

1. 집단상담의 기초



1 집단상담의 기초

① 집단상담의 필요성과 정의

- 집단 상담은 심리적인 문제가 심각하지 않은 사람들이 모여 집단을 형성하고 그들이 전문적인 상담자와 함께 서로를 신뢰하고 허용적인 분위기 속에서 자기 이해와 수용 및 개방을 촉진하는 상호작용을 함으로써 개인의 태도와 행동을 변화시키고 문제를 해결하며 나아가 잠재능력의 개발을 꾀하는 활동이다.

1 집단상담의 기초

1 집단상담의 필요성과 정의

- 집단상담은 사람들이 자신을 이해하도록 도와주고 대인관계에서 생기는 불편함, 이해받지 못하는 소외감, 오해와 갈등을 집단원과 함께 느끼고 해결 할 수 있도록 해 준다.
또 집단상담은 지식이 아닌 실제적인 자기 체험을 통하여 심리적·정서적으로 안정되고 성숙한 인간이 될 수 있는 기회를 제공해 주며 자신뿐만 아니라 주위에 있는 다른 사람의 문제 해결에도 도움을 주는 역할을 한다.
- 그러므로 개인적인 성장과 발달을 바라는 사람뿐만 아니라 집단상담 지도자가 되기를 원하는 사람에게도 집단상담은 꼭 필요한 경험이다.

1 집단상담의 기초

2 집단상담의 장점

A 집단상담에서는 상담자가 개인상담에 비하여 짧은 시간에 많은 사람의 성장을 도울 수 있어 시간과 노력을 크게 줄일 수 있어서 경제적이다.

B 개인상담에서는 상담자를 권위자로 보지만 집단상담에서는 최소한 집단원들끼리 동등함을 느낀다. 또 집단상담에서는 개인이 계속 참여하면서 다른 한편으로는 물러서서 관망할 수도 있어서 내담자는 대체로 개인상담보다는 집단상담을 더 편안하게 느낀다.

1 집단상담의 기초

2 집단상담의 장점



집단 속에서 집단원은 상호작용을 통하여 자기 지각과 자신에 대한 타인의 지각이 일치하는지의 여부를 검증할 수 있다.

또한 집단 구성원 각자가 자기 자신의 문제에만 관심을 보이던 것에서 벗어나 타인을 위해서도 폭넓은 관심을 갖도록 해준다.

이처럼 집단상담은 다양한 집단 구성원들이 모여 구성원 개개인을 이해하고 지지하는 하나의 작은 사회라 할 수 있다.

1 집단상담의 기초

2 집단상담의 장점



집단상담에서는 동료들 간에 서로의 관심사나 감정을 터놓고 이야기할 수 있기 때문에 쉽게 소속감과 동료의식을 발전시킬 수 있다.

모든 구성원이 똑같은 문제를 갖고 있지는 않지만 다른 사람들도 보편적인 문제를 가지고 있다는 사실을 발견하게 됨으로써 자신만의 문제나 고통이 아님을 알고 자신이나 타인을 더 잘 이해할 수 있게 된다.




1 집단상담의 기초

3 집단상담의 단점

A 집단상담은 인간의 행동을 변화시키는 만병통치약이 아니며, 이것은 여러 가지 접근법 가운데 하나이며 적지 않은 실패와 부작용도 있다.

B 집단상담에서는 집단원의 개인적인 문제를 깊게 다루기보다는 전체 집단의 공통적 관심사나 몇몇 집단원의 문제에 대한 논의가 이루어지기 때문에 개인상담 처럼 집단원의 문제가 충분히 다루어지지 못할 가능성이 많다.

3 집단상담의 단점

-  C 집단상담 과정에서 집단원이 부정적인 집단 압력에 의해서 상처를 입게 될 우려가 있다.
-  D 집단상담을 경험한 후에 지금까지의 생활양식이나 가치관에 만족할 수 없어서 변화하려고 노력하게 되는데 그 과정에서 일시적이긴 하지만 안정감을 상실할 수도 있다.
-  E 집단상담은 집단 과정에 관한 충분한 지식과 경험을 가지고 있을 뿐 아니라 개인상담 경험도 충분히 쌓은 상담자가 실시해야 하는데 그렇지 못한 지도자가 집단상담을 하게 되면 오히려 피해를 주는 경우가 있다.

2. 집단상담의 형태



지도집단

01

지도집단은 토론의 내용이 정의적이거나 심리적인 집단 토의 장면을 의미한다.

이런 집단은 교육적, 직업적, 사회적 정보와 같은 학생의 개인적 요구나 관심사에 맞는 적절한 정보는 제공하는데 사용된다. 지도집단은 주로 학교에서 이루어지며, 12~40명 정도로 구성된다.

