

[프로그램 목표 및 구성]

프로그램 목표

본 프로그램은 '대학생 커플을 위한 분노조절 정서도식 프로그램'으로 다음과 같은 목표를 가진다.

첫째, 정서도식이론을 바탕으로 정서에 대한 이해와 정서 조절에 대한 지식, 기술, 태도를 습득하여 연인 간의 갈등에서 일어날 수 있는 분노를 조절한다.

둘째, 요구조사를 위한 사전 인터뷰 내용을 바탕으로 하여, 연인 간의 의사소통을 훈련하고, 서로의 가치와 신념을 존중하도록 돕는다.

셋째, 연인 관계에서의 친밀하고 긍정적 관계를 도모하고 연인 관계에서의 긍정적인 미래상을 고취한다.

프로그램 구성

이와 같은 목표를 위해 프로그램은 도입 단계, 개인 정서도식 단계, 커플 정서도식 단계, 종결이라는 4단계로 구성하였다. 도입단계에서는 프로그램 내용과 과정을 구조화하며 라포를 형성한다. 개인 정서도식 단계에서는 자신의 정서를 이해하고 정서 타당화/비타당화에 대해 배운다. 커플 정서도식 단계에서는 상대방의 정서도식을 이해하고 연인관계에서 느끼는 정서도식을 파악하여 서로를 이해하고, 적응적으로 대처할 수 있는 방법을 가진다. 마지막 종결 단계에서는 커플 프로포즈를 통해 연인 간의 긍정적인 관계 고취와 미래상을 도모한다. 아울러 프로그램 전반을 돌아보고 소감을 공유한다.

각 회기는 도입, 활동, 마무리의 순으로 진행되며, 특히 마무리의 시간에서는 각 회기의 프로그램을 돌아볼 뿐 아니라 '커플추억남기기' 활동을 통해 프로그램 전반에 대한 동기 부여와 관계증진을 촉진하도록 구성하였다.

총 회기는 5주간 주 1회 모여서 2회기씩 진행하게 되며, 각 회기는 80분으로 진행된다. 즉, 매주 정해진 시간에 만나 80분 활동, 10분 휴식, 80분 활동으로 매주 2회기를 진행하게 되며, 회기 당 구성 인원은 4커플에서 5커플이며, 총 8명에서 10명으로 진행된다. 프로그램 진행 장소는 비대면(ZOOM)을 활용하여 진행하되, 참가자들은 프로그램을 진행하기 적절한 조용하고 비밀이 유지되는 공간에서 진행한다. 프로그램 진행자는 본 프로그램을 위한 사전 교육과 훈련과정을 거쳐, 프로그램에 대한 충분한 이해와 실행이 가능하도록 한다.

프로그램 요약표

단계	회기	제목	목표
도입	1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 내용 및 과정을 구조화하고 집단원 간의 관계를 형성한다.
개인 정서도식	2	나는 어떤 정서를 경험할까?	<ul style="list-style-type: none"> 정서 반응의 다양한 형태를 이해하고 자신의 정서를 탐색한다.
	3	나는 무슨 정서를 느낄까?	<ul style="list-style-type: none"> 정서 및 정서도식을 인식하고 자신의 정서도식 확인하기
	4	그런 정서를 가지는 게 잘못된 게 아니야. 그랬구나, 그래서 네가 그랬구나	<ul style="list-style-type: none"> 본인이 경험한 정서 타당화/비타당화 상황을 돌아보고 타당화받지 못한다는 것의 의미 파악해보기
커플 정서도식	5	커플 정서도식 스케치	<ul style="list-style-type: none"> 분노의 정의와 유형을 배우고 자신의 분노 유형을 알아본다. 정서도식의 14가지 구체적 범주로 나와 상대방의 정서도식을 이해한다.
	6	커플 정서도식 색칠하기	<ul style="list-style-type: none"> 정서도식의 14가지 구체적 범주를 실제 연인관계에서의 상황에 적용하며 실제적으로 이해한다. 분노 상황에서 커플만의 대처 방법을 합의한다.
	7	나는 이런 정서를 느끼고 있어요.	<ul style="list-style-type: none"> 수용 받지 못한 상황에서 적응적 방안 찾기 마음챙김을 통해 정서 수용능력을 기른다.
	8	감정 읽어주는 대화	<ul style="list-style-type: none"> 상대방의 정서를 타당화할 수 있도록 돕는 의사소통 기술에 대해 이해한다. 효과적인 의사소통을 방해하는 장애물들에 대해 이해한다.
	9	우리 가치, 우리 같이	<ul style="list-style-type: none"> 자신과 상대방의 가치를 이해한다. 자신의 가치를 상대방과 이야기 나누고 서로의 가치를 존중한다.
종결	10	고.미.사 (고마워. 미안해. 사랑해)	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램을 통해 배운 점과 느낀 점을 집단원과 나누고, 종료 후에도 변화행동을 지속할 수 있도록 한다.

* 커플사진과 메모는 모아서 앨범처럼 만들어주기