

2023-2 생활 속의 심리학 [13주차-1,2]

[진로심리학] 진로발달과 진로선택

서강대학교 학생생활상담연구소 상담교수
박기라

진로검사 결과에 대한 자기 분석

1. www.career.go.kr(커리어넷) 또는 www.work.go.kr(워크넷)의 진로관련 검사 (1개 이상 자유선택) 실시 후, 검사결과를 바탕으로 본인의 진로발달 또는 현재 진로결정 상태에 대한 자기분석을 기술하시오
2. A4 3페이지 이내, 사이버캠퍼스 과제란에 제출
3. 제출기한은 12월 01일(금)~ 12월 08일(금) 23:59
4. 자원내담자 및 집단상담 참여자 소감문 제출(제목:파일 제목에 명시)

진로검사 결과에 대한 자기 분석

1. www.career.go.kr(커리어넷)

진로개발준비도검사 진로목표 달성을 위해 필요한 사항들에 대한 준비 정도를 알아볼 수 있습니다.	 25~30분  35문항	주요능력효능감검사 직업과 관련된 특정 능력에 대해 스스로의 자신감 정보를 알아볼 수 있습니다.	 20분  49문항
검사시작	검사소개 검사결과예시	검사시작	검사소개 검사결과예시
이공계전공적합도검사 대학의 이공계 내 세부전공별 적합도를 알아볼 수 있습니다.	 30분  106문항	직업가치관검사 직업과 관련된 다양한 가치 중, 어떤 가치를 주요하게 만족시키고 싶은지 알아볼 수 있습니다.	 10분  28문항
검사시작	검사소개 검사결과예시	검사시작 활동1 활동2	검사소개 검사결과예시

진로검사 결과에 대한 자기 분석

www.work.go.kr(워크넷)

심리검사명	검사시간	실시가능
직업선호도검사 S형	25분	인터넷, 지필
직업선호도검사 L형	60분	인터넷, 지필
구직준비도검사	20분	인터넷, 지필
창업적성검사	20분	인터넷, 지필
직업가치관검사	20분	인터넷, 지필
영업직무 기본역량검사	50분	인터넷, 지필

IT직무 기본역량검사	95분	인터넷, 지필
준고령자 직업선호도검사	20분	인터넷
대학생 진로준비도검사	20분	인터넷, 지필
이주민 취업준비도 검사	60분	인터넷
중장년 직업역량검사	25분	인터넷
성인용 직업적성검사	80분	인터넷, 지필

Contents

- 01 진로는 언제 선택하는가?
- 02 진로결정의 어려움
- 03 어떻게 선택하는가?
- 04 진로결정을 하기 위해

1. Super의 전생애발달이론

전생애 발달이론

<- 진로발달 과정은 직업적 자아개념의 발달과 실행과정이다

- 1) **성장기**(출생~13세): 자기에 대한 지각이 생겨나고 직업세계에 대한 기본적인 이해가 이루어지는 시기
- 2) **탐색기**(14~24세): 미래에 대한 계획이 주요한 진로발달 과업인 시기
 - ✓ 결정화 과업(14~18세) : 선호하는 진로에 대한 계획을 세우고 어떻게 실행할지 고려
 - ✓ 특수화 과업(18~21세) : 개인이 자세한 자원을 통하여 진로계획을 구체화하고 직업선호로 바뀜
 - ✓ 실행화 과업(21~24세) : 직업선호를 위한 훈련을 완성하고 진로에 진입

1. Super의 전생애발달이론

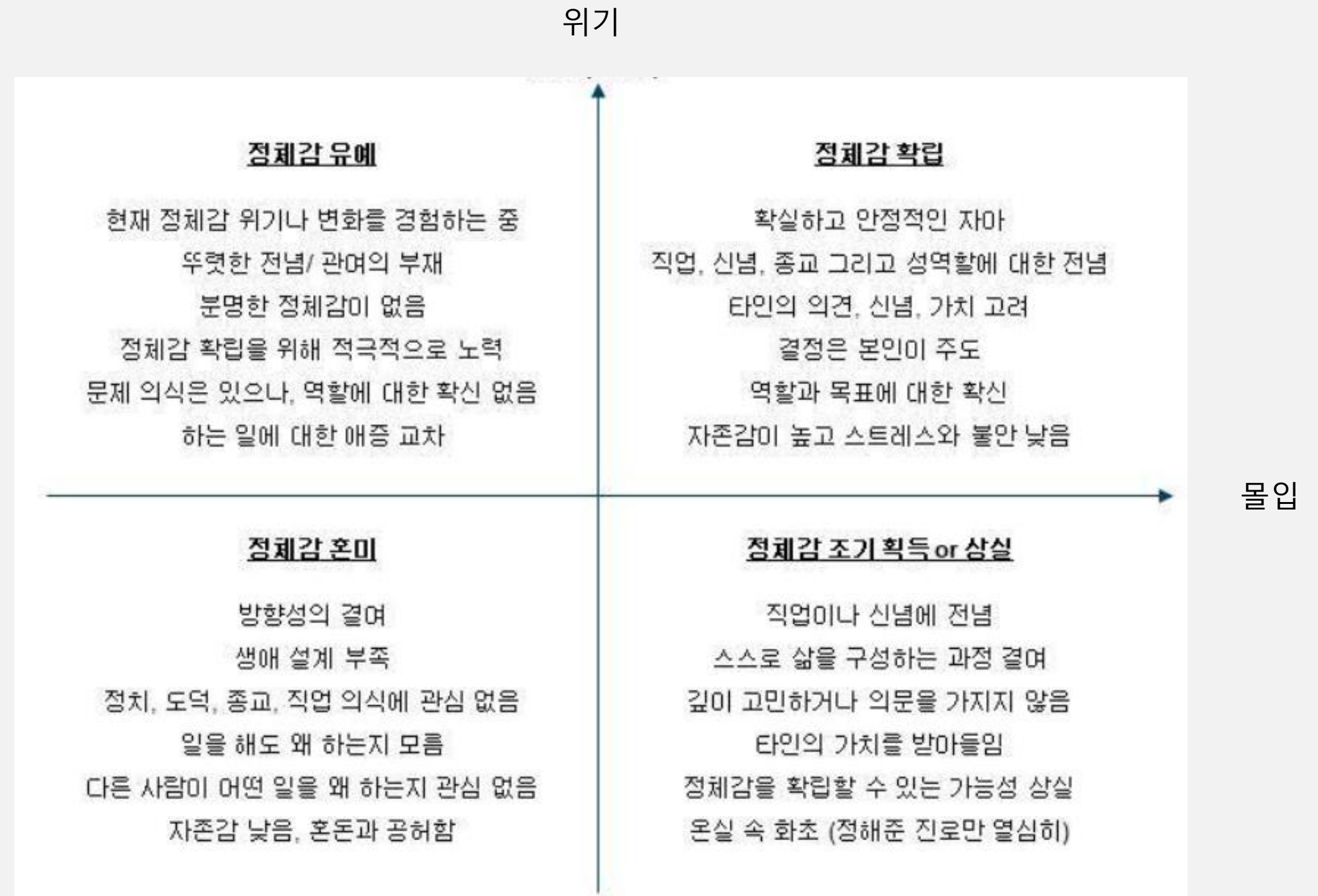
- 3) **확립기** (25~45세): 자신이 선택한 직업에 대한 정착, 공고화, 발전의 발달과업을 수행하는 시기
- 4) **유지기** (45~65세): 자신이 몸담고 있는 분야에서 자신의 수행수준을 유지하거나 개선하거나 혹은 새로운 직업분야를 택하는 등의 선택상황에 직면하게 되는 시기
- 5) **쇠퇴기** (65세 이상): 신체적 능력이 저하되고 직업활동에 대한 흥미 감소함에 따라 은퇴준비 및 은퇴활동 시기

