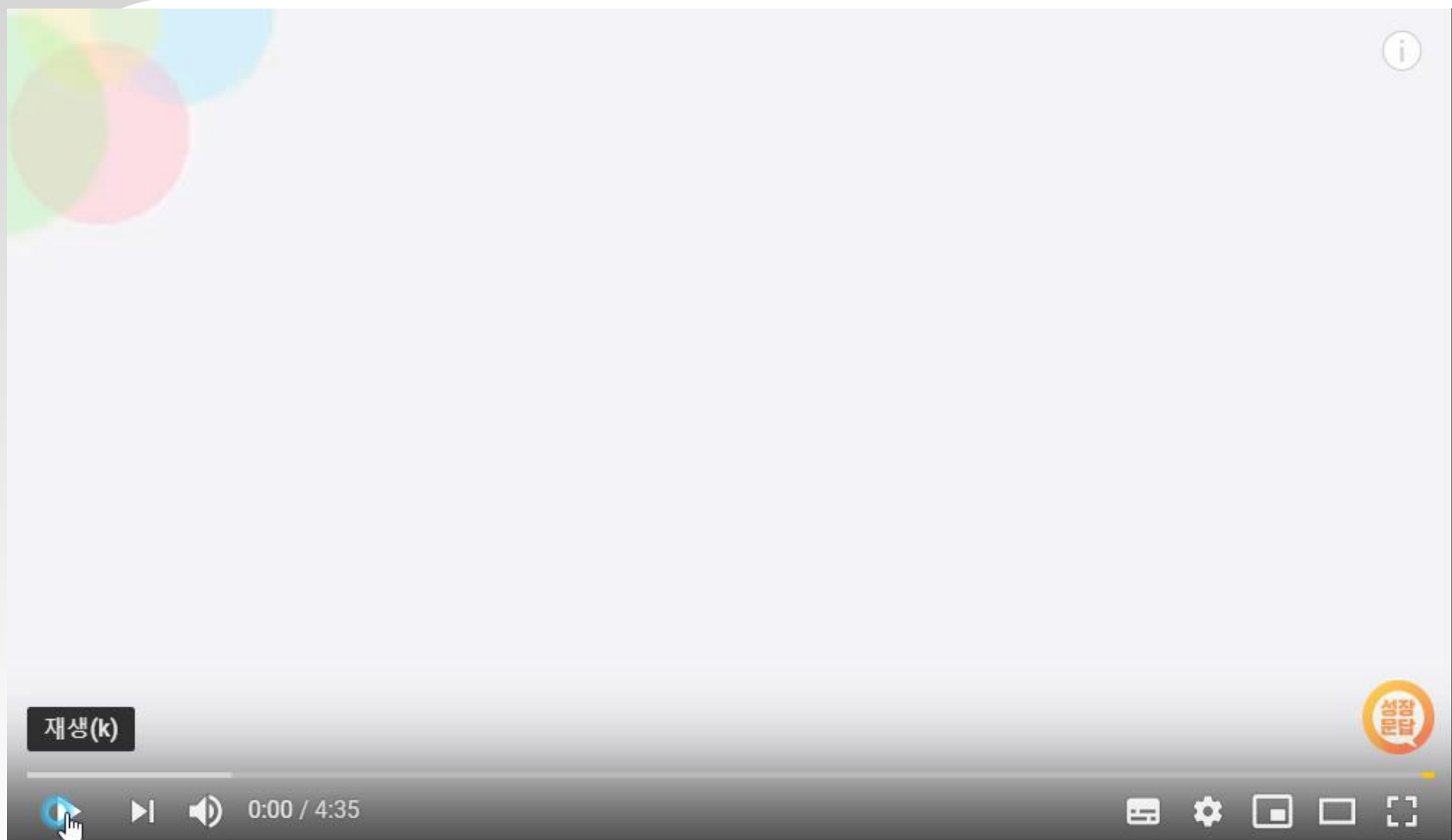
일상생활 속의 인간관계

개성의 표출 및 갈등 처리

인간관계 저해 요소

바람직한 스트레스 적응 방법

효과적인 대화의 방법



앞으로 어떤 일을 할 것입니까?

만족의 기준은 사람에 따라 다르고
개인의 다양한 특성이 고려 되어야 한다.



자신의 특성을 알고 풍부하게 살려나갈 때 행복한 삶을 살 수 있다

진로 탐색

개인의 특성을 고려
개인의 진로 설계

- 적성, 흥미, 가치관 검토
- 종합적 판단으로 목표 수립

- 각종 검사 및 직업세계 탐색
- 관련 종사자 인터뷰 등

진로 준비

관련 과목 수강
관련 서적 탐구

- 지식 및 정보 취득
- 경험 취득

- 시험, 자격증 취득
- 인턴, 아르바이트 등

진로 결정

개인적요건, 환경적 요건
직업적 요건

- 학력, 신체적 조건 등 고려
- 직업세계 변화, 장래의 삶

- 자신의 능력을 객관적 판단
- 취업 실전 돌입

