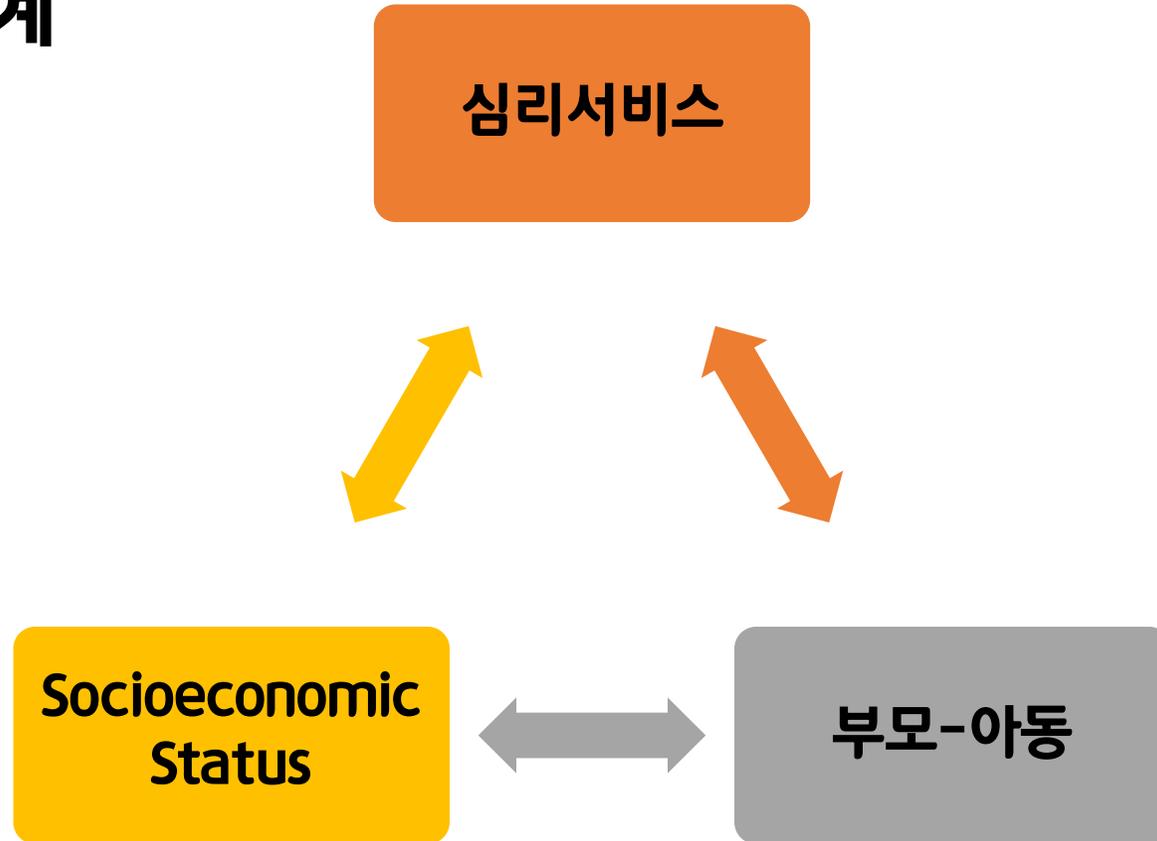


2023-1 아주대학교 파란학기제

해결중심상담 워크북 제작

심리학과 201821983 곽상혁
심리학과 202021941 이재연
심리학과 202021961 서정원

심리서비스 이용 한계



해결중심상담 중심철학 & 기법

- 인간의 잠재적 자원, 문제해결능력, 과거의 성공적인 경험, 변화욕구를 중요시
 - 인간에 대한 긍정적 가정
 - 문제보다는 해결에 관심 → 문제가 해결될 수 있는 미래에 초점
 - 내담자의 성공경험과 잠재적인 자원과 강점에 대한 정보 강조
- ① 어떤 것이 기능을 하면 그것은 고치지 않는다.
 - ② 일단 효과가 있는 것을 알면 그것을 계속해서 한다.
 - ③ 효과가 없었다면, 다시는 같은 방법을 사용하지 않고 다른 방법을 사용한다.



해결중심상담의 창시자 김인수(Insoo Kim Berg)

워크북 제작 과정

초고작성 및
디자인 제작



참가자 모집
및 효과성 평가



홍보 및
최종판 배포

제출완료했습니다^^

오후 4:54

넵 참여해주셔서 정말 감사합니다!

^^

오후 4:55



하이팅입니다!

