



직업상담사 2급 실기_1편

이영우

소개글

2000년~2011년 기출문제 수록 및 기출 풀이
주관식 기출문제 및 출제 예상문제 수록 예정
직업상담학 기초부터 이론까지

목차

1	[직업상담학] 1 직업상담의 정의 및 단계	5
2	[직업상담학] 2 집단상담의 정의 및 특징	8
3	[직업상담학] 3 직업상담사의 역할	10
4	[직업상담학] 4 Butcher 와 Tolbert 집단직업상담 과정	12
5	[직업상담학] 5 직업상담의 문제유형	13
6	[직업상담학] 6 정신분석상담이론	15
7	[직업상담학] 7 내담자중심 상담이론	17
8	[직업상담학] 8 행동주의 상담이론	20
9	[직업상담학] 9 합리적 정서행동치료(REBT)	23
10	[직업상담학] 10 인지치료	26
11	[직업상담학] 11 상담이론들의 공통점	28
12	[직업상담학] 12 교류분석 상담이론	29
13	[직업상담학] 13 실존주의적 상담이론	30
14	[직업상담학] 14 형태주의 상담이론	31
15	[직업상담학] 15 매슬로(Maslow)의 자아실현한 사람들의 특성	32
16	[직업상담학] 16 특성-요인 직업상담	33
17	[직업상담학] 17 Holland 개인-환경 적합 이론	35

18	[직업상담학] 18 발달적 직업상담	39
19	[직업상담학] 19 포괄적 직업상담	42
20	[직업상담학] 20 직업적응이론	43
21	[직업상담학] 21 Krumboltz 사회학습이론	45
22	Healy의 긍정적으로 자기를 인지하고 자신감을 높이기 위한 8가지 원칙	46

직업상담사 2급 실기시험 대비 과목별 기출문제 해설

[직업상담 심리학]

제1편 직업상담 일반

section. 1 직업상담의 정의 및 단계

[기출문제 유형]

- [2000년 3회]직업상담의 단계를 쓰시오.
- [2000년 3회]집단상담의 크기와 결정시 고려할 점에 대해 기술하시오.
- [2001년 1회]상담의 목표를 기술하시오.
- [2001년 3회]집단상담은 개인상담과 더불어 가장 많이 사용되고 있는 상담형태이다. 집단상담의 장점 5가지를 쓰시오.
- [2002년 3회]직업상담의 목적에 대해서 5가지 이상 기술하시오.
- [2002년 3회]직업상담사의 일반적인 자질에 대해서 설명하시오.
- [2002년 3회]집단상담의 크기(인원)와 결정시 고려해야 할 점에 대해서 기술하시오.
- [2003년 1회]전화상담의 장 □ 단점을 2가지 쓰시오.
- [2005년 1회]집단상담의 장점과 단점을 각각 3가지씩 쓰시오.
- [2006년 1회]직업상담사가 갖추어야 할 자질 4가지를 쓰시오.
- [2006년 3회]집단상담을 할 때 적정인원(집단의 인원)을 쓰고, 집단의 크기가 너무 큰 경우와 작은 경우를 비교 설명하시오.
- [2008년 1회]직업상담의 목적 5가지를 기술하시오.
- [2009년 1회]집단상담의 장점 5가지를 설명하시오.
- [2009년 1회]직업상담의 단계를 쓰시오.
- [2010년 1회]개인상담과 비교하여 집단상담의 장점 3가지를 설명하시오.
- [2010년 3회]Butcher가 제안한 집단직업상담의 3단계 모델을 제시하시오.
- [2010년 수시]집단상담의 장 □ 단점 3가지를 각각 쓰고 설명하시오.
- [2010년 수시]인터넷 사이버상담의 필요성을 기술하시오.

[분석] 직업상담 일반에서는 주로 직업상담의 목적과 단계, 직업상담사의 자질, 집단상담의 구성과 장□단점, 그리고 현대사회 이후 활성화되고 있는 전화상담 및 사이버상담에 대한 내용을 충분히 학습하여야 하며, 횡수를 거듭할수록 기출빈도가 떨어짐을 알 수 있다.

part1. 직업상담의 정의

직업상담은 상담의 기본원리와 기법에 바탕을 두고 진로나 직업과 관련된 이슈들에 일차적인 초점을 맞춘 상담자와 내담자 사이의 대면적 상호작용과정이라고 요약할 수 있다. 단순히 학과 선택이나 직업선택을 위한 일회적

활동이 아니라 내담자의 진로계획 및 준비, 직업선택, 선택한 직업에의 적응 등을 단계적으로 도와주는 지속적인 과정이라는 점이다. 즉 직업상담은 직업선택과 준비, 직업생활, 은퇴기 등에 제공되는 상담으로 산업상담을 포함하고 있으며, 개인 및 집단프로그램의 성격이 강한 직업지도와는 다르며, 개인, 직업, 미래에 관한 정보를 가지고 상담을 한다는 측면에서 일반상담과도 구별된다.

part2. 직업상담의 목적(목표)

직업상담의 일반적인 목표는 첫째, 자신에 관한 보다 정확한 이해를 증진시킨다. 여기에서 올바른 이해란 보다 정확한 이해, 객관적인 이해를 의미하는 것이다. 현대사회에서는 직업의 종류에 따라 요구되는 능력과 적성, 기능, 역할이 다양하므로, 자기에게 맞는 일과 직업을 선택하기 위해서는 자신의 가치관, 능력, 성격, 적성, 흥미, 신체적 특성 등에 대하여 올바르게 이해할 필요가 있다.

둘째, 직업세계에 대한 이해를 증진시킨다. 개인적 측면에서 현대사회에 존재하는 복잡하고 다양한 일과 직업의 종류 및 본질에 대한 객관적인 이해가 절대적으로 요청된다.

셋째, 합리적인 의사결정 능력을 증진시킨다. 자신에 대한 이해와 직업 세계에 대한 정보를 가지고 최종적으로 진로를 선택하게 되는 의사결정 기술을 증진시키는 일은 중요하다.

넷째, 정보탐색 및 활용 능력을 함양시킨다. 오늘날 같이 정보화 사회에서는 구직자 스스로가 정보를 탐색할 수 있는 방법을 알려주고 실행에 옮겨보도록 안내하면, 구직자들은 이러한 시도를 해보는 가운데 자기가 필요한 정보를 스스로 수집해서 활용하는 능력을 체득할 수 있도록 조력하여야 한다.

마지막으로 일과 직업에 대한 올바른 가치관 및 태도를 갖게 한다.

part2_1. 상담의 목표

- ① 개인적 효율성 향상: 내담자가 상담을 통하여 생산적 사고를 할 수 있고, 적극적인 인간관계를 형성하며, 다양한 문제 상황에 효과적으로 대처 할 수 있는 능력을 습득하게 한다.
- ② 행동의 변화를 촉진: 내담자가 생산적이고 행복한 생활을 영위하고 만족한 삶을 누리는데 도움이 되는 행동을 형성하거나 증가시키는 데 목표가 있다.
- ③ 적극적인 정신건강의 증진: 부정적인 정서나 경험 등은 건전한 성장과 발달에 해가 되므로 적절하고 합리적인 지도를 통하여 정신건강을 유지하도록 돕는 것을 목표로 한다.
- ④ 의사결정: 상담을 통해 내담자 스스로 정보를 수집하고 평가하여 스스로 어떤 결정을 내릴 수 있게 한다.
- ⑤ 문제의 해결: 상담의 목표는 내담자의 문제해결에 있다.

part3. 직업상담의 단계(과정)

일반적으로 직업상담의 과정은 관계수립 및 문제의 평가→ 상담목표의 설정→ 문제해결을 위한 개입→ 훈습→ 종결과 추수지도로 진행된다고 할 수 있다.

1) 관계수립 및 문제의 평가

관계수립단계에서는 상담자와 내담자 간의 촉진적 관계의 형성이 필수적이다. 내담자에 대한 무조건적 수용, 공감적 반영, 진실성을 통하여 허용적 분위기에서 상담이 이루어질 수 있도록 분위기를 조성하여야 한다. 이후 내담자의 진로선택□결정의 문제평가는 내담자의 진로선택여부와 진로미결정의 원인에 따라 분류되어진다.

2) 상담목표의 설정

상담목표는 내담자와의 합의와 동의를 통해 내담자가 해결하고자 하는 목표를 구체적이고 가시적으로 평가할

수 있도록 설정하여야 한다.

3) 문제해결을 위한 개입

다양한 상담이론과 상담기법을 바탕으로 내담자의 상담목표를 달성할 수 있는 여러 이론들을 적절히 절충하거나 포괄해서 적용할 필요가 있다.

4) 훈습(Working Through,薰習)

훈습은 개입과정의 연장으로 이 과정을 통해 내담자는 자신의 대한 이해를 더욱 공고히 하고, 실생활에서 자신의 사고와 행동을 수정하고 적응방법을 실행해 나갈 수 있으며, 진로정보의 탐색과 활용에 대한 방법을 재점검할 수 있다.

5) 종결과 추수지도

종결은 내담자와 합의한 목표를 충분히 달성했는지의 여부를 평가할 수 있으며, 내담자는 앞으로의 문제를 예측하고 대비하는 과정이다. 이러한 종결과정은 상담과정에서 일어났던 변화를 내담자 스스로 요약하거나 상담자의 의견을 첨가하는 방식으로 이루어진다. 또한 추수지도는 상담 후 내담자의 진로선택과 의사결정에 대한 만족 정도를 확인하고 필요한 조치를 취하는 과정이라고 볼 수 있다.

직업상담학 제1편 직업상담 일반

section. 2 집단상담 기출관련 핵심 정리

part4. 집단상담의 정의 및 장 □ 단점

1. 집단상담의 정의
 집단 상담은 “생활 과정상의 문제를 해결하고 좀더 바람직한 성장발달을 위하여, 전문적으로 훈련된 상담자의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동 양식 등을 탐색, 이해하고 더 성숙된 수준으로 향상시키는 과정” 이다(이장호, 김정희, 1992).

2. 집단상담의 특징(장점)

- ① 경제성 - 한명의 상담자가 여러 내담자를 동시에 만날 수 있다.
- ② 실험행동 - 집단안에서 대인관계와 관련된 새로운 행동을 실험해볼 수 있다.
- ③ 소속감과 동료의식 - 서로의 관심사나 감정들을 터놓고 이야기할 수 있기 때문에 쉽게 소속감과 동료의식을 발전시킬 수 있다.
- ④ 현실검증 - 집단원의 피드백을 통해 안전하게 현실검증을 해 볼 수 있다.
- ⑤ 집단원은 참여와 동시에 관찰, 관망할 수 있으므로 간접학습 효과가 크다.

3. 집단상담의 단점

- ① 상담자의 작업이 좀 더 산만해져서 개개인과의 접촉이 희박해지고 자신이 수용적이고 이해하는 사람이 되기 좀 더 어렵다.
- ② 집단의 보편적인 문제에 집중되어 구성원의 개인적인 문제가 부차적인 것으로 소홀히 되기 쉽다.
- ③ 때로 어떤 구성원의 부정적 감정이나 태도 혹은 수용할 수 없는 행동을 드러내야 할 경우 동료가 오히려 위협적으로 느껴질 수도 있다.
- ④ 집단 구성원은 때로 전에 어떤 규범을 습득했을 때처럼 아무런 의심 없이 집단 규범을 수용할 수 있다.
- ⑤ 어떤 사람은 집단 활동에 참여하는 것에 매료된 나머지 집단 경험을 그 자체로서 목표로 삼는 경우가 있다.

part5. 집단상담의 구성과 관련된 문제

1. 집단원 선정시 적정규모와 고려할 점

집단원 선정 시 성별, 연령, 과거의 배경, 성격차이 등을 고려하여야 하며, 집단상담의 목표에 맞는 대상자를 선정하여야 한다. 연령과 사회적 성숙도에 있어서는 동질적인 편이 좋으나 성(性)은 발달 수준을 고려하여 선정하는 것이 좋다.

