

진행순서

- 1890년 미국의 심리학자 James가 “자아(ego, self)”라는 용어를 처음으로 사용
- 자아개념의 문제가 발생할 때, 결국 상담을 필요로 하는 사람이 된다.
- “자아존중감”을 갖는 것은 중요
- 자기 능력에 대한 “확신감”이며, 자기 존재에 대한 “가치성”을 인정하는 것이며, 동시에 자신의 존재에 대한 “유용성”을 의미하는 것으로서 긍정적인 평가를 내리는 것.
- 자아개념은 스스로가 자신을 보는 방식과 주변 사람들의 평가에 따라 형성되고 변화

● 자아개념은 후천적 형성

- **성역할과 자아개념** : 성별에 따라서 자아개념이 달리 형성되리라는 것은 극히 당연한 교과서적인 진술에 불과
- **부모와 자아개념** : 자아개념은 발달 초기에 부모와의 상호작용에서 형성되고 발달되며, 형성된 자아개념은 인간관계를 통하여 계속적으로 수정되고 변화
- **타인의 평가와 자아개념** : 타인에 의한 평가의 경험이나 성공과 실패의 경험에 의해서 자아개념은 더욱 긍정적 혹은 부정적으로 변화
- **분열적, 분리적 생의 경험(이혼, 이별 등)과 자아개념** : 역기능적 가정과 가정적 결손은 부정적 자아개념을 형성시키며, 특히 정서적 동요는 자아개념의 변화
- **연령과 자아개념** : 연령이 증가할수록 자아개념은 더욱 견고해지고 강화되며, 성년기를 통하여 안정

● 자아존중감

- 자신의 가치, 능력, 중요성을 인정하는 것
- 높은 자아존중감을 가진 사람의 심리적 특징은 매사에 진취적이며 인간관계가 원만하고 자신에 대해 긍지와 자부심을 갖고 있어 남의 칭찬을 가식없이 받아들임.
- 낮은 자아존중감을 가진 사람은 회의적이고 불안감과 죄책감을 잘 느끼며 자신을 무가치하다고 느끼거나 열등감에 시달림.
- 개인의 성숙과 행복감과 밀접한 관련

● 공감적 이해

- 상담자는 내담자와 심리적 거리를 좁혀야 진정한 대화를 나눔
- 상담자와 내담자가 함께 느끼는 것으로서 함께 느끼기 위해서는 상담자가 내담자의 심리 속으로 들어가서 상담자 자신의 감정처럼 느끼는 것
- 감정이입(感情移入)
- 공감은 내담자의 분노나 절망감을 충분히 느낄 만큼 내담자와 동일시하는 것을 의미
- Roges는 “상담자가 내담자를 무조건적, 긍정적으로 지지하고 이해해 줄 때 비로소 치료적 관계가 형성된다.”고 주장
 - (1) 상담자가 내담자의 언어 속에 깔려 있는 중요한 감정, 태도, 신념, 가치 기준을 포착하는 것
 - (2) 상담자가 내담자의 외적인 측면뿐만 아니라 내적인 측면까지 알게 되었다는 것을 내담자에게 알려 주는 것

● 공감 과정

- 내담자가 자신의 문제를 더욱 잘 드러내게 되며 상담자는 내담자를 충분히 이해
- 상담자 자신의 정신 건강이 나빠질 수도 있음.
- 오랫동안 겪었거나 충격적으로 겪은 내담자의 문제를 심리적 밀착없이 이해하기가 어렵게 됨.
- 공감적 이해의 과정에서 내담자의 문제들이 상담자에게 전이되기 때문에 상담자 자신의 정신 건강에 좋지 않은 영향
- 상담자와 내담자간의 심리적 거리를 축소시키는 것
- 상대방이 느끼고 있는 감정을 그가 처한 입장과 상황에서 느껴보려는 노력이 중요
- 느낀 감정을 상대방에게 적절하게 전달