다른 집단과 다른 점은 비교적 구조적이며 논의될 주제가 일반적으로 집단상담 지도자에 의해서 선정되는 특성이 있으며, 이 집단은 심리적 장애를 치료하는 것보다 문제예방에 주로 관심을 두고 있다.

상담집단

U2

상담집단은 지도집단과는 대조적으로 주제나 문제보다는 사람에게 초점을 둔다. 이 집단은 지도집단에 비해 크기가 작으며 덜 구조화되어 있으며 논의되는 내용은 정의적이고 개인적인 것이다. 집단원들은 발달적인 문제나 대인관계 문제를 다룰 기회를 갖게 되고 이러한 문제들은 궁극적으로 각 개인이 원하는 행동 변화와 관련이 있는 것들이다.

치료집단

U3

치료집단은 치료를 목적으로 한다. 이 집단은 대개 정상적으로 기능할 수 없는 사람을 대상으로 하므로 집중적인 심리치료를 필요로 할 뿐만 아니라 상담집단보다 훨씬 긴 시간을 요하게 된다. 또한 지도자도 다른 집단상담 지도자보다 더 많은 훈련을 받고 전문적인 기술을 가지고 있어야 한다.

자조집단

04

자조집단은 특정 영역에 대한 전문 상담자를 만나지 못해 어려움을 겪는 사람들에게 스스로 삶을 보호하고 변화시킬 수 있는 경험을 나눈다.

또 서로에게 정서적 지지와 사회적 지지를 제공함으로써 서로에게서 배우고 정보를 얻으면서 미래에 대한 목표나 방향을 설정하는데 도움을 얻을 수 있다. 이 집단의 특징은 같은 문제를 가지고 있는 당사자들이나 가족이 공통된 목표를 가지고 대등한 관계 속에서 문제를 해결하기 위해 자발성을 발휘하는 것이다. 대표적인 집단은 알코올 중독에서 벗어나고자 하는 모임, 사랑하는 사람을 자살로 잃은 사람들의 모임 등이 있다.

3. 집단상담 지도자의 태도와 자질



3 집단상담 지도자의 태도와 자질

1 인간적 태도

- 집단상담 지도자의 인간적 태도는 집단 전체의 분위기와 집단원의 성장정도를 좌우할 만큼 큰 영향력을 가지고 있다. 집단상담 지도자는 그가 가진 인간적인 따뜻함과 상담자로서의 전문적 기술을 통해 집단원의 성장을 돕는다. 집단상담 지도자는 집단원의 성장 잠재력을 믿고, 집단 과정을 거치면서 집단원이 성장해 나간다는 확신을 끝까지 잃지 않는다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

- 집단상담 지도자는 집단 과정을 효율적으로 이끌어 갈 수 있는 전문적인 역량을 갖추어야 한다.

좋은 집단상담 지도자가 되기 위해서는 체계적인 훈련과 지도 경험을 통해서 집단을 이끄는 데 필요한 전문적 기술을 습득하여 집단상담 장면에서 적절히 활용할 수 있어야 한다.



A 관심 기울이기

말하는 사람에게 전적으로 관심을 표명하면서 그가 전하고자 하는 메시지를 경청하는 자세다.

말할 때 시선을 부드럽게 마주치는 것, 몸짓과 표정을 통해 말하는 사람의 이야기에 관심이 있고 주의 깊게 듣고 있으며 이야기의 참뜻을 이해하고 싶다는 메시지를 보내는 것이다. 즉, 간단한 말이나 동작으로 반응을 보이는 것이다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

B 적극적 경청

상대방의 입장에서 상대방의 생각이나 기분을 이해하기 위해 적극적으로 듣는 태도이다. 경청은 단순히 말의 내용을 파악하는 것에서 벗어나 상대방의 몸짓, 표정, 음성에서 섬세한 변화를 알아차리고 그 바탕에 깔려 있는 감정까지 파악하는 것이다.

C 반영

반영은 집단원이 행동이나 말로 표현한 기본적인 태도, 행동, 주요감정을 다른 참신한 말로 바꾸어 말해 주는 것으로 느낌, 태도, 행동의 반영이 있다. 지도자는 반영을 통해 집단원으로 하여금 말 이면에 숨어 있는 감정이나 느낌을 볼 수 있도록 할 수 있다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

D 명료화

명료화는 어떤 문제의 밑바닥에 깔려 있는 혼란스러운 감정과 갈등을 가려내어 분명하게 해 주는 것이다. 명료화를 통해 집단원은 자신이 미처 자각하지 못하고 있던 의미 및 관계를 분명히 구분해서 이해할 수 있게 된다.