오후 4:57

5월 12일 금요일

워크북 잘받았습니다 ^^

오후 9:07



네~알겠습니다

오후 9:47

번호	A	B	C	D	E	F
1						
2	14	5-8-2023 11:26:09	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
3	11	5-8-2023 9:07:22	나다나	010-9958-8494	na.dana@naver.com	48
4	31	5-8-2023 8:19:11	서지민	010-9958-8494	seojimin@naver.com	48
5	22	5-8-2023 19:30:36	서지민	010-9958-8494	seojimin@naver.com	48
6	10	5-8-2023 8:59:28	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
7	26	5-8-2023 6:30:30	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
8	29	5-8-2023 7:14:29	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
9	19	5-8-2023 19:10:24	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
10	1	5-8-2023 12:47:36	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
11	3	5-8-2023 20:24:24	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
12	21	5-8-2023 19:19:36	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
13	8	5-8-2023 8:04:36	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
14	23	5-8-2023 20:18:27	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
15	15	5-8-2023 11:30:57	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
16	12	5-8-2023 11:17:17	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
17	30	5-8-2023 8:03:42	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
18	2	5-8-2023 17:33:53	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
19	20	5-8-2023 19:12:41	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
20	17	5-8-2023 13:15:55	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
21	28	5-8-2023 7:00:42	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
22	6	5-8-2023 6:56:10	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
23	27	5-8-2023 6:32:47	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
24	24	5-8-2023 20:23:06	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
25	16	5-8-2023 12:51:04	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
26	9	5-8-2023 8:05:12	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
27	7	5-8-2023 7:54:26	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
28	25	5-8-2023 6:23:37	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
29	4	5-8-2023 5:05:01	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
30	18	5-8-2023 14:18:38	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
31	5	5-8-2023 6:27:07	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48
32	13	5-8-2023 11:21:56	김민준	010-9958-8494	kimminjun@naver.com	48

번호	1	2	3	4	5	
1	5	약간 그렇다	5	약간 그렇다	6	그렇다
2	5	약간 그렇다	5	약간 그렇다	6	그렇다
3	2	아니다	2	아니다	1	전혀 아니다
4	4	중간이다	4	중간이다	3	약간 아니다
5	3	약간 아니다	3	약간 아니다	2	아니다
6	6	그렇다	6	그렇다	6	그렇다
7	5	약간 그렇다	6	그렇다	4	중간이다
8	4	중간이다	4	중간이다	3	약간 아니다
9	5	약간 그렇다	5	약간 그렇다	4	중간이다
10	6	그렇다	5	약간 그렇다	4	중간이다
11	3	약간 아니다	4	중간이다	5	약간 그렇다
12	4	중간이다	6	그렇다	6	그렇다
13	7	매우 그렇다	6	그렇다	6	그렇다
14	4	중간이다	4	중간이다	3	약간 아니다
15	3	약간 아니다	3	약간 아니다	5	약간 그렇다
16	3	약간 아니다	5	약간 그렇다	3	약간 아니다
17	2	아니다	5	약간 그렇다	1	전혀 아니다
18	1	전혀 아니다	1	전혀 아니다	1	전혀 아니다
19	6	그렇다	5	약간 그렇다	4	중간이다
20	2	아니다	2	아니다	2	아니다
21	4	중간이다	3	약간 아니다	7	매우 그렇다
22	4	중간이다	4	중간이다	5	약간 그렇다
23	5	약간 그렇다	4	중간이다	2	아니다
24	4	중간이다	5	약간 그렇다	5	약간 그렇다
25	4	중간이다	5	약간 그렇다	2	아니다
26	4	중간이다	3	약간 아니다	1	전혀 아니다
27	4	중간이다	4	중간이다	5	약간 그렇다
28	5	약간 그렇다	2	아니다	1	전혀 아니다
29						
30						
31						
32						

워크북 제작 과정

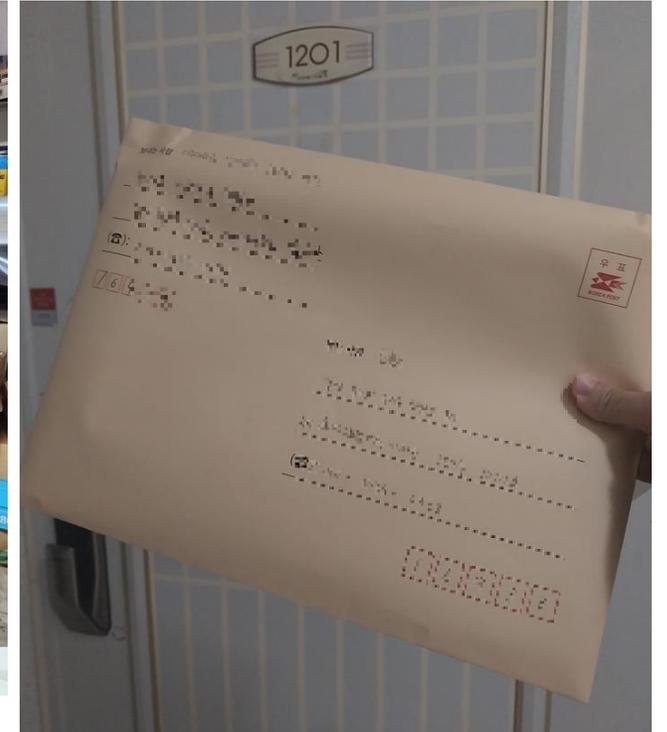
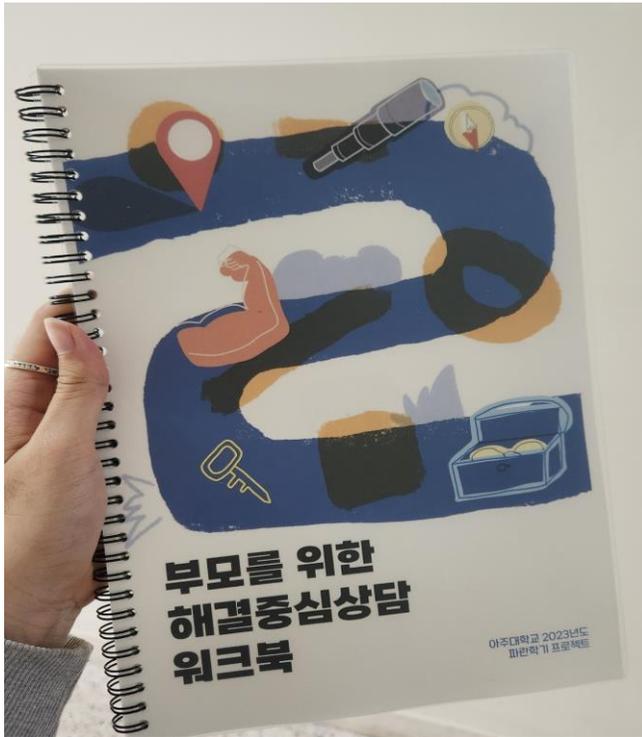
초고작성 및
디자인 제작



