

# 사회복지실천론 11주차 강의안

## 11주차 주제: 사회복지실천의 과정론Ⅲ (개입과정: 개인수준의 개입)

### 1교시: 개인수준의 개입(1) 정서·인지의 변화

※개입단계의 이해

1. 정서·인지에 개입하는 면접기술
2. 인지수정(인지재구조화)
  - 1) 합리적 정서적 행동치료(REBT)
  - 2) 인지이론

### 2교시: 개인수준의 개입(2) 행동의 변화

1. 문제행동 지도를 위한 방법: 결과를 조작
2. 새로운 행동학습을 위한 방법: 선행자극 조작
3. 행동수정을 위한 행동계약

### 3교시: 개인수준의 개입(3) 관계의 변화

1. 효과적인 의사소통기술의 향상: 나-전달법(I-message)
2. 문제해결기술의 향상

이미지 자료화일을 파워포인트로 보내드립니다. 이미지를 절대 삭제하지 마시고, 이미지를 활용하여 강의할 예정이오니, 이미지를 꼭 중요하게(???^^;;) 제작부탁드립니다.

## 1교시: 개인수준의 개입(1) 정서·인지의 변화

### ※ 개입단계의 이해

#### 1. 개입단계의 초점

- ▶ 개입단계는 사회복지사와 Ct가 합의하여 결정한 문제(표적문제)를 해결하기 위한 계획(목표와 계약)을 실천하는 단계
- ▶ 구체적인 행동을 통해 의도적인 변화가 일어날 수 있도록 지원하는 단계이다.

#### 2. 개입단계의 과제

- ① 문제해결을 위한 구체적인 변화노력을 지원하기 위해, 구체적인 변화전략을 수립한다.
- ② 교육, 동기유발, 자원연결, 행동변화 등을 통해 Ct의 변화를 창출한다.(직접적 개입, 간접적 개입 등 다양한 개입방법과 기술을 적용하여 Ct와 Ct를 둘러싼 환경체계에서 변화가 일어날 수 있도록 원조한다.)
- ③ 지속적인 점검을 통해 변화를 유지하고 평가한다.

#### 3. 개입전략

- ★ 동기: 불편 + 희망
- ★ 능력: 강점, 자원, 성장변화가능성, 대처능력, 회복력(Resilience) 등등
- ★ 기회: opportunity at the turning point/ options for change

#### 4. 직접적 개입과 간접적 개입

1) 직접적 개입: 개인·가족·집단체계의 변화를 위한 개입.

- ① 정서, 인지에 개입하는 기술
- ② 행동변화기술
- ③ 문제해결향상 기술 등

2) 간접적 개입: Ct를 둘러싼 환경에 개입.

- ① 사회적 지지체계(사회적 지지망)개발 ② 서비스 조정 ③ 프로그램 계획과 개발
- ④ 클라이언트 옹호활동 ⑤ 지역사회내 기관간의 협력
- ⑥ 환경조작(환경조정: Ct의 환경에 변화를 가져오는 것) 등

## 1교시: 개인수준의 개입(1) 정서·인지의 변화

- 개인수준의 개입: 개별사회사업이란 명칭으로 호칭되면서 발전, 일대일 관계를 기반으로 개인적이고 사회적인 문제를 해결할 수 있도록 돕는 데 그 목적이 있다. 면담과 상담기술이 필수적이다.
- 기본토대: 인간관계(6주 Casework 7대원칙) + 임상적 면접기술 (7주 임상적 면접기술 )
  - ▶ Casework의 7대 원칙(Biestek): 개별화, 의도적 감정표현, 통제된 정서적 관여, 수용, 비심판적 태도, 자기결정, 비밀보장.
  - ▶ 임상적 면접기술: 감정이입·공감적 반응, 직면, 명료화, 환기법, 일반화, 정보제공, 조언 등등
- 다양한 개입기술들: 인지수정(인지재구조화), 행동수정기술, 문제해결기술, 과제중심 개입 등

### 1. 정서·인지에 개입하는 면접기술

#### 1) 반영적 경청(empathy와 reflection)

· 54세 미망인:"지난 일요일이 어버이날이었잖아요, 자식들 누구도 전화 한 통 없었습니다, 내가 살아있는지 죽은 건지 정말 괴롭네요."

· 사회복지사: "전화조차 없었다는 것에 대해 정말로 상처받고 화가 나셨다는 걸 이해할 수 있습니다, 정말 그러시겠어요, 그건 너무나 싫은 상처입니다."

