

면접상담과 상담이론

2016년



교수 전 경 숙

대전총신평생교육원

The Daejeon Chongsin Long-Life Education Center

1장 상담이란

1. 상담의 의미

상담이란(Counseling)

- 조언을 받다, 조언을 구하다
- 전문적인 훈련을 받은 상담자와 도움을 필요로 하는 내담자가 **문제해결 또는 삶의 질 향상**을 위해 함께 **조력**하는 과정
- 상담자와 내담자는 상담활동의 공동 주체
- 상담은 내담자의 자기이해를 돕는 활동
- 상담은 치료적 차원, 예방적 차원, 발달과 성장 차원에서 이루어짐.

2. 상담의 참여자

• 내담자

조력을 필요로 하는 사람으로 도움을 받기 위해 찾아온 사람
심리적인 문제를 해결하는 데 어려움을 느껴 상담자의 도움을 받아 문제를 해결(성숙과 성장, 적응)하고 행복하게 살려고 하는 사람

• 상담자

상담에 대한 교육과 훈련을 받아서 상담을 하거나, 미래의 상담자를 교육 및 훈련 또는 이러한 내용을 연구하는 사람

1) 상담의 참여자 - 내담자

1] 심리적 문제의 유형

• 발생원인의 소재

상황적 원인 : 발생 원인이 외부
성격적 원인 : 발생 원인이 내부
상황요소와 성격적 요소의 상호작용하여 발생

• 시간의 경과에 따라

일시적 문제, 지속적인 문제, 만성적 문제
일시적 문제가 나중에 또 문제가 될 수 있고, 과거의 경험했던 일시적 문제가 현재에 또 다시 나타날 수 있다.

• 심각성의 정도에 따라

① 신경증

- 현실인식과 생활적응력이 떨어지지 않음.
- 정서적 행동적 측면에서 주변 사람들과 인간관계를 맺고 유지해 나가는 과정에서 상당한 정도의 불편과 고통을 느끼는 경우
- 자신이 겪는 불행과 고통을 스스로 인식할 수 있어 상담자의 도움을 자발적으로 구함.
상담 장면에서 만나는 대부분의 내담자가 여기에 속함.

② 정신증

- 현실의 인식과 기본적인 생활 적응 자체가 안 되는 경우
- 상황에 맞지 않는 정서를 경험하거나 표현한다.
- 사고의 비약 및 기이한 행동과 생각
- 현실에 대한 올바른 인식이 결여되어 있으므로, 자신에게 문제가 있다는 자체를 모름. 따라서 자발적으로 상담을 받는 경우가 드물고, 가족이나 주위 사람들의 요청으로 병원에 입원하거나 통원치료를 받는 경우가 많다.

2) 상담자의 참여자 - 상담자

내담자의 심리적 갈등이나 현실적인 문제를 내담자가 합리적이고 올바른 방법으로 해결하고 적응적인 삶을 살도록 도와주는 사람

① 상담자의 전문적 자질

- 체계적이고 효율적인 상담 진행을 위해 상담이론에 대한 이해를 반드시 해야 한다.
 - 인간에 대한 여러 가지 기본적 관점 이해
 - 이상행동 및 정신 병리의 발달과정 이해 · 변화를 일으키는 구체적인 기법 등을 습득
 - 상담지식이 상담경험이 될 수 없으므로, 상담실습 훈련과 슈퍼비전(사례 지도)이 반드시 필요
- * 슈퍼비전 : 상담자가 상담한 상담사례를 슈퍼바이저에게 내담자 이해, 접근방법, 대안적 반응 등을 지도받는 훈련 과정

② 상담자의 인간적 자질

- 자기인식과 이해, 자신에 욕구, 동기, 감정, 한계, 강점에 대한 인식
- 성숙한 대인관계와 사회적 관심 · 삶에 대한 긍정적 자세
- 개방성(고정관념과 선입관념에서 유연) · 객관성(내담자의 문제를 정확하게 보는 능력)

3. 상담의 효과

- 문제의 이해와 통찰
문제와 관심사에 대해 다른 맥락에서 지각하거나 보다 유용한 이해 차원에서 수용
- 정서의 변화
- 문제에 대한 새로운 반응 습득(효과적인 행동 반응 습득) → 행동변화
- 인간관계 형성과 유지 능력 향상 · 적응 기술 향상 · 잠재력 개발 촉진

