

<활동지3-1>

◆ 진로선택의 출발점인 자신을 객관적으로 이해하기 위해서는 자신에 대한 깊은 성찰이 필요합니다. 솔직한 자신의 모습을 가능한 상세히 표현해 보세요.	
1. 자신이 지금까지 이루어 놓은 일 중에서 가장 자랑할 만한 것은 무엇인가?	
2. 어떤 일이 다음과 같은 느낌을 들게 하는가?	
즐거운 일	
두려운 일	
3. 사람들이 당신을 처음 만날 때 당신을 어떻게 느낀다고 보는가?	
4. 나 자신에 대한 전체적인 인상은?	
5. 나 자신이 느끼는 나의 장점과 단점은?	
장점	
단점	

**1. 심리적 장애물 목록 초안 작성하기**

내가 경험하는 고통스럽고 힘든 문제들	언제부터 시작되었나	우선순위

지침서 3-4	Ellis 11가지의 비합리적 신념
<p>인간의 비합리적이고, 미신적이며, 무의미한 사고방식은 지속적인 자기 말(Self-talk)과 자기교화에 의해서 강화되고 긍정될 때, 정서적 혼란이나 신경증이 생긴다. 즉, 꼭...을 해야 한다, ...을 하지 않으면 안 된다, 완전히, 분명히, 크게, 정말, 항상, 혹독하게, 모든, 철저하게, 반드시 등의 완벽주의와 강박관념의 11가지(Ellis, 1977b).</p>	
<p><b>1. 인정요구(demand for approval) :</b> 자신이 알고 있는 모든 중요한 사람으로부터 사랑받고, 인정받고, 이해를 받아야만 가치 있는 사람이다.</p>	<p><b>2. 의존성(dependency) :</b> 사람은 다른 사람에게 항상 의지해야만 하고, 의지할 만한 강한 누군가가 있어야만 한다는 믿음이다. 사람은 어느 정도는 타인에게 의존하고 있으나 강한 의존심은 독립성과 개체성, 자아 등의 상실을 가져오게 되며, 대체로 의존적인 사람은 더욱 의존적이 될 뿐만 아니라 의존심이 학습의 실패나 정서적 불안정을 가져오기도 한다.</p>
<p><b>3. 지나친 타인염려(overconcern about others) :</b> 사람은 다른 사람의 문제나 곤란함에 대해 크게 신경을 써야 한다는 믿음이다. 타인의 문제는 자신과 아무런 관계가 없을 때가 많으므로 타인의 문제에 대해 지나치게 심각하게 생각하는 것은 비합리적이다. 타인의 문제에 대해서 흥분하거나 화를 낸다고 해서 그들의 행동을 변화시킬 수 있는 것도 아니고, 오히려 자신이 불안정하게 됨으로써 자신의 희생만을 초래하게 된다.</p>	
<p><b>4. 비난 경향(blame proneness) :</b> 자신에게 해를 끼치거나 악행을 저지르는 사람들은 반드시 비난과 처벌을 받아야 한다는 믿음이다. 이는 선악판단에 대한 절대적인 기준이 없다는 점과 그것이 인간의 비합리적인 편견에 의한 경우가 많기 때문에 비합리적이다. 일반적으로 비난과 처벌이 행동을 향상시키지 못하며, 합리적인 사람은 자신은 물론 다른 사람도 비난하지 않는다.</p>	
<p><b>5. 높은 자기기대감(high self-expectation) :</b> 자신이 가치롭기 위해서는 모든 영역에서 완벽하게 유능하고, 적절하며, 성공을 거두어야 한다는 믿음이다. 인간은 한계와 약점을 지닌 불안정한 존재로 모든 면에서 성공을 한다는 것은 불가능하기 때문에 비합리적이다. 이를 위한 강박적인 노력은 열등감, 삶에 대한 무력감, 실패에 대한 끊임 없는 두려움을 낳게 된다.</p>	
<p><b>6. 좌절반응(frustration reactivity) :</b> 자신의 일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 끔찍스럽고 아무런 가치가 없다는 믿음이다. 현실적으로 모든 상황이 우리가 원하는 대</p>	
<p>로만 될 수는 없고 간혹 욕구가 좌절되는 것은 정상적인 것이므로, 그러한 믿음은 비합리적이다. 장기간에 걸친 좌절은 정서적인 혼란을 가져올 수 있으며 합리적으로 대처하는 방법은 상황을 있는 그대로 받아들이는 것이다.</p>	

**7. 완벽성(perfectionism) :** 모든 문제에는 언제나 바르고 완전한 해결책이 있으며 사람이 그것을 찾지 못하면 큰일이라는 믿음이다. 어떤 문제에 대한 완전한 해결책은 없으며 따라서 이는 비합리적이다. 완전한 해결책을 찾는 일은 끊임없는 고민, 불안을 낳을 뿐이며 합리적인 사람이라면 최선, 혹은 가장 적절한 해결책을 받아들인다.