#### 2) 환기법

· 클라이언트의 문제 또는 상황과 관련된 감정(분노, 증오, 슬픔, 죄의식, 불안 등)을 스스로 표출하도록 하는 기법

#### 3) 일반화

· Ct의 생각, 느낌, 행동 등이 '그와 비슷한 상황에 있는 다른 사람과 같다'고 말해줌으로써 이질감이나 소외감, 일탈감 등을 해소하고 자신에 대한 신뢰감과 자신감을 회복시키는 기법

#### 4) 명료화

· 학교폭력 피해자인 15세 중학생:"그런데요, 지난번에 말을 너무 많이 했다는 생각이 들었어요, 그래서 기분이 별로예요, 여기서 얘기하는 건 좋은데 선생님이랑 하는 이야기들이 정말 다른 사람한테는 비밀로 될 수 있는 건지 하는 생각도 들었구요"

· 사회복지사:"지난 번 상담시간에 많은 얘기를 했는데, 그걸 다른 사람들이 알게 될까봐 걱정된다는 말인가요?"

## 5) 직면

「10대 딸을 성추행한 것으로 유죄판결을 받고 법정 명령으로 온 P씨는 사회복지사 L과 지난 몇 주 동안 상담해왔다. P씨는 최근 약속에 두 차례 15분 늦었고, 오늘은 20분 늦었다. 그동안 개입과정에서 P씨는 피상적으로만 자기 문제를 인식하고 상담에 적극적으로 참여하는 태도를 보여주지 않았다.」

·클라이언트:"오늘 늦어서 미안합니다, 차가 많이 막히더라구요, 아시잖아요 이 지역 교통이 장난이 아닌거"

·사회복지사:"오늘로 연속 세 번 지각하셨고 저는 이것에 대해 걱정하고 있습니다."

## 6) 정보제공

· Ct에게 의사결정이나 과업수행에 필요한 정보를 제공함. (※정보제공지침: Ct의 이해수준·지적수준·심리상태 등 고려. Ct가 잘못 이해할 것 같으면 Ct의 중요 타자(부모, 형제, 자녀 등)에게 똑같은 정보를 제공한다. 정보나 지시를 논리적, 체계적, 단계적으로 제공. 시간주고, 질문받고, 정확히 이해했는지 점검(예: "이해하십니까?" 라고 단순히 묻지 말고 → "당신이 듣기에 제가 무엇을 얘기 했는지 말해주시겠어요?" ), '그것·저쪽·그.. '와 같은 대명사 대신 정확한 단어를 사용하라. 어려운 단어 피하고 분명히 말한다.)

## 7) 조언

· Ct가 해야 할 것을 추천하거나 제안하는 것.

(※조언의 함정조심 하라!! (조언제공은 신중히 할것):

·대부분 사람들은 조언을 요청했어도 따르지 않음.

·조언의 적절성은 개입상황따라 다름.

·전문영역밖의 주제에 대해서 조언하지 말 것.

·Ct가 조언 원하지 않는다고 판단되면 조언하지 말 것. 조언을 했더라도 결정할 책임은 Ct에게 남겨두어야 한다.

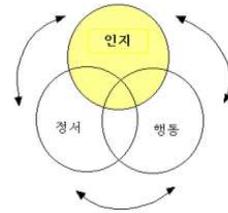
·조언의 법적 책임성 문제 고려할 것(이혼, 직장옮김, 약 복용중단...등등 매우 조심!/ 또한 '책임전가 or 조종적인 Ct'에게는 조언하는 것은 매우 주의해야함 !!!)

※ 기타: 격려, 재보증, 초점화, 재구조화(Reframing) 등등 임상적 면접기술들(7주차)

## 2. 인지수정(인지재구조화)

### ■ 인지수정(인지재구조화)접근

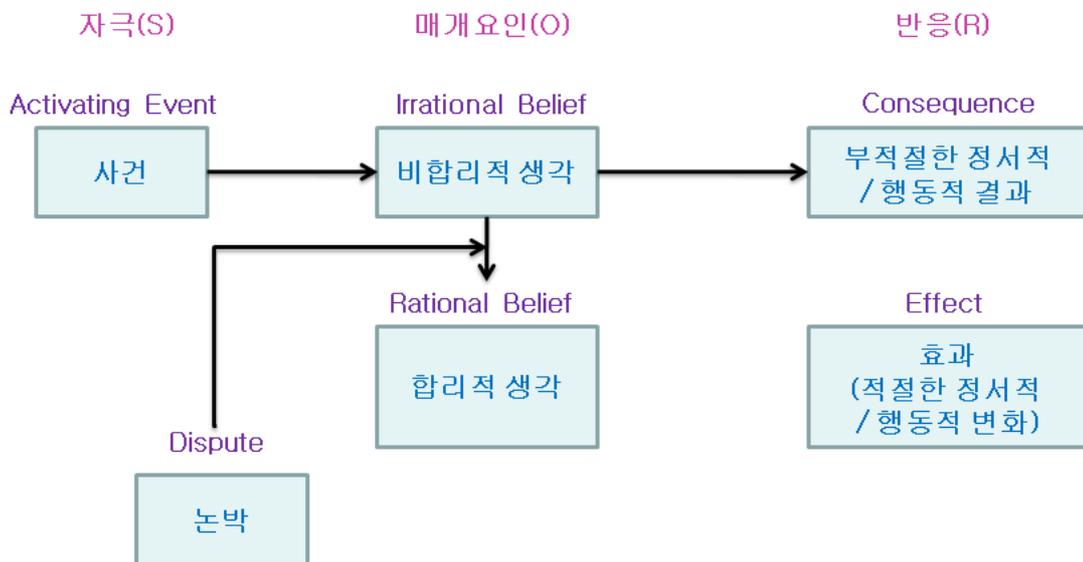
- ▶ 합리적 정서적 행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy(REBT): 엘리스(Ellis)
  - 특징: 비합리적 신념을 밝혀내어 재구조화 하기, ABC(DE) 모델
- ▶ 인지이론(인지치료: Cognitive Therapy): 벡(Aron Beck)
  - 특징: 인지적 왜곡, 자동적 사고, 핵심적 믿음체계 등이 주요개념



