

제1강 코칭심리학의 개요



학습목표

- ▶ 인간의 행동에 영향을 미치는 내면의 구조와 기능에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 코칭에 영향을 미친 학문이 무엇인지 살펴보고, 심리학과와의 관계를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 코칭의 형성에 큰 영향을 미친 심리학자들의 핵심 이론과 사상을 나열할 수 있습니다.

1. 인간 내면의 이해

가. 코칭의 정의

1) 국제코칭연맹(ICF)

- 인생, 경력, 비즈니스와 조직에서 뛰어난 결과를 달성할 수 있도록 도와주는 지속적이며 전문적인 관계

2) 한국코치협회(KCA)

- 개인과 조직이 잠재력을 극대화하여 최상의 가치를 실현할 수 있도록 돕는 수평적 파트너십
- 3) 잠재력을 발견하고 끌어내어 실행하고, 개인과 조직이 원하는 목표를 달성
- 4) 좋은 성과를 얻기 위해서는?
- 목적 달성을 위한 행동 O
 - 방해하는 행동 X
 - 행동의 변화를 이끌어 내야 함
- 5) 코칭이란
- 인간의 행동을 변화시키는 것
 - 내면의 변화가 선행되어야 함
 - 감정, 생각, 신념, 욕구의 변화

나. 성취의 원리

- 1) (그림은 강의 콘텐츠 참조)
- 현재 => 미래
 - 현재상태 => 목표
 - 성장, 변화, 행동, 자원
- 2) What do you want?
- 3) What stops you?

다. 인간의 내면이란

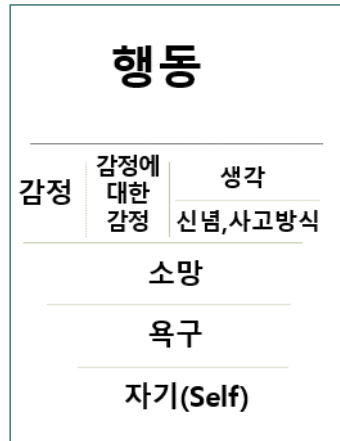
- 1) 인간의 내면
- 행동의 이면에 있는 인간의 뇌-심리 기능
- 2) 심리는 뇌의 작용에 의해서 발생하는 현상이므로 뇌의 작동원리에 대한 이해가 선결되어야 함
- 3) 인간 내면에 대한 이해는 뇌과학 관점과 심리학 관점으로 접근함
- 4) 뇌과학 관점
- 뇌의 구조와 기능에 의한 접근
- 5) 심리학 관점
- 실험과 관찰에 의한 접근

라. 뇌의 구조와 기능

- 1) 상위 뇌(대뇌피질) : 이성적인 기능, 영장류의 뇌
- 2) 중위 뇌(변연계) : 감정, 욕구 처리 기능, 포유류의 뇌
- 3) 하위 뇌 : 본능적이고 생리적인 기능, 파충류의 뇌

마. 인간 내면의 빙산 모형

1) 사티어의 빙산메타포 (그림은 강의 콘텐츠 참조)



2) 심리학자들은 오래전부터 보이지 않는 인간의 내면구조를 빙산에 비유하여 설명함

3) 인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 표출됨

【Quiz】

Q1. 한국코치협회(KCA)의 코칭의 정의는 무엇인가?

Q2. 다음 빈 칸에 들어갈 알맞은 말은?

인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 나오게 된다. 따라서 인간의 행동에 대한 올바른 이해를 위해서는 () 가(이) 선행되어야 한다.

Q3. 다음 중 잘못된 설명을 고르시오

- ① 인간의 뇌는 상위 뇌, 중위 뇌, 하위 뇌로 구성되어 있다.
- ② 인간의 감정과 욕구는 전적으로 중위 뇌가 처리한다.
- ③ 인간의 이성적인 기능은 상위 뇌에서 처리한다.
- ④ 인간의 생존에 관련된 처리는 주로 하위 뇌에서 처리한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 인간의 내면이란 행동의 이면에 있는 인간의 심리 상태를 말함
- ▶ 인간 내면에 대한 이해는 뇌과학 관점과 심리학 관점으로 접근할 수 있음
- ▶ 뇌는 세 개의 층으로 구분하여 볼 수 있으며, 상위 뇌는 이성적인 기능, 중위 뇌는 감정과 욕구를 처리하는 기능, 하위 뇌는 본능적이고 생리적인 기능을 처리함
- ▶ 인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 표출됨

