

생활지도와상담

생활지도의 발달사 / 1주차 1차시

1. 생활지도의 이론적 배경

1) 생활지도의 철학적 입장

■ 인간이란?

- 인간자체에 관심을 기울인 철학자들
 - 이성을 가진 존재로 인식함

Platon	'Idea'를 가진 존재
Socrates	자신을 아는 존재
Aristoteles	이성적이며 사회적인 동물
Descartes	나는 생각한다 고로 나는 존재한다

- 인간의 의식세계에 중점을 두고 파악하려고 함
- 인간의 선악에 기준을 두고 말하는 철학자들

맹자	순자
선악의 세계에서 죄악과 선을 함께 가진 존재 또는 인간은 본래 선한 존재	인간은 원래가 악한 것이나 교육에 의해서 선해지는 존재

- 점차적으로 인간의 의미 파악보다는 인간은 어떻게 살아가야 하느냐에 중점을 두고 그 규범을 찾기 시작함

2) 생활지도의 종교적 입장

예수	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사랑과 자기정화를 바탕으로 하는 정신적인 신념
석가	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 대자대비를 근간으로 하여 대오각성시키는 방법으로 불문율에 둠 ▪ 설득시켜 계시로 이끌거나 혹은 영감적으로 깨닫게 하는 인류제도

- 교훈내용이나 방법은 각각 다르지만 추구하고자 하는 목적인 인간 삶의 질서유지라는 점에서는 하나로 귀결됨
- 20세기에 들어오면서, 모든 예지와 사고를 인간 자체에 대한 연구로 전환하여 인간학을 형성하기 시작함

3) 생활지도의 심리학적 입장

- 행동주의심리학, 정신분석심리학, 그리고 인본주의심리학을 통해서 인간관을 정립
- 인간은 행동하고 사고하고 통찰할 수 있는 존재이며, 사회적인 존재로 인식함

■ 행동주의 심리학

- 인간관

- Wundt : 실험 과학적인 관점을 강조
- Darwin : 진화론
- Galton : Pavlov의 생리학적인 입장

- 인간을 자극에 반응하는 존재로 봄

- 초기의 행동주의 심리학
 - ☞ 단순한 자극과 반응의 미시적인 행동에만 관심을 가짐
- Hull을 중심으로 하는 신행동주의 학파
 - ☞ 자극과 반응 사이의 인간유기체의 내부 작용을 가정하여 자극-내부요인-반응의 관계로 발전시킴

■ 정신분석 심리학

- 정신분석 심리학의 근원은 Freud이며, Jung, Adler 등을 비롯한 여러 학자들에 의해서 발전됨

- 무의식의 개념을 발전시킴

- 정신분석에서의 의식 : 정신현상 외에 의식되지 못하는 정신현상으로, 즉 무의식을 뜻함
- 인간의 심층적인 무의식의 세계를 중요시함
 - 인간의 부적응 행동은 무의식의 작용에 의해서 일어난다고 설명함
 - 인간행동의 이해는 인간의 심층적인 무의식의 세계를 통찰할 때 비로소 가능함
- 인간의 방어적 자아과정에만 치중함
 - 인간의 고유한 창의적인 인지능력이나, 미래에 대한 새로운 의식현상 그리고 변형된 자아의식에 대한 배려는 결여되어있음

■ 인본주의 심리학

- Maslow에 의해서 주창된 이론

- 공통관심사는 인간의 존재와 성장에 있음
- 견해
 - ☞ 인간에게 있어서는 과거보다는 미래가 더욱 중요함
 - ☞ 인간의 현재 행동은 과거의 어떤 선행조건에 결정해 주기보다는 그가 지니고 있는 이상, 이념, 목적, 가치관 등이 결정해 줌

- 인간의 행동은 개인의 자유의지가 작용하는 의식의 발로임

- 인간의 본성은 생물학적이라고 하기보다는 사회문화적임

- 긍정적인 인간관을 지니고 한 개인의 현재와 미래가 경험에 초점을 둠
- 한 개인의 내재적 요소인 욕구, 태도, 느낌, 가치관 및 이것들의 복합적인 상호작용과 인식과 인간 상호간의 관계를 강조함

- 교육에 끼친 영향
 - ☞ 생활지도활동에서 상담활동을 보다 활발하게 적용하게 됨
 - ☞ 개인의 자아를 강화시키는 일은 교육에서 학습자의 성취동기를 부여하고자 하는 매우 중요한 과제임
- 교육에서의 상담활동
 - ☞ 인간 개발교육은 자아인지를 증진시키고, 자기신뢰 및 사회적 관계를 중시하는 데에 있어, 현대 교육의 중요한 요소로 인정받게 됨

2. 생활지도 운동의 발달

1) 외국

- 직업지도운동으로서의 생활지도 생활지도의
 - 역사적 발달
 - 미국 Parsons의 직업지도운동에서 비롯됨
 - ① 1908년, 보스턴시에 직업지도국(The Vocation Bureau of the Civic Service House in Boston)을 설치함
 - ☞ 청소년들의 직업지도를 실시하고 직업상담을 할 수 있도록 교사들을 훈련시킴
 - ☞ 생활지도는 각 개인의 능력에 맞는 직업선택과 취업준비를 조력하게 됨
 - ② 1909년, "직업선택(Choosing a Vocation)"이라는 책을 출간함
 - ☞ 직업지도의 과정을 개인분석, 직업분석, 개인 및 직업의 결합등 세 단계로 나눔
 - Parsons의 직업지도관
 - ☞ "현명한 직업선택을 위해서 개인은 자기 자신에 대한 이해와 여러 가지 직업에 대한 성공조건 및 자격에 대한 이해, 그리고 자기 자신에 관한 사실과의 관계를 유추할 수 있는 능력을 가져야 한다."
 - ☞ Parsons에 의해 시작된 보스톤시의 직업지도 운동을 계기로 시카고 및 기타의 지역으로 확산됨
 - ☞ 미국의 직업지도 운동의 영향을 받은 캐나다에서도 거의 같은 때에 직업지도운동이 일어남
 - ☞ 점차 학교교육의 영역으로 합류됨

호주	1920년에 직업지도에 관심을 갖기 시작
프랑스	1928년에 파리 국립직업지도소가 개설
독일	1918년에 직업지도소의 설치를 법제화함
영국, 일본	1922년경에 직업지도라는 강좌를 개설

- 세계 각국의 직업지도 운동에 중요한 역할을 한 것은 1차 세계대전(1914~1919)임
 - ☞ 전쟁의 효율적인 수행을 위해 특정 업무의 선발 및 훈련 그리고 직책의 분류를 과학적인 방법으로 실시하기 위하여 인간의 지능 및 적성을 측정하는 검사도구를 개발하여 사용함
 - ☞ 생활지도운동의 발전에 큰 기여를 함
- 직업지도 운동은 점차적으로 직업적·교육적인 영역은 물론 개인적·사회적인 문제에 관심을 가지고 상담심리학(Counseling Psychology)으로 발달하게 됨
- 생활지도 활동은 이와 같은 직업지도 운동에서 비롯되어 세계적인 운동으로 확산됨

■ 교육측정운동으로서의 생활지도

- 교과지도와 생활지도를 토대로 구성됨
 - 교과지도 : 학생들의 지적 발달과 지식습득에 의한 지적 가치를 추구하는 데 중점을 둠
 - 생활지도 : 학생들의 인성발달을 근간으로 의미있고 올바른 삶을 살도록 도우며 지도함
 - 생활지도는 점차 학습이 가능한지의 여부를 가리기 위한 교육측정운동으로 나타남
- 심리측정 운동의 발달 과정
 - 1879년
 - ☞ 독일의 Wilhelm Wundt가 Leipzig대학에서 심리학 실험실을 창설하여 인간의 의식내용(감각, 정서, 표상, 기억, 의지 등)을 연구하기 시작한 이래로 인간에 대한 심리학적인 연구가 급격히 발전하게 됨
 - 1905년
 - ☞ 프랑스의 Alfred Binet과 Simon의 공동 제작으로 지능검사가 완성
 - 1916년
 - ☞ 미국의 스탠포드대학의 Terman교수가 지능검사를 미국의 문화에 알맞게 수정함
 - ☞ Thorndike는 지능의 개념에 대해 사회적 지능과 기능적 지능 등에 관한 개념을 제시함
 - 1920년대
 - ☞ 사람의 지능, 인성 및 제반 직업·적성에 대한 활발한 측정운동은 강력하고 조직적인 직업지도 운동으로 발전함
 - ☞ 개인에게 알맞은 직업지도가 본격적으로 발달하게 됨
- 1차 세계대전이 심리측정 운동 발달에 미친 영향
 - 전쟁 중
 - ☞ 상담의 전문성은 급격히 증가하여 각 개인의 적성, 능력, 흥미 등 각종 심리검사가 군대에서 장병 선발과 병과 배치에 사용됨
 - 단체 지능검사의 발달이 이루어져 짧은 시간 내에 신병을 적절히 분류할 수 있게 됨
 - ☞ 직업세계에 들어가기 전에 적성검사를 실시하는 등 학생들의 상담에도 사용함

- 전쟁 후

- ☞ 사람들이 전쟁으로 인한 정신적 · 심리적 혼란 때문에 곤란을 겪음
- ☞ 군대사회의 각종 심리검사와 진보된 기술이 시민 생활로 전환되어 전문 상담자를 양성함
- ☞ 각종 검사가 학생이 바람직한 개인적인 적응을 할 수 있도록 돋는 도구로 사용됨

- 심리측정 운동의 발달

- 인간의 제반 속성을 객관적이며 공평한 방법으로 관찰하게 됨
- 같은 방법으로 학생들의 지능, 인성, 직업, 적성에 대해서 측정하려고 시도함
- 인간의 지능, 적성, 인성 그리고 제반 직업적성에 대한 활발한 측정운동은 조직적인 직업 지도적 운동을 촉진하게 됨

- 정신위생운동으로서의 생활지도

- 정신위생운동의 발달 과정

1908년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 미국의 Beers 가 'A mind that found itself'란 책을 발간 <ul style="list-style-type: none"> - 현대인 중에 많은 수의 사람들이 정신적으로 불건전한 생활 속에서 생활하고 있다는 것을 강조함
1909년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전국정신위생협회(National Committee for Mental Health)가 창립됨 <ul style="list-style-type: none"> - 정신분석학자인 Freud의 이론의 영향을 받음 - 직업과 인간에 대한 분석, 직업배치, 직업훈련 등의 문제 및 인성의 구조, 정서적인 요인, 정신건강의 문제 등에 관심을 가짐
1940년대	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 교육학, 심리학의 분야에서 중요시됨 <ul style="list-style-type: none"> - 아동지도 운동에 영향을 받음 - 아동지도 운동은 시카고의 William Healy 박사와 그의 부인에게서 시작됨 - 아동들의 신체적, 사회적 문제를 상담할 수 있는 진료소가 필요함을 인식함
1950년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 미국 주요 대학에서는 상담심리학에 관한 전문적 훈련을 위한 과정이 생김 <ul style="list-style-type: none"> - 학교에 있어서 생활지도 운동을 발달시킴 - Williamson이 '학생상담의 방법(How To counseling Students)'이라는 책을 출간함 - 상담은 학교의 관리에 예속하는 분야가 아니고 학교와 협력하는 하나의 전문적인 분야라는 입장을 강조함
1951년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rogers는 이전의 상담은 지시적이고 비민주적이라고 비난함 ▪ 그는 내담자 중심 상담(Client-Centered Therapy)을 발표함으로써 비지시적 상담방법의 체계를 수립하였음 <ul style="list-style-type: none"> - '상담과 심리요법'이란 책을 통해서 상담심리학의 면모를 새롭게 함됨

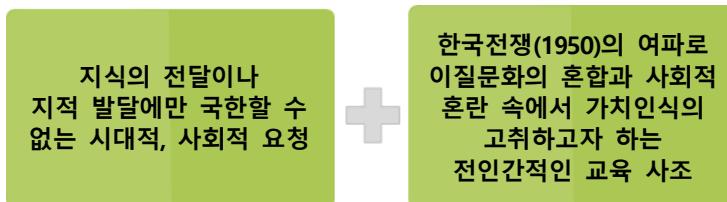
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 상담심리학은 학교 안에서의 임상상담에 머물지 않고 세계 제2차 대전의 종식과 더불어 학교 밖의 여러 분야와의 상호관련 속에서 발달됨
1961년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 미국생활지도협회(A.P.G.)에서 상담자의 논리강령을 발표함으로써 생활지도의 전문성을 더욱 강조함 ▪ A.P.G.A : 1983년에 A.A.C.D(The American Association for Counseling and Developments)로 명칭이 개칭되었고 현재는 A. C. A(American Counseling Association)로 쓰여지고 있음

2.) 한국

■ 우리나라의 생활지도의 발달

- 미국적 상담이 도입됨

- 배경



- 미국에서 생활지도 이론을 연구한 학자들이 정신과 의사와 협동
- 1957년 교육부 후원 아래 서울특별시 교육위원회에서 중·고교 교도교사 강습회 등을 개최함

- 생활지도의 방향

1950년대	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6.25에 의한 반공교육과 도의 정서교육
1950년대 중반	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사제동행, 개성존중, 자율적 활동 등을 강조함
1961년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 군사혁명으로 초등학교와 중등학교는 반공, 도덕생활, 특별활동을 강조함
1960년대 후반	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 국민으로서 갖추어야 할 기본적인 예절 기준을 습득에 힘씀
1968년	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 국민교육헌장의 구현을 위하여 국민교육헌장 생활화 교육을 강화함
1970년대 이후	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 해방과 더불어 일제의 교육방식에서 벗어나지 못한 채 한편으로는 서구식의 학교교육의 형태로 전환됨 ▪ 미국 등 외국에 유학한 교육학자들의 활약으로 미국학교 생활지도의 영향을 지속적으로 받음

1996년	<ul style="list-style-type: none">▪ 초등학교의 바른생활 교과와 중 · 고등학교의 도덕 교과는 과거에 이루어졌던 지식중심의 교육내용 및 방법에서 탈피하여, 실천중심의 체험교육과 토론학습이 이루어질 수 있도록 함▪ 도덕교육을 강조함<ul style="list-style-type: none">- 각 교과를 지도할 때 가능한 도덕교육을 포함시킴- 학교를 도덕 교육장화함
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- 최근 우리나라의 상담 활동
 - 학교 이외의 분야로 확산되는 경향을 보임
 - ☞ 청소년 복지기관, 교정기관, 산업현장과 군대에서 상담의 이론과 실제를 도입하기 시작함
 - ☞ 더 체계적이고 전문적인 상담활동을 위한 노력이 활발하게 이루지고 있음

생활지도의 기초 이해 / 1주차 2차시

1. 생활지도의 필요성

- 생활지도는 교육에 있어서 가장 기본적인 활동임
 - 사람은 태어나면서부터 죽을 때까지 성장과 성숙 및 학습을 통하여 끊임없이 변화하는 존재임
 - 개인이 속해 있는 사회환경과 개인의 내면적 특성에 따라서 다르게 나타남
 - 개인에 따라 교육과 발달의 결과에 차이가 생길 수도 있음
 - 생활지도는 개인에 따라 다른 접근이 필요한 경우에 놓이게 될 수도 있음
- 이러한 측면에서 생활지도의 필요성을 사회적 측면, 발달 · 심리적 측면, 교육적 측면, 대중매체와 사이버문화를 중심으로 설명할 수 있음

1) 사회적 측면

- 사회적 측면에서 생활지도의 필요성(권형자, 정정애 외, 2017)
 - 도시화 현상으로 인한 문제 해결
 - 도시화 현상은 인구팽창, 교통, 실업, 범죄 등의 문제를 야기했고, 새로 도시로 이주해 온 사람들은 새로운 도시 환경에 적응하는 데 어려움을 겪었음
 - 특히 도시에서는 빈부의 격차가 심하고 인간관계가 표피적이기 때문에 상대적 박탈감이나 소외감을 느끼게 되며, 이로 인해 많은 정신건강 문제가 발생하게 됨
 - 소인수 가구화에 따른 문제 해결
 - 우리나라의 사회구조가 산업화되면서 이농 현상과 도시화 현상이 두드러지게 나타났고, 가정이 소인수화 되는 형상이 가속화되고 있음
 - 소인수 가구 현상은 종래에 가정이 가지고 있던 가정의 교육적 기능을 약화시키는 현상을 초래함
 - 새로운 가치관 형성에 따른 갈등 해결
 - 사회구조가 급속하게 변화하면서 전통사회에서 현대사회로 이동하는 과정 중에 전통적인 가치관이 사라지고, 평등주의, 물질주의, 실리주의 및 업적주의 등의 근대적 가치가 강조됨
 - 이에 따라, 전통적 가치와 근대적 가치 사이의 심한 갈등 현상을 초래함
 - 급속한 직업세계 변화에 따른 대처
 - 현대사회는 산업과 정보통신의 발달로 인해서 직업세계의 변화가 그 어느 때보다도 급속히 이루어지고 있음
 - 직업이 세분화되고 전문화되어 이러한 직업에 종사하기 위해서 전문적 지식과 기술이 필요하게 됨

- 최근 정보와 통신의 발달은 산업구조와 직업세계, 우리의 생활양식을 변화시키고 있음
- 이러한 변화는 아무도 예측할 수 없을 정도로 빠른 속도로 진행되고 있음
- 이전보다 선택할 직업의 종류가 훨씬 다양해지고, 준비 과정도 더 전문화를 요구하게 됨
- 따라서, 체계적이고 전문적으로 대처할 필요성이 대두됨
- 현대사회의 대량화와 경쟁 요구에 따른 문제 해결
 - 현대사회에서는 모든 것이 대량화됨
 - 대량화는 규격화를 의미하고, 규격화는 개성상실을 의미함
 - 따라서 많은 사람들이 자신의 개성과 특성을 상실한 채 존재의의를 잃고 살아가게 됨
 - 현대사회는 또한 많은 경쟁을 요구하고 있음
 - 이런 상황에서 오는 인간성의 상실과 의미상실, 고독과 스트레스나 압박감 등은 많은 정신질환을 야기하며 이상행동을 유발시키고 있음
- 지식정보화 사회가 요구하는 인재 양성
 - 오늘날의 지식정보화 사회는 개인의 개성과 창의성이 요구되는 사회임
 - 그러나, 학교교육은 개인의 개성이나 창의력 개발에 별로 기여하지 못하고, 평준화와 획일화, 입시 위주의 주입식 교육 등으로 개인의 개성발달을 저해해 왔다고 할 수 있음
 - 따라서, 그 동안 학교교육에서 등한시 해왔던 개인의 잠재력 개발을 위해 생활지도 활동의 강화가 필요함

2) 발달 · 심리학적 측면

- 개인의 발달 과정에서 청소년기(Adolescence) 자체가 가지는 여러 가지 발달·심리적 특성이 생활지도를 필요로 함
- 청소년기의 가장 대표적인 특징은 변화라고 할 수 있음
- 청소년기는 아동기와 성인기 사이라고 볼 수 있고 청소년기의 시작은 일반적으로 사춘기라고 볼 수 있음
- 청소년기가 시작되는 사춘기의 가장 대표적인 현상은 신체적 · 생리적인 변화임
- 신장과 체중의 증가가 가속화되는 성장급등(Growth Spurt)의 현상이 일어남

사춘기의 성숙 과정에서 중요한 역할을 하는 것 : 뇌하수체

- 이제까지 제지되었던 내분비들이 분비되기 시작함으로써 이에 자극을 받아 다른 여러 내분비선이 활동하게 됨

Freud의 발달단계에 의하면 생식기(Genital Stage)에 해당하는 시기임

- 여러 가지 제2의 성 특징이 나타나고 이성을 통해서 성의 만족을 얻으려고 함

신체적 · 생리적 변화에 적응하지 못하면 여러 가지 정신적인 장애를 가져올 수도 있음

성장속도가 빠를수록, 급격한 성격 발달이 있을수록, 준비된 지식이나 태도가 없을수록 심리적 영향이 큼
자기 자신, 가족, 사회가 기대했던 성장수준과 실제이루한 자신의 성장수준에 차이가 클 때도 심리적인 압력을 받아 여러 행동장애를 가져올 수 있음

3) 교육적 측면

- 현대 청소년들이 당면하고 있는 문제 중의 하나는 청소년기가 과거에 비해 연장된 점임
 - 청소년기가 연장된 주된 원인은 형식교육 기간이 길어졌기 때문임
- 청소년들은 성인이 되기 위해서 사회가 요구하는 여러 가지 준비 과정을 거치게 되는데 그 대표적인 목적이 진학과 취학이라고 할 수 있음
- 학교는 한 개인의 능력과 잠재력을 최대한으로 개발시키는 소위 전인교육의 장이 되어야 함
 - 학교가 제 기능을 다하지 못하는 경우가 많음
 - 학교에서의 생활지도가 더욱 절실히 필요하게 됨
- 대표적인 문제점
 - 학교교육에 대한 그릇된 인식
 - 우리나라의 학교교육은 상급학교에 진학을 위해 좋은 성적을 얻어야 하는 과정으로 잘못 인식되어 왔음
 - 이러한 그릇된 인식으로 학생들의 창의성을 개발해 주고, 자율성 및 협동심을 기르는 전인교육 보다도 지식주입 위주, 입시 위주, 교사 중심의 교육을 중시하게 됨
 - 교육은 그 자체가 목적이 아니라 교육을 받아서 더 좋은 지위를 획득하기 위한, 즉 사회계층 상승에 이동 수단으로 여겨져 왔기 때문에 부단한 학력경쟁을 낳게 되었음
 - 비인간적 교육 환경과 획일적인 교수 방법
 - 학생에게 교수-학습 과정에서 적극적으로 참여할 기회를 주어서 학생들의 창의력을 개발하기보다는 강의 위주의 전근대적인 교수 방법이 아직도 지배적이라고 할 수 있음
 - 이러한 교수 방법은 학습동기 유발이나 흥미를 일으키지 못하고 학습에 대한 흥미를 상실하게 함
 - 평준화로 다양한 수준의 학생이 한 학급에 섞여 있게 되어 교사는 학생의 수준을 맞추기 어렵게 되고, 대부분의 학생들은 학교수업에 흥미를 잃게 되어 학습장으로서의 학교의 기능을 제대로 수행하지 못하고 있는 실정임
 - 공부는 학원에서 하고 잠은 학교에서 자는 비정상적인 모습이 현재 우리 교육의 현실임
 - 심각해지는 학생들의 비행
 - 학교에서 학생들의 폭력, 흡연, 음주, 집단따돌림(School Bullying) 등은 매우 심각한 수준임
 - 학생들의 흡연율과 음주율은 날로 증가하고 있음
 - 학교가 공교육 기관으로서의 역할을 제대로 수행하지 못하고 있다고 볼 수 있음

4) 대중매체와 사이버문화

- 현대사회의 가장 대표적인 특징은 바로 대중매체의 발달이라고 할 수 있음
- 오늘날 대중매체가 청소년에게 미치는 영향력은 상상을 초월하며 청소년의 생활을 지배하고 있다고 해도 과언이 아님
- 청소년들이 대중매체의 주 고객이기 때문에 역으로 대중매체의 내용에 영향을 미치고 있는 실정임
- 다양한 대중매체 중에서도 특히 TV나 인터넷과 같은 정보통신 분야는 청소년들이 주 고객이라고 할 수 있음
- 지식정보화 사회의 주인공이 될 청소년들이 이 분야에 익숙해지고 이를 생활화하는 것은 바람직한 현상이라고 할 수 있음
- 대표적인 문제점
 - 대중매체와 인터넷의 영향
 - 대중매체에서 다루고 있는 내용이 청소년들에게 적합하지 않은 비교육적인 것들이 주류를 이룸
 - 인터넷상의 가상세계와 현실세계를 구분하지 못함으로써 현실세계에 적응하는 데 어려움을 초래하고, 이와 관련된 비행도 범하게 됨
 - PC와 스마트폰의 과다사용
 - PC, 스마트폰과 같은 전자기기에 너무 많은 시간을 할애하여 실제적인 대인관계를 위한 시간이 부족하게 됨
 - 자기 본위로 기계를 조작하는 것에 익숙하기 때문에 타인에 대한 배려보다는 자기 본위로 생각하고, 행동하게 됨
 - 점점 주위로부터 고립되고 소외된 생활을 하게 되어 서로 이해하고 수용하며 같이 어울리는 대인관계 및 공동체 생활을 체험하기 어려움
- 학생들이 자신의 개인적인 특성 이해 및 자기 자신을 발견하고, 건전한 자아개념을 형성하도록 도와주어야 함
- 학생들의 욕구에 부합되는 기회와 환경 및 경험을 제공하여 학생 스스로 문제를 해결하고 환경에 잘 적응하여 자아실현을 이루도록 돋는 생활지도가 절실히 요청됨

2. 생활지도의 개념과 목표

1) 생활지도의 개념

■ Guidance란?

- guide에서 유래하였으며 인도하다, 지도하다, 조언하다 등의 뜻을 지님

■ 생활지도란?

- 개인의 발달 및 사회 적응을 돋기 위한 것으로서 학교의 모든 영역과 밀접히 관련되어 있음
- 관련 영역 : 교육과정, 교수방법, 장학, 훈육, 출·결석, 시간표, 과외활동, 건강, 가정과 지역사회 등

- 생활지도 담당자와 기타의 모든 학교 교직원과의 밀접한 협조를 전제로 함

■ 생활지도

- 개인이 일상생활에서 해결해야 할 여러 가지 문제를 스스로의 힘으로 해결할 수 있도록 지도하기 위한 조직적인 봉사활동임
- 생활지도는 자기발견(탐구)을 통한 자기지도(Self-direction)의 과정으로서 자기지도력을 배양하는 데 의의가 있음

2) 생활지도의 목표

- 교육은 각 개인이 개인적으로 만족스럽고 사회적으로 효과적인 생활을 달성할 수 있도록 각 개인의 신체적·정신적·도덕적·정서적 성장을 지도하기 위한 하나의 의식적 노력임

■ 생활지도의 목표는 무엇보다도 각 개인이 자기의 문제를 자기 스스로 해결할 수 있는 능력과 새로운 사태의 적응능력을 길러 주는 데 있음

3. 생활지도의 원리

1. 각 개인의 가치와 존엄성을 믿는 데 기초를 둠
2. 각 개인의 전체적 발달은 생활지도의 중요한 목표임
3. 전체적 교육프로그램 중 하나로 통합적 부분을 형성함
4. 생활지도의 대상은 전체 학생이 됨
5. 생활지도 활동의 중심은 상담임
6. 치료나 교정 효과보다는 예방을 원칙으로 함
7. 하나의 학습과정임
8. 처벌보다 선도 또는 지도가 선행되어야 함

1) 각 개인의 가치와 존엄성을 믿는 데 기초를 둠

- 생활지도의 원리 중 어느 정도 합의에 이른 점은 각 개인의 존엄성과 가치의 민주적 개념에 기초를 두고 있다는 점임
- 생활지도는 민주적 이상에 의해서 인도(Guide)된 사회에서 발달된 미국 학교제도의 산물임
- 각 개인가치의 민주적 이상에서 잉태된 것은 개인 자유의 가치임

2) 각 개인의 전체적 발달은 생활지도의 중요한 목표임

- 생활지도는 각 개인의 전체적 발달을 도움
- 전체적 발달
 - 지적, 신체적, 사회적, 정서적 발달의 균형 잡힌 상태의 발달을 의미함
 - 생활지도는 지·덕·체의 균형 잡힌 발달을 목표로 함

3) 전체적 교육프로그램 중 하나로 통합적 부분을 형성함

- 현대 교육은 지적 발달뿐 아니라 학생의 전인적 발달을 강조하고 있으므로 조직적인 생활지도 프로그램이 필요함
 - 전 교직원 간의 협력관계이며, 교육계획에 있어 생활지도의 책임은 정서적 안정과 성격의 성숙 및 발달을 촉진하는 것임

4) 생활지도의 대상은 전체 학생이 됨

- 생활지도의 대상은 일부 부적응아에 한정된 것이 아니라, 정상아를 포함한 모든 아동과 학생이어야 함
- 부적응아 혹은 문제학생의 행동을 이해하고 분석하고 치료하는 것은 전문적 지식과 경험이 필요할 뿐만 아니라 많은 시간과 노력이 소요됨
- 교사나 상담자(Counselor)는 정상적이고 건강한 학생들을 지도하게 됨
- 상담실 혹은 지도 연구소는 신경과민의 학생이나 문제성을 지닌 학생만이 출입하는 곳이 아니므로 문제를 갖지 않은 정상적인 학생들도 더욱 더 건전하게 성장·발달할 수 있도록 지도해야 함

5) 생활지도 활동의 중심은 상담임

- 생활지도 활동은 대체로 학생이해활동, 정보활동, 상담활동, 정치활동, 추후활동 등으로 이루어 짐
 - 이 중 상담활동이 가장 중핵적인 활동임

6) 치료나 교정 효과보다는 예방을 원칙으로 함

- 현대의학이 치료에서 예방의학으로 발전하듯, 생활지도는 어떤 문제가 일어났을 때 그 해결을 지도하는 것도 중요하지만 문제가 발생하지 않도록 사전에 지도하는 것이 더 중요함

7) 하나의 학습과정임

- 학업부진에 대한 여러 가지 원인을 진단하고, 조건이 정리되어 학업에 대한 동기가 생기게 됨

8) 처벌보다 선도 또는 지도가 선행되어야 함

- 생활지도의 대상자는 일반적으로 발달상의 어려움을 겪는데, 생활지도는 이에 대한 조력과정이라고 할 수 있음
 - 경험의 부족으로 인한 문제는 처벌보다는 모델링이나 구체적인 방법에 대한 이해를 돋는 지도가 요구됨

4. 생활지도의 영역

- 학교교육에 있어서 생활지도는 개인의 학업성적이나 품행에 보다 더 주안점을 두어 왔음
- 학교교육의 대상자들이 발달과정상에 있는 것을 고려한다면, 학생의 생활경험은 어떤 한 두 가지의 영역에만 국한된 것이 아니라 오히려, 생활 전반에 걸친 지도가 필요한 것임
- 생활지도의 영역은 학자에 따라서 견해를 달리하고 있음
 - 문제 영역별
 - 기능 영역별

1) 문제 영역별

- 일반적으로 생활지도는 학급별, 성별, 지역별, 인문계·실업계에 따라 생활지도의 영역은 달라질 수 있으나 공통적으로 포함되는 대표적인 영역이 있음
 - 권형자, 정정애 외, 2017 : 교육지도, 직업지도, 성격지도, 건강지도, 사회성 지도, 여가선용지도, 도덕지도, 종교지도 등을 생활지도의 문제영역별로 분류하고 있음

■ 건강지도

학교생활 측면	급식, 급수, 채광, 휴식 공간, 학교건물, 정신 위생적 건강, 신체적 건강 등
건강 서비스 측면	건강진단, 신체검사, 질환이나 영양결핍자에 대한 치료 등
건강교수 측면	건강교육에 필요한 기초적인 원리와 지식을 이해시키고 스스로의 건강을 관리할 수 있도록 하는 것

- 건강지도의 문제는 세 영역으로 나누어짐에도 불구하고 신체적 결함, 운동의 부족, 영양실조, 위생관념 등 주로 신체적인 면의 지도만을 의미함

■ 인성지도

- 성격지도 또는 인격지도라고 하며 개인의 정서적 안정 및 바람직한 품성을 형성하도록 도움을 주는 교육활동을 말함
 - 자기 성격의 긍정적인 특성을 발달시키고 촉진시킴
- 문제가 되는 요인
 - 정서적 문제, 사회적 행동문제, 가족관계의 문제, 종교나 가치관 등에 관련된 문제 등
 - 지나친 내 · 외향성, 우월감 · 열등감, 정서적 불안, 욕구불만, 신경과민, 정신 불건강, 불건전한 습관과 태도 등
- 모든 개인적 · 심리적 부적응 문제에는 이에 관한 전문적인 지도가 포함되어야 함
- 이런 문제들은 개인을 대상으로 지도하는 것이 바람직하기 때문에 개별적인 생활지도 활동이 요구됨

■ 사회성지도

- 인간은 사회적인 존재이기 때문에 언제나 집단 역동성 즉, 가정, 학교, 사회집단 등 일정한 사회적 망(Social Web) 속에서 생활하고 있음
- Social
 - 라틴어의 socials로부터 유래됨
 - 기원은 언어학적 역사가 있을 때부터라고 볼 수 있음

■ 여가선용지도

- 현대인들에게 이미 여가를 위한 정보 및 활동에 대한 관심이 건강과 행복을 위해서 매우 필수불가결한 요소로 대두됨
- 학교나 사회에서 개인의 자유로운 시간을 유용하게 이용할 수 있도록 하는 것임
- 취미활동이나 창작활동, 감상활동 등으로 개인이 활용할 수 있는 시간을 뜻있고 생산적으로 보낼 수 있도록 하기 위한 영역임

■ 가정생활지도

- 학생들이 가족 구성원으로서 원만한 가정생활을 영위해 나갈 수 있도록 지도하는 것을 의미함
- 모든 학생으로 하여금 가정에서 자신의 중요성을 인식하게 하고 부모와의 관계에 있어서 원만성을 유지하도록 지도함
- 가정적인 문제로 고민하거나, 가정 생활에서의 갈등으로 인해 부적응 상태에 있는 학생을 대상으로 가정생활에 적응할 수 있게 전문적인 상담과 지도를 해야 함
- 가정은 생명의 공동체·운명의 공동체이며, 하나의 둉어리이고 전체적 순환체제를 가지고 있음
- 가족원 중 누군가에게 어려움이 생기면 가족 전체가 어려워질 수 있으므로 가족 구성원의 건강함에 기초함
- 프란치스코 교황, 2016 :
 - 가정에서 접시가 던져지고 깨어지는 일이 생겨도 가정은 생산적 공동체임

2) 기능 영역별

■ 생활지도를 효과적으로 이끌기 위해 필요한 제반 활동

학생 이해(조사) 활동	학생을 이해하기 위한 조사 활동
정보 활동	학생에게 필요한 정보를 제공하는 활동
상담 활동	학생의 부적응 문제를 해결하기 위한 상담 활동
정치 활동	수집된 정보에 의해 학생 자신이 어느 한 단계에서 다음 단계로 옮겨갈 때 적절한 도움을 주는 정치 활동
추수(추후) 활동	생활지도 프로그램에 의해 도움을 받는 학생을 대상으로 하는 추후활동

- 모든 생활지도 활동의 중심활동은 상담활동이며, 이는 모든 학생지도 활동의 중핵이 됨

■ 학생 이해(조사) 활동

- 좁은 의미로 학생 조사 활동(Student Inventory Service)이라고 할 수 있음
- 일정한 생활 환경 속에서 자라나는 아동, 학생에 관한 자료를 수집하는 활동을 의미함
- 학생들을 올바르게 이해하기 위해서는 우선 그들의 필요, 흥미 문제, 성장 가능성과 생활 환경을 바르고 정확하게 이해해야 하며, 이는 조직적인 생활지도의 가장 기초적인 단계라 할 수 있음
- 학생을 이해하기 위한 방법
 - 가정환경, 개인의 지적 능력, 학업성취도, 적성 및 인성 또는 장래희망 등의 자료 수집
- 학생을 이해하기 위한 기술
 - 관찰법/ 질문지법/ 면접법/ 검사법/ 사례연구법 등의 방법을 활용
 - 각종 개인정보를 제시한 생활 기록부/ 각종 누가 기록을 적용하여 파악할 수 있음

정보활동의 이해 / 2주차 1차시

1. 정보활동의 필요성

1) 정보제공 활동의 필요성

- 학생들이 자신을 알고 이해하는 데 필요한 발달상의 특성이나 심리적인 특성에 대한 정보를 제공함
- 자신의 진로를 선택하고 준비하는 데 있어서 필수적인 요소임
- 학생을 이해하고 연구하는 활동을 통해 더욱더 많은 정보를 얻게 되며, 그 정보가 상담활동을 원활하게 하는 데 매우 중요한 비중을 차지함
- 학생들이 현재 생활에서 부딪히는 다양한 문제를 해결해 나가며 앞으로 경험되어야 할 부분들에 대한 이해를 돋고, 대처방식을 획득하는 데 필요함
- 원활한 정보 제공 활동을 위해 적정한 정보를 제공하는 일이 중요한 과제임
 - 시대적인 요구에 의한 정보, 구체적인 정보를 제공하는 일 등을 필요로 함
 - 정보가 어떤 목적을 위해 어떻게 쓰여지는가에 따라 정보활동의 실제적인 성격이 규정됨
- 정보활동의 절대적인 역할 세 가지(Shertzer와 Stone)
 - 정보활동은 학생들이 진학문제, 직업선택, 성격문제 등, 당면하는 중요한 문제를 생각하는 데 필요한 지식을 제공하는 역할을 함
 - 청소년들이 가지고 있는 문제
 - ☞ 복잡하고 경쟁이 심한 사회에서의 성장, 상급학교에 진학, 자율적인 책임성 감수 등
 - 정보활동의 목표
 - ☞ 정보를 제공하는 것뿐만 아니라 현재와 미래에 대한 개인적인 의미를 찾기 위해 학생들이 스스로 생각과 조건, 경향 등을 비판적으로 평가할 수 있도록 자극시키는 것
 - 유능한 사회구성원이 되기 위한 방법
 - ☞ 개인은 자신의 발달에 필요한 모든 적절한 정보를 탐색, 인지하고 사용해야 함
 - ☞ 잘 계획된 정보활동은 전문가가 다루면 개인으로 하여금 그들의 기회를 더 인식하게 하여 개인의 잠재력을 실현하는 데 도움을 줄 수 있음
 - 정보활동은 학생들의 자율성을 신장시키는 데 중요한 역할을 함
 - 오늘날의 청소년들은 이전의 청소년보다 자율성이 더 요구되고 있음
 - 자율의 기본조건에 의거해 계획을 세우고 행동하는 것임
 - 성숙된 행동은 정확한 정보에 기초함
 - 주위환경에 관한 정보의 수집과 활용은 합리적인 의사결정을 할 수 있도록 도움

-
- 정보활동은 학생들이 발달과 관련된 문제를 탐색해서 인식하도록 하는 데 필수적임
 - 학생들은 자신들이 가지고 싶은 지위를 탐색하고, 그들의 선택에 대한 결과를 이해해야 함
 - 자신의 발달에 대한 지식이 없으면 실패, 거부, 패배를 맛보게 됨
 - 자기발달에 대한 지식은 자신에 대한 긍정적인 인상을 갖도록 하고 개성을 촉진시킴

2. 정보활동의 의의와 목적

1) 정보활동의 정의

- 정보활동(information service)
 - 학생들의 발달과 적응과정에서 의사결정이나 장래의 준비 및 계획을 세우기 위해 요구되는 사실 · 자료들을 수집하여 제공하는 것
- Shertzer와 Stone이 제시한 정보활동
 - 학생들이 당면한 문제를 생각하는데 필요한 지식을 제공함
 - 학생들의 자율성을 신장시킴
 - 학생들의 발달과 관련된 문제를 탐색해서 인식하도록 하는데 필수적인 활동임

2) 정보활동의 목적

- Miller가 제시한 정보활동의 목적 학생이 현재 직면하고 있는 환경을 이해하고, 이에 적응하는 것을 도움 학생이 미래의 직업이나 장래를 탐색하는 데 사용되는, 보다 넓은 정보를 마련함 특정한 계획과 직업계획에 필요한 정보를 얻고 해석하는 것을 도움 이와 같은 목적을 원활하게 하기 위해서 교육 정보, 직업정보, 개인적 · 사회적 정보 등이 필요함

3. 정보활동의 영역

1) 교육 정보

- 정의
 - 교육적 기회에 관한 모든 정보를 의미
 - 이수해야 할 교육과정, 특별과정, 입학요건, 학생 생활에 관한 조건과 문제들을 포함하는 관계, 미래에 있을 수 있는 교육과 훈련기회에 관한 타당하고 유용한 자료들 (Norris 외, 1979; 이재창, 1994 재인용)
- 학생들에게 교육 정보를 제공하는 이유
 - 이를 토대로 자신의 교육계획을 수립하여, 학습의 기회를 최대한 활용하기 위한 계획을 세우게 하기 위함

4. 정보활동의 형태와 실제

1) 정보의 수집

■ 현대사회는 정보화 사회임

- 정보를 수집하는 일은 매우 빠른 속도를 요구함
- 필요한 정보를 효과적으로 수집하기 위해 다양한 정보 시스템을 활용해야 함
- 생활지도에 필요한 정보는 교육 정보, 직업정보, 개인 및 사회적 정보를 수집하는 일일 것임

■ 교육 정보는 학교 교육의 전반 과정에 걸쳐 필요로 하는 정보를 수집하는 일

- 윤운성과 김홍운(2001)이 제시한 교육 정보
 - 정부에서 발간한 각종 간행물
 - 각급 학교의 교육 계획서, 학교 경영안
 - 대학에서 발간한 안내서 대학요람 및 교육과정 해설서
 - 각급 학교에서 발간한 교지 및 학보
 - 대학 및 전문기관에서 발간한 연구지 논문집
 - 교육 전문가 및 교육 심리학자들이 저술한 전문 지침서
 - 일반 사회의 정기 간행물, 신문 및 잡지 등

■ 직업정보에 관한 자료 수집

- 노동부에서 발행한 직업정보 사전 등을 활용
 - 보다 전문적이고, 직업 세계에서 직접적인 자료를 수집할 수 있기 때문임
- 각종 전문기관이나 단체에서 발행한 간행물
- 지역사회 조사물 및 연구 보고서
- 직업관련 단행본, 연감류
- 생활지도에 필요한 자료를 모아놓은 자료집 등

■ 개인 및 사회적 정보에 관한 자료 수집

- 개인이나 집단 간의 인간관계를, 보다 깊이 이해하기 위해 만들어진 자료를 활용하는 것이 필요함
- 인간에 대한 이해를 우선시하게 되며, 이는 심리학적인 배경을 통해 얻을 수 있음
 - 인간의 심리를 이해할 수 있는 발달 특성, 신체 및 정신건강, 정신위생, 성교육, 사이버 매체를 통한 심리적 특성과 행동이해 등을 활용하는 것이 중요함
- 집단역학이나 집단관청의 기술에 관한 서적 등을 참고
- 위인전 및 자서전, 성공 사례집 등을 활용하는 것도 필요함

2) 교육 정보의 제공

■ 교육 정보에 대한 내용

- 교과학습을 돋기 위한 교육 정보
 - 가장 우선되는 정보로는 해당 학교의 교육과정의 종류, 교과의 성격과 중요성을 인식하고 학기별로 연계되는 교과목을 아는 것임

- 해당 학교의 핵심 교육과정 및 특별히 마련하고 있는 교육적, 직업적 특색 있는 경험 등, 교육 과정의 정보와 더불어 해당 과정을 이수하는 데 필요한 학습방법, 기초 기능과 기술 등에 관한 정보도 필요함
 - 상급학교의 진학을 위한 정보
 - 실질적으로 상급학교로 진학하고 있는 많은 학생들과 그들의 학부모들은 진학에 대한 관심도가 매우 높음
 - 실업계 고등학교에서까지 진학 지도노력을 아끼지 않고 있는 것이 현실임
 - 오리엔테이션
 - 오리엔테이션은 전적으로 교육 정보 제공활동이라고 할 수 없음
 - 교육 정보 제공활동이 오리엔테이션에만 국한된 것은 아니지만, 학교의 경우 오리엔테이션이 대표적인 교육 정보 제공활동이라고 할 수 있기 때문에 교육정보 제공활동의 하나로 다를 것임
- 교육 정보 제공 방법
- 개별적인 정보 제공
 - 개인의 필요에 의해 정보 제공을 필요로 하는 경우가 흔함
 - ☞ 학생들은 교육의 기회, 일의 세계, 개인 및 사회적 관계에 대해 모호하고 제한된 생각을 갖고 있으므로, 자료를 활용하도록 독촉하지 않으면 방향, 목표, 문제들의 명료화를 우연한 기회에 맡기게 됨
 - ☞ 이런 경우, 상담자가 상담면접 도중에 직업, 교육기회, 개인 및 사회적인 관계에 관한 정보를 제공해 줄 필요가 있음
 - 집단을 통한 정보 제공
 - 학교에서의 정보 제공은 개별적으로 이루어지는 경우보다 집단을 통해 이루어지는 경우가 많음
 - 교육의 대상이 많고, 특히 아동·청소년에게 발달상에 따른 정보가 요구되는 경우가 많기 때문임
 - 집단을 대상으로 한 정보 제공이 더 효율적인 내용들이 많음
 - 집단을 통한 정보 제공의 이점(Shertzer와 Stone, 1981)
 - ☞ 시간, 인적자원, 시설 면에서 경제적임
 - ☞ 특정한 종류의 정보는 동료들과의 토론을 통해 정보를 더 의미 있게 하여 다른 방법보다 효과적임
 - ☞ 자신들의 문제를 동료들과 논의함으로써 학생 간 긍정적인 관계를 형성할 수 있음
 - ☞ 학생과 상담자 간 관계 개선과 앞으로의 생활지도 활동에 활용하는 데 초석이 될 수 있음
 - ☞ 하나의 독립된 교과목으로 제공
 - ☞ 교과목이나 특별 단원으로 제공
 - ☞ 특별 회의나 행사 등을 통해 제공

3) 직업 정보 제공

■ 국내 직업의 수 추이

1957년	생활지도의 도입이 이루어졌던 때만 해도 직업의 수는 2,300여 종에 불과
1963년	한국직업사전에 3,600여 종의 직업이 등록
1980년	약 1만여 종의 직업이 있다고 나타남

■ 미국 직업의 수

- 고도의 산업화, 기계화, 자동화 시대에 따라 우리나라보다 많은 4만여 직종의 직업으로 분류됨
- 직업분류사전(The Dictionary of Occupational Titles Classification)에 의하면 분류방법에 따라 2만 2천 종에서 4만여 직종에 이르고 있음(김충기, 1996.)

■ 「2005 한국직업전망」

- 우리나라를 대표하는 14개 분야의 218개의 직업에 대한 상세 정보를 수록함
- 진로와 직업을 결정해야 하는 사람들이 자신의 능력, 적성에 맞는 직업을 선택하여 원하는 직업에 대한 다양하고 풍부한 정보를 얻을 수 있도록 기획됨
- 진로를 고민하는 청소년, 적성에 맞는 일자리를 찾는 구직자, 경력개발을 원하는 직장인뿐만 아니라 학부모, 교사, 취업알선기관 담당자, 그 외 직업과 고용에 관심 있는 연구자들에게도 유용한 직업정보자료로서의 역할을 할 것임
(한국산업인력공단 중앙고용정보원, 2004)

■ 국가직무능력표준(National Competency Standards)

- 고용노동부에서 주관하여 연구하는 것으로서 진로 및 취업과 관련된 정보를 제공
- 국가직무능력표준
 - 산업현장에서 직무를 수행하기 위해 요구되는 지식 · 기술 · 소양 등의 내용을 국가가 산업부문별 · 수준별로 체계화한 것을 의미
 - 직업교육 · 훈련 및 자격제도를 현장에 맞게 체계적으로 개편하고, 기업의 능력중심 인사관리(채용 · 승진 · 임금 등)를 유도하는 기준에 대한 다양한 정보를 제공
 - 청년 취업난이 심각한 우리나라의 현실을 반영
 - 발달 배경
 - 직업교육 조차도 직무분석을 거치지 않고 전문가의 개인적 경험, 국내외 사례 등에만 의존하여 교육과정을 개발하는 실정이었음
 - ☞ 현장과 동떨어진 교육과정의 운영으로 인해 직무분석 전문가가 부족, 많은 비용이 소요되어 기존의 학문·지식 중심 교육과정을 답습함
 - ☞ 일부 학교에서 맞춤식, 주문식 교육이 있었다지만, 기존 교과목 중 주로 가르쳐야 할 과목을 지정해 준 것에 불과한 경우가 많았음

- NCS 구축 장점

- 별도 직무분석 없이도 특정 일자리 종사자에 대한 핵심능력을 추출하여 일자리 중심 교육과정 운영이 가능함
- 산업계가 요구하는 역량을 누구나 NCS에 따라 정확히 교육과정으로 전환할 수 있음
☞ NCS는 학교 교육과 일자리가 직접 연계됨으로써 입직 후 추가 재교육이 필요 없는 높은 생산성을 가진 실전형 인재 육성 가능함

4) 개인 및 사회적인 정보 제공

- 전반적인 적응 문제와 관련된 내용
 - 학업 능력, 학습방법, 대인관계, 정서 문제, 환경 변화를 필요로 할 때 등 문제와 대상, 상황에 따라 제공되는 정보는 다를 수 있음
- 이러한 정보 제공은 적응 능력을 향상시키기 위해 이루어지는 것임

상담활동의 이해 / 2주차 2차시

1. 상담활동의 필요성

- 상담은 생활지도의 핵심활동임
- 상담활동
 - 상담을 통해서 개인의 인지적 · 정서적 · 행동적인 발달을 돋고, 잠재능력을 향상시킴
 - 개인의 지속적인 성장과 발달을 가져올 수 있도록 돋는 과정을 말함

1) 상담활동의 심리적 접근

- 행동의 변화
 - 개인의 외부적인 요소들뿐만 아니라 내면적인 요소에 관여하고 도움을 줄 때 변화가 가능함
 - 사람들의 모든 말과 행동에는 이유와 목적이 있음
 - 상담활동은 문제행동보다는 내담자의 심리적 구조에 접근하는 것임
 - 문제행동을 보이는 학생의 경우
 - 문제행동에 집중하게 되면 또 다른 문제가 생길 수 있지만, 학생의 심리적 구조에 접근하게 된다면 문제해결에 도움을 주면 학생 자신도 성숙할 수 있는 기회를 갖게 됨
 - 불안한 행동을 보이는 학생의 경우
 - 그 이유와 목적을 알게 된다면 불안으로부터 다소 자유로워지면서 적응적 행동을 할 수 있게 됨

2) 상담활동의 요구사항

- 적절한 시기에 필요로 하는 도움을 제공해야 함
 - 상담을 통하여 가능할 수 있고, 이는 발달 과정상에 나타날 수 있는 어려움을 축소시켜 줌
- 개인의 성격적인 변화를 도와야 함
 - 개인이 가진 재능과 능력은 손상이 없음에도 불구하고 성격적인 문제를 지니고 있다면 또래들과의 어울림이나 사회의 한 구성원으로 원활하게 살아가는 데 많은 어려움을 갖게 됨
 - 한 개인이 원만한 성격을 형성하는 데 있어서 자신의 경험을 이해하는 것이 중요함
 - 개인의 성격형성과 수행능력을 향상시킬 수 있음

3) 상담활동의 필요성

- 학교생활을 통해서 학생들은 자신의 잠재능력의 개발 및 향상을 가져오며 원만한 대인관계를 학습함으로써 적응하는 행동을 지닐 수 있게 됨
- 이러한 결과를 이끌어내기 위해서 정보활동 이상으로 중요한 것이 상담활동임
- 상담활동은 학교에서 개인 및 집단을 대상으로 즉각적 또는 예방적으로 이루어 져야 하는 매우 중요한 활동임

2. 상담의 의미

1) 상담이란?

