

처음으로 경험하는 '더 나은 나' 진단



전체 9가지 영역 / 총 72개 문항

'더 나은 나' 진단

'더 나은 나' 진단을 통해 여러분들의 인생에 있어서의 성공 가능성을 확인하실 수 있습니다. 본 진단은 시험이 아닙니다. 때문에 맞는 답도, 틀린 답도 없습니다. 무엇보다 가장 중요한 것은 솔직하게 답하는 것입니다. 제시되는 문장을 천천히 읽은 후, 본인의 생각, 감정, 느낌과 가장 가까운 점수를 공란에 적으시면 됩니다. 자신과 가장 가까운 것은 10점, 자신과 가장 거리가 먼 것은 0점입니다.

나는 항상 그렇지 않다 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 나는 항상 그렇다

예) 7 나는 항상 행복하다고 느낀다.

처음으로 경험하는 '더 나은 나' 진단

나는 항상 그렇지 않다 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 나는 항상 그렇다

1. _____ 나는 내가 하고자 하는 일을 스스로 통제하여 성공적으로 이끌 수 있다.
2. _____ 나는 아직도 내가 선택한 대학 및 학과에 대한 확신이 서질 않는다.
3. _____ 나는 나에게 주어진 대부분의 시간을 소중하고 의미 있는 일에 쓰는 편이다.
4. _____ 나는 어려운 일에 부딪히면, 스스로의 힘으로 해결하기 위해 노력하는 편이다.
5. _____ 나는 내가 하고 있는 일이 나의 목표나 꿈에서 벗어나 있는 상황에 처해 있을 때, 이와 같은 나의 상황을 인식하고, 이를 바로 잡을 수 있는 힘이 있다.
6. _____ 나는 아직도 나에게 가장 잘 맞는 학습 방법이 무엇인지 잘 모르겠다.
7. _____ 내가 행복해지거나 불행해지는 것 모두는 내가 앞으로 어떻게 하느냐에 달려 있다고 생각한다.
8. _____ 나는 지금 내가 생각하는 나의 핸디캡(예: 학력 등), 단점 및 약점 등이 없어져야 진정으로 나 자신을 받아들이고 사랑할 수 있을 것이다.
9. _____ 학업에 있어 낮은 성적을 받은 경우, 내 노력과는 별개로 외부의 영향(예: 부실한 수업)이 나에게 많은 영향을 주곤 한다.
10. _____ 나는 만약 앞으로의 대학 생활에 있어, 학업의지가 약해져 대학을 다니기 싫은 마음이 생겼더라도, 마음을 다시 챙길 수 있는 힘이 있다고 생각한다.
11. _____ 나는 기억력이 좋기 때문에 굳이 평소에 메모를 하지 않아도 되는 편이다.
12. _____ 나는 도움이 필요할 때, 적절한 도움을 줄 수 있는 사람이 비교적 많은 편이다.
13. _____ 지금 해야 할 과제를 미루는 것과 같이, 지금 나에게 나의 성공을 저해하는 습관이 있다면, 앞으로 나의 성공을 기대하기는 어려울 것이다.
14. _____ 나는 교수님(또는 선생님)의 수업내용이나 방식이 마음에 들지 않더라도, 해당 과목을 나름대로 성실히 학습하여 나의 것으로 만들려고 노력하는 편이다.
15. _____ 나는 내가 화가 나거나, 슬프거나, 걱정스런 감정 상태에 빠졌을 때, 그러한 감정 상태 때문에 나에게 문제가 발생했다고 생각하거나 혹은 이러한 감정 상태 때문에 자신의 일을 그르치게 되었다고 주변 사람들에게 변명하는 경우가 종종 있다.
16. _____ 나는 나에게 곧 다가올 도전적 문제들(예: 각종 시험, 어려운 상대를 대상으로 협상하거나 사과하기 등)에 대해, 비교적 이와 같은 문제들을 스스로의 힘으로 잘 해결할 수 있다고 생각하는 편이다.
17. _____ 나는 어떤 문제에 봉착하게 되면, 잘 해결될 수 있을 것이라는 긍정적인 생각을 가지고 해결 방법을 찾고자 하는 구체적인 행동을 한다.
18. _____ 나는 어떻게 해야 효과적인 단기 및 장기 목표를 설정할 수 있는지, 그 방법을 잘 모르겠다.
19. _____ 나는 나에게 중요한 일들을 놓치지 않게, 항상 기억하려고 노력하는 편이다.
20. _____ 나는 학업 중 잘 풀리지 않거나 잘 이해가 되지 않는 문제가 생기면, 주변 사람의 도움 없이 이를 혼자서 해결하거나 이해하려고 노력한다.
21. _____ 나는 나의 성공에 있어, 나의 어떤 점이 나의 성공을 방해하는지를 잘 알고 있다.

