

상담기초 이론



상담이론

특성-요인

Parsons, Williamson, Hull

- 개인분석, 직업분석, 과학적 조연을 통한 매칭(matching), 선택과정에서의 진실한 추론
- 상담 단계: 분석-종합-진단-처치-상담
- 변별 진단: 불확실한 선택, 진로 무선택, 흥미/적성의 불일치, 어리석은 선택
- 개인의 특성 고려, 개인과 직업의 특성을 연결, 표준화 검사, 직업세계의 분석은 매우 유용
- 장기간에 걸친 직업의 발달과 개인의 특성 연결 미고려, 개인의 특성 발달에 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: 유형과 유형 간의 거리

변별성: 사람이나 환경의 구별

정체성

개인: 분명하고 안정된 인생의 목표, 흥미 재능

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, 체계적

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(역할): 아동, 학생, 배우자, 근로자

생애진로무지개: 전생애이론, 생애공간이론 아치웨이 모형

생애 역할과 진로 성숙은 통합적이며 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

기본대화기법

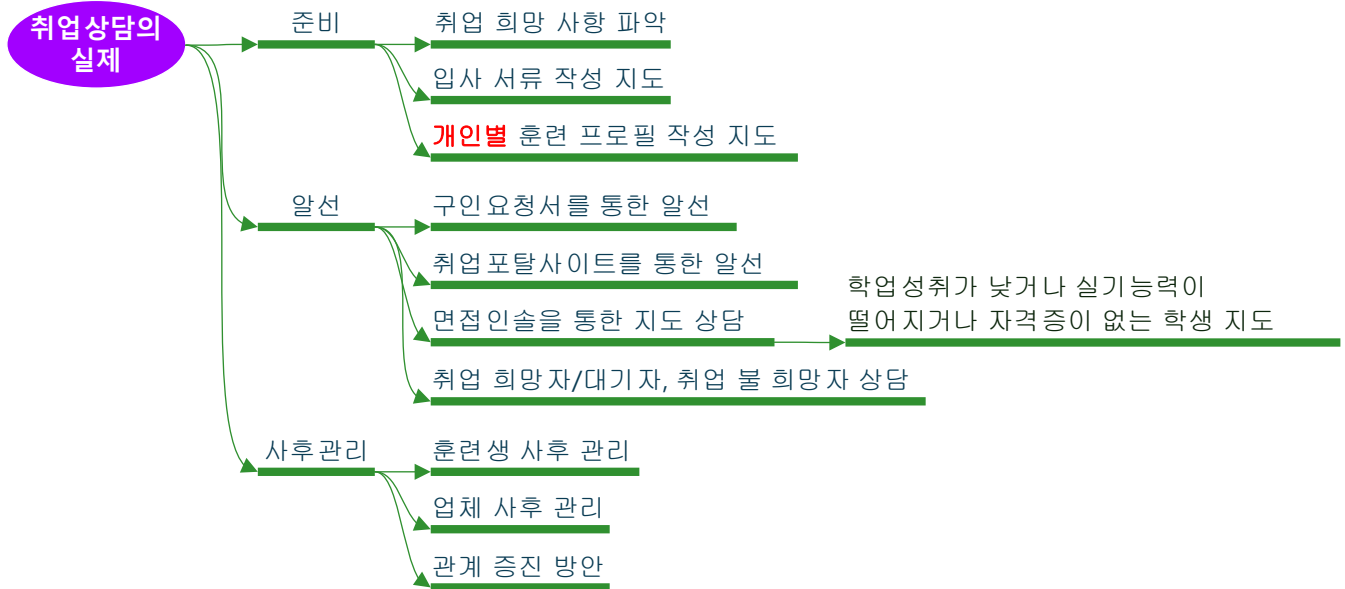
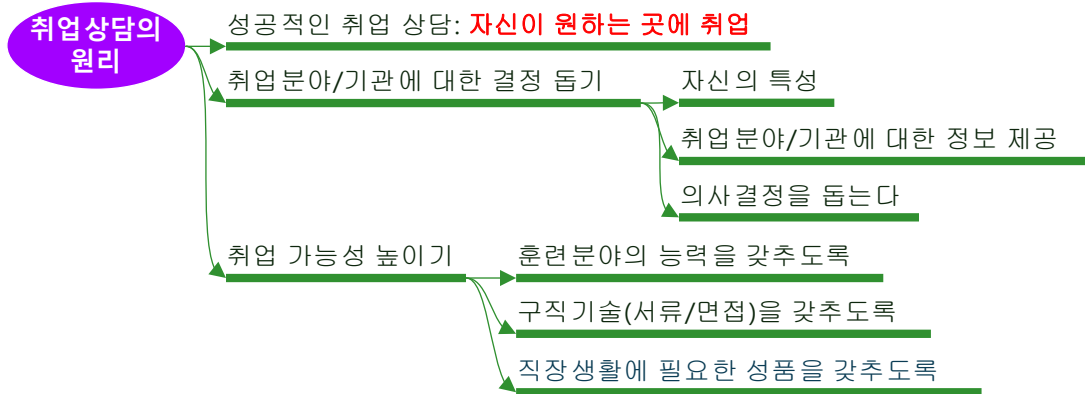
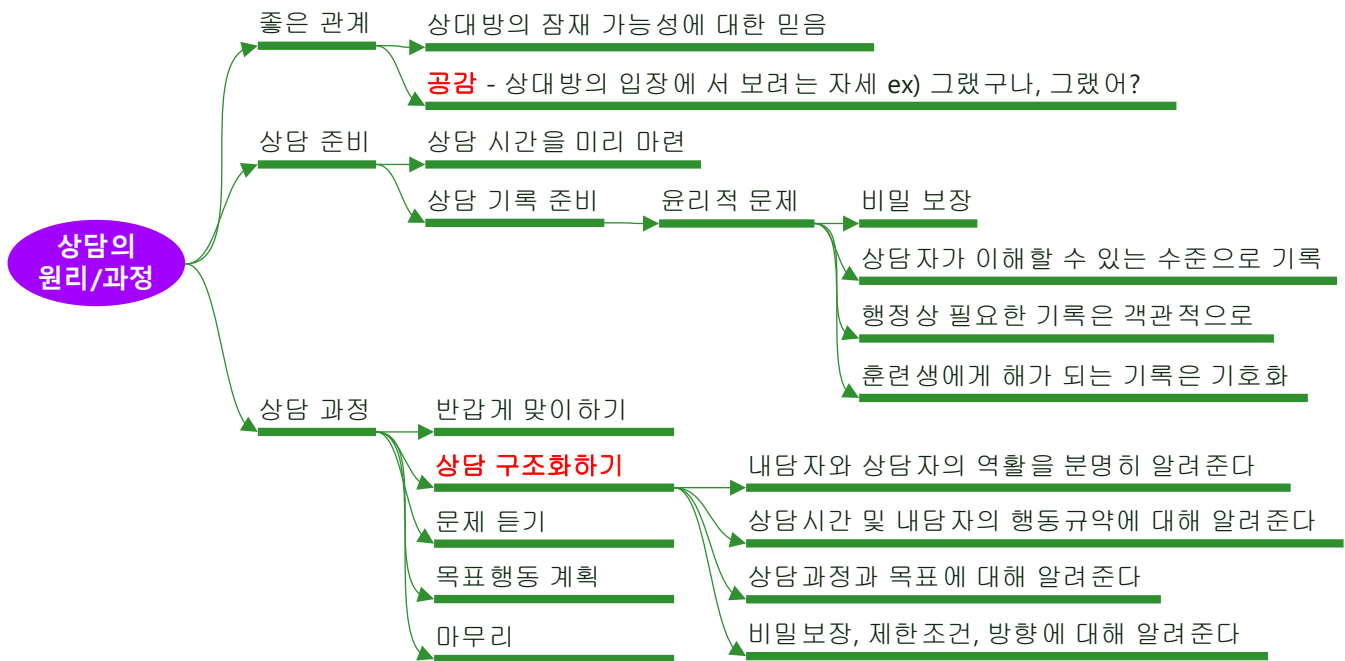
- 경청
 - 상대방을 존중
 - 상대방을 진정으로 이해/공감하겠다는 의지의 표현
 - 상대방의 말에 반응하는 매우 적극적인 과정
 - 완벽한 경청
 - 언어적 메시지의 이해
 - 비언어적 메시지의 이해
 - 상대의 사회환경/상황속에서 그를 이해
 - 상대방이 깨닫고 변화시켜야 하는 문제까지 이해

