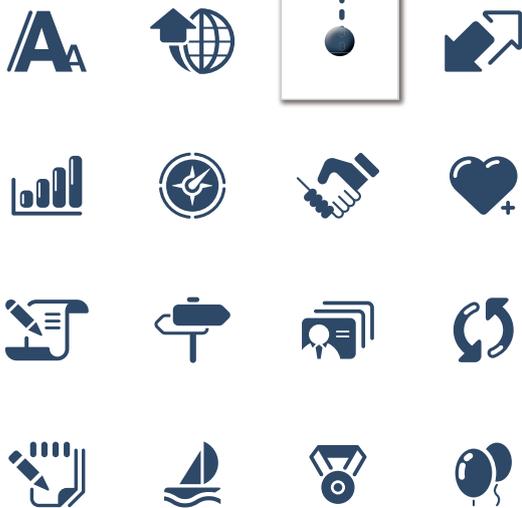


U&I

자존감향상 프로그램

대학생용





연우심리연구소 대표 **김만권**

심리검사 및 상담전문기관으로,
자기 이해를 통한 개인의 행복한 삶을 가치로 표방하고 있습니다.
1996년 설립된 이후, 현재 본원 산하에 지역 지부를 두고 있으며,
일반인을 대상으로 심리학을 연구·적용·보급한다는 가치를 추구합니다.

연우심리연구소의 오랜 임상결과를 토대로
국내 실정과 정서에 맞게 표준화하여 개발된 심리검사로는
「U& 학습유형검사」 「U& 교육유형검사」 「U& 진로탐색검사」 가 있습니다.

앞으로도 더욱 많은 연구를 통해
더 나은 검사를 개발하도록 노력할 것입니다.

1996

〈연우정신건강센터〉 개원

병원연계 종합심리검사 실시(국립의료원, 대림성모병원 신경정신과 등)
2001년 〈연우심리연구소〉로 센터명 변경

2002

학습상담전문가과정 개설

학습상담전문가 초급·중급과정 개설(학습·진로상담전문가 활용가이드발간)
학습능력향상프로그램 Workbook 발간

2004

온라인검사시스템 개발

「성격을 알면 성적이 오른다」 「학교성적 끌어올리기」 (이지북 출간)
학습상담전문가 보수·고급·강사과정 개설
U& 학습유형검사 온라인검사시스템 개발 및 서비스 실시

2007

집단프로그램 개발 및 지부설립

학교별 집단프로그램 개발 및 진로캠프 진행(고등학교)
한국학습상담전문가협회 발족 및 제1기 학습상담전문강사 배출
연우심리연구소 지부 개설(부산지부, 대경지부, 전주지부)

2012

사옥 설립 및 경기지부 개설

연우심리연구소 서초동 사옥 설립(2012. 3. 15.)
경기지부 및 평촌지점 추가 개설



HISTORY **연혁**

학습상담전문가 교육과정

- **초급과정**
: 374차 (8,541명 수료)
- **보수과정**
: 133차 (3,727명 수료)
- **중급과정**
: 83차 (2,481명 수료)
- **고급과정**
: 17차 (204명 수료)

2013년 4월 기준



검사명칭
Name of Test

검사지이미지
Image of the Test

검사소개
Information

검사대상
Target of Test

검사시간
Time

측정요소
Subscale of Test

U&I 학습유형검사



학생이 학습과정에서 나타나는 심리적 문제와 성격적 특징을 이해하여 학생에게 가장 적합한 학습방법을 제안하는 검사입니다.

초등학생 (4학년 이상)
중·고·대학생 / 일반인

30분 ~ 40분



성격유형

행동 특성, 선호하는 공부 방법, 고유한 성격 특성을 알아보는 척도



행동유형

공부와 관련하여 현재 보이고 있는 독특한 행동, 심리적 상태를 알아보는 척도

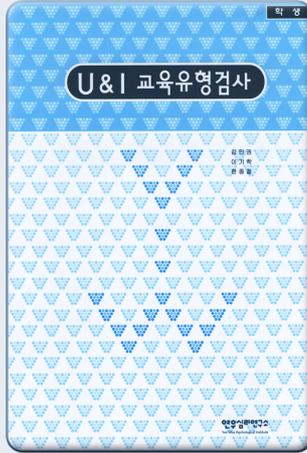


학습기술

학습시 학생이 사용하는 구체적인 전략의 효율성을 알아보는 척도

YONWOO

U&I 교육유형검사



학생과 학부모 간의 가치관 및 교육관의 차이를 알아봄으로써 부모-자녀간에 발생할 수 있는 갈등의 요소를 찾고 이에 적절한 해결방법을 제시합니다.