참가자 모집
및 효과성 평가

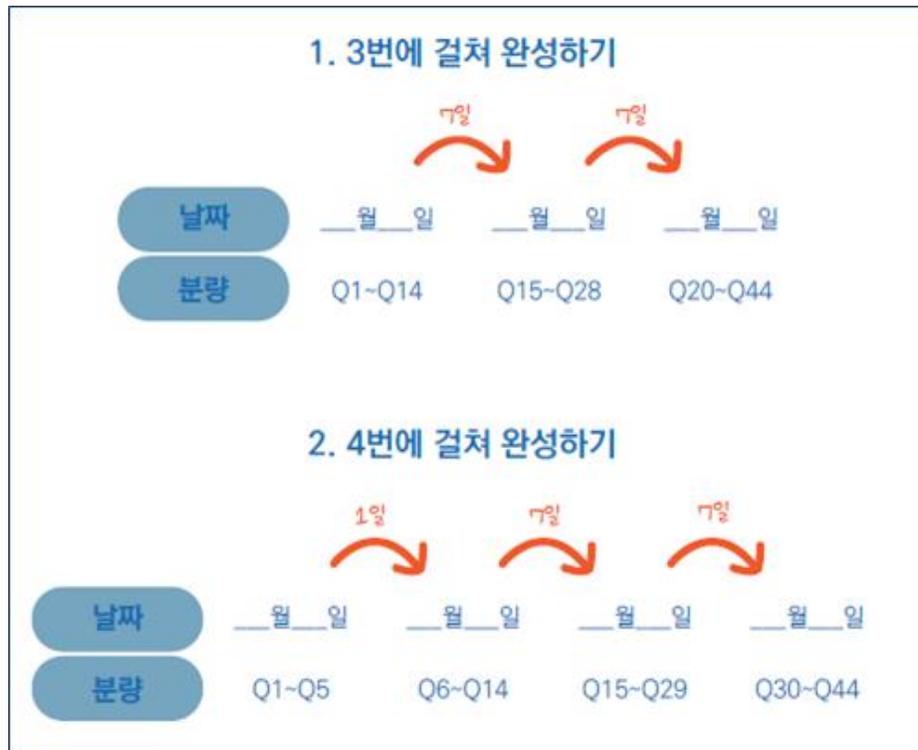


홍보 및
최종판 배포

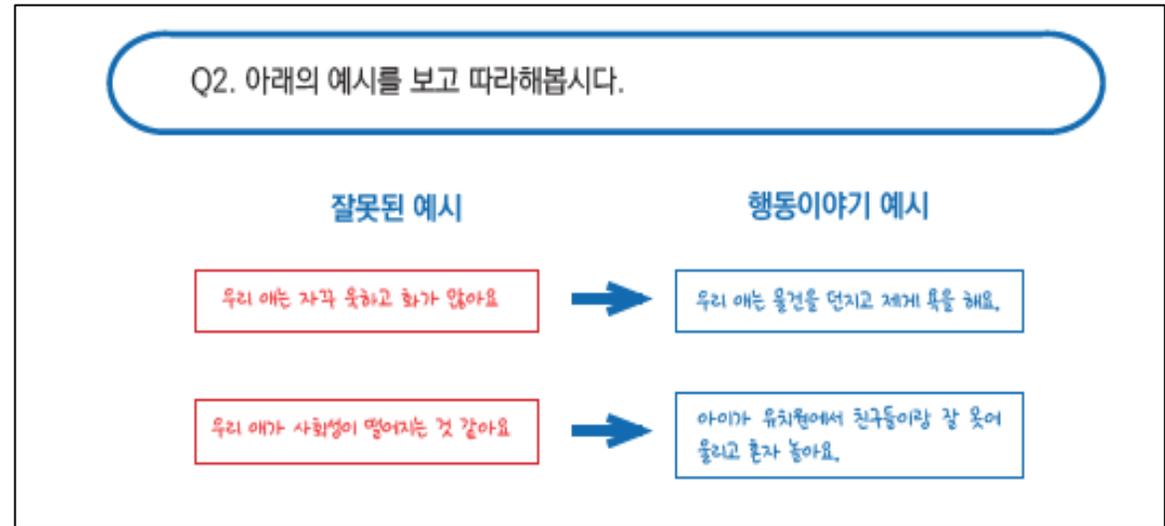


워크북 구성

1. 워크북 사용 계획표 제공



2. 스스로 변화추구 행동을 찾아볼 수 있도록 유도하는 질문



3. 작성 예시 제공: 사용자의 질문 이해를 도움

4. 작성 팁 제시 & 답안 작성란

작성 Tip!