2. Marcia의 자아정체감 이론과 진로발달

- 진로의 발달은 전생애적 관점에서 바라보면 결국 진로정체감의 발달(Skorikov & Vondracek, 2007)
- 진로정체감의 발달이란, 사람이 자신이 어떤 사람인지에 대한 이해와 더불어 자신에게 맞는 일이 무엇인지를 찾아가는 과정
- 자신의 진로정체감 상태를 확인하는 것이 중요

2. Marcia의 자아정체감 이론과 진로발달

- 위기(Crisis) 차원: 직업선택, 이념적 신념과 같은 개인적 정체감의 측면들에 도달에 있어 의문을 제기하고 적극적으로 여러가지 대안을 탐색하는 것
- 몰입(Commitment) 차원: 직업선택, 이념적 신념에 있어 그 활동에 적극적으로 자신을 투자하는 것



Contents

- 01 진로는 언제 선택하는가?
- 02 진로결정의 어려움
- 03 어떻게 선택하는가?
- 04 진로결정을 하기 위해

진로 결정이 어려워요.

- 어떤 진로를 선택해야 할지 모르겠어요?
- 지금 선택한 진로가 나와 맞는지 모르겠어요?
- 내가 원하는 진로와 부모님의 기대가 달라요?
- 내가 할 수 있는 진로와 내가 좋아하는 진로가 달라요?
- 내가 무얼 좋아하는지, 잘 하는지 모르겠어요.
- 진로 정보가 부족해요.

상담에서 진로고민 내담자 유형

진로결정형

- **결정-확신형** : 자신의 선택이 적합한지 명료화하기 원하는 내담자
- **결정-실행형** : 자신의 선택을 이행하기 위하여 도움이 필요한 내담자
- **결정-갈등회피형** : 진로의사가 결정된 것으로 보이나 중요한 타인과의 갈등을 피하기 위한 것으로 실제로는 결정을 내리지 못한 내담자

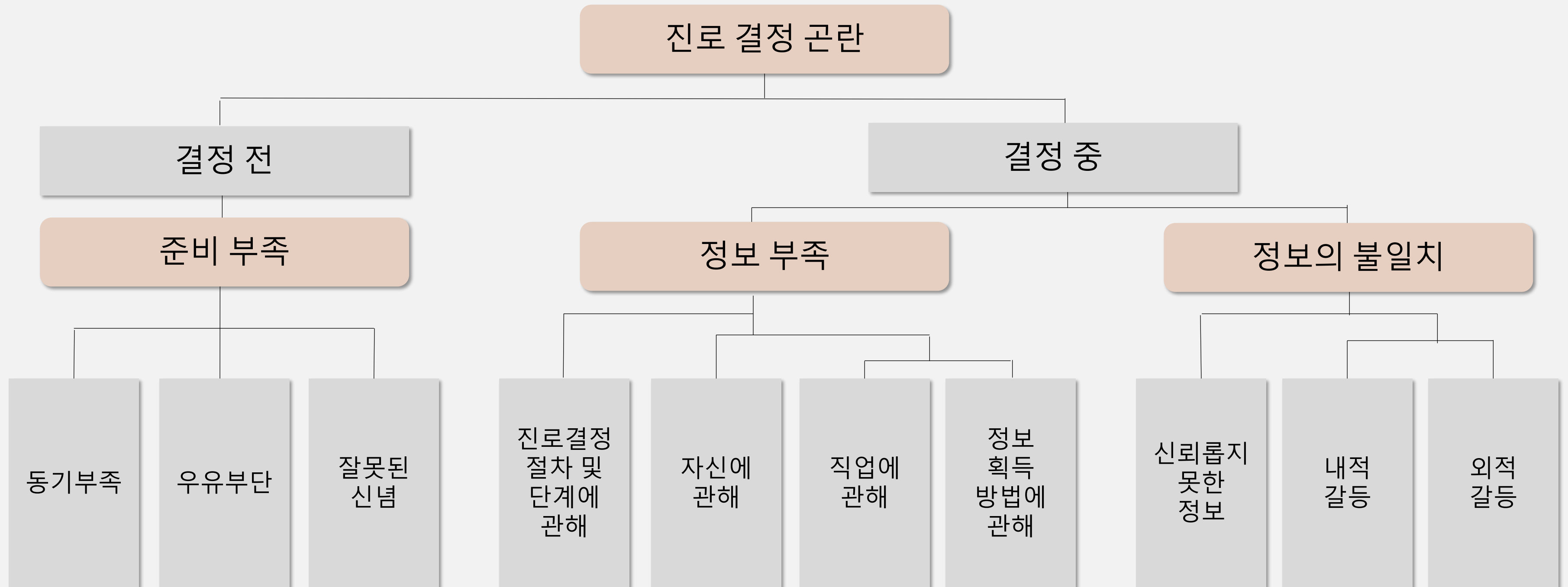
진로미결정형

- **미결정-발달형** : 자기 자신, 직업, 의사결정 지식이 부족한 내담자
- **미결정-다중잠재력형** : 다양한 능력과 지나치게 많은 기회를 갖게 되어 진로결정이 어려운 내담자
- **미결정-만성형**: 우유부단한 성격 또는 높은 불안 등의 정서적 문제로 쉽게 결정을 내리기 어려운 내담자

문제진단

진로미결정의 진단; Gati의 분류

출처: Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision making. Journal of counseling psychology, 43(4), 510.



