

검사결과에 대한 전문가상담이 필요한 경우 마음과 배움(02-881-5975)으로 연락주시면 친절히 안내해 드리겠습니다.

MindFit

적응역량검사 학생용 검사결과표

연구개발 | 박동혁 박사

본 검사는 적응역량 유형, 적응역량에 대한 정보를 제공함으로써 개인의 필요성 여부와 적절한 방향에 대한 정보를 제공합니다.

해석동영상을 확인하려면
스마트폰으로 스캔하세요.



• 학교/소속	학지중학교
• 학년/반/번호	3 학년 01 반 01번
• 이 름	학공일
• 성 별	여
• 검사실시일	2020년 03월 16일
• 검사결과 조회번호	0000-0000-0000-0000-0000

▶ 홈페이지 PDF 결과보기

인사이트 표준화검사 홈페이지(www.inpsyt.co.kr)에
학공일 님의 검사결과 조회번호를
입력하시면 PDF검사결과표, 검사결과 해석동영상을
제공 받을 수 있으며, 동일한 서비스를 스마트폰으로도
제공 받을 수 있습니다.

01 신뢰성지표

요인	점수	설명
반응 일관성	높음	문항내용이 유사하거나, 문항 간 상관이 높은 문항에서 같은 방향으로 응답을 하고 있는 정도
연속 동일반응	없음	문항의 배열 순서를 기준으로 연속해서 11개 이상의 문항에 동일한 반응을 한 경우
사회적 바람직성	49.75	타인에게 의도적으로 잘 보이려고 하는 정도. *가 찍힌 경우에는 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미
무응답수	0	응답하지 않은 문항의 수. 10개 이상일 경우 검사 전체 결과의 신뢰도에 문제가 생길 수 있음

02 참고지표

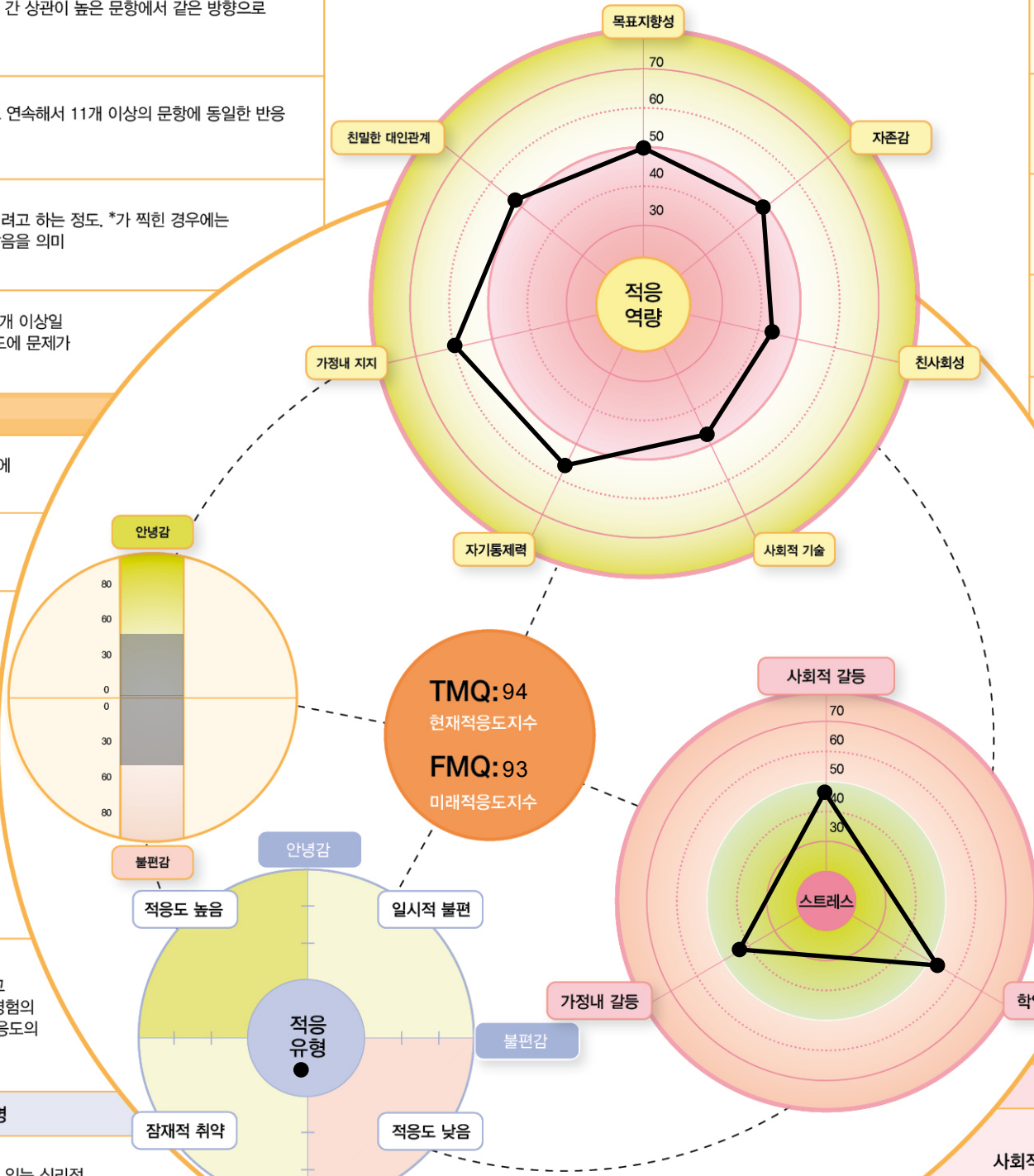
행복감	1	행복감에 대한 문항에 응답한 점수
친구의 수	1.5	학생이 응답한 실제 친구의 수
스트레스 만성도	58.17	현재 경험하고 있는 스트레스의 만성도 여부