4. 상담의 종류

1) 체계적 관점

- 정신역동적 관점 : 정신분석, 개인심리학, 분석심리학, 대상관계
- 행동주의적 관점 : 행동치료, 사회학습이론, 인지행동치료
- 인본주의적 관점 : 인간중심치료
- 인지적 관점: 현실치료, 인지치료, 교류분석, 합리적 정서행동치료

2) 발달적 측면

아동상담, 청소년상담, 성인상담, 노인상담

3) 구성 인원

개인상담, 집단상담

4) 조력 욕구

예방상담, 발달·성장 상담, 문제해결상담

5) 문제 내용

정신건강, 진로, 비행, 성, 학습, 약물, 중독, 가족, 위기, 목회, 군, 기업 등

6) 조력 수단

놀이치료, 미술치료, 무용치료, 음악치료, 원예치료

5. 상담자 윤리

1) 비밀유지

내담자의 양해나 승인 없이는 면담 중에 알게 된 내용을 공개하지 않아야 하며, 내담자의 동의 하에 공개할 수 있다.

2) 이중관계

상담관계에 영향을 줄 수 있는 이중관계를 피해야 함.

상담료 외에 어떤 경제적 거래를 해서는 안 됨.

3) 성적관계

상담관계에 있는 내담자와 어떤 종류의 성적 관계를 가져서는 안 됨.

4) 전문적 한계

자신의 전문적 한계를 인식하고 감당하기 힘든 내담자의 경우 기꺼이 다른 상담자에게 의뢰해야 하고, 자신이 할 수 있는 것과 못하는 것을 분명히 함.

5) 문화적 차이에 대한 이해

2장 면접상담의 실제

1. 초기 상담

· 상담신청서 작성 및 접수

접수 일자, 신청접수자 이름, 내담자 인적 사항, 상담경위나 호소문제, 가족관계

가. 접수 면접

· 내담자에 대한 정보 수집, 사례개념화, 상담자 배정을 위해 본 상담 이전에 실시하는 초기 면접 과정

· 심리검사, 면접, 행동관찰 등을 통해 내담자에 대한 정보를 수집하고, 수집된 자료를 토대로 내담자의 특성, 문제 및 증상, 원인, 상담방향 및 방법에 대해 개념적으로 설명하며, 적합한 상담자를 배정하기 위해 실시하는 초기면접

1) 정보 수집

1] 접수면접 기록지

상담신청 경위, 호소문제, 호소문제와 관련된 현재의 기능상태, 문제사, 발달사, 가족관계, 행동관찰, 접수 면접자의 처치 및 소견

2] 행동관찰

내담자의 반응행동에 대한 정보를 수집

3] 심리검사

면담과 행동관찰에 의해 파악이 잘 안 되는 정신능력, 적성, 성격이나 정신 병리와 같은 겉으로 드러나지 않는 심리적 특성을 파악

나. 상담관계 형성

• 상담관계

- 상담자와 내담자 사이에 상담을 위해 형성된 바람직한 관계
- 주로 3회기 이전의 상담 초기에 확립되어 유지
- **목표 합의/과제 합의(상담구조화), 정서적 유대(라포)**로 구성

1) 상담의 구조화

- 상담자와 내담자가 상담목표나 상담목표를 성취하기 위한 과제에 대해 서로 합의하는 과정
- 상담방향 및 목표, 상담 절차, 역할 및 규범, 시간, 상담비 등과 같은 상담의 구조적 형태 즉 상담의 전체 과정을 상담자가 주도적으로 만들어 가는 과정

2) 라포 형성

1] 라포형성

상담자와 내담자 간에 친밀감, 안전감, 신뢰감이 형성된 상태

2] 라포형성을 중요시하는 이유

라포가 형성되어야 상담자가 내담자에게 긍정적 영향을 미칠 수 있기 때문

다. 문제의 명료화

- 내담자가 호소하는 문제의 내용과 의미를 분명하게 밝히고 상담에서 다룰 문제의 내용을 명확히 해 나가는 과정
- 없애고 싶은 부정적 내용을 명확히 하는 것과 새롭게 형성시켜야 할 긍정적인 것을 명확히 하는 것

1) 호소문제 명료화

호소 내용, 문제의 증상(신체, 심리, 인간관계, 직무), 문제상황(문제가 일어난 구체적 상황), 문제사(문제가 발생해서 지금까지 진행되는 과정에서 일어난 과거의 사건들), 문제 태도

1] 호소 내용,

2] 문제의 증상: 신체, 심리, 인간관계, 직무

3] 문제 상황: 문제가 일어난 구체적 상황

4] 문제사: 문제가 발생해서 지금까지 진행되는 과정에서 일어난 과거의 사건들

5] 문제 태도: 내담자가 자신의 문제에 갖는 태도, 내담자가 문제라고 생각하는 것, 문제의 원인, 주로 대처했던 해결방법, 그 결과를 밝히는 작업