문제진단

진로미결정의 진단; Gati의 분류

준비 부족

- 1 동기의 부족 : 의사결정에 참여하려는 동기의 부족
- 2 우유부단함 : 모든 형태의 의사결정에 보이는 우유부단함 (미결정-만성형)
- 3 잘못된 진로 미신 : 의사결정에 관한 잘못된 믿음

문제진단

역기능적인 진로 신념 [Hechtlinger, S., Levin, N., & Gati, I. (2019)]

1. 진로선택은 운으로만 결정되는게 아니기 때문에 진로 선택하는데 시간과 노력을 투자하는 것은 가치가 있다. **참**
2. 내 삶에서 중요한 사람들(가족이나 친구와 같은)은 나보다 나를 더 잘 안다. 그래서 어떤 진로가 나에게 가장 좋을지도 알 것이다. **미신**
3. 나는 진로를 선택하는 것은 평생이 달린 한번의 결정이라고 믿는다. **미신**
4. 진로상담자는 어떤 진로가 나에게 가장 잘 맞을지 정확히 알 것이다. **미신**
5. 진로를 선택하는 것은 중대한 결정이므로 신중해야 하지만, 지금의 선택이 고정되는 것은 아니다. **참**
6. 심리검사(기술이나 선호도 검사와 같은)는 내가 선택한 진로에서 얼마나 성공할 수 있을지 예측할 수 있다. **미신**

문제진단

진로미결정의 진단; Gati의 분류

정보 부족

- 1 자신에 대한 정보 부족: “내가 좋아하는 것이 무엇인지 모르겠어요.”
- 2 직업세계에 대한 정보 부족 : ‘상담자는 어떤 일을 하나요? 어떻게 될 수 있나요?’
- 3 정보를 얻는 방법에 대한 정보 부족: 외국어고 입시에 대한 자료는 어디 있죠?
- 4 의사결정과정에 관한 지식의 부족: 부모님이 정해 주신 걸 해야하나요??

문제진단

진로미결정의 진단; Gati의 분류

정보의 불일치

- 1 신뢰할 수 없는 정보 : 믿을 수 없거나 혼란스러운 정보
- 2 내적 갈등 : 개인 내의 갈등 (예: 흥미와 가치의 갈등 등)
- 3 외적 갈등 : 중요한 타인들의 영향과 관련된 갈등

Contents

01 진로는 언제 선택하는가?

02 진로결정의 어려움

03 어떻게 선택하는가?