E 해석

해석은 집단원의 행동이나 증상의 배후에 대하여 설명해 줌으로써 무의식적 동기나 갈등을 의식화할 수 있도록 돕는 것을 말한다. 해석은 집단원 자신은 모르고 있거나 인정하기를 거부하는 명확한 모순에 대해 알게 하고 받아들이게 하려는 상담기법이다. 그러나 가능하면 집단원 자신이 스스로 해석하도록 돕는 것이 바람직하다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

F 촉진하기

촉진하기는 집단원이 자신의 감정을 솔직하게 표현하고 집단원간에 적극적인 상호작용이 일어나도록 하는 것이다. 집단원이 자신을 개방하고 새로운 행동을 시도하려고 할 때 지도자는 적극적으로 지지해 줌으로써 가능한 많은 집단원이 집단 활동에 참여할 수 있도록 촉진한다.

G 연결짓기

연결짓기란 한 사람이 행동하거나 말한 것을 다른 사람의 관심과 연결시키는 방식을 말한다. 집단상담 지도자는 집단원의 이야기를 서로 연결 짓는 방식으로 집단원 간에 의사소통을 하도록 돕는 것이다. 이때 집단상담 지도자는 이를 위해 세심한 통찰력을 가지고 집단원을 살펴보아야 한다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

비생산적인 행동 제한

집단원의 바람직하지 못한 행동을 제한한다는 의미이다. 이때 집단상담 지도자는 그 집단원의 인격 자체를 비난하거나 공격하지 않으면서 그의 비생산적인 행동만을 제한한다. 제한되어야 할 행동으로는 지나치게 질문만 계속하는 행동, 제3자가 이야기하듯 다른 집단원의 험담을 하는 행동, 집단 외부의 이야기를 길게 늘어놓는 행동, 다른 집단원의 사적인 비밀을 캐어 내려고 추궁하는 행동, 자기 문제를 마치 딴 사람의 책임인 것처럼 떠넘기는 행동, 다른 집단원들이 지루하게끔 길게 횡설수설하는 행동 등을 들 수 있다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

피드백

타인의 행동에 대해 자신의 반응을 상호 간에 솔직히 이야기해 주는 과정을 말한다. 집단상담의 중요한 목적 중 하나는 집단원으로 하여금 타인이 자기를 어떻게 보고 있으며, 또 어떻게 반응하고 있는지에 대해 학습할 기회를 제공해 주는 것이다.

이 방법을 잘 사용하게 되면 집단원의 특정 행동 변화에 도움을 줄 뿐만 아니라 피드백을 주고받는 방법에 대한 모델의 역할도 할 수 있다.

3 집단상담 지도자의 태도와 자질

2 전문적 기술과 역할

자기 노출

지도자가 솔직하게 자신의 생각, 경험 및 느낌을 드러내는 것이다. 지도자의 자기 노출은 집단원으로 하여금 자신이 다른 집단원과 다르지 않은 하나의 인간 존재라고 보고 더 깊이 있는 자기 탐색을 하게 만든다. 자기 노출은 가능한 한 구체적인 말로 이루어져야 하며, 집단원의 느낌이나 경험과 유사한 내용일 때 보다 효과적이다.

4. 집단상담의 과정



집단의 시작 >

01

집단 활동이 첫 출발하는 시기로 집단원은 조심스럽게 서로의 눈치를 보며 탐색한다. 이 단계는 집단원이 집단에서 어떤 일이 일어날지 어떻게 행동하고 말해야 할지 알지 못하여 불안해하고, 지도자에게 보다 의존적인 경향 등을 나타내는 것이 특징이다.

집단원은 집단의 기본규칙과 집단에서의 자신의 역할이나 기능을 파악하려고 노력하는 동시에 불안한 상태에서 벗어나려는 의도에서 지도자에게 의존하고 싶어 하면서 해야 할 일이나 방향을 제시해 주는 지도자를 원하기도 한다.

갈등 단계

02

갈등 단계는 집단원이 집단과 다른 집단원에 대하여 부정적인 정서 반응을 나타내는 것이 특징이다. 이 시기에 집단원은 집단에 대하여 불만을 표현하게 되며 자신이 바라는 대로 되지 않았을 때 욕구불만에 사로잡혀 지도자를 공격하기도 하고 집단원 간에도 서로 갈등을 일으키게 된다.

이러한 현상은 집단상담의 성격상 필연적인 것이라고 할 수 있다. 갈등과 불안이 높아진 이 단계에서 지도자의 역할은 집단원의 저항과 방어를 다루기 위해 즉각 개입하고 그것을 해결하기 위해 필요한 지지와 도전을 제공한다.

이 단계의 성공 여부는 주로 지도자가 집단 구성원들에게 얼마나 수용적이고 신뢰 있는 태도를 보이면서 상담기술을 어떻게 발휘하느냐에 달려 있다.