6] 상담문제 선정

- 내담자의 호소문제 · 내담자가 변화시키고 싶어 하는 문제 · 당면한 현안문제
- 힘든 문제 · 해결 가능한 문제 · 구체적인 문제 · 심리나 인간관계 문제

2) 상담목표 설정

1] 성장지향적 욕구 탐색

· 긍정적으로 좀 더 나아지려는 욕구 문제행동의 동기를 긍정적으로 해석하면, 성장지향적 욕구를 보다 쉽게 찾을 수 있음.

2] 상담목표 설정

· 상담목표 설정과정에 참여를 많이 할수록 그 목표를 성취하기 위해 더 많이 노력하는 경향

라. 상담 사례 개념화

- 내담자의 문제 및 증상, 원인 또는 관련 요인, 상담개입 방향과 방법을 이론적으로 설명하는 것
- 객관적인 정보(면접, 행동관찰, 심리검사, 자기보고 질문지 등)를 통해 분석

마. 상담 계획

1) 상담 과제

· 상담 개입의 초점이 되는 주요 해결과제 수립

2) 상담개입 목표

- 궁극적 목표 : 상담의 개입방향 /이상적 성취상태
- 결과 목표 : 상담결과로서 얻을 수 있는 상담성과
- 과정 목표 : 상담전략에서 성과를 얻기 위한 중간과정의 성과
- 즉시적 목표 : 회기 개입상황에서의 즉시적 성과

3) 상담전략 : 상담목표를 성취하기 위한 주된 방법

· 개입행동 지침, 내담자를 변화시키기 위한 주요 상담 원리, 실제 진행 과정의 개입절차, 상담기법

2. 중기상담

가. 정화경험 촉진

· 갈등의 원인이 되는 억압된 경험 또는 부정적 감정을 발산시켜 해소하여, 감정적 지배로부터 자유로운 상태

나. 이해경험 촉진

- 확장된 조망을 통해 문제, 원인, 대안에 대해 설명을 할 수 있게 되는 것
- 직면, 관점변화(환경, 시간, 가치)를 통해 새로운 이해 경험

다. 대안설정 촉진

- 문제해결 또는 목표성취를 위해 기존의 바람직하지 않은 반응행동을 대신할 효과적인 대처방안을 수립하는 것
- 브레인스토밍, 성공경험 탐색, 성공모형 탐색, 상담자가 대안 제시

라. 행동형성 촉진

- 내담자가 바람직한 행동을 학습할 수 있도록 조력하는 과정
- 행동주의 상담의 학습원리와 방법을 주로 활용

3. 종결상담

가. 종결 논의

종결시점에 대한 합리적 판단을 토대로 내담자와 협의하여 종결여부와 종결방법에 대해 의사결정을 하는 과정

1) 종결 시점 평가

목표성취, 전반적 긍정적 변화, 상담기간 종료, 예상 기간의 지나친 초과, 상담 비효과, 내담자의 종결 의사, 무의식적 갈등

2) 종결 합의

내담자와 종결시점에 대해 종결여부를 합의하여 결정

나. 상담평가

- 상담과정과 그 결과를 문제해결, 상담목표의 성취에 비추어 해석하고, 이를 통해 내담자의 문제해결이나 성장, 상담이나 상담자의 발전을 꾀하는 과정
- 상담성과 확인, 상담개입의 적절성 판단, 내담자에게 자립을 결정하는 기초자료 제공, 상담자에게 종결개입을 결정하는 기초자료 제공
- 상담의 성과, 부정적 피해, 미해결 과제 등 탐색

다. 상담 마무리

- 상담을 끝내는 과정에서 필요한 조치들을 취하는 과정
- 미해결 과제에 대한 조치, 종결 불안 및 의존 행동 조치 · 추수상담

3장 정신분석이론

1. 프로이드(1856년~1939년)

- 오스트리아 정신과 의사, 정신분석학의 창시자
- 정신분석 이론을 형성하고 확장하는데 생애의 대부분을 투자함.
- 인간 이해의 폭을 넓힌 가장 영향력 있는 인물

1) 심층심리학

의식 영역보다 억압해서 쉽게 의식화할 수 없는 무의식 영역을 보다 강조

2) 갈등심리학

쾌락을 추구하는 본능과 현실세계와의 마찰에서 비롯된 불안을 처리하면서 겪는 인간의 갈등을 다룸.

