

심리이야기

⇒ 자아존중감

자아존중감이란 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어 낼만한 유능한 사람이라고 믿는 믿음이다. 자아존중감 즉 자존감은 학업 성적, 리더십, 위기극복능력, 대인관계 등 삶의 많은 영역에 영향을 미친다. 특히 대인관계는 자존감에 많은 영향을 받는다.

⇒ 자존심 VS 자존감

자존감과 자존심은 모두 자신을 좋게 평가하고 사랑하는 마음이다. 그러나 자존심은 타인과의 경쟁 속에서 얻는 긍정이며 자존감은 자신의 있는 그대로를 받아들이는 긍정이다. 자존심은 끝없이 타인과 경쟁해야 존재할 수 있으며 패배할 경우 무한정 곤두박질 친다. 반면 자존감은 자신에 대한 확고한 사랑과 믿음이기에 경쟁 상황에 따라 급격히 변하지 않는다.

⇒ 나의 자존감 정도는?

	전혀 아니다(1)	대체로 그렇다(2)	그런 편이다(3)	매우 그런편이다(4)
1. 나는 다른 사람만큼 가치있는 사람이다.				
2. 나는 별 어려움 없이 내 마음을 결정할 수 있다.				
3. 나는 좋은 장점을 많이 가지고 있다.				
4. 나는 다른 사람들만큼 일을 해나갈 수 있다.				
5. 나는 행복한 사람이다.				
6. 나는 나 자신을 잘 안다.				
7. 나는 쉽게 포기하지 않는다.				
8. 나를 좋아해 주는 사람이 많다.				
9. 나는 스스로에 대해 긍정적인 태도를 갖는다.				
10. 나는 현재 내가 하는 일에 만족한다.				

30점 이상: 높음
20점 이상: 보통
19점 이하: 낮음

새롭게 “나”를 만나는 곳

- 나 자신을 알고 싶나요?
- 내 성격이 궁금한가요?
- 집중이 안되고 잡다한 생각이 떠나지 않나요?
- 우울하고 만사가 귀찮나요?
- 나의 외모는 추하다고 생각하나요?
- 공부해도 성적이 나쁜가요?
- 적극적인 성격이었으면 좋겠나요?
- 나의 진로가 걱정되나요?
- 사람을 만나는 것이 긴장되고 두렵나요?
- 친구 사귀는 것이 어렵나요?
- 쉽게 기분이 상하고 사소한 일에도 짜증이 나나요?
- 부모님의 기대가 너무 커 부담이 되나요?
-

학생상담센터는 여러분을 기다리고 있습니다.

부산외국어대학교 학생상담센터는 어떤 곳인가요?

모든 학생들이 대학생활을 하는 동안에 일어나는 여러 가지 어려운 문제나 고민을 털어주기 위해 설립된 학생 여러분의 상담기관이며 봉사기관입니다. 학교생활 중의 개인적 고민이나 갈등, 가족 문제, 진로문제 등을 함께 고민하고 나눌 뿐만 아니라 각종심리검사와 프로그램, 특강과 같은 여러분들에게 필요한 여러 가지 다양한 정보와 활동을 제공하고 있습니다.

어떤 도움을 받을 수 있나요?

⇨ 개인상담

상담받기를 원하는 사람(내담자)과 상담자가 보다 효율적인 문제해결을 목적으로 일정기간 동안 만나는 과정입니다. 현재 자신이 경험하고 있는 갈등이나 주제를 대화를 통해 보다 객관적으로 돌아보게 되며, 무엇보다도 폭넓은 자기이해를 통해 성장의 기회를 갖습니다. 또한 자기이해가 뒷받침이 되면 타인을 이해하는데 큰 도움이 됩니다.