- 교육자에게 상담의 의미
 - 생활지도 활동의 한 영역으로 어떤 정보를 제공하거나 지식을 제공하는 것으로 생각함
- 심리학자에게 상담의 의미
 - 성격발달의 강조와 내담자(도움을 요청하는 자)의 환경적 이해를 촉진시키기 위해서 계획된 하나의 과정임
 - 어원
 - 라틴어의 *counselere*에서 유래하였으며, 이 말은 '고려한다', '반성한다', '숙고하다', '조언을 청한다', '상담을 한다'는 뜻임

2) 상담의 일반적인 정의

- 상담은 적응상의 문제에 직면하여 조력을 필요로 하는 개인에 대한 적절한 원조의 과정임
 - 심리학적 훈련이나 지식과 풍부한 경험으로 타인을 조력할 수 있는 자질을 가진 전문가와 면 대 면(Face to Face)의 관계에서 면접을 통해 행해짐
- 전문적이며 임상적인 봉사
 - 어떤 충고나 정보를 제공하거나 어떤 문제를 해결함에 있어서 조력을 주는 것만이 아니라, 인간관계의 심리를 깊이 이해하고 심리학적 도구를 응용할 줄 아는 경험이 풍부하고 폭넓은 이론의 배경을 가진 전문가가 내담자의 지식, 기능, 태도의 변화를 목적으로 상담이 이루어짐
- 1:1의 과정
 - 학생의 문제들 중에는 집단생활을 통해서 문제해결이 될 수도 있겠지만 가장 개인적이며, 정서적인 문제들은 상담자와 내담자 두 사람 사이에서 일어나는 인간관계의 역동적 과정을 통해서 가능함
- 학생의 문제와 필요를 중심으로 진행되는 봉사
 - 학생이 가진 문제와 해결해야 할 필요를 중심으로 상담자와 내담자의 역학적인 관계에서 진행됨
 - 상담은 학생의 전체적인 발달을 돋게 되어 전체적인 상담의 진행은 내담자 중심임
- 학생이 내린 결정으로 종결지어야 함
 - 사람이 자기의 문제를 해결한다는 것은 문제의 원인이나 해결 방안에 대한 통찰력을 얻음으로써 일어날 수 있는 점진적인 과정이며, 이렇게 통찰을 얻고 새롭고도 바람직한 방향으로 변화해 나갈 수 있는 힘은 오로지 그 사람 안에 내재하는 것이지, 결코 일시적으로 어떤 외부의 힘에 의해서 얻어지는 것은 아님
 - 무슨 형태의 결정이든 내담자 대신 내려서는 안 됨
 - 상담의 종결 시기는 내담자가 자기이해 즉, 자기문제해결에 통찰이 생겼을 때 종결지어야 함

■ 상담자의 정확한 예측에 기초를 둠

- 상담에 있어서 중요한 문제 중의 하나는 상담자의 상담기술이나 심리학적인 검사의 신뢰도와 타당도로, 심리학적인 검사도구의 사용이나 상담기술의 검토는 상담효과와 크게 관련이 있음
 - 상담심리학자는 자기가 사용하는 심리학적 도구나 기술에 익숙해야 하며 이러한 숙련은 또한 학생 문제의 예측을 내리는 데 많은 영향을 줌

3. 생활지도 · 상담 · 심리치료

1) 생활지도

- 생활지도(Guidance)는 교과지도·학교행정과 함께 학교교육을 구성하는 3대 요소 임
- 인지 · 정서 · 행동 등 자아의 주관적세계와 객관적 현실을 생활 속에 통합시키는 활동에 중점을 둠
- 학교 전체의 활동과 봉사 프로그램을 의미함
- 상담은 그 활동에 포함됨
- 모든 학생과 일반인을 대상으로 함

2) 상담

- 상담(Counseling)은 대부분 의식적인 것에 초점을 둠
- 부적응 문제를 가지고 있는 청소년과 일반인을 대상으로 함

3) 심리치료

- 심리치료(Psychotherapy)는 일반적으로 개인의 성격에 더 깊게 관여되고 좀 더 심각한 행동의 교정에 관심을 둠
- 무의식적 과거의 역사적 자료를 더욱 중시함
- 심리적 장애를 가진 사람을 대상으로 함
- 상담에 비해서 목표를 달성하는 데 장기간 소요됨

4. 상담의 과정

1) 상담의 계기 및 진행과정

■ 상담의 관계성립의 세 가지 방법

- 내담자 자신이 자발적으로 찾아오는 경우
- 상담자가 문제를 가진 학생을 발견해서 상담에 응하도록 하는 경우
- 제3자 즉, 학급교사 · 학부모 · 이웃 · 친지 등이 위촉하는 경우

■ 상담의 진행 과정

- 준비단계(상담 전 활동)

- 상담을 할 내담자에 관한 포괄적인 정보를 수집하여 각종 기록물을 연구함으로써 학생을 예비적으로 이해해야 함

- 실행단계(면접 중 활동)

- 상담자가 내담자를 관찰하고, 대화를 나누고, 개인의 문제를 분석하고, 실제로 내담자를 돋고, 필요한 문제를 다루고, 비밀의 약속을 하고, 다음 상담시간을 정하고 문제의 중요성을 기록하여 정리하거나 녹음함

- 사후단계(면접 후 활동)

- 상담을 받은 내담자가 건전한 적응을 하고 있는지에 관해서 알아보고 평가함
- 기본상담의 기록, 면담기록의 연구, 추후계획의 설정 등

■ 상담 절차

- 면담을 위한 준비

- 상담은 상담자가 학생에 관한 자료를 준비하지 않는 한 효과를 거두기 어려우므로, 상담자는 학생에 대한 환경적 자료를 검토해야 함
- 학생은 상담의 목표를 인식하고 있다면 시간을 유용하게 사용하는 방법을 생각해야만 함

- 상담의 구조화

- 내담자는 상담자가 누구이고, 어떤 일을 할 수 있고, 자기에게 어떤 기대를 할 수 있는가를 알아야 함
- 경험 있는 상담자는 민첩하고 효과적으로 의사소통하는 방법을 알고 있음

- 목표설정

- 상담자는 훈련과 경험의 산물로서 상담의 목표를 인식하게 됨
- 이러한 목표는 자기의 전문적 가치체계와 인간발달을 개념 짓는 방법으로부터 옴

- 관계형성

- 상담자는 면담을 진행함으로써 설정해 놓은 관계를 계속적으로 형성해야 함
- 정직성, 관심의 표현, 인간성, 지각성은 내담자에게 허용되어야 함
- 상담자는 부드러운 미소, 손의 접촉, 이해의 표시로 고개를 끄덕임과 같은 태도를 지녀야 함

- 내담자의 말을 듣기

- 상담자는 자발성과 감수성에 의존하면서 학생들이 자기의 감정을 표현하도록 도와야 함
- 학생이 경험하고 있는 곤란성을 이해하고, 인식하지 못하고 있는 감정과 수락된 곤란성을 가진 감정을 돋는데 자발성과 감수성을 활용하여야 함

- 면담의 종료

- 다음 상담을 위한 계획을 세움
- 언제, 어디서, 다른 전문가에게 위촉할 것인가, 검사가 필요한가, 다른 정보가 부가되어야 하는가 등에 대한 검토함

- 사후지도 계획

- 상담의 내용을 기록하고 상담 후에 대한 지도를 계획함
- 상담자는 지적인 우수성, 융통성, 수락성, 이해성, 학생의 욕구에 민감하기 때문에 내담자를 도울 수 있음
- 내담자가 상담과정에 충실히 참여하지 않는 한, 관계를 발전시키는 데 있어서 성공하기 어려움
- 내담자는 자기 마음속에 투쟁하고 있는 사고와 감정을 견뎌내기 위해서 상담자에게 음

5. 상담자의 자질과 상담윤리

■ 상담에 공통적으로 존재하는 주요 세 가지 구성요소

- 도움을 받는 내담자
- 도움을 주는 상담자
- 내담자와 상담자 간의 상담관계

■ 상담을 주도하는 상담자의 자질과 윤리는 매우 중요함

1) 상담자의 인간적 자질

■ 상담자는 자기 자신이 어떤 사람인지를 잘 알고 있어야 함

- 자신을 장점뿐만 아니라 단점까지도 솔직히 인정할 수 있어야 함
- 불필요한 자기 부정이나 왜곡 없이 있는 그대로의 자신을 존중하는 자기 수용적 태도를 가져야 함

■ 상담자는 타인에 대한 열린 마음과 진정한 관심을 가져야 함

- 이러한 자세를 지닌 상담자는 타인과 불필요한 경쟁을 하려 하지 않고, 타인과의 관계 속에서 불화와 갈등을 경험하게 되더라도 그것을 슬기롭게 극복하여 화해를 이루려 노력할 수 있음

- 타인의 불행과 아픔을 깊이 공감할 수 있으며 배려할 수 있는 인간적 태도를 보일 수 있음

■ 삶에 대한 진지함과 용기를 가진 상담자는 삶을 살아감에 있어서 진실하고, 성실하고, 정직할 수 있음

- 삶의 여러 도전들에서 실수나 실패를 하게 되더라도 가면과 방어 속에 숨지 않고 있는 그대로의 모습으로 삶을 바라볼 수 있으며, 좌절로부터 교훈과 지혜를 얻을 수 있음
- 자신은 이미 형성된 그 무엇이 아니라 끊임없이 성장하고 형성되는 과정 중에 있음을 이해할 수 있기 때문에, 고통과 절망을 경험하고 있을 때조차도 자신의 삶을 자신이 선택하여 살아가려는 의지와 노력을 기울일 수 있게 됨

2) 상담자의 전문적 자질

■ 상담 이론에 관한 이해

- 상담자가 상담 이론에 대해 깊고 해박한 지식을 갖추었을 때 효율적인 상담진행이 가능함
- 상담 이론
 - 인간의 적응과정에 문제를 가져오게 된 이유나 과정에 대해 체계적으로 기술하고 있음
 - 이를 토대로 앞으로 일어날 일들을 예측하여 궁극적으로 인간의 삶을 더 적응적이고 기능적인 방향으로 변화시키도록 돋기 위해 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대한 지식들이 축적되어 있는 체계임

■ 상담방법에 관한 이해

- 상담 이론이 있다고 해서 내담자의 문제를 해결하기 위한 실제적인 방법 즉, 구체적인 상담진행 방법을 저절로 알게 되는 것은 아님
- 상담자는 내담자에게 바람직한 변화가 일어나도록 상담을 진행시켜 나가기 위해 상담의 방법에 대한 숙련된 지식과 경험을 가지고 있어야 함

■ 상담 실습 경험과 훈련 지도

- 전문적 상담자로 활동하기 위해서는 폭넓고 다양한 실습 경험과 수퍼비전 과정을 거쳐야 함
- 체계적이고 폭넓은 실습 및 훈련지도 경험을 통해 상담자로서의 전문적 역량을 키워야 함

3) 상담자의 윤리

■ 상담자의 윤리적 책임과 관련된 핵심 문제(권석만, 2012)

- 사생활과 비밀 유지에 대한 내담자의 권리 최대한 존중해야 함
 - 내담자의 허가 없이는 내담자에 관한 어떤 정보도 제3자에게 노출해서는 안 됨
 - 불가피하게 비밀보장 원칙을 준수할 수 없을 경우 미리 내담자에게 알려줘야 함
 - 내담자가 자신의 생각, 감정, 경험들에 관한 정보 가운데 어떤 것을 노출하고 어떤 것을 노출하지 말 것인가에 대한 자율적 통제를 할 수 있도록 해줘야 함
- 내담자와 어떠한 종류의 성적인 관계라도 피해야 함
 - 내담자에게 미치는 부정적인 영향력이 크다는 것을 고려할 때 상담자와 내담자가 성적인 관계를 맺는 것은 어떤 경우에도 정당화될 수 없음
 - 상담자는 자신의 느낌을 솔직히 드러내 놓을 수 있는 안전하고 지지적인 수퍼비전 및 훈련환경을 조성해 두어야 함
- 객관성과 전문적 판단에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 이중관계를 피해야 함
 - 상담관계 이외에 다른 종류의 사회적, 경제적, 전문적 관계를 맺는 경우 치료적 관계의 전문적 속성이 왜곡되며, 이해의 갈등을 초래하여 내담자의 복지를 우선으로 하기 어려움
 - 상담 이외의 관계로 인해 상담자의 인지적 과정에 영향을 주어 상담자가 객관성과 공정을 잃을 수 있기 때문에 상담과정 자체가 침해 받을 가능성이 많아짐

- 자기 능력의 한계를 인정하고 자격이 주어진 상담활동만을 하는 동시에 과학적이고 전문적인 지식과 기술의 습득에 지속적인 노력을 기울여야 함
- 사회의 윤리와 도덕기준을 존중해야 하며, 내담자의 인격을 존중하고 자신의 개인적 욕구충족을 위해서 내담자를 희생시켜서는 안 됨
- 자신의 가치관, 신념, 제한점 등이 상담활동에 미칠 영향을 자각하고 상담목표와 방법, 한계점 등을 내담자에게 명확하게 알려야 하며, 자신의 방식과 다른 전문적인 치료적 접근을 중해야 하며 함께 일하는 다른 전문적 집단의 전통과 실제를 이해하려고 노력해야 함

지시적 상담 / 3주차 1차시

1. 지시적 상담의 개관

1) 상담이론의 이해

- 상담의 세 가지 측면
 - 정의적 접근/ 인본주의적 접근/ 인지·행동적 접근
 - 상담은 크게 정의적 접근, 인본주의적 접근, 인지 및 행동적 접근으로 나눌 수 있음
 - 상담은 개인의 문제를 해결, 잠재능력을 개발하고, 성장과 발달을 돋는 중요한 과정이라 할 수 있음

2) 세계 1차 대전 이후

- Terman, Thorndike와 같은 학자들을 중심으로 지능검사, 적성, 흥미, 인성 등 각종 심리검사가 쏟아져 나오기 시작
- 측정 운동의 영향을 받아 상담의 영역이 개인의 직업지도, 교육지도 외 인성적 지도가 필요하다고 생각함
- 상담자가 내담자에게 인성적 장애에 대한 해석을 내려주고 부족한 정보를 제공하여 내담자가 자기의 문제를 해결할 수 있도록 암시와 충고를 주는 것을 상담이라고 생각함

3) 지시적 상담이란?

- 정의
 - 지시적 상담
 - Williamson이 주장하는 이론을 중심으로 하며, 개인은 자신에 대해 왜곡된 견해를 갖고 있기 때문에 내담자가 올바른 결정을 내릴 수 있도록 전문가가 좀 더 객관적인 입장에서 그들에게 충고와 제안을 해야한다는 입장
 - 학생의 모든 문제에 대해 지시적인 요소로써 문제 해결을 도와주는 상담방법
 - ☞ 전문가는 풍부한 경험, 충분한 훈련, 정확한 정보를 줌으로써 학생이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 암시와 충고를 줌

2. 지시적 상담의 인간관

1) 상담의 목적

- 교육의 목적과 마찬가지로, 상담 또한 지적인 능력의 훈련뿐 아니라 잠재능력의 범위 내에 있는 사회·문화·정서적 성장을 돋는 것을 목적으로 함
- 상담은 전체적 인간으로서 개인의 최적의 발달을 돋는 것을 목표로 함

- Williamson의 견해는 인간 본성에 대한 5가지 기본가정을 바탕으로 함
 - 인간은 선과 악의 잠재력을 모두 지니고 있는 존재
 - 완전한 자기가 되기 위해 끊임없이 노력하는 존재라고 봄
 - 인간은 선을 실현하는 과정에서 타인의 도움을 필요로 하는 존재
 - 타인과 서로 도움을 주고받으면서 잠재력과 자아를 실현해갈 수 있다고 봄
 - 인간의 선한 생활을 결정하는 것은 자기 자신임
 - 스스로의 노력을 통해 선의 생활을 찾음
 - 선의 본질은 자아의 완전한 실현임
 - 이성적 능력을 길러 모든 잠재력을 탁월한 수준으로 끌어 리는 것임
 - 세계관은 개인적인 것으로 인간은 누구나 저마다의 독특한 세계관을 지님

3. 지시적 상담의 진행과정

1) 지시적 상담의 6단계 진행과정

- Williamson이 1939년 How to Counsel Students이란 책을 출판하면서 체계화되었음
- 분석(analysis)
 - 내담자를 정확하게 이해하기 위해 여러 방면에 걸쳐 광범위한 자료를 수집하는 것
 - 상담 과정에서 분석은 진단을 위한 필요 불가결한 절차임
 - 분석의 6가지 일반적 도구
 - 누가 기록
 - 면접
 - 시간 배당표
 - 자서전
 - 일화 기록
 - 심리검사
- 종합(synthesis)
 - 분석에 의해 얻은 자료를 체계적으로 정리하는 것
 - 내담자의 자질과 경향성, 적응과 부적응 등이 드러나도록 분석한 자료들을 배열하고 요약하고 조직하는 절차
- 진단(diagnosis)
 - 내담자 문제의 원인 발견과 성질에 관해 결론을 내리는 것
 - 내담자의 특징들을 기술하고 설명하는 일종의 일반화로, 자료를 수집한 후에 상담자와 내담자는 자료들에서 일관성의 패턴을 찾음
 - 이와 같은 패턴이 진단임

- 진단 과정에 포함되는 2단계
 - 문제를 규명하는 단계
 - ☞ 내담자의 특징을 분석하면서 문제의 증상 또는 신호가 될만한 자료를 수집하고 일정한 범주에 따라 문제를 규명
 - 원인을 발견하는 단계
 - ☞ 과거, 현재, 잠재적인 것 사이의 관계를 추구하는 것이며, 이것으로 증상의 원인을 이해하려는 것
- 예진 또는 예후(prognosis)
 - 내담자 문제의 발전을 예측하는 것
 - 진단은 과거와 현재에 관계되는 반면, 예후는 미래와 관련됨으로 예언이라 할 수 있음
 - 예후는 진단과는 별개의 단계이나 진단의 결과가 확실하면 진단 단계에 예후를 포함시킬 수도 있음
- 상담 또는 처치(counseling, treatment)
 - 적응 또는 문제해결을 위해 치료적 수단을 취하는 것
 - 상담은 내담자가 가능한 최적의 적응을 달성하도록 도와주는 것으로서 학생지도의 일부임
 - Williamson은 상담의 기술을 5가지의 범주로 분류함
 - 동조를 요구하기
 - ☞ 내담자가 그의 환경에 적응하도록 강요하는 기술
 - 환경을 변화시키기
 - ☞ 내담자의 실제적, 잠재적인 곤란한 환경을 부분적으로 변화시키려는 시도
 - 적절한 환경을 선택하기
 - ☞ 내담자의 성격에 가장 적절한 환경들을 선정
 - 필요한 기술을 학습하기
 - ☞ 내담자의 곤란을 야기하는 결함들을 극복하도록 조력하는 것
 - 태도 바꾸기
 - ☞ 내담자의 욕구와 환경의 요구가 조화되도록 내담자의 태도를 바꾸는 것
- 사후지도 또는 추수지도(follow up)
 - 상담의 효과를 평가하고 재발하는 문제에 대해 계속 조력하는 것
 - 추수지도는 상담 종료 후 내담자에게 문제가 다시 발생했을 경우, 또는 상담의 효과를 확인하고자 할 경우에 실시하는 것

4. 지시적 상담의 기술

1) Williamson이 제시한 다섯 가지 상담의 기술

- 타협시키는 것임
 - 학과나 직업선택에 있어서 적성을 고려하지 않고 부모의 의지, 교사의 임의나 강요로부터 환경에 타협시키는 것
- 환경을 바꾸는 것임
 - 가정에서 부모와 학생의 가치관으로 인해 갈등을 느껴 심각한 정서적 문제로 발전했을 경우, 상담자는 부모의 태도를 변화시킨다든가 학생을 가정으로부터 임시 격리시킴
 - 교사와의 갈등 문제라면 반 편성도 고려해야 함
- 적절한 환경을 선택하기임
 - 학생의 환경 속에서 그의 인성에 알맞은 환경을 선택하도록 하는 것임
- 필요한 기술을 학습시키는 것임
 - 능력이 있으나 학업 성적이 좋지 않을 경우, 과외 공부나 교정교육을 시킴
 - 읽기가 부족한 학생은 특별 지도, 사회성이 결여된 학생은 집단생활을 하도록 함
- 태도를 고치게 하는 것임
 - 낮은 능력으로 너무 높은 목표를 설정하였을 경우, 자기 능력에 맞는 목표를 세워 만족감과 성취감을 갖도록 함

5) 지시적 상담의 평가

1) 공헌점과 제한점

- 공헌점
 - 직업 지도 및 교육의 장면에서 청소년들의 정확한 자기 이해와 이를 바탕으로 한 선택과 결정을 돋는 효과적 방법으로 평가됨
- 제한점
 - 개인은 선과 악의 잠재력을 동시에 지녔기 때문에 내담자에게 적극적 개입을 해야 한다고 함
 - 내담자가 완전한 자기 지도력이 없다고 여겨 좀 더 지시적이고 설교적임
 - 지나치게 객관적인 자료에만 의존하려는 경향으로 내담자의 주관적 · 정서적 경험의 중요성이 과소 평가됨
 - 내담자의 부적응 행동을 설명해주는 성격이론이 없으며 상담 과정에서 상담자의 행동지침이 될 만한 준거가 없는 등 비체계적임
 - 내담자 변화의 독립변인으로서 상담자 역할이 지나치게 과대 평가되고 있으며, 이로 인해 지시적 상담은 적극적으로 활용되지 않은 실정임
 - 이에 따라 지시적 상담에 대한 비판과 보완으로 비지시적 상담이 연구되고 있음

인간중심적(비지시적) 상담 / 3주차 2차시

1. 인간중심적(비지시적)상담의 개관과 발달

1) 개관

- Carl Rogers의 상담과 정신요법(1942)

- '상담과 정신요법' 책을 통해 이전의 상담방법을 지시적이라고 함
 - 명령과 금지, 훈계, 재보증, 충고와 설득 또는 설명을 하는 여러 방법을 들고 이러한 모든 것은 비민주적이라고 비난함
- 자신의 이론 중심 방법을 비지시적이라고 하여 상담학파가 갈라지게 되었음

- 정의

- 비지시적 상담

- 내담자가 중심적 역할을 하고 상담자는 허용적인 분위기를 조성하여 내담자로 하여금 사고를 자유롭게 하고 문제를 사실대로 진술함으로서 자기 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도와주는 방법
 - 내담자 중심상담이라고도 하는데, 내담자의 인간으로서의 가치, 존엄성에 대한 믿음, 즉 모든 인간은 스스로 성장할 수 있는 잠재적인 능력을 갖추고 있다는 철학을 증명하는 활동이라고도 말함
 - 이 방법은 Freud의 정신분석학, Rank의 의미요법, 형태심리학, 미국의 심리학 등의 영향을 받고 있음

2) 발달

- Carl Rogers에 의해 1940년대 초에 창시된 인간중심적 상담명칭의 변화

- 비지시적 상담(1942년 '상담과 심리치료' 발표)
- 내담자 중심 상담(1951년 '내담자 중심치료' 발표)
- 인간중심 상담(1974년)

2. 주요개념

1) 인간관

- Rogers의 인간관

- 인간은 자기를 이해하고 자아개념과 기본적 태도를 변경시킬 수 있는 방대한 자원들을 갖고 있으므로, 내담자의 성장을 촉진하는 존경과 신뢰의 분위기만 갖추어지면, 내담자는 건설적인 방향으로 발전할 수 있는 능력이 있음
- 나아가 인간은 완전한 발달을 향한 자연적 경향성, 즉 실현 경향성이 있다고 주장하였음
 - 인간에게 있어서의 이 실현 경향성은 인간의 다른 모든 동기들의 원천이 되는 유일한 동기로 봄

- 실현 경향성의 가장 중요한 면은 자아를 실현하고자 하는 개인의 충동임
 - 인간의 모든 운동들을 정신적인 면, 육체적인 면을 포함한 진보적인 추진력을 제공할 뿐만 아니라, 자아실현이란 인간으로 되어 가는 과정으로 봄
 - 인간을 끊임없이 성장해 가는 존재로 보며, 인간의 삶이란 수동적인 과정이 아니고 능동적 과정이라고 함

2) 자아(self)와 자아개념(self-concept)

■ 자아(self)

- 자신에 대해 갖고 있는 조직적이고 지속적인 인식
 - 자신의 삶과 생활에서 자신의 존재에 대해 각성, 자신의 기능에 대해 각성하는 것
 - 자아의 발달로 인해 우리는 즉, 자신과 자신 이외의 모든 대상을 구별할 수 있는 것
 - 로저스의 인본주의 이론의 가장 중요한 구성개념임
- ### ■ 자아개념(self-concept)
- 현재 자신이 어떤 존재인가에 대한 개인의 개념으로, 자기 자신에 대한 자아상(self image)
 - 자아의 인식은 나에 대한 전체적인 이미지를 구성하는 틀을 갖는 것으로, 나의 능력과 특성에 대한 자신의 생각들을 말함
 - 현재 자신이 어떤 존재인가에 대한, 자기 자신에 대한 자아상(self image)은 긍정적일 수도, 부정적일 수도 있음
 - 긍정적 자아개념의 형성과 부정적 자아개념의 형성은 생리적인 것보다 사회적인 영향을 더 많이 받는 것임
- ### ■ 자아개념(self-concept)은 현실자아(real self)와 이상적 자아(ideal self)로 구성
- 현실자아(real self) : 현재 자신의 모습에 대한 인식
 - 이상적 자아(ideal self) : 앞으로 자신이 어떤 존재가 되어야 하며, 어떤 존재가 되기를 원하고 있는지에 대한 인식

3) 충분히 기능하는 인간(the fully functioning person)

■ 의미

- 인간은 다른 사람들로부터 긍정적 관심을 얻고자 하는 욕구와 자기 관심의 욕구를 갖고 있음
- 이런 욕구들이 충족될 때, 개인은 충분히 기능하는 인간이 될 수 있음

■ 특징

- 경험에의 개방성이 증가되어 가는 과정에 있음
 - 자신의 감정들을 있는 그대로 자유롭게 각성할 수 있고 두려움, 절망, 공포 등을 더 잘 포용할 수 있으며 자유롭게 대처해 갈 수 있는 사람 즉 심리적으로 자유로운 사람이 이에 속함

- 삶의 순간에서 보다 충실하게 살고자 하는 경향성을 증가하는 과정에 있음
 - 새로운 경험에 대하여 방어적이지 않고 개방적인 사람은 삶의 순간순간마다 내가 어떤 존재이고 무엇을 할 것 인가를 발견할 수 있고 그 삶에 충실할 수 있게 됨 즉, 실존적 삶의 태도가 증가됨
- 자신의 유기체에 대한 신뢰를 증대해 가는 과정에 있음
 - 자신의 유기체 전체를 통해서 어떤 한 상황의 여러 측면을 고려할 수 있고, 그 결과로 상황의 모든 측면들을 가장 만족스럽게 하는 결정을 할 수 있게 되므로 자신의 유기체를 신뢰하게 됨
 - 경험에의 개방의 증대, 실존적 삶의 태도 증대, 그리고 자기 유기체에 대한 신뢰의 증대로 충분히 기능하는 사람은 보다 자유롭고, 창조적이며, 인간성을 신뢰하며, 보다 풍요로운 삶을 살 수 있음

3. 상담의 목적과 목표

1) 궁극적 목적

- 충분히 기능 하는 인간이 되도록 돋는 것

2) 구체적 목표

- 상담의 과정에서 개인으로 하여금 방어적인 행동을 하게 하는 가치조건들의 해체를 도와서 유기체적 경험에의 개방성을 증대시킬 수 있도록 돋는 것임
- 자아개념과 유기체의 경험 간의 일치의 정도를 높일 수 있도록 도움

4. 상담의 과정과 기술

1) 상담의 과정

■ 심리치료의 경우

- 개인의 도움을 얻기 위해 상담실을 찾아옴
- 조력 장면 설정
- 내담자가 자신의 문제에 대한 감정을 표현할 수 있도록 격려
- 내담자가 표현하는 부정적인 감정들을 수용, 인정, 명료화함
- 개인의 부정적 감정들이 충분하게 표현되면 성장할 수 있게 하는 긍정적 충동들이 희미하나마 표현되기 시작
- 상담자는 부정적인 감정들을 수용하듯이 긍정적인 감정도 수용하고 인정(현재의 모습에 대한 이해, 통찰)
- 통찰과 자기이해 및 수용이 새로운 수준의 통합된 성격발달의 기초가 됨
- 더불어 행동의 가능한 결정이나 방향이 분명해짐
- 매우 중요하고 적극적인 행동이 나타남
- 보다 더 진전된 통찰과 완전하고 정확한 자기이해가 발달
- 내담자의 통합된 적극적인 행동이 증가함

- 도움의 필요성이 감소되고, 상담관계를 끝날 때가 되었다는 사실을 내담자가 깨닫고 인정하게 됨
- 한 인간으로서의 성장에 관련된 경우
 - 1단계
 - 경직된 경험의 상태에 있는 내담자는 친밀하게 터놓고 대화하는 것은 위험한 것으로 여기며 피상적인 의사소통을 함
 - 2단계
 - 내담자가 자신이 충분히 수용되고 있음을 경험하게 되면 감정들을 가끔씩 표현함
 - 그러나 내담자의 감정은 다른 사람의 문제처럼 객관적인 경험의 하나로 묘사됨
 - 3단계
 - 자신이 있는 그대로 수용되고 있다는 느낌이 계속되면 보다 많은 감정과 사적인 표현을 하게 됨
 - 내담자는 어떠한 문제에 대한 객체로 인식했던 것들을 서서히 자신의 내부의 문제로 인식하기 시작함
 - 4단계
 - 내담자가 여전히 있는 그대로의 자신이 수용되고 이해되고 있다고 느낄 때, 전에는 의식하기를 부인했던 감정들이 그대로 표현되기도 함
 - 표현에 두려움이 있기는 하지만 문제에 대한 자기 책임의식이 나타나기도 함
 - 5단계
 - 실존하는(now, here) 느낌의 상태로 표현되기 시작한 감정은 자신의 문제들에 대하여 자신 안에서 찾고자 하는 형태로 드러나기 시작함
 - 6단계
 - 전에 부인했던 감정을 즉각적으로 현재의 경험들로 수용함
 - 즉, 객체로서의 자아는 사라지고 내담자는 자신의 문제의 주체가 되어 대처해 나갈 수 있게 됨
 - 7단계
 - 상담자의 도움을 필요로 하지 않음
 - 주체적 자아는 경험적 장과의 불일치성을 최소화하고 자유로운 존재로서 충분히 기능하는 인간으로 성장함

2) 상담의 기술

■ 진실성(genuineness)

- 로저스가 촉진적 치료관계에서 세 가지 요소 중에서 가장 중시한 것은 진실성임
- 상담자가 내담자와의 상담관계에서 순간순간 경험하는 자신의 감정이나 태도를 있는 그대로 솔직하게 인정하고, 경우에 따라서는 솔직하게 표현하는 상담자의 태도를 말함
- 상담기간 동안에 상담자는 거짓된 태도를 보여서는 안 되며, 자신의 내적 경험과 외적 표현이 일치되어야 하며, 내담자와의 관계에서 일어나는 감정을 솔직하게 표현하여야 함

■ 무조건적 긍정적 수용(unconditional positive regard)

- 내담자에게 결론을 강요하려는 시도를 하지 않고, 내담자에게 완전한 감정표현의 기회를 제공하는 것
- 있는 그대로의 모습을 따뜻하게 수용하고 무조건적으로 존중하는 분위기가 형성되었을 때, 내담자는 자신의 감정이나 경험 등을 자유롭게 표현할 수 있고, 상담자와 공유할 수 있게 됨
- 상담자가 내담자를 존중하지 않거나 싫어하거나 또는 더 나아가 혐오할 경우 내담자는 방어적 태도를 보일 것이므로 상담의 성공을 거두기 어려움

■ 정확한 공감적 이해

- 개인의 인지, 정의, 행동의 과정이나 특징 그리고 그 개인이 관계하고 있는 물리적, 사회적, 과업적 환경의 과정과 특징을 개념화하고 내면화하는 것을 가리켜 정확한 공감적 이해라고 함
 - 공감이란 내담자의 생각, 감정, 경험에 대해서 내담자의 입장에 따라 그대로 이해하는 것

■ 성장의 원리

- 각 개인은 자신의 유기체 내에 성장하는 힘 또는 자기실현의 경향을 가지고 있음
- 인간은 성장력, 적응에 대한 충동을 가지고 있는데, 이러한 성장력 충동이 상담의 유일한 동기가 된다고 믿고 있음
- 내담자의 행동에 대해 어떤 지시를 한다는 것은 이 같은 힘을 믿지 않는 데서 나타나는 현상임

■ 진단을 배척

- Roger는 내담자 중심상담(client-centered therapy, 1951)에서 '경험에 의하여 심리학적인 역동적 진단은 불필요할 뿐만 아니라 어떤 의지에 있어서는 유해하고 현명치 못하다'는 일반적인 결론에 도달하였다고 함
- 훈련에 관한 지식과 기술이 상담에 있어서 필요하지 않은 이유
 - 심리학적 진단의 과정에서 평가의 주체를 상담자에게 둔다는 것이 명백하기 때문에 내담자는 의존적 경향을 가지게 됨
 - ☞ 자기의 문제를 이해하고 이것을 해결하는 책임을 타인의 힘에 있다고 생각하게 만드는 결과를 초래함

- 사회학적, 철학적 의의임
 - ☞ 평가의 주체가 상담자의 직업관, 결혼관, 종교관, 인생관 등을 진단할 때 내담자의 생각이 충분히 성숙하지 못하다 하여 상담자의 성숙한 사고로 접근을 시도하게 되는 경향이 있는데, 이와 같은 관계는 상담자가 생각하는 방향으로 그 자체를 개선할 수 있는 결과가 되어 비민주적임

■ 내담자 행동에 대한 한계

- 책임의 한계

- 책임은 언제나 내담자에게 느껴져야 효과적임
- 상담에서는 가장 일반적인 문제의 하나
 - ☞ 건설적으로 취급하면 발전을 촉진시키는 데 도움이 될 논점의 하나로, 상담자는 내담자가 주장하는 문제점을 어떻게 취득하느냐 하는 것임

- 시간의 한계

- 다른 여러 한계와 같이 상담 장면이 모든 생활 장면으로 안내하는 준비가 된다는 면에서 필요한 것임
- 만일 시간의 한계가 충분히 이해되고 엄수되는 경우에는 상담은 잘 진척됨
 - ☞ 상담은 일종의 인간관계이지 기계적인 장치는 아니기 때문임

- 공격적 행위의 한계

- 상담관계에 있어서 특히 놀이요법에서 관계되는 것인데 타인 및 타인의 물건을 상하게 하는 데 대한 한계임
- 내담자는 그 적의에서 생기는 행위에 대해서 일정한 틀 안에서 최대한의 자유가 허락되어 있으나 그것은 무제한 자유가 아님
- 내담자가 공격적인 행동을 취할 경우 특별히 소유물에 손해는 주는 일을 제외하고는 여하한 적의라도 자유로이 표현할 기회를 주어야 함

- 애정의 한계

- 상담장면에 있어서 가장 중요한 한계의 하나는 상담자가 표시하는 애정에 관한 한계임
 - ☞ 아동을 취급할 경우에도 생기며, 또 인정되어야 함
- 상담자는 내담자의 정서를 이해하는 일은 중요하나 지나친 동정과 애정은 내담자에게 의존심을 일으킬 가능성이 있으므로, 일정한 심리적 거리를 유지할 필요가 있음

정신분석 상담 / 4주차 1차시

1. 정신분석의 인간관

1) 정신분석이란?

- 정의

- 정신분석(psychoanalysis)

- 인간의 정신을 탐구하는 하나의 방법
 - 인간의 정신을 치료하는 치료기법
 - 프로이드 학파가 이루어 놓은 경험적 지식체계

2) Freud(1856-1939)의 정신분석학

- 인간의 행동이나 사고는 의식보다 무의식의 지배를 받으므로 인간 이해를 위해서는 무의식을 분석해야 한다고 주장함
- 정신분석 상담에서 바라보는 인간은 비합리적이고 결정론적인 존재로 가정함
- 인간의 행동이란 기본적인 생물학적 충동과 본능을 만족시키려고 하는 욕망에 의해 동기화되는 것으로 봄
- 인간의 부적응 행동은 무의식적 동기나 욕구에서 찾았음 무의식 속에 잠재한 갈등이 해결되지 않으면 심리적 긴장을 야기하고, 심한 경우 여러 외적 증상으로 나타난다고 봄
- 인간을 갈등의 존재로 보고, 갈등이 우리를 지배한다고 주장
 - 삶이 지속되는 동안 우리가 가진 원초아, 자아, 초자아가 서로 갈등을 겪는다는 것임

3) Freud(1856-1939)의 인간관

- Freud의 인간관은 기본적으로 결정론임
- 비이성적인 힘인 본능적 추동이나 무의식적 동기가 인간의 행동을 결정한다고 보고, 모든 사람이 그가 제안한 심리성적 발달단계에 따라 성격발달이 이루어진다고 봄
- 인간을 '어두운 지하실에서 끊임없이 갈등하는 존재'로 비유하여 비관론적 존재로 봄
- 인간은 쾌락을 추구하는 생물학적인 존재로 보고, 본능의 중요성을 강조함
- 인간을 지배하는 삶의 본능은 쾌락이며, 죽음의 본능은 공격성을 추구하는 추동이라고 말함
- 인간의 행동 대부분이 숨겨진 동기와 무의식적 욕망에 의해 지배받으며 이러한 무의식적 욕망·충동에는 항상 성적 속성이 있다고 주장
 - 무의식적 동기와 욕구가 계속 늘어나고, 이를 적절히 억압하지 못할 때 신경증적 증상이나 행동으로 나타남
- 정신분석학은 20세기 심리학·정신의학뿐만 아니라 예술·종교·도덕·문화 등에 적용되어 큰 영향을 끼침

4) Freud(1856-1939)의 생애

1856년	오스트리아에서 출생
1881년	의학박사 학위 취득
1886년	결혼하여 2남 3녀를 둠
1896년	아버지의 죽음
1900년	꿈의 해석 출간
1914년	무의식적 환상
1939년	망명 중 런던에서 숨을 거둠

2. 주요개념

1) 의식의 구조

- 의식
 - 개인이 현재 각성하고 있는 모든 경험과 감각, 사고, 지각, 감정, 기억을 포함
- 전의식
 - 잠재의식, 이용 가능한 기억으로, 지금 의식되지 않지만 조그만 노력에도 의식 속에 떠올릴 수 있는 생각이나 감정을 말함
- 무의식
 - 최면 후 암시, 꿈, 말실수, 망각 등 자신의 힘으로 의식 속에서 끌어올리기 어려운 심정 내용을 포함
 - 용납될 수 없는 생각, 감정, 기억 혹은 충동이 억압되어 있는 곳으로 이해됨

3) 성격 구조

- 쾌락 원리인 원초아(id), 현실원리인 자아(ego), 도덕원리인 초자아(super ego)로 구성
 - 원초아(id)
 - 생물학적 구성요소로서 심리적 에너지의 원천이자 생득적·생물학적 반사 및 충동과 본능이 자리잡고 있는 것으로 가장 강력한 힘을 지니고 있음
 - 쾌락의 원리에 따라 고통을 최소화, 유기체의 긴장 해소를 궁극적 목적으로 함
 - 자아(ego)
 - 현실세계와 접촉하는 성격의 한 부분
 - 주된 임무는 원초아에 담긴 내적인 본능적 욕구, 초자아의 도덕적이며 양심적인 요구와 현실 세계 간의 갈등을 중재하는 일을 담당
 - 초자아(super ego)
 - 성장하는 과정에서 부모로부터 영향을 받은 전통적 가치관, 사회규범과 이상, 도덕과 양심이 자리 잡는 곳으로 성격의 도덕적, 사회적, 판단적 측면을 반영
 - 원초아는 쾌락을 지향하지만 초자아는 완전과 완벽을 지향

3) 불안

- 그 어떤 것을 하도록 동기화시키는 긴장 상태를 의미함
 - 개인에게 불쾌한 경험임
- 성격의 세 가지 자아 갈등은 불안을 야기함
- 프로이드는 인간을 어두운 지하실에서 끊임없이 갈등하는 존재로 봄
- 불안의 종류
 - 원초아와 관련한 신경증적 불안
 - 자아와 관련된 현실적 불안
 - 초자아와 관련된 도덕적 불안

4) 방어 기제

- 불안으로부터 자신을 보호하기 위한 방어 기제를 사용하며, 현실을 부정하거나 왜곡하고 무의식적으로 작동됨
- 주요 방어 기제
 - 부인, 억압, 투사, 합리화, 승화, 치환, 반동 형성, 퇴행, 동일시, 보상, 주지화 등
 - 부인
 - 힘든 현실(욕구, 충동, 현실적 존재)의 외상적 상황을 무시함으로써 불유쾌한 현실을 깨닫기를 거부하는 것
 - 무의식적으로 부정하는 것을 의미
예) 배우자, 자녀의 죽음을 부인
 - 억압
 - 고통스럽거나 위협적인 경험, 생각, 감정 등을 의식으로부터 분리하는 것
 - 사회적·윤리적으로 용납될 수 없다고 생각되는 욕구나 충동, 생각들을 자신의 무의식 속으로 감춰 버리는 것
 - 억제와는 구별됨
 - 투사
 - 자기 스스로 혹은 사회적으로 용납되지 않는 충동이나 생각을 무의식적으로 다른 사람이나 사물에게 전가하는 것
 - 자신의 결함이나 약점 때문에 갖게 되는 위협·불안으로부터 자아를 보호하고자 하는 방어 기제
예) 상대를 비난, 덮어 씌움 등
 - 합리화
 - 용납되기 어려운 충동이나 행동을 도덕적, 합리적, 논리적으로 설명함으로써 비판으로부터 자신을 보호하여 자존심을 유지하고자 하는 일종의 기만형 방어 기제
예) 이솝 우화의 여우와 신포도

- 승화

- 억압된 충동이나 욕구의 발산 방향을 사회적으로 인정되거나 가치 있는 쪽으로 옮겨 실현함으로써 그 충동이나 욕구를 충족시키는 행동기제
예) 예술작품, 운동선수 등

- 치환

- 자신의 본능적 충동을 위협적인 대상이 아닌 보다 안전한 대상에게로 이동시켜서 발산하는 것
- 화풀이, 동대문에서 뺨 맞고 한강에 돌 던지기

- 반동 형성

- 받아들일 수 없는 충동이나 욕구로부터 벗어나기 위해 정반대되는 행동을 하는 것
- 욕망에 정반대되는 의식적 태도나 행동들을 과장하면 자신의 그러한 욕망들을 인식했을 때 야기되는 불안에 직면할 필요가 없어짐
예) “미운 아이 떡 하나 더 준다”

- 퇴행

- 현재의 심리적 갈등으로 좌절을 경험하면 이를 피하기 위해 이전의 발달단계로 되돌아가는 것을 뜻함
예) 동생을 본 아이의 행동

- 동일시

- 자기보다 더 훌륭하다고 판단되는 인물 혹은 집단과 강한 정서적 유대를 형성하여 부분적으로나 전반적으로 그들의 행동을 모방하는 것
예) 부모나 연예인을 닮는 것

- 보상

- 자신의 부족한 부분을 감추기 위해 약점을 지각하지 않거나 혹은 어떤 긍정적인 특성을 발전시키는 것
예) 키 작고 못생긴 사람이 노래, 운동, 공부를 잘하는 경우

- 주지화

- 불편한 감정을 조절하거나 최소화하기 위해 지나치게 추상적으로 사고하거나 일반화함으로써 감정적 갈등이나 스트레스를 처리하고자 하는 방어 기제

5) 심리성적 발달단계

■ 개인의 성격발달

- 개인의 성격은 출생 이후부터 약 6세까지 유아기 동안의 경험들에 의해 기본 구조가 형성되며, 그 후 정교화 과정을 거치며 발달

- 리비도(Libido)

- 성적 추동 에너지를 의미
- '쾌락을 주는 성적 추동 에너지가 신체의 어느 부위에 집중되는가'에 따라 구강기, 항문기, 남근기, 잠재기, 생식기(성기기)로 발달의 각 단계가 구분됨
- 성(性)이란 단순히 성교(性交)만이 아니라 쾌락을 주는 모든 것을 포함

3. 상담목표

1) 상담의 주요 목표

- 내담자로 하여금 불안을 야기하고 있는 억압된 충동을 자각하게 하는 것
- 내담자의 무의식을 의식화하고 자아를 강하게 하여, 본능의 요구보다 현실에 바탕을 둔 행동을 할 수 있도록 함
 - 조력 정신분석을 통해 증상의 의미·행동의 원인·적응을 방해하는 억압된 감정이나 충동을 규명하고, 그것을 자유롭게 표현할 수 있도록 촉진함으로써 무의식을 의식화시킴
- 내담자는 자신의 현재 행동의 적절성과 부적절성을 탐색할 수 있게 되고, 나아가 자신의 문제 행동의 원인을 통찰할 수 있게 됨
- 정신분석의 목적
 - 신경증적 고통을 수용할 수 있는 현실적 고통으로 바꾸는 것
 - 원초아가 있었던 곳을 자아로 대체시켜 합리적인 삶을 유지하는 것
 - 정신건강을 회복시켜 사랑과 일을 할 수 있는 능력을 갖게 하는 것
 - 프로이드
"정신분석자는, 발굴 작업을 수행하고 있는 고고학자처럼, 가장 깊숙이 감추어진 가장 값진 보물을 찾을 때까지 환자의 정신을 한층 한층 벗겨 가야 한다."

4. 상담과정

1) 초기과정

- 내담자의 문제를 파악하고 이를 근거로 정신분석의 여부를 결정할 수 있으며, 내담자의 이해를 위해 더 많은 정보를 수집하는 과정
 - 현실 생활에서의 곤란한 점들을 파악하고, 그가 이루어 놓은 것, 다른 사람과 관계를 맺는 방식, 가족 배경과 아동기 발달의 역사 등을 말함
- 내담자가 분석에 적절한 사람인가를 평가하여 치료계약을 맺고 전이 관계를 형성할 때까지 치료의 초기단계에 치료 동맹이 형성됨

2) 전이의 발달 과정

- 과거의 경험을 떠오르게 함
- 내담자가 인식하기에 매우 사소하고 작은 일이라도 마음속에 떠오르는 것이라면 무엇이든지 말할 수 있도록 도움
- 내담자와 상담자 사이에 친숙한 관계가 형성되면 내담자 자신의 무의식적인 갈등 문제와 함께, 그와 관련된 중요한 인물에 대한 내담자의 정서적 반응이 표출됨

- 상담자는 내담자가 그 인물의 의미를 지니게 되는 전이 현상이 일어남
 - 전이 : 내담자의 초기 경험에 있어 중요한 인물과의 관계에서 형성된 왜곡된 정서를 의미
 - 잊어버렸던 어린 시절의 기억들과 억압된 무의식적인 환상들을 의식적으로 재연함
 - 현실과 환상, 과거와 현재를 분별할 수 있게 도와줌
 - 무의식적인 환상적 소원들의 욕구와 충동을 현실적으로 이해하도록 해석하게 하면 내담자는 통찰을 가져오게 됨

3) 전이의 훈습 과정

- 훈습 : 무의식의 자료와 방어를 탐색하는 것으로서 반복과 정교화, 확충하는 활동들로 이루어지는 과정을 의미
- 전이의 분석은 오랜 시간에 걸쳐 진행됨
- 훈습 과정은 지속적인 활동 과정을 통해 통찰을 더욱 공고하게 하는 것임
 - 내담자는 자신의 억압된 감정이나 충동을 이해하고, 이로써 현실을 부정하기 보다 직면할 수 있게 되며, 보다 성숙되고 효과적인 방법으로 반응하는 것을 배우게 됨

4) 전이의 해결 과정

- 내담자의 무의식적이고 신경증적인 애착을 해결하는 단계
 - 상담 원인이었던 증상들이 놀랍게도 약화된 현상을 보임
 - 지금까지 억압되어 있던 기억들이 나타나 상담 초기에 이루어졌던 해석이나 재구성을 확고히 하고 정교화시킴
 - 내담자나 상담자가 상담을 종결하기를 합의하게 됨

5. 주요 상담기법

1) 자유연상

- 자유연상 : 내담자의 마음에 떠오르는 데로 말하게 하는 방법
- 내담자가 가능한 한 마음을 비우고 아무리 고통스럽고, 꺼림직하고, 부끄럽고, 사소한 것일지라도 떠오르는 대로 남김없이 모두 이야기하도록 함
- 내담자는 자유연상을 통해 과거를 회상하고 충격적인 상황 속에서 느꼈던 여러 가지 감정을 발산함

2) 꿈의 해석

- 우리는 수면 중에 내면에 억압되어 있던 감정과 욕망이 의식 표면에 떠오름
- 꿈에서 상징적으로 나타나는 동기와 갈등에 초점을 두고, 무의식적으로 억압된 욕구를 찾아내어 내담자로 하여금 해결되지 않은 문제들에 대한 통찰력을 얻게 하는 중요한 절차임

3) 저항의 분석

- 저항 : 변화보다 현재 상태를 유지하려고 하는 관성적인 힘을 말함
- 저항은 상담의 발전과 내담자의 무의식적인 욕구를 표출하는 것을 방해함
- 저항하는 이유는 자신의 억압된 충동이나 감정을 알아차렸을 때 느끼게 되는 불안으로부터 자신을 보호하기 위한 것임
 - 상담자는 이 같은 저항에 내담자가 직면할 수 있도록 도와주어야 함
- 저항의 주요한 이유
 - 변화에 대한 두려움 때문임
 - 무의식적 소원과 욕구의 충족을 계속 유지하고 싶어서임
 - 무의식적 갈등을 직시하는 것에 대한 두려움 때문임

4) 전이의 분석

- 전이 : 내담자가 과거의 중요한 인물에게 느꼈던 감정을 상담자에게 옮기는 것을 말함
- 상담자는 중립적이고 객관적이며 비교적 수동적인 자세를 취하여 내담자의 전이를 유도해야 하며, 내담자의 전이를 이해하고 분석해 주어야 함
- 내담자의 전이 감정이 해소되면 내담자는 과거의 영향으로부터 벗어나게 되며 보다 정서적으로 성숙한 인간이 될 수 있음
- 상담자는 내담자가 상담자를 어떻게 대하는지, 어떤 감정을 느끼는지 등을 관찰하고, 의미가 무엇인지를 이해하고 분석해야 함
 - 상담자는 내담자의 행동이나 태도가 전이를 반영하는지의 여부를 확인하는 것이 중요하며, 이를 통해 전이가 확인되면 내담자가 이해할 수 있도록 해석해 주는 것이 요구됨
 - 역전이 : 치료자가 내담자에게 일으키는 전이 현상을 말함

5) 해석

- 해석 : 내담자가 자유 연상에서 보고한 자료, 꿈의 자료, 실언, 전이 등의 의미를 깨닫도록 하는 치료자의 시도
- 주요개념에서 보였던 내담자의 반응을 분석하고 해석하는 것이 정신분석의 주요 상담내용임

합리적·정서적 상담 / 4주차 2차시

1. 합리적·정서적 상담의 개관과 발달

1) 합리적 · 정서적 접근의 개념

- 상담이론에 있어 인간의 신념이 정서와 행동에 크게 영향을 미친다는 점을 강조한 가장 대표적인 접근
 - Albert Ellis에 의해 창시됨
 - 어떤 사실에 대해 우리가 경험하는 정서적 결과는 경험한 어떤 사실 그 자체 보다 그 사실에 대해 어떻게 생각하느냐에 따라 달라진다고 봄
 - 인간의 정서적인 문제는 비합리적인 사고와 이 비합리적인 사고를 하게 하는 비합리적인 신념체계에 의해 일어난다고 믿음
 - 내담자의 정서적 혼란과 관계되는 비합리적인 신념체계를 논박하여 이를 최소화하거나 합리적인 신념체계로 바꾸어, 현실적이고 효과적이며 융통성 있는 인생관을 가질 수 있도록 함
 - 유교적 도덕이 강조되는 문화권에서 광범위하게 활용되기 쉬움
 - 이전 여러 철학적 개념의 바탕이기 보다 체계적인 신념과 정서의 관계를 밝혀 인간의 정서적 혼란을 예방하고 제거하는데 중점을 둔 설득력 있는 접근임
 - 합리적·정서적 상담의 핵심
 - 비합리적인 생각이 부적절한 정서로 이어지고, 또한 부적절한 정서는 결국 부적절한 행동으로 이어지므로 합리적인 생각을 하도록 하여 합리적인 생각이 적절한 정서와 행동으로 바꿔도록 하는 것임

2. 주요개념

1) 합리적 · 정서적 접근의 철학적인 면

- 인간관과 분리한 Ellis의 철학적 관점
 - 인간은 인간 그 자체이지 그 이상도 이하도 아니므로 스스로 자신의 세계를 창조하고 현상학적, 주관적으로 세상을 보려고 하며 자신의 자유를 규정하고 개성을 개발하고 타인과 대화를 나누며 자신의 경험을 극히 중요한 것으로 받아들임
 - 인간은 분명히 어떤 것을 극복하거나 초월하려고 할 때 오류에 빠지기 쉽고 한계 상황에 부딪치게 됨
 - 인간이 주어진 한계와 운명을 완전히 극복하고 초월하며 전지전능하게 될 수 있을지에 대해 의문을 가짐
 - 현실적으로 모든 인간은 죽고, 죽은 후 어떻게 될지는 아무도 모름
 - 인간은 현실을 받아들이고 인생의 한계와 궁극적으로 자기가 죽는다는 사실을 수용하고, 살아있는 동안에 인생을 의미 있게 보내는 데 최선을 다해야 함