04 진로결정을 하기 위해

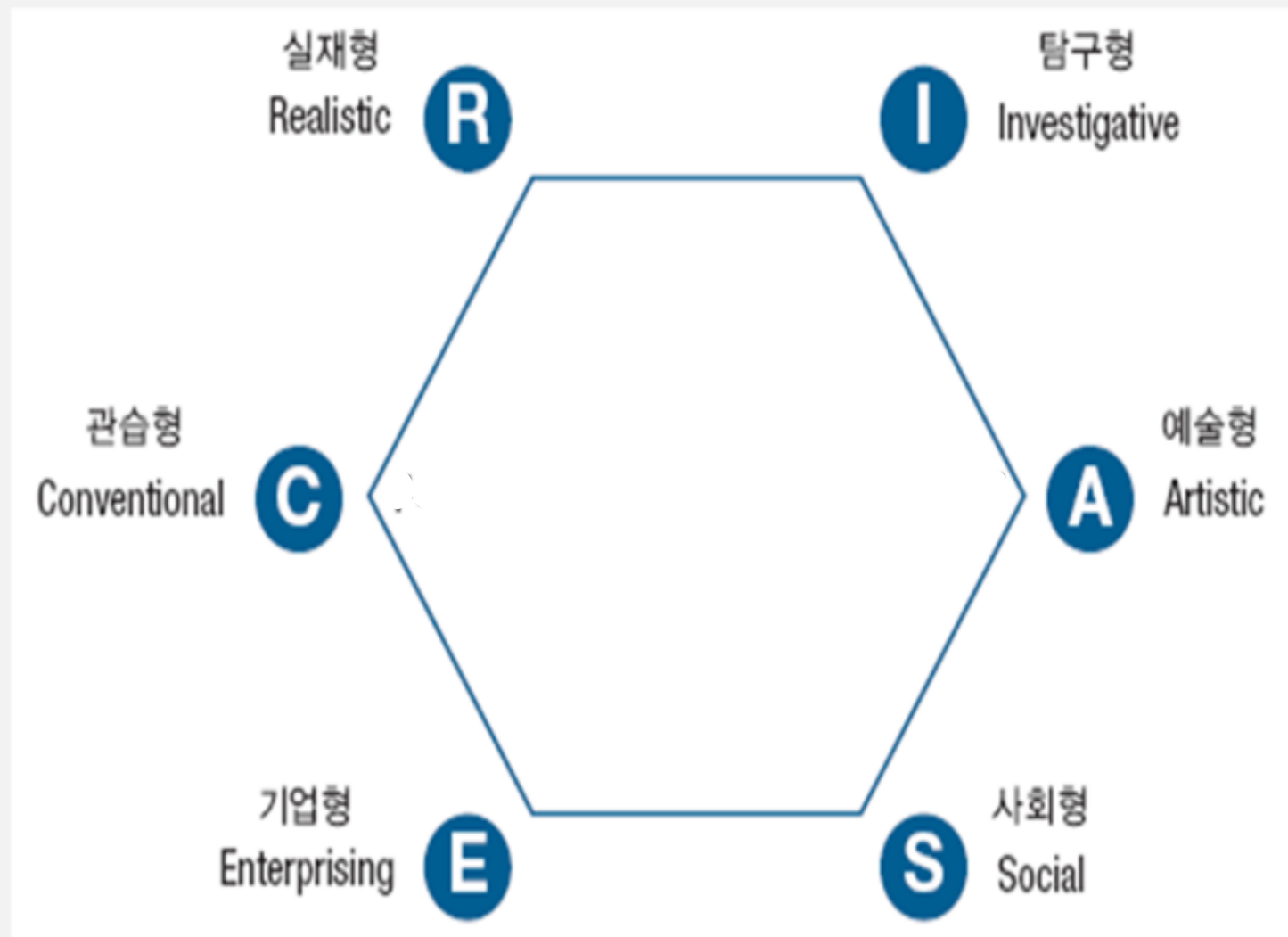
1. Holland의 성격이론



Holland 이론의 가정

- ① 대부분의 사람은 여섯 가지 성격 유형(실재적, 탐구적, 예술적, 사회적, 기업적, 관습적 유형) 중에서 하나로 분류
- ② 환경모형도 여섯 가지(실재적, 탐구적, 예술적, 사회적, 기업적, 관습적 모형)가 있는데 각 환경은 해당하는 성격 유형의 사람들에 의해 지배되고 환경을 평가
- ③ 사람들은 자신의 기술과 능력을 발휘하고 태도와 가치를 표현할 수 있으며, 자신의 특징과 부합되는 문제와 역할 수행이 가능한 환경 추구
- ④ 행동은 성격과 환경의 상호작용에 의해서 결정

1. Holland의 성격이론

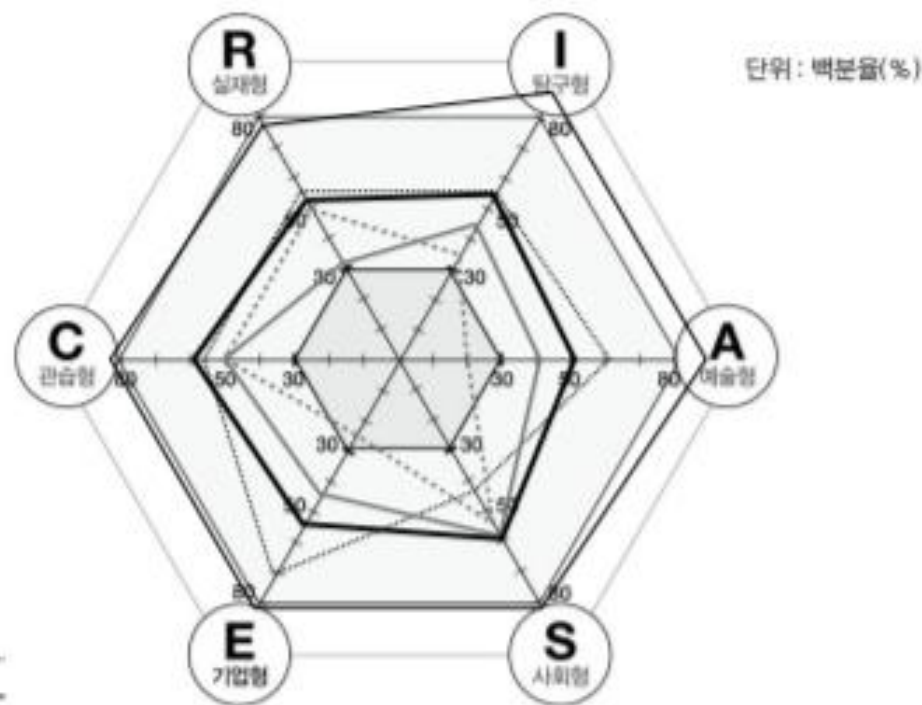


실재형(R)	<ul style="list-style-type: none">• 사물, 도구, 기계 및 동물들에 대한 명확하고 질서정연하며 체계적인 조작을 필요로 하는 활동들을 선호. 조작, 기계, 농경, 전기 및 기술적인 능력에 관심
탐구형(I)	<ul style="list-style-type: none">• 물리적, 생물학적 혹은 문화적 현상들에 대해 호기심을 가지고 관찰하는 것을 즐김• 상징적이고 체계적이고 창조적인 활동을 요하는 조사나 연구 활동을 선호• 과학적이고 수학적인 능력에 관심
예술형(A)	<ul style="list-style-type: none">• 예술적 형태를 창조해내는 신체적, 언어적 활동이나 자유스러우며 체계화되지 않은 활동들을 선호• 예술적인 에 관심
사회형(S)	<ul style="list-style-type: none">• 다른 사람들을 훈련시키고, 발달시키고, 치료해주기 위한 활동들을 선호• 사회적 및 교육적 능력에 관심
기업형(E)	<ul style="list-style-type: none">• 조직적인 목표나 경제적인 이익을 얻기 위한 다른 사람과의 상호작용 활동을 선호• 리더십, 대인관계 능력 및 설득적인 능력에 관심
관습형(C)	<ul style="list-style-type: none">• 자료에 대한 명확하고, 질서정연하며 체계적인 조작을 필요로 하는 활동들을 선호• 사무적이고 계산적인 능력을 획득. 반면에 예술적인 능력에 관심없음

1. Holland의 성격이론

각 영역별 진료코드의 점수분포도(%)