너무 어렵게 생각하지 말고 있는 그대로 작성해봅시다.

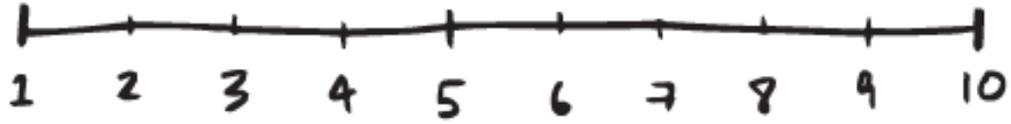
지도에서 내 위치 알아보기 - 11

5. 변화 확인을 위한 척도 질문

: 성취 여부를 눈으로 파악하기 쉽도록 척도를 제공

여기서 명심할 점은 나침반에게는 항상 "점수"로 알려줘야 한다는 점입니다
점수에 동그라미를 치며 나침반이 알려주는 방향대로 보물을 향해 나아가봅시다

Q10. 10점은 문제가 많이 해결된 것을 의미하고 0점은 최악의 상황이라고 합시다. 지금 몇 점인가요? 체크해보세요.



워크북 구성

6. 강점 찾기: 사용자가 문제해결 과정에서 자신의 강점을 이용하고 자신감을 찾도록

7. 최종 워크북 종결 전, 지금까지 변화를 눈으로 확인하기 쉽도록 척도를 제공

내가 보물상자를 열기 위해 필요한 열쇠가 무엇일까요?
이미 당신은 그 열쇠를 가지고 있습니다.
바로, 자신의 강점입니다.

Q13. 부모로서 나의 가장 뛰어난 강점은 무엇인가요?

나의 강점은 _____ 이다.

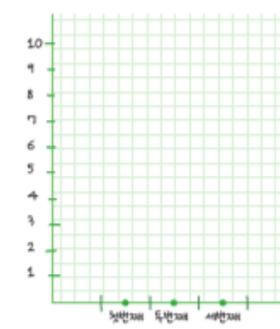
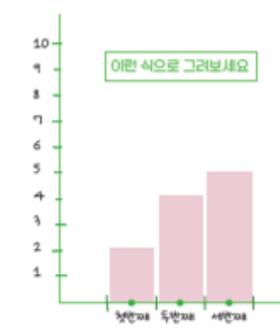
왜냐하면

작성 예시

나의 강점은 공감이다.
왜냐하면 아이가 힘들어 하거나 칭얼댈 때 마음을 잘 헤아려주고 아이가 하는 이야기에 잘 공감해준다.

여태까지의 모험을 되돌아볼까요?

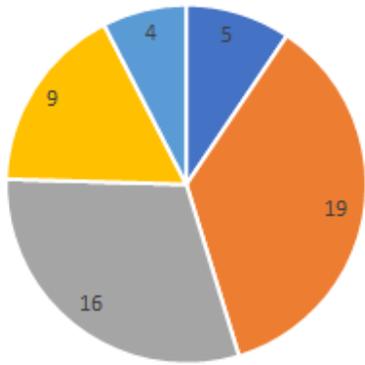
Q37. 처음 워크북에서 정했던 목표점수와, 여태까지 달성한 점수들을 아래의 그래프에 표시해봅시다. 그리고 점을 이어서 그래프를 작성해보아요.