**8. 정서적 무책임(emotional irresponsibility) :** 인간의 불행은 외적인 조건에 의한 것이며 그것을 통제할 수 없다는 믿음이다. 대부분의 장애는 외적인 조건보다는 심리적인 경우가 많다. 정서적 혼란이 어떤 사태에 대한 자신의 평가와 내면화된 언어로 구성된 것임을 알게 된다면 자신의 노력에 의해 통제하거나 바꿀 수도 있다.

**9. 문제회피(problem avoidance) :** 삶의 어려움이나 자기가 해야 할 책임은 직면하는 것보다 회피하는 것이 더 편하다는 믿음이다. 이는 순간적인 위안은 줄 수 있으나, 자신감의 상실을 포함한 불안과 기타 문제를 일으키기 때문에 비합리적이다. 합리적인 사람은 불필요한 고통스러운 일을 지(知)적으로 피하지만, 해야 할 일은 불평 없이 해치운다.

**10. 무력감(helplessness) :** 개인의 과거 경험은 그 사람의 현재 행동을 결정하며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다는 믿음이다. 과거의 경험이나 사태가 현재의 행동을 결정하는 경우도 있지만 반대로 과거에는 필요했던 행동이 현재는 필요하지 않을 수도 있고 과거의 문제해결책이 현재에는 적절하지 않을 수도 있으므로 비합리적이다. 합리적인 사람은 과거가 중요함을 인정하나 과거의 영향을 분석하여 현재의 상태에 임한다.

**11. 과잉불안(anxious over concern) :** 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야 한다는 믿음이다. 어떤 위험에 대한 발생가능성을 계속 반복적으로 생각하게 되면 그 위험이 실제 이상으로 과장되는 경향이 있으며, 그 결과 개인은 계속적인 불안과 두려움을 갖게 되고 이러한 불안과 두려움은 실제 위험을 대처하는데 방해가 될 뿐 아니라 그 위험을 자초하는 경우가 많다. 이러한 신념들은 상호 중복되어 있기 때문에 각각 독립적으로 어떤 부적응 행동을 유발시킨다고 보아야 할 것이다. 그리고 위 신념은 절대적인 것이 아니며 각 문화권의 특수성에 따라 더해질 수도

<내가 가지고 있는 비합리적 신념 체크해보기>

지침서 3-5	REBT 전형적 비합리적 사고 11가지
Ellis가 밝힌 다음과 같은 11가지 비합리적인 사고를 열거하여 설명한다.	
1. 나는 중요하다고 여기는 모든 사람으로부터 반드시 사랑과 인정을 받아야 한다.	
2. 내가 가치 있다고 여겨지기 위해서는 완벽할 만큼 유능하여야 한다.	
3. 나쁜 행동을 한 사람은 반드시 비난과 처벌을 받아야만 한다.	
4. 인간이 매우 심한 좌절을 맛보거나 부당한 취급을 받는 것은 두렵고 파멸적인 일이다.	
5. 사람의 불행은 외부 환경 때문에 생긴 것이며 사람으로서는 그 불행을 막을 수 없다.	
6. 항상 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성이 있으며 그것은 늘 걱정의 원인이 된다.	
7. 어떤 어려운 일을 하거나 책임을 맡는 것보다 회피하는 것이 더 쉽다.	
8. 사람은 다른 사람에게 의존해야만 하며 자신이 의존할 누군가가 반드시 있어야 한다.	
9. 과거의 경험이나 사건이 현재의 활동을 결정하며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다.	
10. 다른 사람이 곤란하거나 어려운 문제에 처했을 때 나 자신도 당황할 수밖에 없다.	
11. 이 세상의 모든 문제는 반드시 적절하고 완벽한 해결책이 있으며 이를 찾아내지 못하는 것은 두렵고 끔찍한 일이다.	

◆ 자신의 남은 삶을 살기 위해 무인도로 떠난다고 가정했을 때, 반드시 가져가야 할 것 3~5가지를 생각하면서 적는다. 단, 외적이고 물질적인 것 뿐 아니라, 내적이고 정신적인 것도 포함한다.



순 위	반드시 가져가야 할 것	그 이유는?
1		
2		
3		

◆ 아래의 진로-인지 가운데, 역기능적이고 비합리적인 진로-인지라고 생각되는 것에 체크해 봅시다.