1차 진로코드	SC	2차 진로코드	CS
---------	----	---------	----

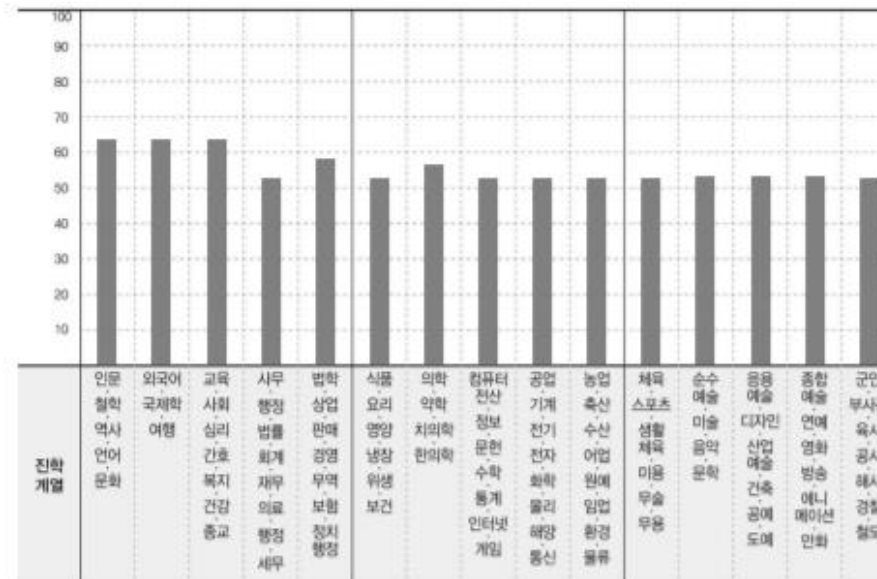


성격적성
 능력적성
 직업가치
 직업적성
 종합

RIASEC 각 영역의 전체 점수

	R 실재형	I 탐구형	A 예술형	S 사회형	E 기업형	C 관습형	진로코드
성격적성	56	56	61	44	72	56	EA
능력적성	78	89	89	83	83	83	IA
직업가치	50	35	20	55	25	50	SR
직업적성	32	45	41	59	45	50	SC
종합	53	55	51	60	55	59	SC

SC 코드에 적합한 직무분야



SC 코드에 따른 성격 강점

※ 아래의 항목을 읽고, 나의 성격 감점을 가장 잘 표현한 문장의 번호에 ○표시를 해보세요.

01. 고만을 잘 삼갈줄 해주는 능력이 있습니다.
02. 교복, 복지, 봉사 등의 활동에 재능이 있습니다.
03. 남을 배려할 줄 아는 사람입니다.
04. 마음이 따뜻해서 다른 사람의 잘못에 관대할 수 있습니다.
05. 마음이 따뜻하고 친절할 줄 아는 사람입니다.
06. 맑은 일론 번들함이 책임감을 가지고 잘 처리할 수 있습니다.
07. 사람이 없고 대량다급한 사람입니다.
08. 상냥한 미소를 잘 띠어서 배려를 줍니다.
09. 생활상의 지사를 존중해주고 노력이 있습니다.
10. 세심하고 정중하고 친절 할 줄 아는 사람입니다.
11. 위기가 없는 사람에 위로는 방법을 알고 있습니다.
12. 리더가 되고, 도덕적이고, 보살핌과 도덕적이고

SC 코드에 적합한 직업

※ 다음은 당신의 적성에 맞는 직업들 중 일부라고 할 수 있습니다.

- ① 당신이 할 수 있고 적당하고 일체한다고 생각되는 직업을 10개 고르세요.
- ② 직업사전과 인터넷을 통해 직업에 대해서 공부한 다음 관심 있는 1, 2, 3순위 직업을 선택하세요.
- ③ 1, 2, 3순위에 있는 직업을 체험해보고 자신과 가장 적합한 직업을 하나 선택하세요.
- ④ 최종적으로 가장 마음에 드는 직업을 가진 전문가를 멘토로 정해서 지도를 받으세요.
- ⑤ 장래에 훌륭한 직업인이 될 수 있도록 지금부터 준비하시기를 바랍니다.

<유망직업>

간호사 건강관리사 노인요양관리사 다이어트클리닉 범죄예방경찰 식품관리보조원 실험계측복지사 직업상담사 IT교육강사 교
육훈련담당사무원

<일반직업>

가정보육사 바리스타 병송아나운서 사회복지사 소년보호관 승무원 호텔리어

SC 코드에 적합한 전공학과

※ 전공학과는 일부만 제시되어 있습니다. ※ RIASEC 코드에 적합한 직업과 관련된 학과를 선택하세요.

IT학과 가정복지학과 가정아동복지학과 가정학과 가족복지 가족복지학과 간호학과 건강관리학과 경찰청화학과 경찰무도 경찰행정학과 경찰복지학과 공공사회복지학과 관광스포츠학과 문화와 교육학과 교통문화학과 노인보건복지학과 노인복지학과 노인요양관리 분야이론과제와 레저스포츠인문 레저스포츠학의 역사산업학과 레크리에이션과 물리치료학과 방송미디어학과 방송비즈니스학과 법집행정책학과 법집행철학과 보건간호학과 보건관리학과 보건교육학과 보건복지학과 보육학과 복지학과 비서행정학과 사회복지상담 사회복지학과 상담심리학과 생활체육정보 생활체육학과 소비자상담품목 수학과 수학교육과 스포티리스트학과 스포츠건강검진학과 시각조형인간의 시력검진과 식욕기능과 식품공학과 식품과학과 식품생물학과 식품안전성검진학과 식품영양학과 식물분봉술과 실버복지학과 실버산업학과 실버케어학과 아동청소년복지학과 언어학과 운동건강관리학과 응급구조학과 응급처치학과 의약과 전문응용수업과 정보통신교육과 정보통신교육과 중등특수교육 지역사회간호학과 청소년지도와 청소년학과 치료복지교육과 커리어비스타전용 컴퓨터공학교육과 컴퓨터교육과 코디메이크업과 통역학과 특수교육학과 특수재활과 재선부덕학과 재선스탈리즘학과 재선사단재단지원학과 화물관류미술사 학문서비스학과 방문문화서비스 방문문화연구소 매점경영학과 매장관리학과 매장학과 매장과 행정사무정보와 호텔관광영어 호텔관광영어 호텔외식직업 호텔외식직업 호텔외식직업 호텔외식직업 호텔외식직업

