

1. 행동주의 주요개념



- 행동주의 상담은 행동장애의 치료를 위한 학습이론을 체계적으로 적용시키는 것을 말한다.

행동주의 상담은 대부분의 비정상적인 행동이 학습에 의해 획득되고 유지되는 것으로 가정하고 내담자의 행동을 수정하기 위해 학습의 원리를 적용하는 방법이다.

1

행동주의 주요개념

1

인간관

인간은 좋지도 나쁘지도 않은 상태로 이 세상에 태어났다.

인간은 환경의 자극에 의해 반응하는 유기체다.

인간의 행동은 유전과 환경의 상호작용에 의해 형성된다.

인간의 행동은 학습된 부정적 혹은 긍정적 습관으로 구성된다.

인간의 행동은 생활 환경이 제공하는 강화와 형태와
그 빈도에 의해 결정된다.

1

행동주의 주요개념

1

인간관

- 초기 행동주의자들은 위의 말대로 인간은 본질적으로 그들의 사회문화적 환경에 의해서 형성되고 결정된다고 보았다. 그러나 현대의 행동주의자들은 인간은 자신의 행동을 스스로 수정할 수 있는 능력이 있다는 점을 강조하고 있다. 또 행동은 추동 또는 욕구에 의해서 동기화되고 보상과 처벌이라는 형태의 강화에 의해서 견고해지거나 약화된다.

1 행동주의 주요개념

2 고전적 조건형성

- Pavlov는 개의 침 분비를 쉽게 측정할 수 있는 장치를 고안하였다. 반복된 훈련 후 연합을 통해 짝지어진 조건자극은 무조건자극이 없어도 타액분비를 유도하는 힘을 획득했다.

1단계

무조건자극(음식물) → 무조건반응(타액분비)

2단계

무조건자극 + 조건자극(종소리) → 무조건반응
(타액분비)

3단계

조건자극(종소리) → 조건반응(타액분비)

1

행동주의 주요개념

2

고전적 조건형성

예) 학교에 가기 싫어하는 아동의 경우 학교에 대한 부정적 느낌이 고전적 조건형성을 통해 학습되었을 가능성이 많다.

- 어떤 아동이 학교에서 친구들로부터 괴롭힘을 당했다고 가정하자, 그렇다면 친구들의 괴롭힘은 불쾌한 정서를 만들어 내는 무조건 자극이라고 할 수 있고, 이 무조건 자극은 학교가 가지고 있는 여러 가지 특징과 연합하게 된다. 그래서 학교의 분위기, 교실, 친구들의 얼굴, 교사의 모습 등이 불쾌한 정서들 만들어 내는 무조건 자극과 연합되어 조건 자극의 역할을 하게 된다. 이러한 특징들로 인하여 아동은 불쾌한 감정을 가지게 되고 결과적으로 학교에 가는 것을 싫어할 수 있다.

1

행동주의 주요개념

3

조작적 조건형성

- 스키너(B. F. Skinner)는 1930년대 초반에 쥐와 비둘기를 이용하여 조작적 조건화에 대한 연구를 시작하였다. 유명한 스키너의 상자(Skinner's box)를 통하여 그는 조작적 조건에서 쥐의 지렛대 누르기 또는 비둘기의 원판 쪼기 등의 실험을 제시하며 급진적 행동주의를 주장하였다.

외국의 실험에서 자동차를 운전 할 때 안전벨트를 매는 행동은 조작적 조건형성의 원리를 이용하여 증가시킬 수 있다.

승용차를 운전해서 통학하는 학생들을 대상으로 안전벨트를 매는 행동에 대해 피자, 스티커, 그림책 등으로 강화를 한 결과 안전벨트를 착용하는 비율이 7배 이상 증가하였다.

④ 모방학습 (사회학습 접근)

- 반두라(Bandura)에 의해 체계화된 이론으로서 인간의 새로운 행동학습은 거의 모델링에 의한다는 사회적 학습이론의 원리이다. 모방학습이론은 관찰된 학습과 대리경험의 효과를 중요하게 생각하며 모델링에 의해 표현되는 행동의 효과를 강조한다.

모방학습이 이루어지는 과정

- 주의집중단계 : 학습자가 모델에게 주의를 집중하는 단계
- 파지단계 : 학습자가 주의를 집중해서 본 것을 기억하는 단계
- 재생단계 : 기억한 것을 모델의 행동을 모방해서 재생하는 단계
- 동기화단계 : 재생을 통해 동기를 지속적으로 유발하는 단계

④ 모방학습 (사회학습 접근)

- 초기의 행동주의자들은 인간의 행동을 설명할 수 있다고 주장했다. 그들은 인간을 환경에 반응하는 수동적인 존재이며, 기계적이고 결정론적이라고 보았다. 행동주의 이론이 좀 더 체계화 되어가며 차츰 인간은 자유와 의지적 선택을 할 수 있다고 강조하여 인간의 능동적인 면이 강조되고 있다. 최근의 견해는 반두라에 의하면 인간은 환경을 만들기도 하고 동시에 환경에 의해 만들어진다는 것이다.

