



01 검사의 목적

- 대구대학교 신입생 및 재학생들에게 DU생활적응 검사 실시를 통해 학생들을 상담하기 전 학교생활 적응 어려움 정도를 미리 진단하고 기초자료로 활용
- 대구대학교(DU) 학생에게 맞게 개발된 온라인 적응검사를 실시하여 학업, 관계, 정서, 스트레스 적응 수준 파악 후 교수-학생-전문기관 연계
- 검사 결과를 누적 관리함으로써 학생 개인의 대학생활 적응력 향상과 대학 중도탈락을 감소를 위한 시스템적인 접근에 필요한 기초자료와 맞춤형 상담 프로그램 제공
- 중도탈락을 예방하기 위한 대학본부, 단과대학, 학과, 지도 교수 상담 등 구체적 역할 제시를 통해 학생 관리 및 서비스 지원 자료로 활용



02 검사 진행 절차

검사 실시 안내	발송 및 실시 단계	분석 단계	결과 활용 단계
• 3월 마지막 주부터 DU학업적응검사 실시 예정임을 OT시간에 안내(3/2~3/8) • 상담센터에서 학과와 지도교수에게 공문 및 개별 메일을 통해 검사 시행 재안내 (3/15) • 상담센터에서 LMS 및 공문을 통해 검사 활용 가이드북 전달 (3/22)	• 3/29 포털시스템 쿼리 메뉴 전자설문 시스템을 통해 개인별 URL 발송(상담센터) • 3/29~4/12 2주간 검사 실시 • 82문항 • 소요시간 15~25분	• 응답한 코딩(엑셀) 자료 전산 시스템에 누적, 데이터 분석, 개별 결과 도출 (4/13) • 미참여자 분석 및 불성실 응답자 선별 후 재실시 공지 • Tigers+ 시스템에 개인별 지수 및 결과지 제시(4/13~)	• Tigers+ 시스템에 개인별 결과를 활용한 상담 실시(4/13~) • 지도교수 상담에 활용할 수 있는 간단 해석지(2페이지 분량) 출력 가능 • 부적응 요인별 추가 검사 및 전문기관 상담 실시 예정 • 학생생활상담센터에 상담 의뢰
DU-HEART 세미나 수업 안내 학생생활상담센터	학생생활상담센터 DU-HEART 세미나 수업 안내	학생생활상담센터	학생생활상담센터 지도교수 및 학과, 학교전체



03 검사 실시 가이드

1) 학생 개인 포털시스템 로그인 방법

▼ 컴퓨터용

로그인 | 사이트맵

ENGLISH | KOREAN 검색어를 입력하세요

대구대학교 DAEJU UNIVERSITY

대학안내 학과안내 기관안내 입학안내 취업정보 산학/연구 학사안내 커뮤니티 **홍보관**

공과대학 에너지시스템공학전공
'지역산업 연계형 대학 특성화학과(전공)
혁신지원 사업' 선정
· 5년간 총 23억 지원, 경상북도·영천시
· 에너지시스템공학전공 신입생 전원 등록금 전액 장학금

우리 대학, 특별장학금 이어
2학기 등록금 선감면 실시
총 50억원 규모 장학금 지원, 33억원 규모 2학기
자세히 보기

DU VR TOUR →

대학 특성화학과 혁신지원사업

통합정보시스템 포털시스템 온라인강좌

학생 교직원 위민

학생 교직원

스마트LMS K-MOOC DU-MOOC

전자출결 학과도서관
비밀번호찾기 비밀번호찾기

TOP

▼ 스마트폰용

11:17

우리 대학, 특별장학금 이어
2학기 등록금 선감면 실시
총 50억원 규모 장학금 지원, 33억원 규모 2학기 등록금 선감면
자세히 보기

통합정보시스템 포털시스템 온라인강좌

학생 교직원 위민

11:20

2020학년도
예비창업패키지
예비창업자 모집
· 신청기간: 2020. 7. 22(수)
· 신청기간: 2020. 8. 10(월)
· 신청규모: 총 500여명
· 모집분야: 비영리 일반
· 지원기간: 7개월
자세히 보기

OPEN
총장과 함께하는
학생상담실
자세히 보기

빠른메뉴 더 쉽고 빠르게 해당 사이트에 접속하실 수 있습니다.