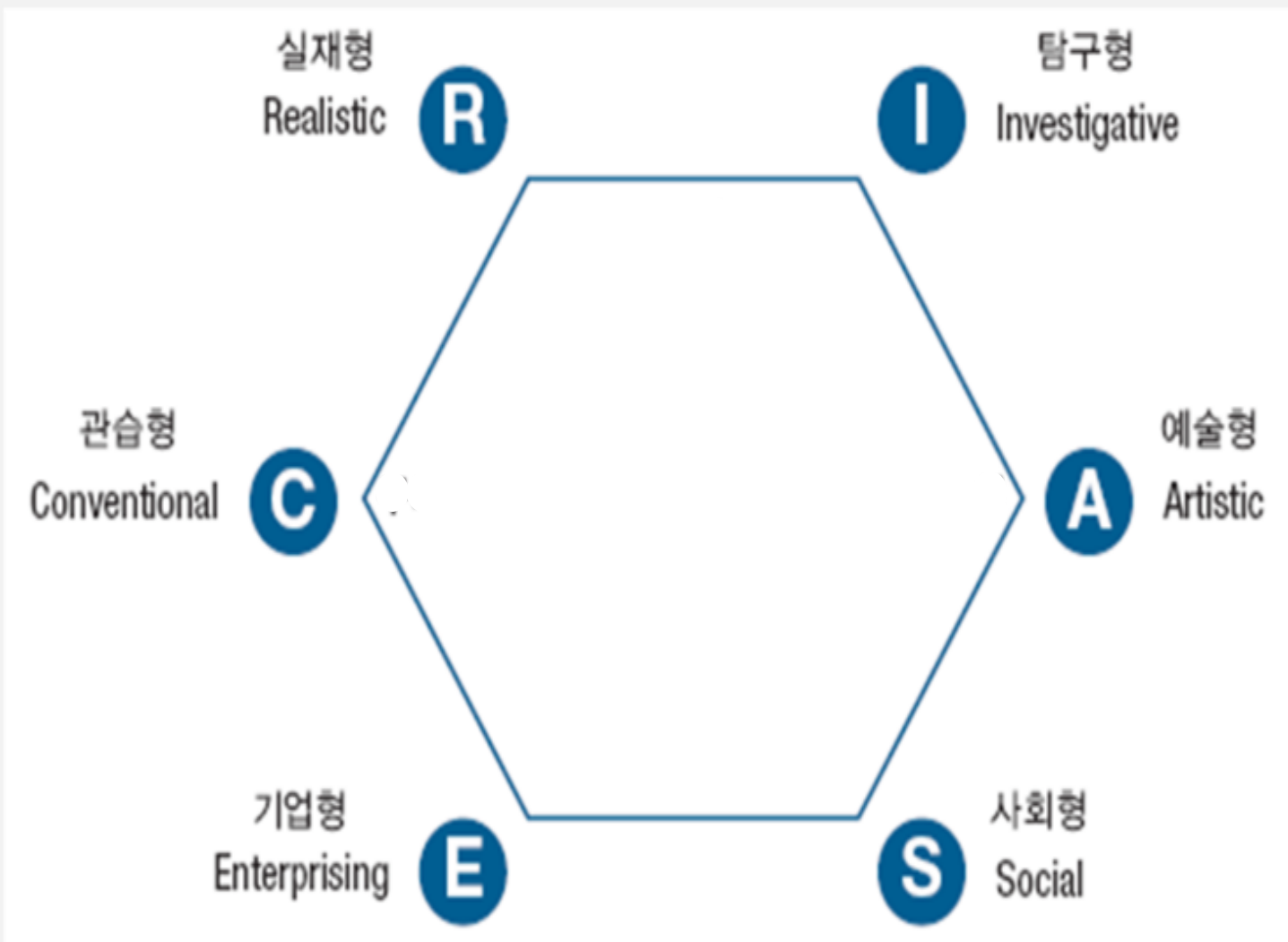
※ 자신의 진로코드에 맞는 더 많은 직업과 학과를 찾아보기 위해서 홀랜드-Ⅲ 진로코드집(안현의·안정규, 학지사, 2014)을 참고하시기 바랍니다.

SC 코드별 심리적 특성

사람들을 좋아하기 때문에 어울리는 것을 좋아하며, 남들에게 친절하고 인성이 많은 편입니다. 다른 사람의 시치를 잘 이해하고, 타인의 잘못을 잘 용서해주는 경향이 높으므로 너그럽다는 평판을 가지고 있으며, 주위 사람들로부터 사랑을 많이 받는 편입니다. 또한, 다른 사람을 돕고 자 하는 경향이 많아서 주변 사람들을 잘 도와주며 봉사하려는 경향이 있습니다. 청해진 세계에 따라 설라정돈이라고 합니다. 수행을 할 때 정

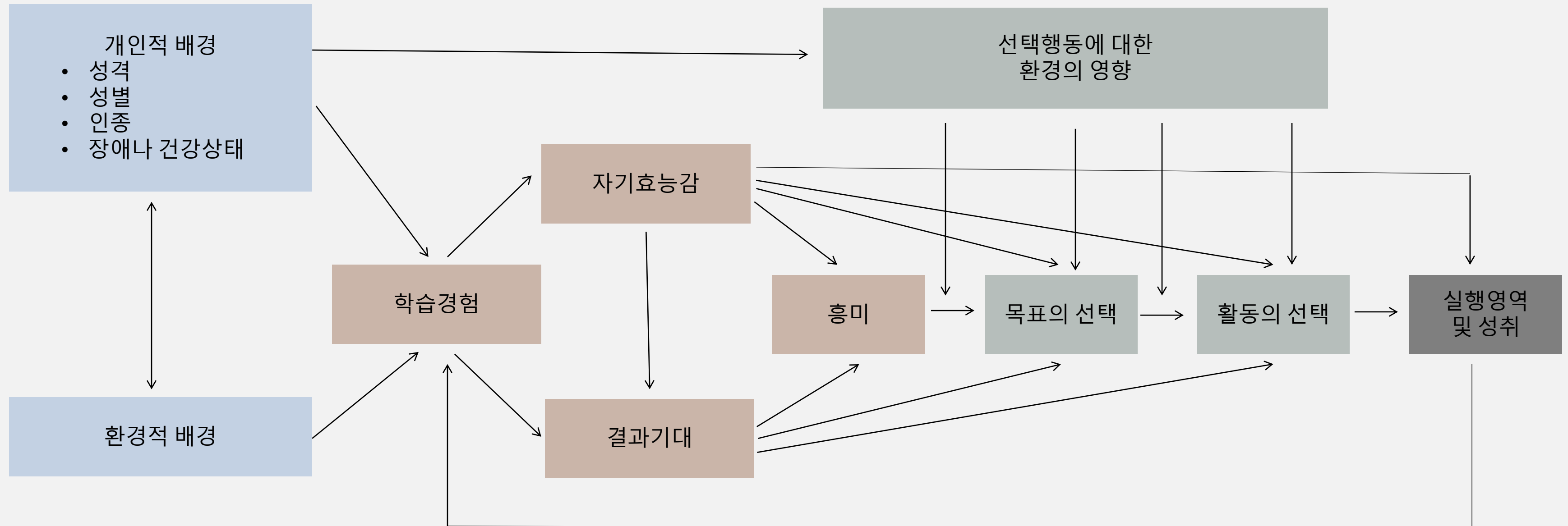
1. Holland의 성격이론

무엇을 확인해야 할까?