22. _____ 나는 나에게 맞는 효과적인 학습 방법이 무엇인지 잘 모르겠다.
23. _____ 나는 학교 과제 등 학교에서 해야 할 일과 무언가 나를 즐겁게 해 주는 일 중에서 한 가지를 선택해야 할 때, 주로 학교에서 해야 할 일을 선택하고 그 일을 마무리 짓는 편이다.
24. _____ 나는 나 자신과의 약속 또는 다른 사람과의 약속을 잘 지키지 못하는 편이다.
25. _____ 나는 나의 인생에 영향을 미치는 선택의 문제(진학 등)에 있어, 진정으로 내가 원하는 삶을 사는 데 도움이 되는 현명한 선택을 하는 데 어려움이 많다.
26. _____ 나는 글로 작성된 구체적인 단기 및 장기 목표와 실천 계획을 가지고 있다.
27. _____ 나는 스스로 노력하는 자세가 부족하다.
28. _____ 나는 다른 사람이 말할 때 주로 주의 깊게 들어주는 편이다.
29. _____ 나는 나의 성공을 방해하는, 나는 할 수 없어 와 같이, 무언가 마음의 장벽에 갇혀 있다는 생각이 든다.
30. _____ 나는 실패 또는 실망스런 사건(예: 시험에서 낙제함)에 처하게 되었을 때, "이번 일을 통해 나는 무엇을 깨우치거나 배워야 하는가?"를 스스로에게 묻는 편이다.
31. _____ 나는 종종 우울, 화남, 무기력 등의 감정을 느낀다.
32. _____ 내 주위의 다른 사람들만큼이나 나도 가치 있는 존재라고 생각한다.
33. _____ 내 인생에 있어서 성공 여부는 주로 운 또는 힘 있는 외부 사람의 영향 등에 의해 결정된다고 생각한다.
34. _____ 현재 내가 다니고 있는 대학에서의 생활은 나의 목표와 꿈을 성취하는 데 있어 매우 중요한 단계 중 하나이다.
35. _____ 나는 내 시간의 대부분을 별로 중요하지 않은 일에 사용하는 것 같다.
36. _____ 나는 어려운 일 또는 상황에 부딪히게 되었을 때, 주변 사람들에게 도움을 요청하는 편이다.
37. _____ 나는 스스로가 잘못된 방향으로 가고 있다는 것을 잘 인식하지 못하기 때문에, 성공하지 못할 가능성이 크다.
38. _____ 나는 나에게 가장 잘 맞는 학습 방법을 알고 있다.
39. _____ 나의 행복은 비교적 최근에 나에게 일어난 사건들에 의해 좌우되는 경향이 있다.
40. _____ 내가 현재 많이 부족하다고 느껴지더라도, 혹은 나에게 단점과 약점이 많다 할지라도 나는 나를 있는 그대로의 모습으로 받아들이고 존중할 수 있다.
41. _____ 내가 지금의 학교에 진학하는 것, 수업에서 성적을 받는 것 등에 대한 결과는 전적으로 내가 노력한 만큼의 결과물이다.
42. _____ 나는 만약 앞으로의 대학 생활에 있어, 학업의지가 약해져 대학을 다니기 싫은 마음이 생기게 되면, 이를 어떻게 회복해야 할 지 잘 모르겠다.
43. _____ 나는 일정관리 수첩 등과 같이, 내가 해야 할 중요한 일을 잊어버리지 않도록 도와주는 노트, 일지 등을 사용하고 있다.
44. _____ 나는 내가 어려운 상황에 처하게 되었을 때 도움을 줄 수 있는 사람이 별로 없다.
45. _____ 나는 나의 성공을 방해하는 나의 잘못된 습관을 알고 있다.
46. _____ 나는 교수님(또는 선생님)의 수업내용이나 방식이 마음에 들지 않으면, 해당 과목을 제대로 이수하지 못하는 편이다.