집단의 크기는 일반적으로 8~12명이 가장 적당하지만 5-15명의 범위에서 적당히 조절하면 된다. 10명이 넘으면 보조 상담자의 도움을 받는 것이 좋다. 그리고 집단상담 중 결석자 또는 탈퇴자도 있기 때문에 그 원인까지 고려하여 사전에 집단을 구성하는 것이 좋을 것이다. 그리고 집단의 크기가 너무 작으면 내담자들의 상호관계 및 행동의 범위가 좁아지고 각자가 받는 압력이 너무 커지므로 오히려 비효율적이다. 이와 반대로 집단의 규모가 너무 커지면 내담자들의 일부는 전적으로 참여할 수 없게 되고, 상담자가 각 개인에게 적절한 주의를 기울이지 못하게 된다.

2. 상담자가 집단을 지도할 때 특히 유념해야 할 점

1) 집단상담의 제한점은 종종 그것에 대한 그릇된 인식과 관련된다.

① 집단상담은 개인의 행동을 변화시키는 만병통치약이 아니다.

② 모든 사람이 집단 상담에 모두 적합한 것도 아니다.

③ 집단상담에서 구성원은 집단 경험 그 자체를 목적으로 삼아서는 안된다.

2) 집단 상담의 문제점은 집단의 구조적 취약성에서 비롯 될 수 있다.

① 집단상담에서 흔히 지적되는 문제점으로는 상담자가 집단 상황을 제대로 통제할 수 없다는 점을 들 수 있다.

② 집단상담에서는 특정 내담자의 문제가 충분히 다루지 못할 가능성이 많다.

③ 집단상담은 개인상담에 비해서 비밀을 유지하거가 어렵다.

④ 집단상담에서는 집단 구성원의 자유여 대한 욕구와 집단 구조화의 필요성간에 균형을 유지하기가 어렵다.

⑤ 집단상담에서는 구성원이 부정적인 집단 압력에 의해서 희생될 우려가 있다.

⑥ 동질집단으로 구성된 집단상담은 대체로 유익한 것으로 알려져 있으나 정반대의 경우도 생길수가 있다.

제1편 직업상담 일반

section.3 직업상담사의 역할 및 자질

part7. 전화상담의 장 □ 단점

1) 전화상담의 특징

- ① 편이성
 - 전화상담은 언제나 가능하다.
 - 전화상담은 자신이 익숙해 있는 장소에서 자신을 노출하지 않는 한 방법으로 상담자와 이야기 할 수 있는 기회를 제공한다.
- ② 익명성
 - 피상담자의 익명성
 - 상담자의 익명성 - 상담자를 가장 이상형의 사람(전문가로 인지)으로 만든다.
- ③ 선택성
 - 피상담자는 자신이 원하는 상담자를 마음대로 선택할 수 있다.
- ④ 언어적 표현만 사용가능
- ⑤ 일회성

2) 전화상담의 한계

- ① 서로 볼 수 없으므로 소리만이 유일한 상담 통로이다.
- ② 상담이 아니라 대화에 그치는 위험성이 있다.
- ③ 내담자는 자신의 입장에서 자신의 얘기만을 한다.

part8. 사이버상담의 정의 및 필요성

사이버상담(Cyber counseling)은 말 그대로 가상공간에서 이루어지는 '전문상담'을 말한다. 따라서 사이버상담은 도움을 필요로 하는 사람, 즉 내담자의 문제를 해결하고 생각, 감정, 행동상의 성장을 위해 노력하는 상담 과정을 사이버공간에서 수행하는 것을 의미한다

1) 풍부하고 용이한 정보획득: 내담자가 자신의 문제해결에 도움이 되는 풍부한 자료를 용이하게 찾아볼 수 있다. 면대면 상담이 한 명의 상담자와 깊은 관계 속에서 자신의 문제에 대한 통찰을 얻고 해결책을 찾아가고, 삶의 설계할 수 있는 장점이 있다면, 사이버상담을 통한 풍부한 정보획득은 내담자로 하여금 보다 넓은 조망을 가질 수 있도록 하는데 도움이 된다.

- 2) 신속한 상담관계 형성: 사이버상담을 통한 익명성은 내담자가 상담자를 의식하지 않고 자신의 의견을 보다 자유롭게 솔직하게 표현할 수 있는 장점이 있다. 따라서 사이버상담에서는 대면상담에서 보다 관계형성에 시간과 노력을 덜 기울이고도 기본적인 상담관계가 쉽게 맺어질 수 있다.
- 3) 감정정화 기능(Catharsis): 사이버상담은 익명적인 특성이 있어서 상대방이나 주위환경의 방해를 받지 않고, 자신의 감정과 생각을 있는 그대로 표현할 수 있기 때문에 자신의 억압된 감정이나 심리적 에너지를 충분히 표현되고 방출되어 긴장이 완화되는 상태를 가져올 수 있다.
- 4) 내담자의 자발적 참여: 사이버상담에서는 내담자가 익명으로 문자를 통해서 상담에 응하기 때문에 대면상담에서 만나는 내담자보다 상담과정에서 더 많은 통제력과 주도성을 갖게 된다. 이런 점에서 사이버상담에서의 내담자들은 높은 상담 동기를 가진 경우가 많다.
- 5) 시간적 □ 공간적 제약의 극복: 사이버상담의 가장 큰 장점이라면 언제, 어디서나 상담받기가 용이하다는 점이다. 인터넷이 가능한 컴퓨터만 있다면 언제든지 상담을 받을 수 있다.

part9. 직업상담사의 역할

직업상담사는 상담의 종류나 실시장소 등에 의해 여러 가지 역할이 주어진다. 내담자의 정보, 직업세계 정보, 미래사회 정보를 통합하여 직업선택에 도움을 주는 일련의 상담활동을 수행하는 상담자. 직업문제를 갖고 있는 내담자에게 문제를 인식하도록 하고 문제를 진단하고 처치할 수 있는 처치자. 직업정보를 가지고 내담자를 조언하는 조언자, 내담자 스스로 직업문제를 해결하도록 도우며 직업지도 프로그램을 적용하는 지원자. 내담자의 성격, 흥미, 적성 등을 측정하기 위해 검사를 실시하고 결과를 분석□해석하여 내담자를 잘 이해하도록 하는 해석자, 직업정보를 수집, 분석, 가공, 관리, 피드백하는 과정을 수행하고 내담자에게 적합한 정보를 제공하는 직업정보 제공자, 그리고 상담과정에서 일어나는 일련의 업무를 관리하고 통제하는 관리자 등 다양한 역할을 수행한다.

part10. 직업상담사의 자질

직업상담사의 적성은 타인을 도와주려는 마음을 가지고 있고, 인간과 직업세계에 대한 호기심이 강하며, 사람에게 대하여 사려가 깊고, 진취적인 사고와 활동성이 강해야 한다.

또한 심리적 특질로서 사람을 위해 일하므로 대화하고 상호교감을 형성할 수 있는 이해력, 판단력, 기억력, 협조력, 인내력, 대인관계능력이 요구된다.

직업상담사로서 상대방에게 편안함과 신뢰감을 줄 수 있는 단정한 용모와 자태가 요구되며, 실직자, 구직자 및 구인처의 요구 등을 파악하기 위한 시각의 예민성이 필요하고 최선의 서비스를 제공하기 위한 청각의 예민성과 건강한 체력이 요구된다.

section. 4 Butcher 와 Tolbert 집단 직업상담

part11. Butcher의 집단 직업상담의 3단계

탐색- 전환- 행동

- ① 탐색단계: 자기개방, 흥미와 적성에 대한 측정, 측정결과에 대한 피드백, 불일치의 해결 등이 이루어진다.
- ② 전환단계: 자아상과 피드백간의 일치가 이루어지면 집단구성원들은 자기 지식을 직업세계와 연결하고, 일과 삶의 가치를 조사한다. 또한 자신의 가치에 대한 피드백을 받고 가치명료화를 위해 자신의 가치와 피드백간의 불일치를 해결하고자 한다.
- ③ 행동단계: 목표설정, 행동계획의 개발, 목표달성을 촉진시키기 위한 자원의 탐색, 정보의 수집과 공유, 즉각적 및 장기적 의사결정 등이 이루어진다.

part12. Tolbert가 제시한 집단 직업상담 과정에서 나타나는 필수적인 5가지 활용유형

- ① 탐색: 수용적 분위기 속에서 감정, 태도, 가치 등을 탐색
- ② 상호작용: 개개인의 개인적인 직업계획과 목표에 대한 구성원들의 피드백
- ③ 개인적 정보의 검토 및 목표와의 연결
- ④ 직업적 및 교육적 정보의 획득과 검토
- ⑤ 의사결정

section. 5 직업상담의 문제유형

[기출문제]

[2006년 1회]Bodin은 정신역동적 상담을 체계화하면서 직업문제의 진단에 관한 새로운 관점을 제시하였다. 그가 제시한 직업문제의 심리적 원인 4가지를 기술하시오.

[2009년 2회]Bodin이 직업문제의 심릿거 원인 3가지를 적으시오.

[2009년 2회]Williamson의 변별진단 4가지 범주를 적으시오.

[2010년 1회]Williamson의 변별진단 4가지 범주를 적으시오.

[2010년 2회]Bodin은 정신역동적 상담을 체계화하면서 직업문제의 진단에 관한 새로운 관점을 제시하였다. 그가 분류한 직업문제의 심리적 원인 3가지만 제시하고 각각에 대해 설명하시오.

[2011년 1회]Bodin은 직업문제를 진단할 때 심리적 원인이 드러나도록 해야 한다고 주장했다. Bodin이 제시한 직업문제의 심리적 원인 3가지만 쓰시오.

[분석] Williamson과 Bodin의 직업유형에 대한 분류가 나오고 있으며, 단순히 기술하는 문제와 그 내용을 설명하는 문제로 제출되고 있으며, 2009년 이후 매년 1회 정도는 기출되고 있다.

part12. Williamson의 변별진단 4가지 범주

일련의 관련있는 또는 관련없는 사실로부터 일관된 의미를 논리적으로 파악하여 문제를 하나씩 해결하는 과정을 변별진단이라 하며, 윌리엄슨은 변별진단을 네가지 범주를 제시하였다.

- ① 진로 무선택: 내담자가 진로를 결정한 바가 없거나 혹은 선호하는 진로가 몇 가지 있기는 하지만 어느 것을 선택할지 모르는 경우이다.
- ② 불확실한 선택: 선택한 진로가 있으나 자신감이 없으며 타인으로부터 자기가 그 직업에서 성공할 것이라는 위안을 받으려고 한다.
- ③ 흥미와 적성간에 모순이 되는 선택: 흥미를 느끼는 직업이 있으나 그 직업을 가질 능력이 부족하다. 적성이 있는 직업에는 흥미가 적고, 흥미가 있는 직업에는 적성이 낮다.
- ④ 현명하지 못한 선택: 저능력, 저동기인 사람이 고능력, 고동기를 요하는 직업을 원한다. 특별한 재능을 요하는 직업을 가지려 하지만 그러한 특수재능이 부족하다. 흥미가 별로 없는 분야를 택한다. 자리가 많지 않은 직업을 원한다. 자신의 능력보다 훨씬 낮은 능력을 요하는 직업을 택한다.

part13. Bodin이 제시한 직업문제의 심리적 원인

Bodin은 진단의 중요성을 강조하였으며, 아래와 같이 다섯 가지 유형으로 내담자의 문제영역을 제시하였다.

- ① 의존성: 자신의 진로문제를 해결하고 책임지는 것을 어렵다고 느낀다. 내담자는 의존적인 갈등 때문에 문제

해결이나 의사결정을 위해 적극적인 노력을 하지 못한다.