1	중요하다고 여겨지는 사람들에게는 반드시 사랑과 인정을 받아야만 한다.	
2	중요하게 생각하는 영역에 있어 유능하고, 부족함이 없으며, 번듯한 결과를 쌓아야 하며, 반드시 재능을 가져야만 한다.	
3	이번 자격시험에 떨어지면 나는 끝장이다.	
4	과거는 매우 중요하며, 예전에 열심히 하지 못했던 내 모습으로 인한 결과는 앞으로도 계속 나에게 영향을 미칠 것이다.	
5	힘들거나 어려운 일이 있으면, 그 일에 골몰하고 걱정해야 한다.	
6	모든 것이 내가 지금 어떤 진로를 결정하는가에 달려 있다.	
7	좋은 학점을 받지 못하더라도 자신에게 유익한 과목을 들어야 한다.	
8	다른 사람들이 반대한다면 내가 좋아하는 일이라도 시작할 수 없다.	
9	더러 실패가 있더라도, 내가 하는 모든 일에서 최고가 되고 싶다.	
10	내가 원하는 일을 하는데 필요한 기술이 부족하기 때문에 그 일을 할 수 없다.	

### a. 당위적 사고

영어의 must나 should로 표현되는 당위적 사고는 요구에 의한 표현으로 드러난다. Ellis(1979b)는 절대적이고 당위적인 사고는 인간 문제의 근원이라고 본다. 각 개인의 기본적인 세 가지 불합리한 신념은 다음과 같다.

1) **자신에 대한 당위** : 나는 반드시 훌륭하게 일을 수행해 내야하며, 중요한 타인들로부터 인정받아야만 한다. 만일 그렇지 못하면 이는 끔찍하고 참을 수 없는 일이며 나는 썩어빠진 하찮은 인간이다.

2) **타인에 대한 당위** : 타인은 반드시 나를 공정하게 대우해야 하며, 만약 그렇지 못하다면 그것은 끔찍하며 나는 그러한 상황을 참아낼 수 없다.

3) **세상에 대한 당위** : 세상의 조건들은 내가 원하는 방향으로 돌아가야만 한다. 만약 그렇지 못하면 그것은 끔찍하며, 나는 그런 끔찍한 세상에서 살아갈 수 없다.  
인간이 위의 세 가지 기본적 당위적 사고를 가지게 되면, 장애가 반드시 따르게 된다고 하겠다.

1. 2회기에서 확인한 심리적 장애물 중에서 어떤 한 가지의 생각이나 감정을 다음에 적어 보세요.

---

---

---

2. 문제가 되는 생각이나 감정을 마음에 떠올리고 자신만의 탈융합 기법을 만들어서 기술해 보세요.

예1, '나는 쓰레기다.'라는 생각을 개그맨 000이 말하는 투로 말해본다.

- 예2, '나는 우울하다.'라는 감정이 나뭇잎 위에 쓰여 있고, 그 나뭇잎이 시냇물에 떠내려가는 것을 상상해 본다.

예3, '000 선임병 때문에 미치겠다.'라는 생각을 다음과 같이 묘사해 본다.

지침서 5-1	합리적인 생각
1. 자기를 존중하고, 실제적인 일에 대해 인정을 받고 사랑 받기보다는 사랑하는 것에 신경을 쓰는 것이 보다 바람직하고 생산적이다.	
2. 사람들은 비윤리적으로 행동하는 경우가 흔하며, 이들을 비난하고 처벌하기보다는 그들의 행동을 변화시킬 수 있도록 도와주는 것이 더 좋은 것이다.	
3. 일이 내 뜻대로 된다면 좋겠지만 내가 원하는 대로 되지 않는다고 해서 끔찍할 이유는 없다.	
4. 걱정한다고 해서 어떤 일이 저절로 사라지는 것은 아니다. 나는 일어날 가능성이 있는 괴로운 이를 처리하기 위해 최선을 다 할 것이며, 만약 다루기가 불가능하다면 그 일이 어쩔 수 없다는 것을 받아들여겠다.	
5. 자신이 인간적인 제한점이 있고, 실수를 범하기도 하는 불완전한 존재라는 것을 받아들이는 것이 좋을 것이다.	
6. 세상은 불확실한 세계이다. 나의 삶을 즐기기 위해 나는 아무런 보장이 없더라도 결정을 내리고 위험을 무릅쓰겠다.	
7. 세상에는 불공평한 경우가 자주 있다. 불공평한 경우에 불만을 갖는 것보다는 이를 시정하도록 노력하는 편이 낫다.	
8. 고통이 없이 얻을 수 있는 것은 아무것도 없다. 그러므로 내가 비록 이것을 좋아하지 않아도 나는 이런 불편을 참아내고 견딜 수 있다.	
9. 정서적 곤궁은 확실히 즐거운 것은 아니지만 이것은 참을 수 있다.	
10. 소위 쉬운 방법을 원하지만 더욱 어려운 방법도 감수하겠다.	
11. 다른 사람들과 친밀하게 지내는 것을 즐기지만, 내 생활을 도와 줄 사람을 원하지는 않는다.	
12. 현재에 내가 겪고 있는 정서적인 괴로움은 주로 나의 책임이며, 내가 사건들을 보고 평가하는 방식을 변화시킴으로써 나의 감정을 조절할 수 있다.	
13 나는 과거의 일들에 대한 나의 지각과 과거의 영향에 대한 나의 해석을 재평가함으로써 과거의 영향을 극복할 수 있다.	