3) 문제 행동의 원인

- 인간의 대부분의 행동이 무의식적 과정에서 발생한다고 봄.
- 무의식과 현실 사이의 갈등의 실패

2. 인간관

- 1) 리비도 : 만족이나 쾌락을 추구하는 본능이며 타고남.
- 2) 갈등하는 존재
 쾌락과 현실의 갈등, 내적 욕구와 외적 욕구, 원초아, 자아, 초자아의 갈등
- 3) 결정론
 비이성적인 힘인 본능적 추동이나 무의식적 동기가 인간의 행동을 결정
- 4) 비관론적 존재
 어두운 지하실에서 끊임없이 갈등하는 존재

3. 주요 개념

- 1) 성격구조
 원초아(id, 생물학적 구성요소)+자아(ego, 심리적 구성요소)+ 초자아(super ego, 사회적 구성요소)
 - (1) 원초아
 - 유전적으로 가지고 온 것으로 본능의 지배를 받음.
 - 무의식이 지배하고 쾌락의 추구가 주요 목적
 - **쾌락의 원리**에 따라 작동(eat, drink, sleep)
 - (2) 초자아
 - 의식+ 전의식+무의식
 - 부모의 가치기준을 동화함으로써 발달/ 도덕적, 사회적, 판단적 측면
 - **도덕이나 완벽의 원리**에 의해 작동/ 수치와 죄책감을 유발
 - 인간으로 지켜야 할 외부적 요구와 쾌락 추구 사이에서 갈등
 - (3) 자아
 - 의식+ 전의식+ 무의식
 - 출생 이후 개인의 경험에 의해 형성
 - 현실을 고려하면서 쾌락을 추구/ **현실의 원리**에 따라 작동
 - 원초아에 담긴 본능적 욕구들과 외적인 현실세계를 중재하는 역할

4. 성격의 발달 과정

- 성적 추동의 에너지(리비도)이 신체 부위의 어디에 집중되느냐에 따라 성격발달을 5 단계로 설명
- 각 단계에서 어떤 경험을 하는가에 따라 성격발달에 고착과 퇴행이 발생

고착

특정 발달단계에서 성적 욕구가 과다하게 충족되거나 결핍되었을 때, 에너지가 집중되어 발달 정지가 일어나는 현상

퇴행

발달 이전 상태로 돌아가는 현상으로 대부분 고착상태로 되돌아감.

1) 구강기(생후 1년)

- 엄마 젖을 빨며 식욕과 쾌락의 욕구를 만족하는 시기
- 기본적인 양육을 필요로 하며 그렇지 못하면 탐욕과 욕심이 생김.

- 구강기에서 고착이 일어나면,
타인에 대한 불신, 타인의 사랑에 대한 거부, 친밀한 관계에 대한 두려움, 의존성 형성
→ 비현실적 낙관주의 / 비관주의

2) 항문기(생후 1~3년)

- 항문 부위가 성격형성에 있어서 중요한 시기
- 본능적 충동인 배설과 외부적 현실인 배변훈련과 관련하여 결정
- 독립성의 학습, 개인적 능력의 수용, 공격과 분노 등의 부정적 감정 표현을 학습, 부모의 훈육방식과 태도는 아동의 성격발달에 중요

* 배변 훈련

- 엄격 → 독립성, 자율성 손상 → 옹고집, 인색한 강박적인 성격
- 방임 → 충동적, 무질서한 성격

3) 남근기(3~6세)

- 무의식적인 모에 대한 근친상간의 욕구
- 부에 대한 근친살해 욕구 → 이성부모를 좋아하나 동성부모가 없어졌으면 하는 욕구를 지니며 거세의 위협을 느끼는 시기
- 아빠의 사고나 행동을 따라 하는 동일시가 나타나고 아동의 성욕에 따라 부모가 반응하는 감정과 태도에 따라 성격에 영향을 줌.
- 초자아가 발달하는 아주 중요한 시기로서, 아빠가 없으면 초자아의 발달이 안될 수 있고 성장하여서도 삼각관계를 좋아함.