- ② 정보의 부족: 적합한 정보에 접할 기회가 없기 때문에 현명한 선택을 하지 못하는 경우이다. 체험폭의 제한, 체험의 부적절성, 필요한 기술을 습득할 기회의 부족 등도 여기에 포함된다.
- ③ 내적 갈등: 내부의 심리적 요소들간의 갈등이나 자아개념과 환경과의 차이가 심하다.
- ④ 선택에 대한 불안: 여러 가지 대안들 가운데 선택을 못하고 불안해 한다. 특히 자신이 하고 싶어하는 일과 중요한 타인이 기대하는 일이 다를 경우 불안과 갈등을 심하게 느끼게 된다.
- ⑤ 확신의 부족: 선택은 하였으나 확신을 갖지 못하고 타인들로부터 확신을 구한다.

제2편 기초상담이론

section. 6 정신분석상담이론

[기출문제]

- [2003년 1회] 내담자가 지나치게 상담자에게 의존하려는 전이가 나타난 경우 원인과 치료방법을 쓰시오.
- [2004년 1회] Freud의 방어기제 3가지를 쓰고 이를 설명하시오.
- [2006년 3회] 상담에서 “역전이”의 의미를 기술하고, 그 해결책을 작성하시오.
- [2007년 1회] 내담자가 상담자에게 지나치게 의존하려는 전이(transference)가 일어났을 때 그 의미와 해결방안을 설명하시오.
- [2009년 1회] 정신분석적 상담이론에 의하면, 이성적이고 직접적인 방법으로 불안을 통제할 수 없을 때 무의식적으로 방어기제를 사용한다고 한다. 방어기제의 종류를 5가지만 쓰고 설명하시오.
- [2009년 2회] 역전이의 의미와 해결책을 쓰시오.

[기출 통합형]

[2009년 1회] 직업상담에서 Freud의 정신분석적 접근과 Adler의 개인심리학적 접근의 인간관을 비교 · 설명하시오.

[분석] 정신분석 상담이론은 주로 전이와 역전이, 방어기제 부분에서만 기출되었으며, 근래에는 기출빈도가 낮은 편이다. 그러나 2009년에는 다른 이론과 비교 · 설명하는 형식이 나왔다. 앞으로 기초상담이론의 경우 다른 이론과의 비교나 공헌점 등을 기술하는 문제가 나올 가능성이 높기 때문에 체계적인 학습과 내용 정리가 필요하다.

part14. Freud의 방어기제

1. 방어기제: 이성적이고 직접적인 방법으로 불안을 통제할 수 없을 때, 즉 불안하거나 붕괴의 위기에 처한 자아를 보호하기 위해 인간이 무의식적으로 사용하는 사고 및 행동수단
2. 방어기제의 종류
 - ① 억압: 위협적이고 고통스런 생각을 지각하지 않으려는 방어수단(예. 기억상실)
 - ② 반동형성: 위협적인 충동을 반대 감정으로 표현(예. 미운 사람에게 공손함)
 - ③ 투사: 자신의 결함이나 실패를 다른 사람 탓으로 돌리는 것(예. 실력 없는 목수가 연장 탓한다.)
 - ④ 합리화: 자신의 실수나 결점을 그럴듯한 변명으로 표현하는 것.
 - ⑤ 치환(전치): 위협적인 대상을 안전한 대상으로 바꿈.
 - ⑥ 보상: 자신의 결함을 메꾸거나 체면을 유지하려는 무의식적인 노력(예. 없는 놈이 있는 체 한다.)
 - ⑦ 승화: 성적 에너지를 사회적인 승인이나 존경받는 대리적 행동으로 표출(예. 공격적인 사람이 권투선수가 됨.)

part15. 전이(transference)의 의미와 해결방안

1. 전이(transference)의 의미: 내담자가 과거의 중요한 인물(주로, 부모)에 대해 느꼈던 감정을 치료자에게 느끼게 되는 것
2. 해결방안: 상담자는 내담자에 대한 중립적이고 객관적이며 비교적 수동적인 자세를 취함으로써 내담자의 전이를 유도하고 해석한다. 전이에 대한 해석은 내담자의 인생갈등을 해결하는 계기가 되며, 내담자의 왜곡된 관계를 재편성하는데 도움이 된다.

part16. 역전이(counter-transference)의 의미와 해결방안

1. 의미: 상담자가 내담자에게 일으키는 전이현상으로 상담자가 자신의 갈등으로 파생되는 왜곡된 관념이 내담자로 인하여 발달하는 경우이다.
2. 해결방안: 효과적인 상담을 위해 상담자는 내담자의 분노, 사랑, 아첨, 비판 등의 강력한 감정을 받을 때 발생하는 역전이를 객관적으로 처리할 수 있어야 한다.

part17. Freud와 Adler의 인간관을 비교 · 설명

- ① 프로이드는 인간이 생물학적 본능에 따라 동기화 되지만, 아德勒는 사회적 동기에 따라 인간의 행동이 결정된다고 보았다.
- ② 프로이드는 성격형성에서 결정론을 강조하였지만, 아德勒는 미래지향적인 삶의 목적을 향해 노력하는 목적론을 강조하였다.
- ③ 프로이드는 인간을 원초아 · 자아 · 초자아, 의식 대 무의식 등 서로 상반되는 부분으로 나누어 보았지만, 아德勒는 인간을 ‘나누어질 수 없는’ 총체적인 존재로 보았다.
- ④ 프로이드는 인간에 대해 비관적이지만, 아德勒는 보다 낙관적이다.

section. 7 내담자중심 상담이론

[기출문제]

[2006년 1회] 내담자 중심 상담을 성공적으로 이끌기 위하여 상담자가 갖추어야 할 기본적인 태도 3가지를 설명하시오.

[2007년 3회] Rogers는 내담자중심 상담을 성공적으로 이끄는데 있어서 상담자의 능동적 성향을 강조하였으며, Pattersons도 내담자중심 직업상담은 기법보다는 태도를 필수적으로 보았다. 내담자중심 접근법을 사용할 때, 직업상담사가 갖추어야 할 기본 태도 3가지를 설명하시오.

[2008년 1회] 인본주의 심리학자인 매슬로우(Maslow)가 말하는 자기실현한 사람의 특성 중 자신에 대한 관점과 행동특성을 기술하시오.

[2008년 1회] 내담자중심 직업상담에서 '직업정보' 활용의 원리는 검사해석의 원리와 같다. 이를 Patterson은 어떻게 설명하고 있는지 4가지를 기술하시오.

[2008년 3회] Rogers가 제시한 상담관계의 3가지 필수조건을 제시하고 설명하시오.

[2008년 3회] 내담자중심 상담을 성공적으로 이끌기 위해 직업상담사가 갖추어야 할 3가지 기본태도를 쓰시오.

[2008년 3회] 인간중심치료에서 '완전히 기능하는 사람'의 특성 3가지를 쓰시오.

[2009년 3회] Rogers는 내담자중심 상담을 성공적으로 이끄는데 있어서 상담자의 능동적 성향을 강조하였으며, Pattersons도 내담자중심 직업상담은 기법보다는 태도를 필수적으로 보았다. 내담자중심 접근법을 사용할 때, 직업상담사가 갖추어야 할 기본 태도 3가지를 설명하시오.

[2010년 수시] Rogers의 인간중심 상담이론에서 인간에 대한 철학적 기본가정 5가지를 쓰시오.

[기출통합형]

[2001년 1회] 인간적(비지시적) 상담기법과 특성-요인이론(지시적)상담을 비교하시오.

[2008년 3회] 정신분석적 심리치료, 인간중심의 치료, 행동수정 및 인지적 접근은 모든 심리상담에 영향을 미치는 기초이론이라고 할 수 있다. 이 4가지 상담이론들의 공통적인 접근방법 3가지를 쓰시오.

[2010년 2회] 내담자중심 직업상담과 특성-요인 직업상담의 차이점을 2가지 설명하시오.

[분석]

내담자중심 상담이론에서는 주로 상담자의 기본적인 태도와 관련된 문제가 자주 출제되며, 전반적으로 인간관, 상담자의 태도, 상담관계의 필수조건 등에 상담이론 전반에 대한 전체적인 이해가 필요하다. 매년 1문제 이상 내담자중심 직업상담모형과 연계하여 기출되고 있다.

part18. 내담자중심 상담이론의 철학적 가정

- ① 인간은 가치를 지닌 독특하고 유일한 존재이다.
- ② 인간은 자기 확충을 향한 적극적인 성장력을 지녔다.

- ③ 인간은 근본적으로 선하며, 이성적으로 믿을 수 있는 존재이다.
- ④ 각 개인을 알기 위해서는 개인의 주관적 생활에 초점을 두어야 한다. 이것은 각 개인이 세상을 지각하듯이 그의 세계를 지각해야 한다는 것을 의미한다.
- ⑤ 각 개인은 자신이 의사결정을 내릴 권리와 장래에 대해 선택할 권리를 가진다. 이런 개인을 가장 잘 돕는 방법은 자기지도를 하게 하는 것이다.
- ⑥ 각 개인은 결정하고, 계획하며, 훌륭한 사람이 되는 데 유용한 내적 자원을 가지고 있다. 왜곡된 지각, 갈등, 그리고 문제와 같은 심리적 장애는 이러한 자원을 활용하는 데 어려움을 갖게 한다.

part19. 내담자중심 상담이론에서의 상담자의 태도

일치성, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해는 상담자가 가져야 할 중요한 태도로서,

- ① 일치성(genuineness): 상담자가 내담자와의 관계에서 나타내는 반응이 순간순간 그가 내적으로 경험하고 느끼는 바와 합치되는 상태를 의미한다.
- ② 무조건적 긍정적 존중(unconditional positive acceptance): 속으로든 겉으로든 비판적인 언동을 보이지 않는 것을 의미한다.
- ③ 정확한 공감적 이해(accurate empathy): 공감(empathy)이란 상담자가 내담자의 생각, 감정, 경험에 대하여 상담자 자신의 주관적인 입장에서가 아니라 내담자의 입장에서 듣고 반응하는 것이다.

part20. Rogers가 제시한 상담관계의 3가지 필수조건

- ① 두 사람(내담자와 상담자)이 심리적 접촉을 한다.
- ② 내담자는 불일치 상태에 있고 상처받기 쉬우며 초조하다.
- ③ 상담자는 내담자와의 관계에서 일치성을 보이며 통합적이다.
- ④ 상담자는 내담자를 위해 무조건적 긍정적 존중을 경험한다.
- ⑤ 상담자는 내담자의 내적 참조 틀을 바탕으로 한 공감적 이해를 경험하고 내담자에게 자신의 경험을 전달하려고 시도한다.
- ⑥ 내담자는 의사소통의 과정에서 상담자의 무조건적 긍정적 존중 및 공감적 이해를 지각하고 경험한다.

part21. 내담자중심 직업상담에서 '직업정보' 활용의 원리(Patterson)

- ① 직업정보는 내담자의 입장에서 직업정보에 대해 필요가 있을 때 상담과정에 도입한다.
- ② 직업정보는 내담자에게 영향을 주거나 조작하기 위해 사용되어서는 안된다.
- ③ 직업정보를 제공하는 데 있어서 내담자의 자발성과 책임감을 극대화시킬 수 있는 방법으로 정보를 연도록 격려한다.
- ④ 직업과 일에 대한 내담자의 태도와 감정은 자유롭게 표현되어야 하며, 치료적으로 이루어져야 한다.

part22. 인간중심치료에서 '완전히 기능하는 사람'의 특성

- ① 경험에 개방적이다.
- ② 실존의 삶, 즉 매순간에 충실한 삶을 살고자 한다.
- ③ 자신의 유기체에 대한 신뢰를 증대시켜 간다.

④ 보다 창조적이고, 인간성을 신뢰하며, 풍요로운 삶을 살고자 한다.

⑤ 제약없이 자유롭다.