학생 (초등학교 4학년 이상)
학부모

10분 ~ 20분



A 실행

자녀의 지속적인 성장과 발달에 책임을 느끼는 것



B 지식

자녀의 성장을 도와줄 수 있는 부모의 능력



C 관심

문제상황에서 그 해결책을 파악하는 것

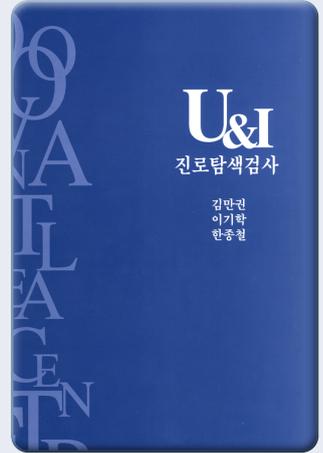


D 존중

자녀가 있는 그대로 성장해야 한다는 것을 인식하는 것

YONWOO

U&I 진로탐색검사



진로탐색을 하는 과정에서의 진로 태도의 성숙 정도를 알아보고, 학생의 흥미 및 재능의 적합도를 파악하여 가장 적합한 학과와 직업 정보를 제공합니다.

중학생 이상

40분 ~ 50분



진로성숙

현재 학생이 자신에게 맞는 직업을 선택·준비하는 정도와 진로에 대한 전반적인 태도를 알아보는 척도



진로흥미

현재 학생이 가지고 있는 관심영역이나 선호하는 활동 성향 등을 나타내는 척도



진로성격

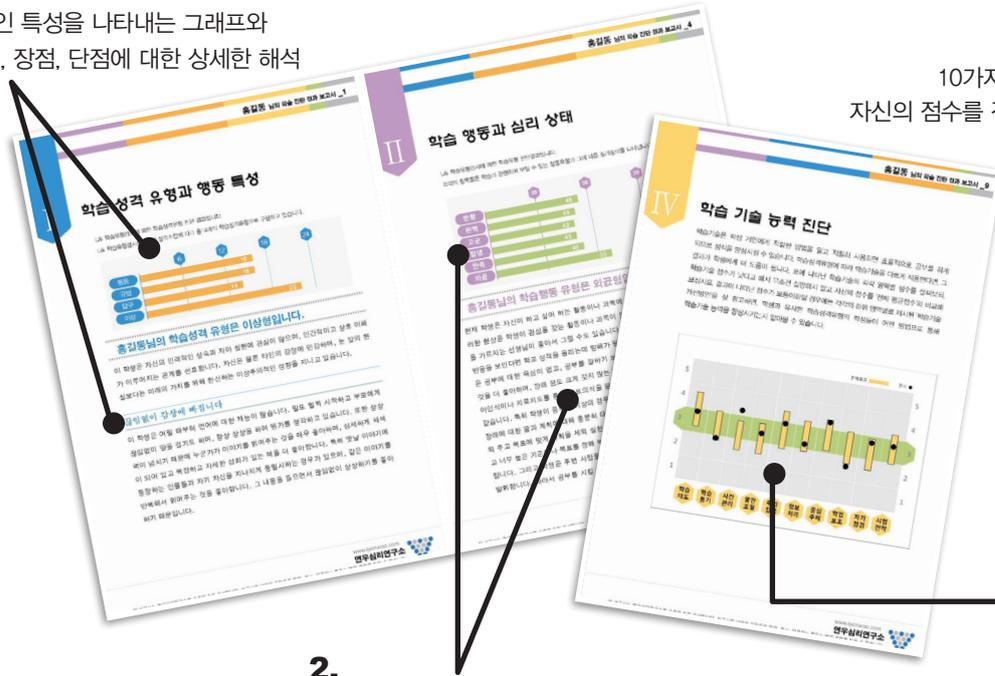
각 흥미영역에 관심을 가지는 학생들의 성격적인 특징과 행동특성을 나타내는 척도

YONWOO

U&I 학습유형검사 결과보고서

1.