◆ 부록 5-2에서 진로설정 문제로 나타나는 스트레스를 가지고 합리적 신념 재구성하기

1. 내가 지니고 있는 진로에 관련된 비합리적 신념은?

2. 대체할 수 있는 합리적 신념은?



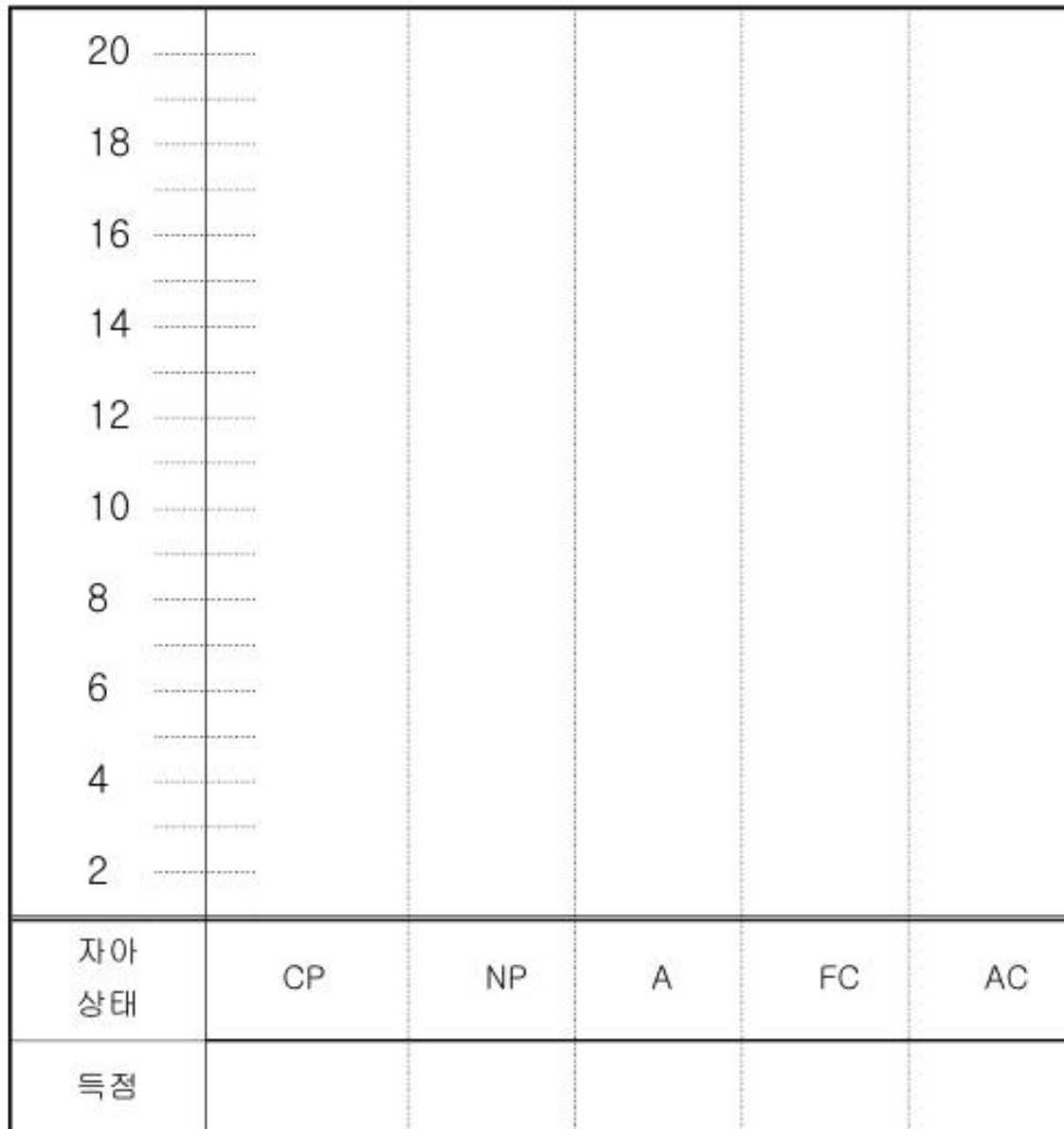
<b>활동지 7-5</b>	<b>Ego gram 체크리스트</b>
----------------	-----------------------

◆ 아래 질문에 “네”는 ○, “아니오”는 ×, “그럴 때도 있는 것 같다”는 △에 ✓를 하시오.