### 1) 합리적 정서적 행동치료: Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)

#### (1) ABCDE 모델에 대한 이해

- ▶ ABCDE 모델은 C에게 A-B-C 관계를 설명하고 B의 비합리적인 생각을 논박을 통해(D) 재구조화하도록 돕는 과정(E)이다.
  - ① 사건 A는 C라는 정서 상태의 원인이 아니라 사건 A에 대해 개인이 가지는 신념체계인 B가 바로 C를 유발하는 주요 원인이다. 따라서 B 지점이 가장 중요한 부분이다.
  - ② 개인에게 있는 비합리적 신념 체계를 발견해서 이를 철저히 논박해서(D) 합리적인 신념 체계로 바꾸도록 시도한다.
  - ③ 이 과정을 통하여 그동안 경험했던 부당한 죄책감, 불안, 적개심과 같은 부정적 정서와 자기 파괴적인 행동은 줄어들거나 제거될 것이다.



#### (2) 왜곡된 사고

- 심리적 혼란이나 부정적 감정의 근원이 되는 비합리적 신념의 특징 = 인지의 왜곡화
- 인지의 왜곡화는 대부분 ‘~해야 한다, ~이어야 한다, ~해서는 안된다. (must, should, must not)’등의 당위적 사고형태를 띤

**(3) 비합리적 신념 : Ellis의 11가지 비합리적 신념**

대인 관계	1. 알고있는 모든 중요한사람들로부터 사랑받고, 인정받고, 이해받아야만 가치있는 사람이다.
	2. 우리는 다른 사람에게 의지해야만 하고 의지할 만한 강한 누군가가 있어야만 한다.
	3. 타인의 문제나 혼란스러움에 함께 괴로워하고 속상해야만 한다.
	4. 어떤 사람들은 나쁘고, 사악하며, 따라서 비난받고 처벌받아야만 한다.
세상 /일	5. 완벽한 능력이 있고, 사교적이고 성공을 해야만 가치 있는 사람이다.
	6. 일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.
	7. 인간의 문제에는 완벽한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.
운명	8. 행복이란 외부 사건들에 의해 결정되며 우리는 통제할 수 없다.
	9. 인생에서 어려움을 부딪치기 보다는 피해가는 것이 편하다.
	10. 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야한다.
	11. 과거의 일들이 현재의 행동을 결정한다.

**(4) REBT 핵심절차**

- ① 부적절한 정서적 행동적 결과를 탐색한다.(C)
- ② 상담의 목표를 설정한다.
- ③ 그 결과와 관계된 선행사건이 무엇인지를 탐색한다.(A)
- ④ 정서적/행동적 결과와 사고간의 관계를 교육한다(B-C)
- ⑤ 그 결과를 일으킨 근본적인 원인인 사고를 탐색한다.(B): 상담의 과정적 목표를 설정한다.
- ⑥ 탐색된 생각의 체계를 논박을 통해 바꾸어준다.(D)  
 (※실용성에 기반을 둔 논박의 예: " 당신이 그런 생각을 계속하면 자신에게 어떤 도움이 됩니까?, 모든 사람에게 인정을 받아야 한다고 생각하는 것이 당신을 힘들게 하지 않나요?)
- ⑦ 생각이 바뀔때 따라 나타나는 정서적/행동적 효과를 알게 한다.(E)
- ⑧ 내담자의 적극적 참여를 통한 상담의 목표를 달성한다.: 과제의 활용