- 실제로 모든 인간의 주된 생의 목적은 행복한 상태로 생존하는 것, 즉 불필요한 고통과 불안에서 비교적 해방된 상태에서 생존하는 것인데 어떤 사람들은 죽음이나 비참한 실존을 선택할 수 있음
 - 인간은 생물학적으로 볼 때 생존과 행복을 지향하려는 타고난 경향성을 가지고 있으므로 이러한 목적에 흥미를 느끼며 사는 것이 현명하고 타당함
- 행복 또는 쾌락을 선택하는 것은 정당하지만, 인간은 평균적으로 60세 이상 살기 때문에 단기간의 쾌락보다 장기에 걸친 쾌락을 목적으로 하는 것이 현명하고 합리적임
- 인간의 가치(values)는 자기 이외의 그 무엇에 의해 절대적으로나 완전히 주어진 것이 아님
 - 인간은 부분적으로나마 가치를 선택할 수 있고, 자기 이외의 그 무엇에 의해 결정되어지기도 하므로, 이 접근은 융통성 있는 결정론을 지지하는 입장이며 절대적인 결정론은 받아들이지 않음
 - 이 접근을 시도하는 상담자는 처음부터 상담자의 것이 아닌 내담자의 가치나 목표를 가지고 상담을 시작함
 - 상담과정에서는 내담자가 얼마나 비효과적이고 비합리적인 방법으로 가치를 추구하고 있는지와 그들이 어떻게 하면 그 가치를 합리적 방법으로 달성할 수 있을지 대해 내담자에게 알려주려고 노력함
 - 이때 상담자는 자신의 기본적인 가치나 목표를 내담자에게 강요하지 않아야 함

3. 인간관

1) 인간에 대한 가정

- 인간은 합리적이고 올바른 사고를 할 수 있으나, 비합리적이고 왜곡된 사고를 할 수도 있다는 가정에 기초를 둠
 - 인간은 외부적 조건이 아닌 자기 혼자서 정서적 혼란을 일으키는 신념을 만들어 그 신념에 따라 스스로를 혼란하게 만듦
 - 인간은 사실을 왜곡하고 불필요한 정서적 혼란을 일으키는 생득적, 문화적 경향성을 가지고 있음
 - 인간은 동시에 사고하고 느끼고 행동하며 이들은 서로 중대한 영향을 주고받음
 - 인간은 자신의 인지, 정서, 행동과정을 변화시키는 능력을 가지고 삶 안에서 다른 형태의 반응을 선택할 수 있고, 자기의 정서적 혼란을 조절할 수 있으며 자기를 편안하게 하기 위해 스스로를 훈련할 수 있음

4. 성격이론

1) 성격의 생득적 경향성

- 비합리적인 신념으로 자신에게 해를 끼칠 수 있는 타고난 경향성을 가짐
- 인간은 모든 것이 자기의 뜻대로 잘 이루어지길 바라고 그렇게 되어야 한다고 믿고, 또 그것이 즉시 이루어지지 않았을 때 자기 자신, 타인, 세상을 비난함

2) 성격의 사회적인 면

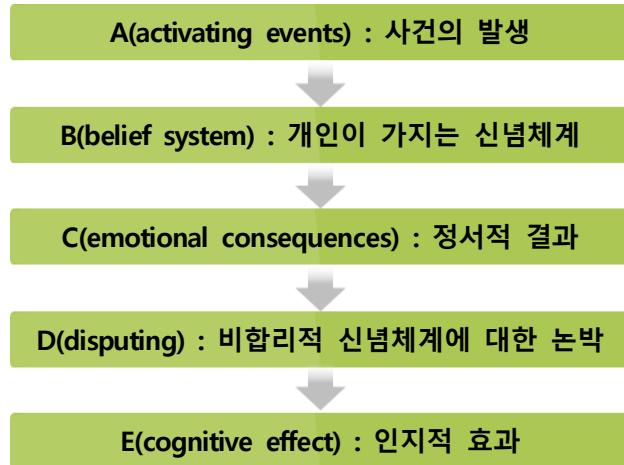
- 인간은 살아가면서 다른 사람의 기대에 따라 자신의 삶을 꾸려가려 하고 다른 사람보다 앞서려고 많은 시간과 노력을 쓴다
 - 이러한 행동은 궁극적으로 볼 때 다른 사람이 자기를 수용해주고 인정의 욕구가 크기 때문임
- 이러한 정도가 심해 다른 사람의 평가를 지나치게 강조하게 되면 불안하고 우울해지는 경향에서 벗어나기 어렵게 됨
- 우리는 다른 사람과 잘 지내는 것이 바람직한 것이긴 하지만 절대적인 것은 아니라는 현실을 수용한 다면 건전한 정신을 가질 수 있음

3) 비합리적인 신념

- 자신은 주위의 모든 사람들로부터 항상 사랑과 인정을 받아야만 함
- 가치 있다고 여겨지기 위해서는 완벽하게 유능하고 적절하고 성취적이어야만 함
- 어떤 사람은 나쁘고, 사악하며, 악랄하다 그려므로 반드시 비난과 처벌을 받아야 함
- 일이 바라는 대로 되지 않은 것은 곧 무시무시한 파멸임
- 사람의 불행은 외부환경 때문이며, 사람으로서는 그것을 어쩔 수 없음
- 위험하거나 두려운 일은 항상 일어날 가능성이 있는 것으로 커다란 걱정의 원천이 됨
- 인생에 있어 어떤 어려움이나 주어진 자기 책임을 직면하는 것보다 이를 피하는 것이 더 쉬운 일임
- 사람은 타인에게 의존해야만 하고 자신이 의존할 만한 더 강한 누군가가 있어야만 함
- 과거의 경험이나 사태는 현재의 행동을 결정하며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없음
- 사람은 주위의 다른 사람이 문제나 혼란에 처했을 경우 자신도 당황할 수밖에 없음
- 모든 문제에서는 가장 적절하고도 완벽한 해결책이 반드시 있으며 사람이 그것을 찾지 못한다면 그 결과는 파멸임

4) ABCDE 이론

■ 상담 과정 및 기법



- A : 선행사건(Activating event)
 - 개인에게 사고나 정서적 혼란을 일으키는 어떤 사건을 말함
 - ☞ 가령 시험에 떨어졌거나 실직하게 되었다든지, 여러 사람 앞에서 상사로부터 꾸지람을 들었을 때, 인간의 생각과 정서를 유발하는 어떤 사건이나 행위를 의미함
- B : 신념체계(Belief system)
 - 문제 장면에 대한 내담자의 관점 또는 신념, 활동, 행동 또는 사건에 대한 개인의 신념으로 이성적, 현실적, 합리적 신념과 비이성적, 비현실적, 비합리적 신념이 있음
- C : 결과(Consequence)
 - 선행사건에 접했을 때 비합리적인 태도 내지는 사고방식을 가지고 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적 결과를 말함
 - 비합리적인 사고방식을 지닌 사람들은 대개의 경우 지나친 불안, 원망, 비판, 죄책감 등과 같은 감정을 느끼게 되고, 정신장애와 질환을 앓게 되기 쉬우며 주로 방어적 태세를 취하는 경향이 있음
 - 문제 발생에 대해 내담자가 보고하는 신념의 정서적, 인지적, 행동적 결과나 반응임
 - ☞ 이성적, 현실적, 합리적 결과와 비이성적, 비현실적, 비합리적 결과가 있음
- D : 비합리적인 신념을 바꾸도록 돕는 과학적 방법을 적용하는 논박(Dispute)
 - 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고에 대해서 도전해 보고 과연 그 생각이 사리에 맞는 것인지를 다시 한번 검토해 보도록 상담자가 촉구하는 것을 말함
- E : 논의 또는 논쟁하여 획득하는 효과(Effect)
 - 내담자가 가진 비합리적인 신념을 철저하게 논박함으로써 합리적인 신념으로 대치한 다음에 느끼게 되는 자기 수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과를 지칭함
 - 논박의 효과에는 논박을 통하여 이성적으로 생각하게 되는 인지적 효과와 바람직한 정서로 바뀌는 정서적 효과 및 바람직한 행동을 나타내는 행동적 효과 등이 있음

5. 상담의 목적과 목표

- 내담자 스스로 자기 자신에게 관심가지기
- 내담자는 자기 자신에게 책임을 지고 자기 문제를 스스로 해결할 수 있는 자기 지도력 갖기
- 관용적으로 생각하고 행동할 수 있는 힘 기르기
- 융통성 갖기
- 인간은 불확실한 세계에 살고 있다는 사실을 수용하기
- 논리적이고 과학적으로 생각하기
- 내담자가 유토피아적 생각을 갖지 않도록 함

6. 상담의 과정과 기술

1) 상담의 과정

- 보다 적절한 정서를 체험하여, 융통성 있고 생산적인 삶을 살아가도록 도와주는 과정
 - 이미 형성된 비합리적 신념체계, 특히 자기 파괴적인 신념에 대한 논박과 논박의 효과로 나타난 사고와 행동의 변화를 통해 비합리적인 신념체계를 제거하거나 합리적인 신념체계로 대치함
- 내담자가 현재 경험하고 있는 "지금 여기"에 초점을 둠
- 상담과정의 4단계
 - must, should, ought to 적 사고를 지닌 내담자는 이 단계에서 자기의 신념체계에서 비합리성을 분리하게 함
 - 내담자는 자기 파괴적 문장을 자각하게 함
 - 비합리적인 신념 바꾸기
 - 합리적이고 융통성 있는 인생관 가지기
- 상담자와 내담자 관계
 - 상담자는 정서적으로 건강하고 합리적으로 생각하는 사람으로 고도의 훈련받은 관용적이고 무조건적 긍정적 존중을 할 줄 아는 사람이어야 함
- 상담자의 기능
 - 상담자는 내담자에게 지시적이고 설득적인 방법으로 자신을 이해하고 변화시킬 수 있도록 하는 방법을 가르치는 사람임

2) 상담의 기술

- 세련되지 않은 상담기술
 - 전환(diversion)
 - 마술(magic) 요구
 - 충족(satisfying demands)
 - 요구 포기(giving up demandingness)

■ 세련된 상담기술

- 인지적 기술 (cognitive techniques)

- 내담자의 비합리적인 신념에 대한 상담자의 논박
- 인지적 과제 : must적 신념체계 무너뜨리기
- 내담자의 비합리적 신념에 대한 내담자의 논박
- 독서법
- 새로운 자기 진술 사용

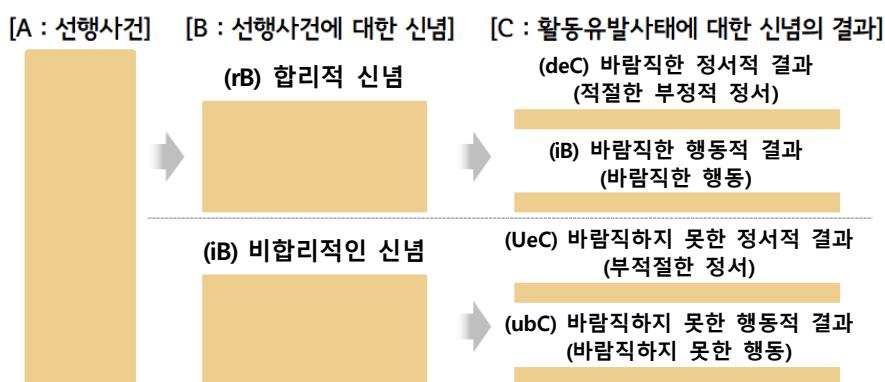
- 정서적·환기적 기술(emotive-evocative techniques)

- 상담자는 내담자 자신을 정직하게 나타내도록 도우며, 자신의 부정적인 느낌을 인정하고, 정서적 모험을 경험하게 하여 자기를 개방하도록 도와주는 데 중점을 둠
 - ☞ 무조건적 수용
 - ☞ 역할연기
 - ☞ 시범
 - ☞ 유머
 - ☞ 권고
 - ☞ 모험
 - ☞ 자기를 그대로 드러내기
 - ☞ 자기의 창피한 감정을 겪도록 함
 - ☞ 껴안기(pleasure giving techniques)

- 행동적 기술 (behavioral techniques)

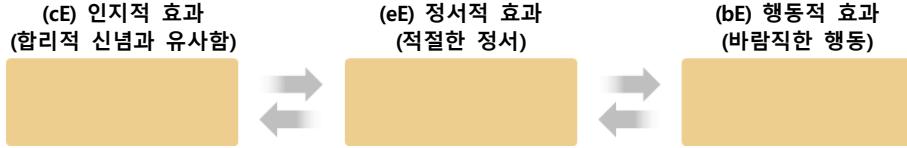
- 행동과제 주기
- 인지적 과제 주기
- 조작적 조건형성원리 사용
- 합리적 감동적 구성법 사용

■ 합리적 자기 조력표



[D : 비합리적 신념에 대한 논박(의문문으로 진술)]

[E : 비합리적 신념에 대한 논박의 결과로 나타난 효과]



7. 요약 및 평가

1) 기여점

- 사고나 신념이 인간에 있어 경험이나 느낌만큼 가치 있음과 내담자가 통찰한 것을 행동으로 옮겨야 한다는 것을 강조함

2) 제한점

- 모든 내담자에게 효과가 있는 것은 아님
 - 지적수준, 현실능력, 나이에 따라 효과가 다름
- 자발성이 없는 내담자에게는 제한적임
- 너무 지시적이고 교수적임
- 내담자에게 맞닥뜨림이나 지시할 시기를 잡기 어려움

행동주의 상담 / 5주차 1차시

1. 행동주의 상담의 개관과 발달

1) 행동주의 상담의 의의

- “행동적 상담(behavioral counseling)” 용어의 사용
 - 1964년 미국 심리학회 연차대회에서 Krumboltz가 공식적으로 처음 사용함
- 행동주의적 접근
 - Pavlov (1849-1936)
 - 고전적 조건형성 이론에서 생각됨
 - 개를 대상으로 실험하여 나온 결과는 미국의 Watson(1878-1958) 등에게 영향을 미침
 - Watson
 - 건강한 어린이라면 누구라도 환경의 형성을 통해서 그가 원하는 대로 만들 수 있다고 강조함
 - 행동주의적 상담에서는 인간이 환경을 만들기도 하고 환경이 인간을 만들기도 함
 - 즉, 내적동기, 욕구, 충동등과 같은 개념의 인정이라기보다는 인간의 곁으로 드러나는 객관적이고 관찰 가능한 행동을 상담의 대상으로 삼음
 - 바람직한 행동을 조성하거나, 바람직하지 못한 행동을 제거하거나 감소시키는 학습이론의 원리를 토대로 해서 바람직한 행동의 변화를 갖도록 도움
 - 인간행동의 과학적인 견해에 기초하는 기법임

2) 행동주의 상담의 사회학습 이론

- Bandura의 사회학습 이론이 1960년대 중반부터 상담에 영향을 미치기 시작함(Bandura, 1965, 1969)
 - Skinner의 이론에 크게 의존하던 행동적 상담에 새로운 전환점을 가져옴
 - 최근에는 Bandura가 강조한 인지적인 측면, 특히 자기지도(self-direction)가 강조되면서, 자신의 문제를 스스로 지도할 수 있는 능력을 기르는 데 많은 강조점이 주어짐

3) 행동주의적 접근의 특징

- 과거나 미래보다 현재의 구체적인 행동을 강조함
 - 내담자의 현재 강화 받고 있는 행동을 포함하여 주로 현재에서 찾으려고 함
- 상담과정은 바로 교육과정임
 - 상담자가 여러 학습원리를 사용하여 내담자가 원하는 새로운 행동을 학습하도록 돋는 것이 상담과정임
- 개개인에게 가장 적절한 기술을 사용함
 - 구체적인 내담자의 문제에 맞게 상담기술을 적용함

- 실험에 의해 상담기술을 개발함
 - 누구나 그 절차에 의해 실험하면 똑같은 결과가 나올 수 있는 기술개발을 강조함
- 과학적인 방법을 사용함
 - 객관적인 목표의 설정, 그 결과에 대한 객관적인 평가를 강조함

2. 주요개념

1) 인간관

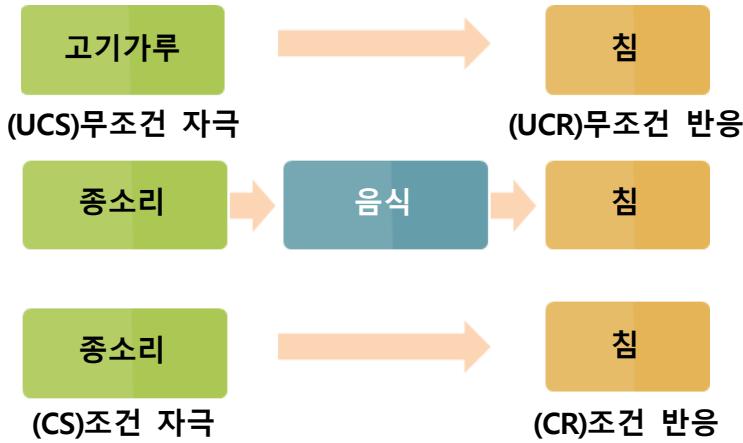
- 행동주의자들의 인간관은 시대의 변화에 따라 많이 달라짐
 - 초기에는 주로 환경에 반응하는 수동적인 것으로 인간을 본 반면, 최근에는 인간의 능동적인 면도 인정함
 - 초기 행동주의
 - 초기의 행동주의자들은 과학적 법칙성에 의해 인간의 행동을 설명할 수 있다고 보았고, 인간의 행동이 자연현상과 같이 일정한 법칙성을 가지고 있다고 가정함
 - 인간의 행동에 영향을 줄 수 있는 변인과 이 변인들을 통제하는 법칙을 밝혀낼 수 있다면 인간의 행동도 예언하고 수정할 수 있다고 봄
 - 초기인간관은 기계론적이고 결정론적인 입장을 취함
- 행동주의접근의 흐름
 - 항상 환경에 의해 영향을 받기만 하는 수동적 입장의 기계론적이고 결정론적인 데서, 환경에 영향을 줄 수도 있다는 인간의 자유와 의지적 선택을 중심으로 한 인간의 능동적인 측면이 강조되는 경향으로 나감
 - 자기지도(self-direction), 자기관리(self-management), 자기통제(self-control) 등의 개념이 인간의 새로운 측면이 강조됨
 - 인간은 자신의 행동을 스스로 수정할 수 있는 능력이 있다는 점이 강조됨
 - 행동주의적 접근의 인간관은 기계론적이고 결정론적에서 인본주의적인 인간관으로 변모함

2) 행동의 변화

- 행동주의적 접근은 겉으로 드러난 구체적인 현재의 행동을 강조하기 때문에 성격의 구조나 발달, 역동성 보다는 행동의 변화에 더 관심이 있음
- 행동주의적 접근을 취하는 학자들은 수정이 가능한 행동에 초점을 두고 있음
 - 성격의 구조나 비교적 지속적인 행동 특징들에 대해서 별로 관심을 갖고 있지 않음
 - 이들은 성격보다는 행동을 문제 삼으며, 행동의 변화를 성격의 구조에 의해서라기보다는 유전적 기초 위에 자극, 반응, 반응의 결과, 그리고 인지구조의 상호관계에 의해 설명하고 있음
 - 즉, 학습이론을 통해 행동의 변화를 설명하려고 함

3) 학습이론

■ Pavlov의 이론 : 고전적 조건형성



- 소거(extinction)

- 일단 조건형성이 되었더라도 무조건자극 없이 조건자극만 계속 주게 되면 조건반응이 일어나지 않음
- 조건자극을 주어도 조건반응이 더 이상 일어나지 않음

- 자극일반화(stimulus generalization)

- 조건 형성되었을 때의 조건자극과 비슷한 자극에도 조건반응이 일어나는 것
예) 100룩스 밝기의 조건자극에 의해 조건이 형성되면, 90룩스, 110룩스에도 침의 양에 다소의 차이는 있지만 조건반응이 일어남

- 자극변별(stimulus discrimination)

- 조건형성 과정에서 조건자극에만 고기를 주고 그 외의 자극에는 고기를 주지 않을 때, 조건자극과 다른 자극을 변별할 수 있음
예) 100룩스의 전등이 켜질때만 고기를 주고 다른 밝기에서는 고기줄 주지 않으면 100룩스의 밝기와 90룩스나 110룩스의 밝기를 변별할 수 있음

■ Skinner의 학습이론

- 조작적 조건형성(operant conditioning)

- "Skinner 상자"는 배고픈 쥐에게 지렛대를 눌렀을 때 먹이를 주면서 이 쥐가 나타낸 반응을 강화함
- 조작적 조건형성에서는 자신이 처한 환경에서 어떤 것을 조작하는 반응(지렛대를 누름)을 먼저하고 나면 그에 따라 강화자극(먹이)이 주어짐

- 강화

- 어떤 반응이 일어날 확률을 증가시키기 위해 자극과 자극 또는 반응과 자극을 짹 지우는 것임
- 고전적 조건형성 : 빛에 침이 나오는 반응이 일어날 확률을 증가시키기 위해 무조건자극인 고기와 조건자극인 빛을 짹지음

- 조작적 조건형성 : 지렛대를 누르는 확률을 증가시키기 위해 지렛대를 누르는 반응과 먹이를 짹지음

- 강화자극

- Skinner의 실험에서 음식과 같은 것을 강화자극(강화물, 강화제, 보상)이라 하며, 정적 강화자극과 부적 강화자극으로 나뉘어짐
- 정적 강화자극 : 특정반응이 일어난 다음에 그 자극이 주어짐으로써 그 반응이 일어날 확률을 증가시키는 자극
- 부적 강화자극 : 특정반응이 일어난 다음에 그 자극이 제거됨으로써 그 반응이 일어날 확률을 증가시키는 자극
- 강화자극의 예
 - ☞ 정적 강화자극 : 시키지도 않았는데 구두를 닦아 놓아서 칭찬하면 아이가 구두를 닦을 확률이 증가
 - ☞ 불안(부적 강화자극) : 이성을 만나 대단히 불안할 경우에 "이렇게 앉아 있으니 대단히 불안합니다."라고 반응을 보이니 불안하지 않음. 이는 학생은 이성과 만나 불안하며 자신이 불안하다는 것을 이야기할 확률이 높아짐

• 부적 강화자극

☞ 전기쇼크, 고통스러운 소음, 불안 등과 같은 혐오자극(aversive stimulus)으로서 어떤 반응을 나타내어 이것이 제거되면 그 반응이 일어날 확률이 높아지는 것임

☞ 부적 강화자극과 처벌(처벌자극)은 혼돈하기 쉬움

☞ 두 가지 모두 유해한 자극을 포함하는데, 이들은 각기 다르게 행동에 영향을 미침

• 처벌

☞ 특정한 반응이 행해졌을 때 생성되거나 나타나는 유해자극임

☞ 어떤 사람이 특정한 반응을 함으로써 그 사람이 원하는 어떤 것을 빼앗거나 원지 아니하는 어떤 것을 그에게 주는 것을 말함

→ 처벌은 반응확률을 감소시키지 못함

→ 처벌이 적용되고 있는 한 반응을 억제하지만 그 습관을 약화 시키지는 못함

- 강화계획

- 강화자극을 얼마나 많이, 얼마나 자주, 그리고 언제 사용하는가의 문제를 계획하는 것
- 계속 강화계획 : 바라는 행동에 가까운 행동만 하면 강화자극을 줌
- 고정비율 강화계획 : 일정한 수의 반응을 보인 뒤에 강화자극을 줌
- 변동비율 강화계획 : 반응의 비율을 어떤 평균에 맞춰 놓고 그 범위 내에서 반응 수를 변동시켜 가면서 강화자극을 줌
- 고정시간 강화계획 : 이미 정해 둔 일정한 시간이 경과한 뒤에 제일 먼저 일어난 반응에 강화자극을 줌

- 변동시간 강화계획 : 시간의 간격을 어떤 평균 간격에 맞추어 놓고 그 범위 내에서 변동시켜 가면서 강화자극을 줌

■ 사회학습

- Bandura는 사회적 환경 속에서 모방을 통하여 많은 것을 학습한다는 점을 강조함
- 관찰학습
 - Bandura(1962)는 사회적 상황 속에 있는 사람들은 단순히 다른 사람의 행동을 관찰함으로써 훨씬 더 빨리 학습한다고 주장함
예) 과테말라의 소녀들이 모델을 관찰하는 것만으로도 베짜는 법을 배움
 - 무시행 학습(no-trial learning) 학습은 인지적인 면이 포함되고 있다고 봄
- 대리적 강화
 - 관찰은 새로운 행동이 가져올 가능한 결과를 알려 줌
 - ☞ 다른 사람들이 새로운 행동을 시도할 때 어떤 결과가 나타나게 되는지를 보게 됨
 - ☞ 다른 사람이 하는 것을 보고 강화가 됨
- 수행과 획득에 있어 관찰학습의 구성요소(Bandura, 1971a, 1977a)
 - 주의 과정
 - ☞ 모델에 주의를 기울여야만 모방할 수 있음
 - 파지 과정
 - ☞ 흔히 모델을 관찰한 후 어느 정도의 시간이 지나야만 그 모델을 모방하기 때문에, 모델의 행동을 상징적인 형태로 기억하는 어떤 방식을 가져야 함
 - 운동재생 과정
 - ☞ 운동을 정확하게 재생하려면 필요한 운동기술을 갖추어야만 함
 - ☞ 관찰은 단지 새로운 반응 패턴을 알 수 있는데 불과하기 때문에 신체적 능력(예 : 망치로 못을 치는 것)에는 신체적 성장과 연습이 있어야 함
 - 강화와 동기적 과정
 - ☞ 사람들은 모델을 관찰하여 새로운 지식을 획득할 수는 있으나 그 반응들을 수행할 수도 있고 수행하지 않을 수도 있음
 - ☞ 수행의 여부는 보상과 강화, 대리적 강화, 자기 강화에 의해 영향을 받음
 - 자기 강화
 - ☞ 자신의 내적 기준을 설정하고 그 기준에 따라 자기에게 보상과 벌을 줌
 - 인지적 통제 (cognitive control)
 - ☞ 인간에 있어 대부분의 외적 영향은 매개적인 인지과정을 통해서 행동에 효과를 미친다고 봄
 - ☞ 인지구조의 수정을 통해 행동수정을 가하려는 학자들이 많음

3. 행동주의 상담의 목적과 목표

1) 상담목적

- 잘못 학습되었다고 생각되는 행동을 소거함
- 효과적이고 바람직한 행동을 새로이 학습하도록 내담자를 도와주는 것
- 행동주의적 접근에서는 포괄적인 상담목적보다 구체적인 행동목표를 강조함

2) 상담목표

- 관찰될 수 있는 구체적인 행동동사로 각각의 내담자를 위해 각기 다르게 진술되어야 함
 - 상담목표가 겉으로 드러나는 행동을 나타내는 동사로 진술되어야 하는데, 이는 상담목표의 달성여부를 객관적으로 확인할 수 있게 되기 때문임
 - 구체적인 행동을 강조하는 점은 다른 접근으로부터 비판의 대상이 되기도 하는데, 이 접근을 통해서는 혼란을 일으키는 행동을 일시적으로 제거할 수는 있을지 모르나, 혼란을 일으키는 행동의 밑에 깔린 원인을 제거하지는 못하기 때문에 일단 제거되더라도 곧 새로운 징후가 나타난다는 비판을 받기도 함
- 상담목표는 개별화되어야 함(Corey,1982)
 - 개개인에게 적절하게 상담목표의 설정을 상담자의 도움을 받아 내담자 자신이 정함

4. 상담의 과정과 기술

1) 상담과정

- 행동주의적 접근에서의 상담과정은 학습과정의 특별한 형태이며, 개개인에게 맞는 개별적인 상담목표를 강조함
- 일반적인 상담과정
 - 상담관계의 형성
 - 행동주의적 접근에서도 관계의 중요성이 강조되면 상담이 더욱 효과적임
 - 관계의 촉진은 내담자가 그의 관심사를 자유롭게 이야기하도록 함
 - 문제행동의 규명
 - 상담관계형성이 잘 되면 내담자의 문제행동을 확실히 규명해야 함
 - 내담자 스스로 자신의 문제행동을 분명히 알고 있는 경우와 그렇지 못한 경우도 많음
 - 내담자 자신은 자신의 문제를 잘 알고 있다고 하지만 추상적 개념으로 알고 있는 경우도 많음
 - 이를 상담자가 겉으로 드러나는 구체적인 행동으로 나타낼 수 있도록 도와줌
 - 현재의 상태파악
 - 내담자가 가지고 있는 현재의 느낌, 행동, 가치, 그리고 생각 등의 약한 점, 강한 점도 파악해야 함
 - 현재 상태를 파악하는 목적은 현재 내담자가 나타내는 반응 수준이나 문제행동과 관련된 현재의 장면적 특징에서 문제행동을 기술하기 위해서임

- 상담목표의 설정

- 얻어진 정보와 분석을 토대로 상담자와 내담자는 서로 받아들일 수 있는 상담목표를 설정함

- 상담목표가 학습의 방향, 상담의 방향제시, 상담자와 내담자의 행동표적이 됨

- 상담기술의 적용

- 상담기술은 내담자 개개인의 상담목표에 맞추어진 것이고 현재의 상태파악과 상담목표의 설정단계에서 모아진 정보에 기초를 두고 있음

- '어떤 상담기술을 적용하는 것이 가장 적절하겠는지'의 결정은 내담자의 행동에 계속 영향을 미치고 있고 그 행동을 계속 유지하는 현재의 내·외적 환경조건에 초점을 둠

- 구체적인 상담목표에 초점을 둔 개별화된 기술의 개발에 창의적이고 민감한 활동을 집중할 때 상담의 효과가 증가될 수 있음

- 상담결과의 평가

- 평가는 단지 상담의 끝에 형식적으로 한 번 지나가는 과정이 아니라, 반드시 깊고 넘어가야 하는 항상과정(constant process)임

- 평가는 상담목표에서 구체적으로 진술한 내담자의 구체적 행동에 기초함

- 평가단계는 어떤 기술이 과거에 도움이 되었는지를 알아봄

- 행동주의적 접근은 어떤 기술에 얹매이지 않고 평가 결과에 따라 기술은 계속 바꾸어질 수 있다는 것임

- 상담이 끝날 때는 물론이고 상담 도중에도 평가가 계속되는 것이며, 각 시점에서의 평가는 그 다음 단계를 위한 중요한 정보가 됨

- 상담의 종결

- 행동주의적 접근을 하는 상담자는 상담목표가 달성되었다는 데 만족하지 말고 상담과정에서 배운 원리를 내담자의 다른 행동변화에 전이될 수 있도록 도와주는 데 초점을 두고 상담을 종결해야 함

- 상담활동을 통해서 배운 원리를 공식적인 상담이 끝난 후에도 계속 자신의 삶에 적절히 적용할 수 있도록 도우는 데 초점을 두고 상담을 종결함

2) 상담기술

- 행동주의적 접근에서 행동변화를 도와주기 위해 다양한 기술들이 사용되며 주로 학습이론에 기초를 둠
 - Pavlov의 고전적 조건형성, Skinner의 조작적 조건형성, Bandura의 사회학습이론 등 학습이론의 한가지를 사용
 - 하나 이상 몇 가지를 결합하여 사용

■ 체계적 둔감법

- 불안을 일으키는 자극을 가장 약한 정도에서 출발하여 가장 강한 자극으로 옮겨가면서 점차 자극력을 감소해 나가는 방법
 - 공포, 긴장, 불안 반응에 유쾌 감정을 넣어 이완시키는 자율훈련법
- 상담과 실행의 반복을 강조함
 - 1920년대에 동물 공포증을 지닌 소년에게 동물을 보이면서 맛있는 식사를 제공하던 행동주의 임상실험과 같은 원리임
- 근육의 긴장이완 훈련은 불안의 위계표를 작성한 뒤에 위계에 따라 학습하면서 불안 정도를 줄임

■ 체계적 둔감법의 절차

- 근육이완 절차
 - '근육이 이완된 상태에서는 불안이 일어나지 않는다'는 원리에 따라 주로 공포나 불안을 제거하기 위해서 사용되어짐
 - 근육긴장은 불안과 관계가 있으므로 근육이 이완되면 불안은 감소될 수 있음
 - 따라서 근육을 의도적으로 이완할 수 있도록 훈련을 함
- 불안위계표 작성
 - 공포나 불안을 일으키는 관련 장면들에 대해 주관적인 불안검사를 실시한 다음, 가장 불안한 상태를 100으로 하고 가장 이완된 상태를 0으로 하여 그 불안의 정도를 수치로 표시하여 순서대로 표를 만듦
 - 내담자의 문제와 관련된 구체적이면서도 현실적인 문제 상황들을 묘사한 뒤 최저점과 최고점의 불안 위계수준을 정함
- 둔감절차
 - 불안이나 공포를 느끼는 문제 상황을 가장 낮은 단계에서 높은 위계 단계까지 제시하여 공포상황을 점점 줄여나가기 위해 계속 훈련함으로써 제거해 나감

■ 모델링(modeling)

- 다른 사람의 행동을 관찰함으로써 내담자가 습득해야 할 행동을 변화시키는 방법임
 - 다른 사람이 하는 시범을 봄으로써 자신도 시행착오 없이 그대로 해 낼 수 있다는 것을 말함
 - 관찰학습(observational learning), 사회학습(social learning), 대리학습(vicarious learning)

■ 토큰 보상치료

- 바람직한 행동을 인정해 주는 표시로 상징물(token)을 주어 나중에 내담자가 원하는 물건이나 권리와 바꿀 수 있게 함으로써 행동수정에 유용하게 사용되는 방법

■ 혐오치료

- 비합리적인 증상이 나타날 때마다 고통스러운 혐오자극을 가하여 문제행동을 소거시키는 방법
 - 혐오자극으로는 전기자극이나 구토제가 쓰임
 - 이 방법은 문제행동을 처벌하는 동시에 대처할 바람직한 다른 행동을 강화해 줄 때 효과가 더 크게 나타남
- 전기쇼크
 - 부적절한 행동을 할 때 전기쇼크를 주어 부적절한 행동을 하지 않도록 하는 기술
- 화학적 혐오자극
 - 술, 음식에 구토제와 같은 것을 넣어 구토가 나도록하여 술을 먹지 않도록 함
- 시각 혐오자극
 - 필름이나 슬라이드 등의 기구를 통해 혐오자극 제시
 - 흡연자들의 기관지염, 폐결핵의 가슴 뚫린 모습과 그 때문에 고민하는 내용의 시각 자료 보여줌
- 타임아웃(time-out)
 - 어떤 부적절한 행동을 했을 때 긍정적 강화를 받을 수 있는 기회를 "일시적으로 박탈"해 버리는 것
- 조형(shaping)
 - 조형은 복잡한 도달점 행동을 습득시키기 위하여, 그 행동에 접근하는 근사한 모든 행동을 소단계로 나누어 단계적으로 강화해 나가는 방법
강화자극은 1차(음식), 2차(칭찬) 모두 사용함
- 역할연기(role playing)
 - 일상생활 속에서 수행하지 못하거나, 수행하기 곤란한 역할행동 때문에 이상행동(abnormal behavior)을 하고 있는 내담자에게 현실적 장면이나 극치 장면을 통하여 역할행동을 시키고, 그것을 연습 (rehearsal)시킴으로써 이상행동을 적응행동으로 바꾸는 기술임
 - 역할연기의 구체적인 과정
 - ☞ 분위기 조성 → 행동 → 피드백 → 일반화

현실요법 상담 / 5주차 2차시

1. 선택이론

1) 현실요법의 개념

- 현실요법은 선택이론을 통해 인간의 행동을 설명함
 - William Glasser(1965)에 의해서 창안됨
- 현실요법
 - 인간은 내면적인 동기에 의해서 행동을 하기 때문에 끊임없이 욕구충족을 위한 창조적인 방법을 고안해내고 실행하며 성공적으로 욕구충족을 이루어냄
 - 현실적응 과정에서 원하는 만큼의 만족을 얻지 못하는 사람에게 전문적으로 훈련을 받은 사람이 촉진자로서 안내해 주는 과정을 말함

2) 선택이론

■ 정의

- 선택이론 : 모든 생명체의 생리적이고 사회 심리적인 행동을 설명해 주는 생물학적 이론임
 - 모든 생물들이 어떻게, 그리고 왜 행동하는가를 설명하는 이론
 - 자신의 삶에 성취감을 북돋워 주고 또한 자신의 삶을 통제하는 긍정적인 개념으로 사용함
- 현실세계(Real world)와 지각세계(Perceived world), 그리고 좋은 세계(Quality world)
 - 현실세계 : 우리가 현재 경험하는 모든 것
 - 지각세계 : 우리가 경험한 모든 것에 대해 긍정적, 부정적 혹은 중성적으로 가치 있다고 지각하는 것
 - 가치 있는 경험의 인식과 더불어 가장 가치롭다고 여기는 경험 즉, 우리의 욕구를 가장 잘 충족시켜 주었다고 여기는 방법이 질적인 세계라는 곳에 하나의 사진첩으로 저장되어 있음
 - 사진첩의 사진들이 현실과의 일치 여부에 따라서 개인의 만족도를 평가하게 됨
 - 개인의 갈등은 현실세계에서의 경험과 이미 경험되어 있는 지각세계의 경험에서의 차이
 - 차이가 크면 클수록 인간의 갈등은 크고 욕구좌절을 가져오게 됨
 - 개인은 이러한 갈등의 차이를 줄이려고 끊임없이 행동을 창조함
 - 현실을 각각 다르게 받아들이는 이유가 각자에게 독특하고 중요한 좋은 세계 때문임
 - 좋은 세계 : 태어나자마자 우리의 기억 속에 만들어지기 시작해서 일생동안 창조하고 재창조하는 세계

3) 전행동(Total Behavior)

■ 전행동의 4가지 요소

- 이 요소들이 하나의 행동으로 나타나기 때문에 모든 행동에는 이 4가지 요소가 반드시 포함되어 있음
 - 활동하기(acting) : 개인의 통제력이 강력
 - 생각하기(thinking) : 다소 적은 통제력
 - 느끼기(feeling) : 통제하기 어려움
 - 신체반응하기(physiology) : 통제하기가 매우 어려움
- 활동하기는 거의 언제나 통제력을 가지고 있으므로 활동하기에 초점을 맞추어 변화를 준다면 생각하기, 느끼기, 신체반응하기는 자동적으로 변화가 따름

4) 5가지 기본욕구

■ 인간욕구란(Glasser, 1998)

- 인간의 뇌에는 생리적 욕구를 관장하는 무의식적인 구뇌와 심리적 욕구를 관장하는 의식적인 신뇌가 있는데, 구뇌는 신뇌의 명령을 받아서 우리의 행동을 움직이게 함
 - 모든 인간의 행동은 언제나 최선의 선택이며, 인간이 선택할 때는 그 욕구들 중의 한가지 혹은 그 이상이 욕구를 충족시키려고 하는 것임
 - 인간은 5가지 기본욕구에 의해서 끊임없이 행동하는데, 매 순간 최선의 선택으로 행동하는 것임
- #### ■ 5가지 기본욕구는 개인의 행동을 유발시키는 근원이 됨
- 신뇌에 자리한 네 개의 심리적이고 정신적인 욕구
 - 생존하기 위한 소속욕구(belonging need)
 - 힘에 대한 욕구(power need)
 - 자유에 대한 욕구(freedom need)
 - 즐기고 싶은 욕구(pleasure need)
 - 구뇌에 자리한 욕구
 - 생존에 대한 욕구(survival need)
 - 구뇌는 우리가 무의식적으로 하는 행동, 즉 생존하기 위해 숨을 쉬는 것과 가장 기본적이고도 절박한 것을 관장함
 - 기본적인 욕구충족에 따르는 중요한 구성요인은 관계 맺기와 존중과 존경의 욕구임
 - 효율적인 욕구충족 : 타인의 욕구충족행동을 방해하지 않으면서 자신의 욕구 충족을 위해서 현실적이고, 책임 있고, 옳은 것을 실행함

■ 사랑과 소속의 욕구

- 사랑과 소속의 유전자는 일생동안 사랑을 유지할 것을 요구하는데 이것은 외부통제 세계에서는 지키기 힘든 것임
- 사랑하고 사랑을 받으며 서로 나누고 협력하고자 하는 인간의 속성임

■ 힘에 대한 욕구

- 인간은 동물과 다르게 생존에 위협받지 않고도 힘에 휘둘리게 되며, 경쟁하고 성취하고 중요한 존재이고 싶어하는 속성을 가지고 있음
- 모든 살아있는 피조물 중에서 인간만이 힘의 욕구를 끝까지 포기하려 하지 않음

■ 자유에 대한 욕구

- 자유의 욕구는 이동하고 선택하는 것을 마음대로 하고 싶어하는 속성
- 상대방이 원하는 것을 내게 강요하는 욕구와 내가 원하는 것을 상대방에게 강요하는 욕구 사이에서 균형을 잡기 위한 진화의 의지임
예) 대표적으로 이동과 선택에 대한 자유가 있음

■ 즐거움에 대한 욕구

- 즐거움은 배움에 대한 유전적인 보상으로, 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성임
- 인간은 유일하게 다른 동물과는 다르게 즐거움에 대한 욕구가 충족되면 웃음을 보임
 - 글라써는 인간이 웃는 주된 이유에 대해서 웃는 순간에 즐거움을 추구하려는 욕구가 충족되었다는 강한 느낌을 경험하기 때문이라고 함

■ 생존에 대한 욕구

- 살고자 하는 생식을 통한 자기확장을 하고자 하는 속성임
- 구뇌(old brain)에서 생성된 것으로 땀, 호흡, 소화, 혈압 등을 신체적인 변화를 통해서 건강유지의 업무를 담당함
 - 구뇌 단독으로는 효과적으로 작동할 수 없기 때문에 뇌의 다른 부분인 신뢰의 도움을 필요로 함

2. 상담의 원리

1) 현실요법의 원리

■ 우볼딩(1986)은 현실요법의 원리를 다섯 가지로 설명함

- 인간은 자신의 욕구와 바램을 충족하기 위해 행동을 하게 됨
- 개인이 경험하는 환경으로부터 얻어진 지각현상과 자신이 원하는 것과의 차이에서 오는 좌절은 행동유발의 원인이 됨
- 활동하기, 생각하기, 느끼기와 신체 반응하기로 이루어진 전행동은 목적이 있음
 - 인간의 행동은 사람이 원하는 것과 지각한 것 사이의 간격을 줄이고자 고안된 것으로, 현실요법은 우리가 우리의 행동을 선택한다는 사실에 의거함
- 활동하기, 생각하기, 느끼기와 신체반응하기는 분리될 수 없는 행동요인들로서 개인의 내부로부터 생성되며 대부분은 선택에 의한 것임
- 인간은 감각체계와 지각체계를 통해 세상을 봄

3. 상담과정 및 기법

1) 현실요법 상담

■ 상담환경 가꾸기

- 내담자가 상담자와의 관계에서 욕구충족이 이루어질 수 있도록 하는 것을 말함
- 무엇보다도 상담에 대한 기대와 자발적인 참여를 돋는 것이 중요함

■ WDEP의 과정

- 내담자의 바램을 충족시킬 수 있는 창조적인 행동을 선택하고 실행할 수 있도록 도움

2) 상담환경 가꾸기

■ 친밀한 관계형성하기와 같은 의미임

- 내담자로 하여금 자신의 행동에 대한 책임을 적극적으로 수용하도록 돋기 위한 것임
- 상담환경 가꾸기는 상담의 진행과정 전체에서 매우 중요하게 이루어져야 함

■ 상담자의 자세

- 주의 기울이기(Use Attending Behaviors)
- ABs 법칙을 실시하기(Practice the ABs)
 - ABs = "always be"
 - 항상 예의 바를 것
 - 항상 신념을 가지고, 열성적일 것
 - ☞ 전행동은 거의 언제나 선택되어 짐
 - ☞ 주체적으로 철회될 수도, 강화될 수도 있음
- 판단을 보류하기
- 예상하지 않은 행동하기
 - 논쟁을 유발하는 내담자의 경우 일단 그의 도발적 주장에 흔쾌히 동의하거나, 추상적으로 대답함
- 유머를 사용하기
- 내담자 자신이 되기
- 자기 자신을 개방하기
- 은유적 표현에 귀 기울이기
- 주제에 귀 기울이기
- 요약하기와 초점 맞추기
- 자기 선택에 대한 결과를 책임지게 하기
- 침묵을 허용하기
- 윤리적이기

■ 상담자로서 피해야 할 것들

- 변명을 받아들이지 말기
 - "왜?"라는 질문은 변명을 늘어놓기 때문에 피함
 - "상황"이 아닌 "욕구"를 물어봄
- 처벌하지 말고, 비판하거나 논쟁하지 말 것
 - 결과를 허용할 것
- 쉽게 포기하지 말기

3) 욕구와 관련된 "현실요법"의 기본 전제

- 인간은 자신이 원하는 것과 환경으로부터 얻고 있다고 자각하는 것 간의 차이(좌절) 때문에 특정한 행동을 하게 됨
- 전행동(Total behavior, 행하기, 사고하기, 느끼기, 생리적 기능)으로 이루어진 인간의 행동은 목적이 있음
 - 사람이 원하는 것과 얻고 있다고 지각한 것 사이의 간격을 줄이고자 고안됨
- 특히 행하기, 사고하기, 느끼기는 분리될 수 없는 행동의 양상들로서 내부로 부터 생성되며, 대부분이 선택적임

4) 역설적 방법 사용하기

- 자신에게 'Negative feedback'을 유발하는 전행동(Total Behavior)이 스스로 통제 가능한 요소임을 자각할 수 있도록 부정적 전행동을 의식적으로 실시함으로써, 행동의 통제력을 강화하는 방법임

5) 현실요법 진행과정

- WDEP 적용하기 = "What Are You Doing" 프로세스
 - 욕구, 바램, 지각탐색하기(Want) : 무엇을 원하는가?(Ask "What" You Want)
 - 내담자들이 자신의 생활에서 무엇을 원하는지 구체적이고 명확하게 알도록 질문하고 내담자가 스스로 원하는 바를 탐색하도록 도움
 - 전행동과 행동방향 탐색하기(Doing) : 그것을 위해 무엇을 하고 있는가? (Ask What You Are "Doing")
 - 내담자가 자신의 바램 중에서 실제적인 욕구충족을 위해서 어떤 행동을 하고 있는지, 구체적으로 행동을 하고 있다면 그것은 무엇인지를 탐색하는 것이며, 함께 논의하는 것임
 - 상담자와 내담자가 함께 하는 시간을 소유하게 되며, 상담자는 내담자가 자신의 행동을 보다 내적으로 통제할 수 있도록 돋는 것이 효과적임
 - 상담진행 과정에서 상담자는 내담자의 현재 행동을 구체적으로 탐색하게 됨
 - 희망과 관련하여 자신이 하고 있는 행동이 무엇인지를 확인하고 느낌과 같은 형용사 또한 동사의 형태로 표현함

- 바램, 행동, 계획에 대한 자기평가하기(Self-Evaluation) :
행위에 대한 가치판단 수행(Evaluate What You Are "Doing")
 - 당신의 행동이 당신에게 도움이 됩니까, 해가 됩니까?
 - 당신이 지금 하고 있는 것은 원하는 것을 얻는데 도움이 됩니까?
 - 당신이 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것입니까?
 - 그런 식으로 보는 것이 당신에게 도움이 됩니까?
- 계획하기(Plan) : 실행 계획 작성(Plan for your "Doing") = Do Plan
 - 내담자의 바람과 바람 충족을 위한 전행동의 탐색이 진행되고, 진정으로 원하는 행동인가를 스스로 평가하도록 돋는 과정이 이루어지면 상담자는 내담자의 바람을 이룰 수 있도록 구체적인 방법을 찾도록 도와야 함
 - 바람 충족을 위한 계획의 고려사항
 - ☞ 욕구가 충족되는 계획(Near-fullfilling)
 - ☞ 단순한 계획
 - ☞ 현실적이고 실현 가능한 계획
 - ☞ 행위를 중지시키기보다는 새로운 행동을 하도록 하는 계획
 - ☞ 행위자에 기초한 계획
 - ☞ 구체적이고, 반복적인 계획
 - ☞ 조속한 계획(Immadate)
 - ☞ Do-Plan 작성 시 개인의 차원을 넘어선, 타인(타집단)과의 합의된 관계를 지향하는 경우, Follow-up 과정에서 타인(집단)과의 합의를 거쳐야 함
 - ☞ Glasser의 기본욕구검사 개인적으로 경험해 보기

집단지도 / 6주차 1차시

1. 집단지도의 의미와 목적

1) 집단지도의 의미

■ 의의

- 집단 내 각 학생으로 하여금 집단과 개인의 목표를 성취하고 집단성원의 성격과 사회성이 개발되도록 집단을 대상으로 지도하는 것
 - 집단 내에서 자기와 타인과의 관계를 민주적으로 맺어 나가는 태도, 흥미, 습관, 기술 등의 능력이 증가하는 것을 사회성의 발달이라 함

■ 생활지도의 방법

- 개인적으로 행하는 개별지도
- 집단적으로 행하는 집단지도
 - 집단지도는 생활지도의 전체적 운영을 개선 및 촉진하기 위한 집단적 행위라고 할 수 있음

■ 집단지도

- 집단지도란 학생개인과 상담자 사이에 행해지는 것보다는 학생집단을 상대로 하는 생활지도 프로그램의 일부를 뜻함
- 지도 내용
 - 전통적인 수업위주의 교실에서는 학생들이 얻을 수 없는 정보를 제공함
예) 직업발달, 직업선택, 학습방법, 친구관계, 약물중독 문제, 이성교제 등에 관한 정보
 - 일반적으로 집단지도의 내용은 학생집단의 연령과 집단성원의 필요에 따라 달라짐
 - 자기와 타인의 이해를 증진시킬 수 있는 민주적인 집단분위기에서 정확한 정보를 제공하는데 중점을 둠

■ 집단상담

- 집단상담이란 한 사람의 상담자와 평균 7~8명의 내담자가 동시에 관계를 형성해서 상담하는 형태
- 문제중심적이고 감정지향적이고 감정의 반영과 명료화와 태도의 변형에 초점을 둠
- 집단 구성원들이 자신들의 문제와 경험을 다룰 수 있도록 상담자는 조력하고 성장과 발달 및 적용에 주안점을 두어야 함

■ 집단치료

- 집단치료란 심리적인 갈등을 명료화해서 정상적인 삶을 영위할 수 있도록 돋는 과정
- 심각한 적응의 문제, 정서적인 문제, 발달에 관한 문제를 가진 사람들을 치료하는 데 주안점을 둠
- 무의식적인 측면에서 내담자의 행동을 이해하고 변화를 도움

2) 집단지도의 목적

- 집단지도는 학생의 공통적인 문제를 다루는 데 있어서 시간의 절약을 위한 목적을 가짐
 - 생활지도 활동에 적합함
- 기본적으로 교수적인 면에서와 같이, 직업에 대한 정보의 공급과 새로운 학생에게 학교에 대한 학습을 돋는다는 성격을 가지고 있음
 - 각 개인을 다른 사람이 필요로 하는 것과 자기에게 유사한 문제를 발견하도록 도움
- 한편 상담을 위한 방법을 준비하기 위해서 사용되고, 집단지도의 주안점은 정보에 두는 것뿐만 아니라 태도, 정서, 동기유발, 자아개념, 성격 등 모든 면에 둠
- 자율학습을 위한 경험의 제공
 - 새로운 학교환경에 대한 오리엔테이션과 학교가 제공하는 교육적 기회를 가장 훌륭하게 이용함
 - 대인관계 문제에 대한 집단학습과 집단의 기준에 맞는 개인적, 집단적 행위를 학습하도록 조력함
 - 성장에 따르는 문제에 대한 집단학습과 정신위생의 원리를 응용 실천할 수 있도록 조력함
 - 자기의 태도, 흥미, 능력, 인성적 특징, 개인적, 사회적 적응의 평가를 위한 가장 적절한 방법을 공동연구하고 실제 적용법을 고안함
 - 학습의 효과적 방법을 공동연구하고 그 활용을 통하여 자율성의 양양을 기함
- 치료적 효과의 증진
 - Bennett의 말한 집단지도의 목표
 - 집단지도는 인간의 공통적인 문제의 연구로부터 얻는 장래전망을 갖게 함
 - 자유분위기 속에서 집단 어린이들에게 공통된 문제를 집단적으로 연구하게 함으로써 정서적 긴장을 해소하고 인생의 역동성에 대한 통찰력을 기르고 에너지의 건전한 창의적 발산을 통하여 보다 나은 적응을 위한 치료적 효과를 기함
- 지도상의 경제 및 효율성
 - 지도상의 능률은 시간적·경제적으로 생활지도프로그램에서 중요한 요소임
 - 생활지도는 문제성을 지닌 소수의 아동 학생만을 대상으로 하는 소극적인 지도라고 생각할 수 있으나, 실제로 모든 학생을 대상으로 하기 때문에 높은 교육적 의의를 지님

2. 그룹의 특성과 유형

1) 집단의 특성

- 집단
 - 공동목표를 가진 유기체의 집합으로 심리적 상호작용의 양식이 이루어진 것을 말함
- 그룹의 특성
 - 그룹은 3인이나 그 이상으로 구성되어 있는 모임임
 - 그룹을 구성하고 있는 개인은 공통관심, 공동목적을 가져야만 함
 - 집단의 각 구성원은 어떤 종류의 책임을 느끼거나 집단의 어떤 다른 구성원에 관계를 느낀