당신은		○	△	×
CP	1. 사람이 잘못된 짓을 했을 때 좀처럼 용서하지 못합니까?			
	2. 당신은 규칙을 지키는 것에 엄격한 편입니까?			
	3. 최근에는 아이들을 엄하게 대하지 않는다고 여기십니까?			
	4. 당신은 예의나 관습에 지나칠 정도로 신경을 씁니까?			
	5. 무엇이든 시작하고 끝까지 하지 않으면 속이 후련치 않습니까?			
	6. 자신은 책임감이 강하다고 생각하십니까?			
	7. 작은 부정이라도 우물쭈물 넘겨버리는 것이 싫습니까?			
	8. ‘못쓰겠다.’ ‘……해야만 해’ 등의 말을 잘 하는 편입니까?			
	9. 시간이나 금전에 대해서 호지부지하는 것이 싫습니까?			
	10. 좋은 것, 나쁜 것을 명확히 하지 않으면 마음이 편치 않은 편입니까?			
NP	1. 남이 길을 물었을 때, 친절히 안내해 줍니까?			
	2. 부탁받으면 대체로 승낙합니까?			
	3. 친구나 가족에게 무엇인가 사주는 것을 좋아합니까?			
	4. 친구나 자신보다 나이가 적은 아이들을 칭찬하는 일이 흔히 있습니까?			
	5. 남의 일을 도와주는 것을 좋아하는 편입니까?			
	6. 타인의 결정보다는 장점을 보는 편입니까?			
	7. 남이 의욕상실 상태라면 위로해 주고 싶은 편입니까?			
	8. 누구나 실패하면 책망하지 않고 용서합니까?			
	9. 당신은 동정심이 있는 편이라고 생각합니까?			
	10. 경제적 여유만 있다면 길가에 버려진 아기를 기르겠습니까?			

		○	△	×
A	1. 당신은 감정적이기보다는 이성적인 편입니까?			
	2. 처음 해보는 일이라면 잘 조사해 본 후에 합니까?			
	3. 무엇이든 결정할 때 여러 사람의 의견을 듣고 정합니까?			
	4. 일은 능률적으로 명확히 끝맺는 편입니까?			
	5. 당신은 여러 가지 책을 많이 읽는 편입니까?			
	6. 무엇이든 모르는 것이 있으면 남에게 묻거나 상의합니까?			
	7. 사물을 그 결과까지 예측하고 행동에 옮기십니까?			
	8. 무슨 일이든 할 때는 자신의 이해관계를 생각하십니까?			
	9. 신체 조건이 안 좋으면 자중하고 무리하지 않는 편입니까?			
	10. 어머니나 아버지와 자주 냉정하게 대화 합니까?			
FC	1. 기쁘거나 슬플 때는 곧 표정이나 동작으로 나타냅니까?			
	2. 당신은 농담을 잘 하는 편입니까?			
	3. 말하고 싶은 것은 꺼리지 않고 잘 말할 수 있습니까?			
	4. 모두 어울려 떠들거나 노는 것을 좋아합니까?			
	5. 갖고 싶은 것이라면 손에 넣지 않고는 마음이 풀리지 않는 편입니까?			
	6. 영화, 연극 등의 오락을 즐길 수 있습니까?			
	7. 그림을 그리거나 노래를 부르는 것을 좋아합니까?			
	8. 만화책, 주간지 등을 읽고 즐기실 수 있습니까?			
	9. '아! 굉장하다', '멋진데!' 등의 감탄사를 잘 쓰는 편입니까?			
	10. 아이들에게 농담하거나, 악의 없이 장난치는 것을 좋아합니까?			
AC	1. 당신은 조심성이 많고 소극적인 편입니까?			
	2. 마음먹은 것을 말 못하고 후회하는 적이 흔히 있습니까?			
	3. 무리를 해서라도 타인에게 잘 보이려고 노력하는 편입니까?			
	4. 당신은 열등감이 많은 편입니까?			
	5. 무엇이든 부탁을 받으면 곧 하지 않고 질질 끄는 버릇이 있습니까?			
	6. 타인의 표정을 보고 행동하는 정이 있습니까?			
	7. 자신의 생각보다도 부모나 주위 사람의 말에 영향을 받는 편입니까?			
	8. 웬사람이나 아이들의 비위를 맞추는 면이 있습니까?			
	9. 싫은 것을 싫다고 말하지 않고 참아버리는 일이 많은 편입니까?			
	10. 우울한 감정이나 슬픈 감정이 들 때가 자주 있는 편입니까?			