* 동일시

- 엄마가 아빠를 좋아하므로 아빠를 닮으면 엄마가 자신을 좋아할 거라고 생각
- 오이디푸스 콤플렉스/ 엘렉트라 콤플렉스

4) 잠복기(6~12세)

- 성적 관심이 사회적 관심, 놀이 집단, 운동, 기타 새로운 활동으로 대치되는 시기
- 다른 사람과의 관계를 형성하고 자아가 잘 분화되고 발달되는 시기(사회화)

5) 생식기(12세 이후)

- 남근기 문제가 다시 발생하는 시기로서 사춘기에서 시작되어 노인까지 계속
- 예술, 운동, 직업준비 등으로 사회적으로 인정된 활동으로 자신의 에너지를 투자함으로써 성욕을 처리

5. 무의식, 의식, 전의식

1) 무의식

- 우리 정신의 85%를 차지
- 우리가 인식하지 못하는 마음의 일부로서 자각하지 못하는 것들
- 의식 상태에 붙잡아 두기에는 너무 위협적이며 고통스러운 경험들은 무의식 상태로 잠복

* 무의식의 증거들

- 꿈, 말실수나 친숙한 이름이나 약속을 잊어버리는 것/ 암시로 인한 최면 후의 행동/ 자유 연상법으로 나온 자료(카우치 - 긴 의자)/ 투사법에서 나온 자료

2) 의식

우리가 알아차릴 수 있는 정신활동이 존재하는 곳

3) 전의식

현재는 인식하지 못하나 노력하면 의식할 수 있는 사고와 감정들이 있는 곳

6. 불안

- 원초아, 자아, 초자아의 마찰로 인해 야기
- 무의식적 갈등으로 야기된 위험을 미리 알려주는 역할

1) 현실적인 불안

외부의 현실적인 위협에서 오는 불안

2) 신경증적 불안

- 자아와 원초아의 갈등에서 오는 불안
- 원초아의 충동이 의식으로 분출되어 나온다는 위협에 대한 반응

3) 도덕적 불안

- 원초아와 초자아의 갈등에서 오는 불안/ 양심에 대한 죄책감, 수치심
- 자신이 도덕적 기준에서 위배된 생각이나 행동을 함으로써 생기는 불안

7. 방어기제

- 자아가 원초아와 초자아의 갈등에서 비롯된 불안으로부터 자신을 보호하기 위해 방어 기제를 사용
- 개인이 불안을 극복하고, 자아가 불안에 압도되지 않도록 함.
- 원초아의 요구와 초자아의 명령을 다루기 위한 수단
- 개인의 발달 수준과 불안의 정도에 따라 다름.
- 방어의 특징: 현실을 부정하거나 왜곡/ 무의식적 수준에서 작동

1) 부인형 방어

(1) 부인(부정)

고통을 주는 사실이나 경험을 있는 그대로 인정하지 않거나 부정

(2) 투사

받아들일 수 없는 자신의 욕망이나 충동을 타인에게 귀인 시키는 것

(3) 합리화

정당하지 못한 자신의 행동에 그럴듯한 이유를 붙여 정당화하는 것(핑계 없는 무덤은 없다)

2) 신경증적 방어

(1) 억압

- 신경증적 장애의 기초
- 위협적인 고통스러운 경험(생각이나 감정)들을 무의식으로 억누름
(갈등을 의식하지 못하거나 기억하지 못함)

(2) 반동형성

불안을 야기하는 무의식적 생각과 반대되는 의식이나 행동(미운 놈 떡 하나 더 준다)

(3) 치환(전치)

자신의 행동들을 위협적인 대상에서 보다 안전한 상대에게로 이동하여 발산
(종로에서 뺨 맞고 한강에서 눈 흘긴다)

3) 강박형 방어

(1) 격리(고립, 분리)

과거의 고통스러운 기억과 연관된 감정을 의식으로부터 떼어 내어 격리시켜 감정은 없애고 기억만 남겨두는 것

(2) 무효화(취소 행동)

인정할 수 없는 생각이나 행동을 한 후 그것을 무효화함으로써 죄의식이나 불안에서 벗어나고자 하는 것

4) 적응형 방어

(1) 억제

억압과 유사하나 전의식이나 의식 수준에서 작동
생각하고 느끼고 자각하는 것을 왜곡

(2) 승화

개인적인 원초아의 욕구들을 실현하되 자신이 처한 개인적 사회적 현실에 부합된 방식으로 실현 / 가장 성숙한 방어기제

5) 퇴행, 보상, 신체화

(1) 퇴행

이전의 발달단계로 후퇴하는 현상, 이전의 고착이 형성되었던 발달지점으로 돌아감.