- 그룹을 구성하고 있는 사람들 중에는 어떤 종류의 생산적 상호작용이 되어야만 함

2) 집단의 유형

- 집단의 종류는 제1차적 집단과 제2차적 집단으로 분류

- 제1차적 집단

- 집단성원들의 심리관계가 직접적으로 이루어지며 심적 자극에 대한 반응이 동시에 일어남
 - 인류사회에서 가장 일찍부터 발달했고, 1차적 의식을 갖기 때문에 1차적 집단이라고 함
 - ☞ 가정집단, 유희·오락집단, 지역사회 또는 도시 등이 속함

- 제2차적 집단

- 심리적인 관계가 간접적으로만 이루어짐
 - ☞ 국가사회와 국제사회가 있음

3) 집단의 과정

- 집단과정

- 유기체들로 구성될 하나의 집단이 공동목표를 달성하거나 공동의 숙제를 수행하기 위해서 협동적으로 사고, 토의, 계획, 결정, 실천, 평가해 나가는 과정
 - 집단과정은 각 개인의 지력, 기술을 최대한으로 발휘하도록 함

- 집단과정의 목표

- 집단적 생산성에 있음
 - 목표 추구의 힘을 시너지(synergy, 집단에너지)라고 함

- 집단의 힘이 개인의 힘보다 문제해결에 유효함

- 어린이들 사이에서 일어나는 사회적 관계는 교사와 어린이 사이에서 일어나는 관계 못지않게 중요함
 - 예) 한 학급에서의 분단별 학습, 학급회, 토론회 등
 - 그룹 활동의 다양성에 대한 관심은 클럽, 교육적, 직업적 문제의 정보를 제공하기 위해서 학급 전체를 지도함으로써 주어짐

- 집단지도

- 집단지도는 비교적 대집단의 학생과 상담자와의 상호관계라고 말할 수 있음
 - 강의, 토론, 질의응답 등을 사용함

- 집단과정

- Gibson & Mitchell, 1981 : 집단의 목표 달성을 향해서 계속적으로 진행 중인 활동
 - 집단의 시작부터 끝날 때까지의 흐름을 말하며, 집단이 진행되는 단계를 지칭하고 설명하는 것임
 - 집단역동운동에 있어서 그 기원을 찾아볼 수 있으며, 산업기관에서는 때때로 이 모델을 사용함
 - 각 개인의 변화보다는 그룹변화에 초점을 두며, 어떤 결정에 있어서 4~7명을 중심으로 집단전체 의사에 의해서 결정함

- 집단과정에 있어서 필요한 요인은 훌륭한 지도성임
- 리더십
 - 어떤 사회집단 내에서 이미 존재하고 있는 요구 혹은 이해관계 속에서 집단의 응집성을 높이며, 집단원의 의욕을 높이고 집단 내의 목표 통일을 도모하는 성질임
- 리더
 - 집단성원이나 추종자의 지지를 받는 사람이며, 외부 권위의 힘을 빌리지 않고 집단원의 행동에 영향을 줄 수 있는 사람임
 - 집단의 공동목표를 달성하기 위해서 집단 구성원을 지도하고 공헌하고 있는 관계의 중심적 인물임
 - 리더의 역할은 집단의 성격, 상황, 구성원의 성격에 따라서 달라질 수 있음
- 민주적 지도자
 - 집단의 규범을 대표하고 대변함
 - 집단원의 비판적 사고를 자극함
 - 집단이 직면하고 있는 사태를 조성하여 방향을 설정함
 - 집단의 감정을 수용하고 행동을 통제하고 집단원의 긴장을 완화할 줄 알아야 함
- Stogdill의 훌륭한 리더의 자질
 - 보통 집단리더는 지능, 지식, 사물을 인지하는 방법, 사태의 통찰, 언어숙달, 그리고 사회적 적응성 등과 같은 능력에 있어서 보통 다른 구성원보다 우월하다고 관찰함
 - 책임성, 활동성, 협동성, 신망 등의 사회적 요소를 고려해 볼 때, 집단 구성원을 능가하며, 동기적인 특징은 지구력에 관해서 다른 집단구성원을 능가한다고 함
- 지도자의 유형
 - 카리스마적 지도자
 - 상징적 지도자
 - 행정적 지도자
 - 전문가적 지도자 등
- 어떤 리더십이 집단의 활동에 있어서 가장 효과적인가?
 - 권위보다는 설득으로, 선전보다는 교육으로, 명령보다는 타협으로 진행하는 것이 바람직함

4) 집단의 역동

- 집단역동(group dynamics) : 특정한 시간에 집단 내에서 작용하는 사회적인 힘과 상호작용을 의미함(Gibson & Mitchell, 1981)
- 집단 역학성은 역할놀이(role playing) 등과 같은 일종의 기술이라고 생각함
- 집단역동은 지식의 분야나 지적 전문화의 분야임
 - 집단역동은 진보된 지식에 공헌하는 연구의 분야

■ 집단역동의 발달

- 집단역동의 시초는 Lewin임
- 1930년경에 사회과학의 발달과 더불어 미국에서 발달된 집단연구의 새로운 분야가 되었음
- 처음에는 집단역동이란 집단이 조직되고 관리되는 방법에 관한 일종의 이데올로기(ideology)라고 생각함
 - 민주적 지도력의 중요성 결정에 있어서 회원의 참여, 집단 내에서 협동적 활동을 통하여 얻게 되는 이익 등을 강조함

■ 집단역동에 대한 방법

- 현장연구, 실험 등을 사용

■ 집단역동의 특징

- 인간이 소집단 내에서 상호작용하는 사회적 과정임
- 5명 내외의 집단을 소집단이라고 하고, 보통 30명 이상의 회원을 가진 집단을 대집단이라고 함
- 지각과 인지, 동기와 욕구만족, 집단의 목표, 회원의 상호의존성, 상호작용 등이 집단 안에서 이루어짐

5) 집단지도의 영역

■ 오리엔테이션

- 신입지도(orientation)의 교육상 두 가지 의미
 - 각종 학교 단체에 있어서 입학 초기에 있는 아동, 학생으로 하여금 하루 빨리 학교생활에 적응하는 것을 도와주기 위해서 학교의 전통, 규칙, 시설 등을 인식시키는 방법
 - 단원학습 등에 있어서 학습 전체의 대략을 짐작할 수 있도록 개괄적인 설명을 하여 학습에 영향을 주려는 것임

■ 교육지도(학습지도, 진학지도)의 문제

- 교육지도란 학교에서 베푸는 교육 프로그램으로부터 각각의 학생들이 최대한의 혜택을 받을 수 있도록 돋는 일, 혹은 아동, 학생들이 자기의 최대한의 성장을 위하여 가능한 모든 교육적 기회를 효과적으로 포착하고 이용할 수 있도록 돋는 일
- 교육지도에 있어서의 커다란 활동의 하나는 진학지도임

■ 직업지도를 위한 집단적 방법

- 직업선택에 관한 학습활동
 - 반드시 개별적 상담의 보조가 뒤따라야 함
- 탐색과정을 통한 직업지도

■ 인성적, 사회적 지도를 위한 집단적 방법

- 학생이 학교를 졸업하기 전에 정규 교과시간 속에 '정신위생' 혹은 '인간행동의 이해' 등과 같은 주제로 공동연구시간을 마련함으로써 학생의 인성적, 사회적 적응을 도울 수 있을 것임
 - 이러한 학습활동에 부가하여 여러 가지 치료적 내지 예방적 효과를 얻을 수 있음

■ 건강지도 및 여가선용 지도의 문제

- 현대사회에서는 정신적이나 신체적으로 건강한 생활을 유지하기 위한 적절한 지도가 필요함
- 현대 문화생활 속에서는 중대한 여가시간으로 인한 지도가 요청됨

6) 집단 프로그램의 계획

■ 집단프로그램 수립의 고려점

- 인간 존엄성의 가치를 믿는 일
- 전체회원이 참여함
- 모집단의 특성, 개인의 성격특성, 내적구조의 특성
- 기관의 전통 및 활동목적을 기초
- 활동 목적에 따라 달라짐

■ 프로그램 계획서 및 스케줄 양식

- 프로그램 계획서
 - 프로그램의 계획서의 구성 순서 : 제목, 주제, 주요내용, 일정 및 기간 또는 시간, 장소, 조직(주최, 주관, 후원 등), 준비위원 초청자, 참가대상, 참가인, 소요 예산 및 지출경비
 - 스케줄양식
 - 스케줄 작성 시에는 연간 행사계획과 월간 행사계획으로 구분할 수 있음
 - 스케줄 작성 시에 유의할 점은 학교 행사와의 관계, 즉 국경일, 범국가적인 행사 등의 계절을 고려해야 함

■ 행사계획(사업계획의 단계)

- 행사계획의 2가지 경우

- 임기 중 행사를 전체적으로 선정 및 조직하는 경우
- 이미 선정된 한 가지 행사의 실시를 앞두고 실제로 계획하는 경우

- 계획의 단계 : 사전준비

- 첫째, 교육적인 가치가 있는 행사인가?
- 둘째, 학생들이 어느 정도 원하고 있는가?
- 셋째, 행사를 통해서 자기신장의 기회를 얻게 될 것인가?
- 넷째, 학교 실정에 적절한가?
- 다섯째, 행사로서 타당한가?
- 여섯째, 계절에 맞는가?
- 일곱째, 국가 및 사회가 요청하고 있는가?

- 질문 검토한 후, 계획을 세울 때 민주적인 방식으로 집단구성원 전체의 의사를 존중해서 협의를 거치면 학생들은 전체 요구에 어느 정도 만족할 것임
 - 학교실정을 고려해서 새로운 아이디어를 개발해야 함
 - 행사의 과다로 말미암아 다른 교육활동이 위축되지 않도록 하여야 함
- 진행의 단계 : 실제적인 전개
- 전체계획을 준비하는 것의 진행과 행사당일의 진행으로 구분됨
 - ☞ 행사계획이 완성되어 행사가 확정되면 이어서 준비를 해야 하는데, 각자 맡은 부서를 충실히 수행함으로써 원활히 일을 수행할 수 있음
 - ☞ 당일에는 진행된 순서대로 제반 준비상황을 하나씩 점검하고 모든 시설을 적재적소에 배치하여 만반의 준비를 하여야 함
 - ☞ 행사 당일에는 심리적으로 흥분하기 쉬우므로 침착한 태도로 매사에 임해야 하며 특히 시간상의 지연이 되지 않도록 유의하여야 함
- 종결의 단계
- 행사의 종결은 언제나 유쾌하고 보람이 있어야 함
 - 행사장의 정리
 - 사용기물의 점검
 - 행사운영의 정리와 보고
 - 평가와 반성 등
- 평가준비
- 집단은 그들의 특수한 요구에 따라서 자체활동의 평가방법을 발전시키려고 노력해야 함
 - 평가되어야 할 항목
 - 목적달성의 여부
 - 참여회원의 수
 - 회원의 욕구충족도
 - 지도력 훈련
 - 인격적 성장에 대한 도움의 정도
 - 학생의 반응
 - 창의성 여부
 - 친목의 계기
 - 소속감 및 분위기 등
- 활동보고양식
- 학교에서의 모든 활동들은 자치 활동에 따른 행사실시 보고를 반드시 해야 함
 - 적절한 양식을 갖추어 정리하는 것이 바람직함

정치 활동 및 추후 지도 / 5주차 2차시

1. 정치활동

1) 정치 활동의 성질

- 정치 활동(placement service)은 학생으로 하여금 개인적 발달과 적응과정에 있어서 적절한 단계를 취하도록 도우려고 계획된 교직원의 모든 활동과 관련이 있음
- 생활지도 프로그램은 오리엔테이션 활동과 정치 활동을 통해 학생들이 교육적 활동이나 취업에 적응하도록 도움
- 정치 활동이란 교육적 진보의 여러 단계와 학교로부터 시간제 혹은 전시간(part time of full time) 취업 사이에 효과적인 변천을 하도록 학생을 돋는 것임
- 생활지도 운동 제공에 있어, 학교의 책임은 학생들이 현재 상황에 적응하는 것을 돋고, 나아가 직업 세계에 있어 위치를 차지하도록 돋는 것임
- 정치 활동
 - 학생으로 하여금 직장으로의 진출 지도, 선택 과목 등록에 대한 지도, 종별의 특별활동에 대한 참여 지도, 훈련 과정에 대한 지도, 상급학교에 그리고 특정한 학과에 대한 진학지도 등 어떤 단계에서 옮겨가는 데 필요한 조력을 하는 활동
 - 종류에 따라 교직원 개개인의 책임 아래 이루어지는 분권적인 조직에 의해 행해질 수도 있고, 생활지도 주임 혹은 상담자 혹은 교감이나 교장의 직접적인 책임 아래 중앙집권적 계획과 조직에 의해 행해질 수도 있음
- 정치 활동이 현대 교육에서 필요한 이유
 - 지식의 가속적인 증가는 생애 계획과 배치와 같은 정치 활동을 더욱 필요로 함
 - 아동과 청소년에게 주어지는 교육의 기회가 부족함
 - 문화적, 사회적으로 소외된 청소년들이 있음
 - 여성의 사회적 역할이 급격하게 달라지고 있음
 - 노동력의 양적 변화와 구조적 변혁이 이루어지고 있음
 - 기계 문명의 발달로 자동화가 이루어짐에 따라 일의 성격을 상당히 변모시키고 있음
 - 사회가 불확실성 내지 불안정성을 지니고 있음
 - 개인의 수월성 탐구가 점차로 존중되고 있음

2) 정치 활동의 조직 및 유형

- 정치 활동의 조직은 학교의 규모에 따라 다양함
- 정치 활동은 실제적으로 교과목 선택, 출석, 훈련 경험, 선택 과목, 부업, 생활지도, 과외활동, 지역사회운동 등과 같은 교육적 프로그램의 영역과 관련이 있음
- 학생들은 학년, 학급, 활동 등에 정치되어져야 함
- 직업 정치하에서는 학생의 관심에 적합한, 직업적 기회의 요구에 대한 정보를 제공할 책임을 가지고 있음

■ 직업 경험 프로그램 계획에 있어 특별한 지도 원리

- 훈련 경험은 학생의 전체 교육계획에 가능한 밀접히 관련되어야 함
- 학교와 경험자에 의한 진보적 학습과 건전한 지도를 위해 잘 계획되어야 함
- 적절한 훈련 경험의 기록이 학생, 경영자 그리고 학교에 의해 유지되어야 함
- 학교와 지역사회봉사는 지역사회복지를 위한 책임을 발달시키기 위한 훈련의 한 부분으로서 격려되어야 함

■ 학교 내 정치 활동

- 학생들로 하여금 적합한 교육과정, 교과, 특별활동, 특별집단이나 특별학급 등을 선택하도록 도와주는 활동으로 구성
- 교육적 정치 : 학생의 특성과 자질을 진학할 학교나 특정한 프로그램의 자격요건과 연결시키는 조직된 노력을 의미
 - 상급학교의 입시 요강, 경비, 학교의 특징, 프로그램 내용 등에 관한 정보를 제공함으로써 학생들이 합리적인 의사결정을 하도록 함
- 학교 내 정치는 학생들을 개인적인 발달을 촉진시킬 수 있는 교과 외 생활에 배치시키는 일도 포함
- 교과 외 생활에 대한 정치는 학생의 사회적 발달, 사회 참여, 개인의 성장과 발달에 대한 욕구를 충족시키기 위한 활동도 포함

■ 학교 외 정치 활동(out-of-school placement)

- 학교 외 정치 활동 : 주말이나 방학 기간을 이용한 아르바이트, 졸업 후의 취업, 상급학교로의 진학이나 훈련 등에 학생들을 적절히 배치하는 것을 의미

학교 내 정치 활동	학교 외 정치 활동
학교 안에서의 교과활동, 특별활동에 학생들을 적절히 배치하는 활동	주로 학교 밖으로 학생들을 배치하는 활동

■ 환경적 정치 활동(environmental placement)

- 개인 발달의 한 활동임
- 학생으로 하여금 자신이 속한 환경과 다른 환경을 경험할 기회를 제공하기 위해 배치한 것임

■ 훈련에 대한 정치

- 실습과 같은 특정한 훈련 경험에 학생을 배치하는 것
- 정치 활동 : 모든 학년에 걸쳐 학생들이 그들 나름의 특이한 필요를 충족시키기 위해 다음 단계의 계획을 세우고, 새로운 위치를 정하여 전진하도록 돋는 일체의 활동

2. 추후활동

1) 추후 활동의 의미와 목적

■ 추후 활동의 의미

- Erikson : "추후 활동(follow-up service)은 학생들에 대한 정보를 수집하는 것과 학생들이 학교를 떠난 후에도 계속하는 봉사다"
- 추후 지도는 재학 중 생활지도의 효과에 대한 재검토임
- Strang은 상담을 받았던 학생의 추후 연구는 상담 과정 평가에 기본이 된다고 함
- 추후 활동(추수 활동)을 통해 상담 지도받은 학생이 어느 정도로 건전하게 적응했는지를 알아볼 수 있음
- 생활지도에 있어 추후 활동은 의료기관에서의 경과의 검진과 마찬가지로 중요함

■ 추후 활동의 두 가지 입장

- 협의의 입장
 - 상담이나 사례 연구를 끝낸 다음에도 계속해서 피상담자가 적응을 잘하고 있는지를 지도하는 것
- 광의의 입장
 - 교육의 전체적인 성과나 생활지도의 성과를 계속해서 체계적으로 확인해 보는 것
 - 범위가 어떻든 간에, 한 대상을 지도하고 난 다음에 그 성과를 확인하면서 계속 체계적으로 지도하는 것을 추후 지도라고 함

■ 추후 지도의 목적 및 내용

- 추후 지도의 목적은 이미 지도를 받았던 사람의 계속적인 성장·발달을 돋는 것임
 - 학교를 떠났거나 과거에 지도를 받았던 학생에게 계속해서 그가 당면한 상황에 대한 정보를 주는 일
 - 이전에 지도를 받았던 학생에게 계속해서 자기를 평가하고 이해할 수 있는 정보를 제공하는 일
 - 이전에 지도를 받았던 학생이 그 후에 어떻게 생활하고 있는지를 확인하는 일
 - 졸업생이나 중퇴생들과 계속 접촉하여 친화감을 유지하면서 교육적인 영향력을 발휘하는 일
 - 학생과 학교와 지역사회 간 유대를 긴밀히 하는 일
 - 현재 지도하고 있는 학생들에게 도움이 될 만한 정보를 제공하는 일
 - 과거에 지도했던 사람들로부터 현재의 대상이나 학교 교육 활동에 도움이 되는 건설적인 의견을 듣는 일
 - 과거에 지도했던 학생들을 위해 계속적인 상담 활동을 하는 일

2) 단계와 형태

- 추후 지도는 세심한 계획을 세워 조사가 실시되어야 함
 - 조사를 하기 전, 주의해야 할 사항
 - 조사의 목적
 - 수집할 자료
 - 자료의 사용
 - 자료 수집을 위해 사용되는 조사 도구
 - 자료 처리
 - 결과의 보고 방법 등
- 추후 지도 조사의 작업 단계
 - 예비 계획
 - 범위와 기술의 결정
 - 작업의 스케줄과 예산의 결정
 - 양식의 준비(preparing forms)
 - 연구 요원의 지시
 - 연구의 소개
 - 자료의 수집
 - 자료의 분석
 - 자료의 해석과 보고서 작성
 - 조사 결과의 활용

3. 추후활동에 관한 연구

1) 내담자의 문제점 및 상담 효과에 관한 의견조사 연구

- 우선 현황 분석에 의해 이루어짐
- 본 조사는 상담실을 통해 상담을 받은 대학생을 대상으로 의견을 수집해서 그 문제점을 파악하고, 좀 더 적극적인 면에서 상담에 임할 수 있는 기회와 개선점을 얻고자 함
- 상담실 활동 자체평가를 위한 선행연구로 사례가 적어서 본 조사의 신뢰도는 문제가 되겠으나, 계속적인 연구가 필요하므로 중간보고를 통해 상담실 활동의 문제점을 발견하고자 함
- 조사 내용의 경향
 - 상담 경험의 유무
 - 상담의 동기(상담 관계의 수립)
 - 상담실을 처음 찾게 된 계기는 타인의 권유나 상담자가 호출해서 찾아온 학생보다는 대부분 내담자 스스로 찾아왔다는 경향을 보이고 있음
 - 남녀 학생 다 비슷한 경향을 보임

- 문제의식의 결여 여부

- 상담실을 처음 찾을 때 자기 문제에 대해 의식하고 있었는지에 관해 다음과 같은 경향을 보임
 - ☞ 자기 문제를 분명히 알고 찾아온 학생은, 남학생의 경우 대부분 문제의식을 갖고 있음
 - ☞ 심리적으로 위축되어 정신 없이 찾았던 학생은, 남학생의 경우 극히 적은 수이며, 여학생의 경우는 약 반수 정도의 경향을 보임
 - ☞ 전체적으로 볼 때, 자기의 문제를 분명히 알고 상담실을 찾아온 학생이 더 많은 경향을 보임

- 상담내용

- 상담을 받고자 원했던 상담 문제의 순위
 - ☞ 사회적 적응 및 정서적 문제(가정, 이성, 성격, 신경과민, 대인관계 등)와 자기평가를 위한 문제(지능, 성격, 적성 등에 대한 정보)가 비슷한 경향을 보임
 - ☞ 특별한 정보를 얻기 위한 문제(전과, 휴학, 복학, 병역에 관한 일, 장학, 부업 등)
 - ☞ 장래 계획을 설정하고자 하는 문제(취직, 상급학교 진학, 유학 등)들의 순서로 경향을 보임

- 사회성 문제

- 상담실 이용 학생의 사회성 여부에 관해 알아본 경향
 - ☞ 의논할 만한 친구의 성분으로는 동향, 동문, 동학, 동아리의 순으로 경향을 보임

- 상담 효과

■ 상담 결과에 관해 불만족스러운 이유들

- 상식적인 조언이었음
- 문제 해결에 있어 학교 행정과 연결이 안 되어 실효를 나타내지 못함
- 학생의 입장에서 문제를 해결하려 하지 않고 의무적으로 받아주는 것 같음
 - 학문적 권위를 내세워 인격적인 대우를 안 해준다는 점

■ 앞으로의 과제

- 상담실을 찾는 학생 대다수가 인성적인 문제로 고민하고 있으며, 어떤 경우는 상담자의 힘만으로는 도저히 다루기 어려운 문제도 있음
- 인성적 문제가 원만히 해결되지 않는 한, 학습의 효과적인 성과를 기대할 수 없으며, 또 이런 문제가 계속되면 개인의 생활에 만족뿐 아니라 사회 발전을 기대할 수 없기 때문에 대학 교육과 상담에서도 재검토가 필요한 실정임
- 내적·심리적 문제로 고민하고 있는 학생은 가능한 빠른 시일 내 그 문제를 해소해야 하며, 이러한 불안감소(anxiety-reduction)의 과정이 빠르면 빠를수록, 상실되어 가는 자아를 바로 찾아 자아실현을 할 수 있음

학부모 상담 / 7주차 1차시

1. 학부모 상담의 필요성

- 문제를 가진 학생의 어려움을 학생 스스로 해결하도록 돋는 것이 바람직함
- 때로는 학생이 겪고 있는 어려움에 대해 근본적인 도움을 주기 위해서 학생의 부모를 고려해야 하는 경우가 생김
 - 부모 상담을 통해 자녀의 건강한 발달을 돋고, 부모 자신도 자녀양육에 대한 스트레스를 줄일 수 있게 되고, 자녀 양육 태도를 바꿀 수 있으며 학생의 문제행동을 줄이는 데 도움이 됨
- 정의
 - 부모 상담 : 아동·청소년이 현재 당면하고 있는 문제를 해결하기 위하여 상담자가 그의 부모 또는 가족을 만나 상담하는 것
 - 부모 상담의 1차적 의미는 부모로 하여금 자녀의 상태를 바르게 파악하게 하고 자녀발달에 필요한 정보를 제공하는 데 있음
- 필요성
 - 성인상담과는 달리 청소년상담에서는 내담자 외의 또 다른 사람, 특히 부모-상담자 간의 협력적 관계가 매우 중요함
 - 대부분의 청소년들은 부모에 의해 상담에 의뢰되어 부모로부터 청소년의 문제나 행동에 대해 정보를 얻어야 함
 - 부모 상담 과정에서 상담자와 내담자간의 신뢰로운 관계 형성은 후속 상담과정의 진행과 궁극적인 상담목표 달성을 위해 필수적임
 - 부모와의 신뢰로운 관계 형성은 효율적인 부모 상담과 아동·청소년 상담을 할 수 있는 기반이 됨
 - 일반상담과 달리 학생으로 연결된 학교장면에서의 학부모 상담은 부모로서 알아야 할 지식이나 기술을 익히도록 돋는 부모교육과 부모 자신의 문제를 해결하고 부모로서 온전히 살 수 있도록 돋는 부모 상담을 필요로 함

2. 학부모 상담의 특성

1) 일반상담

- 일반 개인상담
 - 유아기부터 장년기 자녀문제, 부부문제, 원가족 문제, 배우자 가족과의 문제, 개인의 심리적 문제 등이 포함되어 개인의 일생 전반과 관련된 내담자 자신의 다양한 관심사에 초점을 둠

■ 부모를 대상으로 하는 상담

- 자녀를 비롯한 가족에 근본을 둔 자신의 문제를 해결하기 위해 상담과정에 참여하게 됨
- 부모교육보다 더 상세한 과정이고 부모 자신과 가족 구성원에게 부정적 영향을 주는 특정 문제의 개선을 목표로 함

2) 학부모 상담

- 학교장면에서의 학부모 상담은 학부모 자신의 문제를 다루되 궁극적인 목표는 자녀(학생)의 성장과 발달을 돋기 위한 차원에서 이루어지므로 부모 자신의 다양한 관심사보다는 자녀(학생)의 건강한 학교생활에 초점이 맞추어짐
 - 개인의 인생 전반의 관심사나 가족 구성원 전체보다는 특히 학교에 다니는 자녀(학생)를 매개로 부모·자녀 간 문제를 일반 상담과 내용을 전반적으로 동일하게 다루게 되면 시간제한과 인력의 여건상 현실적이고 실제적인 어려움이 따름
- 학교장면에서 중점을 두어야 할 대상은 학생이므로 상담 역시 학생의 성장과 발달을 위해 전략적 차원에서 이루어져야 함

3. 학부모와 상담자의 협력관계 유형

- 중·고등학교에서의 학부모 상담은 대부분 학생에게 문제가 있을 때 이루어짐
- 주로 어머니를 통해 청소년의 심리적 문제에 대한 정보를 얻기 위해 만나거나 전화 통화를 하는 과정에서 형성되는 관계로 나타남
- 교사(상담자)가 상담관계의 특성인 무조건적인 수용과 존중, 공감적인 이해, 진솔한 자세로서 학부모의 입장을 해아리고 이해하고자 노력하는 태도를 가지는 것은 중요한 것임
 - 그러한 자세로 부모와 협조하고 노력하면 학생의 성장을 위한 목적 달성이 이루어질 것임

1) 내담자로서의 협력관계

- 청소년 내담자의 부모가 상담자에게 자신의 고민이나 문제, 감정 상태 등을 털어놓거나 상담자가 질문하였을 때 기꺼이 이야기하는 것을 의미함
- 내담부모가 청소년의 문제가 아닌 자신의 문제를 털어놓고 자신이 치유되기 위해 치료 상황에서 협력적인 관계를 형성함

2) 조력자로서의 협력관계

- 어머니가 상담자에게 청소년 문제행동의 구체적인 모습이나 심리적 문제의 기원, 발달 정보와 같이 상담에 필요한 정보를 적극적으로 알려줌
- 청소년 내담자의 상담 참여를 적극적으로 돋고 상담자의 지시를 잘 받아들이고 따르는 것과 같이 청소년 상담의 조력자로서 상담자와 맺는 관계를 의미함

3) 긍정적 감정관계

- 어머니가 상담자에 대해 좋은 감정을 느끼는 것과 상담자와 만나는 시간을 기다리는 것과 같이, 상담과 상담자에 대해 긍정적인 감정을 갖는 관계를 의미함

4) 부정적 감정관계

- 어머니가 상담 시간을 좋아하지 않고, 상담자의 연락이나 이야기하기를 꺼리는 등 상담자와 상담 시간에 대해 부정적인 느낌과 생각을 갖는 관계를 뜻함

4. 학부모 상담의 과정

1) 부모 맞아들이기

- 학부모 상담은 대개 학생의 문제로 인해 교사가 학부모를 학교로 불러들이는 형태로 이루어지기 때문에, 교사나 상담자는 학부모가 편안하게 상담에 임할 수 있도록 부모의 성별과 연령을 고려하여 어색하지 않을 방법으로 맞아들이려는 노력이 필요함
 - 학부모의 불편한 심경을 다소 완화시켜 교육을 위한 협조자로 기능할 수 있게 조력함
- 교사나 상담자가 학부모 상담을 먼저 요청한 경우
 - 상담의 필요성을 전달받았을 때의 부모의 심경에 대한 이야기를 들어보고, 학부모 상담을 요청하게 된 배경과 이유를 보다 상세하고 구체적으로 설명하는 것이 필요함
 - 학생의 문제점만 전달하는 것보다는 학생의 장점 및 가능성에 대해서도 함께 알려주는 것이 매우 중요함
 - 학생에 대한 균형 잡힌 시각을 가지고 있음을 보여줄 수 있을 때 학부모의 마음도 완화되며 더욱 협조적인 자세로 상담에 임할 수 있음
- 학부모가 먼저 교사나 상담자를 찾아온 경우
 - 그러한 이유를 잘 들어보고 수용적이고 진솔한 자세로 필요한 도움을 주고자 하는 태도를 보여주어야 함
 - 학생에게 문제가 있다고 학부모가 느끼게 된 계기가 된 사건은 무엇인지, 그러한 문제는 언제부터 시작되었는지, 문제의 원인에 대해서 학부모의 입장은 어떠한지, 문제를 해결하기 위해 어떤 노력을 해왔으며 그 결과는 어떠했는지 등에 대해 잘 이해하도록 노력함

2) 가족 구조와 기능 이해하기

- 현재 문제의 직접적인 계기나 상황만을 고려하는 것이 아니라, 부모-자녀 관계를 포함한 가족관계를 이해하려는 노력이 병행되어야 함
- 이를 위해 가족의 문제해결 능력과 의사소통 기술을 평가함
 - 잘 기능하는 가족은 다양한 문제를 쉽게 해결하고 미해결된 문제가 적음
 - 역기능적인 가족은 문제에 효과적으로 대처하지 못하는 경우가 많음
- 가족의 체계와 상호작용 및 분리와 개별화를 향한 가족 구성원의 노력에 대처하는 가족의 기능을 파악하기 위한 노력이 필요함

3) 상담목표 설정하기

- 상담의 목표가 있어야 긍정적인 방향으로 상담이 진행되도록 계획할 수 있음
- '～않기'보다는 '～하기'라는 바람직한 방향을 제시하는 긍정적 목표를 정하는 것이 바람직함
 - 긍정적 목표는 학생의 바람직한 부분에 관심을 갖게 함으로써 부모-자녀 관계가 더욱 긍정적인 방향으로 발전할 가능성을 높임

4) 학부모와 학생의 변화를 위해 개입하기

- 학부모 상담은 학생의 변화뿐만 아니라 학부모의 변화를 촉진하기 위한 개입에도 관심을 두고 있어야 함
- 개입은 부모, 학생 및 가족에 대해 교사 및 상담자가 이해하고 평가한 결과 및 상담목표를 설정한 바에 근거하여 이루어져야 함
- 개입 기법은 다양하게 있을 수 있지만 현실치료에서 사용하는 WDEP 과정은 도움이 될 수 있음
 - 원하는 것이 무엇인지와 관련된 바람을 파악하고, 현재 그 원하는 목표를 이루기 위해 어떤 행동을 하고 있는지, 그 행동은 목표를 이루는 데 도움이 되고 있는지 평가하는 과정을 거쳐서 새로운 계획을 세우고 자기가 통제할 수 있는 범위 내에서, 매일 실천할 수 있도록 격려함

5. 학부모 상담의 단계별 절차와 기법

1) 학부모 상담의 기법

- 학부모 상담 시 우선시 되어야 할 것은 학부모의 현재 상황과 자녀 양육에 관한 부모 역할에 대한 이해와 지지임
 - 일반적으로 모든 부모는 자녀를 위하여 나름대로 최고의 부모가 되고자 함
 - 가정마다 환경이 다르고 분위기가 다르고 자녀 대한 가치는 차이가 있지만 언제든 자녀에게 최선을 다하고 있음에 대한 이해와 지지를 말함
- 때로는 부모로서 자녀를 향한 마음은 있지만 실제 상황에서 어려움이 있음을 충분히 고려한 후에 상담에 임하는 것이 바람직함
- 부모의 양육태도가 현재 자녀의 문제를 유발시켰다는 식의 접근은 부모에게 오히려 상처를 입힐 수 있게 되고 자녀의 문제해결에 크게 도움을 주지 못하는 경우가 있음
 - 부모로서의 현재 역할과 어려움에 대한 충분한 이해와 공감을 통하여 자신과 자녀를 이해하도록 돋고, 자녀 문제에 대한 충분한 탐색과 통찰이 이루어지도록 돋는 일이 중요함(정정애, 2016)

2) 부모 · 자녀관계 중심 학부모 상담모형 구안(강은주, 2007)

- 1단계 : 부모의 자기 이해단계
 - 성숙한 인간, 성숙한 부모가 되기 위하여 첫째로 해야 할 일은 있는 그대로의 자기를 정확하게 이해하는 것임
 - 자신이 무엇을, 어떻게, 왜 느끼고 생각하며 행동하고 있는지에 대하여 각성하게 되는 것임
- 2단계 : 부모의 자녀 이해단계
 - 자녀의 정서에 가장 직접적으로 지속적인 영향을 미치는 부모 자신에 대한 이해를 바탕으로 부모들의 주된 관심 주제인 자녀에 대한 이해가 뒤따라야 함

- 학부모는 학교상담에 대한 기대에서 무엇보다 자녀의 원만한 학교생활에 대해 궁금해하고 자녀의 성격, 긍정적 자기개념 형성 등 정서 발달에 관한 것들에 가장 많은 관심을 갖기 때문임
- 뇌와 감정

앞 뇌 (전두엽 뇌)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 자기 실현 욕구 <ul style="list-style-type: none"> - 인간답게 살도록 하는 뇌 - 감정조절, 합리적인 사고, 판단기능, 인정받고 싶은 욕구, 스트레스 조절을 담당함
원시 포유류의 뇌 (개, 고양이의 뇌)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 생식(번식), 감정 포착(변연계), 사랑과 소유의 욕구, 안전의 욕구를 담당함
본능의 뇌 (파충류의 뇌)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 생리적인 욕구 <ul style="list-style-type: none"> - 식욕, 성욕, 공격욕, 도피(회피)욕, 수면욕구를 담당함

- 인간을 인간답게 살도록 하는 대뇌피질 내 전두엽은 주로 20세 이후까지 발달하고 개인에 따라 발달면적과 발달의 질이 다름
- 전두엽의 평수가 넓을수록 감정조절이 잘되고 자존감이 높고, 자기실현을 잘할 수 있음
- 감정코칭과 관심, 애정을 잘 받게 되면 전두엽의 평수를 넓힐 수 있게 되어 감정조절이 잘되고 자존감이 높고, 자기실현을 잘할 수 있게 됨
- 무시와 차별을 당하고 인정받지 못하면 감정변역계 내의 편도가 활성화되어 전두엽이 손상을 입을 때 공격적이고 분노가 많으며 반사회적인 행동을 일으키게 됨
→ 학생들에 대한 이해와 감정코칭은 전두엽을 회복시켜서 자존감을 높여주고 좋은 행동을하도록 동기유발을 시켜 줌

- 가트먼의 부모 유형

- 축소 전환형
 - ☞ 아이의 감정을 중요하게 생각하지 않고 무관심, 무시함
- 억압형
 - ☞ 눈에 띄게 비판적이고 자녀의 정서경험을 설명할 때 공감대 형성이 부족함
- 방임형
 - ☞ 아이에게 적절하게 행동의 한계를 정하는 것을 방지함
 - ☞ 아이에게 무엇을 가르쳐야 할 지 확실하게 모름
- 감정 코치형
 - ☞ 아이들 앞에서도 자신의 감정을 표현하는 데 두려워하지 않고 정직하게 표현하여 본보기가 되며, 자녀의 감정에 대해서도 긍정적인 방법으로 이해하고 표현하도록 도움

- 감정코칭

- ☞ 사람들은 누군가가 자기의 감정을 이해해 주고 있다고 느끼면 그의 외로움과 상처가 다 사라짐
- ☞ 아이들은 이해심 있는 부모와 선생님을 더욱 더 사랑하게 됨
- ☞ 어머니와 선생님의 깊은 동정심은 학생들의 상처 받은 마음을 달래 주는 정서적인 치료제 역할을 하기 때문임

- 가트먼 박사의 감정코칭 5단계

- 감정인식

- ☞ 자신과 상대방의 감정을 알아차림

- 감정환영

- ☞ 강한 감정일수록 더 환영해주고 상대방과 친해질 수 있는 기회로 삼음
예) 화, 공격, 불안 등

- 공감과 수용

- ☞ ~해서 ~하구나(상황과 감정)

- ☞ '나'라도 화가 무척 났을 거야...

- 이름 붙이기

- ☞ 긍정적인 감정과 부정적인 감정에 이름을 붙여 줌

- 예) 기쁨, 슬픔, 증오, 놀람, 화남, 경멸, 혐오, 공포 등

- 감정해결도움

- ☞ 적절한 한계 내에서(자해, 공격적인 행위, 불가능한 행위는 안됨) 감정코칭은 시간이 여유로울 때 30%~40%만 수행해도 매우 좋은 결과를 가져다 줌

- ☞ 바빠서 감정코칭 해 주지 못 함을 사과하고 지나간 감정을 다루어 주는 것도 좋은 방법

- 3단계 : 학부모 상담의 내용

- 초기 면담 및 사정

- 학부모가 전화나 인터넷, 학교방문 등을 통해 학교에 상담을 요청해 오면 초기면담 과정에서 자녀와 관련하여 학부모의 상담요구가 무엇인지 파악하고 문제를 사정한 후, 상담을 할 것인지 여부를 결정함

- 객관적 면담

- 학부모가 계약에 동의하면 상담자는 자녀(학생)에 대한 객관적 면담을 실시함
- 심리검사 및 학업, 친구관계, 진로, 학급활동 등에 관한 객관적 자료들을 담임교사와의 협력을 통해 수집함

- 성격특성 심리검사 및 부모 · 자녀관계 해석상담

- 상담의 시작이 결정되면 우선, 성격특성 심리검사를 통해 검사해석 및 부모 · 자녀관계에 대한 해석상담을 실시하여 학부모가 문제에 대한 새로운 인식을 얻을 수 있도록 돋고, 현재 학교 또는 가정에서 발생한 자녀의 문제행동과 관련하여 부모의 인식을 점검하고 해결책을 구축함
- 성격을 평가하는 심리검사에는 논리적 접근에 따른 검사 도구를 활용하는 것이 바람직함

- 관계형성 및 심리적 탐색

- 초기면담부터 형성되어 온 상담자와 내담자간 관계를 기반으로 보다 안정되고 신뢰로운 관계형성을 위해 상담자는 지속적인 관심을 기울여야 함
 - ☞ 적극적·반영적 경청, 무조건적·긍정적 존중과 수용, 공감적 이해, 진실성의 태도를 지녀야 함
- 상담의 성과를 가장 잘 예측할 수 있는 요인은 상담관계임
- 내담자 역시 상담에서 가장 도움이 되었던 것은 이해받고 지지받는 느낌이라고 보고하는 것을 볼 때 상담자는 내담자에게 모든 주의를 집중하고 내담자의 감정과 경험을 이해하는 태도를 보여야 함

- 문제의 재정의 및 해결안 탐색

- 어떤 사람들은 인식과 태도의 변화를 넘어서 촉진적인 조건을 형성하고 실행단계까지 도움을 받는 것이 필요함
 - ☞ 이러한 도움을 주기 위해 문제의 재정의 및 해결안 탐색 과정에서는 심리적 탐색을 통한 통찰을 바탕으로 당면한 문제를 다른 각도로 조망해 보고, 해결을 위한 목표를 설정함
- 학부모 상담의 특성을 반영하여 학부모 자문 또는 부모교육을 포함하여 실시할 때 상담자의 상담활동을 돋기 위해 상담의 기본목표와 기법 및 전략을 구체적으로 함

- 개입 및 실행

- 내담자의 개별목표와 전략을 직접 실행에 옮기고 상담자의 피드백을 통해 수정해 나감
- 실행을 통해 내담자는 사고 속에서 변화를 확고히 할 수 있음
 - 지금까지의 상담과정에서 새롭게 얻은 통찰과 전략을 행동으로 옮기는 실행과정이 필요함

- 상담의 종결 및 추수지도

- 목표를 달성하면 최종적으로 상담을 종결하고, 학부모가 요청할 경우 상담자와 의논하여 원하는 형태의 적절한 추수지도가 제공되어야 함
- 추수지도는 개인 또는 집단의 형태로 이루어지며 개인의 경우보다 심화된 '개인상담' 및 '교육자문'이 제공됨
- 집단의 경우 자녀와 대면한 가족상담을 포함하여 다양하게 제공될 수 있음

성격의 이해 / 7주차 2차시

1. 성격의 개념

1) 성격(Personality)이란?

■ 성격(Personality)의 유래

- 원래 라틴어 Personare에서 유래되었는데, 이는 per(through : 통하여)와 sonare(speak : 말하다)의 합성어로, 배우들이 연극할 때마다 쓰는 가면이나 탈을 의미하는 말이었음
- 그 후 Personare가 가면이라는 뜻에서 점차 변화되어 주위에 대한 개인의 전체적인 인상의 뜻으로 변용되었음
- 로마시대에는 고귀한 성질을 가진 개인을 의미하는 말로 사용되었음
- 오늘날에 와서는 타인과 구별할 수 있는 인상 전체를 의미하는 말로 사용되기에 이르렀음

2) 종합

■ 성격

- 비교적 일관되고 안정적이면서도 변화가 가능한 역동적인 성질을 지니고 있는 각 개인의 독특한 성질로서, 인간의 사고와 행동에 영향을 미치는 것이라고 정의할 수 있음

2. 성격의 유사 개념

1) 인격(Character)

- 사람이 사람으로서 가치를 갖는 데 필요한 정신적 자격을 말함
- '좋다, 나쁘다, 바람직하다, 바람직하지 못하다'의 가치개념을 포함함

2) 성격(Personality)

- 사람의 정신생활의 모든 면에 나타나는 각 개인의 특유한 감정, 의지, 행동 따위의 경향을 말하며, 인격 형성의 요소임
- 가치개념을 내포하고 있지 않음
- Allport
 - 인간 그것, 정말로 그 사람인 것(What a man really is)임
 - 두 개념의 차이를 'Character'는 가치개념이 부여된 Personality이고 Personality는 가치개념을 빼버린 'Character'라고 함

3) 기질(Temperament)

- 개인의 생체내의 생리적 기초와 밀접하게 관련되어 있는 성격의 하위구조로서 성질과 같은 정서적인 특징을 띤 것임
 - 자극에 대한 반응이 강한가, 약한가, 빠른가, 느린가 하는 경향으로 유전적이고 생리적인 구조에 따름
 - 선천성을 띤 체질과도 같은 반응양식으로 불변적인 것이고 성격의 심층적 기초적인 부위를 차지하는 것임

4) 개성(Individuality)

- 개인의 고유한 생리적, 심리적 특성으로 타인과 구별되는 성격의 차이성과 독자성에 중점을 둠
- 그 개인만의 독특한 성질의 정도를 가리키는 말로서 모든 사람들의 개성을 만들어 주는 특성들의 통합된 조직형태가 성격을 이루게 되는 것임

3. 성격의 결정요인

1) 성격의 형성

- 성격은 선천적으로 태어난 유전의 영향과 후천적인 환경 속에서의 경험과 학습의 영향, 이 두 가지의 상호작용 속에서 형성되어진다고 볼 수 있음
- 성격을 결정하는 요인은 개인과 환경으로 나누어 볼 수 있음
 - 개인적 측면
 - 태어난 체형이나 유전적인 요인 등 생물학적 요인이 중요하게 고려됨
 - 환경적 측면
 - 개인이 속해 있는 가정과 사회, 개인의 성별 등에 따라 경험하게 되는 타인들과의 관계를 중시함
- 성격이 어느 요인에 의해 더 많은 영향을 받는지에 대한 논쟁은 선천-후천(Nature-Nurture)에 대한 것으로 행동과학과 사회과학에서 끝없는 논쟁거리가 되고 있음
- 성격의 결정요인은 유전적(생리적) 요인과 환경적(사회 및 문화적) 요인이 있으나, 이 두 요인은 상호 역학적으로 작용함

2) 유전적 요인

- 성격발달에 영향을 미치는 유전적 요인
 - 유전과 부모 체형, 어머니의 상태 등을 고려할 수 있음
 - 유전적 영향에 대한 증거는 쌍생아 연구에 근거하고 있음
 - 다양한 성격 차원에 대해 평균을 낸 연구결과들을 보면 성격에 미치는 영향이 중요할 뿐 아니라 본질적일 수도 있음을 시사함
 - 외향성과 신경증적 경향성에 대한 쌍생아 연구에서 일란성 쌍생아의 상관이 이란성 쌍생아의 상관보다 각각 두 배가 넘는 것으로 나타났음

■ 자율신경계통

- 반응이 늦은 사람은 정서적으로 불안정, 신경질, 무관심, 활동성과 적극성이 결여됨
- 대뇌피질손상은 지적 기능을 약화시키므로 유전적 요인은 체격과 용모, 정서 요인과 성격형성에 영향을 줌

■ 기질

- 환경적 자극에 대한 정서 반응의 질과 강도에서 안정적으로 나타나는 개인차를 의미함
- 출생 후 1년간에 식별되거나 형성되는 발달적 특성으로 성격 형성의 기저를 이루는 중요한 요소임
- 기질에 따라서 유아들은 상이한 특성을 나타냄
- Thomas와 Chess(1977)는 기질의 유형을 순한 아이, 까다로운 아이, 느리게 반응하는 아이로 분류했음

■ 기질의 유형(조은주, 최일선, 2015)

- 순한 아이(Easy Child)
 - 수유, 배설, 수면 등의 일상습관이 규칙적이면서 환경 변화에 대한 적응력이 높음
 - 새로운 경험에도 쉽게 적응하고 낯선 사람에게도 두려움 없이 접근하며 대체로 안정적이면서 행복한 정서가 주로 나타남
- 까다로운 아이(Difficult Child)
 - 수유, 배설, 수면 등의 일상습관이 규칙적이지 않고 새로운 경험에 대한 적응을 어려워하며 주로 울음이나 저항 등의 부정적인 반응을 보임
 - 낯선 사람을 보면 피하며 울거나 새로운 음식을 주면 뱉어내는 등의 강하고 부정적인 반응을 보임
- 느리게 반응하는 아이(Slow to Warm Up Child)
 - 새로운 경험이나 환경변화에 적응이 늦고 낯선 사람이나 새로운 것에 대해 부정적인 반응을 나타냄
 - 까다로운 아이와는 달리 새로운 음식을 주면 뱉어 내지는 않는 등 새로운 자극에 대해서 낯선 사람에게도 두려움 없이 접근하며 대체로 안정적이면서 행복한 정서가 주로 나타남

3) 환경적 요인

- ### ■ 사람의 성격이 유전적 요인에 의해 기초가 형성되지만 유전적 소인이 환경적 경험이나 자극의 양에 의해 수정될 가능성도 많음
- 성격의 형성에 있어서도 환경적 요인이 중요한 영향을 미치게 됨
 - 환경은 개인이 살고 있는 곳이며 그 속에서 어떤 경험을 하느냐가 성격형성에 영향을 미침
 - 환경적 요인에는 가정환경, 학교환경, 사회문화적인 환경 등이 있는데, 이 중에서도 특히 가정환경은 개인의 성격형성에 중요한 영향을 미치는 요인이 됨

- 동일한 유전적 소인을 가지고 태어났더라도 주어지는 환경조건이나 심리적 자극에 따라 소인의 표현양상이 달라질 수 있음
 - 사람은 수정에서부터 죽음에 이르기까지 다양한 환경에 직면하면서 개인의 성격형성에 영향을 받음
- 물리적 환경
 - 가정의 지리적 위치, 방향, 크기, 부모의 교양, 직업, 경제, 사회적 수준, 형제의 수, 출생 순위 등
 - 예)
 - 이스라엘 : 강인하고 단결력 강함
 - 중국 : 생활력 강하고 대륙성 기질
 - 일본 : 섬사람다운 성격
- 가정환경
 - 인생 최초 교육장으로 기본적 생활 양식, 행동 양식과 습관 형성, 가족
 - 구성간 접촉으로 사회성 학습, 경제, 사회적 지위
 - 예)
 - 부모의 태도 : 애착과 각인(Imprinting)
 - 문화적 측면 : 문화실조(Cultural Deprivation)
- Adler의 출생순위에 따른 성격특성
 - Adler는 부모가 같고 거의 같은 가정환경에서 자라난 아이들일지라도 개인의 출생순위에 따라 생활양식이나 성격의 형성에 다음과 같이 서로 다른 영향을 받는다고 하였음
 - 첫째
 - 처음 태어나서 '독자'의 시기까지는 부모의 끊임없는 사랑과 관심을 한 몸에 받으며 응석받이로 행동함
 - 그러다가 동생이 태어나면서부터는 그의 즐거웠던 자리를 빼앗기게 되는데 때로는 이것이 마음의 상처가 될 수도 있음
 - ☞ 이를 가리켜 Adler는 맏이를 '폐위된 왕'에 비유했음
 - 대개 첫째는 책임감이 강하고 의젓하며, 열심히 일하고 앞에 나서기를 좋아하며 때로는 이기적인 경향이 있기도 함
 - 둘째
 - 태어날 때부터 형이나 누나라는 경쟁자가 있으므로 그들을 능가하기 위한 자극과 도전을 받음
 - 형의 약점을 찾는 요령을 발달시키게 되고, 형이 실패한 것을 달성함으로써 부모나 선생님으로부터 칭찬을 받기 위해 노력함
 - 대부분 둘째는 첫째와 반대되는 양상을 보이며, 대부분 적응력과 경쟁심이 아주 강하고, 대단한 야망을 가진 성격이 됨

- 막내

- 언제나 가족의 귀염둥이로 부모나 형제들에 의해 응석받이로 자라나게 됨
- 가정이 경제적으로 넉넉지 못할 경우의 막내는 자기 것은 아무것도 없고 다른 가족들로부터 물려 받아야 하는 '늘 귀찮게 붙어 다니는 아이'의 위치로 전락할 수도 있음
- 모두가 자기보다 크고 힘세고 특권이 있는 형으로 둘러싸여 독립심의 부족과 함께 강한 열등감을 경험하기 쉬움
- 막내는 위의 형들을 능가하고자 하는 강한 동기유발을 가지고 있음
 - ☞ 이 때문에 막내 중에는 가끔 뛰어난 운동선수, 훌륭한 음악가, 재능 있는 예술가 또는 가족 중에 가장 야망이 있는 아이가 됨
 - 이를 가리켜 Adler는 '도전적인 막내는 혁명가로 될 가능성이 많다'고 했음

- 독자

- 경쟁할 상대가 없는 독특한 위치에 있음
- 어머니가 응석받이로 기를 가능성성이 많고, 아버지와는 강한 라이벌 의식을 가지게 됨
 - 엄마 치맛자락에 매달려 응석을 부리고 다른 사람들로부터도 보호받기를 원하며, 의존성과 자기중심성이 현저하게 나타날 수 있음
- 인간이 개성을 가진 것처럼 가정에도 가족구성이나 부모의 사회적, 경제적, 문화적 조건 등에 따라서 각기 다른 분위기가 있음
- 이러한 가정의 분위기도 아동의 성격 형성에 영향을 미침

4) 애착이론

■ 애착의 정의

- 애착(Attachment)

- Bowlby(1907~1990)에 의해 사용된 개념임
- 영아기 자신과 가장 가까운 사람 즉, 주로 양육자와 정서적인 유대를 강하게 형성하는 것을 의미함
- 자신의 삶에서 특별한 사람에게 느끼는 강한 사랑의 유대를 뜻함

■ 애착의 4가지 유형(Ainsworth et al., 1978)

- 애착은 유아가 태어난 직후부터 시작되어 연령의 증가에 따라 상호호혜적인 애착관계를 형성해감
- 아기의 애착형성을 확인할 수 있는 단서는 낮가림이며, 애착의 속성에 따라 4가지 유형으로 나뉨
- 안정 애착(Secure Attachment, 1세 65%)
 - 엄마와 함께 있을 때 주변을 적극적으로 탐색하고 엄마가 나가려고 하면 눈에 띠게 당황함
 - 엄마가 돌아오면 다정스럽게 반기면서 안김
 - 엄마가 곁에 있는 한 이들은 낯선 사람에게도 사교적임