◆ 각각의 자아 상태의 합산 점수를 아래 그림의 득점 칸에 기입한 후 위에 점으로 표시해 주십시오. 그리고 나서 각 점을 직선으로 연결해 꺾은 선 그래프로 그려 주십시오.

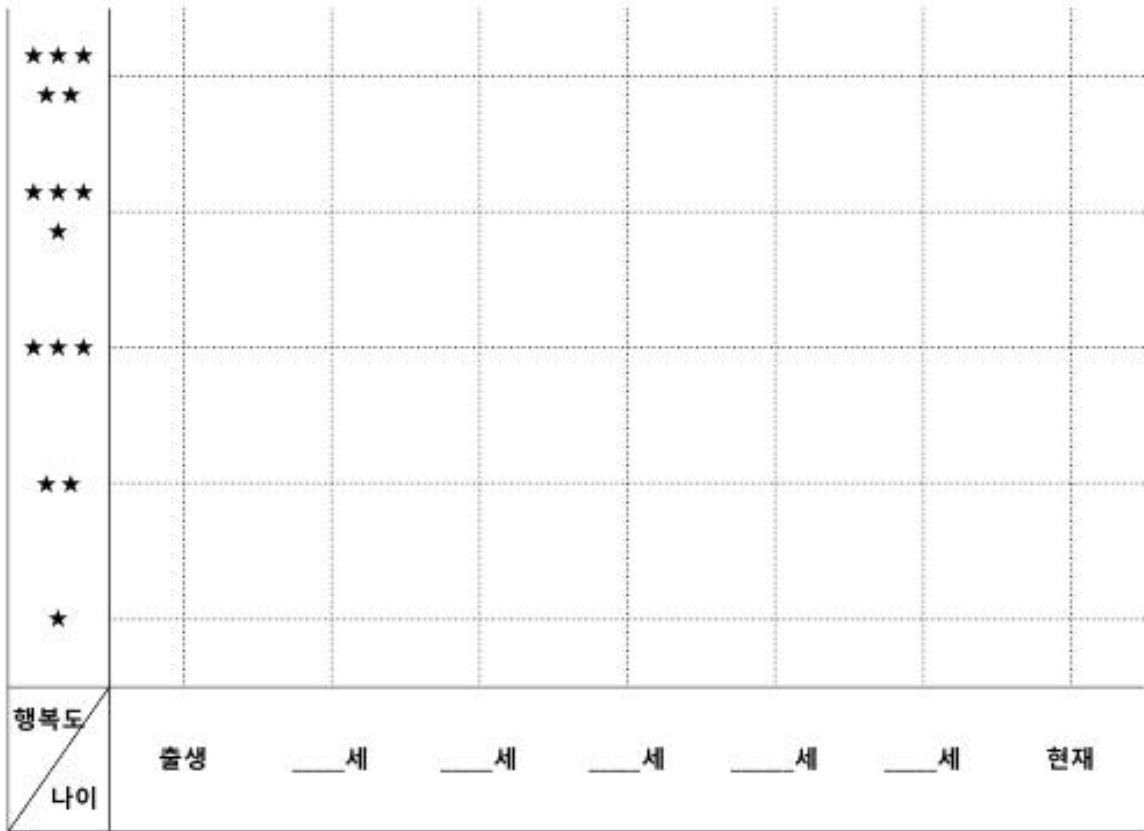


\* 채점방법 : ○는 2점, △는 1점, ×는 0점

보충자료 7-7			자아 유형별 성격 특성		
구분	성 질		언 어	소리·말투	자세·동작 · 표정 · 몸짓
	긍정적	부정적			
C P	·규칙준수 ·질서유지 ·이상추구 ·책임·의무 ·신념·소신 ·적극적	·비판·비난 ·규제적 ·편견적 ·봉건적 ·징벌적 ·배타적	·당연하지 —해야 해 —하지 않으면 ·안 돼! ·말하는 대로해라 ·나중에 후회할 거야	·단정적 ·조소적 ·의심을 품는다. ·강압적인 말투 ·도와 주는 척한다. ·교훈적, 설교적	·전능자적 (자신과잉) ·직접 가르친다. ·잘난 척, 상사인척 ·비난하는 얼굴 ·타인을 이용 한다
N P	·수용적 ·동장보호적 ·양육적 ·격려·지원적 ·관용적 ·공감적	·수다잔소리 ·간섭 ·역성들기 ·과보호 ·자주성 해침 ·의존성 양성	·해드리지요 ·알겠어요. ·섭섭하다는 거지요 ·잘 되었어요 ·영려 마 할 수 있어 ·불쌍하게도	·온화하다 ·안도감을 준다. ·비징벌적 ·기분을 알아주는 ·동정적 ·애정이 듬뿍	·손을 내민다 ·상대 어깨를 두드린다. ·미소를 띤다. ·애정 깃들어 있는 모습 ·어깨에 손을 얹는다. ·배려가 가득하다
A	·정보수집 지향 ·사실지향적 ·분석·논리적 ·객관적 ·합리적	·타산적 ·기계적 ·냉혈적 ·질문·심문 ·따징·취조 ·챙김 ·설득적	·잠깐! 기다려 ·구체적으로 말한다. ·나의 의견으로는... ·생각해 보자 ·사실을 알아보자 ·육하원칙에 의한 ·논리적인 대화	·차분한 낮은 소리 ·단조로움 ·흐트러지지 않는 일정한 음조 ·냉정하고 명료한 ·상대편에게 맞춤 ·억양이 없는 어조	·주의 깊게 듣는다. ·관찰적, 안정된 자세 ·상대편의 눈과 마주친다. ·때로는 타산적이다 ·생각을 좋아한다. ·냉정히 계산되어 있다