2. 코칭과 심리학의 관계

가. 코칭에 영향을 미친 근원 학문

1) 코칭에 영향을 미친 학문에 대한 이해

- 코칭의 현재 상태와 코칭의 발전 및 가능성을 이해하는데 매우 중요함

2) 코칭

- 철학

- 세계와 인간의 삶에 대한 근본 원리를 탐구하는 학문
- 철학적 방법
 - 질문, 비판적 토론, 이성적 주장, 체계적 진술
 - 코칭의 근거와 실행에 활용

- 사회과학

- 심리학 : 12단계프로그램, 인간잠재력운동
- 언어학
- 경영
- 도제교육

- 스포츠

- 생물학 - 신경과학

나. 심리학 분야와 코칭

1) 심리학 : 인간의 내면에 관해 연구하는 학문

- 기초 심리학

- 진화심리학, 발달심리학, 생물심리학, 지각 및 인지심리학, 학습심리학, 성격심리학, 사회심리학

- 응용 심리학

- 심리학의 기초 이론들을 응용하여 실생활에 적용하는 분야
- 실제 문제를 해결하기 위한 실용적인 성향이 강함
- 임상심리학, 상담심리학, 산업 및 조직심리학, 광고심리학, 범죄심리학, 교육심리학, 건강심리학
- 코칭심리학 추가

【Quiz】

Q1. 코칭에 가장 큰 영향을 미친 학문은?

Q2. 다음 중 코칭에 영향을 미치지 않은 학문은?

철학, 사회학, 심리학, 언어학, 생물학, 신경과학, 경영학, 스포츠, 법학

Q3. 코칭 심리학은 심리학의 어느 분야에 속하는가?

【Learning Theorem】

- ▶ 코칭은 철학, 사회학, 심리학, 언어학, 생물학, 신경과학, 경영학, 스포츠, 성인교육 등 다양한 학문으로부터 영향을 받음
- ▶ 현대적 코칭은 심리학의 영향을 받은 인간 잠재력운동, 조직개발과 경력개발, 성인발달 등으로부터 직접적인 영향을 받음
- ▶ 코칭은 심리학의 기초 이론들을 응용하여 실생활에 적용하는 응용심리학의 한 분야로 볼 수 있음

3. 코칭에 영향을 준 심리학자

가. 코칭에 영향을 준 선구자

- 1) 창시자
 - 현대 코치가 채택한 주요 이론과 도구를 만들거나 촉진한 사람들
- 2) 전달자
 - 1세대 코치라고 불림
 - 창시자의 이론과 모델을 융합하여 코칭이라는 새로운 분야를 형성
- 3) 후대 코치 (현재)
 - 현재 활동 중인 코치와 연구원
- 4) 코칭에 큰 영향을 미친 심리학자
 - 알프레드 아들러, 에이브러햄 매슬로, 앨버트 엘리스, 칼 로저스, 밀튼 에릭슨, 프리츠 펄스, 리처드 밴들러 등

나. 코칭에 영향을 준 대표적 심리학자

- 1) 알프레드 아들러(Alfred W. Adler)
 - 코칭에 영향을 준 최초의 심리학자
 - 오스트리아 출신의 정신의학자이자 심리학자
 - 빈 정신분석학회를 결성하고 초대 회장을 맡았으나, 1912년 프로이트의 이론을 거부하고 분파하여 개인심리학을 창시함

- 프로이트의 원인론적 분석에서 탈피하여 목적론적 분석을 기반으로 자신의 학설을 세움
- 우월함의 추구, 육체적 허약함이 개인에게 미치는 영향, 권력의 추구, 출생순위에 따른 성격의 형성 등에 주된 관심을 둠

2) 에이브러햄 매슬로(Abraham Harold Maslow)

- 진실한 자아의 애정 어린 보살핌을 주장
- 미국의 심리학자
- 정신분석학과 행동심리학이 주류이던 심리학계에서 제3세력이라 불리는 인본주의 심리학의 창시자로 알려져 있음
- 인간을 자율적 존재로 보고 인간의 주관적 가치를 강조하며 존재론적 입장에서 인간을 이해함
- 욕구단계설로 유명함

3) 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

- 비합리적 신념으로 인한 문제를 다루는 합리적 정서적 행동치료(REBT) 기법 개발
- 1913년 미국 출생
- 정신분석의 비효율성에 대한 불만과 동양의 철학에 영향을 받아 사고에 초점을 두는 치료법 개발
- 인간의 부적응 행동 원인
 - 상황에 대하여 개인이 가지고 있는 신념체계나 사고방식이 비합리적인 데서 유발됨
- 미국의 심리치료사들이 가장 선호하는 치료기법 중 하나인 합리적 정서적 행동치료(REBT) 기법을 개발

4) 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)