- **일관성:** 정육각형 모형상의 두 유형간 근접성. 높은 일관성 수준은 진로결정 방향면에서 안정성 예측
- **변별성:** 직업적 흥미 특성이 얼마나 뚜렷하게 나타나는가를 나타냄.
- **일치성:** 개인과 직업환경 간의 적합성 정도에 대한 것으로서 사람의 직업적 흥미가 직업 환경과 어느정도 맞는지 의미

2. 사회인지진로이론 모형



Contents

01 진로는 언제 선택하는가?

02 진로결정의 어려움

03 어떻게 선택하는가?

04 진로결정을 하기 위해

1. 진로결정 장벽을 넘으려면

자기에
대한 이해

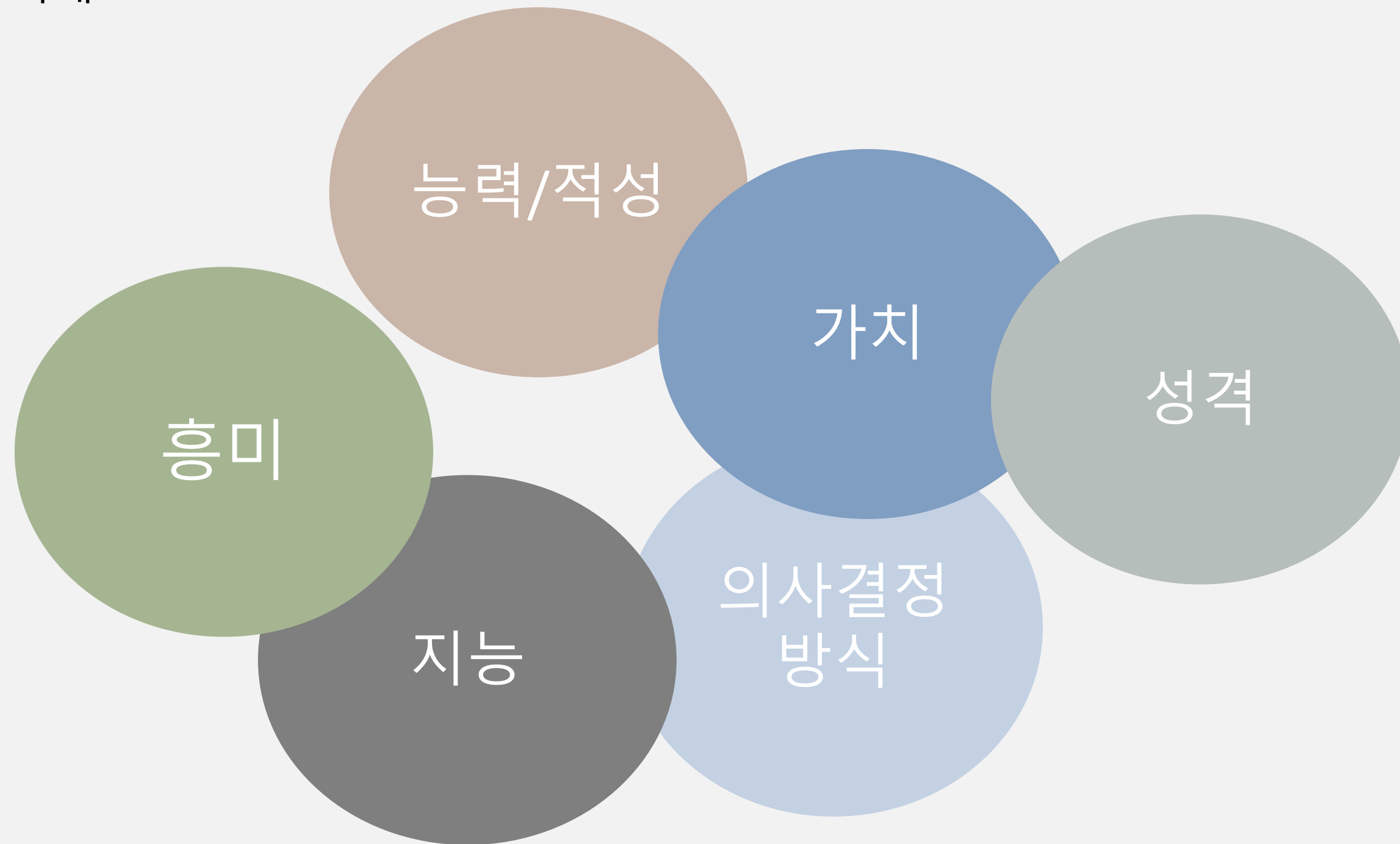
직업 세계에
대한 이해

의사결정
방법

1. 진로결정 장벽을 넘으려면

1

나에 대한 이해



1. 진로결정 장벽을 넘으려면

1 나에 대한 이해

[그룹토의] 진로가치 경매

- 1. 각 개인에게 가상의 100만원 제공
- 2. 다음과 같은 진로 가치 목록 각각을 **경매** 진행(가장 높은 가격을 제시한 사람이 해당 가치를 가져감)

1.창의성	2.안정성(고용안정성 포함)	3.도전과 성취	4.사회적 기여	5.성장과 발전
6.자율성	7.급여	8. 일생활균형 (work-life balance)	9.사회적 지위	10. 협업과 소통
11. 직원 복지	12 개별활동			

- 3. 자신이 가지고 있는 가상의 100만원 내에서 가치를 구매(100만원을 다 사용하지 않아도 됨)
- 4. 그룹원들 마다 구입한 가치목록과 금액 기록(예: 박기라- 안정감 80만원, 성장10만원)

1. 진로결정 장벽을 넘으려면

1 나에 대한 이해

[그룹토의] 진로가치 경매

1. 가장 많이 구입한 사람과 가장 적게 구입한 사람의 가치 개수는?
2. 가장 높은 가격에 팔린 가치는? / 가장 낮은 가격에 팔린 가치는?
3. 구입한 가치 목록에 대한 만족도는?
4. 사고 싶었지만 사지 못했던 가치들은 무엇이 있는가?
5. 가치관 경매를 통해 본인이 가장 중요하게 생각하는 진로가치는?