F C	·감성적 ·직관적 ·창조적 ·적극적 ·자발적	·경솔·가벼움 ·충동·즉흥적 ·흥분적 ·잘난 척 ·개구쟁이	·감탄사를 많이 사용 ·깨끗하다! ·더럽다! ·아하 ! 체험	·느긋한 모양 ·큰소리로 ·자유 자연스런 ·티 없이 투명한 ·실증나지 않는	·자유로운 감정표현 ·잘 웃고 장난스런 행동 ·유머가 풍부하다 ·낙관적
A C	·순응적 ·타협적 ·비대결적 ·고분고분한 ·신중성	·소극적 ·폐쇄적 ·의존적 ·타율적 ·자학적 ·반항적(가짜)	·곤란한데요. ·해도 좋을까요? ·잘 모르겠습니다. ·잘 안 됩니다 ·저 같은 사람이... ·조금도 알아주지 않아	·소곤소곤 대다 ·자신이 없는 말투 ·곤질기다 ·여운이 있는 반응 ·가련하고 한스러운 ·때로는 격분	·상대를 정면으로 안 본다. ·마음을 쓴다. ·침울·겉에 질린 ·탄식, 한숨을 잘 내뿜다.

보충자료 7-8	역경을 통해 발견한 나의 힘
----------	-----------------

◆ 참여자들 욕구를 진단하고 자신의 일대기 역경 그래프로 시각화



활동지 7-9		나의 자랑거리 작성하기	
no	자랑 거리	나의 자랑거리에 기여했다고 생각되는 직업적성은?	비 고
1			
2			

<활동지3-5>

- 검사 결과 육각형 모형으로 직업코드(R/ I/ A/ S/ E/ C) 해석
- 사전직업순위 / 사후직업순위 / 점수에 대한 해석 / 직업순위에 대한 해석



보충자료 8-7	Holland 직업흥미유형 조합코드의 특성
<b>R (실재형) 조합코드의 특징</b> RI ① 기존의 체계를 개선하고 생산의 문제를 해결하기를 희망한다. RC ② 구체적으로 볼 수 있는 생산 활동에 참여하는 것을 선호한다. RS ③ 실외에서 하는 활동을 통하여 다른 사람들을 돕기를 좋아한다. RA ④ 포장디자이너나 신상품개발담당자 등의 역할을 선호한다. RE ⑤ 작은 사업일지라도 자신이 소유한 사업을 운영하는 것을 좋아한다.	
<b>I (탐구형) 조합코드의 특징</b> IC ① 현실감각이 있기 때문에 관리분석이나 수요예측 등의 활동을 선호한다. IR ② 생산품을 위한 연구 활동이나 신상품 개발을 좋아한다. IS ③ 추상적이고 연구지향적인 방법으로 사람들과 관련된 일을 다루기를 선호한다. IA ④ 모형설계나 전략을 개발하고 연구하는데 뛰어나다. IE ⑤ 소규모일지라도 비슷한 수준의 전문지식을 가진 사람들과 함께 일하는 것을 선호한다.	



