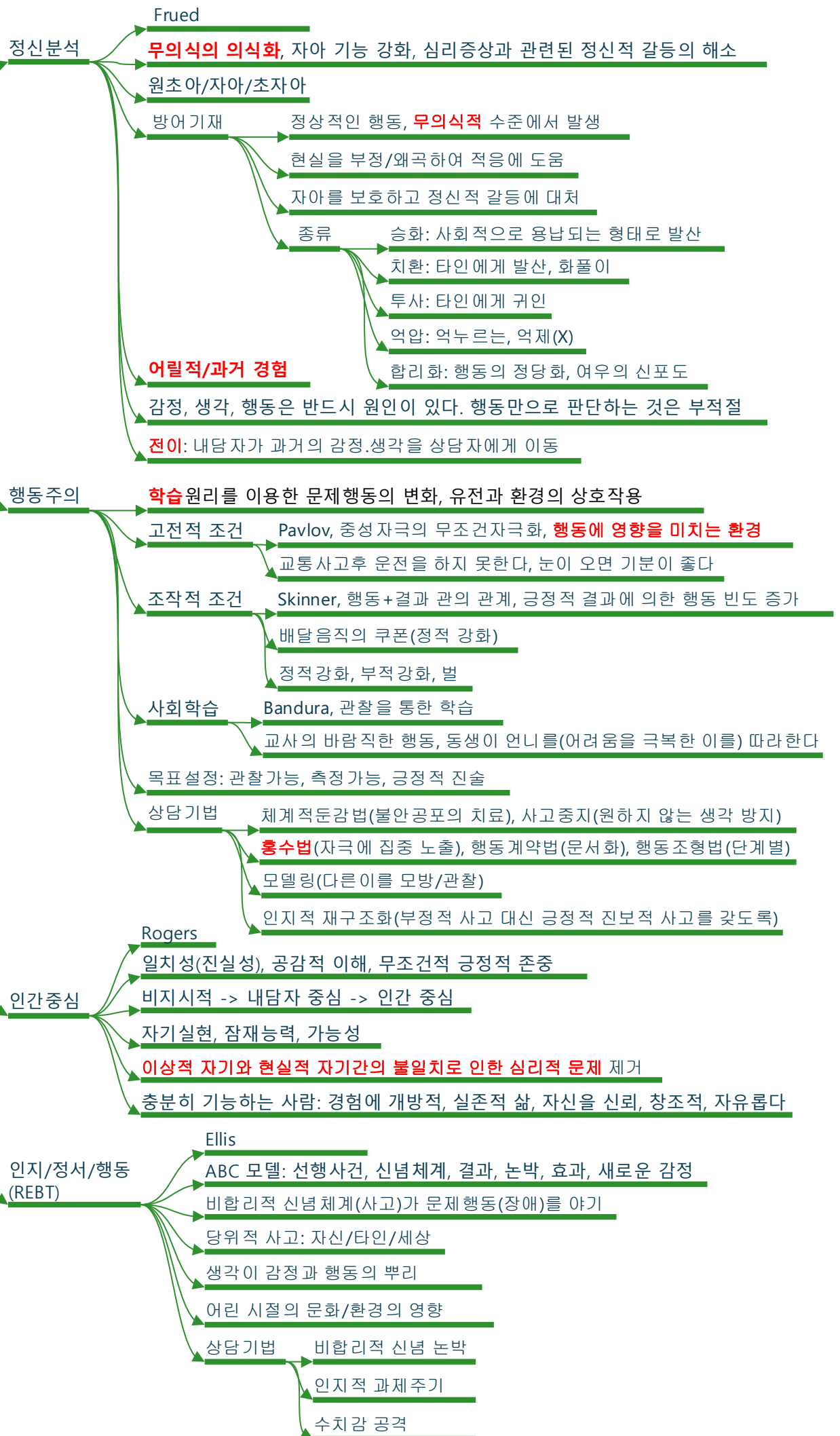


상담기초이론



상담이론

특성-요인

Parsons, Williamson, Hull

개인분석, 직업분석, 과학적 조연을 통한 매칭, 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

계획된 우연

Krumboltz

우연한 사건 -> 긍정적 사건 -> 계획된 우연