성격적인 특성을 나타내는 그래프와 각 특징, 장점, 단점에 대한 상세한 해석



3.

10가지 학습기술 척도에서 자신의 점수를 전체평균과 비교해볼 수 있는 그래프로, 부족한 영역을 파악하여 전략을 수립할 때 활용도가 높음.
(전문해석보고서)

2.

현재 이 학생이 잘 지내고 있는지, 힘든 상태인지 심리적인 상태를 나타내는 그래프와 해석

※ 기초진단보고서는 7~8 p, 전문해석보고서는 30~32 p 분량의 PDF 파일에 제공됩니다. (홈페이지에서 로그인 없이 샘플 보고서 다운로드 가능)





U&I 자존감향상 프로그램이란?

자아존중감이란 우리 자신에게 생각하는 능력과 인생의 기본적인 역경에 대처해서 이겨 낼 수 있는 능력이 있다고 믿는 것과 우리 스스로가 가치있는 존재임을 느끼고 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있고 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지고 있으며 스스로 행복해 질 수 있다고 믿는 것입니다.

U&I 자존감향상 프로그램은 개개인의 자존감 형성이 다양한 부분들의 단순한 집합이 아닌 나름대로의 원리에 따라 복잡한 조합과 방식으로 상호 연관되어 있음을 과거, 현재, 미래를 고찰하고 인식하여, 궁극적으로 **개인의 행복한 삶**에 이르도록 하는데 있습니다.

U&I 자존감향상 프로그램의 대상

- 정서적인 불안이나 우울로 학교생활에 적응이 어려운 학생
- 학습된 무기력감과 낮은 자기효능감으로 동기가 저하된 학생
- 자존감이 낮고 타인의 평가에 지나친 민감성으로 부정적 정서가 많은 학생
- 자신의 내면에 있는 열등감, 부정적 자아개념의 극복이 필요한 학생
- 긍정적 자아개념 확립을 통해 자신 및 가족이나 사회에 대한 인식의 변화가 필요한 학생
- 스스로를 불행하다고 느끼는 학생

프로그램 의뢰 및 진행과정



최근 2년간 프로그램 진행 대학교

천안연암대학교, 경운대학교, 서울여자간호대학, 성결대학교, 강원대학교, 목원대 학교, 서울여자대학교, 대전보건대학교, 초당대학교, 가천대학교, 경희대학교, 충북보건과학대학교, 중앙대학교, 대구과학대학교, 성결대학교, 동주대학교, 계명대 학교, 조선이공대학교, 초당대학교, 가천대학교, 동주대학교, 상명대학교, 부산교 육대학교, 인천카톨릭대학교, 울산과학기술대학교, 포항공과대학교, 과학기술연 합대학원대학교, 목포대학교, 원광보건대학교, 대전보건대학교, 신성대학교(이상 2015년)

오산대학교, 서울대학교, 경희대학교, 동아대학교, 삼육보건대학교, 경남대학교, 대림대학교, 부산대학교, 충남대학교, 경민대학교, 강남대학교, 한국관광대학교, 성결대학교, 인천대학교, 인천카톨릭대학교, 서울여자간호대학교, 군산대학교, 고려대학교, 서울과학기술대학교, 서울기독대학교, 상명대학교, 조선대학교, 금강대 학교, 건국대학교, 강동대학교 (이상 2016년)



U&I 자존감향상 프로그램 구성의 주요테마



친밀감의 장

스스로가 알고있는 자기 자신의 모습을 다양한 형태의 기호, 상징, 다른 사람이 알고 있는 나 등의 모습을 통해 알아나가고 집단원간의 친밀감을 형성하도록 합니다.

- 프로그램의 목적 및 내용 소개
- 자기 소개 및 집단원 간의 친밀감 형성
- 내가 생각하는 나 / 타인이 생각하는 나



열린 세계로의 장

다른 사람이 이해하고 있는 나의 모습은 어떠한지를 통해 자신의 장점을 발견하고 스스로에 대한 긍정적인 자기 인식이 이루어지도록 합니다.