지도에서 내 위치 알아보기 - 49

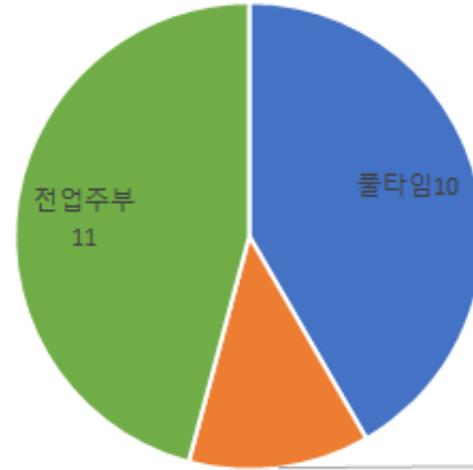
Part 5 효과성 평가 결과1 - 인구통계학적 정보

자녀 연령

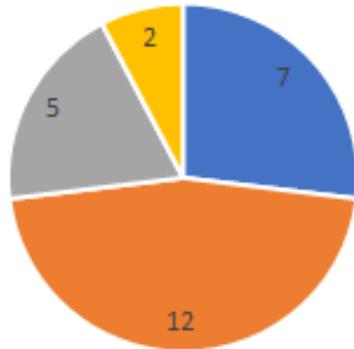


■ 전업주부 ■ 파트타임 ■ 풀타임

직업



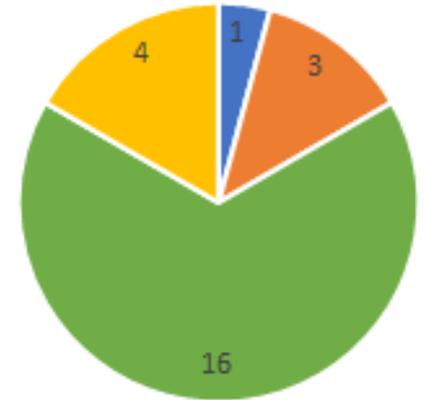
응답자 연령



■ 35~39 ■ 40~44 ■ 45~49 ■ 50~54

파트타임
(아르바이트)
3

자녀 수



■ 4명 ■ 3명 ■ 2명 ■ 1명

효과성 평가 결과2 - 통계 분석 결과

워크북 사용 여부와 시점에 따른 삶의 만족도

개체-내 효과 검증

측도: MEASURE_1

소스		제 III 유형 제한	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	구형성 가정	.548	1	.548	.349	.560
	Greenhouse-Geisser	.548	1.000	.548	.349	.560
	Huynh-Feldt	.548	1.000	.548	.349	.560
	하한값	.548	1.000	.548	.349	.560
시점 * 사용여부	구형성 가정	.407	1	.407	.259	.615
	Greenhouse-Geisser	.407	1.000	.407	.259	.615
	Huynh-Feldt	.407	1.000	.407	.259	.615
	하한값	.407	1.000	.407	.259	.615
오차(시점)	구형성 가정	37.653	24	1.569		
	Greenhouse-Geisser	37.653	24.000	1.569		
	Huynh-Feldt	37.653	24.000	1.569		
	하한값	37.653	24.000	1.569		

개체-내 대비 검증

측도: MEASURE_1

소스	시점	제 III 유형 제한	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	선형모형	.548	1	.548	.349	.560
시점 * 사용여부	선형모형	.407	1	.407	.259	.615
오차(시점)	선형모형	37.653	24	1.569		

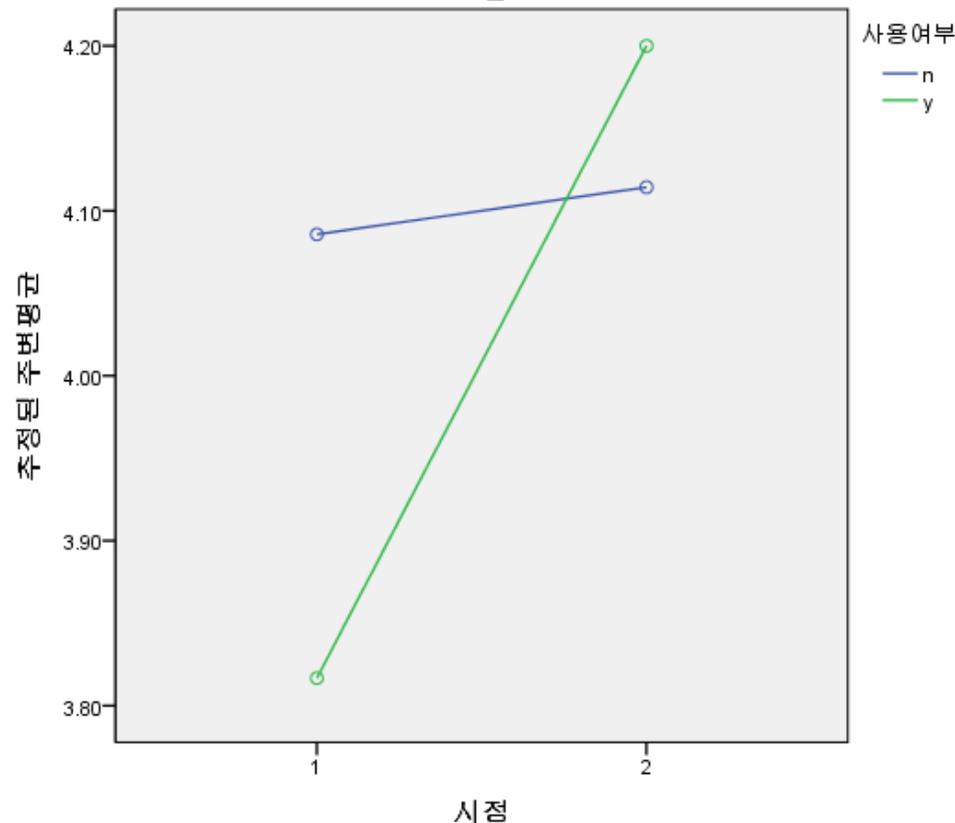
개체-간 효과 검증

측도: MEASURE_1

변환된 변수: 평균

소스	제 III 유형 제한	자유도	평균 제곱	F	유의확률
절편	849.629	1	849.629	535.223	.000
사용여부	.109	1	.109	.068	.796
오차	38.098	24	1.587		