A 선행사건 Accident	B 신념체계 Belief	C 결과 Consequence
인간의 정서를 유발하는 어떤 사건이나 현상 또는 행위	어떤 사건이나 행위등과 같은 환경적 자극에 대해서 각 개인이 가지게 되는 태도로서 그의 신념체계 또는 사고방식	선행사건에 접했을 때 다분히 비합리적인 태도 또는 사고 방식으로 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적인 결과

D : 논박 Dispute
자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고 또는 통념에 대해서 도전해보고 과연 그 사고가 합리적인지를 다시 생각하도록 하기 위해 치료자가 시도하는 논박과정

E : 효과 Effect
비합리적인 신념을 합리적 신념으로 가지게 된 다음에 느끼게 되는 자기 수용과 자신에 대한 태도, 긍정적 감정의 결과

**[논박 대화: 성에 대한 비합리적 신념으로 이성교제를 두려워하는 여성]**

Ct : 다른남자에 대한 제 감정이 두려워요.

W'er: 어떤 종류의 감정이지요?

Ct : 음, 성적인 것이예요.

W'er: 어떤 성적인 감정입니까?

Ct : 특히 상대가 결혼한 사람이라면 느껴서는 안되는 그런 감정입니다.

W'er: 왜 안되지요? 어디에 안된다고 적혀 있습니까?

Ct : 그래선 안되지요, 왜냐하면 성적인 감정은 무엇인가로 이어지기 때문입니다.

W'er: 당신은 "~해야한다"는 관념에 빠져 있군요, 어떻게 해서 그런 신념을 가지게 됐습니까?

Ct : 부모님이 늘 제게 말해왔어요.

W'er: 단지 당신의 부모님이 그렇게 이야기했기 때문에 성적 충동을 가지지 않는 것이 옳다고 할 수는 없잖아요? 부모님에게 들은 이야기를 좀 더 세밀히 관찰하여 당신은 그 점에 대하여 어떻게 생각하는지 그리고 스스로 무엇이 옳은지를 결정해야 하지 않을까요? 그분들이 당신에게 이야기 한 것을 모두 받아들입니까? 이것이 당신의 삶에 어떤 영향을 주고 있습니까?

☞ 지금껏 가져왔던 신념을 비관적으로 평가해 보도록 도전. 특히 그녀가 언급한 것처럼 성적 매력을 느끼게 되는 것이 실제로 성적 관계를 가지도록 이끈다는 그녀의 비합리적인 신념에 직면하도록 도전.

☞ W'er는 '두려움에 맞설 수 있는 과제'를 주어서 Ct를 지도함. 즉, 그녀가 반에서 매력적이라고 생각한 남자에게 다가가 그들과 대화를 시작하라고 숙제를 주거나, 그녀는 불안을 야기하는 상황을 겪으면서 머리 속으로 생각했던 파국적인 기대가 근거 없는 것임을 발견토록 함.

**[광기의 분노 REBT치료 사례]**

▶ 선행사건: 친구가 약속을 일방적으로 파기함으로써 나를 부당하게 대함.

▶ 비합리적 신념: 얼마나 끔찍한가! 친구가 나를 그런 식으로 대해서는 절대로 안된다!

▶ 부적절한 결과: 분노와 증오

▶ 반박하고 토론하기: "사람들이 자신을 어떻게 대해야 한다"는 신념에 도전

→ 비합리적 신념을 찾아내고 반박하고 토론한다.:

"사람들은 내게 항상(반드시) 공정하게 대해야만 한다." → 적절한 이유 ?? → 찾을 수 없다.

▶ 합리적 신념: "그의 처사는 유감스럽고 섭섭한 일이다".

