



1:1 개인상담, 심리검사/해석상담 : 상시 운영



어떤 프로그램이 있나요?

개인상담

심리검사

집단상담

특강/워크숍
집단심리검사

멘토-멘티

개인상담

개인상담이란?

- 자기성장과 변화를 돕는 전문적인 과정
- 혼자 감당하기 어려운 심리내적 어려움을 상담자와 협력하여 이해하고 해결하는 과정

소요시간

- 주1회 50분을 기본으로 일정기간(약 10회) 진행 (상담일정은 개별 연락을 통해 조율)

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 심리상담 ⇒ 신청
- 종합정보시스템 ⇒ One-Stop 상담 서비스 ⇒ 신청
- 학생상담센터 내방 ⇒ 신청



개인상담

어떤 주제를 상담 받을 수 있나요?

- 정서적 문제 (우울, 불안, 외로움 등)
- 스트레스
- 가족을 포함한 대인관계
- 학교생활 적응
- 행동 및 습관

Q. 너무 사소한 문제인데, 이런 걸로 상담 받아도 될까요?

A. 상담은 문제가 있어야 받는 것은 아닙니다. 나 자신을 탐색하고 더 잘 이해하기 위해서 받을 수도 있습니다. 언제든지 상담실 문을 두드려 주세요.

어떤 프로그램이 있나요?

개인상담

심리검사

집단상담

특강/워크숍
집단심리검사

멘토-멘티

심리검사

심리검사/해석상담이란?

- 심리검사를 실시하여 자신에 대한 보다 정확하고 객관적인 이해를 도움
- 검사 결과를 토대로 개인별 해석상담을 실시

소요시간

- 50분, 1회 실시 (해석상담 이후 보다 심층적인 자기이해 및 문제해결을 원할 경우 개인상담 가능)

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 심리상담 ⇒ 신청
- 종합정보시스템 ⇒ One-Stop 상담 서비스 ⇒ 신청
- 학생상담센터 내방 ⇒ 신청



심리검사

어떤 심리검사를 해 볼 수 있나요?

- 성격 및 인성 : MBTI(성격유형검사), MMPI-2(다면적 인성검사), PAI(성격평가질문지)
TCI(성격·기질검사), YST(영남대학교 사회성격검사) 등
- 진로 및 학습 : YAT(영남대학교 진로적성검사), U&I(학습유형 및 진로탐색검사),
Holland(적성탐색검사) 등

Q. 심리검사를 실시하면 제가 어떤 문제가 있는지 알 수 있나요?

A. 상담센터에서 실시하는 검사는 어떤 진단이나 평가가 이루어지는 것은 아닙니다.

심리검사 결과가 곧 ‘나’는 아닙니다. 심리검사는 영남이의 성격이나 최근의 어려움을 이해하기 위한 하나의 도구일 뿐입니다.

개인/검사

상담 신청 절차는 어떻게 되나요?

심리검사 신청 시
이용 절차

개인상담 신청 시
이용 절차

비교과 통합 홈페이지- 심리상담 신청

접수상담(40~50분)

심리검사 실시 (1시간~1시간 30분)

해석상담 (50분)

개인상담 (50분)

심리검사

신입생정신건강검사

- 신입생들이 입학하면서 어떠한 어려움을 겪고 있는지 알아보기 위한 검사
- **검사결과, 상담이 필요한 학생들에게 개별연락을 통해 도움 제공**
- 검사를 실시하면서 스스로 어려움이 느껴지면 자발적으로 도움을 요청할 수 있음

언제, 어떻게 실시하나요?

- 대학생활설계(교양필수) 수업 공지사항을 통해 온라인 검사를 통해서 실시 **(3월 중순)**



어떤 프로그램이 있나요?

개인상담

심리검사

집단상담

특강/워크숍
집단심리검사

멘토-멘티

집단상담

집단상담이란?

- 집단리더 지도 하에 다른 학생들과 소수 집단으로 활동을 진행함
- 각자의 생각과 감정을 나누고 소통하면서 다양한 시각을 경험, 의사소통 능력을 증진할 수 있음

소요시간

- 주1회 2~3시간을 기본으로 약 3~4회 진행 (프로그램에 따라 상이함)

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(학기 중, 하계방학 시기에 공지)

집단상담

어떤 주제의 집단상담이 개설되나요?

- 스트레스 관리
- 발표불안 극복하기
- 대인관계 역량 향상
- 자기이해 (미술, 사진 등 도구 활용)
- 진로탐색

Q. 집단상담에 참여하면 뭐가 좋아요?

A. 집단상담에서는 서로 다른 생각과 감정을 공유할 수 있어요.

그 과정에서 '그렇게 생각할 수도 있구나, 나만 그런 게 아니구나!', 나랑 비슷한 어려움을 겪는 사람들이 많구나' 를 알게 되고, 나와 타인을 이해하는 폭이 넓어질 수 있습니다.