인지적 경향

- 행동주의 상담에서의 인지적 경향이다.
학습에 대한 인지적 관점은 지식의 습득이라는 측면으로 보고 있다. 다시 말하면 외현적 행동으로 나타나지 않더라도 학습은 일어날 수 있다고 보는 것이다.
- 시험을 위해 오랫동안 공부한 사람이 시험에서 낙제점수를 받았다고 한다면 학습이 일어나지 않았다는 것을 뜻하는가? 아닐 수 있다. 학습은 일어났으나 단지 그것이 제대로 표현되지 못했을 수도 있을 것이다. 학습과 수행은 분리되어 생각될 수 있다.

2. 행동주의 기본적 특징과 가정



2 행동주의 기본적 특징과 가정

01.

행동치료는 과학적 방법의 원리와 절차에 근거한다. 개인 신념이 아니라 관찰에 근거해서 결론을 내린다. 행동상담심리사들의 두드러진 특징은 구체화와 측정을 강조하며, 자신이 중재를 반복할 수 있도록 치료목표를 구체적, 객관적 용어로 기술한다. 그래서 행동주의 개념과 절차들은 명확하게 기술되고, 경험적으로 검증되며, 지속적으로 수정된다.

02.

행동치료는 과거를 중요시하지 않으며, 내담자의 현재 문제를 다루고 현재 문제에 영향을 주는 요인들을 다룬다.

2 행동주의 기본적 특징과 가정

03.

행동치료에서 내담자에게 자신의 문제를 다루기 위해서 구체적 행동들을 하도록 요구한다. 치료 장면 내에서나 밖에서나 자신의 행동을 관리하고, 대처기술을 배우고 실습하며, 새로운 행동을 연습한다(치료적 과제). 행동치료는 행동 지향적이며 교육적 접근과 학습이 치료의 핵심이다.

2 행동주의 기본적 특징과 가정

04.

행동치료는 근원적인 역동의 통찰 없이도 변화가 가능하다고 가정한다. 행동 상담심리사들은 행동 변화는 자기이해와 동시에 혹은 그 전에 일어난다고 보며, 행동변화가 높은 수준의 자기이해를 이끌 것이라고 본다. 통찰과 이해가 변화에 대한 동기를 제공할 수 있다는 것이 사실이라 할지라도 문제가 있다는 것을 아는 것과 그것을 변화시킬 방법을 아는 것은 별개이다.

05.

변화를 평가하고 문제를 확인하며 외현적, 내현적 행동을 직접 평가하는 것을 강조한다. 관찰이나 자기관찰을 통해 목표 문제를 직접 평가한다.

3. 상담 과정



A

상담목표가 행동치료에서는 매우 중요하다. 행동치료의 일반적 목표는 새로운 학습 조건을 창출하는 것이다. 일반적으로 내담자가 치료목표를 선택하며 선택된 목표는 치료과정의 초기에 구체적으로 정의된다. 전체 심리치료과정을 통해 지속적으로 평가함으로써 목표달성의 정도를 그때그때 확인하며 평가와 치료는 동시에 이루어진다.

B

치료목표들은 분명하고, 구체적이고, 이해할 수 있고 내담자와 상담심리사가 동의할 때까지 다듬어져야 한다. 이것은 치료과정을 안내하는 계약으로 이어진다. 행동 상담심리사와 내담자는 치료과정 중에도 필요할 때마다 목표를 수정한다.

3

상담 과정

1

상담목표

비교적 쉽게 달성되는 목표

- ① C
- ① a 자신의 감정이나 생각 및 희망을 관련된 생활 장면에서 자유로이 표현할 수 있도록 훈련
- ② b 사회적인 활동을 저해하는 비현실적 공포 제거
- ③ c 중요한 결정을 내리는데 방해되는 내면 갈등을 해소

3 상담 과정

② 상담자의 기능과 역할

〈적극적 · 지시적 역할〉

- A. 행동주의 상담자는 부적응적인 행동을 진단하고 그 행동을 적응적인 행동으로 인도하는 상담 절차를 처방하는 교사, 무대감독, 전문가로 기능해야 한다.
- B. 상담자는 내담자를 위한 역할모델이 되어야 한다. 즉 내담자는 상담자를 동일시하여 상담자의 행동을 모방하거나 태도·가치관·신념을 자신의 것으로 받아들일 수 있다.
- C. 상담자는 내담자의 행동을 수정, 통제하고 있으며 자신의 행동이 내담자 행동에 큰 영향 미침을 명심해야 한다. 내담자의 바람직한 행동을 적절히 강화하지 않으면 치료가 실패로 돌아갈 수 있음에 유의해야 한다.