포털시스템

증명서발급 통학버스
운동장이용 수영장·헬스
평생교육강좌 영덕연수원
입찰공고 전자입찰
스마트빌 메일활용
교수초빙 직원채용
조교근로학생 시간강사서
성폭력신고 응급환자대처

아이디/비밀번호 로그인

아이디
비밀번호

로그인

아이디 찾기 비밀번호 변경

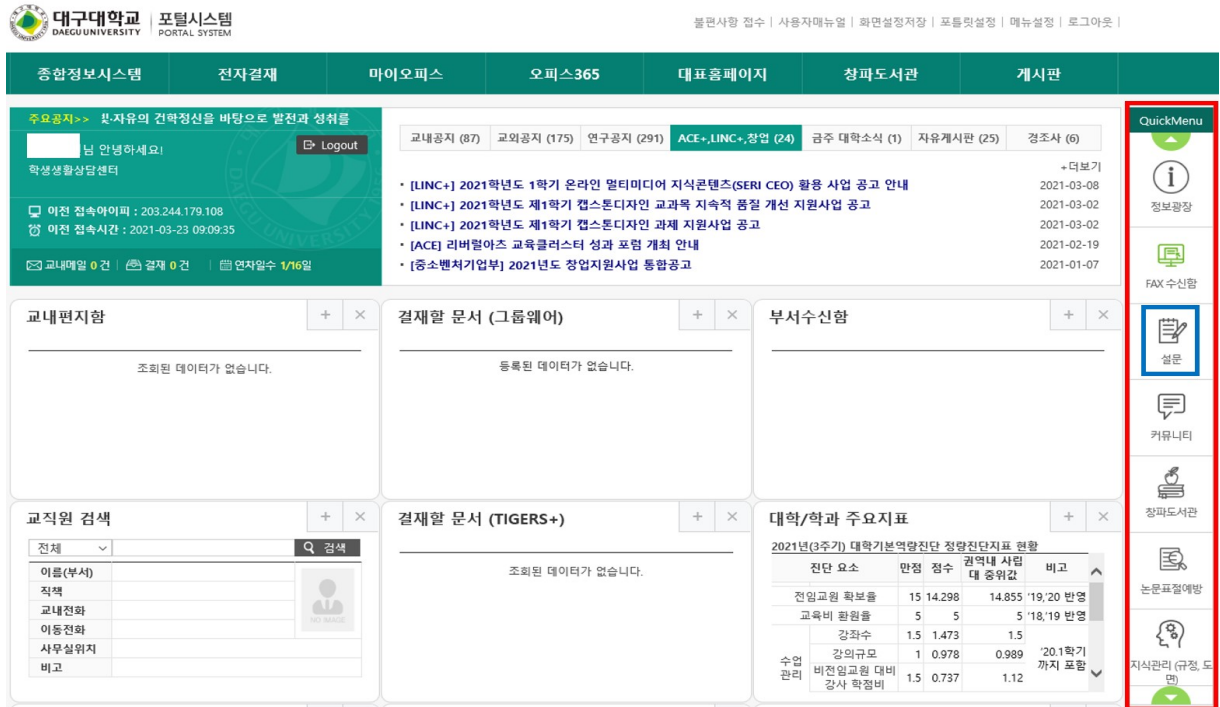
비밀번호 변경 관련 사항은 아래로 연락주시기 바랍니다.

- 학생: 053-850-5134~5
- 전임교원: 053-850-5115~6
- 조교, 강사, 겸임교원, 초빙교원, 명예교수: 053-850-5118
- 대학원생
일반대학원: 053-850-5038
재활과학대학원: 053-850-5034
(특수)교육대학원: 053-850-5044
사회복지/디자인·산업행정대학원: 053-850-5033