▶ 적절한 결과: 유감과 실망의 감정

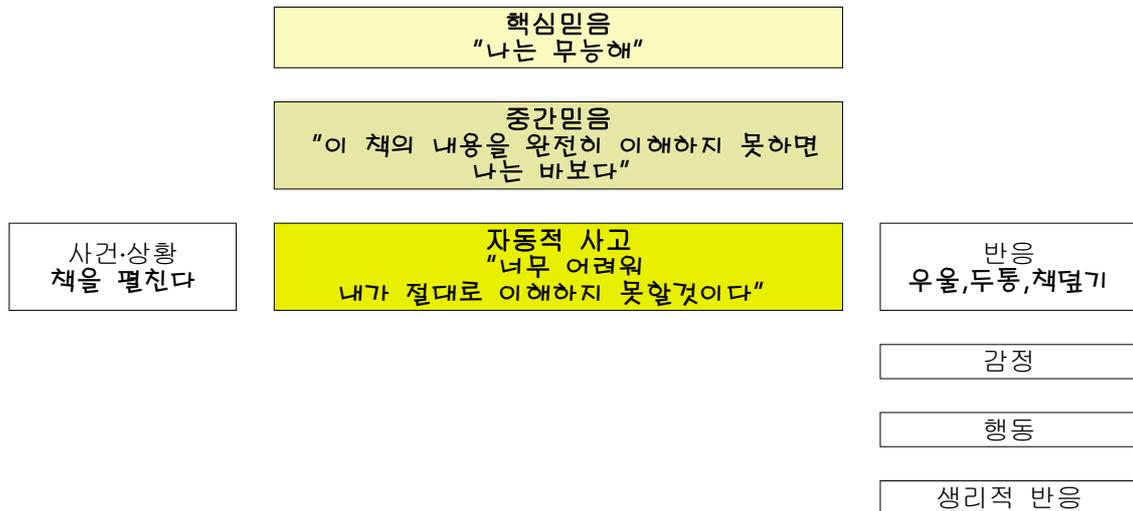
※ 이러한 ABCDE의 과정을 여러 번 매우 적극적으로 연습, 반복 요

※ 세상을 변화시키려 하기보다도 자신의 감정과 행동을 변화시키는 일에만 초점을 맞추어라 (자신에게 초점 맞춤)

## 2) 인지이론(인지치료: Cognitive Therapy)

### (1) 주요개념

- ① **핵심믿음:** 개인이 자신의 내면의 가장 기저에 가지고 있는 기본적인 사고체계이다. 핵심 믿음은 어린 시절동안 중요한 주변 사람들과 상호작용을 하고 중요한 사건들을 겪으면서 형성된다. 편안한 상황에서 사람들은 비교적 긍정적인 핵심 믿음(나는 가치있는 사람이다. 나는 능력있는 사람이다 등)을 가지고 있다. 그러나 스트레스하에서는 부정적인 핵심 믿음(나는 무능해 등)이 뚜렷이 나타나게 된다.
- ② **중간믿음:** 태도나 규칙, 가정을 의미하며 이는 어린 시절부터 다른 사람과의 상호작용을 통하여 발달시키게 되는 믿음으로서 정확도나 기능적인 면에서 변화 가능하다.
- ③ **자동적 사고(automatic thought):** 어떤 사건이나 상황에 직면했을 때 순간적으로 신속하게 드는 생각이며 무비판적으로 수용하는 사고이다. 자동적 사고 뒤에는 보통 감정이 뒤따르는데 사람들은 흔히 자신의 사고의 문제를 인식하기보다는 감정을 인식한다.



### (2) 인지적 왜곡

- ① **이분법적 사고(Dichotomous Thinking):** 흑백논리라고 하며 상황이나 사람을 오로지 다 좋든지 다 나쁜것지의 두가지로만 분리해서 인지한다.
- ② **과잉일반화, 지나친 일반화(Overgeneralization):** 단일 사건에 기초하여 극단적인 신념을 가지고 그것들과 유사하지 않은 사건이나 장면에 부적절하게 적용하는 과정이다.
- ③ **임의적 유추(Arbitrary Inference):** 충분하고 적절한 증거가 없는데도 결론에 도달하는 것이다
- ④ **선택적 요약(Selective Abstraction):** 상황에 대한 보다 현저한 특성을 무시하고 맥락에서 벗어난 세부 내용에 초점을 두는 것을 말한다.
- ⑤ **극대화과 극소화(Magnification & Minimization):** 사건의 의미나 크기를 왜곡하는 것이다
- ⑥ **개인화(Personalization):** 외부 사건이 자신과 관련이 없음에도 불구하고 자신과 연관시키는 것으로서 특히 외부 사건을 자신의 탓으로 돌려 생각한다.

### (3) 주요기법

#### ① 인지왜곡 수정 돕기 위한 5단계 접근법

- 1️⃣ 지금 바로 자신의 생각/느낌이 무엇인지 명확히 함
- 2️⃣ 자신의 자기대화를 되뇌어봄  
: 절대, 항상, 모든, 반듯이, 완전히..라는 단어를 주로 사용 → 극단적 사고경향
- 3️⃣ 자신상황의 객관적 현실 살펴보기  
→ '사실' 확인 후, 긴장풀고 깊은 숨쉬기, 사실들 3번크게 되풀이.
- 4️⃣ 사실직시, 부적절한 용어사용 피함  
→ 다르게 느끼기 시작, 상황이 전처럼 나쁘지 않다는 것 깨닫게 됨
- 5️⃣ 상황에 대한 '사실' 명심 → 당신이 할 수 있는 것이 무엇인가 고려.

#### ② 자기지시 (self-instruction)

- ▶ 긍정적인 자기대화 → 하루 3번정도 특히 고통스러울 때, 반복 진술
- ▶ 거울 앞에서 큰소리로 말하게 → 자기수용, 자기확신 키움
- ▶ 자기가 자신의 비합리적인 생각에 대해 논박



#### ③ 가시화(Visualization)

- ▶ 걱정을 야기하는 특정사건 반복적으로 상상.
  - ▶ 효과적 처리에 필요한 단계들 마음속으로 연습 → 사건처리하도록 자신을 준비시킴
  - ▶ 생생하고 세밀하게 상상하면 할수록 더욱 좋다  
: 사건에 대한 공포 감소 + 할 수 있는 능력에 대한 확신 줌.
- Ex) 취업면접준비 → 면접 전 수 십번 쯤 연습..

