

문서번호	대학생활상담센터-51
보존일자	5년
보고일자	2024.03.07.

**일상생활에서의 작은 실천,
스스로 지키는 개인정보!**

기안자	대학생활지원팀장	대학생활상담센터장				
김주성	임찬옥	03/07 박용호				
협 조	행정관 박정승					

- 재학생 성장을 위한 -
[대학혁신] 2024년도 1학기 집단상담 프로그램 운영 계획안

2024.03.07.

- 재학생 성장을 위한 -

[대학혁신] 2024년도 1학기 집단상담 프로그램 운영 계획안

- ◆ 상담센터 내 집단상담 개입에 관한 요구가 높아지는 점과 다양한 주제의 심리적 어려움을 호소하는 학생이 증가함에 따라
- ◆ 심리적 주제를 집중적으로 조력할 수 있는 집단상담 프로그램을 통해 재학생의 심리적 어려움 해결과 심리적 성장을 조력하고자 함

1 추진 배경 및 근거

① 추진 배경

- 집단상담 프로그램을 통해 심리적 대처 역량 및 대인관계 능력 증진에 기여
- 특정 주제에 집중적으로 초점 맞춘 개입으로 해당 심리적 어려움에 깊이있는 도움을 제공
- 이를 통해 재학생의 대학생활 만족도 증진을 시도
- 집단상담이 지닌 치료적 요인인 보편성과 이타주의는 대학생 시기 중요한 과업인 정체성 확립에 필수적인 부분으로 집단상담은 이를 조력할 수 있는 상담 형태임
- 집단상담을 통해 개인상담으로 연계가 필요한 위기군 학생을 발굴하여 효율적인 관리체계 구축

② 추진 근거

○ [2023-1학기 월례사례회의 보고]

- 대학생활상담센터-174(2023.08.24.) 상담프로그램 제언

○ 대상별 맞춤 집단상담 프로그램

- 개인의 정서적 어려움과 대인관계 문제에 대한 이해
 - 정서에 대한 이해와 일상에서 경험하는 자기정서 자각과 활용에 관하여 나누고 함께 경험하면서 자신의 정서 및 대인관계에 대한 자기효능감 향상
- 학교 적응 및 학업 등으로 인해 받는 스트레스 관리와 대처전략에 초점을 둔
 - 재학생들이 감당하기 어려운 스트레스 상황에서 이를 조절하고 적절한 대처 전략을 습득할 내용을 안내하여 대학 생활에 몰입과 원만한 적응을 할 수 있도록 제공

○ [2023년 제1차 운영위원회 회의결과]

- 대학생활상담센터-135(2023.06.30.) 회의록 내용 발췌

- 이지연 위원 : 집단상담의 필요성은 또래가 나랑 비슷한 고민을 하는 구나에 대한 보편성이 치료적 효과로 큰 부분이 있음. 이는 1:1 개인상담에서 제한된 8회기 내에서 어른인 상담사와 배우는 것과는 다르게 또래와 배우면서 얻게 되는 예방적 차원의 이점들도 있기 때문에 사회공포증, 사회적 관계를 주제로 운영이 필요하지 않을까 싶음

2 사업 계획(안)

① 사업 개요

- 사 업 명 : 2024년 1학기 집단상담 프로그램

- 사업기간 : 2024. 3. - 2024. 8.
- 사업목적 : 재학생의 심리적 대처 역량 및 대인관계 능력 향상
- 장 소 : 11호관 복지회관 대학생활지원팀 회의실
- 참여대상 : 인천대학교 재학생, 휴학생 (학부 및 대학원)
- 강 사 : 상담심리 관련 전공 석사 이상의 전문상담사

② 모집 및 운영 일정

- 추진계획

일정		진행 과정	비고
5월 집단	2024. 4. 1.(월) - 4. 12.(금)	집단상담 프로그램 개발	
	2024. 4. 8.(월) - 4. 26.(금)	집단상담 참여 모집	포스터 등 홍보를 통한 모집
	2024. 4. 29.(월) - 5. 31.(금)	집단상담 진행	프로그램 마다 진행 시점 상이, 대 학생 활 지 원 팀 회의실
	프로그램 후 1주일 내	만족도 조사	
계절 집단	2024. 6. 3.(월) - 6. 14.(금)	집단상담 프로그램 개발	
	2024. 6. 10.(월) - 6. 28.(금)	집단상담 참여 모집	포스터 등 홍보를 통한 모집
	2024. 7. 2.(화) - 7. 30.(화)	집단상담 진행	대학생활지원팀 회의실
	프로그램 후 1주일 내	만족도 조사	

* 추진계획은 프로그램 운영 상황에 따라 변동될 수 있음.

③ 프로그램

학기	시기	프로그램 명	회기 및 시간	인원	진행자
1학기	5월	스트레스 관리 집단상담	2시간*5회기	8명 내외	외부강사 및 박지선
		연애 의사소통 성장 집단상담	2시간*5회기	8명 내외	김주성
계절학기	7월	자존감 향상 집단상담	2시간*5회기	8명 내외	김주성

* 프로그램 계획은 운영 상황에 따라 변동될 수 있음.

4 홍보 방안

- 포스터 제작을 통해 교내 게시판에 포스트 부착 및 거리 홍보
- 학과 내 협조를 통한 프로그램 홍보
- 상담 내담자 중 프로그램이 도움 될 대상에게 안내
- SNS, 인천대 어플리케이션, 에브리타임 등 재학생 App활용
- 마음서포터즈를 통한 재학생 홍보 및 참여

3 기대 효과

- 심리적 대처역량 및 의사소통 능력을 향상시켜 재학생들의 심리적 성장과 건강한 대학생활 영위로 학교 만족도 증가에 도움
- 대학생 시기 핵심 발달과업인 건강한 연애를 지원하기 위한 연애에서 건강한 의사소통 능력 증진
- 인식하지 못한 자신의 기질적 취약함을 확인하고 관리 방법을 배움으로 심리적 안정 및 학습 능력 향상
- 대학생활에서 경험하는 불안의 감정을 이해하고 이를 다스림으로 효율적인 학업 성취와 대학생 발달 과업을 이뤄가도록 조력
- 자존감에 관한 이해와 건강한 자존감 향상을 통해 행복한 대학생활 및 성장과 발달에 조력
- 학생생활상담센터를 홍보하여 심리 정서적 지원이 필요한 학생을 상담 연계함

4 소요 예산

○ 소요 예산 : 금2,350,000원(금이백삼십오만원) 범위 내

예산 과목	세부 내역	금액(원)
법인회계) 학사및교육운영/ 대학혁신지원사업(교육)/행사비	<강사료>	
	• 강사 1 : (기본 230,000+초과 120,000) * 5 = 1,750,000원	1,750,000
	• 행사비 (다과 및 기념품 등) 150,000 * 4 = 600,000원	600,000
계		2,350,000

* 세부예산은 프로그램 운영 상황에 따라 변동될 수 있음.

5 협조사항

- 단과대학 및 학과(부) : 학과 학생들에게 프로그램 참여 홍보 및 독려
- 생활원 : 기숙사 내 학생들에게 프로그램 참여 홍보
- 마음서포터즈 : 마음서포터즈 참여 및 홍보 독려

끝.