호기심, 인내심, 융통성, 낙관성, 위험감수

기본대화기법

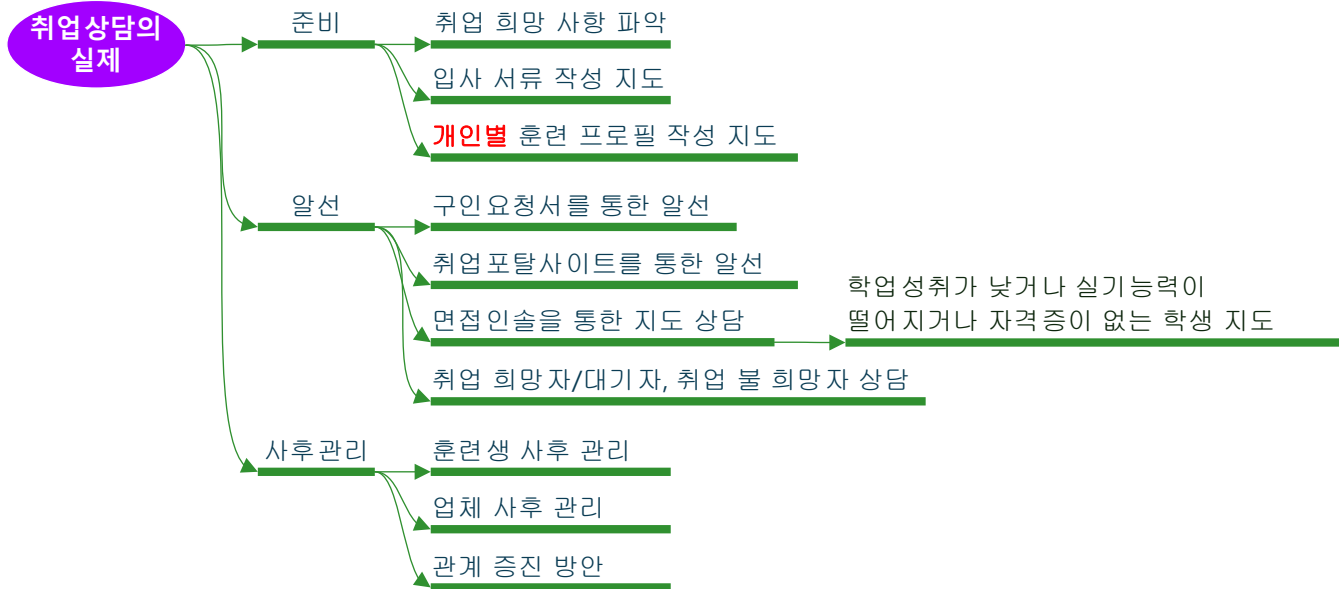
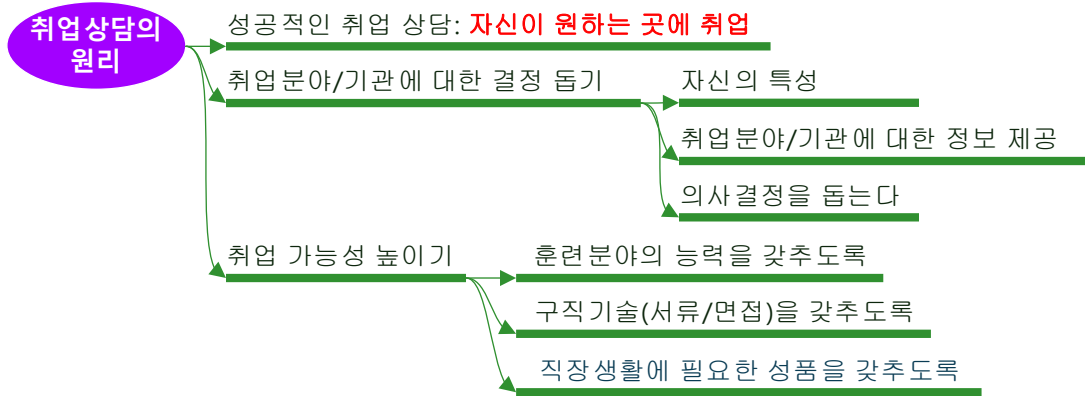
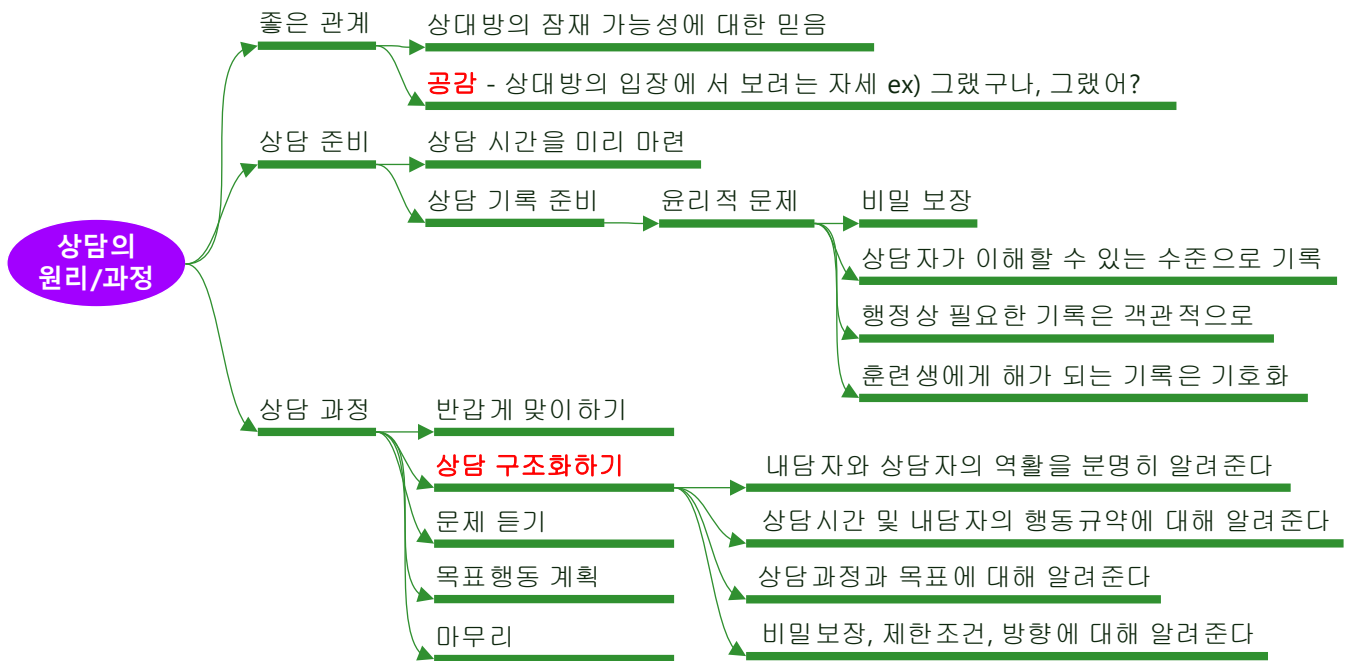
- 경청
 - 상대방을 존중
 - 상대방을 진정으로 이해/공감하겠다는 의지의 표현
 - 상대방의 말에 반응하는 매우 적극적인 과정
 - 완벽한 경청
 - 언어적 메시지의 이해
 - 비언어적 메시지의 이해
 - 상대의 사회환경/상황속에서 그를 이해
 - 상대방이 깨닫고 변화시켜야 하는 문제까지 이해

- 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: 심문받는다느 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