그러므로 충분히 기능하는 사람은 현재 자신의 자아를 완전히 자각하는 사람이다.

part23. Maslow가 말하는 자기실현한 사람의 특성 중 자신에 대한 관점과 행동특성

자기실현을 이룬 사람의 특징으로서 첫째로 자기방어를 위해 현실을 왜곡하여 보지 않으며 둘째로 자신에 대한 올바른 이해에 바탕을 둔 신뢰감과 융통성이 있는 마음의 자세를 갖고 있고 셋째로 실존문제에 대한 해답을 자신 속에서 찾으려 하며 인간적 성숙이 지속적인 과정임을 알고 있다는 것이다.

section. 8 행동주의 상담이론

[기출문제]

- [2003년 1회]행동과학적 상담기법에서 내담자의 부정적 □ 자기패배적 사고를 긍정적 자기발전적 사고로 치료하는 기법을 쓰시오.
- [2003년 2회]행동주의 상담에서 의사결정을 내리지 못하는 내담자의 유형과 상담의 목적을 쓰시오.
- [2004년 1회]행동주의에서 말하는 “강화”가 무엇인지 설명하시오.
- [2004년 3회]행동주의 직업상담기법 중 체계적 둔감화에 대해 설명하시오.
- [2008년 1회]행동주의 직업상담 기법 중 체계적 둔감화 단계를 설명하시오.
- [2009년 1회]행동주의 상담이론의 기본적인 가정을 3가지만 제시하시오.
- [2009년 3회]행동주의 상담에서 내적인 행동변화를 촉진시키는 방법과 외적인 행동변화를 촉진시키는 방법을 각각 3가지 쓰시오.
- [2010년 1회]행동주의에서 외적 행동변화를 촉진시키는 방법 5가지를 쓰시오.
- [2010년 3회]체계적 둔감화의 표준절차에 대해 3단계로 구분하여 순서대로 설명하시오.
- [2011년 1회]행동주의 직업상담의 상담기법을 크게 불안감소기법과 학습촉진기법의 유형으로 구분할 수 있다. 각 유형별 대표적 방법을 각각 3가지 쓰시오.

[분석]행동주의 상담 및 직업상담의 경우 상담기법에 대한 출제가 높으며, 체계적 둔감화에 대한 내용은 반드시 암기하고 있어야 한다.

- part24. 행동주의 상담이론의 기본 가정
- ① 객관적으로 관찰할 수 있고, 측정가능한 행동을 연구 대상으로 한다.
 - ② 대부분의 인간 행동은 학습된 것이다.
 - ③ 정상행동이나 이상행동이나 모두 동일한 원리에 의하여 학습된다.
 - ④ 내담자의 문제에 따라 적절한 치료방법을 선정한다.
 - ⑤ 행동문제의 치료에 있어서 과거보다는 현재를 중요시한다.
 - ⑥ 객관적 자료에 입각한 철저한 실험 검증적 접근이 시도된다. 관찰 가능한 행동을 대상으로 하기 때문에 수집된 자료는 객관성이 보장될 수 있다.

- part25. 체계적 둔감화
- ① 내담자가 어떤 상황에서 지나친 불안이나 공포행동을 보일 때 이를 줄이기 위해 쓰는 기법으로 Pavlov의 고전적 조건화에 기반을 둔 기법으로 이후 Wolpe에 의해 본격적으로 발달되었다.
- 이 기법은 내담자가 긴장 없이 마음이 평온한 이완상태와 불안한 상태를 동시에 경험할 수 없다는 원리에 기반을 둔 것으로 불안을 느끼는 상황을 제시하고 내담자가 불안을 느끼는 바로 그 순간, 즉시 긴장을 풀고 평온한

상태로 돌아가도록 훈련을 시키는 것이다.

② 체계적 둔감화의 3단계: 근육이완훈련→불안위계목록 작성 →둔감화 [필기확정답안]

-근육이완훈련: 일정한 순서에 따라 긴장된 근육을 이완시키는 훈련을 받는다.

-불안위계목록 작성: 불안의 정도가 낮은 자극부터 높은 자극까지 불안위계목록을 작성한다.

-둔감화: 내담자가 눈을 감고 이완상태에 도달하면 불안위계목록 중 가장 적게 불안을 일으키는 장면을 상상시킨다. 이런 상상 장면에 대해 내담자가 심히 불안을 일으키면 상담자는 다시 이완상태로 유도하여 불안을 느끼지 않게 될 때까지 이완시키는 과정을 되풀이한다.

part26. 행동주의 상담의 상담기법 분류

① 고전적 조건형성과 관련된 기법: 역조건형성, 상호억제, 체계적 둔감화, 주장훈련, 혐오치료, 반응적 소거, 이완 기법, 홍수법 등

조작적 조건형성과 관련된 기법: 강화프로그램, 토큰경제, 프리맥의 강화원리, 정적 혹은 부정 강화, 처벌(타입아웃), 회피와 도피조건 형성 등

사회적 인지이론과 관련된 기법: 자기강화, 본보기, 내파치료, 자기효능감 등

② 내적인 행동변화 촉진(인지적 행동치료요법): 체계적둔감화, 근육이완훈련, 인지적모델링, 사고중지

외적인 행동변화 촉진(행동치료기법): 토큰법, 모델링, 주장훈련, 자기관리프로그램, 역할연기

③ 불안감소기법: 자기주장훈련, 체계적 둔감화, 홍수법, 혐오치료, 자극통제법

학습촉진기법: 강화, 변별학습, 대리학습

part27. 행동주의 상담에서 “강화” 의 의미

강화란 어떤 특정한 반응의 빈도를 높이기 위해 강화물을 제공하는 것을 의미하며, 정적강화 부정강화가 있다.

-정적 강화: 행동이 정적 강화물에 의해 뒤따를 때 반응의 빈도가 증가하는 것.

-부적 강화: 행동에 뒤따르는 혐오자극을 제거함으로써 반응의 빈도가 증가하는 것.

part28. 행동과학적 상담기법에서 내담자의 부정적 □ 자기패배적 사고를 긍정적 자기발전적 사고로 치료하는 기법을 쓰시오.

내담자가 부정적, 자기-패배적 사고를 긍정적, 자기 향상적 사고로 대체시키도록 가르치는 체계적 전략으로 인지적 재구성 기법이 사용된다. 이 기법은 주로 내담자의 비합리적 사고를 자기-패배적 자기-진술에서 비롯되는 내담자의 특성으로 보며, 내담자의 자기-패배적 사고를 바꾸기 위해 언어적 설득보다는 행동적 기법을 사용한다.

part29. 행동주의 상담에서 의사결정을 내리지 못하는 내담자의 유형과 상담의 목적

① 무결단성: 내담자가 직업선택에 대해서 무력감을 느끼게 되고, 그로 인해 발생된 불안 때문에 직업결정을 못하게 되는 것

- ② 우유부단: 정보의 부족함 또는 학습적응 기회의 부족으로 인해 적절한 의사결정을 하지 못하는 것
- ③ 상담의 목적: 불안을 제거하고 합리적인 의사결정을 할 수 있도록 조력함.

section 9. 엘리스(A. Ellis)의 합리적 정서행동치료(REBT)

I. 이론문제

[기출]

[2003년 1회] 다음 빈칸에 알맞은 답을 순서대로 쓰시오.
 엘리스의 RET기법에서 A는 ()이고, B는 (), C는 ()이다.

[2004년 1회] 인지□정서□행동치료(REBT)의 상담원리에 대해 쓰시오.

[2004년 3회] 인지□정서□행동치료(REBT)의 기본개념을 A-B-C-D-E 개념을 이용하여 설명하시오.

[2007년 3회] 인지□정서적 상담(RET)의 기본개념인 A-B-C-D-E-F의 의미를 쓰시오(단, 영문표기는 필요없음).

[2008년 1회] 인지□정서□행동적 상담에서 A-B-C-D-E-F의 의미를 쓰시오.

[2008년 3회] 인지□정서□행동치료(REBT)의 기본원리 5가지만 쓰시오.

[2009년 2회] 비합리적 신념의 뿌리인 당위성 3가지를 쓰시오.

[2010년 2회] 인지-정서적 상담이론에서 개인을 파멸로 몰아넣은 근본적인 문제는 개인이 갖고 있는 비합리적 신념 때문이라고 한다. 대체적으로 비합리적인 신념의 뿌리를 이루고 있는 것은 3가지 당위성과 관련되어 있다. 3가지 당위성을 예를 들어 설명하시오.

2. 사례문제

[기출]

[2000년 1회] 다음의 상담내용을 보고 질문에 답하시오.

대학생인 내담자는 어려서부터 부모와 친척들의 기대를 많이 받아온 모범생이었다. 동생들은 공부를 못했으나 내담자는 잘 했다. 대학도 우수한 성적으로 졸업했으나 취업이 되지 않아 걱정이다. 집안의 장남이고 자신만이 항상 부모를 기쁘게 해왔다. Y회사에 들어가려 한다. 이번이 마지막 채용인 것 같다. Y회사를 떨어지면 실망이 클 것이다. 꼭 Y회사에 들어가야만 한다.

1) 진단 및 어떤 상담기법을 사용해야 하는가?
 2) 상담단계(5단계)에 따른 가상적인 상담내용을 쓰시오.
 3) 내담자가 호소하지는 않았지만 가상할 수 있는 문제에 대한 예측을 6가지 이상 쓰시오(실업의 영향을 나열하시오).

[2000년 3회/ 2006년 3회] 김대리는 업무능력이 높고 남보다 승진이 빠르다. 그러나 사소한 실수를 했다. 상사나 다른 동료들은 아무렇지 않다고 말했지만 김대리는 아니었다. 김대리는 “실수하면 안 된다. 실수하면 회사생활은 끝이다” 라는 생각을 했고, 심리적 혼란을 겪었다. 그래서 전직을 위해 직업상담사를 찾았다. 상담사는 RET 기법으로 김대리를 상담하면 될 것 같아 그렇게 하기로 했다.

1) 이 내담자를 상담할 때의 목표는 어떤 것인가?
 2) 이 내담자가 전직하려고 하고, 심리적 혼란을 겪는 원인은 무엇인가?

[2008년 3회] 다음 내용은 내담자의 짧은 호소문이다. 이 호소문 내용을 참고하여 아래의 각 물음에 답하시오.

저는 어렸을 때부터 모범생이었으며, 항상 부모님을 실망시키지 않았습니다. 대학교에서도 우수한 성적으로 졸업하였습니다. 그리고 부모님이나 친척들이 저에게 많은 기대를 하고 있지요. 좋은 직업을 갖고 내노라하는 직장에 취업할 수 있다고 믿고 있습니다. 사실 제 형제들은 저보다 공부도 잘 하지 못했고 좋은 대학도 나오지 못했습니다. 그래서 항상 부모님들은 제가 기쁘게 해드릴 수 있다고 생각합니다. 대학의 학과 선택도 부모님의 의견을 존중했었습니다. 전 부모님을 실망시켜 드리고 싶지 않아 열심히 취업준비를 하였습니다. 그런데 어떤 일인지 아무리 노력해도 취업하기가 힘듭니다. 이번에 Y회사에 이력서를 냈는데 그르칠까 봐 걱정입니다. 더군다나 이번의 채용공고가 거의 마지막 기회이기 때문에 실패하게 된다고 생각하니 숨이 막힐 것 같습니다. 어떻게 해서라도 좋은 회사에 취업을 해야만 한다고 생각하니 하루하루 생활이 힘듭니다.