#### A (예술형) 조합코드의 특징

- AE ① 자유롭게 작업하는 경향이 있고 자신들이 만족할 수 있는 프로젝트를 선택한다.
- AR ② 응용예술 분야에서의 독창적인 작품 활동을 하는 경우가 흔하다.
- AS ③ 다른 사람들보다 덜 논리적이나 자신의 가치가 도전받을 때 강하게 반응한다.
- AI ④ 추상적인 개념을 사용하여 창조적인 활동을 하는 것을 좋아한다.
- AC ⑤ 순수예술적인 사람들보다는 덜 모험적이며 현실적인 것을 많이 반영한다.

#### S (사회형) 조합코드의 특징

- SR ① 자신들의 활동을 통하여 집단을 이끄는 촉진자 역할을 수행하기를 선호한다.
- SA ② 언변에 능숙하며 자신의 신념을 위해 고집스러울 수 있다.
- SE ③ 사람들을 관리·감독하는 일보다 도와주는 활동을 좋아하고 경쟁상황을 싫어한다.
- SC ④ 조직의 복지문제에 관심이 많다.
- SI ⑤ 새로운 이론고안보다는 그 이론들이 얼마나 효과가 있는지를 알아보는데 관심이 있다.

#### E (진취형) 조합코드의 특징

- EA ① 디자이너나 광고책임자와 같은 활동을 선호한다.
- ES ② 권한을 바탕으로 조직에서 책임을 지고 조직을 대표하는 활동을 선호한다.
- EC ③ 의사결정을 단호하게 하며 분야별·기능별 최고 책임자로서의 활동을 좋아한다.
- ER ④ 솔직하고 직접적인 표현을 잘 하기 때문에 통솔능력이 뛰어나다는 평을 듣는다.
- EI ⑤ 눈에 보이는 경쟁을 좋아해서 이를 연구지향적인 자세로 추진하려한다.

#### C (관습형) 조합코드의 특징

- CS ① 구조화된 상황에서 안정성을 추구하고 다른 사람들과 함께 하는 활동을 선호한다.
- CA ② 매스컴에서 하는 활동이나 미술관리자나 박물관장과 같은 일을 선호한다.
- CI ③ 현실적으로 결과가 나타나는 조사활동이나 분석활동 등의 업무를 선호한다.
- CE ④ 조직의 2인자로 활동하며 정치적으로 빈틈이 없어 보이고 외교적 수완이 있다.
- CR ⑤ 제조업이나 금융계에서 많이 볼 수 있으며 목록정리, 회계, 재무 등의 활동을 선호한다.

직업적성검사 실시에 대한 안내

- 사이트 : <http://www.work.go.kr> (워크넷)
- 시간 : 충분한 시간적 여유 갖기

10분	<p>- 직무분석에 필요한 직업정보 수집 요령과 사이트 안내(9-3-1보충자료)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 한국고용정보원(워크넷) : <a href="http://www.work.go.kr">http://www.work.go.kr</a></li><li>● 한국직업정보시스템KNOW : <a href="http://know.work.go.kr">http://know.work.go.kr</a></li><li>● 청년채용포탈 잡영 : <a href="http://jobyoung.work.go.kr">http://jobyoung.work.go.kr</a></li></ul>
-----	---



<활동지3-6>

\* 이 직업과 당신의 진로 선호도와의 관계를 알아보시다 . 다음의 측면에서 당신의 진로선호와 관련있는 요인들을 기록하거나 비교하시오 .

당신의 가치

당신의 흥미

당신의 능력/ 훈련/ 학력

생활양식

자료, 사물, 사람, 생각과 관련해 일할 때 당신의 선호도는?

## \* 진로 목표 검토를 위한 목표설정의 관점 설명

각 항목별로 자신의 목표 설정시 검토해 보도록 한다.

목표설정이란 요구, 흥미, 욕구, 과제들을 행동으로 옮기려 하거나 말로 나타낸다거나 하는 것이다. 그리고 이러한 목표의 실현을 위해서 행동의 방향을 정하는 것이다.

- 성취를 진심으로 원하는가
- 성취에 대한 확신이 있는가
- 성취에 따른 부정적인 결과는 없는가
- 현실적으로 실현가능한 것인가
- 성취에 대한 수량적인 특징이 가능한가
- 진정으로 동기유발이 되는가

## 2. 장단기 진로 목표 설정 표 작성

### 1) 나의 장·단기 진로목표

- -	<b>장기적인 목표</b>	
<b>중간시기의 목표</b>		
1.		
2.		
3.		
<b>* 다음주 활동 부분</b> <b>단기간내의 실행목표</b>		
1>		
2>		
3>		
4>		
5>		