- 비 지시적 요법인 인간중심치료 창시
- 1902년 미국 출생
- 인간중심치료 창시
- 【인간중심치료】
 - 기존의 명령적 지시적 요법이 아닌, 비지시적 요법으로 환자와의 상담을 위주로 하여 문제를 치료하는 방법
- 인간은 경험하는 유기체로서 자신을 실현화하기 위한 기본적 동기를 갖고 있다고 주장함
- 상담자가 내담자의 변화를 위해 가져야 할 필요 충분한 세 가지 태도
 - 일치성, 공감적 이해, 무조건적 존중

5) 밀튼 에릭슨(Milton H. Erickson)

- 의료 최면과 가족 치료를 전문으로 하는 정신과 의사이자 심리학자
- 1901년 미국 출생
- 최면이 금지되었던 미국 정신의학협회의 규칙을 뒤집고 최면을 공인하게 한 사람 중 하나
- 미국 임상 최면 학회를 설립하고 초대 회장 역임
- 개인의 특성에 기반을 두고 치료적인 의사소통을 해야 한다고 주장
- 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식에 대한 접근법으로 유명하며 NLP의 탄생에 큰 영향을 미침

6) 프리츠 펄스(Fritz Perls)

- 개체를 전체장의 관점에서 통합적으로 이해
- 1893년 독일 베를린 출생
- 정신과 의사이자 정신 분석가
- 유기체 이론, 신체 이론, 장 이론, 게슈탈트 심리학, 사이코드라마, 실존철학 심지어 동양의 도가와 선사상까지 받아들임
- 개체를 여러 개의 심리적인 요소로 분할하여 분석하는 대신 전체장의 관점에서 통합적으로 이해하려고함

【알아차림(Awareness)】

- 개체가 자신의 유기체 욕구나 감정을 지각한 다음 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠올리는 행위
- 코칭에서 매우 중요한 개념

7) 리처드 밴들러(Rachard Bandler)

- 신경언어프로그래밍(NLP)의 창시자
- 존 그린더(John Grinder)와 함께 신경언어프로그래밍(NLP)을 창시

【NLP(Neuro-Linguistic Programming)】

- 실용심리학의 한 분야로 인간 행동의 긍정적인 변화를 이끌어 내는 기법을 종합해 놓은 지식 체계의 명칭
- 당대의 유명한 심리 치료 이론을 모방하여 간단하면서도 실용적으로 체계화
- 코칭에서 고객의 목표설정, 자원 이끌어내기, 관점전환 등에 사용됨

8) 김인수(Insoo Kim berg)

- 해결중심 단기가족치료 개발

【해결중심 단기가족치료(Solution-focused Family Therapy)】

- 내담자가 제시하는 문제 해결에 초점을 맞추어 문제를 신속하게 해결하는 치료법
- 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침
- 소크라테스식 질문법을 사용하여 고객과 함께 목표를 설정하고, 목표 달성을 위해 고객이 가진 자원을 활용하고, 고객을 전문가로 믿음
- 주요 질문법 : 예외질문, 기적질문, 척도질문, 대처질문

【Quiz】

Q1. 코칭의 아버지라고 불리는 사람은 누구인가?

- ① 알프레드 아들러(Alfred W. Adler)
- ② 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)
- ③ 리처드 밴들러(Rachard Bandler)
- ④ 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

Q2. 다음은 누구에 대한 설명인가?

- 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식에 대한 접근법으로 유명함
- NLP의 탄생에 큰 영향을 미침

- ① 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)
- ② 밀튼 에릭슨(Milton H. Erickson)
- ③ 리처드 밴들러(Richard Bandler)
- ④ 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

Q3. 다음에서 설명하는 심리치료는 무엇인가?

- 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침
- 소크라테스식 질문법을 사용하여 고객과 함께 목표를 설정하고, 목표 달성을 위해 고객이 가진 자원을 활용하고, 고객을 전문가로 믿음

【Learning Theorem】

- ▶ 코칭에 큰 영향을 미친 심리학자는 알프레드 아들러, 에이브러햄 매슬로, 앨버트 엘리스, 칼 로저스, 밀튼 에릭슨, 프리츠 펄스, 리처드 밴들러 등임
- ▶ 알프레드 아들러는 인본주의 심리학과 코칭에 영향을 준 최초의 심리학자임
- ▶ 밀튼 에릭슨은 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식의 정신에 대한 접근법을 개발함
- ▶ 해결중심 단기가족치료는 문제 해결에 초점을 맞추어 문제를 신속하게 해결하는 치료법으로 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침

생각더하기

- 현대 코칭의 형성에 큰 영향을 미친 ‘인간 잠재력 운동(Human potential movement)’에 대해 알아봅시다.
- 다음 제시어와 코칭이 어떤 차이점이 있는지 알아봅시다.
 - 상담
 - 컨설팅
 - 멘토링
 - 퍼실리테이션