<사례: Chris/35세/미혼여성>

#### ◎ 주요 문제

- ▶ 몇 차례의 불안증상을 느낌: 학교에서 집으로 돌아오면서 처음 불안증상을 느낌(심장박동이 빨라지고, 어지럽고, 호흡곤란, 극도의 무서움느낌) → 자기증상을 심장마비로 생각 → 자신이 죽어가고 있다고 믿게 됨.
- ▶ 의학적 검사: 고혈압 약간 있지만 별문제없음

#### ◎ 개입내용

- ▶ 불안에 대한 두려움: 가장 치명적인 부분  
→ 일차적 목표: 두려움다루기
- (1) 앞면에는 불안상황, 뒷면에는 불안극복기법을 메모해둔다.
- (2) 종이앞면에 적힌 불안상황에 있다고 상상한 후,
- (3) 종이 뒷면에 적어 놓은 극복기술을 사용하여 불안극복하는  
그녀 자신의 모습상상하도록 유도.



## 2교시: 개인수준의 개입(2) 행동의 변화

### 1. 문제행동 지도를 위한 방법: 결과를 조작

#### 1) 강화방법: 차별강화(문제행동 소거와 바람직한 행동 강화를 조합함)

① 타행동 차별강화 (differential reinforcement of other behaviors, DRO 타행동 차별강화 또는 differential reinforcement of zero responding 무반응 차별강화): 문제행동 이외의 다른 행동 집중 강화(일정한 기간동안 그 행동을 수행하지 않는 것에 대해 강화가 주어짐. 강화는 문제행동이 아닌 다른 행동이 나올 때 주어짐) 예: 비둘기가 1초에 한두 번 쪼는 행동을 하는데, 2초 동안 쪼지 않고 있어야만 먹이를 받음, 3초, 5초, 8초 동안 쪼지 않게 만드는 방식으로 그 기간을 늘려갈 수 있음)/문제행동은 철저히 통제/

② 상반행동 차별적 강화 (differential reinforcement of incompatible behavior, DRI): 문제행동과 동시에 발생할 수 없는 바람직한 행동을 집중 강화(문제행동과는 상반되는 행동을 강화함. 바람직한 행동의 비율을 증가시킴으로서 그와 상반되는 바람직하지 않는 행동의 비율을 자동적으로 감소시키게 된다.) 예: 앉아 있는 행동과 돌아다니는 행동은 양립불가하다(상반됨). 이중 앉아 있는 행동을 강화하면 돌아다니는 시간은 필연적으로 감소할 것이다. 해당 문제행동은 통제 안함.

③ 대안행동 차별강화(differential reinforcement of alternative behavior, DRA): 문제행동에 주어지던 강화물을 더 바람직한 행동에 주어지게끔 함. 예: 정신장애인의 기괴한 말 감소방법으로 개입 - 의미있는 말을 할 때 마다 관심을 주고 적절히 대답해 줌, 말이 되지 않는 소리를 할 때 마다 외면하고 침묵함. 정상적인 말이 거의 두 배로 늘어났음.

#### 2) 소거 (extinction): 문제행동에 대한 관심 중단( 예- 떼쓰는 아이)



#### 3) 타임아웃(time-out) :



▶ 일정시간 아이의 행동을 중지시키는 방법

▶ 방법: 정해진 시간, 또는 행동이 좋아질 때까지..

→ 문제행동 발생시 그 상황에서 격리시키기/구석에 서기/  
다른 방으로 격리시키기(환기 잘되고 위험한 물건 없는 공간)

■ 타임아웃후 "나와서 사이좋게 지낼꺼니?" 질문한다.

▷ "예" 라고 하면 데리고 나와 잘못된 행동 고치게 하고, 수정한 행동에 대해서는 칭찬 강화

▷ 계속 소리지르거나 반항하면 조용해질 때까지 기다린 후, 다시 가서 그 질문 반복

## 2. 새로운 행동학습을 위한 방법: 선행자극 조작

### 1) 행동형성 (shaping)

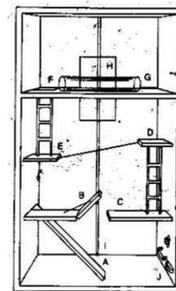


- ▶ 강화의 원리를 가장 원칙적으로 따르는 기법. 행동수정의 대표적 방법중 하나
- ▶ 특정행동수준까지 끌어올리기 위해 작은 단위의 행동으로 나누어 과제를 주는 것
- ▶ 점진적 강화기준 상향조정: 보상받는 수준 낮게 시작  
→ 점진적으로 높임