- 1) 이 내담자를 진단하고, 어떤 기법을 사용해야 하는지를 제시하시오.
- 2) 직업 상담을 실시한다면 각 치료단계(5단계)마다 어떤 내용으로 상담을 진행해야 하는지 간략하게 가상의 상담 내용을 기록하시오
- 3) 호소문에 제시되지는 않았으나 이 내담자가 갖고 있는 예측될 수 있는 문제는 무엇이 있는지 6가지를 쓰시오.

part 30. 인지□정서□행동치료(REBT)의 기본원리

- ①인간의 심리구조인 인지, 정서, 행동은 상호작용하며, 이 중 인지(사고)는 가장 중요한 심리구조이다.
- ②인간의 비합리적 사고는 정서 및 행동 장애의 중요한 결정요인이다.
- ③인간의 정서적인 문제를 해결하기 위해서는 사고를 분석하는 것에서 시작한다.
- ④비합리적 사고를 유발하는 원인은 다양하며 유전적이거나 환경적인 것을 포함한 다양한 요인들이 비합리적 사고와 정신병리를 일으키는 원인이다.
- ⑤ 인간은 과거나 현재의 외적 사건보다 내적 사건이 인간의 정서에 더욱 직접적인 영향을 준다.
- ⑥ 인간의 비합리적 사고(또는 비합리적 신념)은 지속적인 노력에 의해 변화시킬 수 있다.

part 31. 인지□정서□행동치료(REBT)의 치료절차

- (1)상담목표: 비합리적 신념을 먼저 규명한 후 이를 보다 합리적인 생각으로 바꾸는 것이 중요하다.
- (2)치료절차
 - ①REBT의 기본철학 및 논리를 내담자가 믿도록 하는 설명과 설득이 필요하다.
 - ②면접과정에서 내담자의 자기관찰 및 치료자의 반응을 통해 비합리적 신념을 발견□규명한다.
 - ③상담자는 내담자의 비합리적 신념을 직접적으로 논박하고 문제 장면에 대한 합리적 해석을 예시 또는 시범을 보인다.
 - ④비합리적 신념을 합리적 자기말(self-talk)로 대체시키기 위한 인지적 연습의 반복이 요구된다.
 - ⑤합리적 행동반응을 개발□촉진하기 위한 행동과제의 연습이 필요하다.

part 32. 비합리적 신념의 뿌리를 이루고 있는 세 가지 당위성

- ①자신에 대한 당위성(I must) : '나는 훌륭한 사람이어야 한다.' '나는 실수해서는 안된다.' '나는 실패해

서는 안된다. ' 등 우리 자신에 대해 당위성을 강조하는 것이다. 그리고 그러한 자신에 대한 당위적 사고가 이루어 지지 않을 때 자기파멸이라는 생각을 갖게 된다.

②타인에 대한 당위성(Others must): 우리와 밀접하게 관련된 주위 사람에게 당위적인 행동을 기대하는 것으로 '부모니까 나를 사랑해야 한다.' '자식이니까 내 말을 들어야 한다.' 등 가까운 타인에게 바라는 당위적 기대가 이루어 지지 않을 때 인간에 대한 불신감과 회의를 낳게 된다.

③조건에 대한 당위성(Conditions must): 우리에게 주어진 조건에 대해 당위성을 기대하는 것이다. '나의 가정은 항상 사랑으로 가득 차 있어야 한다.' '나의 방은 항상 깨끗해야 한다.' '나에게 주어진 일은 3D가 아니어야 한다.' 등 자신에게 주어진 조건에 대해 당위적 사고를 갖고 임하는 것이다. 이러한 당위적 기대가 충족되지 않을 때 화를 내거나 부적절한 행동을 하게 된다.

part 33. 엘리스의 ABC 이론

우리의 정서적□행동적 결과에 영향을 미치는 원인으로서 사건보다는 신념체계의 중요성을 강조한다는 점에서 ABC이론이라고 한다. 여기서 A는 정서를 유발하는 사건이나 현상을 일컫는 선행사건 또는 활성화된 사건 (Antecedent), B는 어떤 자극에 대해서 개인이 지니고 있는 사고 또는 신념(Belief), C는 선행사건과 관련된 개인의 사고 또는 신념으로 인해 생기는 정서적□행동적 결과(Consequences)이다.

part 34. ABCDEF 모델

엘리스는 비합리적인 신념을 확인하고 반박하여 합리적 신념으로 수정하여 나타나는 효과까지의 과정을 여섯 단계로 보여주고 그것을 머리글자로 표현하여 ABCDEF모델이라 하였다.

첫 단계인 A는 활성화된 사건(Activating events)을 확인하고 기술하는 것이다.

둘째 단계인 B는 활성화된 사건에 대한 개인의 신념(Belief)이다. 신념은 합리적이거나 비합리적일 수 있다.

셋째 단계인 C는 신념에서 비롯된 결과(Consequences)이다. 합리적 신념은 합리적 결과를, 비합리적 신념은 비합리적 결과를 초래한다.

넷째 단계인 D는 비합리적 결과를 야기한 비합리적 신념을 논박하기(Disputing)를 나타낸다.

다섯째 단계인 E는 논박하기의 결과로 나타난 효과(Effect)를 나타낸다. 이러한 효과는 논박하기를 통해 비합리적 신념이 효과적인 합리적 신념으로 바뀐 것을 의미한다.

여섯째 단계인 F는 논박하기를 통해 바뀐 효과적인 합리적 신념에서 비롯된 새로운 감정(Feelings)이나 행동을 나타낸다.

section. 10 인지치료

[기출문제]

[1]이론
 [2002년 1회] 베크(A. beck)의 인지적 오류에 의한 치료절차를 설명하시오.
 [2010년 3회] 인지치료이론에서는 개인의 임의적인 추측을 사실 또는 현실과 혼동하는 인지적 오류를 많이 범할 수록 심리적 문제를 겪게 될 가능성이 커진다고 본다. 인지적 오류의 종류를 4가지 쓰고 각각에 대해 간략히 설명하시오.
 [2]실제
 [2001년 3회/2006년 3회] 실직하고 나서 "나는 무능하다"라는 부정적인 자동적 사고가 떠올라 우울감에 빠진 내담자에게 베크(Beck)의 인지행동적 상담을 한다고 하자. 이 내담자의 부정적인 자동적 사고를 반박하고 긍정적인 대안적 사고를 찾게 하기 위한 방법들에 대해 설명하시오.

part 35. 베크(A. beck)의 인지적 오류에 의한 치료절차
 [상담목표] 내담자가 보다 효과적으로 기능하도록 사고의 편견이나 인지 왜곡을 제거하는 것이다.
 [치료절차]
 ①내담자가 자기의 생각이 무엇인지를 자각케 한다.
 ②내담자가 자각한 생각 중에서 부정확하고 왜곡된 관념이 무엇인지 규명한다.
 ③이 부정확한(현실적 근거가 없는) 관념을 대치할 수 있는 정확하고 객관적인 인지내용이 무엇인지 발견, 학습토록 한다.
 ④치료자는 내담자의 인지적 □ 행동적 변화에 대해 피드백과 강화를 한다.
 [상담방법]
 이러한 치료절차에 활용되는 기법으로는 일일활동표, 단계적 과제물, 인지적 재평가, 대치요법, 인지연습, 가정속제 등이 있다.
 ①단계적 과제물: 환자가 쉽게 처리할 수 있는 것에서 점차 어렵고 과거에 회피했던 보다 큰 일을 단계적으로 하도록 하는 것이다.
 ②인지적 재평가: 환자의 부적응적인 인지내용과 태도를 규명·탐색·검토하는 절차이다.
 ③대치요법: 불행하다고 생각되는 생활경험에 대해 대안적 설명과 접근방식을 설명·토론하는 것이다.
 ④인지연습: 특정 활동에 포함되는 여러 실행단계를 환자가 상상하도록 함으로써 구체적 장애물과 갈등을 추출하여 이를 토론의 주제로 삼는 방법이다.

part 36. 인지적 오류의 종류
 인지적 오류란 그릇된 가정 및 잘못된 개념화로 이끄는 생각에 있어 체계적 오류를 말한다. 인지적 오류는 정보처리가 부정확하거나 비효과적일 때 나타나며 대개 비현실적인 세계관을 나타내거나 비논리적인 추론과 관련된다.

- ①개인화(사적인 것으로 받아들이기): 자신과 관련시킬 근거가 없는 외부사건을 자신과 관련시키는 성향으로 다른 원인으로 생긴 사건에 대해서도 자신에게 책임이 있다고 받아들이는 경우를 말한다.
- ②과장과 축소: 어떤 사건의 중요성이나 정도를 심하게 왜곡하여 평가하는 오류, 즉 어떤 사건이나 경험을 실제보다 과대 내지는 과소 평가하는 것이다.
- ③과잉일반화(지나친 일반화): 사소한 측면을 과대포장해서 일반적 경향으로 믿는 것, 즉 사소한 한 두 사건에 기초하여 그것과 관련되지 않은 상황까지 광범위하게 적용하는 것을 말한다.
- ④이분법적 사고(흑백논리): 모든 경험을 양 극단의 범주로만 이해하고 중간 지대가 없이 흑백논리로 현실을 파악한다.
- ⑤선택적 추상화(선택적 추론): 전체 상황 중에서 특정 말이나 특정 사건만 보고 그릇된 해석을 내리는 것으로서 사소한 한 가지의 특성만을 선택적으로 골라서 전체를 요약해 버리는 것이다.
- ⑧임의적 추론: 결론을 지지할 만한 증거도 없고 오히려 반대 증거가 있음에도 불구하고 임의대로 결론을 내려 버리는 것이다.

section. 11 상담이론들의 공통점과 차이점

[2008년 3회 기출]

3. 정신분석적 심리치료, 인간중심의 치료, 행동수정 및 인지적 접근은 모든 심리 상담에 영향을 미치는 기초이론이라고 할 수 있다. 이 4가지 상담이론들의 공통적인 접근방법 3가지를 쓰시오.

part 37. 상담이론들의 공통점과 차이점

정신분석적 심리치료, 인간중심의 치료, 행동수정 및 인지적 접근은 모든 심리상담에 영향을 미치고 있는 네 가지 기초이론들이라고 볼 수 있다. 이 네 이론은 기본가정, 주요 개념, 접근절차 및 치료목표 등에 있어 차이점을 보이고 있다. 가령, 분석적 접근에서는 무의식적 동기를, 인간중심적 접근에서는 주관적 경험세계를, 행동수정적 접근에서는 생산적 행동(반응)의 형성 그리고 인지적 접근에서는 부적응적인 인지를 각각 기본적 접근대상으로 삼고 있다.

그러나 모든 상담이론들의 접근방법에서 공통적으로 나타나는 것은, 첫째로 상담과정의 노력은 자기이해의 촉진이며, 둘째로 상담의 결과는 대인관계의 학습과 불안 및 긴장의 감소로 집약되며, 셋째로 상담자의 개입은 내담자의 수준 및 문제의 속성에 맞게 그리고 점진적으로 진행된다는 것이다.

section.12 교류분석적 상담이론

[기출]

- [2003년 1회] 의사교류분석(TA) 상담기법에서 역동적 자아상태 3가지에 대해 쓰시오.
- [2009년 3회] 교류분석적 상담에서 주장하는 자아의 3가지 형태를 쓰고 각각에 대해 간략히 설명하시오.

part 37. 교류분석 상담이론

교류분석(Transaction Analysis: TA)상담은 1950년대 미국의 에릭 번(Eric Berne)에 의해 발전되었다. 오늘날 교류분석은 집단치료의 한 방법 뿐 아니라 개인상담 및 심리치료의 방법으로서도 그 유용성이 인정받고 있다. 에릭 번의 임상경험 과정에서 모든 사람들은 세 가지 자아상태를 가지고 있음을 관찰하였다. 즉 아버지 자아(P자아), 어른 자아(A자아), 어린이 자아(C자아) 상태들 가지고 있다. 이 세 가지 자아 상태 중 어느 하나가 상황에 따라 한 개인의 행동을 지배하게 된다고 본다.

①P자아 상태는 개인의 도덕, 가치체계 및 신념을 표현한다. P(Parent)자아는 인생의 초기 5년 동안 어버이에게서 직접 받아들인 부분을 말한다. 또한 P자아는 개인의 비판적이고 판단적이며 완고하고 양육적, 보호적이다. 기능상 비판적 어버이(CP)와 양육적 어버이(NP)로 나누어 진다.

②A(Adult)자아는 아동이 약 10개월이 되어 자기 자신의 세계를 탐색하기 시작할 때 생기기 시작한다. A자아는 정보처리자이고 객관적으로 자료를 수집하고 처리하는 컴퓨터와 같은 부분이다.