47. 나는 매우 화가 나거나, 슬프거나, 우울한 감정 등을 느낄 때, 나중에 이와 같은 감정 상태로 인해 발생한 일에 대해서 후회하지 않기 위해서, 나의 감정을 통제하는 방법을 알고 있다(예: 순간 '욕' 하는 마음에 싸움을 걸었다가 후회하는 일이 없도록, 나의 감정을 진정시키고 잘못된 생각을 통제하려고 함).
48. 나는 나에게 곧 다가올 도전적 문제들(예: 각종 시험, 어려운 상대를 대상으로 협상하거나 사과하기 등)에 대해, 이와 같은 문제들을 스스로의 힘으로 잘 해결하지 못하고 회피하는 경향이 있다.
49. 나는 나에게 어떤 문제가 발생하면, 주로 불평하거나, 다른 사람의 탓으로 돌리거나, 왜 그런 문제가 발생할 수밖에 없었는지를 변명하는 경우가 많다.
50. 나는 효과적으로 단기 및 장기 목표를 설정하는 방법을 알고 있다.
51. 나는 중요한 일들을 종종 잊어버리는 경향이 있다.
52. 나는 학습 중 내 스스로 해결하기 어려운 상황에 처하게 되면, 나의 학습을 도와줄 수 있는 다른 사람을 찾거나, 학습 모임 등에 가입하기 위해 노력하는 편이다.
53. 나는 나의 성공에 있어, 나의 어떤 점이 나의 성공을 방해하는지 잘 모르겠다.
54. 나는 효과적인 나만의 학습 방법이 있다.
55. 나는 자주 행복하다고 느끼는 편이다.
56. 나는 나 자신과의 약속 또는 다른 사람과의 약속을 잘 지키는 편이다.
57. 나는 나의 인생에 영향을 미치는 선택의 문제(진학 등)에 있어, 진정으로 내가 원하는 삶을 사는 데 도움이 되는 선택을 현명하게 잘하는 편이다.
58. 미래에 대한 계획이 없어도 하루하루를 사는 데는 별 문제가 없다고 생각한다.
59. 나는 항상 스스로 노력하는 자세를 유지한다.
60. 나는 다른 사람이 이야기할 때 주위를 다른 곳으로 돌리고 단청을 피우는 경우가 많다.
61. 나는 나의 성공을 방해하는, 예를 들어 '나는 할 수 없어' 와 같은 부정적인 생각을 떨쳐 버릴 수 있는 방법을 알고 있다.
62. 나는 실패 또는 실망스런 사건(예: 시험에서 낙제함)에 처하게 되었을 때, 주로 낙심하거나 무기력함을 느끼는 편이다.
63. 나는 학교 과제 등 학교에서 해야 할 일과 무언가 나를 즐겁게 해 주는 일 중에서 한 가지를 선택해야 할 때, 주로 나를 즐겁게 해 주는 일을 선택하는 편이다.
64. 나는 내 자신이 주위의 다른 사람들보다 가치가 없는 존재라고 생각한다.
65. 나는 내 주위의 어려운 학우들을 돕는 일에 보람을 느낀다.
66. 나는 주변 학우들과 잘 어울리지 못하는 사람에게 관심을 가지려고 한다.
67. 평소 학우들의 어려운 상황을 살피기는 하나 도움을 주는 것은 아니다.
68. 나는 내 시간을 할애하여 다른 사람을 돕는 것은 나에게 손해라고 생각한다.
69. 내가 다른 사람에게 어떤 혜택이나 도움을 주면 나도 그 만큼 돌려받아야 한다.
70. 나는 다른 사람이 하기 싫어하는 일을 내가 하겠다고 나서는 일이 많은 편이다.
71. 나는 공동의 일에 대해 '누군가 알아서 하겠지' 라는 생각을 자주하는 편이다.
72. 나는 공동의 일을 맡아서 하는 상황에서 내가 손해 본다는 생각을 잘하지 않는다.

‘더 나은 나’ 진단점수 계산

예시

(A)	(B)
6. <u>8</u>	29. <u>3</u>
14. <u>5</u>	35. <u>3</u>
21. <u>6</u>	50. <u>6</u>
73. <u>9</u>	56. <u>2</u>
[A: <u>28</u>] + 40 - [B: <u>14</u>] = <u>54</u>	

더 나은 나 # 1 | 자기인식

(A)	(B)
5. _____	13. _____
21. _____	29. _____
45. _____	37. _____
61. _____	53. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 6 | 실행

(A)	(B)
14. _____	6. _____
30. _____	22. _____
38. _____	46. _____
54. _____	62. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 7 | 책임감

(A)	(B)
1. _____	9. _____
17. _____	25. _____
41. _____	33. _____
57. _____	49. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 2 | 자기존중

(A)	(B)
16. _____	8. _____
32. _____	24. _____
40. _____	48. _____
56. _____	64. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 3 | 유능감

(A)	(B)
7. _____	15. _____
23. _____	31. _____
47. _____	39. _____
55. _____	63. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 8 | 소통과 공동체 의식

(A)	(B)
12. _____	4. _____
28. _____	20. _____
36. _____	44. _____
52. _____	60. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 9 | 봉사

(A)	(B)
65. _____	67. _____
66. _____	68. _____
70. _____	69. _____
72. _____	71. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 4 | 목표수립

(A)	(B)
10. _____	2. _____
26. _____	18. _____
34. _____	42. _____
50. _____	58. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

더 나은 나 # 5 | 목표실천

(A)	(B)
3. _____	11. _____
19. _____	27. _____
43. _____	35. _____
59. _____	51. _____
[A: _____] + 40 - [B: _____] = _____	

‘더 나은 나’ 진단점수 해석

여러분들의 인생을 성공으로 이끌 수 있는 ‘더 나은 나’와 ‘그렇지 못한 나’를 진단점수로 비교해 보시기 바랍니다. 또한 나에게 부족한 ‘더 나은 나’ 핵심가치가 무엇인지 확인해 보시기 바랍니다. 점수의 해석은 다음과 같습니다.