- 저항하는 애착 유형(Resistant Attachments, 약 10%)
 - 엄마가 곁에 있어도 불안해함
 - 탐색활동이 미약함
 - 엄마가 떠나려 하면 고통스러워하기는 하지만 돌아왔을 때는 양가적 행동을 보임
 - 이들은 엄마 곁에 있으려 하면서도 엄마가 접근하면 저항하며, 엄마가 있어도 낯선 이를 경계함
 - 회피하는 애착 유형(Avoidant Attachments, 약 20%)
 - 엄마와 단 둘이 있을 때 탐색활동에 흥미가 없음
 - 엄마와 헤어질 때 별로 고통스러워하지 않으며, 엄마가 돌아오면 피하는 경향이 있음
 - 낯선 이를 특히 경계하지 않으나 때때로 엄마에게 하듯이 외면하거나 무시함
 - 혼란된/무지향적 애착 유형(Disorganized/Disoriented Attachments, 5~10%)
 - 가장 불안전한 유형으로 저항애착과 회피애착이 복합된 것
 - 엄마가 돌아오면 아기는 엄마에게 다가가야 할지 아니면 물러서야 할지 갈피를 잡지 못함
- 애착형성과 성격 및 대인관계(정미경 외, 2009)
- 애착형성은 이후 성격 및 대인관계에 지속적인 관련이 있음
 - 아기 시절의 애착이 평생 고정된 것은 아니며, 성장후의 친밀한 관계형성에 절대적인 것은 아님
 - 자신이 회피애착유형이나 불안애착 유형이었다 하더라도 배우자나 연인 혹은 주요한 타인이 안정애착 유형이라면 그 사랑에 힘입어 자신과 타인을 어느 정도 긍정적으로 보게 되는 변화가 일어날 수 있음

5) 대상관계에 의한 성격형성

- 대상관계
 - 생애 초기에 가졌던 대상과의 관계 경험을 말함
- 대상관계 이론의 입장
 - 생애 초기 아기들은 주요 양육자와의 관계 경험을 바탕으로 타인과의 표상을 갖게 되며, 이것은 이후 성격형성에도 영향을 주게 됨
- 대상관계 이론(마가렛말러, 1897~1985)
 - 출생 시~6개월
 - 자폐단계, 공생단계로 주양육자와의 관계가 어떠하였는지에 따라 자폐 혹은 공생의 관계를 유지하게 됨
 - 6~24개월
 - 분리개별화 단계로 수동적 까꿍놀이를 통하여 엄마는 안전기지 역할을 하게 됨
 - 첫돌에 세상을 향한 첫걸음을 위해 서서 걷기를 하게 되고, 능동적 까꿍놀이를 통하여 의존(안김)과 독립(빠져나가기)을 경험하며 “싫어” 분리를 유지하게 됨

■ 24~36개월

- 대상항상성이 발달하게 됨
- 충분히 좋은 경험의 축척으로 안정적인 심리적 탄생을 하게 됨
- 이 시기에 돌봄이 결손되거나 과잉보호를 경험하게 되면 자신과 타인에 대한 불안정한 대상관계를 형성하게 되어 건강하지 못한 성격형성으로 사회생활과 대인관계에 문제를 가져올 수 있게 됨

Freud 정신분석 성격이론 / 9주차 1차시

1. Freud 정신분석 성격이론의 인간관, 주요개념

- 정신분석이론
 - 인간의 행동을 좌우하는 중요한 역동적인 힘(dynamic forces)의 근원은 무의식에 있으며, 무의식적 갈등이 부적응, 신경증 또는 정신질환의 근원이 된다는 성격발달의 한 모델
- 인간본성의 철학과 정신치료의 한 방법으로 널리 알려져 있음
- 20세기에 들어서 인류가 발견한 업적 중 가장 위대한 업적으로 인정받고 있으며, 실제로 인간의 정신생활의 이해에 큰 공헌을 하고 있음
- 1980년대부터 Freud에 의해 연구되고 체계화되기 시작했으며 1910년 이후 후계자들에 의해 수정·보완되기 시작함
- Freud는 자신의 치료경험과 자아분석 및 광범위한 임상 관찰을 토대로 포괄적인 성격이론을 체계화하였음
- 그의 이론은 Jung이나 Adler 등이 발전시킨 정신분석학과는 구별하여 전통적 정신분석학이라 불려지고 있음

	Freud의 이론	Jung의 분석이론
유사점	무의식의 가정을 중요하게 봄	
차이점	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인간행동의 기본 동기를 성적 에너지로 봄 ▪ 무의식을 원시적·본능적 충동으로 봄 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 집단무의식과 성격의 내·외향성을 가정함 ▪ 신경증을 성숙의 결여로 보아 의식과 무의식의 통일된 전체로서의 상호보완을 강조함 ▪ 무의식을 창조적 능력의 저장고로 봄

- Adler는 Freud의 성에 관한 주장과는 견해를 달리하여 사회적 관심 및 우월성의 추구라는 두 가지 개념을 근거로 하여 정신분석학을 발전시킴
- 정신분석이론을 발전시킨 그 밖의 학자들 : Horney, Fromm, Sullivan 등
- 특성론은 사람의 성격을 묘사하고 분류하는 데는 유용함
 - 그러나, 성격이 어떻게 형성되고, 형성된 성격이 어떤 의미를 갖는지는 제대로 설명하지 못함
- 이런 측면에 초점을 둬 이뤄지는 연구들이 성격의 과정 이론임
 - 과정 이론은 크게 정신역동 이론, 행동주의 이론, 인본주의 이론 등을 중심으로 설명함

■ 정신분석(psychoanalysis) 이론

Freud 중심의 정신분석	Jung, Adler 중심의 신 정신분석
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Freud(1856-1939)에 의해 창시된 이론 ▪ 무의식과 성욕을 강조함 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 사회문화적 속성과 집단무의식을 강조

- 인간의 동기와 내면적인 힘, 그리고 그 힘들의 갈등을 중시하므로, 정신역동 이론이라고도 함
- Freud의 정신분석은 특히 인간의 무의식적 동기나 소망, 갈등을 다루기 때문에 심층심리학이라고도 하며, 인간의 심리적인 과정과 움직임을 다루기 때문에 역동심리학이라고도 함
 - 정신분석 = 정신역동 = 심층심리학 = 역동심리학

■ 정신결정론

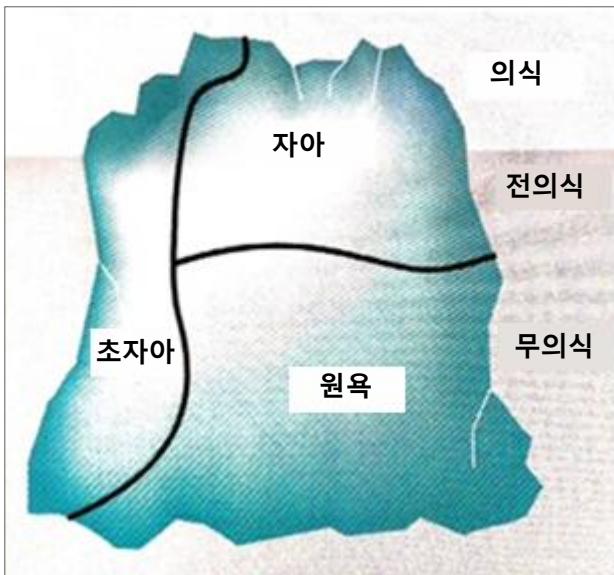
- 정신결정론(psychic determinism)
 - 사람들이 생각하거나 느끼는 모든 것에는 의미와 목적이 있으며, 그것은 개인의 경험에 의해 이미 결정되어 있다고 주장하는 이론
 - - 인간의 행동에는 원인이 있으며, 그 원인을 이루는 것이 무의식적 동기라고 주장함
- 무의식적 동기는 주로 성욕과 공격성으로 이루어져 있음
- 무의식적 동기와 의식 간에는 끊임없는 갈등이 생기는데, 이 갈등이 인간의 정신세계를 지배하는 힘이 됨
 - 이는 이미 선천적으로 또는 개인의 경험(주로 어린시절)에 의해 결정됨

2. 인간의 의식수준과 성격의 구조

- ### ■ Freud는 인간의 정신을 빙산에 비유함
- 물 위에 떠 있는 작은 부분 → 의식(conscious)
 - 파도에 의하여 물 표면에 나타났다 잠겼다 하는 부분 → 전의식(preconscious)
 - 물속에 잠겨 있는 부분 → 무의식(unconscious)

1) 인간의 의식수준

■ 의식과 성격의 구조



<출처 : 정미경 외(2015). 심리학개론. 양서원(ppt 강의자료)>

■ 의식

- 항상 각성 수준에 있는 지각, 감각, 언어, 감정표현 등과 같은 의식
- 우리가 알거나 느낄 수 있는 모든 경험과 감각을 포함하며, 자신이 주의를 기울이는 순간 곧 알아차릴 수 있는 정신생활의 부분임
- 이 경험은 단지 잠시 동안 의식될 뿐 우리가 주위를 다른 곳으로 바꾸면 재빠르게 전의식이나 무의식으로 사라져 버림
- 따라서, 의식은 성격의 아주 작고 제한된 부분만을 나타냄

■ 전의식

- 회상 가능한 기억들이 있는 수준으로 조금만 노력하면 각성 수준으로 끌어올릴 수 있는 것
- 흔히 이용 가능한 기억이라고 불림
- 전의식은 마음속에서 무의식과 의식영역을 연결해주는 역할을 함

■ 무의식

- 인간을 지배하는 주된 의식수준으로서 빙산의 수면 밑에 잠겨 있는 부분과 같으며, 욕구나 충동들이 들어 있는 깊고 접근할 수 없는 곳임
- 하지만, 이들을 끊임없이 밖으로 표출하고, 충족시키고자 하는 힘이 있음
- 때문에 인간의 행동과 생각, 정서를 지배하고 결정하는 힘을 발휘하는 것임
- Freud는 인간행동 이해에 있어서 무의식을 강조하였으며, 무의식의 영역에서 인간의 본질적인 추진력, 정열, 억압된 관념 및 감정 등을 찾으려고 시도했음
- 무의식은 주로 원초아(id)과 초자아(superego)로 구성되어 있으며, 방어기제(defense mechanism)와 신경증을 유발하는 원인이 됨

2) 성격의 구조

■ Freud가 말한 성격의 구성인자

- 본능(원초아)(id), 자아(ego), 초자아(super-ego)

■ 본능(=원초아)(id)

- 세상에 태어난 모든 사람은 원초아만을 가지고 태어남
- 심리적 에너지의 원천이자 본능이 자리 잡고 있는 곳임
- 쾌락의 원리에 따라 비논리적이고, 맹목적으로 작용함
 - 쾌락의 원리 : 본능적 욕구들을 지체없이 직접적이고, 무조건적으로 충족시키려 하는 것
- 삶의 본능 : 먹고, 마시고, 자는 것과 같은 본능적 욕구
 - Freud는 삶의 본능 중 성적 본능을 특히 중요하게 생각함
 - ☞ 즉, 성적인 쾌감을 얻고자 하는 것이 인간을 움직이게 하는 가장 중요한 원동력이라고 봄
 - 삶의 본능과 더불어 파괴적인 본능인 죽음의 본능이 있음
 - ☞ 사람들이 전쟁을 하고 서로 공격하는 이유는 이 때문임
- 어린이는 성장함에 따라 부모나 현실적 상황에 의해 다양한 방식으로 욕구 충족이 억제되어 짐
 - 어린이는 항상 그의 분노를 발산 할 수는 없으며 젖을 떼야 하고 배변훈련을 받아야만 함
 - 그는 흥미를 느끼는 모든 대상을 가지고 놀 수는 없음
 - 충족되어지지 못한 이러한 욕구들은 무의식 속으로 억압될 수밖에 없고, 이는 숨겨진 채로 사람들의 의식적인 삶에 영향을 미치게 됨

■ 자아(ego)

- 원초아의 본능과 외부현실 세계를 중재 또는 통제하는 역할을 함
- 현실의 원리에 따라 현실적이고, 논리적인 사고를 하며 환경에 적응하고, 욕구의 충족을 지연시키거나 다른 것으로 대체하기도 함
 - 현실의 원리 목적 : 욕구를 만족시키는 적당한 대상이나 환경조건이 성숙될 때까지 본능적 만족을 지연시켜 개체의 안전을 보장함
- 본능적인 욕구 충동을 점검하고 통제하는, 이성과 지성의 산실임
- 주관적인 욕구와 외부의 실을 구별할 줄 아는 현실 검증의 능력이 있음
- 자아의 중요한 임무 중 하나는 내적 위험으로부터 마음을 보호하는 것임
 - 즉, 조절기능과 현실 타협 기능을 가짐

■ 초자아(super-ego)

- 쾌락보다 완전을, 현실적인 것보다 이상적인 것을 추구함
- 4-5세경 부모님의 영향으로 형성되는 양심, 도덕성을 말함
- 초자아 : 성장하면서 부모나 선생님들과의 상호작용을 통해 영향을 받은 정통적인 가치관과 사회적인 규칙들 그리고 도덕과 양심이 자리 잡은 곳임
- 초자아의 임무 : 무엇이 옳고 그른지, 어떤 일은 해야 하고, 어떤 일은 하지 말아야 할지 등을 판단함
- 도덕적 원리를 추구하여, 도덕이나 가치에 위배되는 원초아의 충동들을 견제함
- 자아의 현실적 목표들을 도덕적이며 이상적인 목표로 유도하려 함
- 초자아의 두 가지 측면
 - 양심(conscience)
 - ☞ 잘못된 행위에 대하여 처벌이나 비난을 받은 경험에서 가치체계가 내면화된 것
 - 자아이상(ego-ideal)
 - ☞ 잘한 행위에 대하여 칭찬이나 보상을 받은 경험이 기초되어 이상적인 자아상을 형성하게 되어 이를 추구하게 되는 것

■ 원초아, 자아, 초자아는 서로 담고 있는 내용과 추구하는 바가 달라서 이들 간에는 마찰과 갈등이 일어나게 됨

- 원초아 : 본능적 욕구를 직접적으로 충족시키려 함
- 자아 : 현실에 비추어 이를 저지하려 함
- 초자아 : 원초아와 자아가 이상과 도덕에 위배되는 행위를 하는지 항상 감시함

■ 이러한 갈등이 심리적 문제의 근원이 됨

- 즉, 자아와 원초아, 초자아 간에 서로 균형을 이루지 못하는 것이 심리적 증상형성의 출발점이 되며, 건강한 성격의 형성에 문제가 생기게 되는 것임
- 건강한 성격 : 자아와 원초아, 초자아 간 균형을 잘 이루었을 때, 특히 자아가 성격 구조들 간 갈등을 중재하고, 조정하는 역할을 잘 수행할 때 형성됨

■ 인간의 크고 작은 성격 하나하나에는 성격의 인자가 작용함

■ 세 가지 인자로 구성된 성격에 의하여 행동이 만들어지기 때문에 성격이 바르게 형성되면 바른 행동이 나옴

- 올바른 행동이 나오는 것은 자아의 작용, 즉 자아의 올바른 현실 직시와 조절이 적절한 것을 말함

원초아가 너무 강하면?	초자아가 너무 강하면?
공격성이 지나쳐 반사회적인 성격이 될 수도 있음	지나치게 병적으로 소심한 성격이 형성될 수도 있음

- 건강하고 원만한 성격은 본능과 자아와 초자아가 적절한 비율을 이루고 자아가 현실타협과 자기조절을 적절히 잘하게 되는 경우임

3. 심리성적상담이론의 발달단계에 대한 이해

- 성격발달의 세 가지 기본원칙(Freud)
 - 정신적 결정론은 인간의 정신적 활동이 이전의 행동이나 사건에 의해 결정된다고 보는 것임
 - 인간의 행동이 의식적 과정보다는 인식할 수 없는 무의식에 의해 동기가 유발된다고 봄
 - 본능적인 성적 에너지가 행동과 사고의 동기가 된다고 간주함
- Freud는 모든 본능이 근본적으로 성적인 것이라 믿었기 때문에 인간의 성격발달이 성적인 욕구와 밀접한 관련이 있다고 믿음
- 성격발달을 심리성적발달이라 일컬었음
- 발달단계를 다섯 단계로 제시하였으며, 각 단계마다 그 단계에서의 욕구가 충족되어져야 한다고 함
 - 욕구가 충족되지 못하면 고착현상이 나타남
 - 고착현상(fixation) : 나이에 따라 다음 단계로의 계속적인 발달이 진전되어야 함에도 불구하고, 그 단계에 머물러 있으려는 경향
- 발달이 진행되어진 경우, 앞 단계로의 퇴행이 나타나기도 함
 - 퇴행(regression) : 어떤 어려움이나 좌절이 경험되어질 때 욕구 충족이 쉬웠던 앞 단계로 되돌아가려는 경향
- Freud의 주장에 따르면 각 단계마다 인간의 욕구는 충족되어져야 하지만 과도한 욕구충족의 경우도 바람직하지 않다고 함
 - 따라서, 각 단계에서의 욕구를 적절히 충족시켜야 적응에 문제가 생기지 않음
- Freud의 심리성적 발달이론
 - Libido : 쾌락을 추구하는 모든 행위로서 사람의 성격발달에 영향을 주는 성적 에너지
 - Libido의 만족과 관련시켜 건전한 성격의 발달을 연구함
 - Libido의 발달 초점은 성장에 따라 다르게 나타남
 - ☞ 발달 초점에 만족하면 성격이 원만하지만, 만족하지 못해서 누적되면 무의식에 남아 있어 성격에 문제가 생김
- 구강기 : 생후 - 18개월
 - 구강기(oral stage) : 출생 후 대략 1년 동안에 해당되는 시기로서 리비도가 입에 있기 때문에 주로 빠는 행위를 통해 쾌감을 충족시킴
 - 이 시기에 욕구가 좌절된다면?
 - ☞ 비관론자가 될 수 있음
 - ☞ 자신, 타인, 주변세계에 불신감을 가질 수 있음
 - ☞ 외부세계로부터 고립되어 인간관계 단절을 가져올 수 있음

- 인공수유나 이유 등으로 구순 욕구 충족이 좌절되거나, 반대로 과도하게 충족되는 경험을 하게 되면 구강 고착 성격을 갖게 됨
 - 후에 과식이나 과음, 과흡연 등과 같은 행동 특성으로 나타나기도 하고, 때로는 타인에 대한 의존 혹은 분노 등으로 표현되기도 함
 - 예)
 - ☞ 수다스러운 성격
 - ☞ 이야기 중 항상 남의 아픈 부분을 꼬집어 내어 상대방의 감정을 상하게 하는 성격
 - ☞ 기분이 언짢은 경우 무엇이든 먹고 싶어 하는 성격

■ 항문기 : 2세-3세

- 항문기(anal stage) : 대략 2, 3세에 해당되는 시기로서 주로 배설 행위를 통해 쾌감을 얻는 시기
- 보통 대소변 가리기 훈련이 시작되는데, 이때 유아는 처음으로 본능적으로 욕구 충족을 통제 받는 경험을 하게 됨
- 구강기와 같이 이 시기에도 대소변 훈련과 관련하여 너무 엄격하고 강압적인 경험을 하거나 반대로 너무 느슨한 경험을 하게 되면 항문 고착 성격을 갖게 됨

항문 폭발적 성격	항문 강박적 성격
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 보통 지저분함 ▪ 정돈되지 않음 ▪ 낭비벽이 있음 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 고집이 셈 ▪ 완고하며 검소함 ▪ 인색함

■ 부모가 대소변 훈련을 시킬 때의 태도

긍정적 태도	부정적 태도
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 분노와 적대감 등의 부정적 감정을 수용하는 방법을 배움 ▪ 실수해도 괜찮다는 것을 알게 됨으로써 자신을 독립적이고 개별적인 존재로 인식함 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 혐오감 수치심을 갖게 하여 자기 존중감을 떨어뜨림

- 엄격한 배변훈련은 의존증, 결벽증, 강박증, 편집증 등을 초래할 수 있음

■ 남근기 : 4세 - 5세

- 남근기(phallic stage) : 4-5세경에는 리비도가 항문에서 성기로 옮겨져 성기를 통한 리비도의 만족을 추구하게 되는 시기
- 남아의 경우
 - 외디푸스 콤플렉스(oedipus complex)를 나타냄
 - ☞ 외디푸스 콤플렉스 : 이성의 부모인 어머니에 대해 성적인 욕망과 애착을 느끼며, 아버지를 경쟁자로 생각하는 것

- 이 과정에서 남아에게 거세 불안이 유발됨
 - ☞ 이 불안을 감소시키기 위해 어머니에 대한 성적인 욕망과 아버지에 대한 적대감을 억압하게 됨
 - ☞ 아버지에 대한 동일시를 통해 남성다움을 발달시킴
- 여아의 경우
 - 엘렉트라 콤플렉스(electra complex)를 나타냄
 - ☞ 엘렉트라 콤플렉스 : 이성의 부모인 아버지에 대해 성적 애착을 느끼게 되는 것
 - 이 과정에서 여아에게 남근 선망이 나타남
- 남아, 여아 모두 같은 성의 부모와의 동일시함으로써 이 시기의 갈등을 해결하게 됨

남근기에 고착된 남자	남근기에 고착된 여자
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 경솔함 ▪ 과장이 심함 ▪ 야심이 강함 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 난잡함 ▪ 유혹적임 ▪ 경박함

■ 잠복기 : 6, 7세 - 12, 13세

- 잠복기(latency period)
 - 6세~12세 무렵까지 시기(초등학교 재학 시기와 대략 일치함)
 - 오이디푸스 콤플렉스를 극복하고서 성적 욕구나 갈등이 억압되는 평온한 시기
 - 성적인 에너지는 잠시 잠복해 있게 되는 시기
- 지적 활동이나 운동 등 사회적 활동에 많은 에너지를 투입
 - 지적인 탐색이나 주위 환경에 대한 탐색이 활발하게 나타남
- 잠복기 동안에 이루어지는 변화는 좋아하는 것에 열심히 함
- 공부와 친구, 교사의 영향을 많이 받음
 - 올바른 인성지도가 매우 필요한 시기
- 아동기의 갈등이 성공적으로 해결될 경우
 - 성 역할 및 책임감과 직업 선택에 대한 성인의 정체성이 확고히 형성됨
- 하고 싶은 것을 하지 못하게 될 경우
 - 방어기제를 사용하여 타협을 시도함
 - 신경증적 특성 및 자기 패배적 성질을 지닌 행동양식을 갖게 됨

■ 생식기 : 12, 13세 전후

- 생식기(genital stage) : 사춘기 이후 전 생애에 걸쳐 계속되는 시기로서 리비도가 다시 성기로 돌아오고 성행위를 통한 성적인 만족을 추구함
 - 이성에 대해 진정한 관심을 가지고 성숙한 사랑을 할 수 있음
 - 이 단계에 이르기까지 순조롭게 발달한 사람은 이타적이고 원숙한 성격을 지니게 됨
 - 이상적인 생식기적 성격발달을 위해서는 균면을 배워야 하고, 즉각적인 만족을 지연시켜야 하며, 책임감이 있어야 함

- 아동기 초기에 경험한 심각한 외상으로 인해 성적 에너지의 고착이 있으면 생식기에서의 적용이 어려움
- 사랑을 받아 본 사람만이 사랑을 할 줄 암
- 남근기에 원만하게 문제해결이 되었다면 바람직한 이성교제를 통하여 이 시기도 원만하게 지나갈 것임
- 어린 시절 잘못 형성된 성격을 개선할 수 있는 시기가 바로 사춘기의 생식기이며, 이 시기를 제2의 성격 개선기라 함
 - 즉, 자아비판 하는 본인의 의지와 노력에 부모, 교사, 선배 등 주위의 관심과 배려 등 협조가 필요한 시기임

■ 심리성적상담이론의 발달단계에 대한 특징

발달단계	주된 발달특징	고착에 의한 성격특징
구강기(0-2세) oral stage	깨물기, 빨기, 삼키는 행위를 통해 성욕을 충족	수동적, 의타심, 논쟁적, 냉소적, 험담
항문기(2-3세) anal stage	배설물의 보유와 배설을 통해 성적충족, 사회적 통제습득	고집, 인색함, 복종적, 결벽증, 지저분함, 잔인함, 파괴적, 난폭함, 적개심
남근기(3-6세) phallic stage	성기에 관심 이성부모를 사랑 동성부모를 동일시 초자아 발생	남성 : 경솔, 야심, 과장적 여성 : 난잡, 경박, 유혹적
잠복기(7-12세) latent stage	성욕이 잠재 지적 관심 동성 친구와의 우정 중시	리비도(성적 에너지)가 잠재되어 성격 유형이 발생하지 않음
생식기(13세 이후) genital stage	이성에 관심 2차 성장 성행위 추구	의존적 반사회적

■ Freud 이론에 대한 평가

- 인간의 성격발달에 있어서 인간의 성적 욕망을 지나치게 강조하였으며, 특히 유아기의 성욕을 강조함
- 인간을 성욕이나 과거의 경험 및 무의식에 의해 지배되는, 수동적이고 소극적인 존재로 봄
- 남아의 오이디푸스 콤플렉스와 여아의 엘렉트라 콤플렉스 및 여성의 열등감에 대한 Freud의 편견은 비교문화 연구의 결과 보편성이 증명되지 못하고 있음
- 신경증환자만을 대상으로 그들의 심리치료 과정에서 도출된 사실에 기초한 경험적 연구이기 때문에 정상인의 발달에 적용하기가 어려우며, 과학적인 검증이나 설명이 불가능하다는 것임(정미경 외, 2009)

Erikson의 심리·사회적발달 성격이론 / 9주차 2차시

1. Erikson의 성격이론의 인간관, 주요개념

■ Erikson의 발달 이론

- 심리·사회적 측면이라는 기준을 가지고서 생을 8단계로 구분하고 있음
- 각 단계는 적응적 대처 양식과 부적응적 대처 양식이라는 양극적 측면을 가지고 있음
- Erikson의 심리·사회적 자아발달 이론의 특징
 - 일생에 거친 성장을 논하고 있음
 - 인간이 생물학적·환경적 영향에 전적으로 좌우되지 않는다고 가정함
 - 개인의 성장에 문화가 기여하는 것을 주목함
 - ☞ 매 단계마다 문화적 목표와 동경, 사회적 기대와 요건, 문화가 개인에게 제공하는 기회들이 있음
- Erikson은 발달의 점성적 원리를 주장함
 - 인생주기의 각 단계는 이 단계의 과업이 우세하게 출현하는 최적의 시간(결정적 시기)이 있음
 - 모든 단계가 계획대로 전개될 때 완전한 기능을 하는 성격이 형성됨을 암시함

Freud	Erikson
성격의 발달을 정신 내적 갈등의 결과물로 규정함	사회문화적 환경이 성격발달에 큰 영향을 미침

- Erikson은 어떤 심리학적 현상이라도 반드시 생물학적·행동적·경험적·사회적 요인 간의 상호작용으로 이해해야 한다고 함
 - 사회적 힘이 성격발달에 미치는 영향을 강조하기 때문에 심리·사회적 이론(psychosocial theory)이라고도 부름
- Erikson은 인간발달의 사회적 맥락을 강조하는 8단계 이론을 정립하여 인간발달의 전생애적 접근을 처음으로 시도함

1) 인간관

- 인간을 합리적·창조적 존재로 봄
- 인간의 행동이 의식 수준에서 통제가 가능한 자아에 의해 동기화된다고 봄
- Erikson은 이러한 자아가 개인이 직면하는 갈등이나 문제에 대한 합리적인 해결방안을 탐색하고, 현실을 검증하고, 창조적으로 문제를 해결해나가며, 실패했을 경우에는 새로운 대안을 모색할 수 있다고 봄

2) 주요개념

■ 점성원리

- 각 발달의 단계가 순차적으로 일어나는 것, 즉 유전적으로 정해진 순서에 따라 성숙에 의해 어떤 속성이 나타나는 것(단계에 근거한 이론)

■ 8단계의 공통점

- 각 단계마다 발달적 위기가 있음
 - 위기는 생리적 성숙과 사회의 요구에 의해 유발되며, 이때의 위기는 재앙의 위협이라기보다는 전환점의 개념임
- 각 단계의 위기는 모두 대립되는 특성으로 나타남(양극의 단계)
- 각 단계의 위기의 해결은 그 단계의 위기를 나타내는 상호 대립되는 특성 간에 어느 정도 균형을 유지함으로써 이루어짐
- 각 단계마다 성취해야 할 발달 과업이 있으며, 이는 다음 단계에서의 긍정적 발달의 토대가 됨

2. 인간의 의식수준과 성격의 구조

■ 심리성적 발달이 개인의 인생에 있어서 중요한 요소이기는 함

- But, 전적으로 그것에 의해서만 인성이 지배되는 것은 아님

■ 무의식의 세계가 내면적 성격구조에서 중요한 측면이기는 함

- But, 그것이 의식세계를 전적으로 지배한다고 생각하지 않음

■ 개인의 성격 형성에 대한 Freud와 Erikson의 관점

- Freud

- 개인의 성격은 남근기에 완전히 형성된다고 믿음

- Erikson

- 인생초기의 경험이 중요하기는 하나 성장과정에서 문화적 · 사회적 경험이 인격 형성에 중요한 변수로 작용하여 청년기에도 인성은 변할 수 있음
- 발달은 일생을 통하여 죽을 때까지 계속되는 과정이라고 봄

■ Erikson은 인성의 발달을 생물학적 차원, 사회적 차원, 개인적 차원 등 세 가지 차원들 간의 부단한 상호작용의 결과로 봄

- 생물학적 차원

- 모든 인간이 보편적으로 가지고 있는 공통의 특성임
- 인간은 출생 시 누구나 욕망과 충동을 가지고 태어남
- 인간의 발달은 미리 정해진 순서대로 진행이 되고, 부분적으로는 성숙요인의 지배를 받음

- 사회적 차원
 - 인간의 발달이 적정수준에 도달하기 위해 꼭필요한 것으로서, 상호적응의 형태로 나타남
 - 무기력하게 태어난 아기에게는 사회적 차원 없이는 생물학적 차원도 무의미함
 - 개인적 차원
 - 개개의 인간이 가질 수 있는 독특한 측면임
 - 생물학적 환경과 사회적 환경이 비슷하다 하더라도 개개인이 동일한 인성을 갖게 되지는 않음
- 세 가지 차원을 적절히 통합한 사람은 심리적으로 건강한 사람이고, 확고한 정체감을 확립한 사람

3. 심리·사회적 발달이론의 발달단계에 대한 이해와 발달특성

- Erikson은 심리·사회적 측면에서 인간의 발달을 8단계로 확장하여 설명하였으며 자아를 강조함
- 인간의 성격이 평생을 통해 발달하며, 성격 형성에는 과거뿐 아니라 미래도 중요하다고 봄
- 한 개인의 성장과 발달은 부모님으로부터 태어나서 양육 되어지는 관계에서 이루어짐
 - 그 시기에 중요한 타인과 어떤 관계를 맺었는가가 중요함
 - 중요한 타인의 범위는 부모에서부터 출발하여 가족, 친지, 사회구성원과의 관계에 이르기까지 대인관계가 확대됨
 - 이들과의 긍정적 상호작용에 따라 개인의 성격이 발달되고 형성된다고 봄
- 자신의 불우했던 유년시절을 회상하며, 청년기에 자아정체감을 확립하는 것은 한 개인의 발달단계에서 달성해야 할 가장 중요한 과업임을 강조함

1) 1단계 : 신뢰감 대 불신감(유아기 : 0~1세)

- 어머니로부터 받은 양육의 질에 의해 신뢰감을 형성하는 시기
- 어머니가 영아의 신체적·심리적 욕구를 잘 충족시켜 주면 아기는 신뢰감을 형성하게 되고, 만약 아기의 욕구가 제대로 충족되지 못하면 아기는 불신감을 갖게 됨
- 그러나, 지나친 신뢰는 아동을 너무 순진하고 어수룩하게 만들 수도 있음
- 유아와 엄마의 상호작용을 통한 사회적 관계는 유아가 세계를 신뢰하느냐, 불신의 태도로 보느냐를 결정함
- 주 양육자인 엄마가 유아의 신체적 욕구에 매우 반응적이고, 애정적이며 충분한 사랑과 안정감을 제공한다면 유아는 주위 세상을 신뢰하기 시작할 것임
 - 이러한 기본 신뢰감은 타인뿐만 아니라 자신에 대한 태도도 특징짓게 됨
- 반면, 엄마가 거부적이고 무관심하며 행동에 일관성이 없을 때 유아는 주위 세상에 대한 불신의 태도를 발달시킴

2) 2단계 : 자율성 대 수치심과 회의감(아동전기 : 2~3세)

- 유아는 여전히 다른 사람들에게 의존하고 있지만, 선택의 자율성도 경험하기 시작하는 시기
- 아동은 운동능력과 지적 능력의 발달, 배변 통제의 경험을 통해 새로운 자율성을 얻게 됨
- 그러나, 과잉규제, 불공정한 처벌, 부모의 부적절한 대처가 있을 경우 아동은 수치심이나 회의감 등의 부정적인 결과를 습득하게 됨
- 아동은 다양한 신체적 및 정신적 능력을 발달시킴
- 따라서, 아동은 많은 일들을 스스로 할 수 있게 되며 이 과정에서 자율 의지를 경험하게 됨
- Erikson은 특히 아동에 있어서 잡아두고 내보내는 능력을 강조하였으며, 이를 통해 아동은 어느 정도 선택을 실천할 수 있다고 주장함
 - 아동이 자율적인 의지를 실천하도록 허용하지 않으면?
 - 타인과의 관계에서 수치심을 느끼거나 자신에 대한 회의감을 발달시킴

3) 3단계 : 주도성 대 죄책감(아동후기 : 4~5세)

- 언어 능력과 운동 능력이 현저히 증가되어 여러 연령층의 아이들과 어울리게 되는 시기
- 다른 사람의 일 및 새로운 것을 해보려는 호기심과 자기 주위의 사회 속에서 어떤 책임을 지는 데 관심을 갖게 됨
- 이때, 아동에게 탐색해보고 경험해 볼 수 있는 기회와 자유를 충분히 제공하고, 많은 질문에 성실히 답해주면 그들의 주도성을 고취시킬 수 있음
 - 그러나, 이러한 것들이 번번이 제지당하면 아동은 죄책감과 무가치감을 느끼게 됨
- 이 시기에는 아동의 운동능력이나 지적 능력이 더욱 완전하게 발달함으로써 더욱 많은 것을 행할 수 있으며, 활동의 목표나 계획을 세워 이를 달성하고자 노력하게 됨
 - 이 과정에서 주도성이 발달하게 됨
- 환상 형태의 주도성으로, 이성 부모에 대한 소유욕이 나타남
- 새로운 자기주도적 활동이나 환상에 대해 처벌, 금기, 혹은 나쁜 것으로 느끼도록 하여 죄책감을 발달시킴
- 외디푸스 컴플렉스와 관련하여 아동은 더욱 현실적인 목표로 인도될 수 있으며, 이를 통해 성인과 같은 책임감과 도덕성을 발달시키게 됨

4) 4단계 : 균면성 대 열등감(학동기 : 6~11세)

- 인생의 견습기로서, 아동은 학교에 들어가 사회에서 필요로 하는 보다 기본적인 기술을 학습하게 되는 시기
- 학교에서 높은 학업성취를 이루거나 일을 잘해서 인정을 받으면 균면감 즉, 사회환경에 적극적인 영향을 발휘할 수 있다는 자신감이 나타나게 됨
- 그러나, 성공을 맛보는 경험에 실패하거나 일을 잘해서 인정을 받고자 하는 과업에 실패하면 균면성은 결여되고 열등감 또는 무기력감이 나타나게 됨
- 아동의 세계가 확대되고 집 밖에서 새로운 영향력을 받게 됨

- 집이나 학교에서 활동하면서 근면성을 학습하기 시작하는데 이것은 주로 타인으로부터 인정을 받고 과제의 완수로부터 오는 즐거움을 얻기 위한 수단으로서 작용함
 - 이는 주로 부모나 교사의 태도에 의해 결정됨

건설적·교훈적인 칭찬, 강화	조롱하고 거부적인 태도
근면성을 길러 줌	부적합감이나 열등의식을 발달시킴

5) 5단계 : 자아정체감 대 정체감 혼란(청소년기 : 12~18세)

- 성장하는 과정에서 획득한 여러 가지 자신에 대한 동일시들이 개인의 고유한 전체성으로 통합되는 시기
- 청소년들은 이 시기에 '나는 누구인가'라는 근본적이고 어려운 문제로 고민함
- 자기 자신에 대해 가치를 부여하고, 자신의 역할을 분명히 인식하게 되면 자아정체성이 확립됨
- 정체성 확립은 일생을 통해 이룩하여야 할 중요한 문제이지만, 이 시기가 아동기에서 성인기로 옮겨가는 과도기이기 때문에, 불분명한 자신의 역할, 사회적 규준에 대한 불명료한 인식으로 정체감 혼란을 초래할 수도 있음
- 청소년은 급격한 신체 변화와 사회적 요구에 당황하게 되며 자신의 존재에 대한 새로운 탐색을 시작함
- Erikson은 청소년기를 개인의 자아정체감이 해결되어야 하는 중요한 시기로 간주함
- 청소년기는 아동기와 성인기 간 과도적 시기로서, 자아정체감을 형성하고 수용하는 일이 지극히 어렵고 불안함
- 정체감이 형성된 개인은 확신을 가지고 다가오는 성인기에 대비하지만, 실패한 개인은 정체감 위기 즉, 역할혼돈에 빠짐
- Erikson은 정체감 발달에 있어서 청소년이 동일시하고자 하는 인물이나 사회집단의 영향력을 강조함

6) 6단계 : 친밀감 대 고립감(성인전기 : 19~35세)

- 다른 사람과 더불어 성적 친밀감과 사회적 친밀감을 갖는 시기
- 친밀한 관계 : 타인을 이해하고 깊이 공감을 나누는 수용력에서 발달함
 - 타인 : 친구, 배우자, 형제, 자매, 부모, 친지, 인류를 망라하는 범위와 의미를 지님
- 친밀감 형성에 실패하면 자기도취 상태에 빠지게 되거나 관계를 피하여 사람들로부터 고립되기도 함
- 부모로부터 독립을 성취하여 직업을 선택하고 배우자를 찾으면서 성숙하고 책임 있는 성인으로서의 역할을 시작함
- 생산적인 일에 종사할 뿐만 아니라 우정 혹은 성적 결합의 형태로 타인과 친밀한 관계를 수립함
 - 자신의 정체감을 타인과 융화시켜야 할 필요가 있음
 - 이때 자신의 정체감을 타인과 융화시킨다는 것이 자신의 정체감을 잃는다는 것은 결코 아님

- 친밀한 관계를 수립하는 데 실패한 개인의 경우, 고립감을 가지고서 타인과의 접촉을 회피하거나 자신에게 위협적으로 느껴지는 사람에게 거부적이며 공격적인 태도를 보이기도 함

7) 7단계 : 생산성 대 침체성(성인 후기 또는 장년기 : 35~50세)

- 생산성
 - 성숙한 성인이 다음 세대를 구축하고 이끄는 데 관심을 기울이는 것을 말함
 - 주로 생산과 양육, 자손의 성취에 대한 만족감, 차세대와 인류 복지에 대한 배려 등이 속함
- 생산성 확립에 실패한 사람은 개인적 욕구나 안위가 주관심이되는 자기도취 상태에 빠져 자기 탐닉을 위한 것을 제외하고는 누구에게도, 무엇에 대해서도 관여하지 않게 됨
- 고령화 사회로 접어드는 이 시대에 특히 친밀감을 형성하는 것은 노년기를 잘 준비하는 것으로 볼 수 있음
- 평생교육과 관련하여 자기를 실현하고자 배움의 열정을 가지고 공부에 임하는 것은 노년기를 행복하게 맞이하는 데 매우 바람직한 자세임
- 이 시기에는 주로 다음 세대를 가르치고 지도하는 데 능동적이고 직접적으로 관여하게 됨
- 자신의 자녀가 없는 경우에 다음 세대를 위한 사회봉사 등을 통해 생산성을 발휘하게 됨
- 자신이 종사하는 분야와 관련된 직업적인 성취나 학문적, 예술적 업적 등에서도 이러한 생산성이 나타날 수 있음
- 생산성의 형성에 실패한 개인은 침체감에 빠지고, 따분함을 느끼며 빈곤한 대인관계 등을 나타냄

8) 8단계 : 통합감 대 절망감(노년기)

- 자아통합감과 절망감의 위기를 극복해야 하는 시기
- 전 단계에 대한 종합, 통합 및 평가가 이루어짐
- 자신의 인생을 돌이켜보아 겸허하고 확고하게 '나는 만족스럽다'는 확신을 얻을 수 있으면 통합감은 정점에 이르게 됨
 - 그러나, 자아 통합에 실패하면 죽음에 대한 두려움이나 되돌릴 수 없는 실패, 희망했던 것에 대한 끊임없는 미련이 남게 되는 절망감에 빠지게 됨
 - Erikson은 인생에서 불행이나 잃어버린 것에 대한 절망감과 비탄감은 피할 수 없다고 함
- 노년기에는 신체적인 노쇠와 직업으로부터의 은퇴, 친한 친구나 배우자의 죽음 등으로 인하여 무력감에 빠지기 쉬움
- 이 단계는 자아통정감 혹은 절망의 시기로서 개인의 전 생애를 조망하는 방식을 결정함
- 만일 성취감과 만족감으로 생을 회고하며 성패에 잘 적응했다면 자아통정감을 갖게 되는데, 이것은 자신의 위치와 과거를 수용하는 것을 의미함
- 반면, 자신의 삶이 무의미한 것이었다고 느끼게 되면 절망감에 빠지게 됨

9) Freud와 Erikson의 발달단계별 특징

발달단계	1단계	2단계	3단계	4단계
Freud 심리성적	0~1세(구강기)	1~3세(항문기)	3~6세(남근기)	6~11세(잠복기)
Erikson 심리·사회적 위기	신뢰감	자율성	주도성	근면성
	불신감	수치심	죄책감	열등감

발달단계	5단계	6단계	7단계	8단계
Freud 심리성적	12~18세(생식기)	19~40세	40~60세	65세 이후
Erikson 심리·사회적 위기	정체감	친밀감	생산성	통합감
	정체감 혼란	고립감	침체성	절망감

Freud	Erikson
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인간의 발달을 심리·성적인 측면에서 5단계로 설명함 ▪ 본능적 측면을 강조함 ▪ 인간의 성격이 5세 이전의 인생 초기에 결정된다고 봄 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 심리·사회적 측면에서 인간의 발달을 8단계로 확장하여 설명함 ▪ 자아를 강조함 ▪ 인간의 성격이 평생을 통해 발달하며, 성격 형성에는 과거뿐 아니라 미래도 중요하다고 봄

인본주의와 행동주의적 성격이론 / 10주차 1차시

1. 인본주의 성격이론의 인간관, 주요개념

■ 인본주의 성격이론

- 개인의 경험과 세계를 경험하는 나름의 경험방식을 강조함
- 개인이 자기 자신과 세계를 어떻게 지각하고 해석하는가에 따라서 성격이 다르게 형성된다는 입장임
- 한 개인 내에 존재하는 무의식적 욕구나 동기를 강조한 정신역동적인 입장이나 외부환경의 영향을 강조한 행동주의와는 관점을 달리하고 있음

■ 주요개념

- 자아실현의 경향성(유아의 특징)
 - 인간은 자신의 잠재력과 가능성을 실현시키려는 유기체의 타고난 경향성을 가지고 있음
 - 자신이 무엇이 되고자 하는 가능성과 잠재력을 지님
 - 어떤 문제가 발생하여 어려움을 겪고 있다면 이것은 가능성과 잠재력이 부족한 것보다는 자신의 가능성과 자신의 잠재력을 발견하지 못해 실현할 수 없는 것임
 - 인간은 자신의 어려움을 극복하려는 정신적인 건강함을 가지고 있음
- 자기개념의 발달
 - 한 개인은 모든 생각과 태도들의 집합체라고 봄
 - 아이가 성장하고 발달하며 자신과 외부에 대한 것을 인식하게 되며, 자신의 존재와 다양한 경험을 통해 자기 개념을 형성해감
- 긍정적 존중의 욕구
 - 자신을 자각하기 시작하면서 남들로부터 긍정적 존중을 받으려는 욕구가 발달함
- 자기존중 욕구 발달
 - 자신을 존중해 주는 만족과 쾌적을 통해 사람은 자기 존중감이 발달하게 됨
☞ 이것은 타인에 의해 존중되는 경험을 통해 인식되는, 학습된 자기 인식임
 - 욕구가 충족될 때 자존감은 높아지고, 반대의 경우에는 낮은 자존감을 가지게 됨
 - 이 욕구는 너무 강해서 자아실현 경향성을 능가함
- 조건부 가치의 발달
 - 한 개인의 가치를 판단하는 외적인 조건들 즉, 자신에게 중요한 타자(부모)에 의해 부여된 가치를 말함
 - 자라나는 아이들에게 부모의 가치 조건들을 부여하면 아이는 부모의 사랑을 확증하기 위해 자신에게 맞는 조건적 자기개념을 형성하며 발달함

■ 자기와 경험의 불일치

- 외적으로 부여된 가치 조건에 따라 살면 자기개념과 외부에서 경험되어지는 것과 다른 경험을 하게 됨
- 이 경험에서 불일치가 많을 경우
 - ☞ 부정적인 경험들로 인해 자신의 잠재력을 잃음
 - ☞ 실현할 수 있는 심리적인 강화가 일어나지 않음
 - ☞ 심리적인 문제와 부적응이 일어남
- 행동의 발달
 - 자기와 경험의 불일치는 위협과 불안이 됨
 - 개인은 위협으로부터 자신을 보호하고 자기일관성을 보존하기 위해 왜곡과 부인을 통한 방어기제를 사용함
 - 심리적으로 건강한 사람도 자아개념에 위협을 받게 되면 방어기제를 사용할 수 있음
 - 그러나, 그 경험이 보통 이상으로 자주 발생하면 공격적인 수준의 불안을 경험하고, 일상생활에 지장을 주며 결국은 심각한 부조화 상태에 이르게 됨
→ 이를 신경증이라고 함
 - 만약 개인의 자아개념과 경험의 큰 불일치가 생기면 방어기제를 작용할 수 없는 무방비 상태가 됨
 - 이 상태에서는 부조화를 일으키는 경험이 의식 속에 그대로 상징화되어 자아개념은 산산조각이 남
 - ☞ 자아가 위협적인 경험으로부터 자신을 방어하지 못할 때 성격파탄과 정신병리가 발생함

■ 인본주의적 관점에 속하는 성격이론

- Rogers의 인간중심 접근

- 과거의 경험이 주관적으로 현실을 지각하는 방식에 영향을 미칠 수는 있지만, 인간은 본질적으로 보다 나아지려는 자아실현의 기본욕구를 지니고 있어 과거보다 현재의 의식이 개인을 지배한다고 봄
- 의식적·주관적인 현재의 경험이 성격의 핵심임을 강조함
- Rogers의 철학적 입장은 현상학(phenomenology)의 영향을 받아 형성됨
- 인간의 행동을 현상적인 장(field)에서 유기체가 지각한 요구를 만족시키기 위한 목표 지향적인 시도로 봄
- 현상학적 관점 : 개인에게 현실로 보이는 것은, 그가 인식하는 모든 것을 포함한 인간이 내적 준거 체계나 그의 주관적 세계 내에 존재하는 것을 뜻함
- 이 같은 입장은 개인의 지각과 경험들이 그의 진실을 구성할 뿐만 아니라 그의 행동에 기초를 형성한다고 믿음
- 인간은 그들이 사물을 어떻게 지각하여 해석하였는지에 따라 사실을 형성함

- Maslow의 자아실현 접근
 - 모든 인간은 선천적으로 자아실현의 경향성을 지니고 있음
 - 인간의 행동을 활성화시키고 이끄는 5가지 욕구를 제안함
 - ☞ 생리적 욕구
 - ☞ 안전의 욕구
 - ☞ 소속감과 애정의 욕구
 - ☞ 자기존중의 욕구
 - ☞ 자아실현의 욕구
 - 이와 같은 욕구들은 위계설에 의해 충족된다고 설명함
 - ☞ 하위욕구는 상위욕구가 충족되기 전에 충족되어야 함
 - ☞ 중요한 것은 모든 욕구가 동시에 생기지 않는다는 것임
 - 따라서, 모든 인간은 과거, 현재뿐만 아니라 미래의 의지와 자아실현을 하고자 하는 의지에 의해서도 성격이 형성됨

2. 행동주의 성격이론의 인간관, 주요개념

■ 행동주의적 성격발달이론

- 성격을 결정하는 요인이 외부 환경 자극이라고 봄
- 사람은 경험을 통해서 학습한 방식대로 자극에 반응하는데, 이러한 반응의 차이가 개인의 특성을 결정한다는 입장임
- 행동주의자들은 성격이라는 개념을 잘 인정하지 않고, 흔히 성격차이라고 말하는 것도 개인이 경험한 환경 조건의 차이에서 비롯되는 행동이나 사고의 차이라고 함
- 행동의 효과성과 평가를 객관적으로 확인하여 인간의 행동을 파악하고, 내담자의 문제를 건강한 행동으로 해결하도록 함
 - 인간에 대한 이해는 마음, 의식, 정신이 아니라 행동을 이해하는 것이 필요하고, 행동은 심리적 변화에 의한 것이며, 외적인 자극과 환경의 영향에 의해 변화하는 것으로 봄

1) 고전적 조건이론

■ 고전적 조건형성(classical conditioning)에 관한 연구

- 20세기 초 파블로프(Pavlov, 1927)의 개의 소화과정을 연구하던 실험에서 시작됨
- 그는 어떤 자극에 대해서 처음에는 아무런 반응도 일으키지 않다가 무조건자극을 반복해서 제시하게 되면 이후 조건자극을 보였을 때도 무조건자극을 제시했을 때와 같은 반응을 보인다는 사실을 발견하게 됨
- 의도적으로 형성된 조건반응은 원래의 자극과 유사한 다른 자극에 대해서도 반응을 보이는 자극의 일반화를 보이지만, 이후 조건자극에 대해서만 반응을 보이는 변별과정이 나타나며, 이러한 행위를 반복하면 점차 반응을 보이는 빈도가 감소하는 소거현상이 나타남

- Watson은 이러한 Pavlov의 이론을 성격형성에 적용하였으며, 흰 쥐를 통해 아동에게 공포반응을 실험하여 이를 증명함
 - 가령 쥐를 무서워하지 않던 아이도 쥐와 무서운 소리를 같이 연합해서 경험하면 쥐를 무서워하게 되듯이, 사람의 성격도 그와 같은 원리에 의해서 결정된다는 입장임
 - 사람의 성격은 어린 시절부터 경험한 것에 따라 결정되며, 인간의 복잡한 행동이나 불안은 이와 같은 과정을 거치면서 형성되고 발달됨

2) 조작적 조건이론

- 성격 : 어떤 행동을 한 다음에 주어지는 보상 즉, 강화가 무엇이냐에 따라서 결정됨
 - 예시
 - 엄마의 심부름을 했다가 칭찬을 받은 어린이는 심부름을 더 하려고 할 것이고, 심부름을 했다가 혼이 난 경험이 있는 어린이는 심부름을 할 때 더 주저하게 될 것임

고전적 조건화	조작적 조건화
선행 자극에 대해서 나타나는 반응의 관계에 초점을 둠	행동의 결과 뒤에 오는 반응의 관계에 초점을 둠

- Skinner의 조작적 조건형성의 핵심개념

- 강화(reinforcement)
 - 정적 강화(positive reinforcement)
 - 부적 강화(negative reinforcement)
 - 강화는 개인이 특정한 상황에서 어떤 행동을 할 것인가는 과거에 현재와 같은 유사한 상황에서 선택했던 행동 가운데 어떤 행동이 강화를 받았는가에 영향을 받음
 - 사람들은 어떤 행동을 한 다음의 결과가 긍정적인가 부정적인가에 따라서 성격과 행동이 결정됨

3) 사회학습이론

- 사회학습이론의 창시자, Bandura는 인간행동이 행동, 인지, 환경요인을 수반하는 상호결정론에 기인한다는 입장을 보임
- 사회학습이론은 관찰학습, 모방학습, 대리학습이라고도 불림
- 사회학습이론 : 사람들은 타인의 행동을 모방하고 관찰하며, 그 결과를 인지과정을 통해서 결정함으로써 성격이 형성된다는 입장
- 실험결과에 따르면 공격성이 강한 비디오를 많이 본 아이들이 그렇지 않은 아이들에 비해서 공격적인 행동을 더 많이 함
 - 이러한 경험을 지속적으로 하는 아이들은 공격적인 특성을 가진 아이로 자라게 되고, 이는 그 아이의 성격특성이 됨

■ 자기효능감

- 개인이 처한 환경에서 스스로 그 환경을 극복하고 자신이 원하는 결과를 얻을 수 있다는 기대
- 이것은 특정한 행동을 했을 때 보상이 올 것인지 처벌이 올 것인지에 대한 신념이나 기대가 행동의 빈도나 강도에 영향을 미침

4) 행동주의적 성격수정의 주요개념

■ 강화(reinforcement)

- 행동을 증가시키거나 행동을 적극적이게 하는 것
 - 즉, 바람직한 행동의 증가를 의미
- 강화인자(reinforcer)는 행동의 비율을 자극하는 것으로서, 강화물 또는 보상이라는 단어를 사용함

정적 강화	부적 강화
행동의 빈도와 강도를 증가시킴	행동에 주어진 자극을 제거하여 행동의 빈도와 강도를 증가시킴

■ 소멸(extinction)과 처벌(punishment)

- 바람직하지 않는 행동의 감소를 의미

소멸	처벌
특정한 행동에 대해 강화하지 않고 소멸함으로써 행동을 감소시킴	특별한 행동을 할 가능성을 소멸시키거나 약화하기 위한 목적으로 특정행동을 할 때 혐오자극을 통해 건강한 행동을 제안함

■ 토큰기법

- 상담의 과정에서 내담자의 긍정적인 행동을 위해 내담자가 바람직한 행동을 할 때 상담자가 내담자에게 제시하는 강화자극을 의미

■ 이완훈련

- 신체와 정신의 이완을 목적으로 내담자에게 있는 다양한 스트레스와 불안의 문제를 제거하기 위해 사용되는 기법
- 지속적인 연습이 필요하며, 긴장을 충분히 경험한 후 이완 간의 차이를 통해 경험하는 다양한 임상적인 부분에 사용됨

■ 체계적 둔감법

- 고전적 조건화이론에 기반을 두어 행동주의 상담에 가장 많이 사용되는 것으로서, 주로 불안으로 기인한 내담자의 부정적 행동 또는 회피에 적용되는 기법
- 문제가 되는 원인 또는 자극과 관련한 행동을 분석하고, 대안적 행동을 마련하여 이완훈련을 통해 학습함
- 일어날 수 있는 가장 위협적인 것에서 불안을 덜 일으킬 수 있는 상황으로 옮겨가는 상상적 접근을 통해 진행됨

■ 격리와 과잉교정

- 격리 : 내담자의 부정적 행동의 결과에 따라 정적 강화의 기회를 차단하는 것으로서, 마치 별을 주는 것과 같이 부정적 행동이 강화되지 않도록 하는 것임
- 과잉교정 : 부정적인 행동이 지나칠 때 사용되며, 강화의 대안적 행동이 존재하지 않을 때 효과적임

■ 주장훈련

- 사회적인 기술과 경험이 부족한 내담자에게 가장 많이 사용되는 기법
- 가정, 사회 속에서의 타인과의 관계에서 일어나는 인간관계의 어려움을 자신이 가진 느낌, 생각, 신념, 태도를 표현하기 위해 행동목록을 증가하고, 타인의 감정과 생각에 대한 민감성을 배우게 하는 방법임

■ 공헌점

- 상담을 구체적 행동의 변화라는 과학적인 접근으로 시도함
 - 치료와 상담을 위해 정확한 기초자료에 근거하며, 지속적인 평가를 통해 타당성에 근거하여 진행됨

■ 한계점

- 지나치게 객관적이고 과학적인 접근으로 개인의 감정과 정서의 중요성을 간과할 수 있음
 - 문제해결과 상황의 변화를 강조하며, 내담자의 견해와 말을 잘 듣지 않을 수 있음

성격검사법 / 10주차 2차시

1. 관찰법

- 관찰법 : 연구 대상의 행동을 직접 관찰함으로써 자료 수집을 하는 것
- 인간의 행동을 규정하는 중요한 요인 중 하나가 개인의 성격이라 한다면, 행동의 관찰은 성격이해의 가장 기본적인 방법이라 할 수 있음
- 교육장면에 있어서의 학생을 이해하는 데 사용하는 방법으로, 일반적으로 광범위하게 이용되고 있음

실험실적 관찰	자연적 관찰
관찰하고자 하는 행동이 나타날 수 있는 상황을 인위적으로 만들어 놓고 그 상황에서의 행동을 관찰	일상의 장면에서 나타나는 행동 그대로를 관찰

- 근래에는 현장 중심의 자연적 관찰법인 참여관찰법이 각광을 받고 있음

2. 질문지법

- 질문지법 : 연구문제에 대한 일정한 방식 및 내용의 질문지를 작성하고 조사대상자에게 제시하여, 그 결과를 얻어서 연구자료로 사용하는 방법
- 일정한 목표에 따라 작성된 일련의 질문항목에 대해서 '예', '?', '아니오'와 같이 간단한 응답방법으로 답하게 하여 얻은 결과로 성격을 측정 평가하고자 하는 방법질문
- 항목이 목록식으로 열거되어 있는 경우가 많아서 목록식 검사라고도 불림
 - 대부분의 경우, 피검자의 자기 평가보고에 의하지만, 목적과 상황에 따라서 다른 사람이나 검사자가 판단하여 평정하는 경우도 있음
- 자기 평정의 경우 피검자의 태도가 문제가 될 수도 있음
 - 정직하게 답하느냐, 방어적으로 답하느냐에 따라 결과에 차이가 생길 가능성이 있기 때문임
 - 이러한 단점을 최소한으로 줄이고, 검사도구의 신뢰도를 높이기 위한 고려가 별도로 취해지고 있음
- 객관적 검사
 - 검사 자체가 객관화·구조화되어 있음
 - 검사에서 평가되는 내용이 검사 목록에 따라 일정하게 준비되어 있고, 일정한 형식에 따라 반응함
 - 개인의 독특성보다는 개인마다 공통적으로 지니고 있는 특징이나 차원을 기준으로 하여 개인들을 상대적으로 비교하려는 목적을 지닌 구조적 검사라고 할 수 있음

- 대표적인 객관적(자기보고식) 검사
 - 성격유형검사(MBTI)
 - 다면적 인성검사(MMPI)
 - 캘리포니아 성격검사(CPI)

1) 성격유형검사(MBTI)

- MBTI(Myers-Briggs Type Indicator) : Jung의 심리유형론을 근거로 하여, 보다 쉽고 일상생활에 유용하게 활용할 수 있도록 고안한 자기보고식 성격유형지표
- Katharine C. Briggs와 그녀의 딸 Isabel B. Myers, 손자 Peter Myers에 이르기까지 계속적으로 연구 개발된 검사
- Jung의 심리유형론
 - 개인이 외부로부터 정보를 수집하고(인식기능), 자신이 수집한 정보에 근거해서 행동을 위한 결정을 내리는데(판단기능) 있어서 각 개인이 선호하는 방법이 근본적으로 다르다고 봄
- Jung의 심리유형론에 따른 선호경향
 - 교육이나 환경의 영향을 받기 이전에 이미 인간에게 잠재되어 있는 선천적 심리 경향을 말함
- MBTI의 4가지 척도
 - 각각의 척도는 두 가지 극이 되는 성격으로 이루어짐

지표		설명
외향 (Extroversion)	내향 (Introversion)	주의초점 : 에너지의 방향은 어느 쪽인가?
감각 (Sensing)	직관 (Intuition)	인식기능 : 무엇을 인식하는가?
사고 (Thinking)	감정 (Feeling)	판단기능 : 어떻게 결정하는가?
판단 (Judging)	인식 (Perceiving)	생활양식 : 어떤 생활양식을 선택하는가?