③C자아 상태는 충동적이고 감정적이며 자발적인 행동을 한다. C(Child)자아는 출생 후 5세까지 어버이에 대한 반응으로서 내적 상태(감정)의 기록들이다. C자아는 자연적인 어린이(NC), 순응된 어린이(AC)로 기능성 나누어진다.

section.13 실존주의적 상담이론

[기출]

[2009년 3회/2010년 2회] 실존주의적 상담은 실존적 존재로서의 인간이 갖는 궁극적 관심사에 대한 자각이 불안을 야기한다고 본다. 실존주의 상담자들이 내담자의 궁극적 관심사와 관련하여 중요하게 생각하는 주제를 3가지만 쓰고 각각에 대해 간략히 설명하시오.

part 38. 실존주의 상담에서의 인간의 궁극적 관심사와 관련된 주요 개념

실존주의적 상담은 인간이 갖는 궁극적인 관심사에 대한 자각이 불안을 야기한다고 본다. 이러한 실존적 불안과 관련하여 실존주의 상담자들은 다음과 같은 네 가지 주제를 중요하게 생각한다.

- ①자유와 책임: 인간은 자신의 결단과 책임을 통해 자신의 운명을 재창조한다.
- ②삶의 의미성: 삶의 중요성과 목적을 향한 노력을 통해 인간은 자신의 의미와 개인 정체감을 찾는다.
- ③죽음과 비존재: 인간은 삶의 유한성, 죽음에 대한 인식을 통해 우리는 현재의 삶을 진지하게 살아가도록 자극을 준다.
- ④진실성: 진실적인 존재로 있기 위해 인간은 끊임없이 실존의 핵심을 발견하고, 창조, 유지하고자 한다.

[참고]미국의 대표적인 실존주의적 심리치료자인 알룸은 인간의 궁극적인 관심사를 죽음, 자유, 고립, 무의미성이라고 이야기한다.

section.14 형태주의 상담이론

[기출]

[2010년 4회] 게슈탈트 상담기법 3가지를 쓰시오.
 [2011년 1회] 형태주의 상담에서 내담자들이 자신에 대해 더 잘 자각하고 내적갈등을 충분히 경험하며, 미해결된 감정을 해결할 수 있도록 돕기위해 사용하는 기법 4가지만 쓰시오.

part 39. 형태주의 상담에서의 주요 상담 기법
 펄스(Pers)에 의해 발달된 형태주의 상담은 게슈탈트(Gestalt)상담이라고 한다.
 [상담목표] 내담자의 순간순간의 경험을 확인하고 갈등의 감정을 통합하도록 하는 것이다.
 [상담과정] 형태 상담에서는 내담자의 지금-여기 체험, 자각에 대한 봉쇄, 감정, 회피 등에 초점을 두고 상담자는 추상적인 주지화, 진단, 해석을 금하며 내담자가 스스로 문제를 발견하고 해결하도록 도우며, 내담자 스스로 삶을 살아가도록 도와준다.
 [상담기법]
 ①대화실험: 공상 대화를 통해 내담자로 하여금 내적인 분할을 인식하게 하고 궁극적으로는 성격 통합을 촉진시키는 것이다.
 ②빈 의자 기법: 치료 장면에 없는 사람과 상호작용 할 필요가 있을 때 내담자로 하여금 그 인물이 맞은 편 의자에 앉아 있다고 상상하고 대화하는 기법이다.
 ③감정에 머무르기: 자신의 미해결 감정들을 회피하지 않고 직면하여 견뎌냄으로써 이를 해소하도록 도와주는 기법이다.
 ④언어표현 바꾸기: 우리가 말하는 습관을 바꿔서 표현함으로써 개인의 자각을 높인다.
 ⑤역전기법: 평소행동과 반대되는 행동을 해보도록 요구함으로써 내담자가 억압하고 통제해 온 자신의 다른 측면을 접촉하고 통합할 수 있도록 돕는 것이다.
 ⑥꿈작업: 게슈탈트 접근은 꿈을 해석하거나 분석하지 않고, 꿈을 현실화하고 재현시켜서 마치 지금 일어나고 있는 것처럼 꿈을 다시 체험하게 한다.

[직업상담학] 15 매슬로(Maslow)의 자아실현한 사람들의 특성

[기출]

[2003년 1회] 매슬로(Maslow)의 욕구위계이론에서 자기실현을 한 사람의 특성을 설명하시오.
[2008년 1회]인본주의 심리학자인 매슬로(Maslow)가 말하는 자기 실현한 사람의 특성 중 자신에 대한 관점과 행동특성을 기술하시오.

part 41 자아실현한 사람들의 특성

○자아실현을 이루는 사람은 한 사람의 인간으로서 통합되고 완전하게 되는 과정에 있는 사람이다. 매슬로는 자아실현을 한 사람들은 현실을 보다 정확히 지각하며, 자신과 타인 그리고 자연을 더 잘 수용하고, 자신과 타인의 단점을 인식하지만 지나치게 죄책감을 갖거나 불안해하지 않는 특성을 가진다.

○자아실현한 사람들의 특성

- 현실을 명확히 지각하면서 타인과 편안한 관계를 맺는다.
- 자신과 타인, 자연을 수용한다.
- 자발성, 단순성, 자연스러움을 유지한다.
- 문제를 적극적으로 해결한다.
- 독립적인 생활을 할 수 있다.
- 강력한 의지를 갖고 있으며 환경으로부터 상대적인 독립성을 갖는다.
- 지속적으로 감사의 마음을 갖는다.
- 신비한 경험, 절정의 경험을 한다.
- 인류에 대해 동일시하며 친밀감을 갖는다.
- 타인과 사적으로 깊이 있는 관계를 맺는다.
- 민주적인 성격구조를 가진다.
- 목적과 수단, 선과 악 간에 윤리적 차별성을 갖는다.
- 철학적이며 유머감각을 가진다.
- 창의성이 있다.
- 모든 문화를 포용한다.

[직업상담학] 16 특성-요인 직업상담

[기출]

<p>[2003년 1회] 파슨스의 특성-요인 이론에서 특성은 ()이고, 요인은 ()이다. ()에 알맞은 말을 순서대로 쓰시오.</p> <p>[2004년 1회] 파슨스(Pasons)의 직업상담 3요인설을 설명하시오.</p>
<p>[2003년 2회] 윌리엄슨의 특성-요인 상담에서 검사해석과정에서 사용할 수 있는 상담기법 3가지를 설명하시오.</p> <p>[2008년 1회] 윌리엄슨(Williamson)에 의한 특성요인 상담의 인간본성에 대한 5가지 기본가정을 기술하시오.</p> <p>[2008년 3회] Williamson이 제시한 특성-요인 직업 상담에서 검사의 해석단계에서 이용할 수 있는 상담기법 3가지를 제시하고 설명하시오.</p> <p>[2010년 2회] 윌리엄슨의 특성-요인이론 중 인간본성에 대한 기본가정을 3가지만 쓰시오.</p> <p>[2010년 수시(4회)] Williamson이 제시한 특성-요인 직업 상담에서 검사의 해석단계에서 이용할 수 있는 상담기법 3가지를 제시하고 설명하시오.</p>
<p>[2006년 1회] 브레이필드(Brayfield)가 제시한 직업정보의 기능인 정보적 기능, 재조정 기능, 동기화 기능에 대해 설명하시오.</p> <p>[2008년 3회] Brayfield가 제시한 직업정보의 기능 3가지를 제시하고 설명하시오.</p>

[통합형]

<p>[2010년 2회] 내담자 중심 직업상담과 특성-요인 직업상담의 차이점을 2가지 설명하시오.</p>
--

<p>part 41 파슨스(Pasons)의 직업상담 3요인설</p> <p>Parsons는 그의 저서 「직업의 선택」에서 직업선택과 관련된 세 가지 주요 요인을 다음과 같이 제시하고 있다.</p> <p>①자신에 대한 명확한 이해, 즉 자신의 적성, 능력, 흥미, 포부, 환경 등의 이해</p> <p>②다양한 직업에 대한 자격요건, 장단점, 보수, 취업기회, 장래전망 등에 관한 지식</p> <p>③위의 두 요인 간의 합리적인 연결, 즉 내담자 자신의 개인적 요인에 관한 자료와 직업에 관한 자료를 중심으로 진로상담을 통해 내담자가 현명한 선택을 하도록 도와주는 활동</p> <p>여기서 특성이란 각종 심리검사를 통해 측정될 수 있는 개인의 특징(적성, 흥미, 성격, 가치 등), 요인이란 성공적인 직업수행을 위해 요구되는 조건이나 특징(책임, 성실, 직업성취도 등)을 말한다.</p>

<p>part 42 윌리엄슨(Williamson)에 의한 특성-요인 상담</p> <p>42.1. 인간본성에 대한 5가지 기본가정</p> <p>① 인간은 선과 악의 잠재력을 모두 지닌 존재이다</p>
--

- ② 세계관은 개인적인 것으로 인간은 누구나 그 자신의 독특한 세계관을 지니고 있다.
- ③ 인간은 선을 실현하는 과정에서 타인의 도움을 필요로 하는 존재이다.
- ④ 그러나 인간이 선한 생활을 결정하는 것은 바로 자기 자신이다.
- ⑤ 선의 본질은 자아의 완전한 실현이다.

42_2. 검사의 해석시 사용되는 상담기법

- ①직접충고: 상담자는 내담자가 할 수 있는 가장 만족할 만한 선택, 행동 또는 계획에 관해 자신의 의견을 솔직히 표명할 수 있어야 한다.
- ②설득: 상담자는 내담자가 여러 가지 대안을 명쾌하게 생각할 수 있도록 합리적이고 논리적인 방법으로 자료를 정리한다. 그리고 상담자는 내담자에게 진단과 결과의 의미를 이해하도록 설득한다. 상담자는 내담자의 선택 자체를 좌우하지는 않고 단순히 새로운 어떤 문제를 피할 수 있도록 설득한다.
- ③설명: 상담자는 진단과 검사뿐만 아니라 내담자에 대한 다른 자료들을 해석하여 내담자가 그 의미를 이해하고 가능한 진로 선택을 하며 선택한 결과에 대한 이해를 도울 수 있도록 해석하고 설명한다.

part 43 Brayfield가 제시한 직업정보의 3가지 주요 기능

- ①정보제공 기능: 상담자는 내담자에게 직업에 관한 정보를 제공하는 목적은 이미 선택한 진로를 확인시켜 주거나 두 가지 선택이 똑같이 매력적이며 합당할 때 망설임을 해결해주거나 진로 선택에 대하여 내담자의 지식을 증가시키기 위한 것이다.
- ②재조정 기능: 상담자는 내담자가 현실에 비추어 부적당한 선택을 했는지 점검해보는 기초를 마련해주기 위해 직업정보를 제공해 준다. 상담자는 내담자가 이미 선택한 직업에 대하여 직업에 대하여 질문한 후에, 내담자 스스로 자신의 관점이 객관적인 사실과 어긋난다는 것을 알게 될 때, 내담자가 현혹되기 쉬운 생각을 통찰할 수 있도록 상담자는 정확한 직업정보를 제공해 준다.
- ③동기화 기능: 상담자가 직업정보를 제공하는 이유는 의사결정에 적극적으로 참여시키기 위해서이다. 의존적인 내담자가 스스로 한 선택에 대하여 보다 큰 책임감을 가질 때까지 내담자와 관계를 가지고 진로 선택에 대한 동기를 지속시키기 위해 직업정보를 제공한다.

[직업상담학] 17 Holland 이론

[기출]

[2000년 1회] Holland의 직업선호도 검사에 대한 것이다. 다음을 기술하시오.

- 1) Holland의 직업선호도 검사 중 흥미검사를 해석할 때 직업목록에서 찾아낼 수 있는 3가지 정보는?
- 2) 일관성에 대해 서술하고, 예를 들어 설명하시오.

[2004년 1회] 홀랜드(Holland)의 흥미유형에 따라 각 유형의 직업 특성에 대해 쓰시오.

[2007년 1회] 노동부-흥미검사는 홀랜드(Holland)의 개인-환경간 적합성 모델을 토대로 개발한 것이다. 홀랜드에 의하면 개인과 작업환경은 각각 6가지 흥미유형으로 구분될 수 있으며 개인은 자신의 흥미유형과 일치하는 작업환경을 추구하는 경향이 있고, 이런 환경에서 일할 때 잠재력을 최대한 발휘할 수 있다고 본다. 이 6가지 유형을 쓰시오.

