



분노의 두 얼굴



화·분노의 의미

- 누구나 느끼는 감정
- 원하거나 생각한 것과 다른 상황이 일어날 경우 느끼는 불쾌한 감정
- 즐거움, 속상함, 슬픔, 기쁨과 같이 우리가 느끼는 일반적 감정
- 화나 분노 자체는 나쁜 감정은 아님



화·분노 발생 상황

- 공부나 친구 혹은 가족 문제로 스트레스를 받을 때
- 이루고 싶었던 것이 좌절되었을 때
- 폭력적인 상황이나 위협을 느낄 때
- 짜증나는 일이 있을 때
- 하고 싶은 것을 하지 못했을 때
- 거절당하거나 상처받았을 때



화·분노의 기능

긍정적 기능	□ 생존에 필요 □ 어려움에 처할 때 대처할 힘의 근원 □ 좌절이나 부당함을 당했을 때 견딜 수 있는 힘 □ 행동 조절이나 자기 방어 수단 □ 의사소통의 수단
부정적 기능	□ 공격적 행동, 우울, 무기력으로 전환 □ 파괴적이고 공격적이기 때문에 위기감 조성 및 상황 악화 □ 다른 사람에게 나쁜 영향 □ 나와 다른 사람의 안전에 위협 □ 인간관계 악화 □ 가출, 폭행, 자퇴, 보호관찰 같은 결과 초래