예) '엄마' 소리내기: 아무 소리라도 소리만 내도 보상주기  
 → '어' 소리만 내도 보상  
 → '엄' 과 비슷한 소리를 내면 보상  
 → '엄므' 소리를 내면 보상  
 → '엄마' 소리를 정확히 내야 보상주기

### 2) 과제분석 (task analysis)

- ▶ 목표행동을 작은 단계로 나눔
- 행동 연쇄(forward chaining) : 순서대로
- 행동 역연쇄(backward chaining) : 마지막 단계부터



<chaining>

### 3) 촉구와 소멸

#### ① 프롬프팅 (prompting 격려)

- ▶ 새로운 행동 습득하게 하기 위해 위커가 제공하는 보조행위=조력(조력하는 것은 아주 중요!)
- 일정시간이 지나면 처음보다 적은 조력받고도 행동수행하도록 도움
- ▶ 보조의 유형: 시각적 보조(visual prompting)/언어적 보조(verbal prompting)/물리적 보조(physical prompting)

#### ② 페이딩(fading)

- ▶ 강화빈도나 조력을 점차 제거해 가는 과정
- ▶ 목표행동을 습득토록 하기 위해 제공했던 강화물을 점차적으로 줄여감  
→ 결국 강화없이도 목표행동 수행할 수 있도록 클라이언트의 행동수행능력을 향상시켜줌

### 4) 모델링(modeling)

- ▶ 복잡하거나 새로운 행동을 가르치는데 사용하는 기술.
- ▶ 다른 사람의 행동을 모방함으로써 학습하도록 함.

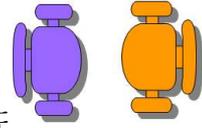


### 5) 행동시연(behavior rehearsal)

- ▶ 주어진 문제상황을 어떻게 다룰지 반복적으로 미리 연습하는 것

### 6) 역할반전(역할전환)

- ▶ Ct가 다른 사람의 입장에서 바라보고 의견을 말하게 하는 기법
- ▶ 가족개입때는 가족 내 두성원들이 서로의 역할을 바꾸어 역할연기.
- ▶ 역할반전은 개인에 대한 개입기술로도 사용되고, 가족에 대한 개입기술로도 사용된다.



## 3. 행동수정을 위한 행동계약

- ▶ 강화물들의 상호적 교환을 통하여 행동을 수정함
- ▶ Ct의 행동목표와 행동할 때 어떻게 긍정적 강화를 주겠다는 것 구체적으로 적음

### 1) 성공 가능성 높이기 위한 10가지 규칙(Homme 등)

- ① 계약 보상을 즉시 해야 함
- ② 초기 계약에선 목표 행동에 조금만 가까워도 보상
- ③ 행동에 대한 보상을 적은 정도라도 자주함
- ④ 계약은 복종해서가 X, 바라는 행동을 나타내는 것에 대해 보상(노력에 대한 보상)
- ⑤ 행동이 있기 전이 아니라 행동이 있는 후 보상
- ⑥ 계약은 공정해야 한다.
- ⑦ 계약상의 약속은 분명해야 하고, 객관적 기술 → Ct는 어떤 행동을 얼마나 자주 해야 하는지, 또 그렇게 하였을 때 어떤 결과가 따르는지를 언제나 알고 있어야 한다.
- ⑧ 계약은 정직해야 하며, 합의서를 기록 → 계약을 이행하지 않는데 대해서는 변명의 여지가 없게 한다.
- ⑨ 계약은 긍정적이어야 한다. 계약은 Ct의 학습에 기여하고 유쾌한 기분을 증진시켜야 한다.
- ⑩ 행동계약을 체계적으로 사용한다.

### 2) 조건부 행동계약: 토큰경제

▶ 여러가지 바람직한 행동과 습관을 구체적으로 미리 정해놓고 그 행동을 했을 때 그에 상응하는 토큰을 줌으로써 체계적으로 강화함. → 토큰은 '나중에' 바람직한 대상물이나 특권으로 '교환'함.

- ▶ 토큰경제 방법이 적합한 대상의 예 : 의사소통이 가능할 정도의 아동
- ▶ 토큰경제 적용방법

- ① 목표행동(약속 안 지키면 토큰 빼앗기는) 1개 정하기
- ② 토큰을 쉽게 벌 수 있는 과제/행동 목록 10개 내외 작성하기
- ③ 토큰으로 교환 할 수 있는 간식, 놀이, 특전 항목 6-8개 만들기
- ④ 약속을 지키면(의무이행) 토큰을 벌고, 벌 토큰으로 원하는 것 교환할 수 있으나(권리행사), 약속을 지키지 않으면(의무 불이행) 토큰 빼앗김.