- 나의 존재 이유 생각하기
- 자신감 이해하기
- 긍정적인 경험 회상하기



자기 인식의 장

개인이 지니고 있는 성격 특성에 따라 자신의 고유함을 발견하고 타인과 다른 나만의 개성 및 장점의 요소를 인식하여 이를 토대로 자신감을 갖추도록 합니다.

- 개인별 성격유형 탐색
- 자신의 장점에 대한 인식
- 자신의 단점에 대한 인식



자기 대처양식의 장

개인마다 처한 상황과 사건이 다양함을 알고 이런 상황에서의 정서적·심리적 스트레스를 표출하고 이를 적절히 대처해 나가는 양식을 갖추도록 합니다.

- 자신에게 좋은 친구되기
- 주변 환경에 대한 인식의 객관화
- 나에게 맞는 대처양식의 발견



자기 변화의 장

모든 것이 가능하다면 바꾸고 싶은 것과 가지고 싶은 것을 통해, 긍정적인 자기 인식 뿐만 아닌 자기 변화를 위한 단초를 마련하도록 합니다.

- 자기 자신에 대한 욕구 발견하기
- 더 나은 내가 되기 위한 변화 모색하기
- 과거의 경험과 사건 재정립하기



자기 실천의 장

스스로가 지니고 있는 성공경험, 좌절경험, 일상의 다양한 경험들을 합리적으로 인식하고, 나에게 맞는 양식 및 자신감을 토대로 일상생활에서 실천하도록 합니다.

- 성공경험, 좌절경험 회상하기
- 경험의 재발견을 통해 자신감 높이기
- 긍정적인 자아상 및 미래 설계하기

프로그램 성과분석 측정요인



자아존중감(자존감)이란, 개인이 자기 자신에 대해 비난이나 칭찬을 하는 정도를 나타내며, 자신이 얼마나 유능하고 중요하며, 성공적이고 가치 있다고 믿는가를 나타내는 것이다. 따라서 이 프로그램의 목표는 개인의 자존감 증진을 통해 자기효능감을 높이고 삶의 여러 문제에서의 적극적 대처와 개인의 행복감, 건강한 인간관계를 도모하는데 있다.

자아정체감 | 자신에 대한 능력, 위치, 역할에 대한 명확하고 안정된 상을 갖추었는지에 대한 평가로, 자신에 대해 객관적 이해를 바탕으로 합리적으로 선택·판단할 수 있는지를 측정한다.

일반적 자아존중감 | 자신에게 가지는 전반적인 자아상을 평가하는 척도이며, 내적 모습으로서의 자신이 어떤 특성을 어느 정도로 지니고 있는지에 대한 개인의 생각을 평가한다.

가정적 자아존중감 | 가정적 상태에 대한 자신의 느낌과 태도를 평가하는 것으로, 자신을 중심으로 하여 구성된 가정과의 관계가 어느 정도 안정되고 능률적으로 이루어지는지를 측정한다.

사회적 자아존중감 | 중요한 타인과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말하는데, 자신의 주변에 있는 부모나 친구와의 관계 속에서 느껴지는 자신의 태도를 평가한다.

학교 자아존중감 | 학업과 관련된 인지적인 능력에 대한 자아상을 말하며, 학교생활에서의 학습에 대한 자신감, 교사(교수)와의 관계 속에서의 자신의 가치와 능력에 대한 신념을 측정한다.

자기효능감 | 목표달성을 위한 일련의 행동과정을 성공적으로 조직·수행할 수 있는 능력에 대한 신념을 말하며, 구체적 상황에서 자신의 자신감, 자신의 가치와 능력에 대한 신념을 측정한다.





U&I 자존감향상프로그램 회기별 내용



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

1회기

나를
나타내
보기 I



프로그램의 목적에 대한 이해와 전체 회기의 흐름을 짚어주고, 친밀감을 형성하기 위해 별칭짓기 등 관계형성을 위한 Warm up 활동을 한다.



자신을 나타내는 표현을 통하여 자신의 성격특성을 이해하여, 긍정적인 자아상을 가질 수 있도록 한다.



각자 자신의 현재 소망을 표현해보도록 하며, 이번 참여를 통해 각 개인이 도달하고자 하는 목표를 정립하게 한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

2회기

나를
나타내
보기 II



자신의 정서적인 상태를 이해하고, 적절한 감정을 느끼는지 판단하여, 명료한 자기 표현을 할 수 있도록 한다.



