

# Cultural Psychology

주차	10	Stress, happiness and quality of life	유닛	02-02	Han episode
Time code		내용			
02:42 ~ 02:56		한의 단계1 반응 단계 비극적 사건/상황 박탈, 불평등, 실수 원초적 감정 격분, 분노, 복수, 적대감, 격노 표현을 하지 않게 하는 사회적 압박 분노하는 것을 받아들일 수 없도록 강요됨			
07:04 ~ 07:26		한의 단계2 내면화 단계 강제적인 강요 외부적인 강요, 내면의 저항 감정 억누르기 실망, 억압, 괴로움, 애도, 회한 사회적 거리 주의, 조심, 우려, 불안			
09:12 ~ 09:32		한의 단계3 변화 단계 수용 자기 비난, 체념론, 허무주의, 비관주의			

	<p>정서적 변화  고통, 아픔, 슬픔, 무력, 가망 없음  사회적 내성  연민, 동정, 위안, 측은</p>
11:21 ~ 11:40	<p>한의 단계4  반영 단계  운명에 대항  그래, 그러나.. 왜 나야? 낙관주의  혼합된 감정  비통 &amp; 큰 기쁨, 슬픔 &amp; 기쁨, 슬픔 &amp; 행복  사회적 수용  감정이입, 이해, 정, 교감</p>
12:18 ~ 12:20	<p>흰 천을 두르고 종교적 행위를 하고 있는 사람의 사진</p>
12:20 ~ 12:22	<p>탈놀이를 하고 있는 사람들의 사진</p>
12:22 ~ 12:24	<p>불교의 전통 음악에 맞춰 춤을 추는 사람들의 사진</p>
13:36 ~ 13:55	<p>한의 단계5  초월한 단계  거리를 둠  풀려남, 다른 세상의, 공정한  정서적 고요</p>

	침착, 평화, 빈 공간, 공허, 평온 문화적 찬양 축하, 존경, 숭배, 굉장한 행복
14:33 ~ 15:05	연꽃의 사진