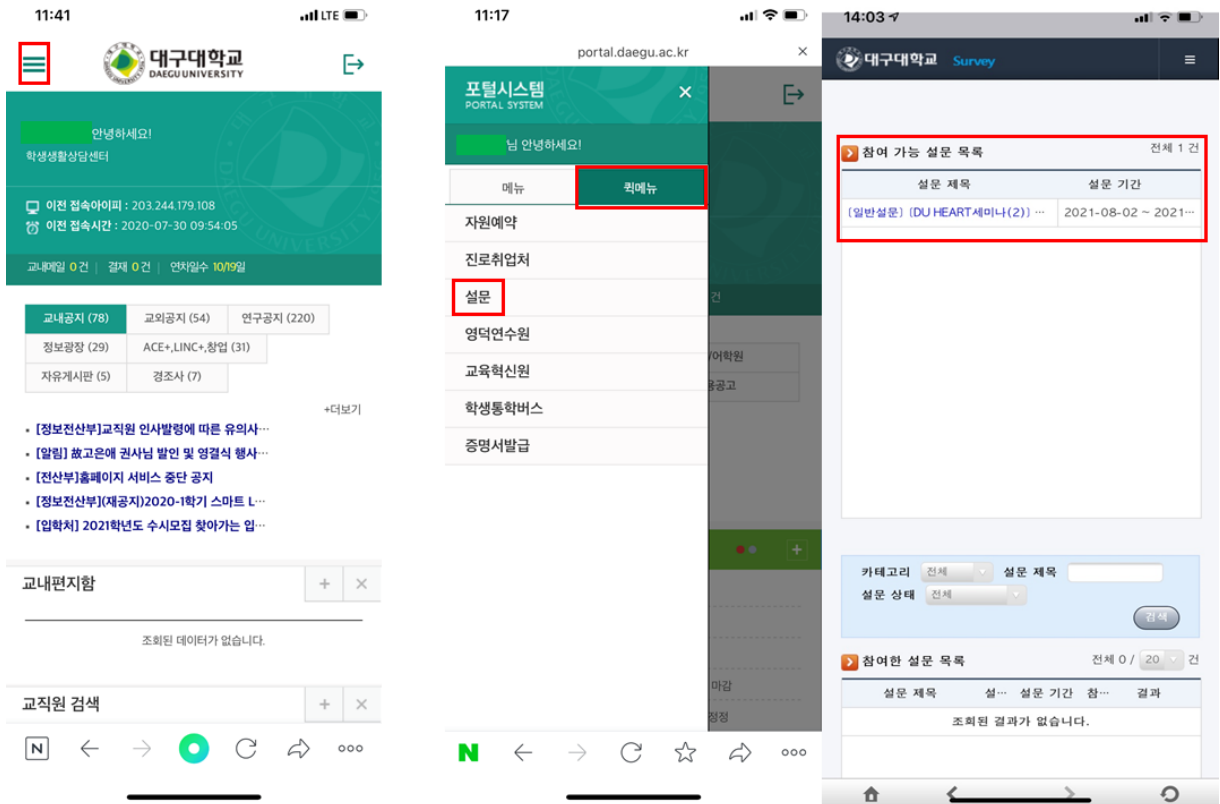
Copyright(c) 2018 By Daegu University All right Reserved.

스마트폰으로 학교 홈페이지에 접속
페이지 아래쪽 빠른메뉴- 포털시스템

▼ 컴퓨터용



11:41





04

검사결과지(예시)

DU생활적응 검사



교 수 용

검사기관	대구대학교 학생생활상담센터	단과대학	사회과학대학
검사일	2022/04/14	학과(전공)	심리학과
담당교수	김ㅇㅇ	사번	14123



사랑·빛·자유의 전당
대구대학교

※ 생활적응 역량 점수

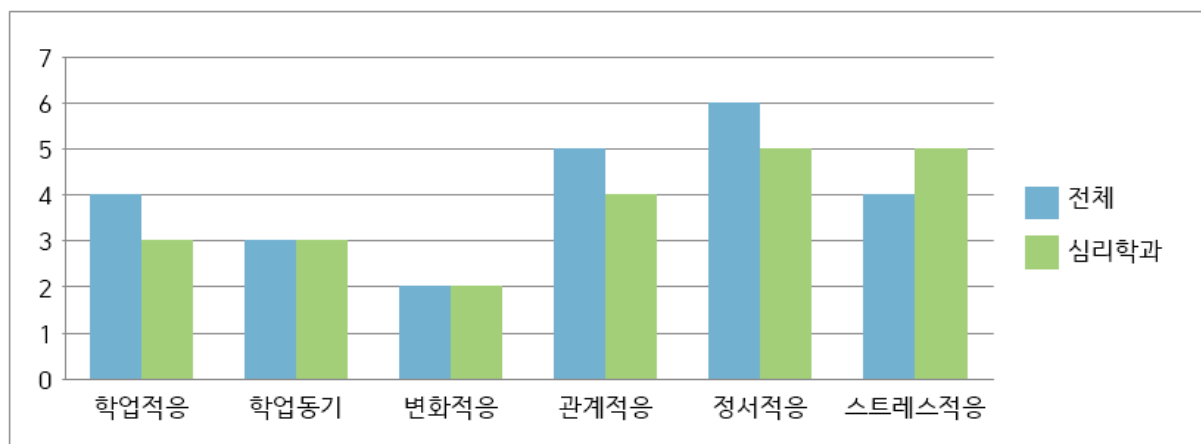
이름	학년	학번	학업적응	학업동기	변화적응	관계적응	정서적응	스트레스적응	종합
김○○	4	2181234	2	2	8	7	4	4	4.50
안○○	3	2191234	1	2	8	9	4	10	5.67
이○○	2	2201234	3	3	5	4	5	2	3.67
이○○	2	2201234	-	-	-	-	-	-	-
정○○	1	2211234	5	6	7	5	8	9	6.66
최○○	1	2211234	2	3	5	8	9	9	6.0