1. 진로결정 장벽을 넘으려면

2

직업세계에 대한 이해



인턴 경험의 중요성

1. 진로결정 장벽을 넘으려면

3

의사결정에 대한 이해



출처: 진로 고민에 대한 가장 실질적인 조언! 내 적성에 꼭 맞는 전공/직업 찾는 방법 [타인의 심리 읽어드립니다 EP.15] | 김경일 교수

2. 개인적 노력; 계획된 우연 모형



[출처] EO:아무것도 하고 싶지 않은데 잘 되고는 싶다면

2. 개인적 노력; 계획된 우연 모형

삶에서 일어나는 우연한 일들을 자신의 진로에 유리하게 활용하기 위해 도움이 되는 기술(Mitchell, Levin, & Krumboltz, 1999)

호기심

새로운 학습기회를 탐색하는 것

인내심

좌절에도 불구하고 노력을 지속하는 것

융통성

태도와 상황을 변화시키는 것

낙관성

새로운 기회가 올 때, 그것을 긍정적으로 보는 것

위험감수

불확실한 결과 앞에서도 행동화 하는 것

3. 개인적 노력; 심리상담 및 진로탐색활동

개입: 자신에 대한 이해 증진

- 자기 탐색에 대한 격려
- 객관적이고 통합적인 자기 탐색 지원
- 자기 탐색을 할 수 있는 방법에 대한 안내
- 청소년들에게 자기탐색의 과정은 곧 변화의 과정

개입: 직업세계에 대한 이해 증진

- 구체적 정보의 안내(취업지원)
- 정보를 찾는 방법에 대한 안내
- 정보를 정리/관리하는 방법에 대한 안내(cf. 커리어 포트폴리오)

개입: 부모와의 갈등 다루기

- 자신이 원하는 것에 대한 명료화
- 부모가 원하는 것에 대한 명료화
- 갈등을 다루는 바람직한 방법에 대한 안내


개입: 의사결정능력 함양

- 의사결정 유형에 확인
- 결정에 대한 주인의식 심어주기
- 합리적 의사결정 과정에 대한 안내

개입: 합리적 의사결정 단계

- 1단계: 의사결정의 필요성에 대해 검토하기
- 2단계: 여러가지 관련된 정보 수집하기
- 3단계: 가능한 모든 진로대안 나열하기
- 4단계: 각 진로대안에 대해 예측하기
- 5단계: 대안의 선택
- 6단계: 선택한 대안 실행
- 7단계 실천에 옮기지 못하거나 결과가 예상과 다를 때 결정과정을 다시 한번 순환


3. 개인적 노력; 심리상담 및 진로탐색활동



서강대학교
SOGANG UNIVERSITY

대학홈페이지 | 로그인

[채용공고](#) [채용행사](#) [진로취업교육](#) [진로취업상담](#) [취업자료실](#) [커리어로드맵](#) [취업지원팀](#)



교육/행사

교육

행사

채용정보

추천채용

일반채용

인턴채용

아르바이트

공지사항

→

14

[최신]단독으로 취업준비하기!! SOS,
MOS 반 참여 안내

취사신

후배의
취업 응원

코멘트에
현직자 멘
무료로 본

come

서강대학
이메일
잡플래너
무제한

Jobplai

CATCH

자소서면
CATCH 가
으로 한번

3. 개인적 노력; 심리상담 및 진로탐색활동

커리어넷[교육부] www.career.go.kr

CareerNet
진로정보망 커리어넷

로그인 · 회원가입 · 나의 진로활동 · 통합회원 아이디/비밀번호 찾기 · 사이트맵 | 알림마당

진로심리검사

진로상담

직업정보

학과정보

진로동영상

진로교육자료

직업 정보

관심 있는 직업에 대한 다양한 정보를 확인하세요.

직업정보를 검색해보세요.

직업정보 추천 태그

#4차산업혁명 #컴퓨터
#인공지능 #빅데이터
#로봇

직업정보

미래직업
미래의 변화에 대한
직업 정보

해외직업
해외에서 각광받는
직업 정보

직업인 인터뷰

삶의 진실을 말하는 영화를 통...

이진우
영화감독
진로멘토 모두보기 +

주제별 직업 정보

테마별
직업정보

분야별
직업정보

직업 카드뉴스

학과+직업 매트릭스

여성특화 직업카드

초등학생

중학생

고등학생



대학생·일반

학부모

교사

3. 개인적 노력; 심리상담 및 진로탐색활동

워크넷[고용노동부] www.work.go.kr


[일자리 검색](#)


청년 | 여성 | 장년

채용정보 | 직업·진로 | 고용복지정책 | 훈련정보 | 인재정보

홈 > 직업·진로 홈

직업심리검사 (총 20종)

심리검사
상담신청

심리검사
결과조회

청소년 대상 심리검사 (총 8종)

전체보기

- 청소년 직업흥미검사
- 청소년 적성검사
- 청소년 진로발달검사
- 고등학생 적성검사
- 직업가치관검사
- 청소년 인성검사

성인 대상 심리검사 (총 12종)

전체보기

- 성인용 직업적성검사
- 직업선호도검사 S형
- 직업선호도검사 L형
- 구직준비도검사
- 준고령자 직업선호도검사
- 대학생 진로준비도검사

세상의 모든 직업


찾고 싶은 직업을 입력하세요.


의료 | 예술 | 음식 | 복지 | 과학기술


평균연봉 | 직업전망


진로상담 바로가기


진로 고민,
취업 걱정은 이제 그만!



직업정보 동영상

학과정보 동영상

전공 진로가이드

취업 길라잡이