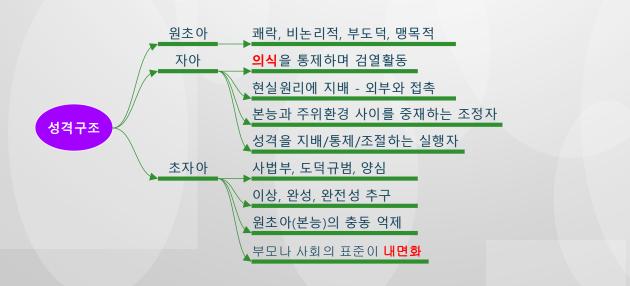
	진로	한 개인이 생애 동안 일과 관련해서 경험하고 거쳐가는 모든 체험들
		일을 통해 무엇인가를 축적해 놓은 직업적 경력, 미래지향적
	직업	보수를 전제로 계속적으로 수행하는 경제 활동, <mark>합법적</mark>
	진로발달	개인의 진로발달을 촉진하는 것
진로	진로교육	개인의 진로선택, 적응, 발달에 초점을 둔 교육
	직업교육	지식, 기술, 태도 및 판단력과 일애 대한 습관 등을 개발하는 형식적/비형식적 교육
	진로상담	개인의 진로발달을 촉진시키거나 진로계획, 진로 및 직업의 선택과 결정, 실천, 직업적응, 진로변경 등의 과정을 돕기 위한 활동
	진로지도	전문 상담자나 교사 등과 같은 전문인이 여러 다양한 장면에서 수행하는 활동들
	정의	도움을 필요로 하는 내담자와 전문적으로 훈련을 받은 상담자와의 인간관계를 통해 문제해결 및 성장을 돕는 <mark>목적 지향</mark> 적인 활동
		인원수: 개인(1:1), 집단(10명 내외) 의사소통: 대면, 전화, 사이버
상담	유형	상담기간: 단기(3회 미만), 단기(10회 이내), 장기(10회 이상) 상담 장면: 학교, 기업, 정신과 연령층: 아동, 청소년, 대학생, 성인, 노인 호소 문제: 성격, 대인관계, 진로, 학업, 이성, 가족
	직업상담 의 목표	자산에 관한 보다 정확한 이해증진 직업세계에 대한 이해증진 정보탐색 및 활용능력의 향상 합리적인 의사결정 능력의 증진 일과 직업세계에 대한 올바른 가치관 및 태도 형성



Frued 정신분석 무의식의 의식화, 자아 기능 강화, 심리증상과 관련된 정신적 갈등의 해소 원초아/자아/초자아 방어기재 정상적인 행동, **무의식적** 수준에서 발생 현실을 부정/왜곡하여 적응에 도움 자아를 보호하고 정신적 갈등에 대처 승화: 사회적으로 용납되는 형태로 발산 종류 치환: 타인에게 발산, 화풀이 투사: 타인에게 귀인 억압: 억누르는, 억제(X) 어릴적/과거 경험 합리화: 행동의 정당화, 여우의 신포도 상담기초 감정, 생각, 행동은 반드시 원인이 있다. 행동만으로 판단하는 것은 부적절 이론 전이: 내담자가 과거의 감정.생각을 상담자에게 이동 행동주의 🖊 학습원리를 이용한 문제행동의 변화, 유전과 환경의 상호작용 고전적 조건 🕂 Pavlov, 중성자극의 무조건자극화, 행동에 영향을 미치는 환경 교통사고후 운전을 하지 못한다, 눈이 오면 기분이 좋다 조작적 조건 ⚠️ Skinner, 행동+결과 간의 관계, 긍정적 결과에 의한 행동 빈도 증가 배달음직의 쿠폰(정적 강화) 정적강화, 부적강화, 벌 사회학습 Bandura, 관찰을 통한 학습 교사의 바람직한 행동, 동생이 언니를(어려움을 극복한 이를) 따라한다 목표설정: 관찰가능, 측정가능, 긍정적 진술 상담기법 체계적둔감법(불안공포의 치료), 사고중지(원하지 않는 생각 방지) 홍수법(자극에 집중 노출), 행동계약법(문서화), 행동조형법(단계별) 모델링(다른이를 모방/관찰) 인지적 재구조화(부정적 사고 대신 긍정적 진보적 사고를 갖도록) Rogers 일치성(진실성), 공감적 이해, 무조건적 긍정적 존중 비지시적 -> 내담자 중심 -> 인간 중심 인간중심 자기실현, **잠재능력, 가능성** ╲이상적 자기와 현실적 자기간의 불일치로 인한 심리적 문제 제거 충분히 기능하는 사람: **경험에 개방적, 실존적 삶, 자신을 신뢰, 창조적, 자유롭다** Ellis 인지/정서/행동 ABC 모델: 선행사건, 신념체계, 결과, 논박, 효과, 새로운 감정 (REBT) <mark>」비합리적 신념체계(사고)</mark>가 문제행동(장애)를 야기 당위적 사고: 자신/타인/세상 생각이 감정과 행동의 뿌리 어린 시절의 문화/환경의 영향 상담기법 비합리적 신념 논박 인지적 과제주기 수치감 공격