※ 점수 해석

점수가 산출되지 않은 학생의 경우 재검사가 필요합니다. 검사 시 문항을 정확하게 읽고 응답하지 않았거나 응답하지 않은 문항이 많은 경우 학생의 대학생활적응 정도를 정확히 확인하기 어려워 점수가 산출되지 않습니다.

점수가 4점 이하인 적응역량은 개발 노력이 필요한 역량입니다. 예를 들어, 김○○학생의 경우 학업적응(2점), 학업동기(2점)으로 적응 점수가 낮게 나타났습니다. 학교생활에 잘 적응하여 학업을 수행해야 한다는 동기가 부족하여 학업을 중단할 가능성이 있습니다. 김○○학생이 어려움을 보이는 요인에 대한 개입이 필요합니다. 대학생활적응 요인에 따른 점수의 의미와 제언은 별도의 가이드북을 참고하여 주시기 바랍니다. 위험군 학생 개별 상담 필요시 상담의뢰는 학생생활상담센터로 문의 ☎053-850-5238 주시거나, 타이거즈 상담 입력에서 의뢰가 가능합니다.

※ 생활적응 요인별 대구대학교 전체 평균과 심리학과 평균 비교



대학생활적응	증진방안
학업적응	글을 읽거나 대화를 할 때 핵심내용을 정확하게 파악하고 있는지 확인할 필요가 있습니다. 본인의 의견을 전달할 때 논리적이고 객관적인 근거를 제시하도록 요구하고 본인이 전달하고자 하는 바가 상대방에게 제대로 전달되는지 확인시키며, 제대로 전달되지 않았다면 어떻게 전달을 해야 상대방이 쉽게 이해할 수 있는지 피드백을 주어야 합니다. 이를 위해서 평소에 본인이 사용하는 단어의 의미를 정확하게 이해하는 것이 필요하므로 알고 있는 개념과 모르는 개념을 구분하도록 돕고, 여러 사람들 앞에서 발표연습을 할 수 있게 해주어야 합니다. 여러 가지 일을 동시에 처리할 때는 가장 중요한 일이 무엇인지 생각해보게 하고 일의 순서를 정해서 진행하도록 도와주어야 합니다. 어려운 과제가 있어도 중간에 포기하지 않고 끝까지 완수해내도록 응원해주고 과제가 끝났을 때는 보람과 성취감을 느낄 수 있도록 긍정적인 피드백을 해주는 것이 필요합니다.
관계적응	본인과 다른 의견을 가진 사람의 말도 존중하여 끝까지 듣는 것이 상대방에 대한 예의라는 것을 인식시키고 상대방과 입장을 바꾸어 생각해보게 하는 것이 좋습니다. 낯선 사람과 만나는 자리에서 그 상황을 피하기 보다는 친분이 있는 사람과 함께 참여하거나 상대방에게 먼저 인사를 하는 등 실례가 되지 않는 선에서 대화를 이끌어 가도록 격려해주는 것이 좋습니다. 이를 위해서 어떤 질문이나 주제가 좋은지 미리 생각해보는 것도 도움이 될 것입니다. 어려움에 처한 사람을 보면 '내가 아니라도 누군가는 하겠지'라고 생각하기 보다는 먼저 나서서 그 사람을 돕도록 하고 그 행동에 대해 긍정적인 피드백을 주는 것이 좋습니다. 새로운 사람을 만나고 친분을 쌓는 것, 그리고 주변 사람들과 원만한 관계를 유지하는 것의 장점을 찾게 하여 대인관계의 중요성을 알게 해주는 것이 필요합니다.