- 이들의 조합에 따라 인간의 성격을 16가지 유형으로 분류하며, 개인은 이 중 한 가지의 성격유형을 갖게 됨

2) MMPI(다면적 인성검사)

- MMPI(The Minnesota Multiphasic Personality Inventory) : 세계적으로 가장 널리 쓰이고, 가장 많이 연구되어 있는 객관적 성격검사로서, 정신장애(Mental Disorder)에 대한 수십 년간의 연구의 결과로 나타난 검사임
- 1940년대 미국 미네소타 대학의 심리학자인 Hathaway와 정신과 의사인 McKinley에 의하여 비정상적인 행동을 객관적으로 측정하기 위한 수단으로 만들어졌음
- 일차적인 목적은 정신과적 진단분류를 위한 측정으로 만들어진 것이지 일반적 성격특성을 측정하기 위한 것은 아님

■ MMPI-2

- 개정 버전으로, 원판 MMPI의 문제점과 해석에 있어서의 부족한 점을 보완하기 위하여 개발됨(미국 1989년 / 한국판 2004년)
- 현재는 주로 MMPI-2를 주로 사용하고 있음
- 표준화된 검사로서 객관적인 채점방법과 규준(Norm)이 있어, 실시와 채점 및 해석이 비교적 간편함
- 567개의 문항에 대해 '그렇다(T)', '아니다(F)'의 이분법적 질문들로 구성됨

■ 검사점수의 의미

- MMPI 임상 척도

척도 1	HS	Hypochondriasis	건강염려증
척도 2	D	Depression	우울증
척도 3	Hy	Hysteria	히스테리
척도 4	Pd	psychopathic Deviate	반사회성
척도 5	Mf	Masculinity-Femininity	남성성-여성성
척도 6	Pa	Paranoia	편집증
척도 7	Pt	Psychasthenia	강박증
척도 8	Sc	Schizophrenia	정신분열증
척도 9	Ma	Hypomania	경조증
척도 0	Si	Social Introversion	사회적 내향성

- MMPI 긍정적인 해석(T점수가 40 ~ 60 내외일 때)

척도요인	정상군
1(Hs) 건강염려증	적절히 보수적이며 사려깊은 특성
2(D) 우울증	자기반성과 평가
3(Hy) 히스테리컬/연기성 성향	자기표현
4(Pd) 반사회성	자기주장
5(Mf) 남성성/여성성	융통성
6(Pa) 편집증	탐색적, 연구적 태도
7(Pt) 강박증(불안증)	조직화
8(Sc) 정신분열증(사고장애)	상상과 이미지 활동
9(Ma) 조증	열정과 에너지
0(Si) 내향성(사회적 철수)	자율성

3. 투사법 검사

- 투사법 : 인간은 자기의 감정이나 욕구에 따라 외부사건을 해석하려는 경향을 갖고 있는데, 이러한 인간의 특성에 의거해서 개개인에게 명확하지 않은 그림 등을 제시하여 가능한 자유롭게 반응하게 한 후 이것을 토대로 그 개인의 잠재적인 욕구, 원망, 신념 등을 밝히고자 하는 검사법
- 검사 결과는 검사자의 주관적 해석에 따름
- 객관적 질문지법으로는 드러나지 않는 개인의 심층적 분석이나 임상적 진단의 목적으로 많이 사용됨

1) 로샤 검사

- 로샤(Rorschach) 검사
 - Rorschach가 고안한 검사
 - 잉크를 떨어뜨린 모양을 보고 그 모양이 어떤 것으로 보이는지를 묻고 대답하는 형식으로 이루어져서 잉크반점 검사라고도 불림
- 백지 한가운데 잉크를 떨어뜨려 반으로 접은 것을 폐보면 우연히 만들어진 좌우 대칭의 추상적인 도형이 만들어지는데 로샤 검사는 이러한 추상적 도형들로 구성되어 있음
- 이 도형들을 자극도판으로 이용하여 피검자에게 보여주고, 그것이 무엇으로 보이는가를 자유롭게 응답하게 하여 개인의 성격을 진단하게 됨

예) 로샤 카드



<출처 : 심리학개론, 정미경외(20017), 양서원>

2) TAT(Thematic Apperception Test) 주제통각검사

■ 가장 보편적인 머레이의 '욕구-압력' 분석 방법

- 이렇게 함으로써 어떤 욕구가 강하게 나타났으며, 또 그것이 어떤 방해나 촉진을 받고 있는지에 대한 마음의 구조를 이해할 수 있음



<출처 : www.hup.Harvard.edu>

3) SCT(문장완성법)

■ SCT(Sentence Completion Test) : 미완결형의 비교적 짧은 문장들을 제시하여 공백 부분을 연상하게 하는 검사

- 문장의 뒷부분을 자기 자신의 이야기로 자유롭게 써넣게 함으로써 하나의 완성된 문장으로 완성시키기 한 후, 그 분석을 통해 개인의 성격이나 적응 상태 등을 이해함
- 이 검사를 통해 지적 능력 측면, 정의적 측면, 가치 지향적 측면, 정신 역동적 측면이나 신체적 요인, 가정적·성장적 요인, 대인적·사회적 요인에 대한 정보를 얻을 수 있음

예) 50문항 중 예시 문항

- 1) 나에게 이상한 일이 생겼을 때 _____
- 7) 내가 어렸을 때는 _____
- 10) 남녀가 같이 있는 것을 볼 때 _____
- 12) 다른 가정과 비교해서 우리 집안은 _____
- 27) 내가 저지른 가장 큰 잘못은 _____
- 31) 윗 사람이 오는 것을 보면 나는 _____
- 32) 내가 제일 좋아하는 사람은 _____
- 35) 내가 아는 대부분의 집안은 _____
- 47) 나의 성생활은 _____
- 50) 아버지와 나는 _____

4) 집-나무-사람 검사(House-Tree-Person)

■ 집-나무-사람 검사(H-T-P)

- 벽(Buck)이 개발하고, 해머(Hammer)가 발전시킴
- 피검자에게 집, 나무, 사람을 그리도록 하여 자기상, 가족관계 및 대인관계, 정서 상태를 포함한 성격구조에 대해 알아보는 투사적 검사
- 해석에는 그림을 그려 나가는 순서, 방식, 크기, 위치, 필압, 선의 특징, 지우기, 왜곡, 생략, 세부묘사 등이 포함되며 그에 대한 추가적인 질문을 통하여 해석을 할 수 있음

5) 사례연구

- 사례연구(Case Study) : 어떠한 특정한 행동의 원인을 파악하는 방법으로서 과거의 성장과정이나 생활상을 분석하는 검사
- 성격이나 문제행동의 발생원인과 조건을 진단하고, 정신적 · 신체적 · 정서적 · 물리적 환경 · 사회적 환경 등의 다양한 정보를 수집, 해석, 분석하여, 교육현장에 사용되는 연구방법

청소년문화와 도덕성 / 11주차 1차시

1. 청소년문화의 의의

■ 청소년 시기

- 대체로 사춘기가 시작되는 12-13세부터 23-24세경까지로 봄

■ 문화의 어원

- cultus에서 유래함

- '토지를 경작한다 또는 배양한다'는 뜻
- 자연에 노동을 가해서 수확한다는 의미

■ Tylor가 말하는 문화란?

문화란 인간이 노력에 의하여 습득한 모든 지식, 언어, 습관, 예술, 종교 등의 총체이다. 문화란 항상 누적되면서 변동한다.

문화는 인간에 의하여 창조된 인간환경의 모든 면을 지칭하며,

문화는 인간집단의 생활양식이라고 볼 수 있다.

인간은 사회적 동물임과 동시에 문화적 존재이다.

특히, 인간은 문화를 창조할 수 있고, 전달할 수 있는 능력을 지니고 있기 때문에 문화적 존재의 의의를 찾게 된다.

개인의 생활과정이 모두 문화와 관련이 있다.

문화는 사회를, 사회는 문화를 만든다.

Tylor 의 「원시문화」에서

■ 청소년문화를 하나의 부분문화로 보는 견해도 있음

- 부분문화 : 한 사회의 주도문화에 끌려가는 다양하고도 이질적인 문화로, 사회 내 일부 집단의 성원들이 주류문화의 영향을 받으면서, 하나의 독특한 생활양식을 발전시켜 나갈 때 형성됨

■ 청소년문화는 다른 부분문화와 달리 그 사회가 앞으로 지향해야 할 방향에 대해서 가장 예리하게 반응하는 젊은이의 생활양식이라는 점에서 대단히 중요한 의미를 가짐

■ 청소년문화가 부분문화에 그치지 않고 반문화의 성격을 띠기도 하는데

- 즉, 기존하는 전체사회의 문화모형과 대립하는, 더 나아가서 기존문화 자체를 반대하기도 함

2. 청소년문화의 양상

- 청소년문화의 유형(Grinder)
 - 쾌락주의
 - 젊은이들 간에는 순간적인 즐김을 쫓는 경향이 나타나는데, 이로 인해 반지 성적 행동경향이 생김
 - 만족주의
 - 많은 수의 청소년들은 자기생활에 만족하는 경향을 나타냄
 - 소외와 항거
 - 무감각, 무질서, 활동과 퇴영의 현상임
 - 일부 청소년들 간에는 소외감과 현실을 부정하는 경향이 나타남

1) 언어문화

- 언어 : 문화의 거울이면서 사상의 표현임
- 청년기 언어 사용에 있어 은어 등과 같은 알아듣기 어려운 기묘한 단어를 사용한 대화가 늘어나고 있음
- 은어는 일시적 쾌락과 욕구불만의 표출로 만들어진 수단이며, 이것을 사용하는 젊은이들 간에는 묘한 심리와 동류의식을 불러일으키고 있음
- 거친 말, 반항적인 말과 태도는 주위 사람에게 불쾌감을 주며, 아름다운 언어문화를 파괴함
- 옳바른 언어사용을 통하여 건전한 사상과 인격을 고취시키는 것이 중요함

2) 정신문화

- 산업화 사회의 급속화에 따라 정신문화가 물질문화를 뒤따르지 못하는 데서 오는 문화지체 현상이 나타나고 있음
- 이처럼 격동하는 사회변동과 문화지체 현상은 청소년들의 인생관·가치관에 큰 변화를 일으키고 있음
- 가치와 역할의 혼미현상은 아노미와 소외현상을 야기시킴

아노미	소외
인간의 가치체계가 모순되어 개인에 대한 규제세력을 잃거나 붕괴하여 불안감, 고립감이 조성되는 현상	인간이 문화로부터 지배당하여 기계화, 비인격화됨으로써 불안감, 고독감, 무관심 등이 일어나는 현상

■ 청년들의 의식구조

극단적 이기주의

황금 만능주의

물질 지상주의

돈만 있으면 무엇이나 다 할 수 있다는
물질 풍요 인생관, 향락주의 사고로 치솟고 있음

- Toynbee는 젊은이들의 오늘을 사는 보람을 '사랑, 예지, 창조'라고 강조함
- "언제까지나 청년정신을 지켜라"는 말에서 청년정신은 용감성, 인내성, 변화에 대한 적응성, 창조성 등을 의미함
- 정신과 물질의 조화를 이루는 새 가치관을 지닌 청년들을 만들기 위해 총효정신과 경제적 효능성 고양의 필요성을 실감함
- 현대적인 의미의 충(忠)과 효(孝)

충(忠)	효(孝)
자신의 모든 열의와 정성을 다해 자신이 해야 할 일을 완수함으로써 보국하는 일	인간이 인간답게 살아가고자 할 때 가장 먼저 실천해야 되는 도리

3) 환경문화

학교환경은 쾌적하고 정서적 분위기이며, 교육내용은 충실하고
교사와 학생 간의 대화는 풍부하며 존경과 신뢰로 충만하다.
학교 주변에는 유해환경을 찾아볼 수도, 그림자도 없다.
직장은 인간미 넘치는 동료애로 화목하다.
사회 환경은 소속되어 있지 않은 청소년들을 위하여 복지시설을
교육적 분위기로 이끈다. 학생들에게 혹은 사람들에게 유익이 되는
환경에서 모두가 최적 환경을 위해서 최선을 다한다.

- 이러한 환경은 한낱 환상에 불과한 이상임
- 우리 주위에는 늘 좋은 환경만 있는 것이 아니라 유해한 환경이 함께 병행하고 있음
- 성인이 아닌 미성년자들을 보호하기 위하여 흡연·음주·유흥업소 출입 등은 법으로 금하고 있으나 제대로 이행되지 않고 있음
- 청소년 이탈 행동의 원인으로는 사회적 요인이 심리적 요인 못지않게 영향을 미치고 있음은 주지의 사실임
- 청소년들에게 불순하고 불건전한 분위기를 조성하는 유해환경을 적극 정화하여 건전한 사회 풍토를 조성하는 것이 중요함

4) 행동문화

■ 특징

- 청소년기에는 자아의식과 사회의식의 발달로 정서상의 동요가 심하며, 질풍노도 같은 감정이 나타남
- 과민, 흥분하기 쉬우며, 외부의 자극에 쉽게 반발하는 소위 제2의 반항이라 불리는 심성의 발로가 나타남
- 사고나 외모 그리고 행동 등에서 성인문화의 모방행동과 반사회적 성격을 띠며, 건전문화의 주변을 맴돈다
- 청소년들에게 예(禮)에 관하여 관심을唤起시킬 필요가 있음
- 참다운 예란 충효정신을 아름답게 표현하는 길이므로, 예의 참 의미는 성실성이 그 근본이라 할 것임
- 옛말에 “아침에 도를 들으면 저녁에 죽어도 좋다”라는 말이 있는데, 이것이 바로 청소년들이 지향해야 할 방향제시 중의 하나인 것임

5) 성문화

- 오늘날, 자연스러운 이성 간의 접근은 당연한 것으로 받아들여지고 있으며, 청소년기의 성적 조숙화와 성적 성숙이 과거 세대보다 가속화 현상을 보이고 있음
 - 성의 개방
- 시대로 접어들어 성윤리와 성 도덕 의식이 희박해져 가고 있음
 - 성은 생명이라는 의식에서 시작해야 하고, 사랑과 책임을 수반해야 하는 인간존중과 관련된 교육으로 이어져야 함
- 급격한 사회 변화와 무관하지 않음을 지적하고, 생리적 욕구와 충동, 호기심과 모험심으로 가득한 청소년들의 탈선 위험에서 올바른 성교육의 필요성이 요구됨

3. 청년기의 도덕성의 의의, 도덕교육, 도덕과 종교

1) 도덕성의 의의

■ 도덕

- mores라는 라틴어에서 비롯됨
- 사회의 구성원으로 금기 또는 용인되는 행동방식을 의미
- Hurlock에 의하면 morality란 말은 라틴어의 moralis에서 유래하며, 이는 습관, 태도, 집단의 기준에 일치하는 행동 형태를 뜻함

■ 도덕성

- 한 인간이 자기의 지위(신분), 상황(처지)를 정확히 인식하고 이에 알맞은 바른 일과 그른 일, 선악을 분별하여 이를 실천할 수 있는 행동성
- 사회·문화적으로 결정된 행위의 규범을 내면화한 상태

- 도덕은 사회생활의 규범이며, 인간행위의 준칙인데, 이에 합치된 행동을 하려고 하는 심정(도덕적 감정 혹은 도덕적 정조) 또는 무엇이 사회적 규범에 합치하는지를 가치 판단하는 도덕적 판단, 도덕적 습관을 의미
- 학생은 사회 속에서 탄생하고, 사회집단 속 생활을 통하여 발달해감으로써 사회에 내포되어 있는 여러 가지 도덕적인 규칙을 알고, 그 규칙에 자기의 행동을 규정해야 함
 - 그렇지 않으면 사회적으로 원만한 태도가 형성될 수 없음
- 교육이 행해지고 있는 도덕적 행동은 어떠한 형태, 내용, 방법으로든지 그 사회·문화적 환경 속에서 행해짐
- 의식적, 무의식적, 자연발생적인 유목적, 계획적이건 간에 그 시대의 제약과 문화수준 밑에서 그에 알맞은 도덕 행동이 행해지고 있음
- 가정생활이나 일상생활의 상호교섭 과정 속에도 도덕행동을 제약하는 요인이 있음
 - 바꾸어 말하면, 사회의식을 집단과정의 체계에서 볼 때, 도덕의식은 그 집단의 체계 속에서 개인과 집단과의 관계 혹은 집단과 집단과의 관계가 어떻게 균형을 잡아야 할 것인가에 관해 의식·자각하여 실행하는 것을 전제로 함
- morality와 legality
 - morality
 - 일정한 사회 속에서 받아들여지고 있는 정사, 선악에 관계되는 원리나 규범에 해당되는 표준에 행위가 구속을 받지 않고 일치하는 것
 - legality
 - 어떤 구속을 받아서 행위가 일치하는 것
- morality와 character
 - morality
 - 일정한 시간이나 장소에 따라다니는, 어떤 표준에 일치하는 행위의 의미가 있음
 - character
 - 보다 역동적이며, 포괄적인 개념이며, 의지적 인자나 달성되어야 할 논리적인 가치 창조에 큰 의미를 둠
 - 가치를 개선하는 능력과 진전해가는 가치를 향해서 진보적으로 행위를 이끌어가는 데 충분한 의지의 힘을 강조함

2) 도덕교육

- 도덕교육은 도덕적 생활의 어느 측면을 강조할 것인가 하는 문제에 의해 결정됨
- 윤리학 : 도덕과 윤리의 관계에서 볼 때 무엇이 도덕적으로 선하며, 그 선을 결정하는 준거가 무엇이며, 우리의 도덕적 생활을 위해 지켜야 할 최고선이 무엇인지를 연구하는 학문
- Kohlberg는 도덕교육의 방법을 역할채택이라는 용어로 설명하고 있음

■ 도덕교육의 기준

- 사회구성원들 간의 행동을 의도적으로 바람직하게 전달하는 것을 내포해야 함
- 지식에 대한 이해 및 인식적 전망을 포함해야 함
- 지식은 내면화되어 행동과 일치되어야 함
- 전달절차에 있어서 학생의 자발성과 기지에 기초를 두어야 함
 - 도덕교육을 한다는 것은?
 - ☞ 도덕적 원리를 전승하는 것으로서, 도덕적 지식을 중심으로 개인의 선택 판단에 기초하여 학생들에게 사회규칙에 대한 의무인식과 자발적으로 개인적 판단 및 선택을 하게 하는 것
- 도덕교육은 모든 단계에 알맞게 도덕적 판단의 기회를 부여해 주어야 하며, 그 시기에 할 수 있는 도덕적 결정을 하게 해 주어야 함
- 도덕성의 구분(Spranger)

도덕	윤리
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 객관적·사회적 도덕 ▪ 사회생활 영위에 필요한 제약으로써 전통적인 관습의 형식에 의해 다루어짐 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 주관적·개인적 도덕 ▪ 개인의 본성으로부터 비롯하여 양심, 당위 지사명령 같은 형식을 생각함

- 도덕성은 후천적인 것 즉, 교육에 의해서 형성되는 것임을 암시함
- 이러한 개념은 아동기는 도덕적이고, 청년기는 윤리적이며, 성인기는 양자가 조화적으로 승화되는 것이라고 생각할 수 있음
- 도덕적 가치의 기준 형성
 - 어린이 시대
 - ☞ 도덕성이 가치의식에 의해서 형성되는 것이 아니라 모방과 정서적인 형식으로 이루어짐
 - 청년기
 - ☞ 지식의 축적과 비판력이 생김에 따라 점차 도덕적 가치에 대해서 의문을 품게 됨
 - ☞ 소유의 판단, 선악, 사회적 관계의 필요를 정서적으로 이해함
 - ☞ 이론적·추상적으로 도덕의 뜻을 생각하고 이해하며, 상대성 혹은 시대와 사회적 조건에 따라 그 형식이 바뀔 수 있음을 암

■ 도덕성의 발달

- 제1기 : 도덕적 맹아기
 - 2세~유치원
 - 아직 도덕의식이 존재하지 않으며, 원시적 욕구에 의한 충동에 의해서 행동을 하게 되는 무도덕의 시기, 즉 도덕 이전의 시기
 - 자기행동의 가치부여는 개인에게 끼치는 선악에 결정되는 것이 아니라 자기가 받는 쾌락의 원리에 의해서 판단됨

- 제2기 : 주위의 도덕에 의하여 행동하는 시기
 - 초등학교 저학년
 - 도덕적 행동의 기초 및 사회적 집단의 기초, 도덕적 태도가 형성되는 시기
 - 왜 그것이 선이고 악이냐 하는 것을 이해하는 것이 아닌 모방, 습관, 암시 등에 의해서 선악을 식별하게 됨
 - 행동에 결부되어 있는 별의 염격성에 의해서 그 행동이 부당하다는 것은 이해할 수 있으며, 이러한 사실은 학생들의 사회집단의 도덕을 의식하게 되었음을 뜻함
- 제3기 : 권위 도덕으로부터 자율로의 과도기
 - 초등학교 고학년
 - 도덕적 판단이 어느 정도 가능하여 다소 비판적임
 - 도덕적 규범은 동료집단에 의해서 결정되는 것이 보통이며, 사회 윤리적인 도덕관은 형성되어 있지 않음
 - 도덕관은 공리적인 면이 있음
- 제4기 : 자율적 도덕의 시기
 - 중등학교 시기
 - 주관적·도덕적 규범에 대한 태도가 철저하며, 규범을 위해서 규범을 준수하게 되고, 자기의 이해관계를 넘어서 행동하게 되는 것이 특징임
 - 기성 도덕성에 대하여는 부정적이지만 객관적 도덕 때문에 긴장을 느끼는 시기이기도 함
- 제5기 : 객관적 도덕의 시기
 - 대학생활 시기
 - 객관적 도덕 이상을 인지하여 항상 도덕적 동기를 자기의 인격에 자율적으로 결정하는 시기
- 도덕성의 유형
 - 인지적 도덕성(cognitive morality)
 - ☞ 규범을 내면화한 결과 그 규범을 이해하고 해석하며, 평가하고, 적용하는, 즉 지적 조건에 관계된 능력을 뜻함
 - 행위적 도덕성(act-performance morality)
 - ☞ 내면화한 규범을 준수하여 실천하는 습관
즉, 행적조건에 관계된 능력을 뜻함
 - 인격적 도덕성(character morality)
 - ☞ 좋은 도덕적 규범들을 내면화하였으며, 좋은 신념에 의해서 이들을 평가하고 습관화된 상태
 - ☞ 이러한 조건을 갖춘 사람을 통화된 인격의 소유자라고 할 수 있음

- 인격 유형

부적응성	늘 불만, 불안 속에서 생활
도전형	반사회적, 공격적인 행동
굴종형	권위에 맹목적 복종
적응형	의·불의와는 상관없이 받아들임
자기통제형	주로 내성적인 성격의 소유자로 자기회의에 빠져 외로운 의인

- 5가지 발달단계적인 인격유형(Havighurst & Taba)

무도덕형	자기의 충동에 따라 만족, 일체의 사회적 제약 거부
편의주의형	변화된 도덕원리가 없고 자기중심적
동화형	집단의 규칙을 따르는 형
비합리적 양심형	강박적인 양심을 가지 도덕군자로서 흡잡을 데 없이 완벽한 생활
합리적 애타형	다른 사람의 복지존중

- Kohlberg의 연구방법은 Piaget의 방법과 동일함

- 그는 '도덕적 행위의 동기'와 '인간 생명의 가치' 등 도덕성의 문제를 담고 있는 '딜레마 이야기'를 아동과 청소년들에게 들려주고, 그런 상태에서 "어떻게 하겠는가", "왜 그렇게 해야 하는가"를 물음
- Kohlberg가 들려준 딜레마 이야기 예시(1)

형과 아우가 있었다. 형이 아버지에게 캠핑 갈 돈 50달러를 주십사 했을 때 아버지는 "네가 50달러를 벌어서 가라"고 말씀하셨다. 형은 그 50달러를 벌려고 일을 열심히 하고 있었는데, 도중에 아버지가 갑자기 마음을 바꾸어, 번 돈을 모두 내놓으라고 하셨다. 형은 일을 마친 뒤에 아버지에게는 10달러밖에 벌지 못했다고 하고 10달러만 아버지께 드렸다. 그러나 이것은 거짓말이었다. 형은 나머지 40달러로 캠핑을 가면서, 동생에게는 사실대로 이야기를 하였다. 동생은 아버지에게 형의 거짓말을 일러야 할 것인가, 아니면 이르지 말아야 할 것인가? 왜 그렇게 생각하는가?

- Kohlberg가 들려준 딜레마 이야기 예시(2)

유럽의 어떤 부인이 암에 걸려 죽어가고 있었다. 그 부인을 살리는 데는 오직 한 가지 약밖에 없었다. 이 약은 같은 마을에 사는 어느 제약사가 발명한 라디움 종류의 약이었다. 그 약의 원가는 대단히 비싸게 먹힌 데다가 그 제약사가 약값을 원가의 10배나 매기었다. 라디움을 200달러에 구입하여 그 약 한 제를 2,000달러나 부른 것이다. 그 병자 부인의 남편인 하인즈는 돈을 구하러 아는 사람은 모두 찾아다녔으나 그 약값의 절반인 1,000달러밖에 구할 수 없었다. 남편은 제약사에게 자기 부인이 죽기 직전에 있다는 것을 설명하고, 그 약을 싸게 팔거나 아니면 외상으로라도 자기에게 팔아 달라고 간청한다.

그러나 제약사의 대답은 "안 됩니다. 그 약은 내가 발명한 것이니, 나는 그 약으로 돈을 벌어야 되겠습니다."는 것이다. 절망에 빠진 하인즈는

마침내 약방을 부수고 들어가 자기 부인을 위하여 약을 훔쳐내고 만다.
남편은 정당한 일을 하였는가? 만약 정당하다면 어째서 정당한가?

- Kohlberg의 도덕성 발달의 3수준과 6단계

인습 이전 수준 (pre-conventional level)	1단계	별과 복종에 의한 도덕성
	2단계	욕구충족 수단으로서의 도덕성
인습수준 (conventional level)	3단계	대인관계의 조화를 위한 도덕성
	4단계	법과 질서 준수로서의 도덕성
인습 이후 수준 (post-conventional level)	5단계	사회계약 정신으로서의 도덕성
	6단계	보편적 도덕원리에 대한 확신으로서의 도덕성

- 건전한 청년문화 및 청년지도, 교화, 선도하기 위한 방안

- 사회환경적 대책의 수립
 - ☞ 청년들에게 악영향을 끼치는 생활주변의 유해환경을 정화해야 함
 - ☞ 제도적으로 환경정화를 위한 자율규제 방안도 마련되어야 함
- 건강가정 교육
 - ☞ 건강가정 육성을 위한 진흥책을 마련해야 함
 - 예) 가훈의 실정, 다정한 대화 나누기, 가족의 날
- 학교교육의 내적 충실
 - ☞ 교육의 내실(교과지도와 생활지도의 조화)을 기하고, 국가관 정신 고취가 필요함
- 대중매체의 각성
 - ☞ 대중매체의 일부 상업주의적 경향에서 교육적인 방향의 편집, 증집이 요청됨
- 청소년 보호 기구의 활성화
 - ☞ 청소년들에게 이상과 전망을 심어줄 수 있는 건전보호 행정과 육성 방안의 적극적인 모색이 필요함

적응과 부적응 / 11주차 2차시

1. 적응이론과 부적응이론의 특성과 차이점

- 적응 : 유기체의 욕구와 욕구의 만족에 영향을 주는 환경과의 균형을 유지하는 과정을 의미함
- 학자에 따른 적응에 대한 관점

Shaffer	적응이란 개체의 욕구와 사회 환경의 상황과의 조화
Hinshaw	적응상태란 언제나 개인적 · 심리적 요인과 사회적 · 환경적 요인의 두 요인을 가짐

- 인간 적응은 욕구와 욕구 불만을 다루는 끊임없는 과정
- 인간의 욕구는 다양하며, 환경의 조건은 복잡하기 때문에 모든 욕구가 만족되기는 어려움
- 부적응 : 공격적, 신경과민, 지나친 수줍음, 지나친 의존성, 공포, 불안감 등 주위 환경에 잘 조화하지 못하는 상태를 말함
- 적응과 부적응의 분류기준
 - 통계적 기준
 - 사회적 규범의 기준
 - 주관적 불편감이 기준
 - 이상하고 기괴함
 - 비효율성

1) 통계적 기준

- 통계적 기준 : 통계적으로 볼 때 정상의 기준에서 일탈되어 있을 때를 부적응 행동으로 보자는 견해
 - 일탈 : 평균이나 정상범주에서 심하게 일탈되어 있을 경우를 말함
 - 예시 : 지능 점수가 평균치에서 심하게 일탈되어 아주 낮게 나온 경우 '정신지체'라고 분류하여 부적응 행동의 범주에 포함시킴

2) 사회적 규범의 기준

- 사회의 규범에 적응하지 못하고 일탈 행동을 하는 경우를 부적응 행동으로 보자는 것임
- 우리는 각자 자기가 속한 사회 속에서 생활을 영위해 나감
- 한 개인의 일생은 그가 속한 사회에 적응하는 과정
 - 사회적인 적응을 한다는 것은?
 - 그 사회의 규범을 받아들이고, 그 사회에서 요구하는 적절한 행동양식과 행동규범을 지키며 생활하는 것임
- 만일, 어떤 사람이 그가 속한 사회의 규범을 어기고, 부적절한 행동을 한다면 그는 적응을 못하는 사람이 될 것임

3) 주관적 불편감이 기준

- 개인이 주관적·심리적으로 불편감과 괴로움을 느낄 때를 부적응 행동으로보는 견해
- 주관적으로 느끼는 불편감에는 여러 가지 유형으로 나타남
예) 불안, 우울, 분노, 고독 등
- 문제는 이런 불편감이 지속적이고, 이로 인해 일상생활, 인간관계, 직업적인 수행에 어려움을 갖게 될 때임

4) 이상하고 기괴함

- 인간이 사회생활을 하면서 일반적으로 받아들여지기 힘든, 이상하고, 기괴한행동을 할 때를 부적응 행동으로 보자는 견해
- 예시
 - 망상이나 환각을 보이는 경우
 - 공중 앞에서 옷을 벗는 행동을 하는 경우

5) 비효율성

- 인간은 일상생활에서 언제나 주어지는 역할이 있으며, 주어진 역할을 책임 있게 수행할 것을 기대함
- 개인의 정서적인 어려움으로 학교에서 자신의 학업수행에 어려움을 겪는다면 부적응 행동이라고 할 수 있음

2. 적응양식과 갈등의 일반적인 원천

1) 적응양식

- 넓은 의미에서 적응이라는 것은 동기에 의하여 생긴다고 말할 수 있음
- 동기(Motive) : 생물 유기체를 내부적으로 움직이게 하여 행동에 이르게 하는 여러 가지의 요인을 말함
- 인간이 가지고 있는 기본적 욕구는 크게 생리적 욕구와 사회적 욕구로 나눌 수 있음

2) 갈등

- 갈등(Conflict) : 두 개 또는 그 이상의 모순되는 행동 경향이 동시에 충분히 만족될 수 없을 때에 생기는 상태를 말함
- 주로 Lewin과 그의 공동연구자에 의하여 발전시킨 행동의 장 이론(Field Theory)에서 유래함
 - 인간의 행동 : 유기체와 유기체를 둘러싸고 있는 주위 환경과의 상호작용의 결과임

3) 갈등의 일반적인 원천

- 가정 내에서의 갈등
 - 부모가 냉정하고 흥미를 가지지 않거나 지나치게 아동에게 요구할 경우, 또는 부모가 가정교육에서 아동을 복종시키기 위한 방법으로 욕과 벌을 사용할 경우
 - 어린이 쪽에서 볼 때 거절(Rejection)을 의미함
 - 부모는 의식적으로 아동을 배척하지 않았지만, 어린이는 부모에게서 그가 필요로 하는 것보다 적게 얻게 되어 배척을 받았다고 느낌

- 부모들의 지나친 보호(Over-protection)가 갈등의 원인이 되기도 함
 - 지나친 보호에 있어서도 어린이는 가정 내에서 갈등의 표시를 보이지 않음
 - 과보호 현상은 다른 아동들과 사회적 접촉을 시작할 때나 학교에 입학할 때 생김
 - 지나치게 보호받은 어린이는?
 - ☞ 독립적인 사회적 재주를 가지고 있지 않음
 - ☞ 그의 특별한 고려에 대한 요구는 동료들에게 피해를 가져오게 할 것임
 - ☞ 방어 또는 도피 메커니즘으로 발전하기 쉬움
 - ☞ 가정의 보호 속으로 퇴화하여 청년기 또는 성인이 되었을 때 재적응이 곤란하게 됨

3. 욕구불만의 인내심과 만족 지연 능력

1) 욕구불만의 인내성

- 인간은 누구나 새로운 문제에 봉착하면 다소 간의 욕구불만이나 갈등의 상태에 부딪히게 됨
- 불만이나 갈등상태에 부딪치게 되면, 그러한 욕구불만을 견뎌낼 수 있는 이성적인 인내성이 문제가 됨
 - 지능이 우수하고, 객관적으로 사태를 인식할 수 있게 되면 욕구의 좌절감은 어느 정도 해소됨
- 내적 또는 외적 결합의 조건을 참아낼 줄 아는 습관을 가지고 있는 사람에게는 욕구불만의 인내성이 강함
- 내성적 성격, 신경질이나 분열질의 사람 또는 지적 소질이 얕은 사람은 대개 인내성이 약함
- 대개 응석으로 자라면서 욕구불만 상태를 그다지 경험하지 못한 사람이나 또는 지나칠 정도로 욕구불만에 부딪친 경험이 많은 사람은 인내성이 약하다고 함
 - 욕구불만에 합리적으로 대응하기 위한 습관을 터득할 기회가 없었기 때문임
 - 자신감을 가지고 좌절감을 극복해 나갈 줄 아는 습관을 형성해 주는 것이 필요함
- 유아는 욕구가 즉석에서 만족되지 않으면 화를 내거나 울지만, 차차 성장함에 따라 당면한 결핍에 인내할 수 있게 됨
 - 욕구불만 인내성(Frustration Tolerance)은 학습되고, 훈련될 수 있음

2) 만족 지연 능력

- 큰 만족과 보상을 얻기 위해 작은 만족을 가져다주는 일시적 보상을 포기하는 능력을 말함
 - 학생들에게 매우 필요한 능력임
- 예시
 - 공부하는 것보다 당장 놀거나 게임을 하는 것이 순간 만족이나 즐거움을 줌
 - 그런 충동을 억제하고 일시적 만족을 지연시키며 공부를 하는 경우 좋은 성적이라든가 남들의 인정, 학교의 포상, 좋은 상급학교 진학 등 더 큰 만족을 얻을 수 있음

- 자신의 직업 세계에서 성공한 사람들의 특징 중에는 만족 지연 능력이 탁월하다는 점이 포함되어 있음
 - 순간적 만족을 뒤로하고, 더 큰 결과를 위해서 노력한 결과가 바로 자신의 분야에서 성공으로 나타나는 것임
- 인성교육에는 만족 지연 능력을 기르는 내용이 포함되어야 함
- 만족 지연 능력에 관한 머쉬멜로우 사탕 실험
 - 1960년대 미국의 스탠포드대학 월터 미셀 박사가 4세 어린이에게 유혹을 참을 수 있는 능력에 대해 실험함
 - 실험 3시간 전에 아무것도 먹이지 않고 머쉬멜로우 한 봉지씩 나누어주며 '이것을 30분 후에 먹는 아이는 상으로 머쉬멜로우 한 봉지를 더 주겠다'고 약속하였음
 - 여러 가지 아이들의 반응
 - 금방 먹는 아이들
 - 노래를 부르며 참으려고 애쓰는 아이들
 - 기도를 하거나 눈을 가리는 아이들
 - 잠을 청하며 끝까지 참는 아이들
 - 10년 후, 실험에 참가했던 아이들의 결과
 - 실험자가 나가기 무섭게 머쉬멜로우 사탕을 삼켜버린 아이들은 문제아가 되거나 바람직하지 못한 성격을 갖게 되었음
 - 이들은 남들보다 더 수줍어하고 우유부단하며, 쉽게 분노할 뿐만 아니라 스트레스에 민감하고, 남을 원망하는 성격을 갖게 되었음
 - 유혹을 이겨낸 아이들은 사회성이 뛰어나고 어려움이 닥쳤을 때 포기하기 보다는 도전하며 좌절할 상황을 만나도 잘 대처해 나갔다고 함

4. 적응기제

- 적응기제
 - 유기체의 욕구 충족 과정에서 욕구가 만족되지 않을 경우, 현실문제 해결의 곤란에 당면하여 자기의 열등한 점을 의식하거나 자기체면 유지가 곤란한 경우에 봉착하였을 때 심리적 평형(Psychological Equilibrium)상태를 유지하여 자기를 보호하기 위해서 이용되는 반응의 한 형식
 - 인간은 생리적 균형(Homeostasis)을 이루어 체력을 유지하려는 것과 마찬가지로 심리적 긴장 상태에서 벗어나려고 하는 것은 인간 특성 중의 하나임

1) 방어기제

■ 방어기제(Defense Mechanism)

- 사람이 욕구불만 상태에 빠졌을 때, 자신의 위치를 튼튼히 유지하고자 하는 행동
- 보상(Compensation)
 - 정신적·신체적 부족이나 열등감을 다른 것으로 대치시켜 만족을 얻고자 하는 행동을 의미
 - 예시
 - 키가 작은 사람이 큰소리를 치는 경우
 - 매력 없는 여자가 화려한 옷이나 공부에 열중하는 경우
 - 운동이 부족한 학생이 "학생이 운동하면 뭘 해, 공부해야지"라고 말하는 경우

■ 합리화(Rationalization)

- 어떤 행동이 억압되었을 때 그 행동을 사회적으로 용납할 수 있는 이유를 설명함으로써 자아를 보호하는 행동
- 어린 아이들뿐만 아니라 성인사회에서도 찾아볼 수 있음
- 합리화의 기제는 일상생활에서 흔히 나타나는 현상임
- 예시 : 학교에 지각하면 꾸짖으니, 학교에 오던 중 차가 고장 나서 늦었다든가 사고가 나서 늦었다고 변명함

■ 투사(Projection)

- Id(본능적 원시자아)에서 나오는 적의를 남에게 돌리고, 양심에서 나오는 괴로움을 남에게 돌리는 것과 같은 신경증적인 혹은 도덕적인 불안에 대한 방어 메커니즘
- 원초아(Id)나 초자아(Super-ego)에서 오는 내적 위협을 자아(Ego)가 다루기 힘들기 때문에 쉬운 외부로 돌려 버리려는 것임
 - 불안을 감소시킬 뿐만 아니라 그의 속마음을 표현하는 구실을 만들어 냄
 - 남에게 미움을 받고 있는 사람은 그가 생각하는 남을 공격하는 구실을 만들어 그의 충동을 만족시킴
 - ☞ 남을 비난함으로써 변명과 합리화를 하고자 함

■ 동일시(Identification)

- 자기가 이루려고 생각하는 인물을 자기 이외에서 찾아내 그와 자기를 동일시하여 만족을 얻고자 하는 행동
- 다른 사람의 특성을 끌어내 자기 자신의 성격특성 속으로 몰입시켜 이것을 자기화해 버리는 방법
- 남을 동일시하는 데 성공한 사람은 그 사람을 닮게 됨
 - 아이들이 그 부모를 닮는 것은 부모의 특성에 동화하기 때문임

■ 승화(Sublimation)

- 대치되는 대상이 보다 높은 문화적인 목표를 가지고 있을 때를 말하며, 사회적으로 공인되고 또 다른 동기에 만족을 크게 손상시키지 않는 대표적인 만족을 의미

- 성적인 흥미나 만족을 다른 방향(예술, 운동, 과학적 흥미 등)으로 전환하는 행동
 - 지적·문화적·예술적인 방향으로 레오나르도 다빈치가 Madonna를 그린 것은 어릴 때 헤어졌던 어머니를 그리워한 것의 승화된 표현임
 - 자녀 없는 여교사가 아동교육에 헌신하는 경우
 - 독신의 남자가 예술작품에 몰두하거나 학문에 깊이 빠져 있는 경우
 - 현실에서 못 얻은 성적 욕구를 상상적인 창작의 힘을 빌어 만족을 얻으려고 한 것임
- 반동형성(Reaction Formation)
 - 직접 혹은 초자아를 통하여 자아에 압력이 가해짐으로써 불안을 느낄 때 자아는 공격적인 충동을 반대 방향으로 집중시킴으로써 피하려고 하는 행동
 - 본능에서 흘러나오는 것은 서로 반대의 양극으로 이루어졌다고 볼 수 있음
 - 예시 : 삶의 본능과 죽음의 본능, 사랑과 미움, 건설과 파괴, 능동과 수동, 지배와 복종 등
- 고착(Fixation)
 - 심리적인 성장에서 다음 단계로 발전하지 못하고, 그대로 머물러 있는 경우를 말함
 - 다음 단계로 넘어갈 때 모험과 곤란이 앞에 가로놓여 있다고 생각되면 그대로 머물러 있을 것임
 - 예시
 - 어린이가 처음 학교에 들어갔을 때
 - 대학입시 혹은 졸업을 앞두고 있을 때
- 치환(Displacement)
 - 만족되지 않은 충동에너지를 다른 대상으로 돌림으로써 긴장을 완화시키는 방어기제
 - 예시 : 자식을 갖고 싶으나 갖지 못하는 어른이 이웃집 어린이를 끔찍이 사랑하거나, 고양이 또는 강아지 같은 애완동물에 집착하는 경우

2) 도피기제

- 도피기제(Escape Mechanism)
 - 사람은 욕구 충족을 위해 노력하다가 어떤 장애에 부딪쳐 욕구불만을 경험하게 되는데, 그 상태에서 피해 정서적 불안을 회복하고, 안정을 유지하려는 보호 작용
- 고립(Isolation)
 - 열등감을 의식하였거나 자신감이 없을 경우, 다른 사람과의 접촉을 피해서 자기의 내적 세계에 들어가 현실의 억압에서 피하려는 행동기제
- 퇴행(Regression)
 - 욕구충족 과정에서 현실에 대처할 능력이 없다고 생각되거나 자신이 없을 때 나오는 유아적인 행동방식
 - 현재 자기가 있는 상황에서 만족을 얻지 못하는 경우, 옛 시절로 되돌아가 그때의 유치한 행동을 함으로써 현재의 결함을 허용받으려는 행동

■ 억압(Repression)

- 불안을 일으키는 원시 자아, 자아, 초자아, 반대 충당(Anti-cathexis)에 의하여 저지당하고 의식 속에 떠오르지 못하게 되는 기제

■ 백일몽(Day Dream)

- 현실적으로는 도저히 만족할 수 없는 욕구나 소원을 상상의 세계에서 얻으려는 행동
- 누구나 이용하는 수단으로, 일종의 정신적 · 정서적 휴식임
- 마치 여름날 낮잠이 우리 몸에 이롭듯이 백일몽은 정신적인 휴식을 주기도 함
- 백일몽은 정상적인 적응 과정이지만, 극도에 달하면 오히려 해로운 것이 됨

청년기 이상행동의 이해 / 12주차 1차시

1. 청년기 이상행동의 특징

- 어떤 종류의 말썽거리 학생을 문제아라 쉽게 지적함
 - 영어로 problem child라고 하나 이는 그 어린이 자체가 문제라고 규정 내리는 것이기 때문에, 문제를 가진 어린이(the child with the problem)라고 하는 것이 타당함
 - 어떤 문제를 가지고 있어 비록 현재는 보호와 지도의 대상이 되지만, 그 문제 거리를 제거해 주면 걱정 없는 보통아가 되는 경우가 많기 때문임
- 인간은 생존하기 위해서 행동하고 살아가고 있음
- 인간에게 문제란 생존상의 문제이며, 사회적 행동에 있어 행동적인 문제를 의미함
 - 문제행동 : 인간이 생존하기 위해서 행동한 것이 사회적으로 문제되는 것을 의미함
- 사회적인 행동으로서의 인간의 행동은 법과 규범에 의해 문제인가 아닌가를 판정 받게 됨
- 주체적 행동이 객체인 법과 규범에 의해 이상과 정상 또는 허용여부가 가려짐
 - 인간에게 있어 문제란?
 - 생존상의 곤란을 말하며, 곤란은 불평등, 부조정, 불충족 현상임
 - 개인과 사회에 있어 생존기능상의 장애이기도 함
- 문제 : 앞으로 해결해야 할 과제
- 문제행동 : 문제를 지닌 행동으로서 교육과 상담활동을 통해 도움을 요구하는 상황
 - 사회적으로 바람직하지 않은 행동이며, 가정, 학교, 직장, 지역 등에서 금지되고 비난받아 타인의 덕성을 해하는 행위

2. 이상행동의 원인과 유형

1) 문제행동의 원인

- 인간 자신, 즉 인격구조에 어떤 문제가 많이 있을 경우
 - 인간생활에서 생존과 관련해서 일탈적인 사회화에 의하기도 함
 - 하지만, 성장 후의 생활사 즉, 직업사와 가족사에서의 좌절과 실패에 의하기도 함
- 그의 생활관계, 즉 가족, 학교, 직장 등 기초적인 생활관계에서 지장을 줄 경우
 - 생활구조의 붕괴, 즉 생활붕괴가 문제가 됨
 - 특히, 욕구충족, 목표달성과 역할의 획득 및 이행 등의 실패가 문제임
 - 기초적인 생활집단인 가족과 직장에서의 생활붕괴의 영향이 큰데, 이것은 갈등, 긴장, 소외, 부적응 문제이기도 함

■ 문제행동발생의 현장 상황에 문제가 있을 경우

- 문제행동의 원인이 되는 상황

- 자연적 상황
- 시간적 상황
- 공간적 상황
- 사회적 상황

2) 문제행동의 유형

■ 학급사태에서의 문제행동

- 퇴영적 행동

- 심한 경우 아동은 수줍어하고, 두려워하며, 숨기는 것이 많고 냉담함
- 일상생활에 있어 불쾌하고 힘이 드는 일에 직면하면 극복하려 하지 않고, 도피의 수단으로 백일몽이나 환상에 빠지기를 잘함
 - ☞ 이렇게 되면 그 아이는 점점 더 고립되며 다른 아동과 접촉을 끊게 됨
- 일반적으로 이런 아동들은 조용하고 표면적으로 다른 사람에게 해를 입히지 않으므로, 교사들의 눈에 띠지 않거나 또는 띤다 해도 교사는 이들을 모범생으로 오인하기도 함

- 공격성

- 비사회적이고 공격적인 아동은 일반적으로 행동이 난폭하고, 비복종적이며, 파괴적임
- 가끔 공부시간에 혼란을 일으키게 되며 교사에게도 쓸데없이 반항을 함
- 반항의 형태로는 언어적 또는 행동적일 수도 있음
- 남의 물건을 훔치거나 빼앗으며, 싸움을 자주하고, 학교 기물을 파괴하기도 함

- 과잉활동성

- 신경질적 장애로 인해 생기는 행동 이상임
- 일반적으로 잠시도 가만히 앉아 있지 못하고 움직이며, 흥분을 잘하고 충동적인 행동을 함
- 자기에게 주어진 과업을 완성하는 일이 드물고, 항상 남의 주의를 끄는 활동을 함
- 싸움, 거짓말, 도둑질 등 반사회적 행동을 함
- 학업문제에 있어서 상당한 곤란을 일으키기도 하며, 아무런 생각 없이 시험지에 그냥 답하기도 함

- 심한 불안감

- 지나치게 활동을 하거나 안절부절 못하며, 공부 시간에 주위를 집중하지 못함
- 과잉활동성과 잘 구별이 되지 않아 오해를 받기도 함
- 일반적인 불안 반응 형태
 - ☞ 만성적 불안상태
 - ☞ 갑작스런 불안감
 - ☞ 까무러침

→ 학교 공부를 실패로 이끄는 기본적인 원인이 됨

- 학교에 대한 공포감

- 심한 불안감의 결과로 학교에 대해 공포감을 형성할 우려가 있고, 이럴 경우 학교를 장기적으로 무단 결석하게 됨
- 대체로 이들은 어떤 선생님, 학급학생 중 특정인, 공부, 학교의 물리적 환경(교실, 변소, 층계 등), 점심시간 등 학교의 어떤 면에 대해 공포심을 갖고 있음
- 이들은 위장병, 두통 등의 질병을 갖고 있어 이를 이유로 학교를 결석하는 경우가 많음
☞ 이를 정신-신체질환이라 함

3) 청년기 이상행동

- 사춘기 또는 청년기 초기에 주로 많이 일으키는 몇 가지 이상 행동이 있음
- 이 시기의 아동은 자신의 신체적·정서적·사회적 변화를 경험하게 되므로 여기서 생기는 여러 가지 어려움이 문제행동으로 나타남
- 심리적으로 불안하고 혼란스러우며, 항상 긴장과 갈등상태에 놓이게 됨
- 불안감이나 긴장감을 없애기 위한 행동
 - 담배 또는 술을 마심
 - 집을 나감
 - 성적 범죄를 저지름

3. 문제행동의 지도방안

- 문제행동 또는 이탈행동(deviated behavior)
 - 사회학적으로 보면 사회집단 내지 사회체제 속에서 사회적·문화적으로 받아들여지고 있는 표준, 즉 사회적 규범에서 이탈되거나 또는 상반되는 행동을 의미
 - 각 개인에게는 사회적으로 어떤 일정한 기대가 있음
 - 이탈행동 : 사회 체계 속에서 정당한 것으로 승인되고 있는 기대를 깨뜨리는 행동(Cohen, A. K.)