어떤 프로그램이 있나요?

개인상담

심리검사

집단상담

특강/워크숍
집단심리검사

멘토-멘티

특강/워크숍

적성을 고민하고, 앞으로의 계획을
생각해 볼 수 있는 시간이었습니다.
-참여자 후기 중 발췌-

YAT/YST 연계집단/특강

- YAT/YST 검사결과에 기초하여 진로탐색 및 진로설계 등을 도움

특강 구성

- 기초과정 : 성격이해, 직업 흥미 및 적성 탐색, 가치관 경매 게임을 통한 진로가치관 이해,
진로 로드맵 작성
- 심화과정 : 스트레스 관리(EM-WAVE 활용), 대인관계 갈등 극복

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(하계방학, 동계방학 시기에 공지)

특강/워크숍

특히 자살위험신호에 대해 알아가며,
내 주위에 위험에 처한 친구가 있다면
그 신호를 알아차리고 적절한 도움을 줄 수
있는 생명지킴이가 되리라 다짐했다
-공모전 사례집 중 발췌-

자살예방 특강

- 자살 위험이 있는 주변 친구의 신호를 발견할 수 있도록 교육
- 자살 위험이 있는 학생을 발견한 후, 심리상담 전문가에게 연계하기 위한 정신건강 교육

내용

- 보고, 듣고, 말하기
- 이수자 대상 '생명지킴이' 수료증 수여 [보건복지부 중앙자살예방센터]

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(연 2회 운영 예정 : 학기 중)

특강/워크숍

집단 심리검사

- 표준화된 전문적인 심리검사를 실시하고(온라인으로 개별적 실시),
- 계획된 날짜에 단체 해석 특강을 진행

검사 종류

- MBTI, 에니어그램, Holland 진로적성 검사 등

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(연 2~3회 운영 예정 : 중간고사 이후, 방학)

집단 심리검사는
별도의 접수상담 없이 일정에 맞춰
원하는 검사를 실시하고
해석을 들을 수 있다는 점에서
편의성과 접근성이 높고,
결과를 듣기까지 소요시간이
단축되기 때문에 많은 학생들이
관심을 가지고 참여하고 있습니다.

특강/워크숍

정신건강/마음건강 특강/워크숍

- 정신건강 및 마음건강과 관련된 다양한 주제의 교육 및 활동을 통해 재학생들의 심리건강 예방 및 어려움 해소를 도움

대표 주제

- 중독예방, 정서조절, 대인관계 증진, 습관 형성, 스트레스 관리, 시험 불안, 원예치료 등

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(연 1~2회 운영 예정 : 2학기)

어떤 프로그램이 있나요?

개인상담

심리검사

집단상담

**특강/워크숍
집단심리검사**

멘토-멘티



멘토-멘티

YU-PEER 또래상담

- 또래상담 양성교육을 이수한 또래 상담자가 심리적 어려움을 겪는 친구들을 가까이에서 지지해 줌으로써 건강한 학교생활을 할 수 있도록 도움 제공

Y또! 또래상담

- 소정의 교육을 이수한 또래 상담자가 학업의 어려움을 겪는 친구들을 대상으로 학업적 및 심리정서적 지원을 해줌으로써 대학생할 적응 및 학업능력 증진에 도움 제공

활동기간 및 내용

- 학기 중 개별 혹은 팀별 활동
- 활동 후 활동지 작성, 정기 간담회 참여, 소정의 활동비 지급

멘토-멘티

신청방법

- 비교과 통합 홈페이지 ⇒ 비교과 프로그램 ⇒ 신청
(매 학기 초 신청자 모집, 방학 중 활동 없음)

Q. 멘토-멘티 프로그램에 참여하면 뭐가 좋아요?

A. 심리적으로 힘들어하는 친구나 학업적으로 도움이 필요한 친구에게 필요한 지지와 도움을 제공해 줄 수 있고, 그 활동에 대한 활동비를 지급받을 수 있습니다.

Y또 프로그램은 프로그램이 종료되고 우수상 시상도 하니 적극적인 관심 부탁드립니다.

학생상담센터 이용시간/연락방법

이용시간

- 학기 중 09:00 ~ 17:00
- 방학 중 10:00 ~ 17:00
- 점심시간 12:00 ~ 13:00 제외
- 대면으로 심리검사를 원할 경우, 16:00까지 내방

연락방법

- 전 화 : 053) 810 - 1400~1408
- 메 일 : yucoun@yu.ac.kr
- 홈페이지 : <https://yucoun.yu.ac.kr/>
- 인스타ID : yucoun