- 반영
 - 내담자의 행동과 말에서 표현된 감성/생각/태도를 상담자가 다시 말로 표현
 - 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?
 - 단일/이중
 - 단일** 질문: 한번에 하나만 묻는 질문
 - 이중 질문: 한번에 두 개이상의 복합적 질문
 - 간접/직접
 - 간접** 질문: 저항감을 줄이면서 상대의 표현 촉진 ex) ~가 궁금하다
 - ex) 그것에 대해 어떻게 생각하는지 **궁금하구나**
 - 직접 질문: 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) 때문에**로 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



기타

자기 효능감

어떤 수행을 위해 필요한 활동을 조직화하고, 실행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 개인의 판단

개인의 이전 성취도

타인 관찰을 통한 대리 경험

언어적 설득

생리적 반응

나-메시지

갈등 상황에서 상대를 공격하지 않고 자신이 원하는 것을 구체적으로 전달하는 의사 표현

ex) A씨는 핸드폰을 꺼 두었으면 좋겠어요

너-메시지

갈등 상황에서 상대를 비난하거나 단정 짓는 식으로 의사 표현

ex) A씨는 수업에 집중하지 못하는 것 같네요

인지적 왜곡

임의적 추론, 선택적 추론, 과잉 일반화

비합리적 신념

확대/축소, 개인화, 라벨 붙이기, 극단적 사고

NCS 기반 채용 시스템

효용성

적합한 인재의 선발

실무적 능력의 개발

능력 중심 사회

채용 Process

채용 공고: 공고문, 직무 기술서

서류 전형: 입사지원서, 경력기술서, 자기소개서

필기평가

면접전형

NCS 블라인드 면접

표준화/구조화된 면접

경험면접

상황면접: 문제 제시 후 관찰평가

발표면접: presentation 면접

토론면접

워크넷

고용노동부, 한국고용정보원

최대의 취업정보사이트

한국직업전망: 17개 분야 200개 직업의 상세정보

한국직업사전