응집성의 단계 >

03

갈등 단계를 넘어서면 부정적인 감정이 극복되고 서로 도와주려는 집단 분위기가 조성된다. 집단원은 집단에 대한 좋은 느낌과 적극적인 관심과 애착을 갖게 된다. 그 결과 집단원 상호 간에 신뢰감이 증가하고 사기가 높아지며 집단 과정에 보다 적극적으로 참여하게 되어 한층 깊은 수준에서 자기 노출을 하게 된다.

생산적 단계 >

04

집단원은 갈등에 직면하면서도 그것을 취급하는 방법을 학습하여 능동적으로 처리할 수 있게 되고 행동에 대한 책임을 질 수 있으며 집단 문제해결의 활동에 참여할 수 있게 된다. 이 단계에서는 집단원 상호간의 유대관계가 강해지므로 서로에게 피드백이나 따뜻한 직면을 하고 이를 받아들이는 과정을 통하여 상호 간에 깊은 교정적 정서 경험을 하게 된다.

총결단계

05

총결 단계에 이르면 집단원은 집단에서 자신이 이루고자 한 소기의 목적을 달성하게 된다. 또한 이 단계에서는 집단원 각자가 자신의 문제를 해결하게 되어 자기 노출이 감소되는 경향을 나타낸다. 한편으로는 이제까지 맺어 온 깊은 유대관계를 풀고 헤어져야 하는 데 대한 아쉬움에 착잡한 느낌을 경험하게 된다.

이 때 지도자는 집단원과 함께 진행되어 온 집단 과정을 돌아보는 한편 집단 과정에서 익힌 것을 실생활에 어떻게 적용할 것인가에 대한 이야기를 나누며 집단의 전 과정을 마무리한다.

5. 집단상담의 계획



집단상담의 선정 >

01

집단원을 선정하기 위하여 지도자는 먼저 집단원이 되기를 원하는 내담자들을 한 명씩 면담하여 집단의 목표에 적합한지를 확인한다.

기본적인 기준은 이 사람이 집단에 기여할 것인가 혹은 그 반대일 것인가 하는 것이다.

또 성별, 연령, 성격적으로 문제가 있는지 등을 고려해야 한다. 무엇보다 중요하게 고려되어야 할 것은 응집성으로 집단원의 배경이 이질적이라도 응집될 수 있는 사람들의 선별하는 것이 좋다.

장소

02

집단상담의 장소는 친밀감 형성에 도움이 되는 곳으로 너무 크지 않으면서 외부의 방해받지 않는 물리적으로 편안한 곳이어야 한다.

그리고 집단원의 효과적인 참여를 위해서는 모든 집단원이 서로 잘 볼 수 있고 서로의 이야기를 잘 들을 수 있는 곳이어야 한다. 일렬로 앉거나 장방형으로 앉는 것보다는 원형으로 앉는 것이 효과적이다.

집단의 크기

03

집단의 크기는 집단의 역동 및 집단상담의 효과와 직접적으로 관련된다. 일반적으로 6~12명 정도가 적절한 것으로 보고 있다.

집단원이 너무 많으면 각 집단원이 개인적인 문제를 제대로 탐색할 기회를 갖지 못하게 되며, 너무 적으면 집단원들의 상호관계나 행동의 범위가 좁아지고 집단원 개개인에게 미치는 압력이 커져서 비효율적일 수 있다.

상담시간 및 횟수 >

04

상담시간은 집단원의 연령이나 모임의 종류 및 모임의 빈도에 따라 달라질 수 있다.

예) 1주에 한 번 만나는 집단이라면 1시간이나 1시간 30분 정도 지속되는 것이 좋으며, 2주에 한 번 만나는 집단이라면 2시간 정도가 알맞다.
시간 간격은 주1회 또는 2회로 하는 것이 좋다.

개방집단과 폐쇄집단 >

05

목적에 따라 공개적 집단이나 폐쇄적 집단으로 구성할 수 있다.

폐쇄집단

집단이 시작될 때 참여했던 사람들로만 전 기간 동안 집단을 계속하고 새로운 구성원을 받아들이지 않는다.

개방집단

집단의 전 기간을 통해 아무 때나 새로운 구성원을 받아들인다. 개방집단의 경우에는 집단 내의 신뢰, 수용, 지지 등에서 문제가 야기될 수 있으며 집단 응집력이 약해질 수 있다.

집단 경험 보고서 >

U6

집단상담의 매 회기가 끝날 때마다 집단원으로 하여금
그날의 집단 경험에 대하여 보고서를 작성하여
다음 회기 때 제출하게 하고 그에 대해 지도자가 피드백을
해 주는 것이 집단의 발달과 개인의 성장에 도움이 된다.