MEASURE_1의 추정된 주변평균



효과성 평가 결과2 - 통계 분석 결과

워크북 사용 여부와 시점에 따른 양육 효능감

개체-내 효과 검정

측도: MEASURE_1

소스		제 III 유형 제한함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	구형성 가정	.091	1	.091	.159	.694
	Greenhouse-Geisser	.091	1.000	.091	.159	.694
	Huynh-Feldt	.091	1.000	.091	.159	.694
	하한값	.091	1.000	.091	.159	.694
시점 * 사용여부	구형성 가정	.876	1	.876	1.518	.230
	Greenhouse-Geisser	.876	1.000	.876	1.518	.230
	Huynh-Feldt	.876	1.000	.876	1.518	.230
	하한값	.876	1.000	.876	1.518	.230
오차(시점)	구형성 가정	13.846	24	.577		
	Greenhouse-Geisser	13.846	24.000	.577		
	Huynh-Feldt	13.846	24.000	.577		
	하한값	13.846	24.000	.577		

개체-내 대비 검정

측도: MEASURE_1

소스	시점	제 III 유형 제한함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	선형모형	.091	1	.091	.159	.694
시점 * 사용여부	선형모형	.876	1	.876	1.518	.230
오차(시점)	선형모형	13.846	24	.577		

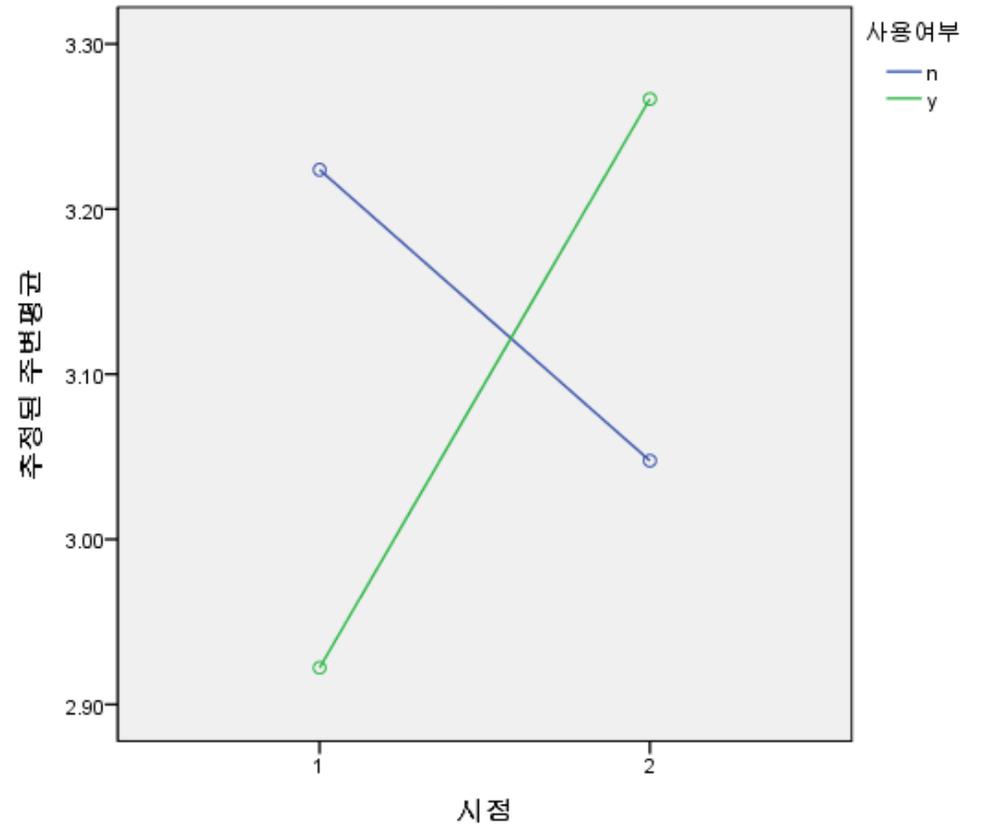
개체-간 효과 검정

측도: MEASURE_1

변환된 변수: 평균

소스	제 III 유형 제한함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
절편	501.608	1	501.608	1403.245	.000
사용여부	.022	1	.022	.062	.806
오차	8.579	24	.357		

MEASURE_1의 추정된 주변평균



효과성 평가 결과2 - 통계 분석 결과

워크북 사용 여부와 시점에 따른 상태불안

개체-내 효과 검정

측도: MEASURE_1

소스		제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	구형성 가정	.072	1	.072	.272	.607
	Greenhouse-Geisser	.072	1.000	.072	.272	.607
	Huynh-Feldt	.072	1.000	.072	.272	.607
	하한값	.072	1.000	.072	.272	.607
시점 * 사용여부	구형성 가정	.478	1	.478	1.815	.191
	Greenhouse-Geisser	.478	1.000	.478	1.815	.191
	Huynh-Feldt	.478	1.000	.478	1.815	.191
	하한값	.478	1.000	.478	1.815	.191
오차(시점)	구형성 가정	6.317	24	.263		
	Greenhouse-Geisser	6.317	24.000	.263		
	Huynh-Feldt	6.317	24.000	.263		
	하한값	6.317	24.000	.263		