- 0점 ~ 39점 : 평소 본인이 가지고 있는 신념과 가치가 매우 부정적인 편이어서, 성공을 향한 길로 이르기에는 많은 어려움이 있는 점수입니다.
- 40점 ~ 63점 : 평소 본인이 가지고 있는 신념과 가치가 조금 부정적인 편에 속하긴 하지만, 가끔은 성공의 길을 향해 나아가려고 하는 나의 모습을 발견할수 있는 점수입니다.
- 64점 ~ 80점 : 항상 본인이 가지고 있는 신념과 가치가 긍정적인 편이며, 지금의 모습을 계속 유지한다면, 분명 본인이 원하는 성공을 달성할 수 있는 점수입니다.

나는 '더 나은 나'에 얼마나 가까운가?

나의 점수	성공하는 학생의 모습...	실패하는 학생의 모습...
자기인식 () 점	자신의 생각과 감정, 행동 등에서 나타나는 특징을 인식하려고 노력하며, 이를 긍정적인 방향으로 발전시키려고 노력한다.	중요한 결정을 무의식적·습관적으로 내리는 경우가 많으며, 잘못된 습관을 인지하려는 노력 및 이를 개선하려는 노력을 하지 않는다.
자기존중 () 점	평소 자신을 매우 가치있고, 사랑스럽고, 자랑스런 존재로 여긴다.	평소 본인의 능력에 대해 많은 의심을 품고 있으며, 본인의 노력으로 인한 결과물을 인정하려고 하지 않는다.
유능감 () 점	항상 '나는 잘 할 수 있다'라는 믿음이 있으며, 본인의 목표와 꿈을 달성하기 위해 부정적인 생각을 스스로 통제하는 능력이 있다.	일상생활에 있어 성냄, 낙심, 우울, 절망 등 좋지 않는 감정에 지배당하면서 사는 일이 많다.
목표수립 () 점	평소 자신에게 의미있는 목표와 꿈을 설정하려고 하며, 이와 같은 목표와 꿈을 발견하는 일에 기쁨과 보람을 느낀다.	스스로 나아가야 할 방향을 찾지 못하며, 현재 어느 위치에 서 있는 지, 잘하고 있는 것인지 혼란스러워 하는 일이 많다.
목표실천 () 점	본인의 목표를 달성하기 위한 구체적인 실천사항들을 계획하며, 이를 실행하기 위해 노력한다.	구체적인 목표와 계획이 없으며, 본인이 해야 할 일을 미리 확인하는 일도 거의 없고, 일이 확인되어도 나중으로 미루는 일이 많다.
실행 () 점	학습활동을 실행함에 있어 나의 부족한 점을 발견하고 나만의 학습방법을 찾고자 노력한다. 자기주도적 학습태도를 갖추고 있다.	학습하는 것을 회피하거나 지루해 한다. 본인에게 주입되는 학습내용에만 반응하며, 자기주도적인 학습태도 형성에 부정적이다.
책임감 () 점	현재의 결과는 내가 노력한 만큼의 산물이라 생각하며, 자신이 거둔 결과를 기꺼이 수용하고 책임지려는 자세를 가지고 있다.	운에 따라 자신의 운명이 결정된다는 믿음이 강하며, 때로는 자신을 불리한 환경의 희생물이라 생각한다. 결과를 수용하지 않는다.
소통과 공동체의식 () 점	의존적 관계를 중요시 여기며, 다른 사람들과의 원만한 관계형성을 통해 적절한 도움을 주고 받으면서 본인의 목표를 달성하고자 한다.	혼자 지내거나, 본인의 문제를 털어놓는 것, 다른 사람에게 도움 받는 것을 꺼려하는 경향이 있다.
봉사 () 점	다른 사람이 꺼려하는 일을 내가 하거나, 자신의 이익을 생각하지 않고 하는 일에 모범을 보이는 경우가 많다.	다른 사람이 꺼려하는 일은 굳이 나도 할 필요가 없다는 생각이 강하다. 자신의 이익과 관련이 없는 일에는 관심을 두지 않는다.

‘더 나은 나’ 를 위하여 !



나의 ‘더 나은 나’ 일기장

1. ‘더 나은 나’ 9가지 핵심가치 중 비교적 나의 점수가 높은 가치는 무엇이고, 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?
2. ‘더 나은 나’ 9가지 핵심가치 중 비교적 나의 점수가 낮은 가치는 무엇이고, 그 이유는 무엇이라고 생각하십니까?