[2008년 1회] 홀랜드가 제시하는 6가지 직업적 성격의 특징을 기술하시오.

[2009년 1회] Holland 의 인성이론 6가지 성격유형을 설명하시오.

[2010년 2회] 홀랜드 육각형 모델과 관련된 해석 차원 중에서 일관성, 변별성, 정체성에 대해 설명하시오.

[2010년 수시] 홀랜드 성격 육각형 모형의 비판점을 두 가지 쓰시오.

part 44 Holland 직업흥미이론의 기본가정

- ①대부분의 사람은 6가지 흥미유형(현실형(R), 탐구형(I), 예술형(A), 사회형(S형), 진취형(E), 관습형(C))중에서 하나로 분류될 수 있다.
- ②우리들이 살아가는 생활환경에도 현실형(R), 탐구형(I), 예술형(A), 사회형(S형), 진취형(E), 관습형(C)의 6가지 환경모형이 있다
- ③사람들은 자신의 기술과 능력을 발휘하고 태도와 가치를 표현할 수 있으며 이런 특징들과 부합되는 문제와 역할을 수행할 수 있는 직업 환경을 추구한다.
- ④개인의 행동은 자신의 흥미와 환경적 특성 사이의 상호작용에 의해 결정된다.

part 45 Holland 직업흥미이론의 주요개념

- ①일관성(Consistency): 사람의 성격유형과 환경유형간의 관계에서 어떤 유형의 쌍들은 다른 유형의 쌍들에 비해서 더 밀접한 관계에 있다. 즉, 어떤 직업을 얼마나 더 선호할 것인가에 영향을 주는 개념이다. 예컨대 현실형(R)과 탐구형(I)은 관습형(C)과 예술형(A)보다 더 밀접한 관계가 있다고 할 수 있다.
- ②변별성(Differentiation): 어떤 성격과 환경은 다른 성격이나 환경에 비해서 더 두드러지게 구별될 수 있고 이는 사람에 따라 다른 양상을 보이게 된다.
- ③정체성(Identity): 개인의 정체성과 환경에 대한 정체성이 얼마나 분명하고 안정되어 있는가를 의미한다.

④일치성(Congruency): 환경은 그 환경에 맞는 유형의 사람들에게 더 많은 기회와 보상을 제공하기 때문에 서로 다른 유형은 다른 환경을 필요로 한다. 일치성이란 이러한 맥락에서 성격 유형과 환경의 유형이 일치하는 것을 의미한다. 예를 들어, 현실형(R)의 사람은 현실형(R)의 환경에 있을 때 일치성을 보인다고 할 수 있으며, 현실형(R)이 사회형(S)환경에 있는 경우에 불일치성이 나타난다고 할 수 있다.

⑤수리적 계산(Calculus): 성격유형과 환경유형 내에 그리고 그들간의 관계는 육각모형에 의해서 정리될 수 있고, 성격유형들 또는 환경유형들 간의 거리가 짧을수록 이론적 인접성 혹은 관련성은 더 높음을 보여준다.

part 46. 직업흥미의 6유형(RIASEC)

①현실형(R): 일반적으로 현실형의 사람들은 전기나 기계와 관련된 행동들을 좋아하며 사회성이 필요한 직업이나 상황은 피하려는 경향을 보인다.

②탐구형(I): 일반적으로 물리적 현상이나 생물학적 현상 또는 문화적인 현상을 관찰하고 체계적으로 탐구하는 것을 좋아한다. 반면에, 남을 설득하는 것과 같은 사회적인 활동 또는 반복적인 활동을 싫어한다.

③예술형(A): 신체, 언어, 인간자원을 이용한 창작활동을 하고자 하기 때문에 자유로우며, 비체계적인 활동을 선호한다. 반면에, 분명하고 체계적이며 질서정연한 활동은 싫어한다. 따라서 이들은 작가나 디자이너와 같은 예술적인 일은 좋아하지만 관습적인 직업은 피하려는 경향이 있다.

④사회형(S): 일반적으로 다른 사람들에게 어떤 사실을 알려주고 훈련시키며 키우고 돌보는 것과 같은 활동을 좋아하는 반면, 물질이나 도구 또는 기계를 다루는 일과 같은 분명하고 질서정연하고 체계적인 활동을 싫어한다.

⑤진취형(E): 조직적인 목표나 경제적인 이득을 얻는 활동을 좋아하면서, 관찰을 필요로 하거나 상징적이고 체계적인 활동을 싫어한다. 따라서 이들은 기업적인 직업이나 상황을 선호하지만, 탐구적인 직업이나 상황은 싫어한다.

⑥관습형(C): 분명하고 정돈되며 체계적인 일을 좋아하는 반면, 자유롭고 열성적이며 탐험적이거나 비조직적인 활동을 싫어한다. 따라서 이들은 기록하고 서류를 정리하며 직무와 관련된 기계나 정보처리장치를 다루는 것을 선호하지만 예술적인 능력을 요구하는 직업은 피하려고 한다.

part 47. 6가지 환경모형에 대한 설명

①현실적 환경: 대상이나 도구, 기계나 동물을 다룰 때 분명하고 질서정연하여 체계적으로 다루어야 하는 환경적 요구와 기회가 있으며, 실재적인 흥미를 가진 사람들이 지배한다는 특징을 갖는다. 대표적인 직업군으로 배관공, 전기기술자, 기계조작자 같은 기술직, 비행기정비원, 사진사, 설계사, 일부 서비스직 같은 기술자를 들 수 있다.

②탐구적 환경: 대상□도구□기계□동물들을 다룰 때 상징적이고 체계적이며 창의적으로 관찰하고 탐구하는 환경적인 요구와 기회가 있으며 또한 탐구적인 흥미를 가진 사람들이 지배한다. 화학자, 물리학자, 수학자 같은 과학자, 실험기술자, 컴퓨터프로그래머, 전자기술자 같은 기술직 등이 대표적이다.

③예술적 환경: 불분명하고 자유롭고 비체계적으로 예술작품이나 생산물을 만드는 환경적 요구와 기회를 가지고 있으며 예술적인 흥미를 가진 사람들이 지배한다는 특징을 갖는다. 그리고 조각가, 예술가, 디자이너 같은 예술직, 음악선생, 오케스트라 지휘자, 음악가 같은 음악직, 작가, 비평가, 편집가 같은 문학직 등이 대표적이다.

④사회적 환경: 사람을 키우고 돌보며 훈련시키고 정보를 알려주며 계몽하는 환경적인 요구와 기회가 있으며,

또한 사회적인 흥미를 가진 사람들에 의해 지배된다. 대표적인 직업으로는 교사, 교육자, 대학교수 같은 교육직, 사회사업가, 사회학자, 재활상담자, 전문 간호사 같은 사회복지직 등이 있다.

⑤진취적 환경: 자기흥미의 목표나 기업의 목표를 달성하기 위해 다른 대상을 조정하는 환경적 요구와 기회가 있으며 진취적인 흥미를 가진 사람들에 의해 지배된다. 대표적인 직업은 개인, 상품, 판매 관리자 같은 관리직, 생명보험, 부동산, 자동차판매원 같은 다양한 판매직 등이 있다.

⑥관습적 환경: 자료를 기록하고 계획에 따라 정리하는 등 분명하고 질서정연하며 체계적으로 자료를 다루는 일에 대한 환경적 요구와 기회가 있으며, 관습적인 흥미를 가진 사람들이 지배한다는 특징이 있다. 기록원, 서류정리원, 출납원, 회계사, 키펀치 조작자, 비서, 장부기입자, 접수계원, 신용관리자 같은 사무직 등이 대표적인 직업이다.

part 48. Holland 직업흥미이론의 문제점

① Holland의 이론에서는 성격만이 주로 강조되어 여러 가지 다른 중요한 개인적·환경적 요인이 도외시되고 있다.

② Holland의 이론은 진로상담에 적용할 수 있는 구체적인 절차를 제공해 주지 못하고 있다. 특히 상담자가 내담자와의 대면관계에서 사용할 수 있는 과정과 기법에 관한 적절한 지침서가 없다.

③ Holland의 모형을 측정하는 검사도구가 직업에 대한 성적 편견(gender bias)을 없애지 못하고 있다. 예를 들면, 개인의 직업적 성격을 측정하는 검사도구에서 실재적 유형이나 탐구적 유형에 여성적인 직업을 배제하고, 사회적 유형이나 관습적 유형에 여성적인 직업을 많이 나열함으로써, 여성이 제한된 직업선택을 하도록 유도할 수 있다는 것이다.

④ Holland의 이론은 성격요인을 중요시하고 있으면서도 그 발달과정에 대한 설명이 결여되어 있다. 즉, 개인의 진로의사결정에 영향을 주는 요인에 대해서는 구체적인 설명을 하고 있지만, 발달의 측면에서 개인이 왜 그러한 성격을 갖게 되었으며 성격이 어떻게 변화하는가에 대한 설명이 부족하다.

⑤ 사람들이 자신의 환경이나 자기 자신을 변화시킬 가능성이 있음에도 불구하고, 이 점을 고려하지 않았다. 또한, 자신의 성격에 맞지 않는 직업환경을 선택하더라도 인간은 자신의 특성을 변화시키거나 직업 환경을 바꿈으로써 자신의 역할을 잘 수행해 나갈 수 있는 가능성이 있다는 사실을 외면하고 있다.

[직업상담학] 18 발달적 직업상담

[기출]

- [2003년 2회] 슈퍼(Super)의 발달단계 5단계를 설명하시오.
- [2008년 3회] Super의 발달적 직업상담의 6단계를 순서대로 쓰시오.
- [2009년 3회] 발달적 직업 상담에서 직업상담자가 사용할 수 있는 기법으로 '진로 자서전'과 '의사결정 일기'가 있다. 각각에 대해 설명하시오.
- [2010년 1회] Super의 발달심리학에서의 직업상담 시 진단의 방법 3가지 유형을 적으시오.
- [2010년 2회] 긴즈버그의 진로발달이론 중 현실기 하위 3단계를 쓰시오.
- [2011년 1회] Super의 발달적 직업상담의 6단계를 쓰시오.

part 49. 슈퍼(Super)의 발달단계 5단계

단계	연령	특징
성장기	14세이전	가정과 학교에서 주요인물과 동일시한다. 욕구와 환상이 지배적이나 사회참여 활동이 증가하고 현실검증이 생김에 따라 흥미와 능력을 중시하는 시기이다. 환상기(4~10세), 흥미기(11~12세), 능력기(13~14세)로 구분한다.
탐색기	15~24세	학교생활, 여가활동, 시간제 일을 통한 자아검증, 역할 시행, 직업적 탐색 등을 통해 자신에게 알맞은 직업을 잠정적으로 선택해 보는 시기이다. 잠정기(15~17세), 전환기(18~21세), 시행기(22~24세)로 구분한다.
확립기	25~44세	자신에게 적합한 분야를 발견해서 종사하고 생활의 터전을 잡으려고 노력하는 시기이다. 시행 및 안정기(25~30세), 승진기(31~44세)로 구분한다.
유지기	45~64세	정해진 직업에 정착 유지하기 위하여 노력한다.
쇠퇴기	65세이상	정신적□신체적 힘이 약해짐에 따라 직업에서 은퇴한다. 감속기(65~70세), 은퇴기(71세 이후)로 구분한다.

part 50. 긴즈버그(Ginzberg)의 진로발달이론

환상기->잠정기(흥미기-능력기-가치기-전환기)->현실기(탐색기-정교화기-구체화기)

현실기의 하위단계를 탐색기-명료화기-구체화기로 구분하기도 하며, 탐색기-정교화기-구체화기로 구분하는 학자도 있고, 아래 내용으로 구분하는 학자도 있음.