③ 내담자가 겪는 경험

- 행동수정적 접근방법에 대해 기본적인 이해가 있어야 하며 치료목표의 선정이나 결정과정에 적극적으로 참여해야 한다. 상담자의 지시아래 일상생활에까지 확대시킬 수 있는 적극적이고 바람직한 행동반응을 치료 장면에서 연습한다.
- 내담자가 상담과정에 적극 참여하지 않으면 상담이 성공할 가능성은 크지 않다. 내담자는 통찰을 얻는 것 이상의 것을 해야 한다. 새로운 행동을 실행하려는 시도에서 성공하느냐, 실패하느냐는 상담적 모험의 가장 중요한 부분이다. 또한 상담 장면에서 학습한 것을 일상생활로 일반화하고 전환하도록 격려 받는다.

④ 상담자와 내담자의 관계

- 치료관계는 서로 협력하는 관계이며 상담자가 내담자에게 유익한 수단을 제공해 주는 존재임을 주지시킨다.
- 행동주의 상담자들은 상담자의 따뜻함, 공감성, 진실성, 수용성 등과 같은 관계 변인이 내담자의 행동변화를 위한 충분조건은 아니지만 필요조건이라고 생각한다.

3 상담 과정

5 상담진행과정

1 상담자는 내담자와의 관계를 통해 변화시킬 행동적 목표를 설정하여 행동과학적 용어로 서술한다. 행동목표가 여러 가지일 경우 한 번에 한 가지 목표행동에만 집중하여 이를 달성케 한 후 또 다른 목표행동을 다루도록 한다.



2 상담자는 내담자의 일상적 행동에 대한 관찰을 통해 행동의 최저 수용수준의 행동 기초선을 정한다.

3 상담 과정

5 상담진행과정

3 목표행동의 습득을 위해 강화와 소거의 환경적 조건과 단계별 행동을 위한 조성에 대한 전략을 마련한다.



4 내담자의 행동변화를 위한 구체적인 강화인자를 선정하며 강화방식을 규정한다.



5 목표행동을 위한 강화와 기법을 적용한다. 이 때 상담의 과정에서 나타나는 효과를 객관적으로 평가할 수 있어야 하며 행동의 변화를 행동적 서술의 양식을 통해 구체적으로 기록한다.

4. 상담기법



① 단계적 둔화

- 공포, 불안 제거에 활용하는 방법으로 불안과 양립 불가능한 반응을 끌어낸 뒤 불안유발자극을 상상하게 하여 그 영향력 약화시키는 것이다.

구체적 절차

- A. 불안 유발 자극 분석해 불안 위계목록 작성한다.
- B. 근육이완훈련을 한다.
- C. 이완상태에서 가장 낮은 불안 일으키는 장면부터 단계적 상상, 심한 불안 느끼면 다시 이완상태로 유도해 불안을 안 느낄 때 까지 이완 과정 되풀이한다.
- D. 가장 불안 높은 장면을 상상해도 불안을 느끼지 않으면 치료는 종료한다.

대인관계공포, 시험공포, 신경증적 공포 등 공포증 제거에 효과적이며 성불능, 불감증 등 성적 부적응 치료에도 활용된다.

- 이완훈련은 스트레스와 불안에 관련된 문제에 적용된다. 이완 훈련이 도움이 되는 증세로는 고혈압, 기타 심장질환, 편두통, 천식, 불면증 등이 있다.

② 자기표현훈련 (자기주장훈련)

- 자기표현훈련은 역할연습을 통해 이루어질 수 있으며 집단적 훈련방법(프로그램)으로 많이 실시되고 있다. 주로 대인관계 문제 해결에 활용되며 불쾌한 감정이나 분노를 제대로 표현하지 못하는 사람, 거절을 잘하지 못하는 사람, 혹은 애정이나 호감을 잘 표현하지 못하는 사람들에게 매우 효과적이다.
- 자기표현훈련은 주장행동을 할 수 있는 능력을 증가시킬 것을 목적으로 하는 상담기법이다. 주장행동이란 자기의 이익대로 행동하고, 부당한 불안을 느끼지 않으면서 자기를 내세우며 편안하게 자기의 솔직한 감정을 표현하고 타인의 권리를 방해함 없이 자기의 권리를 행사하는 행동을 말한다.

③ 혐오치료

- 증상이 나타날 때마다 고통스런 혐오자극을 가하여 문제행동을 소거시키는 치료법이다. 문제행동을 처벌하면서 이를 대체할 바람직한 행동을 강화해 줄 때 효과가 더 크다.
자폐증 어린이의 문제행동 소거, 알코올 중독이나 약물중독, 흡연, 강박증, 성도착증, 도박 등에 적용할 수 있다.