학업동기	과제나 일을 할 때 좋은 성과를 내기 위해서는 체계적인 계획이 필요하다는 것을 인식시켜줄 필요가 있습니다. 이를 위해서 최종 목표와 단계 별 세부 목표를 정하고 각 단계에서 어떤 행동을 해야 하는지 구체적으로 작성하게 해야 합니다. 이미 마무리된 일이라도 보완해야 할 점은 없는지 꼼꼼하게 확인하는 연습을 시키고 마감기한이 촉박하다고 해서 일을 대충 처리한다면 어떤 부정적인 결과가 나타나는지 사례를 들어주는 것도 도움이 될 것입니다. 어려운 일을 맡았을 때는 본인이 잘 할 수 있는 일과 잘 못하는 일을 파악하고 혼자 처리할 수 없는 일은 주변사람들에게 도움을 요청하여 포기하지 않고 끝까지 과제에 집중할 수 있도록 해야 합니다. 본인이 맡은 일에 대해 불만을 표현하기 보다는 그 일에서 얻을 수 있는 재미와 보람에 대해 생각하게 하고 그런 행동을 보일 때는 긍정적인 피드백과 격려를 해주는 것이 좋습니다.
정서적응	감정 기복이 심한 경우 대인관계 형성에 지장을 주며 자신의 불만이나 화를 모두 표현하는 행동은 단체 생활 적응에 어려움을 가져옵니다. 본인의 뜻대로 일이 진행되지 않더라도 차분하게 마음을 가라앉히고 우선 다른 사람의 의견을 들어보게 하고, 감정이 격해져 있을 때는 중요한 의사결정을 잠시 보류하고 성급한 의사결정이 가져올 결과에 대해 생각하게 하여 합리적으로 결정하는 방법을 가르칠 필요가 있습니다. 분노조절이 어려울 경우 분노조절과 관련된 교육이나 상담을 받도록 권장하는 것이 좋습니다. 규정의 필요성을 인식하지 못하거나 따르지 않는 경우에는 그러한 규정이 왜 만들어지게 되었는지 또는 왜 필요한지에 대해 설명해주고 단체생활에서 규정 준수는 중요한 요소라는 것을 인식시켜주어야 합니다.

변화적응	기존의 방법 외에 새로운 방법을 시도하게 되면 어떤 변화를 만들 수 있는지 스스로 생각하도록 하여 새로운 방법에 대한 거부감을 줄이고 새로운 해결방법을 시도하였을 때 격려하고 인정해줌으로써 자신감을 느끼도록 해줄 필요가 있습니다. 잘 모르거나 부족한 부분이 있다면 부끄러워하거나 숨기지 말고 적극적으로 질문하고 알아내는 것이 본인의 발전을 위해 필요한 행동임을 인식시킬 필요가 있습니다. 다른 사람의 장점을 인정하고 배우는 것이 자존심 상하는 일이 아니라 효과적인 학습방법임을 깨닫도록 해주고 전공분야의 새로운 지식을 계속해서 쌓을 수 있도록 지원해주고 다른 사람을 가르칠 수 있는 기회를 제공하면 해당 분야의 전문가로 성장할 가능성이 높습니다.
스트레스적응	당장의 힘들고 어려운 상황 때문에 주저할 것이 아니라 자신감을 가지고 노력한다면 난관을 극복할 수 있다는 것을 알게 해주어야 합니다. 이를 위해 작은 것에서부터 성공경험을 쌓게 해주고 주변의 격려 또한 필요합니다. 현재 하고 있는 일들의 성과가 당장 눈에 보이지 않더라도 미래에 도움이 될 것이라고 동기부여를 해주고 사소한 것이라도 긍정적인 면을 발견하려는 태도를 가지게 해야 합니다. 스트레스를 주는 원인이 무엇인지 파악하여 원인을 제거하거나 스트레스 상황을 미리 대비하도록 하며 스트레스 상황을 경험하였을 때 해소법을 찾아보게 함으로써 회복할 수 있게 도와주는 것이 중요합니다.