개체-내 대비 검정

측도: MEASURE_1

소스	시점	제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	선형모형	.072	1	.072	.272	.607
시점 * 사용여부	선형모형	.478	1	.478	1.815	.191
오차(시점)	선형모형	6.317	24	.263		

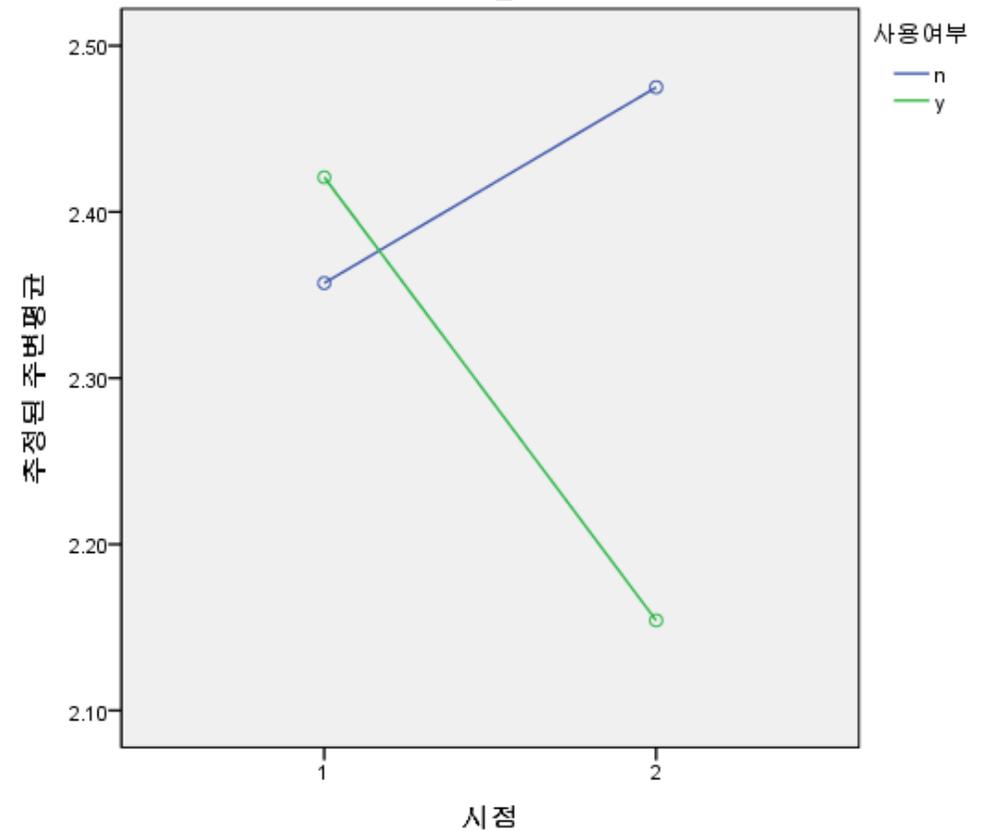
개체-간 효과 검정

측도: MEASURE_1

변환된 변수: 평균

소스	제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
절편	285.905	1	285.905	746.222	.000
사용여부	.214	1	.214	.558	.462
오차	9.195	24	.383		

MEASURE_1의 추정된 주변평균



효과성 평가 결과2 - 통계 분석 결과

워크북 사용 여부와 시점에 따른 우울

개체-내 효과 검정

측도: MEASURE_1

소스		제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	구형성 가정	.722	1	.722	4.428	.046
	Greenhouse-Geisser	.722	1.000	.722	4.428	.046
	Huynh-Feldt	.722	1.000	.722	4.428	.046
	하한값	.722	1.000	.722	4.428	.046
시점 * 사용여부	구형성 가정	.502	1	.502	3.078	.092
	Greenhouse-Geisser	.502	1.000	.502	3.078	.092
	Huynh-Feldt	.502	1.000	.502	3.078	.092
	하한값	.502	1.000	.502	3.078	.092
오차(시점)	구형성 가정	3.911	24	.163		
	Greenhouse-Geisser	3.911	24.000	.163		
	Huynh-Feldt	3.911	24.000	.163		
	하한값	3.911	24.000	.163		

개체-내 대비 검정

측도: MEASURE_1

소스	시점	제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
시점	선형모형	.722	1	.722	4.428	.046
시점 * 사용여부	선형모형	.502	1	.502	3.078	.092
오차(시점)	선형모형	3.911	24	.163		