(2) 보상

바람직한 특성을 강조하여 약점을 감추면서 다른 영역의 충분한 만족을 통해 좌절감을 축소

(3) 신체화

심리적인 갈등이 신체부위의 증상으로 전환되어 신체반응으로 나타나는 것

8. 치료 목표

- 무의식을 의식화함으로써 개인의 성격구조를 수정하는 것
- 본능 욕구에 흔들리지 않기 위해 자아를 강화시켜 현실적으로 행동하도록 하는 것
- 아동기의 경험을 재구성, 해석, 분석 / 과거 탐색을 통해 자기를 이해

9. 치료 과정

- 과거와 무의식에 대한 통찰 / 자신의 통찰을 방해하는 저항을 경험
- 치료자와의 전이관계를 해석 / 자신의 문제를 명료화하고 수용함.

10. 치료 기법

1) 자유 연상

- 마음 속에 떠오르는 것들을 그대로 이야기하도록 함.
- 시각화(떠오르는 것들을 묘사하듯 이야기하는 것)를 무의식이 의식화 가능
- 내담자가 이야기한 것을 통해 억압된 자료를 수집, 해석하여 의미를 찾아 통찰을 찾음.

2) 해석

- 무의식적 갈등을 의식화하는 데 사용

- 내담자의 꿈, 자유연상, 상담과정에서의 저항과 전이, 치료관계에서의 행동 등의 의미를 설명하고 가르치는 것
- 해석의 기능: 자아를 새로운 자료에 동화시켜 더 깊은 무의식의 자료를 밝히는 과정 촉진

3) 꿈의 분석

- 내담자의 무의식에 접근하는 한 방법
- 꿈: 무의식으로 통하는 통로, 무의식적 소망, 욕구, 두려움의 표출
- 잠잘 때 방어기제 약화 → 억압된 욕망과 갈등이 의식표면으로 떠오름
→ 꿈을 분석하여 문제와 갈등에 대해 통찰을 얻는 방법

4) 저항의 분석

- 불안에 대한 방어, 내담자가 무의식적 자료를 생산하는데 방해되는 것
- 현재 상태를 유지하고 변화를 방해하는 모든 의식적, 무의식적 생각, 태도, 감정, 행동의 의미

5) 전이의 분석

- 내담자가 과거에 중요한 타인에게 느꼈던 감정을 치료자에게 느끼는 왜곡된 반응
- 치료자에게 이전에 억압했던 감정, 신념, 욕망을 표현
→ 치료자는 이런 전이를 분석, 해석하여 내담자로 하여금 통찰을 얻게 함.

6) 역전이의 분석

- 상담자의 무의식적 불안과 갈등을 내담자에게 투사하는 것

12. 정신분석적 치료의 장점

- 1) 적용 범위가 넓다.
- 2) 인생의 초기 경험을 강조
- 3) 무의식적 동기와 기제를 명료화

13. 정신분석적 치료의 단점

- 1) 비과학적이며 애매한 이론(비판)
- 2) 해석의 다양성과 남용의 가능성
- 3) 유아의 경험에 대한 지나친 강조
- 4) 긴 치료 기간
- 5) 성차별적 접근
- 6) 본능이 강조된 반면 사회학적, 문화인류학적 관점이 미약
- 7) 수치화할 수 있는 객관적 자료 부족

4장 인간중심이론

- Carl Rogers(1902~1987)에 의해 지시적이고 정신분석적인 것에 대한 반발로 발전
- 내담자의 과거보다 현재를 중시 / '인간 대 인간'의 관계를 강조
- 무조건적인 지지, 배려, 공감적 감정이입으로 내담자의 성장을 도움
- 비지시적 상담 / 내담자중심치료 / 인간중심치료

1. 인간관

- 실현화 경향성을 가진 존재, 선천적으로 선하게 태어난 존재
- 인간은 유기체로서 주관적 경험을 통해 자신의 가치를 형성하고 성숙해 가는 존재 → 인간은 주체적으로 자기실현을 위해 삶을 주도하며 살아가는 존재

1) 행동주의 입장에 대한 비판

- 외현적인 자극과 반응에 의해 변화 → 현재 경험하고 있는 내적 경험이 행동을 결정

2) 프로이드 입장에 대한 비판 결정론

- 인간은 끊임없이 변화하고 성장하는 존재, '되어 가는 과정'으로 존재

3) 인간이 악하게 된 것

- 부모나 사회에서 가하는 '가치의 조건화'에 의해 실현화 경향성이 방해받기 때문

2. 주요 개념

1) 자아(self)

- 외적 대상을 지각하고 경험하면서 그것에 의미를 부여하는 역할
- 환경과의 상호작용을 통해 형성되고, 점차 분화되어 복잡한 양상으로 발달
- 자기 발달은 자기인식의 과정에서 시작하여 지각된 자기는 지각과 행동에 영향