단계	연령	특징
	(11세이전)	막연한 꿈. 놀이 수준의 직업의식. 자기가 원하는 것은 무엇이든 다 할

환상기	아동기	수 있다고 생각한다.
잠정기 (선택의 변화기)	11~17세	<p>청소년초기에 해당되며 일이 요구하는 조건에 대하여 점차적으로 인식하는 단계, 흥미, 능력, 일의 보상, 가치, 시간적 측면에 대한 인식이 이루어진다.</p> <p>①흥미단계: 좋아하는 것과 그렇지 않은 것 결정. ②능력단계: 능력을 깨닫는 단계. ③가치단계: 자신의 직업 스타일에 대하여 명확한 이해. ④전환단계: 직업에 대한 결정과 진로선택에 수반되는 책임의식을 깨닫는 단계.</p>
현실기 (현실적 선택시기)	17세~ 성인초기	<p>능력과 흥미의 통합단계, 가치발달, 직업적 선택의 구체화, 직업적 패턴의 명료화 등이 가능해 진다.</p> <p>㉠ 탐색단계: 선택 가능한 직업을 2~3rofh 축소, 본격적인 탐색을 시작 ㉡ 구체화단계: 특정직업에 대한 몰입 시작 ㉢ 특수화단계: 자신의 결정을 구체화, 보다 세밀한 계획을 세우며 고도로 세분화된 의사결정 특성의 진로의 맞는 직업훈련을 받는 단계[1차 기출]</p>

part 51. 발달적 직업상담의 과정

Super는 진로상담이 지적인 면과 정의적인 면을 모두 포함하고 있으므로, 만약 상담의 기술이 적절하고 일관성이 있다면 다음과 같은 과정이 반복된다고 보았다.

- ①문제탐색: 내담자가 자신의 문제를 탐색하고 자아개념을 말할 수 있는 인간중심적 상담방법을 사용한다.
- ②심층적 탐색: 내담자가 더 깊이 자신을 탐색할 수 있는 주제를 선정하도록 특성요인적 상담방법을 사용한다.
- ③자아수용과 통찰: 내담자가 자기수용과 통찰을 할 수 있으며 그의 느낌을 반영할 수 있도록 인간중심적 상담방법을 사용한다.
- ④현실검증: 내담자가 현실검증을 할 수 있도록 돕고, 검사와 직업에 관련된 소책자, 과외활동 경험, 학교 성적 등의 사실적 자료에 대해 탐색하도록 특성-요인적 상담방법을 사용한다.
- ⑤태도와 감정의 탐색과 처리: 내담자가 현실검증을 통해 자신에게 나타난 태도와 느낌에 대해 탐색하고 철저히 직면하도록 인간중심적 상담방법을 사용한다.
- ⑥의사결정: 의사결정을 돕기 위해 일련의 가능한 행동에 대해 고려해 보도록 인간중심적 상담방법을 사용한다.

part 52. 발달적 직업상담에서의 평가 유형

○평가: 진단과 같은 의미이나, 보다 포괄적이며 긍정적인 암시를 포함한다. Super는 진로 선택이나 의사결정의 평가만큼이나 내담자의 잠재능력이나 가능성에 중점을 둔 세 가지 종류의 평가에 대해 기술하고 있다.

- ①문제평가: 내담자의 어려움과 진로상담에 대한 기대가 평가된다. 여기서는 내담자의 문제 확인, 내담자의 자아를 변화시키려는 동기, 문제를 해결하기 위한 책임감, 적응감, 융통성, 침착성, 유머감각, 구성적□통합적 행동과 관련된 강점과 약점이 측정된다.
- ②개인평가: 내담자의 심리적, 사회적, 신체적 차원의 상태에 대한 평가이다. 여기에서는 사회적 태도, 흥미, 성

격적 특징, 사회경제적 상태, 친구와의 관계 등 내담자의 현재 상태와 기능에 대한 평가와 내담자의 심리사회적 발달에 영향을 준 질병, 가족사항, 형제자매의 수와 순서, 부모의 태도 등과 관련된 발달적 배경이 평가된다.

③예후평가: 진로상담이나 일자리에서 장차 발생할 수 있는 내담자의 행동에 대해 예측하는 것을 말한다. 여기서는 동기, 면접, 상담의 목적 및 계획과 관련된 진로상담에 관한 것과 그 직업에의 성공, 만족감 등과 관련된 직업적 적응에 대해 평가한다.

part 53 진로자서전과 의사결정일기

①진로자서전: 내담자가 과거에 어떻게 의사결정을 했는지 알아보기 위해, 학교선택, 고등학교졸업후의 직업훈련, 시간제 일을 통한 경험, 고등학교에서 배운 지식과 기술들, 중요한 타인들에 대해 내담자 스스로 기술하게 한다.

②의사결정일기: 내담자가 현재 어떻게 의사결정을 하고 있는지 알아보기 위해 내담자의 일상적인 의사결정을 기술하게 한다. 진로자서전의 보충역할을 한다.

[직업상담학] 19 포괄적 직업상담

[기출]

[2005년 1회/2008년 3회] 크라이티스(Crites)의 포괄적 직업상담의 3단계 상담과정을 설명하시오.

[참고 1차 지문내용] 직업상담의 과정에는 진단, 문제분류, 문제 구체화, 문제해결의 단계가 있고, 직업상담의 목적에는 진로 선택, 의사결정 기술의 습득, 일반적 적응의 고양 등이 포함된다고 한 학자는? (Crites)

part 54. 포괄적 직업상담의 상담과정

① 진단: 내담자의 진로문제를 진단하기 위해 내담자의 태도, 적성, 의사결정 유형, 성격, 흥미, 가치관 등 내담자에 대한 다양한 검사자료와 상담을 통한 자료를 수집하여 진단한다.

② 명료화 및 해석: 문제를 명료화하거나 해석하는 단계이다. 내담자와 진로상담자는 협력적인 상호작용을 통해 의사결정과정을 방해하는 태도와 행동을 명확히 밝히고 대안을 함께 탐색한다.

③ 문제해결: 내담자의 적극적 참여속에서 문제해결을 위해 앞으로 어떤 행동을 취해야 할지를 결정하는 단계이다. 이 단계에서는 도구적 학습에 초점을 맞춘다. 내담자는 자기 자신과 일의 세계에 대한 정보가 어떻게 수집되며, 진로목표를 설정할 때 어떤 제한을 두어야 하는지 그리고 예상하지 못한 사건이 발생했을 때 어떻게 대처해야 하는지에 대해 책임감을 갖고 해결하도록 노력해야 한다.

[직업상담학] 20 직업적응이론

[기출]

[2010년 3회] 직업적응이론에서는 개인이 환경과 상호작용하는 특성을 나타내주는 4가지 성격유형요소를 가정한다. 이 성격유형 요소들 중 3가지만 제시하고 각각에 대해 간략히 설명하시오.

[2010년 3회] Davis와 Lofquist의 직업적응이론에 기초하여 개발된 직업적응과 관련된 검사도구 3가지 쓰시오.

part 55. 4가지 성격양식

- ① 민첩성: 과제를 얼마나 일찍 완성하느냐와 관계되는 것으로, 정확성 보다는 속도를 중시한다.
- ② 역량: 근로자의 평균 활동 수준을 말하고 개인의 에너지 소비량을 의미한다.
- ③ 리듬: 활동에 대한 다양성을 의미한다.
- ④ 지구력: 개인이 환경과 상호작용하는 다양한 활동 수준의 기간을 의미한다.

part 56. 직업 적응 방식 [1차 기출문제]

- ① 융통성: 개인의 작업 환경과 개인적 환경 간의 부조화를 참아내는 정도
- ② 끈기: 환경이 자신에게 맞지 않아도 개인이 얼마나 오랫동안 견뎌낼 수 있는지의 정도
- ③ 적극성: 개인이 작업 환경을 개인적 방식과 좀 더 조화롭게 만들어 가려고 노력하는 정도
- ④ 반응성: 개인이 작업 성격의 변화로 인해 작업 환경에 반응하는 정도

part 57. 직업적응과 관련된 검사도구

직업적응이론의 가장 큰 장점 중의 하나는 직업적응과 관련된 다양한 검사도구가 잘 개발되어 있다는 점이다. 이 이론과 관련하여 개발된 검사도구는 다음과 같다.

- ① 미네소타중요도검사(Minnesota Importance Questionnaire: MIQ): 이 질문지는 20개의 욕구에 대한 개인의 중요도를 평가한다. 6개의 가치요인은 성취, 편안함, 지위, 이타성, 안정성, 자율성이다.
- ② 미네소타직업기술질문지(Minnesota Job Description Questionnaire: MJDQ): 사람들이 직업에서 충족시키기를 원하는 욕구들을 제시하여 각 직업군의 재직자가 직업에서 제공하는 여러 가지 특성들을 평가하도록 되어 있다.
- ③ 미네소타만족질문지(Minnesota Satisfaction Questionnaire: MSQ): 직무만족의 원인이 되는 일의 강화요인을 측정하는 도구로, 능력의 사용, 성취, 승진, 활동, 다양성, 작업조건, 회사의 정책, 인적자원의 관리체계 등의 척도로 구성되어 있다.
- ④ 기타: 환경의 충족 정도를 측정하는 미네소타충족질문지(Minnesota Satisfactoriness Scales: MSS), 심리학적인 직업분류체계인 미네소타직업분류체계(Minnesota Occupational Classification System III) 등도 직업적응이론과 함께 개발되었다.

[직업상담학] 21 사회학습이론

[기출]

[2010년 수시] 진로선택이론 중 사회학습이론에서 크롬볼츠(Krumboltz)가 제시한 진로선택에 영향을 주는 요인 3가지만 쓰시오.

part 56. Krumboltz의 진로결정에 영향을 주는 네 가지 요인

- ①유전적 요인과 특별한 능력(genetic endowments & special abilities): 개인의 진로기회를 제한하는 타고난 특질을 말한다. 여기에는 인종, 성별, 신체적인 모습과 특징, 지능, 예술적 재능, 그리고 근육의 기능 등이 포함된다.
- ②환경적 조건과 사건(environmental conditions & events): 환경에서의 특정한 사건이 기술개발, 활동, 진로선택 등에 영향을 미친다는 것이다.
- ③학습경험(learning experiences): 개인이 과거에 학습한 경험은 현재 또는 미래의 교육적□직업적 의사결정에 영향을 미친다.
- ④과제접근기술(task approach skills): 개인이 환경을 이해하고, 이에 대처하며 미래를 예견하는 능력이나 경향으로, 학습경험, 유전적 요인, 환경적인 조건이나 사건의 상호작용으로 나타난다. 과제접근기술에는 문제해결 기술, 일하는 습관, 정보수집 능력, 감성적 반응, 인지적 과정 등이 포함된다.

[직업상담학] Healy의 긍정적으로 자기를 인지하고 자신감을 높이기 위한 8가지 원칙 중 5가지를 기술하시오.

part 40 Healy의 긍정적으로 자기를 인지하고 자신감을 높이기 위한 8가지 원칙

- ① 다양한 범위의 행위를 경험하고 그것을 숙고할 때 자기인식 능력이 증가한다.
- ② 노력의 결과를 긍정적으로 강화하고 성공하는 방법을 배울 때 자기인식이 증가한다.
- ③ 그들의 역량 있다고 기대되는 것을 개발하고 독려할 때 자기인식과 자신감이 증가한다.
- ④ 스스로에 대해서 다른 사람에게 가르치기 위해서 정보를 얻고 조직화 하도록 안내 받을 때 자기인식과 자신감이 증가한다.
- ⑤ 관찰한 피드백을 얻고 통합할 때 자기인식과 자신감이 증가한다.
- ⑥ 상담가가 체계적으로 목표와 목적을 갖고 적당한 모델을 가지고 프로그램을 계획할 때 자기인식과 자신감이 증가한다.
- ⑦ 그들의 삶이 의미 있게 관찰되고 숙고될 때 자기인식이 증가한다.
- ⑧ 보조적인 수단이 줄어들고, 기록과 성취가 검토 될 때 증가한다.

직업상담사2급 실기_1편

블로그 직업상담연구소 <http://blog.daum.net/yidang97>

저자 이영우

발행일 2011.06.25 20:23:57

 블로그