



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 사람들만큼 이나 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 탄성을 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.

## 예시

㉠	㉡
6. <u>8</u>	29. <u>2</u>
14. <u>3</u>	35. <u>2</u>
21. <u>6</u>	50. <u>6</u>
73. <u>2</u>	56. <u>2</u>
[A: <u>29</u> ] + 40 - [B: <u>14</u> ] = <u>54</u>	

## 더 나은 나 # 1: 자기연식

㉠	㉡
5. <u>      </u>	13. <u>      </u>
21. <u>      </u>	29. <u>      </u>
45. <u>      </u>	37. <u>      </u>
61. <u>      </u>	53. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 2: 자기연중

㉠	㉡
16. <u>      </u>	8. <u>      </u>
32. <u>      </u>	24. <u>      </u>
40. <u>      </u>	48. <u>      </u>
56. <u>      </u>	64. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 3: 무능력

㉠	㉡
7. <u>      </u>	15. <u>      </u>
23. <u>      </u>	31. <u>      </u>
47. <u>      </u>	39. <u>      </u>
55. <u>      </u>	63. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 4: 목표수립

㉠	㉡
10. <u>      </u>	2. <u>      </u>
26. <u>      </u>	18. <u>      </u>
34. <u>      </u>	42. <u>      </u>
50. <u>      </u>	58. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 5: 목표실패

㉠	㉡
3. <u>      </u>	11. <u>      </u>
19. <u>      </u>	27. <u>      </u>
43. <u>      </u>	35. <u>      </u>
59. <u>      </u>	51. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 6: 실패

㉠	㉡
14. <u>      </u>	6. <u>      </u>
30. <u>      </u>	22. <u>      </u>
38. <u>      </u>	46. <u>      </u>
54. <u>      </u>	62. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 7: 책임감

㉠	㉡
1. <u>      </u>	9. <u>      </u>
17. <u>      </u>	25. <u>      </u>
41. <u>      </u>	33. <u>      </u>
57. <u>      </u>	49. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 8: 소용과 공통체 의식

㉠	㉡
12. <u>      </u>	4. <u>      </u>
28. <u>      </u>	20. <u>      </u>
36. <u>      </u>	44. <u>      </u>
52. <u>      </u>	60. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 더 나은 나 # 9: 봉사

㉠	㉡
65. <u>      </u>	67. <u>      </u>
66. <u>      </u>	68. <u>      </u>
70. <u>      </u>	69. <u>      </u>
72. <u>      </u>	71. <u>      </u>
[A: <u>      </u> ] + 40 - [B: <u>      </u> ] = <u>      </u>	

## 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.