생각, 상황, 감정을 구분하여 스스로 합리적인 의사결정을 위한 사고의 틀을 가지도록 한다.



일상에서 일어나는 여러 생각 중에서 자신과 타인에게 도움이 되는 생각을 구분하고, 생활에 반영할 수 있다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

3회기

History, Herstory



자신의 욕구를 통하여 과거 경험에서 비롯된 문제를 해결하고 개인의 내적 욕구가 실현될 수 있도록 자기변화를 결정하고 그에 따른 계획을 수립한다.



각자가 기억하고 있는 자신의 과거 모습 중에서 사랑과 소속감, 힘, 즐거움, 자유의 4가지 조건에 해당하는 과거의 경험을 떠올리고, 욕구가 충족되었다 기억과 실패했던 기억을 회상하도록 한다.



회상한 사건들을 구체적으로 표현하고 그 과정에서 가지게 되었던 감정을 정리, 표현, 공유하는 과정에서 자신의 욕구를 인식하도록 한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

4회기

아듀! 스트레스



자신의 성격특성에 대한 이해를 기반으로 능력발휘에 저해요소가 되는 스트레스 및 심리적인 어려움을 극복할 수 있다.



개인의 스트레스에 대한 느낌을 정리하고 각 그룹별 브레인스토밍을 통해 보다 적절한 해결책을 모색한다.

다양한 스트레스 원인을 파악하는 활동을 통해 합리적인 문제해결책을 탐색한다. 마지막으로 각자의 스트레스에 대한 상징화된 해소활동을 역동적으로 이끌어낸다.



궁극적으로 스트레스 상황을 이겨내는 것은 나 자신을 제대로 알고 이를 이겨낼 수 있는 나 자신의 고유한 능력을 발휘하는 것임을 주지한다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

5회기

나의 삶,
달라지게
하기 1



나의 존재이유를 생각해 봄으로써 올바른 자아를 형성하고 긍정적인 인생을 설계할 수 있게 한다.



자신의 내면에 있는 열등감, 부정적인 개념에 대한 인식을 통해 긍정적인 자아를 형성하도록 한다.



자기를 깎아내리는 것에 대처하기 위해서 긍정적인 자기 진술을 활용하는 능력을 발달시킨다.



SESSION 1

SESSION 2

SESSION 3

SESSION 4

SESSION 5

SESSION 6

SESSION 7

SESSION 8

6회기

나의 삶,
달라지게
하기 11



과거에 자신의 변명을 바꾸어 생각하여, 학교 및 가정생활에서의 부정적인 모습을 스스로 개선할 수 있다.



현재 심리적인 어려움을 주는 상황을 개선할 수 있는 방안을 생각하여, 자신에게 적용할 수 있도록 한다.



현재 자신에게 개선이 요구되는 어려운 상황을 인식하고 이를 합리적으로 극복할 수 있는 방안을 모색하도록 한다. 이를 통하여 자신의 삶에서 자신감 있는 태도를 추구하도록 한다.



7회기

**내가
바라는
나의
미래**

-  자신의 버킷리스트 작성으로 자신이 이루고 싶은 것을 구체적으로 형상화하고, 미래를 포함한 자신의 생애에 반영하여, 발전에 대한 자신의 의지를 가시적으로 표현한다.
-  모든 사람들이 서로 다른 자질과 특성을 가지고 있음을 깨닫고, '나'라는 존재의 가치와 특성을 통합하여 인식하도록 한다.
-  자신감이 구체적으로 무엇인지 생각해보고, 진정한 자신감에 대한 이해를 통해 긍정적 자아상을 수립한다.



8회기

**미래가
바라는
나**

-  내가 바라는 미래의 자화상을 생각해보고, 지금보다 더 행복해지기 위해서 기울여야 할 노력이 무엇이 있는지를 학업과 경험, 생활관리 등으로 나누어 전략을 수립할 수 있도록 한다.
-  행복선언을 통해 자신의 삶에 대한 의지를 표현하고, 향후 진로와 학습장면에서 주도적인 태도를 갖도록 한다.
-  이전까지의 회기를 총정리하고, 내 생각과 다른 사람들의 생각을 들으면서 느낀 점과 깨달은 점에 대해 차례로 발표하면서 마무리 한다.