특성-요인 Parsons, Williamson, Hull 개인분석, 직업분석, 과학적 조언을 통한 매칭(matching), 선택과정에서의 진실한 추론 상담 단계: 분석-종합-진단-처치-상담 변별진단: 불확실한 선택, 진로 무선택, 흥미/적성의 불일치, 어리석은 선택 상담이론 개인의 **특성** 고려, <mark>개인과 직업의 특성을 연결</mark>, 표준화 검사, 직업세계의 분석은 매우 유용 <mark>장기간</mark>에 걸친 직업의발달과 개인의 특성 연결 미고려, <mark>개인의 특성 발달</mark>에 대한 설명 부족 직업선택 Holland 직업상담에 가장 큰 영향을 미친 보편적 이론 4가지 기본 가정 사람은 6가지 성격유형(RIASEC)으로 분류 환경도 6가지 작업유형 사람은 자신의 기술/능력을 발휘하고 태도/가치를 발휘할 수 있는 환경을 찾는다 행동은 성격과 환경의 상호작용 5가지 부가 가정 일관성: 우형과 유형 간의 거리 변별성: 사람이나 환경의 구별 개인: 분명하고 안정된 인생의 목표, 흥미 재능 정체성 환경: 분명하고 통합된 목표, 일, 보상이 일관되게 일치성: 개인과 직업환경간의 적합성 계측성: 흥미유형/환경 유형간의 거리는 이론적 관계와 반비례 6가지 유형 (육각형의 순환고리) 현실형(Realistic): 질서정연, 쳬계적 탐구형(Investigative): 관찰, 분석, 상징적, 체계적 예술형(Artistic): 자유로우며 비체계적, 독창적, 심미적, 독립적 사회형(Social): 이해심, 사회적, 가르치는것, 훈련, 돌보는것 진취형(Enterprising): 조직적 목표 달성이나 경제적인 이득 관습형(Conventional): 분명하고 조직적 체계적 직업 세계의 단순화, 해석에 매우 유용 진로발달 Super 자아개념: 형성-전환-실천, 진로 성숙 생애주기: 성장-탐색-확립-유지-쇠퇴 생애공간(역활): 아동, 학생, 배우자, 근로자 생애진로무지개: 전생애이론, 생애공간이론 아치웨이 모형 생애 역할과 진로 성숙은 <mark>통합</mark>적이며 **포괄적**, 개인과 환경의 상호작용 진로발달이 연령과 관계가 없다, 심리변화는 **영속적이지 않다** 소순환: 대순환의 각 단계에서 하나 이상의 단계를 재순환, 연령과 단계이동은 매우 유동적 계획된 우연 Krumboltz 우연한 사건 -> 긍정적 사건 -> 계획된 우연 호기심, 인내심, 융통성, 낙관성, 위험감수

경청 상대방을 존중 상대방을 진정으로 이해/공감하겠다는 의지의 표현 상대방의 말에 반응하는 매우 적극적인 과정 완벽한 경청 언어적 메세지의 이해 비언어적 메세지의 이해 상대의 사회환경/상황속에서 그를 이해 상대방이 깨닫고 변화시켜야 하는 문제까지 이해 반영 내담자의 행동과 말에서 표현된 감성/생각/태도를 상담자가 다시 말로 표현 기본 대화기 법 내담자의 자기이해를 촉진하고 자기가 상담자에게 이해받고 있다는 인식 내담자의 표현, 언어적 내용, 비언어적 내용, 내담자의 경험에 초점을 둔 상담자의 감정 투사 탐색적 질문 개방/폐쇄 개방형: 내담자가 자신의 생각/감정을 명확히 하거나 탐색할 것을 요구받는 질문 ex) 지난 주에 무슨 일이 있었니? 어떻게, 무엇을 폐쇄형: 예/아니오 또는 단답형 의 질문 ex) 지난 주에 기분 나쁜 일이 있었니? 단일질문: 한번에 하나만 묻는 질문 단일/이중 이중질문: 한번에 두 개이상의 복합적 질문 <mark>간접</mark>질문: 저항감을 줄이면서 상대의 표현 촉진 ex) ~가 궁금하다 간접/직접 ex) 그것에 대해 어떻게 생각하는지 <mark>궁금하구나</mark> 직접질문: 심문받는다는 느낌을 준다 ex) 그것에 대해 어떻게 생각하니? 구체/추상 구체적 질문: 구체적인 질문 추상적 질문: 추상적이고 일반적인 질문 왜? 불쾌감이나 반대/비난의 뜻이 함축 사용을 지양하고 어떤 점(무엇) 때문에로 변경 요약 내담자의 표현을 중요한 사항에 초점을 두어 간략하게 정의, 대화의 길잡이 내 이야기를 듣고 있다고 느끼게 함 적절한 경우 산발적인 생각과 감정에 초점을 맞추게 할때 특정 주제의 종결시에 지난 상담에 이은 새로운 상담시에 막다른 골목에 이르렀을 경우 내담자가 어떤 말을 해야 할지 당황할 경우 너무 오랫동안 말할 때 조언 상대방이 나의 의견을 구할 경우의 반응 조언을 구할 경우, 즉시 해주는 적절하지 않다 효과적인 조언: 노력에 대한 칭찬/격려 - 비효과적인 점 검토 -간단한 조언 - 내담자의 생각/느낌 질문 - 결과 피드백 요청

