

Cultural Psychology

| 주차 | 10 | Stress, happiness and quality of life | 유닛 | 01-01 | Stress and health |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|-------|-------------------|
| Time code | | 내용 | | | |
| 02:13 ~ 03:46 | <p style="text-align: center;">삶의 질 지표에 대한 그래프</p> <p style="text-align: center;">노르웨이 : 인간개발지표 94, 삶의 만족 85 덴마크 : 인간개발지표 92, 삶의 만족 90 스웨덴 : 인간개발지표 94, 삶의 만족 86 독일 : 인간개발지표 91, 삶의 만족 82 미국 : 인간개발지표 93, 삶의 만족 85 캐나다 : 인간개발지표 93, 삶의 만족 90 일본 : 인간개발지표 93, 삶의 만족 73 한국 : 인간개발지표 88, 삶의 만족 75 중국 : 인간개발지표 72, 삶의 만족 71</p> | | | | |
| 03:46 ~ 04:03 | <p style="text-align: center;">건강에 대한 모형</p> <p style="text-align: center;">가운데 큰 원에는 건강이 적혀있고, 사방에 작은 원이 네 개가 있다. 네 개의 작은 원에는 각각 정신적인, 믿음 / 신체, 육체적인 / 마음, 정서적인 / 마인드, 관계적인이 적혀있다.</p> | | | | |
| 04:03 ~ 04:21 | <p style="text-align: center;">7개의 사각형이 서열화 되어있다.</p> <p style="text-align: center;">제일 위의 '도'는 음, 양, 기, 신, 정이 적힌 사각형으로 화살표가 향한다. 신, 기, 정이 적힌 사각형은 서로 이어져 있으며, 큰 화살표로 행동이 적힌 사각형으로 향한다.</p> | | | | |
| 08:47 ~ 09:05 | <p style="text-align: center;">생활사건 척도</p> <p style="text-align: center;">배우자의 죽음 100, 이혼 73, 부부의 분리 65, 가까운 가족의 사망 63, 투옥 63, 신체적 상해나 질병 53, 결혼 50 해고 47, 부부 재결합 45, 은퇴 45, 중대한 대출 32, 대출과 융자의 압류, 법적 투쟁 29, 학교의 시작이나 끝 26 배우자가 일을 시작하거나 멈춤 26, 생활환경의 변화 25, 생활습관의 수정 24, 상사와의 문제 23, 거주지 변경 20</p> | | | | |

| | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>09:05 ~ 09:13</p> | <p style="text-align: center;">생활사건 척도</p> <p>가족의 건강 변화 44, 임신 40, 회사에 재적응 39, 새로운 가족의 등장 39, 성적 문제 발생 39, 경제적 지위의 변화 38 가까운 친구의 죽음 38, 직장 변경 36, 전학 20, 교회 활동의 변화 19, 오락 활동의 변화 19, 사회활동의 변화 18 규모가 작은 대출이나 용자 17, 수면 습관의 변화 16, 식습관의 변화 14, 휴가 13, 작은 법적 문제 10</p> |
| <p>11:54 ~ 13:17</p> | <p style="text-align: center;">스트레스 해결 모델</p> <p>맨 위에 환경(자극, 스트레스원)이 적힘, 밑으로 많은 화살표가 지나가며 화살표 사이에 지각 필터가 적힘 화살표의 도달점에는 사람이라고 적힘 사람 밑에는 초기 평가, 스트레스원에 대한 해석, '긍정적', '위험한', '상관없는'이라고 적힘 '위험한'이 확장되어 이차적 평가로 연결됨. 밑에는 이용 가능한 자원에 대한 분석, 충분한 자원, 불충분한 자원이 적힘. 불충분한 자원이 확장되어 스트레스로 연결됨 스트레스 밑에는 대처하기, 스트레스 극복하기, 문제 중심, 감정 중심이 적혀있고, 제일 하단에 재평가가 적혀있음</p> |