• 개인상담은

- 어떤 모습이 내 모습인지 알고 싶을 때
- 적극적으로 보다 성숙한 성격으로 바꾸고 싶을 때
- 점점 왕따가 되어간다고 느껴질때
- 이성친구와의 관계에서 자꾸 갈등이 생길 때
- 다른 사람을 만나는 것이 어렵고 불편할 때
- 자신이 가치있게 생각하는 것과 진정 원하는 삶을 찾고 싶을 때
- 자신의 능력 및 적성에 맞는 미래 설계에 대해 의논하고 싶을 때
- 자신의 진로를 위해 무엇을 어떻게 준비해야 할지 궁금할 때 등
- 심리 사회적 어려움이 있다고 생각되어 진다면 상담을 받을 수 있습니다.



※ 상담은 1회에 50분이며, 상담의 횟수(상담회기 수)는 상담자와 내담자가 의논하여 결정합니다. 학생상담센터에 방문하여 상담 신청서를 작성하면 됩니다.

⇨ 집단상담

공통의 문제나 관심사를 가진 10명 내외의 비교적 적은 수의 학생들이 전문상담선생님의 지도아래 자발적이고 정기적인 만남을 통해 서로 공감대를 형성하고 합리적인 문제해결 방안을 모색하며 새로운 역할실습을 합니다. 자기표현 훈련, 진로 탐색 집단, 대인관계 향상 집단, 아름다운 이성교제를 위한 집단 등 다양한 프로그램이 마련되어 있습니다.

매학기 집단상담 공고가 나가면 원하는 주제의 집단상담을 결정하신 후, 학생상담센터에 방문하여 신청서를 작성하면 됩니다.

⇨ 심리검사

개인의 심리상태를 객관적으로 알고 이해하기 위한 전문적 도구로서, 반드시 전문가와 면담을 통해서 결과를 확인해야 합니다. 특히 상담을 하기 전에 필요한 심리검사를 받으므로써 개인의 상태에 따른 상담의 목표를 정하는데 많은 도움이 됩니다.

학생상담센터에서는 적성탐색검사(Holland), 성격유형검사(MBTI), 다면적 인성검사(MMPI), 학습유형검사(U&I)등을 실시하고 있습니다. 모든 심리검사는 무료로 실시합니다.

• 적성탐색검사(Holland)

Holland가 개발한 진로이론에 근거하여 자신의 성격, 적성, 직업적 흥미 및 능력, 적성 등을 종합적으로 알아봄으로써 장래 어떤 직업 또는 진로를 선택하는 것이 바람직한가를 결정하는 데 도움을 주는 검사입니다.

• 성격유형검사(MBTI)

심리학자 융의 심리유형론을 바탕으로 Briggs와 Myers가 오랜 세월 연구 개발한 성격유형 선호지표로써 자신과 타인의 성격역동을 이해하는 데 아주 유용한 심리검사입니다. 또한 진로 적성에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있습니다.

• 다면적 인성검사(MMPI)

심리적으로 잘 적응하여 건강한 생활을 영위하고 있는가를 판단하려는 검사입니다. 각종 심리적 부적응 및 이상상태를 알아낼 수 있으며, 그에 따른 부정적인 결과들을 예방, 교정, 치료하는데 도움을 줍니다.

• 학습유형검사(U&I)

학생이 학습과정에 보일 수 있는 행동 및 태도 성격양식을 알아보는 검사입니다. 학생이 공부문제에 관해 고민하는 심리적인 변인과 성격적인 요인을 바탕으로, 그 학생에게 가장 적합한 학습방법이 무엇인지를 파악할 수 있습니다.

⇨ 이용방법

- 이용시간: 오전 9시 ~ 오후 5시 (월~금)
(방학: 오전 10시 ~ 오후 5시)
- 이용절차: 방문, 전화, 서면, E-mail
- 상담: 개인상담, 성희롱·성폭력상담,
심리검사 - 성격, 적성, 인성 (무료)

위치: F동 103호
전화: 051-509-5213
E-mail:
sangdam@bufs.ac.kr