긍정적 이탈	부정적 이탈
기존 도덕률이나 규범에 준하는 방향이기는 하나 요구되는 수준을 넘어서 이탈하는 행동	역할 이탈의 한 형태로서, 비행이나 범죄행위와 같은 반사회적 행동

- Merton, R. K.에 의하면 이것은 초동조적 성격을 가짐
예) 역할을 배정하는 입장에 있는 상사에 대한 지나친 공손
- 대개 이탈행동은 부정적 이탈을 지칭함
- 이탈행동이란 용어는 비행보다 폭넓게 쓰여 지고 있음
- 문제행동의 예방 : 비행 행동이 실제로 일어나기 전에 취해야 하는 조치

-
- 학생의 이탈행동 예방 및 지도를 위해 학교 현장에서는 다음 몇 가지 점에서 고찰될 수 있음
 - 교과지도 생활지도의 조화
 - 가치관 교육의 강화
 - 학생생활지도 체제의 강화
 - 집단지도 활동의 강화
 - 문제행동의 치료

1) 교과지도 생활지도의 조화

- 학교의 본래 기능 : 교과학습 지도와 학생지도의 양대 기능이 행해지고 균형이 이루어져야 함
- 현재, 우리나라 청소년들의 학교생활은?
 - 교과지도에 편중되어 있음
 - 업적주의(achievement)를 내세우는 교육을 일관하고, 가장 훌륭한 사람을 만들어 내는 데는 미흡한 점이 있음
 - 반성적 사고의 접근이 필요하며, 생활지도가 적절히 균형을 이루는 학교풍조의 조성이 필요함
 - 현대교육이 지향하고 있는 전인교육의 초점에 맞춰서 교육에 임해야 할 것임
- 교과학습의 능률을 높이는 방법
 - 교과목의 충실
 - 각 과목 교사는 교과목에 충실을 기하여 학생들로 하여금 스스로 과목에 애착을 느끼고 공부에 전념할 수 있도록 공동적 노력과 관심을 기울여야 함
 - 독서지도 및 예체능의 지도
 - 인류의 위대한 스승을 만나기 위해 좋은 책을 선택해서 읽도록 권장함
 - 옛날의 위대한 사람들과 책을 통해 대화함으로써 그들의 정신 사상을 배우고, 거기서 새로운 자아를 발견하도록 함
 - 심화의 희열을 느끼는 것이 진정한 독서이기 때문에 여기에서 새로운 정신적 창조가 이루어지며, 스스로 자아가 성장·발달될 수 있도록 자기지도에 조력함
 - 흥미와 창의성 위주의 체험활동

2) 가치관 교육의 강화

- 사회는 급격히 변화하며, 그 변화는 헤아리기 어려울 만큼 다양성을 띠는데, 그중 문화변동은 정신과 물질 면에서 두드러지게 나타나고 있음
- 물질문화가 발달하고 있는 만큼 비물질문화, 즉 정신문화가 뒤따르지 못하는 문화지체(cultural lag) 현상이 나타남

- 사회변동과 문화지체 현상은 인생관·세계관에 변화를 일으켜서 현대인은 가치관의 혼란 속에서 방황하고 있음
 - 지식위주의 교육에서 일관성 있는 인간교육·도덕교육을 통하여 새 가치관·국가관의 확립, 올바른 사고학습, 주체적인 청소년 상 정립을 위해 노력해야 함
 - 사회가 요구하는 균형·자조·협동하는 새 인간성을 창조해 내도록 학교교사는 선도적 지도자가 되어야 함
- 현대 생활지도에서 변화의 다양화의 적응을 위한 새로운 가치체제가 필요하게 됨
 - 현대사회가 물질위주의 사고로 치솟고 있다는 사실
 - 황금만능주의 또는 유물주의에 대한 사고의 변화
 - 소년범죄의 한 원인이 유흥비 충당에 큰 비중을 차지하고 있기 때문임
- 자아의 발달과 함께 감정과 정서적 수준에서 가치는 형성됨
 - 가치 : 자아의 임태나 감정
- 가치체계 형성에 있어 인간존중의 생각, 정신우위 사상 고취를 통한 가치관 정립을 위한 학교교육의 시대적 사명은 막중함

3) 학생생활지도 체제의 강화

- 인간의 문제 행동에는 원인과 의미가 내포되어 있다는 심리학적인 가정이 있으나, 행동양상은 복합성을 지니고 있어 지도상에 많은 난점이 나타나게 됨
- 이탈행동의 문제양상은 복잡 다양한데, 근래에 와서 부쩍 늘어난 문제행동에는 물건 절도(훔치기)·약물·흉기소지·성적 불량행위·싸움·기물파손 등이 있음
- 학교에서의 부적응 행동은 비행과 밀접한 관련을 가지고 있음
- 현재 학교에서는 진로지도에 전력을 다하고 있음
 - 전인간적 교육을 위해 학교생활 전반에 걸친 교내 외 생활지도 철저와 문제학생의 조기발견 지도가 필요함
 - 이탈행동의 조기 발견은 예방적 대책의 첫걸음임
- 문제 학생 전담전문가 확보는 물론, 전문가가 지도에 임할 수 있도록 학교행정의 최선의 협조와 지원이 있어야 할 것임
- 교육현장에서의 훈육적·생활지도적인 접근방법은 양자택일이나 대립이 아닌 완충과 조화를 가져야 함

4) 집단지도 활동의 강화

- 우리나라 인구의 급격한 양적 팽창은 학교인구 중학생 수를 증가시키고 있음
 - 학급 담임교사가 중학생 개개인의 성품을 파악하고, 지도하는 데 부담이 되기에 이를
- 현실적 상황에 비추어서 시간의 경제성으로 보아 집단지도의 필요성은 증대됨
- 학생비행예방 프로그램의 개발과 좋은 프로그램의 적극 실시는 매우 바람직함
- 학교에서 카운슬러는 학교생활지도 프로그램의 책임을 짐

- 프로그램에서 중심이 되는 것
 - 개인차를 인식하고, 학생들의 통합성을 존중하며, 학생들 스스로 결정을 내리도록 허용해 주는 등의 철학, 소위 학생복지관을 학교행정가들이 가지는 일임
 - 학생에 관한 신중한 연구와 전문적인 지원을 함
 - 학교 프로그램과 지역사회 자원을 조정하는 일을 함
- 청소년은 항상 자기 또래와 그들의 행동양식을 동일시함
- 청소년은 성인 세계에 들어가고 있다는 느낌보다 격리되어 있다는 느낌이 청소년들 사이에서 점고하고 있음
- 이에 대한 반동으로 그들은 보다 더 강렬하게 자신의 세대들에게 집착하는데, 이것이 격리된 사회라는 개념, 즉 젊은 세대와 성인세대 사이의 거리를 넓히는 관념의 출처임
- 청소년의 고독은 깊고 철저한 고독이며, 미래는 이 고독을 더 깊게 할는지도 모름
- 새로운 여건과 새로운 기회가 있는 세계, 가치뿐만 아니라 직업도 변하는 세계를 청소년들은 점점 더 직면하게 됨
- 이 세계 안에 살고 있는 많은 사람들은 급속한 변화를 받아들이는 것이 어렵다는 것을 알게 됨
- 카운슬러의 과업도 이에 상응하여 복잡해지는데, 즉 카운슬러는 고정되어 있는 청소년을 이해하는 것만으로는 충분하지 않다는 것을 말함
- 인간의 대부분의 생활은 집단에서 형성되기 때문에 집단 내에서 자기와 타인과의 관계를 민주적으로 맺어 나가는 태도·흥미·습관·기술 등의 능력이 배양되도록 학생집단을 대상으로 지도하는 데 그 교육적 의의가 있음

5) 문제행동의 치료

- 문제행동 치료에 가장 좋은 방법은 특별한 요구를 가진 아동을 정규 학급에서 지도하는 방법(main streaming)임
 - 문제학생으로 하여금 건강한 학생의 행동을 배우게 하는 과정
 - 건강한 학생으로 하여금 문제학생과 접촉함으로써 자신의 욕구와 충동을 통제하여 개인차를 받아들이고, 나아가 친구의 문제를 도와주는 것을 배우게 하는 것
- 정규학급 지도방법(main streaming)
 - 교사는 정규학급에서 수행하는 역할을 함으로써 학생들로 하여금 스스로 서로가 배우도록 지도하는 방법
 - 교사의 역할
 - 문제행동에 대한 확고한 태도를 형성해야 함
 - 문제행동 수정 방법에 대해 충분한 지식이 있어야 함

■ 문제행동을 치료하는 방법

- 심리학적 접근 방법

- 정신분석법
- 개인상담
- 놀이요법
- 집단치료법
- 심리극요법
- 환경요법 등

- 물리적·화학적 접근방법

- 전기충격요법
- 뇌수술
- 마취요법
- 약물요법 등

■ 학습이론을 기초로 이상행동을 치료하는 행동수정 방법

■ 물리적·화학적 접근방법과 심리학적 접근방법은 전문적인 훈련을 받은 심리학자나 정신과 의사들이 사용하는 방법이므로 여기서는 언급하지 않을 것임

■ 행동수정 방법은 일반교사가 약간의 지식을 가지고 노력하면 다소 사용 가능한 방법이므로 이에 대해서 간단히 논할 것임

- 어떤 특별한 기술이나 방법보다 문제행동을 취급하는 교사의 이해성 있고 친절한 태도가 중요함

■ 행동수정 방법

- 활발히 연구되고 사용되고 있는 방법
- 실험심리학의 원리를 적응 이상에 응용하는 치료법으로서

학습·지각·동기·언어행동·신경심리학 및 사회 심리학에서 발견된 자료들을 부적응 행동 치료에 사용함

- 행동주의 심리학자들에 의하면 모든 부적응 행동도 일반적인 인간의 행동과 마찬가지로 학습된 것으로, 가정에서 부적응 행동을 학습 원리로 이용하여 재학습 또는

학습무효화(unlearning) 시킬 수 있다고 함

- 목적 : 목표행동(부적응 행동)을 변화시키는 것

- 문제행동의 상징적인 원인보다 실제적인 사건을 취급함

- 목표 행동을 변화시키기 위한 구체적인 계획을 수립하고, 이를 체계적으로 적용시켜야 함

- 체계적 둔감법

- Wolpe(1958)에 의해 발전된 치료법으로서, 신경증의 주요 요인이라고 생각되는 불안감을 제거시키기 위한 학습이론에 기초를 둔 방법
- 역제지 심리치료법(reciprocal therapy)이라고도 불림
- 한 개의 자극은 두 가지 반대되는 반응을 동시에 유발할 수 없다는 학습이론에 근거를 둠
- 내담자에서 불안을 유발하는 자극을 가려내고, 정도에 따른 위계를 선정함
- 위계상 특정한 자극을 상상하여 이것이 불안을 유발하는지를 검사함
- 불안에 반대되는 반응을 선정하여, 필요한 경우에는 점진적 이완법을 사용하여 훈련시킴으로써 불안상태를 제거함
- 가장 약한 불안을 일으키는 자극과 이완상태를 결부시켜 점차적으로 이 자극에 대한 불안을 없애, 마침내 가장 강한 불안 유발 자극에 대한 불안을 제거하여 목적을 달성함

- 학교공포증을 가진 학생의 불안위계표의 예시

- 다른 아이들이 집 앞을 지나 학교에 가는 모습을 보는 것
- 책가방을 들고 집을 나서는 것
- 학교로 향한 길을 걸어가는 것
- 멀리서 학교 건물을 보는 것
- 학교 앞에 서 있는 것
- 학교 운동장에 혼자 서 있는 것
- 학교 운동장에 다른 아이들과 서 있는 것
- 복도에 서 있는 것
- 교실 문 앞에 서 있는 것
- 교실 안에 서 있는 것

☞ 불안위계표를 만들어 이와 같은 과정을 반복함

- 조작적 조건화 치료법

- 여러 가지 종류의 부적응 행동에 대해 조작적 조건 형성법의 원리를 적용시키는 치료법
- Skinner, B. F., (1953)의 실험적 연구에 의해 발견된 도구적 조건형성의 기술들을 주로 사용하고 있음
- 강화 스케줄을 사용하여 내담자의 특정한 행동을 더욱 강화시키거나 또는 소거시키는 방법

- 본보기

- 내담자로 하여금 다른 사람, 즉 모델의 행동을 관찰하게 함으로써 그 내담자의 행동에 변화를 시도하는 방법

- 특징(Bandura,1969)
 - ☞ 관찰을 통하여 어떤 행동의 고상한 면을 습득하는 것을 도움
 - ☞ 모델이 어떤 행동을 하고 상화를 받는 것을 관찰함으로써 그가 이전에 학습한 행동을 수행하도록 도움
 - ☞ 모델이 어떤 행동을 하고 벌을 받는 것을 관찰하여 그와 비슷한 행동에 대한 제지효과를 가짐
 - ☞ 모델이 어떤 바람직하지 않은 행동을 하고도 벌을 받지 않은 것을 관찰하면 제지된 행동이 풀릴 수도 있음

- 혐오요법

- 행동의 이상형태를 제거하기 위하여 불쾌한 자극을 사용하는 방법
- 바람직하지 못한 반응에 대해 불유쾌한 자극을 연상시키면 바람직하지 않은 행동에 대한 공포를 느껴, 그 행동이 제지되거나 아니면 이 행동을 억누를 수 있는 행동을 하게 될 것이라는 가정에서 이 방법을 사용함
- 불쾌자극에는 약물·전기 및 청각자극 등이 있음
- 치료법이 효과적이려면, 바람직하지 못한 행동을 제거할 뿐만 아니라 그를 대신한 만족스러운 행동을 유발할 수 있어야 함

- 기타 방법

- 부정적 훈련법(negative practice)
 - ☞ 바람직하지 못한 습관적 행동을 고의로 반복시킴으로써 피로감이나 불쾌감을 조장하여 그 행동의 유발빈도를 줄이는 방법
- 사고 중지법(thought stopping)
 - ☞ 강박관념이나 환상 및 충동적 행동을 하는 사람으로 하여금 눈을 감고 걱정거리에 대해 생각하게 함
 - ☞ 걱정을 일으키는 사태에 대한 연상이 떠오를 때 손을 들어 표시하며, 치료자는 이 때 '중지'라고 소리쳐 내담자를 놀라게 하여 사고의 혼란을 초래함
 - ☞ 마침내, 내담자 자신으로 하여금 걱정이 생길 때마다 스스로 '중지'라고 말하는 것을 훈련시켜 그 생각을 없애는 방법
- 반응 예방법(response prevention)
 - ☞ 바람직하지 못한 반응을 일부러 하도록 자극한 후, 내담자가 행동하려 할 때 못하게 방해하는 방법

학교폭력의 이해와 대처방안 1 / 12주차 2차시

1. 학교폭력의 개념

- 학교폭력(school violence)은 '학교(school)'와 '폭력(violence)'의 합성어로서, 학교에서 일어나는 폭력 혹은 학교와 연관된 폭력을 말함
- 학교폭력이 발생하는 장소, 가해와 피해의 대상, 학교폭력의 내용에 따라 연구자마다 학교폭력의 정의에 대한 시각이 조금씩 상이함
 - 학교폭력의 정의
 - 신체적·심리적 상해나 재산상의 피해를 가져오는 의도적이고 부주의한 행동
 - 학습을 방해하거나 학교의 환경을 저해하는 모든 범죄적 행동과 공격적 행동
 - 학교를 중심으로 발생하는 것으로서 정신적·신체적으로 나약하여 외부의 압력에 대해 스스로를 방어할 능력이 없는 아동에 대하여 힘이 강한 개인이나 집단이 고의적으로 단기간 또는 장기간에 걸쳐 가하는 물리적 및 심리적 공격
 - 학교 교내, 주변, 등하굣길, 집 주변, 학원 주변 등 물리적인 장소는 물론, 교육과 관련된 장소 및 현장에서 부모와 교사를 제외한 모든 사람이 학생에게 행사한 정도가 심각한 유형·무형의 모든 폭력

- 학교폭력 행동의 성립요건

고의성 (intentional)	실수가 아닌 고의적으로 해를 입히거나 괴롭히는 말과 행동
반복성 (repeated)	어쩌다 한번 일어난 행동이 아니고, 반복적으로 되풀이되는 행동
힘의 불균형 (imbalance)	힘이 더 센 학생이 약한 학생을, 상급생이 하급생을, 다수의 학생이 한두 명 소수의 학생을 괴롭히는 것

- 이 중 하나 이상의 요건이 성립된다면, 그 행동은 학교폭력이라고 볼 수 있음

- 우리나라에서 법률적으로 규정하고 있는 학교폭력의 정의

학교内外에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭행, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위

<학교폭력 예방 및 대책에 관한법률, 제2조 1항>

- 학교 외

- 학원, 공원, 놀이터, 친구 집 등

- 따돌림

- 학교内外에서 2명 이상의 학생들이 특정인이나 특정집단의 학생들을 대상으로 지속적이거나 반복적으로 신체적 또는 심리적 공격을 가하여 상대방이 고통을 느끼도록 하는 일체의 행위

- 사이버 따돌림

- 인터넷, 휴대전화 등 정보통신기기를 이용하여 학생들이 특정 학생들을 대상으로 지속·반복적으로 심리적 공격을 가하거나, 특정 학생과 관련된 개인정보 또는 허위사실을 유포하여 상대방이 고통을 느끼도록 하는 일체의 행위

- 가해학생

- 가해자 중에서 학교폭력을 행사하거나 그 행위에 가담한 학생

- 피해학생

- 학교폭력으로 인하여 피해를 입은 학생

■ 학교폭력

- 학생을 대상으로 이루어지는 신체적·언어적·정신적 폭력으로서, 처음에는 신체적인 가해 행위를 학교폭력으로 간주했지만, 이후 심리적 위협과 집단으로부터의 따돌림을 포함한 다양한 형태의 폭력

- 즉, 힘의 우위에 있는 개인 또는 패거리들이 주위 학생들에 대해 언어적 위협, 놀림, 소지품 은닉, 따돌림, 집단에 의한 무시, 신체적 폭력, 성추행, 금품갈취는 물론 기물손괴 등 행동을 하고, 공포분위기를 조성함으로써 주위 학생들이 심리적인 소외감과 극도의 불안감을 겪고, 신체적인 상처와 물리적인 손해를 감수하고 있는 상태라면 학교폭력이 발생된 것임
- 가해자의 신분이나 시간과 장소 구분 없이 학생을 대상으로 이루어지는 부정적인 의도를 지닌 신체적·언어적·심리적·경제적 피해를 주는 모든 행위를 통칭하는 것
- 한 명 또는 여러 명의 학생들이 힘의 불균형 상황 하에서 자기보다 약한 상대나 집단의 암묵적인 규칙을 어긴 자를 온·오프라인에서 따돌리거나 괴롭히는 행위도 포함함
- 대체로 이러한 학교폭력 행위는 반복적으로 발생하며, 학생 개개인이 해결하기 어려운 속성을 가짐

2. 학교폭력의 유형

1) 신체폭력

- 사람의 신체에 유·무형의 물리력을 행사하여 육체적·심리적 고통을 가하는 행위로 상해, 폭행, 감금, 약취·유인 등이 포함됨
- 예시
 - 일정한 장소에서 쉽게 나오지 못하게 하는 행위(감금)
 - 신체를 손, 발로 때리는 등 고통을 가하는 행위(상해, 폭행)
 - 강제(폭행, 협박)로 일정한 장소로 데리고 가는 행위(약취)
 - 상대방을 속이거나 유혹해서 일정한 장소로 데리고 가는 행위(유인)

2) 언어폭력

- 언어를 매개체로 타인에게 모욕감, 공포심, 수치심 등을 느끼게 하는 일련의 행위로 명예훼손, 모욕, 협박 등이 포함됨
- 예시
 - 여러 사람 앞에서 상대방의 명예를 훼손하는 구체적인 말(성격, 능력, 배경 등)을 하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS(Social Networking Service) 등으로 퍼뜨리는 행위(명예훼손; 내용이 진실이어도 명예훼손죄이고 하위인 경우 가중 처벌을 받음)
 - 여러 사람 앞에서 모욕적인 용어(생김새에 대한 놀림, 상대방을 비하하는 내용)를 말하거나 그런 내용의 글을 인터넷, SNS 등으로 퍼뜨리는 행위(모욕)
 - 신체 등에 해를 끼칠 듯한 언행('죽을래' 등)과 문자메시지 등으로 겁을 주는 행위(협박)

3) 금품갈취

- 폭행 또는 협박을 수반하거나 말로써 겁을 주어 금품을 빼앗거나 건네받는 행위로 강도, 공갈 등이 포함됨
- 예시
 - 돌려줄 생각이 없으면서 돈을 요구하는 행위(공갈)
 - 옷, 문구류 등을 빌려간 후 되돌려 주지 않는 행위(공갈)
 - 칼 등 위험한 물건을 소지하고 겁을 주어 돈을 빼앗는 행위(강도)
 - 술에 취해 걸어가는 행인을 폭행하고 소지품(시계, 지갑 등)을 빼앗는 행위(강도)

4) 강요

- 의무가 없는 사람에게 그 사람의 의사와 상관없이 억지로 어떤 행위를 하게 하는 것으로 강제적 심부름, 강요 등이 포함됨
- 예시
 - 속칭 뺑셔틀, 와이파이셔틀, 과제대행, 게임대행, 심부름 강요 등 의사에 반하는 행동을 강요하는 행위(강제적 심부름)
 - '뺑셔틀'이 그 명령을 거부하면 폭력적인 보복이 뒤따르기 때문에 단순히 뺑을 사오는 개념이 아닌 일종의 학교폭력임

- 와이파이셔틀이란 학교 일진 학생들이 괴롭힘의 대상이 된 학생에게 무선데이터 무제한 요금제에 가입하게 한 뒤 스마트폰 '테더링'이나 '핫스팟' 기능을 통해 자신들은 공짜로 인터넷을 사용하는 것을 말함
- 와이파이셔틀이 된 학생은 자신의 의도와는 상관없이 일진들에게 무선 와이파이 인터넷을 제공해야 하고, 어떠한 이유로 와이파이가 끊기게 되면 폭행을 당하기도 함
- 폭행 또는 협박으로 상대방의 권리행사를 방해하거나 해야 할 의무가 없는 일을 하게 하는 행위(강요)

5) 따돌림

- 특정한 개인을 두고 2인 이상 다중의 사람이 의도적이고, 반복적으로 어울리지 못하도록 막거나 방해하여 심리적으로 고립감을 느끼게 하는 행위
- 예시
 - 집단적으로 상대방을 의도적이고, 반복적으로 피하는 행위
 - 싫어하는 말로 바보취급 등 놀리기, 빙정거림, 면박이나 핀잔주기, 겁주는 행동, 골탕먹이기, 비웃는 행위
 - 다른 학생들과 어울리지 못하도록 막는 행위

6) 성폭력

- 폭행과 협박을 수반하여 상대방에게 성적인 수치심, 모멸감 등을 느끼게 하거나 자신의 성적인 만족감을 획득하는 행위로 강제 추행, 강간, 성희롱 등이 포함됨
- 예시
 - 폭행, 협박을 하여 강제로 성교를 하는 행위(강간)
 - 유사 성행위, 성기 등 신체에 이물질을 삽입하는 등의 행위(강제추행)
 - 성적인 말과 행동을 함으로써 상대방이 성적 굴욕감, 수치심을 느끼도록 하는 행위(성희롱)

7) 사이버폭력

- 사이버상에서 정보통신망을 이용하여 폭력을 행사함으로써 불안감, 공포심, 성적 수치심 등을 유발하게 하거나 악성댓글 등을 통해 집중적인 공격을 하여 심신을 고통스럽게 하는 것
- 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 각종 범죄 등이 포함됨
- 예시
 - 특정인에 대해 모욕적인 언사나 욕설 등을 인터넷 게시판, 채팅, 카페 등에 올리는 행위(모욕죄에 해당)
 - 특정인에 대한 허위 내용의 글이나 사생활에 관한 사실을 인터넷, SNS, 모바일 메신저 등을 통해 불특정 다수에 공개하는 행위(명예훼손죄에 해당)
 - 성적 수치심을 주거나 위협하는 내용, 조롱하는 글·그림·동영상 등을 정보통신망을 통하여 유포하는 행위(정보통신망 관련 범죄에 해당)
 - 공포심이나 불안감을 유발하는 문자, 음향, 영상 등을 휴대전화 등 정보통신망을 통해 반복적으로 전송하는 행위(정보통신망 관련 범죄에 해당)

3. 학교폭력의 실태와 특징

1) 학교폭력 실태

2012년 전국학교 폭력실태조사 보고서

- 최근 1년간 학교폭력이 얼마나 자주 일어나는가에 대한 질문에 '일어난다' 26.9%, '자주 일어난다' 8.9%로 35.8%의 학생들이 학교폭력이 일어난다고 응답함
- 2011년의 조사에서 나타난 24.4%와 비교해 보면 학생들은 2011년에 비해 2012년 학교폭력이 더 많이 발생한다고 인식함

<청소년폭력예방재단>

■ 피해경험 시기

- 교육부 조사

- 초등학생 11.1%, 중학생 10.0%, 고등학생 4.2%가 피해경험이 있다고 응답함

- 청예단 조사

- 재학 기간 중 학교폭력 경험이 있다고 응답한 학생들 중에서 학교폭력 피해를 처음 당한 시기가 초등학교 5학년 17.8%로 가장 높게 나타남
- 학교급별로 보면 피해를 처음 당한 시기가 초등학교 78.3%(저학년 30.5%, 고학년 47.8%), 중학교 19.8%, 고등학교 1.9%로 분석됨
- 초등학생의 학교폭력 피해가 더 심각함을 알 수 있으며, 학교폭력으로 인한 후유증이 장기화되어 지속적으로 학교생활 적응에 부정적인 영향을 끼칠 수 있기 때문에 초등학교 때부터 학교폭력 예방 및 대책이 시급함

■ 피해 유형

- 교육부 조사

- '심한 욕설이나 놀림'이 33.9%로 가장 많았고, 다음으로 '금품갈취'가 16.2%이었음
- 2개 유형 이상 피해 응답 학생은 42.4%이며, '심한 욕설 등 언어폭력'은 57%가 다른 유형의 피해와 함께 발생함
- 중·고등학생은 '강제적 심부름' 피해가 13% 이상으로 초등학생(8.6%)에 비해 높게 나타났으며, 여학생은 '집단따돌림' 피해가 17.1%로 남학생(8.4%)에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타남

- 청예단 조사

- '욕설이나 모욕적인 말을 들었다'가 27.3%로 가장 많았고, 다음으로 '맞았다'가 18%의 순으로 조사됨

- '욕설이나 모욕적인 말을 들었다'와 함께 '말로 협박이나 위협을 당했다'는 응답이 전체의 41.2%로 나타남
 - 최근 학생들 사이에 언어를 이용한 욕설과 모욕 등의 학교폭력이 심각함을 알 수 있음
 - 신체폭력, 금품갈취, 집단 따돌림, 강제적 심부름 등의 드러난 학교폭력뿐 아니라 언어폭력과 같이 보이지 않는 학교폭력에 대한 경각심과 대책 마련이 필요한 실정임

■ 피해 정도

- 교육부 조사

- 학교폭력의 피해 빈도나 지속 정도가 심각한(1주일 1~2회 이상/4개월 이상) 피해가 19.6%에 달하는 것으로 나타남

■ 피해 장소 및 시간

- 학교폭력이 발생한 장소

- 교육부 조사
 - ☞ 학교 밖(20.2%)보다는 학교 안(61.6%)에서 주로 발생하는 것으로 나타남
 - ☞ 학교 안에서 교실이 41.7%로 가장 많이 발생하는 장소이고, 그 뒤로 화장실 및 복도(7.6%), 운동장(3.4%), 기숙사(0.8%) 순이었음
 - ☞ 사이버 공간인 인터넷과 휴대전화 등을 통한 피해 발생도 5.5%로 나타남
- 청예단 조사
 - ☞ 학교 밖(19.3%)보다는 학교 안(72.8%)에서 주로 발생하는 것으로 나타남
 - ☞ 학교 안에서 교실이 50.7%로 가장 많이 발생하는 장소이고, 그 뒤로 복도(11.1%), 화장실(6.1%), 운동장(5.1%) 순이었음
 - ☞ 사이버 공간인 인터넷과 휴대전화 등을 통한 피해 발생도 8.4%로 나타남

- 학교폭력이 발생하는 시간

- 교육부 조사
 - ☞ 학교 일과 시간 중이 53.3%로 가장 높게 나타났고, 그중에서도 교사가 자리를 비우는 쉬는 시간이 37.6%로 가장 높았음
 - ☞ 점심시간 8.7%, 수업시간 6.9%로 나타났으며, 등·하교 시간 7.1%, 학교 이후 17.5%로 보고됨
- 학교폭력은 학교 밖보다는 학교 안에서 일과 시간 중에 발생하고 있어 학교폭력에 대한 학교 자체의 적극적이며, 실질적인 예방 및 대책 활동이 무엇보다 필요한 실정임
- 사이버 폭력이 점차 증가하고 있기 때문에 이에 대한 대안도 마련 되어야 함

2) 학교폭력의 특징

■ 학교폭력의 저연령화

- 학교폭력의 가해자와 피해자 연령이 점차 낮아지고 있음
- 얼마 전까지만 해도 중학생들의 학교폭력 행동이 문제가 되는 경우가 많았는데, 최근 들어 초등학생의 사례가 늘어나고, 점차 그 연령이 낮아지는 것을 볼 수 있음
- 학교폭력을 경험하는 시기가 더 앞당겨져 몇 년 내로 학교폭력의 중심축에 초등학생이 포함될 수 있다고 전문가들은 예상하고 있음
 - 초등학생은 중·고등학생에 비해 학교폭력에 대한 대처 능력이 떨어지고, 쉽게 가해학생의 행동에 동조하는 경우가 많고, 청소년의 신체적 발육이 왕성해지면서 사춘기가 빨라지고, 인터넷과 게임 등을 통해 폭력 문화를 접하는 연령도 계속 낮아지고 있기 때문임
 - 게임 중독 현상이 최근 들어 초등학교 저학년에서 두드러지게 나타나면서, 이것이 학교폭력의 저연령화에 크게 영향을 미치고 있음

■ 폭력의 잔인성과 집단화

- 학교폭력은 단순한 탈선의 차원을 넘어 심각한 범죄의 수준에 이르고 있음
- 예전의 학교폭력
 - 서로 때리고 괴롭히는 정도
- 지금의 학교폭력
 - 일방적인 폭력행사나 금품갈취 이외에도 집단적인 따돌림이나 놀림, 시험지 보여주기를 강요하거나 숙제나 심부름시키기 등의 새로운 형태의 심리폭력이 출현하고 있고, 폭행, 협박, 사기, 상해, 살인, 강간 등 성인폭력 조직을 뺨칠 정도로 그 수법이 대담해지고 있음
 - 전혀 저항할 힘이 없는 장애아나 지체부자유아를 대상으로 할 정도로 학교폭력이 매우 잔인하게 이루어짐

■ 폭력의 일상화와 둔감화

- 폭력행위가 비행학생에 의해서만 일어나는 것이 아니라 보통의 모든 학생에게서 쉽게 발견될 수 있는 일반화된 비행 유형이 되고 있음
- 학교 안팎에서 이루어지는 학교폭력이 차지하는 비율이 점차 늘어나고 있어 폭력이 학생들의 일상과 주변에 만연되어 있음
- 가해학생들의 학교폭력에 대한 인식이 무뎌지고 일상화되어 폭력으로 인식하지 못하는 경향을 보이고 있음

■ 장기간에 걸친 집단 따돌림과 괴롭힘

- 최근 들어 학교폭력은 2명 이상의 학생들이 한 학생에게 심한 욕설이나 장기간에 걸쳐 따돌리고 괴롭히는 현상이 두드러지게 나타나고 있음
- 집단따돌림과 괴롭힘을 당한 피해학생은 학교 가기를 싫어하고, 우울증을 겪게 되기도 하며, 심지어 자살을 시도하기도 함

- 가해학생들이 피해학생을 끈질기게 괴롭히고 소외시켜 결국에는 자살에 이르도록 만들 정도로 매우 강한 집요함을 보이고 있음
- 사이버폭력의 증가
 - 학생들이 수시로 인터넷을 이용하고 휴대전화를 들고 다니는 경우가 많아지면서 요즘에는 문자메시지나 사이버 채팅을 이용한 이른바 사이버 불링(cyber bullying, 인터넷상에서 특정인을 괴롭히는 일)으로 불리는 신종 학교폭력이 급증하고 있음
 - 친구들과 스마트폰으로 어울리다 왕따 폭력을 당하는 경우도 적지 않음
- 피해학생이 가해학생으로 바뀜
 - 학교폭력의 피해자들이 종종 가해자로 바뀌는 현상을 보이고 있음
 - 서울의 한 초등학교 학생이 평소 자신을 괴롭히던 같은 반 학생을 복도에서 흉기로 찔러 큰 상처를 입힌 충격적인 사건이 보도된 바 있음
 - 학교폭력을 당했던 피해학생들은 자신보다 더 어리거나 약한 다른 학생들에게 폭력의 가해자로 변하는 경우가 많아 폭력이 대물림 되고 있음
 - 즉, 학교폭력의 피해자와 가해자 모두의 역할을 하는 중복경험자가 많아지고 있음
- 이 밖의 특징
 - 학교폭력에 대한 학생들의 무력감
 - 여학생의 폭력 증가
 - 성추행·성폭력의 점진적 증가
 - 피해학생의 신고가 적음
 - 고소득·전문직 부모를 둔 학생들의 학교폭력 연루 사례 증가 등

학교폭력의 이해와 대처방안 2 / 13주차 1차시

1. 학교폭력의 원인

- 학교폭력의 원인에 관한 여러 이론적 관점을 종합해 보면, 학교폭력은 한 가지 원인에 의해서만 이루어지는 것이 아님
 - 여러 요인들이 복합적으로 작용하여 발생하는 이른바 '폭력의 종합세트'라는 사실을 알 수 있음
- 특히, 생태학적 관점은 학교폭력에 영향을 미치는 여러 요인들의 상호작용에 주목하고 있음
- 학교폭력에 대한 생태학적 접근
 - 브론펜브레너(Bronfenbrenner, 1979)의 생태학적 발달이론이 중요한 이론적 기초를 제공하고 있음
 - 학교폭력에 영향을 미치는 요인
 - 개인 요인
 - 가정 요인
 - 학교 요인
 - 또래집단 요인
 - 사회·문화적 요인

1) 개인 요인

- 학교폭력에 영향을 미치는 성별 원인
 - 아이를 학교폭력에 관한 많은 연구들에서 여학생보다는 남학생이 훨씬 더 공격적이고 폭력적인 행동에 관여할 위험이 높은 것으로 나타남
 - 남학생들은 여학생들보다 폭력 피해를 훨씬 더 많이 당하는 것으로 밝혀짐 (Benbenishty, Zeira, & Astor, 2000)
 - 우리나라에서 실시된 학교폭력 실태조사에서도 학교폭력 피해와 가해를 경험한 모두 경험한 학생의 비율이 여학생보다 남학생이 더 높은 것으로 나타남
(교육과학기술부, 2012; 청소년폭력예방재단, 2012)
- 공격성 : 폭력행동을 하는 사람에게서 가장 많이 나타나는 특성
 - 공격성이 높은 사람은 사회질서나 규범을 고려하지 않고 자기중심적으로 행동하는 경향이 있음
 - 학교폭력 가해 청소년의 대부분은 상대방의 권리와 감정을 무시하고, 친구를 지배하려는 강한 욕구인 공격성을 가짐
 - 가해학생의 또 다른 요인으로는 품행장애, 반항성 장애, 주의력 결핍 과잉행동 장애, 피해자에 대한 낮은 공감 등이 있음

■ 학교폭력 가해자의 일반적인 특징

- 보통 육체적으로 힘이 셈
- 강한 지배욕을 가지고 있어 다른 학생들을 지배하고 굴복시킴
- 힘과 위협으로 자기주장을 내세움
- 타인에게 자신의 뜻을 억지로 관철시키려는 욕구가 강함
- 성미가 급하고 화를 잘 냄
- 충동적이어서 욕구지연 및 욕구좌절 인내력이 약함
- 속임수를 써서라도 원하는 것을 얻으려 함
- 가해자는 피해자에 대한 배려와 공감이 결여되어 있음
- 공격적 충동에 대한 통제력이 부족함
- 타인을 비난하는 식으로 자신을 정당화함
- 죄책감을 잘 느끼지 않음

■ 학교폭력 피해자의 일반적인 특징

- 일반학생들에 비해 높은 불안과 우울 수준을 보임
- 부모가 어린아이처럼 취급하고 과잉보호를 하는 경우가 많아서 부모에 대해 불안정적이고 저항적인 애착을 갖는 경향이 있음
- 위협을 받을 때 쉽게 불안해 함
- 자기주장과 자기표현을 하지 못함
- 위축된 모습을 보이는 경향이 많음
- 타인에 대한 공감능력이 부족함

2) 가정 요인

- 가정 : 개인의 성격과 행동유형을 형성하는 데 매우 중요한 영향을 미치는 사회기관
- 부적절한 가정환경은 아동 및 청소년의 학교폭력을 유발할 수 있는 중요한 위험 요인임
- 가정의 구조적 특성과 관련하여 볼 때, 가정의 빈곤, 경제적 수준이 낮은 지역이나 범죄위험이 있는 이웃과 인접해 있는 가정의 주변환경, 부모의 실업이 학교폭력 발생과 관련 있음
 - 그 이유는 이런 가정의 학생들은 적절한 지지적 환경을 제공받지 못하며 범죄와 연관된 일에 관여할 가능성이 높기 때문임
- 학교폭력에 영향을 주는 가정적 요인들(강진령·유형근, 2000)
 - 부모와 자녀 간의 부정적 태도
 - 처벌적이고 권위주의적인 부모의 훈육방식
 - 공격행동을 방임하는 부모의 태도
 - 부모의 불화
 - 위협적인 가족 분위기
 - 긍정적 변화를 유도하는 방법에 대한 부모의 무지

- 학교폭력의 빈도와 강도는 아이들이 받는 부모의 지도와 감독의 양과 관련 있음
- 학교폭력의 행동은 아무런 효과가 없거나 일관성이 없는 부모의 자녀양육 지도에서 연유함
- 아이가 가족구성원들 간의 갈등이나 부모의 욕구좌절감이 공격적으로 표출되는 경우를 관찰하게 되면 이러한 행동양식이 모델링되어 학교폭력의 행동을 발달시키기 쉬움
- 지나치게 지시적이거나 야단을 자주 치며, 매우 공격적으로 아이를 위협하는 부모의 자녀양육방식은 아이들에게 타인을 통제하려 하거나 공격적으로 행동하게 하는 모델이 됨
- 지나치게 처벌적인 양육태도는 아이를 거칠고 공격적으로 만드며, 약한 사람을 괴롭히고 강한 사람에게는 복종하려고 하는 힘의 논리에 빠져들게 하기 쉬움
- 부정적인 메시지와 신체적인 벌을 받으면 부정적인 자아개념(self-concept)과 기대를 발달시키기 쉬워 학교폭력의 공격을 받기 전에 먼저 학교폭력의 공격을 가할 수도 있음
- 다른 사람들에게 학교폭력을 행사하는 것이 그들에게 막강한 힘이 있고, 중요한 존재라는 인식을 갖게 만듦 (Thomas, 2011)
- 부모와의 관계에 문제가 있으면 심리적으로 억눌려 화가 쌓이고, 이를 하루의 대부분을 보내는 학교에서 친구를 때리는 등의 폭력적인 방식으로 표출되기도 함
- 맞벌이 부모가 많아지면서 집에서 아이와 대화하는 시간이 매우 부족하고, 대화를 하더라도 아이의 욕구가 무엇인지 관심을 두면서 눈높이 대화를 하기보다는 숙제는 했는지, 학원에는 갔다 왔는지 주로 공부에 초점을 두다 보니 아이들의 마음의 위로와 지지를 받을 틈이 거의 없는 가정 분위기가 학교폭력의 가해자와 피해자를 만드는 데 한몫 함
- 가족의 불화, 아동학대, 가정폭력, 알코올 중독 등 정상적인 가정이라고 보기 어려운 환경은 아이로 하여금 분노와 적개심을 갖게 하고 가족의 소속감을 느끼지 못하게 해 일진을 형성하는 등의 일탈행동을 야기하기도 함

3) 학교 요인

- 학교
 - 또래집단을 사귀고 자신의 학문적·사회적 능력과 한계를 경험하는 장소
 - 학생들이 가장 많은 시간을 보내는 곳
 - 폭력이 발생할 가장 위험한 장소
- 학벌지상주의가 만연한 학교와 사회 풍토에서 공부를 못하는 학생은 잘하는 학생의 들러리가 됨
 - 이로 인해 생기는 스트레스를 해소할 만한 마땅한 분출구가 없어 약한 친구를 괴롭힘으로써 이를 해소함
- 학교의 직원들이 종종 학교폭력의 행동을 무시하기 때문에 학생들은 타인을 협박하는 것에 강화를 받을 수도 있음
- 서로 존경과 배려를 하고 대인 간의 행동에 대한 높은 기준을 설정하는 긍정적 학교 분위기보다, 부정적인 피드백과 부정적인 주목을 받기 쉬운 학교 환경에서 학생들은 학교폭력을 행사함

- 학생들은 누구나 교사로부터 인정을 받고 싶은 욕구가 있음
 - 학교에서 성적만을 기준으로 인정을 해주는 학교에서 제대로 인정 받지 못하는 학생들이 인정을 받기 위한 수단으로 힘을 추구하면서 학교폭력이 빚어지기도 함
- 학교폭력이 발생했을 때 단순히 학생들의 문제로 여기고 개입하지 않거나 미온적으로 대처하고, 외부 노출을 꺼리는 것이 학교폭력을 키우는 원인이 되기도 함
- 학교폭력과 관련이 있는 학교 요인으로 학교 규모와 학급의 학생 수를 들 수 있음
- 학교폭력 문제는 학교 규모가 크고, 학급당 학생 수가 많을수록 더 많이 발생함 (Olweus, 1993)
- 개인적 안전감은 규모가 큰 학교일수록 낮고 규모가 작은 학교일수록 높음 (Bowen, Bowen & Richman, 2000)
- 규모가 큰 학교와 학생 수가 많은 학급일수록 보다 많은 문제와 도전에 직면하게 됨 (Walker & Greshman, 1997)
- 규모와 학생 수가 많은 학교와 학급의 교사들은 학생들, 특히 많은 주의와 개입을 필요로 하는 위험군의 학생들과 의미 있는 관계를 형성하고 유지하는 데에 어려움을 가짐
- 교사 1인당 담당해야 할 학생 수가 많은 학교와 학급의 교사들은 학생들의 행동을 효과적으로 점검하기 어려움
 - 따라서, 학생들의 문제행동과 비행에 더 자주 직면함 (Hellman & Beaton, 1986)
- 많은 학생들이 모이는 장소에서 성인 감독의 부재는 괴롭힘, 싸움, 성희롱, 언어적 공격 등 여러 유형의 학교폭력과 밀접한 관계를 보이는 경향이 있음

4) 또래집단 요인

- 학생들은 학교폭력의 행동을 옹호하고 지지하거나 촉진하는 학교 또는 이웃의 또래집단 속에서 상호작용할 수 있음
- 학생들 사이에서 또래와의 관계는 매우 중요하며, 그들은 또래들과의 원만한 생활과 지지를 얻기 위한 노력으로 학교폭력의 행동을 하기도 함
- 일반적으로 인기 있는 학생은 또래들로부터 수용되고 지지를 받지만, 인기 없는 학생은 거부되고 배척되어 따돌림과 괴롭힘을 당하기 쉬움
- 학생들은 또래집단에 동조하려는 경향을 갖게 되고, 다른 학생들에 대해 힘을 과시하려고 노력하기도 함
 - 이처럼 학생들은 또래집단으로부터 따돌림이나 괴롭힘을 당하지 않기 위해 학교폭력에 가담하기도 함
- 학교폭력에 연루될 가능성이 높은 경우
 - 또래관계 형성에 있어 품행에 문제가 있는 경우
 - 협동심이 부족하고 충동적인 행동을 스스로 통제하지 못하는 경우
 - 원만하지 않은 또래관계로 인해 학교생활을 좋아하지 않는 경우
 - 교사들에게도 인기가 없는 가해 학생들과 가깝게 지내거나 어울릴 경우

- 많은 연구들이 비행 또래와의 접촉과 친밀한 관계를 형성하는 것이 학교폭력과 밀접한 관련이 있다고 보고함 (Barkin, Kreiter & Durant, 2001; Lee & Kim, 2003)
- 폭력조직에 가입했거나 폭력행동에 대해 긍정적 태도를 갖고 있는 또래와 친구관계를 형성하고 있으면 학교폭력 유발 위험 요인이 된다고 봄(Fraser, 1996)
 - 그 이유는 정상적인 또래집단과 어울리지 못할 경우 갈등 상황에서 협동과 탐험과 같은 바람직한 문제해결 방법을 학습할 기회를 갖지 못하고, 폭력적인 방법으로 문제를 해결할 가능성이 높기 때문임

5) 사회·문화적 요인

- 아동과 청소년이 성장하고 발달하는 이웃과 지역사회는 그들의 폭력과의 관계에서 중요한 영향을 미치는 요인임
- 학교폭력을 유발하는 지역사회의 문화적 요인으로 대중매체가 있음
 - 텔레비전, 만화, 컴퓨터 게임 등 다양한 경로를 통해 대중매체가 확대·보급되고 있어 학생들이 폭력 프로그램에 노출될 위험성이 더욱 커지고, 폭력에 대한 사춘기 학생들의 호기심과 모방심리는 자극받고 있음
 - 폭력에 대한 노출은 학생들이 문제를 해결하는 방법으로 폭력을 수용하도록 학습시킴
 - 대중매체를 통해 언어적·신체적인 폭력을 많이 경험한 학생일수록 학교폭력 가해경험이 많은 것으로 나타남
- 지역사회 내에서 폭력에 노출되는 것은 학생의 공격성과 학교폭력의 위험성을 증가시킴
- 지역사회에서 실직이나 열악한 경제수준과 관련된 범죄나 폭력에 노출될수록 폭력행동에 연루될 가능성이 증가함
- 성인들의 학교폭력에 대한 방관과 묵인, 지나친 경쟁위주의 사회적 풍토와 여가활동의 기회나 시설의 부족 등과 같은 지역사회의 문화·환경적 여건은 학교폭력을 유발하는 위험 요인이 될 수 있음

2. 학교폭력의 심리

- 동물 행동을 연구하고 있는 동물행동학자들은 싸움을 멈추고 상처를 피하는 사회적 신호들의 많은 예들을 보고하고 있음
 - 예시 : 여우들의 세계에서 한 여우는 자신의 등을 땅바닥에 대고 등을 보이는 복종적 동작(submissive gesture)을 함으로써 다른 힘센 여우(dominant wolf)의 공격을 멎추게 함
 - 동물 세계에서 발견되는 지배적이고 복종적인 몸짓들은 공격성을 조절하고 통제하는, 이미 프로그램화된 선천적인 생물학적 반응임

1) 생물학적 요인

- 생물학적 요인이 인간의 공격성에 영향을 미친다는 여러 증거들이 있음
- 뇌의 신경전달물질 중 세로토닌과 도파민은 폭력 또는 충동적 행동, 폭식 등의 극단적인 행동을 제어하는 뇌 호르몬으로서, 폭력성과 밀접한 관계가 있음
- 세로토닌
 - 불안하고 우울한 기분과 상관이 있으며, 공격성과 관련이 있어서 뇌 속의 세로토닌 수치가 높아지면 폭력적인 행동이 진정됨
- 도파민
 - 현실 인식에 크게 영향을 미치는 신경전달물질로, 도파민이 부족하거나 지나치게 많이 분비되면 판단력이 떨어지고 충동적인 행동을 할 수 있음
- 유전적·환경적인 요인에 의해 뇌에서 도파민과 세로토닌이 원활하게 분비되지 못할 경우 우울증이 생기기 쉬움
 - 생물학적 요인이 공격적 행동에 관여한다는 것을 시사함(Cadoret et al., 1997)
- 공격적 행동이 주로 생물학적 요인에 의해 통제되는 동물들과는 달리 인간의 공격성은 생물학적·사회적·환경적 요인들 간의 상호작용 결과라고 볼 수 있음