④ 긍정적 강화

- 긍정적 강화는 바람직한 행동을 할 때마다 보상을 주어 그 행동을 강화시키는 방법이다. 치료절차는 바람직한 행동을 세부적으로 조사하고 내담자에게 보상 되는 것을 찾아 바람직한 행동에 체계적으로 보상한다.

강화물

생리적 욕구를 충족시키는 것 : 음식, 수면 등

사회적 욕구를 충족시키는 것 : 미소, 인정, 칭찬, 돈, 선물 등

4

상담기법

5

행동조성

- 행동조성은 바람직한 행동을 여러 단계로 나누어 강화시킴으로써 점진적으로 바람직한 행동에 접근하도록 유도하는 방법이다.

예

교사가 어린이의 분주하고 산만한 행동에 대해 관심 보이지 않는 반면, 교사의 설명에 주의를 기울일 때는 반드시 관심이나 칭찬을 보임으로써 점차 바람직한 행동으로 유도한다.

모방학습

- 타인의 행동을 보고 새로운 행동과 반응을 학습하는 방법이다. 상담기간 동안 상담자는 자기 개방, 모험의 수행, 개방성, 정직, 열정, 사랑을 가르칠 수 있다.

예

뱀을 무서워하는 사람이 뱀을 부리는 사람의 행동을 관찰해 공포 줄일 수 있다.

⑦ 환권보상치료 (토큰경제)

- 환권보상치료는 바람직한 행동을 인정해 주는 것만으로 별 효과가 없을 때, 환권(token)을 주어 나중에 내담자가 원하는 물건이나 권리와 바꿀 수 있도록 하는 치료절차이다. 어린이 및 정신지체인의 행동수정에 유용할 수 있다.
- 내담자가 적절한 행동을 할 때마다 강화물로 토큰이 주어지는 기법이다. 강화물로는 스티커, 점수, 칩 등의 물건을 사용하는 행동변화기법으로 조작적 조건형성의 원리를 적용시킨 상담기법이다.

⑧ 조작적 조건형성 기법

A. 정적강화(positive reinforcement)

어떤 행동에 대한 결과로써, 칭찬, 관심, 돈 혹은 음식과 같은 개인에게 가치 있는 어떤 것(정적강화물)을 추가하는 것을 뜻한다. 강화물을 자극해 목표행동을 늘리는 것이다.

B. 부적강화(negative reinforcement)

혐오적인(불쾌한) 자극들을 피하거나 벗어나는 것으로 개인은 불쾌한 상황을 피하기 위해 바람직한 행동을 나타내려고 동기화 한다.

조작적 조건형성 기법

C. 소거(extinction)

이전의 강화된 반응으로부터 강화를 억제하는 것이다. 예를 들어, 짜증이 잦은 아이들의 경우, 부모들이 거기에 주는 관심에 의해 자주 그 행동에 강화를 준다. 문제행동을 다루는 접근은 그 어떤 행동(짜증)과 정적 강화(관심)사이의 관계를 없애는 것이다. 소거는 어떤 행동을 줄이거나 없앨 수는 있지만 좋은 반응을 출현시키지는 못한다.

4

상담기법

8

조작적 조건형성 기법

D. 처벌(punishment)

어떤 반응에 대하여 혐오스러운 자극을 제공하는 것을 말한다. 처벌은 자극이 제공됨으로써 그러한 행동이 줄어드는 경우를 말한다. 정적처벌은 빈도를 줄이기 위한 행동 다음에 혐오적 자극을 덧붙이는 것이다.

노출과 홍수법

A

노출법은 상상적 공포 자극 혹은 실생활에서의 공포 자극에 대해 체계적으로 직면시키는 것이다. 어떤 식으로든 노출은 내담자와 공포 자극을 접촉시키는 것이다.

노출과 홍수법

B

홍수법은 실제로 혹은 상상적으로 유발된 불안 자극에 집중적으로 오랫동안 노출시키는 것을 말한다. 불안관련 장애, 공포증, 외상 후 스트레스 장애(상상적 홍수법사용), 광장 공포증에 대한 행동치료에 흔히 사용된다.

- 내담자는 자극에 노출되는 동안 불안을 경험하지만 두려워했던 결과는 일어나지 않는다. 불안을 줄이기 위한 어떠한 행동도 하지 않은 채 오랫동안 불안 자극에 노출되어 그냥 있으면 불안이 저절로 감소된다.

5. 행동주의의 공헌과 한계



① 공헌

- 행동과학적인 입장에서 구체적인 행동에 초점을 맞추고 체계적인 방식을 통한 상담기법을 적용할 수 있다.
- 다른 어떤 상담이론과 접근법보다도 경험적 연구를 통한 치료의 성과와 평가를 강조하고 있다.

② 한계

- 인간의 행동을 너무 기계적인 방식으로만 볼 수 있다.