1	2	3	4	5	6
18					7
17					8
16					9
15	14	13	12	11	10

[토큰경제]

## 3교시: 개인수준의 개입(3) 관계의 변화

### 1. 효과적인 의사소통기술의 향상: 나-전달법(I-message)

#### 1) 나-전달법(I-message)란?

- 나 - 전달법은 당신과 직접 관련된 의사소통 방법이다. 다른 사람이 당신을 평가하고 해석하는 그런 것이 아니라 당신 자신이 느끼는 감정과 경험을 표현하는 것이다.
- 나 - 전달법의 활용은 당신에게도 자신을 더 잘 이해하게 하며, 상대방에게 당신을 더 잘 알릴 수 있도록 도와주며, 궁극적으로는 상대방이 진심을 받아들이고 마음을 열도록 도와준다.

#### 2) I-message와 You-message

- 나는 정말로 너를 사랑해(I-message) vs 너는 참 착한아이야(You-message)
- 왜 그래? 누군가가 너에게 말을 걸었을 때 대답도 하기 싫단 말이니?  
→ 내가 네게 말할 때 네가 대답하지 않거나 쳐다보지 않으면 속상해.
- 그 블라우스는 잘못 선택했어.  
→ 나는 그런 블라우스가 마음에 들지 않아

※ 나-전달법 예) 약속을 해놓고 아무 연락 없이 오지 않은 친구를 만났을때...

• I-message: 오기로 해놓고 아무 연락 없이 나타나지 않으니까 무슨 일이 생기지 않았나 해서 무척 걱정도 되고, 내가 기다리는 것을 알면서 연락을 안해 준다고 생각하니 나를 배려 해주지 않는다는 생각 때문에 섭섭하기도 하더라

• You-message: 넌 전화 한 통 걸 성의도 없니! 너하고 이제 약속하나 봐라! 너~ 참 잘한다.

#### 3) 나-전달법의 세 가지 요소

- (1) 행동: 문제를 유발하는 상대방의 행동은 무엇인가?
- (2) 영향: 그 행동이 당신에게 어떤 영향을 끼치고 있는가?
- (3) 느낌(감정): 당신은 그 결과에 대해 어떤 느낌을 가지고 있는가?

※ I-message의 세가지 요소 예

- ① 네가 일요일 날 일찍 잠자던 아기를 깨우면 ( 행동 )  
나는 잠을 잘 수가 없어서 ( 영향 )  
정말 맥이 풀리고 ( 느낌 ),  
일어나서 아기에게 우유를 주어야 하므로 ( 영향 )  
화가 난다 ( 느낌 ) .
- ② 자전거를 차고 앞에 놓아두면 ( 행동 )  
나는 차를 넣을 수가 없어서 ( 영향 )  
내가 차에서 내려서 자전거를 치우게 되고 ( 영향 )  
정말 나는 화가 난다.( 느낌 )



**(4) 의사결정: 대안의 평가 및 선정**

- ① 해결책의 결과에 대한 예측: 해결 대안들의 객관적 평가와 바람직한 대안을 선정하여 적용한 결과를 예측하는 단계이다.
- ② 해결책의 결과에 대한 평가: 해결 대안들의 객관적 평가와 바람직한 대안을 선정하여 적용한 예상되는 결과를 평가하는 단계이다.
- ③ 해결 계획에 대한 평가: 문제의 해결정도, 정서적 결과, 필요한 시간과 노력, 전반적인 개인적 사회적 결과를 고려한다.

**(5) 문제해결책의 실행과 검증**

- ① 해결 계획의 실행: 클라이언트가 문제 해결 계획을 실행하도록 한다
- ② 자기 모니터링: 문제 해결 계획을 실행하는 과정을 모니터링한다
- ③ 자기평가: 문제 해결 계획을 실행하는 과정에서 자신을 평가한다
- ④ 자기강화: 문제 해결을 통한 자기 강화
- ⑤ 문제 고치기와 이전의 단계로 돌아가기: 해결책의 결과가 예측한 결과와 다를 경우에 문제 해결책을 모색하거나 이전의 단계로 돌아간다.

<쉬어가는 페이지>

※ 다음 퀴즈를 풀어보세요^^

수평적 사고 (Lateral Thinking) 퀴즈:

세컵은 빈잔, 세컵은 오렌지주스가 들어있는 컵입니다. 컵을 딱 하나만 옮겨서 빈잔과 오렌지주스가 들어있는 컵이 번갈아 놓여질 수 있게 배치하게 만드세요.

(오렌지주스 - 빈컵 - 오렌지 주스 - 빈컵..이런 식으로, 빈컵과 오렌지주스컵이 번갈아 배치되도록 함)



[정답]