2) 자기 개념

- 실제적 자기: 현재 자신의 모습에 대한 인식
- 이상적 자기: 앞으로 어떤 존재가 되어야 하거나 되기를 원하는 모습에 대한 인식

3) 실현화 경향성

- 모든 인간은 인간적 성장에 궁극적 관심을 두고 잠재력을 실현하려는 경향
- 단순한 실체 → 복잡한 실체/의존성 → 독립성/고정성, 경직성 → 유연성, 융통성
- 개인의 자율성, 경험 확대, 개인적 성장 촉진

4) 가치의 조건화

- 기본적 욕구인 '긍정적 자기존중'을 얻기 위해 가치의 조건화를 형성
- 아동은 부모의 양육태도에 따라 형성되고, 눈에 보이는 행동(외적 준거에 따른 행동)에 따른 평가에서 비롯 : 타인의 기대에 따라 행동
- 경험을 통해 실현화 경향성을 성취하는 것을 방해하는 주요 요인: 아동이 주관적으로 경험하는 사실을 왜곡하고 부정하게 만들기 때문

3. 상담 목표

- 1) 자아실현의 욕구의 발현
- 2) 완전히 기능하는 인간이 되도록
- 3) 문제보다 인간(내담자)에 초점
- 4) 내담자의 성장과정을 도와주는 것

4. 상담 기법

1) 일치성(진솔성, 솔직성)

- 상담자가 매 순간 경험하는 자신의 감정이나 태도를 있는 그대로 진솔하게 인정하고 개방하는 태도
- 상담자는 내담자를 진솔하게 대하는 태도를 일관되게 유지: 내담자도 상담의 진솔성을 거울삼아 자신의 경험에 대해 진솔하게 접촉하게 됨.

2) 무조건적 존중

- 가치의 조건 없이 내담자를 수용하는 태도
- 내담자를 가치 있는 인간으로 받아들이고 존경을 표시하는 것
- 긍정적이든 부정적이든 내담자를 평가하지 않는 것

3) 정확한 공감적 이해

- 내담자가 주관적으로 경험하는 사적 세계를 정확하고 민감하게 이해하는 태도
- 가장 중요하며, 상담자의 민감하고 정확한 이해는 내담자가 감정에 대해 진실하게 접촉하며 확대시켜 나감.
- 내담자의 주관적 세계에 동참하되 자신의 감정이나 생각들을 개입시키지 않고 내담자의 입장에서 보고 느낀 것의 의미를 전달해 주어야 함.

5. 상담의 진행과정

- 내담자의 경험 강조, 내담자가 자신의 내면의 경험과 접촉할 수 있도록 도움.
- 상담자의 역할
 - ▶ 내담자의 변화를 촉진하기 위한 도구, 촉진적이고 치료적인 분위기를 조성

1) 감정의 반영

- 자신의 마음속의 감정들을 명확히 자각하지 못하므로, 상담자가 내담자의 내면 감정을 거울처럼 드러내어 보여주는 감정반영

2) 가치 조건의 해제

- 가치조건과 경험 간의 불일치 속에 왜곡되거나 부인하는 감정들이나 생각들을 있는 그대로 받아들일 수 있도록 하는 것이 필요 → 상담자는 내담자의 입장에서 이해하고 공감해 줘야 한다.

6. 내담자의 변화과정

- 자신에 대해 자부심을 느끼고 스스로를 돌보게 됨.
- 자신의 내적 경험에 대해 좀 더 정확하게 주목할 수 있게 됨.
- 자기개념과 현상적 경험이 일치되어 감.

5장 인지행동이론

1. Albert Ellis

합리적 인지정서행동치료(Rational-Emotive Behavior Therapy)

- 인지치료(1955) → 인지정서치료(1961) → 인지정서행동치료(1993)
- 사건보다 사람이 사건을 어떻게 생각하는가의 신념체계가 사람의 감정이나 행동에 영향을 미침.
- 합리적 신념체계를 가진 사람 : 일어난 사건에 대해 합리적 해석을 하여 대처하기 때문에 바람직한 정서적행동적 결과를 초래
- 비합리적 신념체계를 가진 사람 : 인간의 심리적 고통이나 문제는 인간의 비합리적 신념 체계에서 비롯

- 비합리적 신념체계 → 합리적 신념체계(논리적으로 반박함으로 변화를 유도)

2. 인간관

- 인간은 합리적 사고와 비합리적 사고의 잠재성을 동시에 갖고 태어난 존재
- 인간은 자기대화와 자기평가를 통해 삶을 유지하는 존재 → 건전한 인생목표 달성/ 부적절한 정서, 역기능적 행동
- 인간은 인지, 정서, 행동을 변화시킬 능력을 가진 존재
- 인지, 정서, 행동은 상호 인과관계 비합리적 신념 → 부적절한 감정, 역기능적 행동