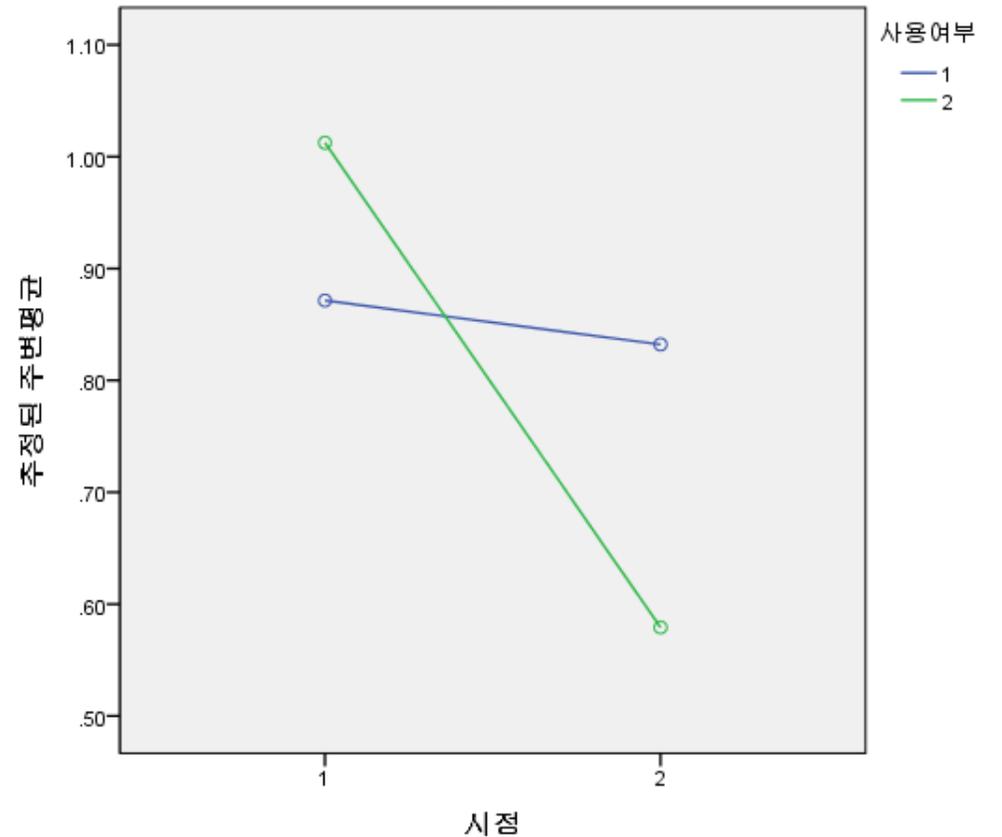
개체-간 효과 검정

측도: MEASURE_1

변환된 변수: 평균

소스	제 III 유형 제공함	자유도	평균 제곱	F	유의확률
결편	35.082	1	35.082	139.553	.000
사용여부	.040	1	.040	.161	.692
오차	6.033	24	.251		

MEASURE_1의 추정된 주변평균



사용자 피드백

“직접 나의 생각과 아이를 객관적으로 바라볼 수 있게 보물을 찾으며 적는 것이 도움이 되었고, 질문에 대한 내 생각을 적으면서 내가 지금 무엇을 원하는지, 고쳐야 하는지를 알 수 있었어요.” (워크북 사용자 김00)

“막상 워크북을 해보니 하기전에 생각보다 생각이 정리되고 나의 감정이 어떤 상태인지 알아볼 수 있어서 좋았습니다. 상담 받기에는 부담스러울 수 있는데 가만히 혼자서 해보기에는 좋은 워크북이었습니다.” (워크북 사용자 송00)

“덕분에 워크북을 하면서 제가 느끼는 감정들에 대해 객관적으로 생각 할 수 있었어요. 너무 좋은 기회였고 소중한 경험이었어요 감사합니다.” (워크북 사용자 김00)

“워크북이 친절했고, 아이디어가 좋았습니다. 좋은 결과가 있길 바라며 진심으로 응원합니다.” (워크북 사용자 박00)

“워크북 체험을 통해 아이와의 문제 해결이 좀 더 수월해지길 바라는 마음이었는데, 어느정도 해소 된 부분이 있어 이런 프로젝트를 진행해주시는 분들께 감사합니다.” (워크북 사용자 김00)

“워크북을 따라 가다 보니 나의 상황을 객관적으로 이해할 수 있었고 문제가 객관적으로 보여서 좋았습니다.” (워크북 사용자 박00)

1

참가자 수 부족

2

충분하지 않은 워크북 사용 시간

3

워크북 사용 여부 확인 어려움

앞으로의 발전 방향

1

행동문제와 더불어 정서적인 문제도 다룰 수 있는
컨텐츠 추가

2

관계, 학업, 정서조절과 같이 자녀의 연령에 따라
다르게 나타나는 문제를 고려할 필요성

3

사용자 개개인의 워크북 사용에 대한 관심과 개입

팀원들 느낀점



이재연

“전공에 대해 특히 특정 상담 기법에 대해 더 깊이 공부할 수 있어서 뜻깊었습니다. 실제 활용과 함께 한계점에 대해서도 느꼈고 부족한점을 알게된 점에서도 의미있는 시간들이었습니다.”



곽상혁

“막막하고 어려울 때도 많았는데 팀원들이 있어서 도전하고 실행하는 것이 두렵지 않았습니다. 정말 많이 배우고 성장하는 시간이 되었던 것 같습니다.”



서정원

“파란학기는 배운 지식을 실제 세상 속에서 적용해보는 경험이었습니다. 이를 통해 사람에게 도움을 주는 학문을 배우고 있었음을 다시금 깨닫게 되었습니다.”

감사합니다!