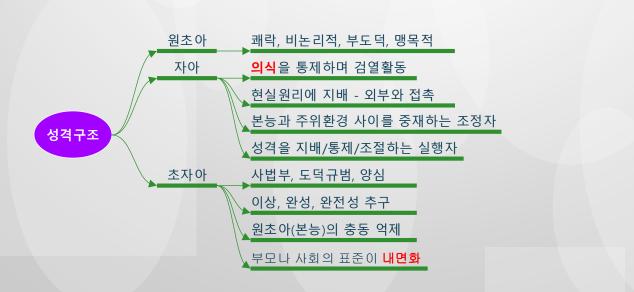
| | 진로 | 한 개인이 생애 동안 일과 관련해서 경험하고 거쳐가는 모든 체험들 |
|----|--------------|---|
| | - UI | ▶ 일을 통해 무엇인가를 축적해 놓은 직업적 경력, 미래지향적 |
| | 직업 | 보수를 전제로 계속적으로 수행하는 경제 활동, <mark>합법적</mark> |
| | 진로발달 | 개인의 진로발달을 촉진하는 것 |
| 진로 | 진로교육 | 개인의 진로선택, 적응, 발달에 초점을 둔 교육 |
| | 직업교육 | 지식, 기술, 태도 및 판단력과 일애 대한 습관 등을 개발하는 형식적/비형식적 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 상담기간: 단기(3회 미만), 단기(10회 이내), 장기(10회 이상) |
| 상담 | 유형 | 상담 장면: 학교, 기업, 정신과 연령층: 아동, 청소년, 대학생, 성인, 노인 호소 문제: 성격, 대인관계, 진로, 학업, 이성, 가족 자신에 관한 보다 정확한 이해증진 |
| | 직업상담 의 목표 | 지전에 단한 보다 정확한 이해공전 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 <mark>학습</mark>원리를 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 인간중심 비지시적 -> 내담자 중심 -> 인간 중심 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) 비합리적 신념체계(사고)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 기본대화기법 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