3. 주요 개념

1) 성격의 3가지 측면

(1) 생리적 측면

- 거대한 성장 자원/사회적 운명과 개인적 운명을 변화시킬 능력 소유
- 자신, 타인 및 세상을 비난하는 강한 경향성을 소유하여 자기 자신을 파괴

(2) 사회적 측면

- 사회 집단 내에서 양육되며, 타인의 기대에 부응하여 살고, 타인의 수행능력을 능가하려고 노력
- 타인이 자신을 인정, 승인 → 자신을 가치 있는 사람으로 여김
- 정서 장애: 지나치게 타인의 인정에 대한 욕구가 과도 → 불안/우울

(3) 심리학적 측면

- 불안, 우울 → 바람직하지 않은 이 감정에 초점 → 부정적 감정 심화 → 불안을 생성하는 신념체계에 초점

2) 합리적 가치/태도

- 명확히, 유연하게, 과학적으로 생각하도록 조력

- (1) 자기 관심 : 진실/자학하지 않음
- (2) 사회적 관심 : 어울려 사는 데 관심
- (3) 자기 지향 : 자신의 삶에 대한 책임/자신의 문제를 독립적으로 해결
- (4) 인내 : 좌절을 견디고, 자신과 타인의 실수 인정
- (5) 불확성의 수용: 무한한 가능성과 기회 인정
- (6) 창조적인 일에 대한 실행: 일상적인 일 외
- (7) 과학적 사고: 객관적이고 이성적
- (8) 자기 수용 : 삶을 즐거워하며 기뻐함
- (9) 모험 : 시도하고 개척
- (10) 장기적인 만족 추구
- (11) 자기 책임성 : 타인, 사회를 비난하지 않음

3) 당위주의

- 비합리적 신념의 뿌리

(1) 자신에 대한 당위성 → 자기 파멸

나는 실수해서는 안 돼 / 나는 항상 적절하게 행동해야 해

(2) 타인에 대한 당위성→ 인간에 대한 회의

자식이니까 내 말을 들어야 해

(3) 조건에 대한 당위성

나에게 주어진 일은 힘들면 안 돼

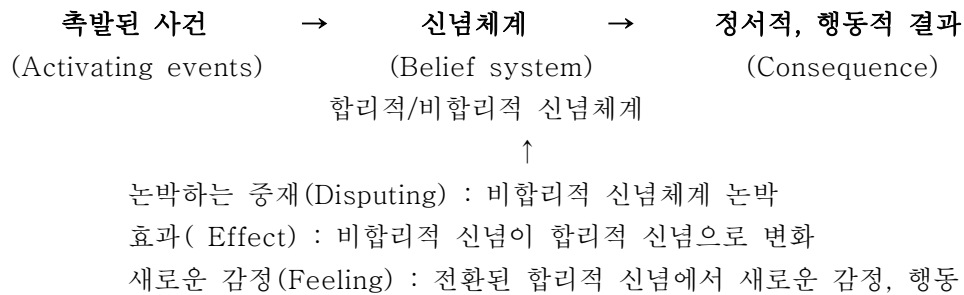
4. REBT의 기본공식

- 경험 자체보다 경험에 대한 내담자의 해석, 가치부여가 심리적 문제의 원인
- 우리의 존재는 생각의 방식에 의해, 정서는 생각(사고)에 의해 결정
- 가치체계(evaluation system)를 바꾸어주면 정서, 행동의 변화가 따라 온다.

5. 상담 목표

- 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화보다 현실적이고 실현 가능한 가치관을 통해 정서장애와 자기 패배적 신념을 최소화
- 생활에서 자신, 타인, 주변 조건에 대해 비난하는 경향 감소시키기

6. 성격의 ABC 이론



7. 상담과정

- 지속적으로 괴롭히는 감정과 부적절한 행동에 초점
- 자신의 생각 속에 스며든 비합리적 신념의 뿌리인 3 가지 당위성 점검
- 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸도록 반박

8. 상담 기법

1) 인지 기법

- 비합리적 신념 논박, 인지 과제/독서
- 언어 대처 : 부정적 영향을 미치는 당위적 진술을 합리적 표현으로 대처('해야 한다'→ '하고 싶다')

2) 정서 기법

- 합리-정서 상상 / 역할 연기 / 수치심-공격 연습

- 감사합니다. -