2) 개인적 · 심리적 요인

- 가해 청소년의 개인적 · 심리적 요인으로는 분노와 공격성, 충동성, 낮은 자존감, 다른 사람을 지배하려는 경향을 가짐
- 공격성은 청소년의 학교폭력과 높은 상관이 있고, 학교폭력 가해자들은 동료 학생뿐 아니라 교사, 부모 등 어른에게도 공격적인 경우가 많은 것으로 나타남(권현용·김현미, 2009)
- 학교폭력 청소년의 특징(양야기, 2009)
 - 공격적임
 - 일반학생에 비해 폭력과 폭력적 수단을 적극적으로 사용함
 - 타인을 지배하려고 함
 - 따돌림의 희생자에 대한 동정심이 거의 없음
- 공격성이 강한 학생들의 특징(이창숙, 2012)
 - 폭력적이고, 반사회적 행동 특성을 가짐
 - 사회질서나 규범을 고려하지 않고 자기의 욕망이나 감정에 따라 행동함
 - 타인을 의식하지 않고 이기적인 행동을 함
 - 문제를 해결하기 위해 합리적인 노력보다는 손쉬운 방법을 선택해 쉽게 폭력을 행사하는 경향이 있음

3) 사회 · 인지적 요인과 성격 요인

- 인간이 실제로 공격적 행동에 관여하는지 아니면 관여하지 않는지는 학습경험과 성격 특질에 달려 있음
- 반두라(Bandura, 1989)의 사회학습이론
 - 인간이 어떻게 공격적 행동 수행을 배우게 되는지를 설명하는 이론 “공격적 행동을 포함하는 인간의 많은 행동은 관찰, 모방, 자기강화를 통해서 학습되고 유지된다”
- 실험 연구와 자연적 상황 연구는 사회적 인지 이론을 지지함
- 반두라의 고전적 실험연구는 모델의 공격적 행동을 관찰한 아동이 후에 유사한 공격적 행동을 보였다는 것을 발견함
- 자연적인 상황 연구에서, 연구자들은 공격적인 부모 모델(예 : 신체적 벌의 사용)에 노출된 아동이 후에 또래들에게 공격행동을 보다 많이 보였다고 보고함(Eron et al., 1987)
 - 이 연구들은 공격적·폭력적으로 행동하기 쉬운 사람들은 성인 역할 모델의 관찰과 모방을 통해 학습한 사람들이라고 주장함(Eron, 1990)

3. 학교폭력의 대처방안

1) 학교폭력 예방을 위한 시스템 구축

- 신고 및 상담 시스템
 - 학교라는 집단생활 속에서 많은 학생들이 함께 생활하다 보면 크고 작은 다툼이 발생할 수 있음
 - 문제는 그 갈등을 사전에 예방하려는 노력과 함께 일단 발생하더라도 최소화하려는 노력이 필요할 것임
 - 따라서 학교폭력이 발생하지 않게 억지력을 가질 수 있도록 하는 시스템을 갖출 필요가 있음
 - 유사시 발생한 폭력사태를 즉각 신고하여 그 해결책을 찾을 수 있도록 하는 시스템이 필요함
- 학생들 사이의 신뢰와 협조 분위기 구축
 - 학교폭력을 방지하려면 학생들이 서로 좋은 관계 속에서 도우면서 지낼 수 있는 분위기를 만들어 주어야 함
 - 이를 위해 학생들의 자치활동을 통한 자율적인 분위기를 만들어 줄 필요가 있음
- 학교폭력 예방하는 데 활용 가능한 프로그램
 - 교과와 연계한 학교폭력 예방 프로그램
 - 인성중심 수업 등 수업내용을 통한 폭력예방
 - ☞ 모든 교과에서 프로젝트형 인성수업과 같이 소집단별로 프로젝트를 제시하여 함께 머리를 맞대고 고민하고 토론하도록 하여 바른 인성을 함양하게 하는 수업방식을 활용한다면 학교폭력 예방에 크게 보탬이 될 것임

- 협동학습 등 수업방법을 통한 폭력예방
- 7이질집단이든 동질집단이든 학생들을 모둠으로 조직화하여 공통 주제를 가지고 서로 토론하게 함
 - ☞ 학습의 결과물을 공통의 성과로 인정하여 모둠별로 일정비율은 동일점수를 부과하는 방식 등을 활용함
 - ☞ 학생들은 구성원 서로를 배려하고 존중하게 될 것임
- 상담프로그램을 활용한 학교폭력 예방
 - OFF-LINE 상담프로그램
 - ☞ 담임교사 상담 활동
 - ① 담임교사가 담임반 전체 학생을 월 1회 이상 개별상담을 실시하고, 별도로 제작된 상담기록장(생활지도 도움카드)에 기록을 남기도록 함
 - ② 모든 교사가 하루에 3회 이상 담임반 학생들을 만날 수 있도록 1일 3방을 생활화하도록 계획하여 실천할 필요가 있음
 - ☞ Wee 클래스를 통한 상담 활동
 - ① Wee 클래스는 학교 건물 중 가장 접근이 용이한 위치에 마련하는 것이 바람직하며, 실내 환경도 최대한 아늑하게 꾸며 놓고 편안한 가운데 상담활동이 이뤄지도록 하는 것이 좋음
 - ② Wee 클래스에서는 전문상담교사의 상담활동을 중심으로 운영하는데, 전문상담교사가 학급별로 연 1회 이상의 집단상담을 실시하고, 희망하는 학생과 담임교사가 의뢰한 학생에 대한 개별상담을 실시함
 - ON-LINE 상담프로그램
 - ☞ '예스폰'을 활용한 상담활동
 - ① 학교폭력 예방 상담 및 신고 전용 스마트폰인 예스폰을 활용하여 언제 어디서나 문자, 전화, 메신저로 유비쿼터스 상담을 실시할 수 있음
 - ☞ 학교홈페이지나 학급 카페를 활용한 상담활동
 - ① 학교홈페이지에 마련된 상담 창구를 전문상담교사가 관리하면서 학생들의 상담 신청에 응하도록 함
 - ② 이때, 자신의 이름을 밝히지 않은 무기명 상담 신청에 대해 신원을 파악하려 하지 않고, 성실히 상담에 응하는 자세가 필요함
 - ③ 담임교사들도 학급별 카페나 개인카페를 통하여 학생들의 상담에 적극적으로 응하도록 함
 - ④ 담임교사나 교과담당교사들도 자신의 카페를 활용하여 학생들이나 학부모들과 활발한 상담활동이 이뤄질 수 있도록 함
 - ⑤ 이때, 익명성이 보장될 수 있도록 상담활동을 전개하는 것이 바람직함

- 예술·체육활동을 통한 학교폭력 예방

- 학교 스포츠 리그 : 학생들의 체력증진과 바른 인성 함양을 통해 활기찬 학교 분위기를 형성하여, 학교폭력 없는 행복한 학교를 만들기 위한 목적으로 준비됨
- 전교생을 대상으로 학기 초인 3월에 시작하여 학기 말인 7월 중에 마치는 일정으로 점심시간을 이용하여 남학생은 풋살을 여학생은 피구 종목을 운영하는 식으로 종목을 정하여 학급대항으로 운영함
- 모든 학생이 참여하여 선수들은 선의의 경쟁을 벌이도록 하고, 선수가 아닌 학생들은 응원을 펼치도록 지도함
- 결과에는 승복하고, 승리한 팀에게는 박수를, 패배한 팀에게는 격려와 위로를 할 줄 아는 스포츠 정신을 기를 수 있도록 노력함
- 승리한 팀에게는 학교장 명의의 표창장과 함께 부상(자장면 쿠폰 등)을 수여하여 학생들의 참여 동기를 높이는 노력이 필요함
- 이외에도 학생들이 럭비나 유도와 같이 엄격한 규칙을 중시하는 스포츠 활동을 통해 땀을 흘리며 체력을 단련한다면 바른 인성이 함양되는 것과 동시에 학교폭력이 예방될 수 있을 것임

- 독서교육을 통한 학교폭력 예방교육

- 도서관으로 등교하는 날 운영

- ☞ 매일 아침 8시 20분까지 학급별 순번제로 도서관으로 등교하여 독서를 하다가 8시 40분에 아침조회를 하고 1교시 수업이 있는 교실로 이동하는 방식으로 학생들은 월 1회 이상 도서관으로 등교하여 독서를 하도록 함
- ☞ 고전읽기를 비롯한 위인전 독서 등 독서를 통한 인성교육의 효과는 이미 여러 학자들에 의해 검증된 바 있기 때문에 교육과정 계획에 '바른인성 함양을 위한 독서교육 운영 계획'으로 포함시켜 독서교육을 통한 인성교육을 강화한다면 학교폭력 예방에 크게 기여할 것임

- 봉사활동 프로그램 운영

- 봉사활동단 조직 운영

- ☞ 봉사활동은 다른 사람에 대한 배려와 나눔의 정신에서 출발하는 것이기에 봉사의 소중함을 알고 활동하는 학생이라면 학교폭력을 예방하는 데 앞장서게 될 것임
- ☞ 학교폭력을 예방하기 위해서라도 봉사활동 프로그램을 잘 기획하여 학생들에게 봉사활동을 통해 배려와 나눔의 생활태도를 길러주는 것이 필요함

- 복지시설기관 내 봉사활동

- ☞ 복지시설과 결연된 봉사단이라면 먼저 복지시설 내의 봉사활동을 실시할 수 있을 것임
① 예사랑봉사단의 경우 매월 3개 기관에 각 두 차례씩 방문하여 봉사활동을 실시한다고 함

② 2, 4주 토요일엔 부대동 예·충효 교실인 북일 경로당을 찾아 경로당 주변의 환경정화 활동과 함께 어르신들에게 말벗과 안마를 해 드리고, 때로는 음식도 나누면서 친손자 손녀처럼 행복한 시간을 선물하는 봉사활동을 전개함

- 복지시설 밖 봉사활동

☞ 예사랑봉사단은 연중 몇 차례 복지시설 식구들의 시설 밖 활동을 지원하기도 함

① 알밤줍기 체험 봉사활동이나, 고구마 캐기 체험 봉사활동, 치즈와 피자 만들기 체험 봉사활동 등

② 몸이 불편한 중증장애인들이나 노인 어르신들을 1대 1로 짹꿍이 되어 그들의 차량 승하차를 돕고 체험활동을 옆에서 보조하는 활동을 하게 됨

2) 학교폭력 발생 시 처리 시스템 구축

■ 신속한 사건 조사 및 처리

■ 학교폭력전담기구 운영

■ 학교폭력대책자치위원회 구성 및 운영

- 학교폭력은 처벌로 해결이 어렵고, 수용과 이해로 접근하여 해결하는 방법이 효과적임

학업부진아의 지도 / 13주차 2차시

1. 학업부진아의 의의

- 학업부진아 : 학업성적이 보통 수준보다 낮아 학급에서의 지도가 곤란한 학습자를 의미함
- 지능에 비해 학력이 떨어지거나 학업성적이 부진한 경우에 해당
- 학업부진아는 지적능력이 보통수준 이하이며, 지능은 70-89정도의 범위에 속하며, 학생들의 약 20%정도가 낮은 지능을 가지고 있음
- 많은 학자들의 견해를 종합해보면, 학업부진아는 연령에 비해서 지적능력이 떨어지고, 기대하는 학업성취가 이루어지지 않으며, 학습속도도 떨어짐
- 학업부진아는 교사의 관찰력뿐만 아니라 지능검사와 표준화된 학력검사 등을 통해서 진단되는데, 단지 지능검사의 점수가 낮은 것만으로 학업부진아로 진단하는 것은 아님
- 학업부진의 구체적인 영역을 파악하고, 학업부진의 원인을 탐색하고, 그 원인을 제거하고 보충교육을 실시하는 것이 마련되어야 할 것임

2. 학업부진아의 특성

- 주의력이 부족하고 지속시간이 짧아 일정한 흥미를 가질 수 없음
 - 학습부진 학습자의 학습속도가 느린 것은 적절한 변별을 하는데 요구되는 결정적인 자극에 주의를 집중하지 못하는 데 있음
 - 즉, 학습속도가 느린 것은 학습을 시작하는 것이 느리기 때문임
- 상상력과 창의력, 사고력이 부족하고 기억력이 뒤떨어짐
 - 학습부진아들은 보고 들은 것과 경험한 것을 기억하는 능력이 부족하며, 대개 단기암기력에 결함을 가짐
 - 효과적인 기억이란?
 - 시각적·청각적인 영상을 형성하여 서로 연결시키면서 저장하고 또 페이지를 위해 여러 번 되풀이하여 기억활동을 하는 것임
- 학습부진아들은 미루는 버릇이 있음
 - 미루는 버릇 : 해야 할 공부를 그때그때 하지 않고 계속 미루는 것
 - 미루는 버릇을 가진 학습자는 자기의 학습과제 읽기를 시험 직전까지 미루다가 때가 임박해서야 뼈박치기로 준비하려고 함
- 학습흥미의 변화가 심함
 - 자신의 감정에 따라서 흥미의 정도가 달라져 일관되고 안정적인 학습태도를 갖지 못함
 - 예시 : 시험 때는 집중적으로 공부를 하지만 시험의 전후에는 전혀 흥미를 갖지 않음
 - 집중적으로 시험공부를 하더라도 학습내용의 연결성이 결여되어 성적이 좋을 수 없음

■ 일상생활이 무질서함

- 학습준비물을 제대로 챙기지 못하거나 빠뜨린 상태에서 수업에 참여하는 경우
 - 책가방은 있으나 준비물이나 책은 제대로 챙기지 못하고 학습환경이 제대로 준비되어 있지도 않음

■ 추상적 개념과 어휘력이 부족함

- 인지발달단계의 특성에 따라서 추상적인 개념이 발달되어야 구체적인 학습내용을 정리할 수 있음
- 학습부진아들은 기본적으로 어휘력이 짧아서 구체적인 개념보다는 추상적인 개념을 정리하는 것이 매우 어려움

■ 정서적 발달이 미숙해서 쉽게 감정적으로 반응하며, 감정조절능력이 떨어짐

- 실제 나이에 비해서 정서나이가 어려서 또래들보다 감정처리나 감정반응의 정도가 어렵고 뒤떨어짐
- 쉽게 행동통제력을 가지고, 사고하고, 이해하는 데 적절하게 자신의 학습에 에너지를 투입하기가 어려움

3. 학습부진아의 원인

1) 학습자 개인적인 요인

■ 지능과 신체적 요인

- 학습자의 지능구조의 문제로 인한 것으로 언어처리력, 산수처리력, 도형 처리력 등에 있어서 결핍되어진 요인에 의해 학업성적이 부진한 경우
- 시청각 등 감각기관의 결함으로 인해서 학업부진의 원인이 되는 경우
- 신체적인 결핍은 긴장, 불안, 피로, 열등감, 피해의식 등으로 학업에 지장을 가져오게 됨
- 시력(약시, 근시), 지체부자유, 언어장애나 신체허약, 질병 등으로 자주 결석을 하거나 이러한 신체적인 요인으로 학업에 지장을 초래하는 수가 있음

■ 학습흥미와 동기의 부족

- 학업능력을 발휘하도록 하는 데 가장 중요한 것은 지능이며, 흥미의 정도에 따라서 학업능력을 가질 수 있음
- 학습자가 학업에 대한 흥미를 느끼는 것은 학습자의 자발적인 학습으로 안내되어 학업능력을 뒷받침하게 됨
- 그런데, 학습자가 흥미를 지니지 못한다면 학업능률은 저하되며 학습부진아가 될 수 있음
- 학습흥미와 동기는 떼어서 생각할 수 없는 밀접한 관계임
- 학생의 능력보다 훨씬 더 높거나 낮은 학습활동이 계속될 때 공부에 대한 만족감, 성취감이 문제가 되어 학업에 대한 동기가 약화될 수 있음
- 학습하는 데 대한 습관이 문제될 수도 있음
 - 예시 : 독서요령, 기억하는 기술, 학업에 대한 시간조절 등

■ 성격, 정서적 요인

- 학생이 느끼고 있는 정서적 불만이나 불안, 갈등, 공포, 주의산만 등으로도 학습을 저해할 수 있음
- 사회성의 결여도 친구관계나 교사와의 관계의 어려움을 가져오게 되며, 특히 학생 자신의 자신감을 상실하고 열등감을 가져오는 등 학업 흥미를 잃게 함

■ 기초학력의 결함

- 많은 학습부진아들의 경우에 기초학습의 부진으로 인한 학업능력의 문제를 지니는 경우가 많음
- 결석이나 빈번한 전학 등, 학업태도와 습관을 가질 수 있도록 도움을 받을 기회가 충분히 주어지지 않았을 경우에 발생함

2) 환경적 요인

■ 여러 환경요인들에 의해 기인

- 가정환경의 빈곤에서 오는 열등감, 결손가정, 가정 내의 불화와 부모의 비교육적 태도 등 가정적인 요인
- 교사의 편애 등에서 오는 학교환경의 요인
- 학생이 거주하는 지역적·문화적 환경의 요인

■ 사회환경적 요인의 예로 맹모(孟母)의 삼천지교(三遷之教)를 들 수 있음

■ 가정환경요인

- 부모의 관심과 가정의 분위기가 중요한 영향을 미침
- 부모가 자녀학습에 무관심하거나 성적 또는 학습활동의 노력 정도 등에 관심이 없을 때 학습의욕은 떨어지게 됨
- 상대적으로 과잉관심을 가지고 공부만 강요하게 되면 학습에 대한 노력보다 성적에 대한 부담으로 불안감이나 열등감에 빠지게 되기도 함
- 가정의 안정성과 분위기는 학습자의 안정을 얻을 수 있는 요인으로 중요함
- 학습자는 부모가 가정에서 어떻게 돌보아 주느냐에 따라 지능, 성격, 정서발달과 신체발달까지도 영향을 받으므로 학습결과와도 관련이 큼
- 따라서 안정된 분위기에서 차분한 마음으로 공부를 할 수 없게 된다면 학습부진 현상이 나타나게 됨

■ 학교환경요인

- 학습자는 개인차가 있으므로 교사는 개인차를 고려해서 지도해야 함
- 집단지도라는 이름으로 개인은 전체 속의 한 부분이기 때문에 무시되거나 관심 밖으로 되어서 학습부진이 됨
- 학교시설의 채광, 소음 등의 정도도 학습자의 학력에 영향을 미치며, 교사의 교수방법 또한 학습자에 적절하지 못할 때 학습부진에 작용하게 됨

■ 학습부진의 원인

- 학습습관에 관련된 조건
- 개인의 인성에 관련된 조건
- 객관적인 환경조건
- 신체건강상태
- 학습결손의 누적 등

4. 지도방법

1) 진단

- 학업부진아에 대한 정확한 진단이 필요함
- 지능검사나 표준화된 학력검사 등과 환경적 이해를 위한 자료수집이 필요함

2) 능력별 편성제

- 학력의 정도가 비슷한 학생끼리 모아 한 학급으로 편성하게 하여 능력별 교육을 실시하는 방법을 고려할 수 있음
- 이에 대해서는 교육계에서 찬반양론이 논쟁이 되고 있음

3) 보충지도제

- 기본능력의 보충수업이나 뒤떨어진 교과의 촉진을 위해서 정규수업 전이나 방과 후에 실시되는 방법 등이 고려될 수 있음
- 개인별로는 교정교육이 고려될 수 있음

4) 일반적인 지도 지침

- 학과에 부적응된 학습자는 그 정도에 맞는 기초과정부터 보완해 주어야 함
- 학습지도방법을 개선하거나 학습자의 학습양식에 맞는 교수양식을 일치하도록 하며, 학습전략을 활용함
- 개인차를 고려하여 지도하여야 함
- 학습시간에 긴장감을 주지 않기 위해서 학습활동을 단순하게 하고, 적은 단위의 학습내용을 구체화하여 제시함
- 학습을 연습이나 실험 등의 실행을 통해서 하도록 함
- 동기를 유발하여 자신감을 가지고 의욕적으로 학습할 수 있도록 조정함
- 학습성과를 인정해 주고 격려하여 발표할 기회를 줌

5. 학업문제의 상담

- 학업문제의 상담원칙(Price, 1988)
 - 타이밍에 민감해야 함
 - 문제상황이 심각하면 자주 만날 수 있도록 최대한 유연하게 진행해야 함
 - 하나의 목표에 초점을 둠
 - 한 번에 한 가지의 문제행동에 상담자 및 내담자가 집중해서 해결하도록 함
 - 각 상담 회기가 끝날 때마다 요약과 명료화를 하도록 함
 - 내담자와 같이 회기 중 발생한 여러 가지 일들에 대해서 지각한 바를 이야기하도록 하며 과제를 통해서 무엇이 성취될 수 있는가를 확인함
 - 최대한 유연성을 발휘하여 절충적인 입장에서 가능한 여러 가지 기법을 사용하며, 학습장애의 다양성을 인정하고 보다 나은 개입을 위해서 다른 전문가들과의 네트워크를 형성함

6. 학생의 가정환경 연구

- 학생의 가정환경에 대한 연구목적
 - 반에서 각 아동의 배경과 가정생활에 관한 유용한 정보를 얻기 위함
 - 아동의 정서적 욕구의 측면에서 정보를 해석하기 위함
 - 각 아동이 자기의 문제를 해결하도록 돋거나 곤란한 상태에서 학습을 돋기 위함
- 어떤 교사는 자기가 담당하고 있는 반 학생의 배경에 익숙함이 없이 교과목을 가르칠 수 있다고 생각함
- 그러나, 대부분 효과적인 가르침은 학생의 문제와 곤란성을 아는 것으로부터 행해짐
 - 예시
 - 교사가 학생의 주의집중(attention getting)행동이 애정의 욕구로부터 비롯된다는 것을 아는 것
 - 학생의 지각이 가정 내에서 밥을 할 사람이 없음을 아는 것
 - 학생의 백일몽은 불유쾌하거나 참을 수 없는 사태로부터 도피하기 위함인 걸 아는 것
 - 도벽이 질투의 결과이거나 명성의 욕구라거나 소유한 것이 없다는 사태를 아는 것
 - 학생을 암으로써 문제의 기본적인 원인을 해소하는 방법을 발견할 것임
- 학생은 학생의 생활 중 적은 부분을 학교에서 생활함
- 반에서 학생의 행동을 해석하기 위해서는 학생이 가정에 있을 때나 운동장에 있을 때처럼 학생을 아는 것이 필요함
- 보편적으로 문제아동은 문제가정으로부터 옴
- 바람직하지 못한 가정생활로부터 일어나는 불안과 욕구불만은 학교로 넘어오며, 그런 문제들은 학업전반에 걸쳐 영향을 미침
- 불행하고 적응을 잘하지 못하고, 지적으로 열등한 학생은 학업에 열성을 가지지 못함

- 학생이 애정과 인정과 가치와 성공적인 욕구가 가정에서 만족되지 못하면 다른 방법으로 그러한 욕구를 만족시키려고 노력할 것임
- 학생이 학교에서 교사로부터 주의, 애정, 인정을 얻지 못하면 학생은 무단결석, 속임수, 도벽, 싸움, 백일몽 등의 행동을 함
- 교사는 가정이 사별, 별거, 이혼에 의해서 결손 되었고, 친척이 가정에 살고 있으며 양친이 대부분의 시간을 가정에서 보내지 않을 때 나타나는 많은 정서적 문제가 학교로 넘어온다는 것을 발견함
- 많은 경우에 이혼은 가정에 있어서 늘 마찰을 일으킴
- 부모의 관계, 부모와 학생과의 관계, 형제 간 관계는 학생의 정서적 성장에 중요한 요소임
- 가정환경을 조사항으로써 교사는 부모의 신체적 건강, 정서적 안정성, 지능, 자녀를 지도하는 판단에 대해서 발견하게 됨
- 부모가 온화하고, 애정적이고, 도덕적이고, 지배적이고, 무관심하거나 소홀히 하고 자녀에 대해서 적대시하는가를 아는 것은 중요함
- 어떤 부모는 자녀의 문제에 이해가 깊으나 어떤 부모는 이해가 없음
- 자연적으로 조화적으로 사랑이 충만하고 이해가 있는 가정은 행복하고 적응을 잘하는 경향을 나타냄
- 부모가 늘 싸우고 자녀의 양육에 불만이며, 편애하는 가정에서 자라는 학생은 열등감, 질투, 분노, 항거(rebellion)의 감정을 가짐
- 형제자매 간에 좋지 않은 감정의 하나는 질투(jealousy)임
- 아동은 새 아동이 탄생하거나 다른 형제 중 더 호감이 가는 외모에 의해서 부모의 사랑과 관심에 빼앗김을 느낄지도 모름
- 교사는 학생의 부정적인 태도, 백일몽, 손톱물기, 수줍음, 파괴성, 질투의 증세로 싸움 등의 원인을 알 수 있을지도 모름
- 아동은 행동을 모방하려는 경향이 있으며 매일같이 보는 습관을 적용하려는 경향이 있음
- 질서, 협동, 사려, 예의가 가정에서 실천되면 동일한 특성이 학교에서도 나타남
- 아동은 가정의 형태에 따라서 민첩하거나 둔감함, 종용이나 긴장, 정확이나 느린 경향이 되기 쉬움
- 일반적으로 학교, 교육, 교실, 종교 생활에 대한 태도는 부모의 견해의 반영이나 편견, 미신, 언어문제까지도 가정에서 직접적으로 영향을 받음
- 아동이 화가 나면 던지거나, 감정이 상하면 뾰로통 한다거나 일이 잘 안 되면 곧 포기한다거나 하는 것을 동일한 환경 하에서 성인이 하는 똑같은 태도를 보아왔기 때문임
- 교사는 학생들이 서로 주고받는 이야기를 주의 깊게 관찰하는 것이 필요함

정서지도 / 14주차 1차시

1. 정서의 개념

- 인간은 감정의 동물이기 때문에 개인은 자신의 감정 상태가 어떠한가에 따라서 그 행동이 달라질 수 있음
- 정서(Emotion)
 - 개인이 현재 갖고 있는 감정 상태
 - 신체적인 변화를 수반하면서 일시적으로 일어나는 흥분된 강한 감정
 - 정서의 한 가지 기본적인 특징은 감정이 신체적 변화를 수반하는 것임
- 정의(情意)적 과정에는 신체적 반응이 따르기 때문에 신체적 반응을 문제 삼지 않는 순수한 정의적 과정의 의식으로서 감정(feeling)은 연구될 수 없다는 생각이 점차 대두됨
- 보통 현대 심리학에서는 정서란 용어가 감정(Felling)이란 용어 대신에 사용되는 경향이 있긴 하지만 여기에서는 감정과 정서를 비슷한 의미로 혼용하여 사용할 것임

2. 정서의 발달

1) 성숙에 의한 정서발달

- Watson의 정서 연구
 - 정서가 어떻게 형성되며 또 언제부터 분화되느냐 하는 것에 관한 연구를 수행함
 - 생후 3개월 된 유아를 관찰해 공포 · 분노 · 애정의 정서 반응이 출생시부터 유아가 가진 기본 정서라고 결론 지음
 - 유아를 높은 곳에서 떨어뜨릴 것처럼 하고, 붙잡아 주지 않아 몸의 균형을 잃으면 공포를 표현함
 - 움직이지 못하게 꽉 잡고 있으면 분노를 표현함
 - 따뜻한 손길로 어루만져주면 애정을 표현함
- 오늘날은 3개월 이전의 신생아는 정서 반응의 이론 구별이 없다고 생각하는 것이 일반적인 견해임

3. 정서유발이론

1) Cannon과 Bard의 피질간뇌이론

- James와 Lange의 이론
 - 이들의 이론에 따르면 정서를 경험하기 위해서는 다양한 신체적인 변화가 주어져야 함을 강조함
- Cannon은 James와 Lange의 견해에 강력히 반대하면서 정서와 생리적 변화는 동시에 일어나는 것이라고 주장함

- 정서를 경험하는 데 있어서 우리가 무엇을 보고 듣느냐 하는 등의 지각과정이 중요한 요인으로 작용한다고 강조함
- Cannon이 제안한 이론은 Bard에 의해서도 제시됨
 - 이들에 의하면 외부에서 주어지는 정서유발 자극은 시상(Thalamus)을 자극하고, 그 신경파는 대뇌피질로 신호를 보내어 정서를 경험하게 하고, 한편 자율신경계로 신호를 보내어 생리적 반응을 일으키게 되는 것임
 - 정서와 신체적 반응은 동시에 일어난다는 것임

2) 인지적 이론

- 인지적 이론 : 정서는 생리적 반응뿐만 아니라 개인이 처해있는 상황과 그에 따른 개인의 해석과 평가에 의해 결정된다는 이론
- 인지의 역할 : 개인이 일반적으로 처해있는 정서 상태를 어떻게 불러야 할지에 대한 단서를 제공함

4. 정서의 영향

1) 정서와 적응

- 우리 사회에서는 여러 가지 조건들이 정서 반응이나 행동을 억제하게 함으로써 정서가 해소되지 않는 상태에 처하게 되는 경우가 많음
- 억제된 정서는 완전히 사라진 것이 아니라 심성의 한 구석에 축적되고 후에 이것이 환경에 대한 적응에 많은 문제를 야기할 수 있음
- 예시
 - 어린 시절 화나 분노의 감정이 적절히 조절되거나 표현되지 못하고 억제되었다가, 후에 청년기에 이르러 이러한 감정이 반사회적인 공격행동으로 표출되어 적응상의 문제를 일으키게 되는 경우가 생길 수 있음

2) 정신신체적 질환

- 만성적인 긴장과 불안으로 말미암아 신체질환이 생기는 현상
- 위궤양, 고혈압, 천식, 피부 질병, 당뇨병 등이 정신신체질환으로 연유되는 경우가 많음

3) 플라시보(Placebo) 효과

- 플라시보 효과의 예
 - 약품효과에 관한 실험에서 한 집단에게는 수면제라고 일러주고, 다른 집단에는 소화제라고 말한 다음 비타민정을 복용하게 한 결과, 수면제라고 일러준 집단의 피검자들은 곧 잠이 드는 것을 관찰할 수 있었음
 - 비타민 정은 생리적으로 수면하게 하는 아무런 효과도 없는데 다만 수면제라는 지시에 의해 수면하는 효과를 얻은 것임
- 똑같은 약을 처방했어도 종합병원 같은 큰 병원이나 명성이 높은 의사의 처방이 효과가 많은 것은 플라시보 효과 때문임

■ 심리적 기제

- 지시에 따라 정서적 변화가 생겨 그것이 신체적 작용을 일으킨 결과라고 해석됨

4) 정서·행동장애의 특성

■ 지능 및 학업성취

- 정서·행동장애 아동들의 평균지능은 일반아동들에 비해서 많이 떨어지며, 평균이상의 지능을 나타내는 아동은 비교적 적음
- 낮은 학업성취를 보이며 학습활동에 어려움을 겪고 있음
- 책을 바르게 읽지 못하고, 산수 문제를 푸는 데 어려움을 보일 뿐만 아니라 기타 과목들을 학습하는 데 있어서도 문제를 보임
- 정서·행동장애가 심한 아동들은 기초학습 기술 외에도 기본적인 자조기술을 갖추지 못하는 경우도 있음

■ 사회·정서적 특성

- 공격행동

- 공격적인 행동은 학습되는 것임
- 공격적인 환경에서 자란 아동이 그렇지 않은 아동에 비해서 공격적인 행동을 더 많이 하는 경향이 있음
- 이들은 성장하면서 사회적으로 퇴행적인 행동을 보임
- 예시 : 때리기, 싸우기, 친구 놀리기, 소리지르기, 반항하기, 울기, 기물 파괴하기, 강탈하기 등

- 회피행동

- 환경과의 접촉을 피하는 것으로서, 선천적·유전적 요인에 의해서 일어나는 경우도 많지만 학습된 행동이기도 함

- 불안 및 위축행동

- 열등감이나 자의식, 과잉반응행동 경향이나 사회적 기술의 결함과 관련됨
- 쉽게 당황하고 소심하며 환상에 빠져드는 경우가 종종 있으며, 사회적으로 고립되기도 하며, 우울증과 공포감을 느끼기도 함
- 여러 가지 활동에 참여하기보다는 신체적인 호소를 많이 함

- 과잉행동 및 주의력결핍장애

- 행동특성의 3요소

☞ 과잉행동

☞ 주의산만

☞ 충동성

- 과잉행동 : 끊임없이 움직이거나 연령 및 주어진 과제에 비해서 움직임의 양이 부적절하게 많은 경우를 의미함
- 주의산만 : 학교 활동으로부터 쉽게 방해를 받거나 특정 과제에 주의를 충분히 기울일 수 없는 경우를 의미함

- ☞ 산만함을 평가하기 위해서는 아동이나 환경과 관련된 변인들을 반드시 고려해야 함
- 충동성 : 주의 깊은 생각이나 목적 없이 발생하는 행동들을 의미함
 - ☞ 생각하기 전에 충동적으로 행동하기 때문에 이들의 행동은 부적절하거나 부정확한 경우가 많음
 - ☞ 충동성은 돌발적인 공격적 행동으로 나타나기도 함

5) 시험불안

- 시험불안은 개인이 시험을 어떻게 평가하며 시험을 어떻게 하면 더 좋은 성적을 얻을 수 있는가 걱정 근심하는 정도에 따라 달라지게 됨
- Wine(1971)은 시험불안이 높은 사람과 낮은 사람은 서로 사고유형을 달리하기 때문에 시험불안이 과제 수행에 미치는 부정적인 영향을 주의력(Attention)의 문제로 해석함
 - 시험불안이 높은 사람들은 시험을 치르는 동안 자기의 주의력을 걱정이나자기 비판과 같은 부적절한 인지적 행동에 쏟고, 과제의 요구 특성을 분산시키기 때문에 수행능력이 낮아진다고 봄

5. 애착이론

1) 애착의 개념

- 애착(Attachment) : 생애 초기 주양육자와의 관계에서 자신의 삶에서 특별한 사람에게 느끼는 강한 사랑(정서)의 유대감(유대관계)을 의미함
- 애착을 통하여 특정인에 대한 강한 지향성, 근접추구, 강한 눈 접촉, 돌보기, 이별 시의 고통과 불안, 상실 시의 비탄을 나타냄

2) 애착의 발달

- 애착형성의 단계
 - 전 애착단계(출생 ~ 6주)
 - 애착형성단계(6주 ~ 8개월)
 - 애착단계(6~8개월 ~ 18개월)
 - 상호관계의 형성단계(18개월 ~ 2세)

3) 볼비의 애착이론

- 인간이 친밀한 관계를 형성하는 것은 인간 본성이 잘 통합된 사람에게 나타나는 특징임
- 애착과 관련된 사건이 진행되는 과정에서 기쁨 혹은 슬픔이나 고통 같은 정서를 수반함
- 영유아기에서 관계의 질과 변화는 정신건강과 성격의 결정적 요인이 됨
- 사람들은 대인관계를 하는 사물에 대한 이해나 해석은 관계에 대한 초기 경험을 바탕으로 함

4) 에인스워즈의 애착이론

- 아이와 부모 사이에 만족스런 애착관계가 형성되어야 아이에게 세상 속에 존재하는 것이 안전하다고 생각하는 '안전감'이 발달한다고 하였음
- 어머니와 아동의 관계를 '안정애착'과 '불안정애착' 두 개의 범주로 분류하여 애착이론의 핵심을 만들

■ 애착의 유형

- 안전한 애착 유형(약 65%)

- 엄마와 함께 있을 때 주변 적극적 탐색함
- 엄마가 나가면 당황하나 돌아오면 다시 반김
- 엄마 곁에 있는 한 낯선 사람에게도 사교적임

- 저항하는 애착 유형(약 10%)

- 엄마가 곁에 있어도 불안해함
- 엄마가 나가려 하면 고통스러워하며 돌아왔을 때 양가적 행동을 보임
- 엄마가 있어도 낯선 이를 경계함

- 회피하는 애착 유형(약 20%)

- 엄마와 단둘이 있을 때 탐색활동에 흥미가 없음
- 엄마와 헤어질 때 별로 고통스러워하지 않으며, 엄마가 돌아와도 피하는 경향이 있음
- 낯선 이를 경계하지 않음

- 혼란된/무지향적 애착 유형(약 5 ~ 10%)

- 가장 불안한 유형
- 저항애착과 회피애착이 복합된 것임
- 엄마가 돌아오면 엄마에게 다가가야 할지, 물러서야 할지 갈피를 잡지 못함

■ 인간 애착은 이후의 학교생활과 사회생활에 매우 큰 영향을 주는 요인이므로 주 양육자와의 안정적 애착은 매우 중요함

■ 아기 시절의 애착이 평생 고정된 것은 아니며 성장 후의 친밀한 관계 형성에 절대적인 것은 아님

■ 자신이 불안정 유형이나 회피애착 유형이었다 하더라도 가족이나 형제, 배우자나 연인이 안정애착 유형이라면 그 사랑에 힘입어 자신과 타인을 어느 정도는 긍정적으로 보게 되는 변화가 일어날 수 있음

대인정서 / 14주차 2차시

1. 대인정서의 이해

- 우리가 인간관계에 관심을 갖는 이유는 그 안에 행복과 불행이 담겨 있기 때문임
- 긍정적 감정을 많이 경험하면 행복감을 느끼게 되며, 부정적 감정을 자주 경험하면 불행감을 느끼게 됨
- 대인감정 : 타인과의 관계 속에서 경험하게 되는 다양한 정서적 체험을 의미함
 - 인간이 느끼는 대부분의 정서, 즉 기쁨, 애정, 분노, 불안, 우울, 공포, 시기, 질투 등은 인간관계 속에서 체험함
- 감정은 행동적 반응을 수반하게 됨
- 대인행동 : 인간관계 상황에서 타인에게 표출되는 행동적 반응
 - 인간관계는 대인감정을 느끼고 대인행동을 주고받는 과정임
 - 대인감정과 대인행동을 결정하는 데에는 대인동기, 대인신념, 대인기술, 대인지각과 대인사고가 개입함
 - 그러나, 이러한 과정들은 개인의 내면적 세계 속에서 작용하기 때문에 잘 의식되지 않음
 - 복잡한 심리적 과정이 개입하는 인간관계에서 우리가 실제로 체험하는 것은 대인감정이며, 우리가 겉으로 드러내는 것은 대인행동임
- 대인지각과 대인사고
 - 사람과의 접촉
 - 대인지각, 대인사고
 - 상대방의 성격, 능력, 의도, 감정 등을 파악함
 - 상대가 앞으로 어떻게 행동할 것인지를 예상함
 - 나는 상대에게 어떻게 행동할 것이지 생각함
 - 대인관계 상황에 돌입하여 개인이 내면적으로 경험하게 되는 인지적 활동
 - 대인행동, 대인감정, 결정
- 대인감정 : 인간관계의 만족도를 결정하는 가장 중요한 심리적 요인으로서 인간관계의 발전과정에 영향을 미침
 - 기쁨, 애정, 편안함 등의 긍정적인 감정을 많이 느끼게 되는 인간관계는 만족스럽게 느껴져 그 관계를 지속하거나 심화시킴
 - 불안, 분노, 우울 등의 부정적 감정을 많이 느끼게 되는 인간관계는 불만스럽고 고통스럽게 느껴짐
 - 불만스러운 인간관계는 갈등 해결을 위한 노력을 시도해야 하거나 아니면 종결시켜야 함

- 감정 또는 정서(emotion) : 외부적 자극에 대한 반응으로 경험하게 되는 느낌
 - 감정이 때로는 내부적 자극(예 : 기억, 상상, 생각)에 의해서 유발되는 경우도 있음
 - 인간의 감정은 매우 다양하지만 대부분 인간관계의 맥락에서 체험되는 것임



<출처 : 정미경외(2015). 심리학개론. 양서원 강의 ppt자료 참고>

1) 자존감(self-esteem)

- 자존감 또는 자부심 : 자신이 가치 있는 존재라고 느낄 때 경험되는 긍정적 감정으로서, 자신감, 승리감, 성취감, 당당함 등의 감정이 수반됨
 - 이 감정은 자기평가에 관련된 정서, 즉 자기의 성취에 대한 긍정적인 자기평가를 통해 경험할 수 있는 정서인 것임
 - 타인에 의한 인정과 평가가 자기평가의 중요한 근거가 되기 때문에 흔히 자존감은 대인관계에서 경험되고 강화됨
- 다른 사람들에 의해 자신의 능력, 성취, 신분 등에 대해 긍정적인 평가와 인정 즉, 긍정적인 스트로크(stroke)를 받을 때, 자신에 대한 가치감이 향상되고 자존감을 느낌
- 예시
 - 주변 사람들이 “당신은 대단한 사람이다, 유능하다, 잘 했다, 신뢰할 만하다” 등의 긍정적인 스트로크 반응을 보일 때, 스스로도 ‘나는 대단하고 유능한 존재다, 나는 뭐든 할 수 있다, 난 신뢰로운 사람이다’라는 긍정적인 자기평가를 통해 자존감을 경험할 수 있음
- 스트로크(stroke) : 인간 인정의 기본단위로서 피부 접촉, 표정, 감정, 태도, 언어, 기타 여러 형태의 행동을 통해서 상대방에게 표현되는 반응
 - 인간은 누구나 자신의 존재를 인정받기 위한 욕구를 가짐
 - 인간은 모두 스트로크를 필요로 하고 있으며, 인간의 삶이란 스트로크를 추구하기 위한 것이라고 말할 수 있을 만큼 인간은 스트로크 지향적 동물이라고 할 수 있음

유아기의 접촉과 애慕와
같은 신체적 스트로크 욕구

이행

성장한 뒤에 칭찬과 승인의
정신적 스트로크 욕구

- 인간행동의 동기는 모두 스트로크를 주거나 받는 것으로 구성되어 있기 때문에 어떤 종류의 스트로크가 교환되느냐에 따라서 인간관계의 질이 결정됨

2) 사랑(love)

- 사랑 : 인간관계 속에서 다른 사람에 대해 갖게 되는 긍정적인 감정이며, 사랑의 감정은 대인관계에 큰 영향을 미치는 정서임
 - 사랑이란 단어만큼 아주 다양하게 의미가 변화되면서 오용되고 남용되어 온 말도 없을 것임
 - 나름대로 각자가 사랑이란 이것이다, 저것이다. 말할 수는 있지만, 그 어느 것도 사랑의 궁극적인 정의는 될 수 없음
 - 그것은 아마도 우리가 정의할 수 있는 사랑의 실체가 따로 있는 것이 아니라, 사랑은 현상이고 체험이기 때문인지 모름

3) 불안

- 불안과 공포는 위협적인 요인들에 대한 반응적 정서임

공포	불안
구체적인 대상이나 상황에 대해 느끼는 두려움	막연하고 모호한 위험에 대한 두려움 즉, 공포의 근원을 알 수 없을 때 경험하는 것

- 불안은 대인관계에서 경험하게 되는 대표적인 부정적 감정으로써 개인의 가치나 인격이 손상될 위협이 높은 상황에서 경험됨
- 불안을 느끼는 상황
 - 개인의 능력과 인격이 평가되는 상황에서 불안을 경험하게 됨
 - 예시 : 시험을 볼 때나 취업면접의 상황에서 불안 수준이 높아짐
 - 상대방의 반응을 예측할 수 없거나 상대방이 적대적인 태도를 지니고 있다고 판단될 때 불안이 높아짐
 - 예시 : 낯선 사람을 만난다거나 자신에게 무섭고 난폭하게 구는 사람을 만날 때에 큰 불안을 경험하게 됨
 - 대인관계 상황에서의 대처능력에 대한 자신이 없을 때 불안이 가중됨
 - 예시 : 대중 앞에서 발표하는 경우 청중의 질문에 대해 제대로 답할 수 있는 능력에 대한 자신이 없는 경우에 발표불안을 느낄 수가 있음

■ 불안의 긍정적인 면

- 약간의 불안

- 긍정적·건설적일 수 있으며, 인간에게 어떤 일이 잘못되었는지에 대하여 충고를 해 줄 수 있음
- 인간으로 하여금 에너지를 더 많이 동원하고 이용할 수 있도록 함

- 시험합격 여부에 대한 불안은 사람으로 하여금 더욱 열심히 공부할 수 있게 해주며, 취업에 대한 불안은 자신의 직업선택을 재평가할 수 있도록 해 줌

- 취업 면접에서 첫인상을 좋게 보이려는 데서 오는 불안은 자신의 의상과 용모에 세심한 관심을 기울이게 하고, 보다 완벽하게 자신의 이력서를 작성하도록 해줌

■ 불안의 정도가 너무 심하거나 빈번한 불안은 원만한 인간관계나 효율적인 업무수행 등에 장애가 될 수 있음

■ 대인상황에서의 불안이 매우 심한 경우에 이러한 상황을 지속적으로 피하게 되는 사회공포증이 생길 수 있음

■ 불안으로 인한 수면부족과 집중력의 분산, 소화불량 이와 관련된 신체적인 증상 등은 업무나 대인 간의 상호작용에 나쁜 영향을 미치게 됨

■ 원만한 인간관계 유지를 위해 불안의 수준을 감소시킬 수 있는 적절한 대처 방법이나 대처능력을 키워야 함

4) 분노와 적개심

■ 사람이 초조하게 되거나, 위협을 받게 되거나, 불공평하게 취급을 당하면 대개 분노하게 되고 적개심을 갖게 됨

■ 흔히 분노 감정은 공격적 행위를 한 대상에게 행해지며, 따라서 그 대상에 대한 공격과 복수의 행동을 유발함

- '눈에는 눈, 이에는 이'라는 식의 복수전이 시작되는 것임

■ 그러나, 직접적인 공격행동으로만 표현되는 것은 아니며, 다양한 방법으로 표출되고 해소될 수 있음

■ 분노감정의 표출 행동

- 대치행동으로 표출할 수 있음

- '종로에서 뺨 맞고 한강에서 화풀이 한다'는 식으로, 분노를 일으킨 대상이 아닌 다른 약한 대상에게 분노감정을 대치하여 표출하는 방법임

- 예시 : 엄마에게 심한 꾸중을 들은 아이가 자기 동생에게 화풀이하는 행동 수동적 공격이 있음

- 겉으로는 공격적 의미가 드러나지 않지만 상대방을 간접적으로 괴롭히는 우회적인 공격방법임

- 예시 : 고의로 늦장을 부린다거나, 상대방과의 약속을 잊어버려 상대방을 곤란하게 만든다거나, 은근히 심술을 부린다거나 하는 행동

- 분노감정을 내향화하는 방법
 - 상대로부터 공격이나 불평등한 대우를 받게 된 것이 자신이 약하고 못났기 때문이라고 자책함으로써 문제의 근원을 자신에게로 돌리는 것임
 - 이러한 방법은 때로 분노감정을 우울감정으로 변화시키기도 함
- 승화의 방법
 - 승화 : 어떤 대상에게 향해진 분노감정을 직접 발산하기보다 사회적으로 용인된 건설적인 방법으로 발산하는 방법
 - 예시 : 분노의 감정을 스포츠를 통해 발산하거나 창조적인 작업에 열중함으로써 해소하려는 행동
- 용서로 분노를 해소할 수 있음
 - 용서 : 개인의 종교적 또는 철학적 가치관에 근거하여 상대방에 대한 분노감정과 공격충동을 스스로 해소하는 것
 - 분노감정을 처리하는 가장 성숙된 방법인 동시에 가장 어려운 방법이기도 함
 - 용서는 분노감정과 공격충동의 파괴성을 깊이 인식하고, 상대방과의 대결적 관계를 협력적 또는 비대결적 관계로 전환함
 - 서로의 성장과 발전을 위한 미래지향적인 대처임
 - 분노에 의한 공격충동은 자제하기 어려운 충동이므로 이를 조절할 수 있으려면 강한 자기 통제력이 뒷받침되어야 하기 때문에 진정으로 강한 사람만이 용서를 할 수가 있음
- 여러 가지 분노의 표출방법이 있는데 문제는 분노가 불합리하게 표출될 때 생겨남
- 자신의 분노 감정이나 적대감을 잘 이해하고 조절하여 성공적으로 표출하거나 해소하는 능력은 원만한 인간관계를 유지하는 데에 필수적인 조건이라고 할 수 있음
- 타인의 분노를 이해하고 수용하는 방법도 배워야 원만한 인간관계를 유지할 수 있을 것임

3. 건강한 정서표현

- 정서와 감정은 자기 자신을 이해하고 타인과의 관계를 이해하는 데 있어서 공통적으로 필요한 부분임
- 우리는 인간관계를 통해 다양한 정서와 감정을 경험하기 때문에 이는 인간관계를 매개하는 중요한 요인으로 작용함
- 문제는 정서와 감정을 어떻게 표현하느냐 하는 것인데, 자신의 감정을 명확하게 다루기 위해 명상훈련을 가르치는 것도 중요함
- 감정을 다루는 적극적인 방식의 절차
 - 자신의 감정을 확인함
 - 자신의 감정을 자신의 것으로 수용함
 - 자신의 감정을 다루는 데 무엇이 필요한지를 결정함

1) 자신의 감정을 확인함

- 자신의 감정을 부인하거나 억압하지 말고, 있는 그대로 느껴보도록 하여 그 감정이 무엇인지를 명확히 밝혀 보도록 함
- 때때로 일차적인 감정이 이차적인 감정에 의해 가려질 수 있다는 사실도 알아야 함
- 예시
 - 아이가 운동장에서 다쳤다는 연락을 받고 걱정을 하며 급히 달려갔는데 다행히 다치지는 않은 아이를 보는 순간 안도의 한숨을 내쉬며, "왜 운동장에서 어떻게 했길래 사고를 내느냐?"며 화를 낼지도 모름
 - 여기서 이차적인 감정은 바로 '화'인데, 그럼 일차적인 감정은 무엇인가? 바로 다쳤을지도 모르는 아이에 대한 걱정과 불안임
 - 이차적인 감정인 '화'를 냄으로써 일차적인 감정인 '걱정'이 가려지게 된 것인데, 이렇게 되면 화내는 것을 당한 상대방도 역시 화가 날 것임
 - 이때 이차적인 감정인 '화' 대신에 일차적인 감정인 '걱정'을 표현하면 어떻게 될까? "괜찮아? 내가 얼마나 걱정하면서 온 줄 아니? 다행이다" 이렇게 일차적인 감정을 표현하게 되면 관계에 훨씬 도움이 될 것임
 - 따라서 자신의 감정을 확인하는 작업을 할 때에 일차적인 감정 즉, 원래 감정이 무엇인지를 찾아내야 함
- 감정을 확인하는 작업이 그리 쉽지 않은데, 이 때 참고로 할 수 있는 것이 신체적 증상임
- 자신의 신체 증상을 지각하게 되면 그 순간의 정서에 대해서도 지각할 수 있게 됨
 - 예시 : 심장이 갑자기 뛰고 진땀이 나며 얼굴이 빨개지는 등의 신체적 증상을 통해 긴장하거나 불안한 감정 상태를 알아챌 수가 있음
 - 따라서 자신의 몸이 보내는 신호에도 예민하게 귀를 기울일 필요가 있음

2) 자신의 감정을 자신의 것으로 수용함

- 자신의 감정문제를 타인에게 전가하거나 그 문제로 인해 타인을 비난하거나 책망하지 말고 자신의 감정문제에 대해서는 개인적인 책임감을 가져야 함
- 남에게 책임을 전가시키는 것은 자신의 감정문제를 남이 해결해주길 바라는 것임
 - 자신의 감정을 온전히 자기의 것으로 수용해야만 스스로 감정을 해결할 수 있게 될 것임

3) 자신의 감정을 다루는 데 무엇이 필요한지를 결정함

- 자신의 감정이 무엇인지를 확인했고, 또 그 감정을 자신의 것으로 수용했으면 이젠 그 감정을 다룰 차례임
- 감정을 다루는 데 무엇이 필요한지를 결정해야 함
- 결정을 하는 데에는 많은 요인들이 영향을 줌
 - 감정표현의 적절성과 시기
 - 감정의 강도
 - 인간관계와 타인에게 미치는 영향 등

-
- 감정을 다를 때 많은 사람들이 입을 다무는 방법을 사용하는데, 이는 입을 다물고 아무 말도 안하며 속으로 삐하는 것을 말함
 - 대부분 자기 속마음을 드러내지 않는 사람들이 그러하며, 우리나라의 경우는 문화적 특성 때문에 이런 경향이 더 크게 나타남
 - 무조건 입을 다무는 것은 문제를 회피하는 일이며, 표현하지 않고 쌓아놓은 감정들은 언젠가 터질 수 있기 때문에 관계의 질에 안 좋은 영향을 미칠 것임
 - 따라서 감정은 마음속에 쌓아두지만 말고 겉으로 드러내고 잘 표현하여 해소할 필요가 있음
 - 자신과 친밀한 사람들에게 감정을 표출하면 마음의 압박감을 해소할 수 있으며, 그 사람들을 통해 자신이 알고 있지 못한 대안을 알 수 있게 도움을 받을 수도 있음