

제1강 코칭심리학의 개요



학습목표

- ▶ 인간의 행동에 영향을 미치는 내면의 구조와 기능에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 코칭에 영향을 미친 학문이 무엇인지 살펴보고, 심리학과의 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 발생되는 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

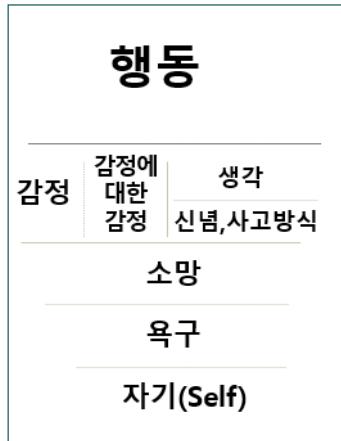
1) 상위 뇌(대뇌피질) : 이성적인 기능, 영장류의 뇌

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 가능성 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, 앤버트 앤리스, 칼 로저스, 밀튼 에릭슨, 프리츠 필스, 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) 엘버트 앤리스(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 앤리스(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(Rachard Bandler)
- ④ 앨버트 앤리스(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 앤리스, 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