03 적응도지수와 유형설명

척도	T점수 (백분위)	수준	설명
심리적 안녕감	40.73 (18)	낮음	현재 자신의 삶이 얼마나 즐겁고 만족스러운지의 정도를 나타냅니다.
심리적 불편감	47.45 (40)	다소 낮음	현재 자신의 삶에서 일어나고 있는 힘들고 어렵고 고통스러운 경험의 정도를 의미하며, 적응도의 부정적 측면을 반영합니다.

척도	O점수 (백분위)	수준	설명
TMQ	94 (35)	다소 낮음	적응수준을 구성하고 있는 심리적 안녕감과 심리적 불편감의 비율을 나타냅니다. 100보다 점수가 높을 수록 심리적 불편감보다 심리적 안녕감이 크다는 것을 의미합니다.
FMQ	93 (33)	다소 낮음	현재 적응역량의 수준으로 예언한 향후의 적응도지수입니다. 만일 FMQ가 TMQ 보다 낮게 나왔다면 그 개인은 적응역량의 개발을 위해 더욱 노력해야 합니다.

학공일님의 심리적 안녕감은 40.73점으로 '낮음' 수준에 해당되며, 다른 사람들에 비해 생활 속에서 즐거움이나 만족감을 적게 경험하는 편입니다. 그리고 심리적 불편감은 47.45점으로 '다소 낮음' 수준에 해당되며, 다른 사람들에 비해 힘들고 어렵거나 불편한 느낌을 비교적 덜 느끼며 살고 있는 것으로 보입니다. 이상의 결과를 종합할 때, 학공일님은 '잠재적 취약' 상태(수준 3)에 가까운 것으로 판단됩니다. 현재 심각한 문제는 없지만 즐거움과 만족감도 별로 높지 않은 상태입니다. 이런 경우 스트레스나 역경에 처하게 되면 적응도 수준이 낮아질 가능성이 있습니다. 평소에도 스트레스를 줄이기 위해 노력해야 하며, 더 중요한 것은 스트레스가 닥쳤을 때 이겨낼 수 있도록 미리 준비하는 것입니다. 다음 페이지에 설명되는 '적응역량'을 잘 살펴보고 부족한 부분이 있다면 적극적으로 개발할 것을 권합니다. 적응역량의 크기로 예측해본 학공일님의 미래적응도지수(FMQ)는 93점 입니다. 현재적응도지수(TMQ)와 비교해서 '높다면' 현재보다 앞으로 더 적응도가 향상될 수 있다는 의미이고, '같다면' 앞으로도 지금 정도의 적응도가 유지되리라는 것입니다. 만일 '낮다면' 현재보다 더 적응도가 떨어질 수 있으므로 더욱 신경써야 합니다. 다음 페이지를 토대로 '적응역량'은 늘리고 '스트레스'는 줄이기 위해 노력해 봅시다.



04 적응역량

요인	T점수 (백분위)	수준	설명
목표지향성	44.87 (30)	다소 낮음	공부나 일을 하는데 있어 얼마나 인내심과 끈기를 가지고 지속적으로 노력할 수 있는지의 정도를 나타냅니다.
자존감	44.41 (29)	다소 낮음	자신에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하고 있는지의 정도를 나타냅니다.
친사회성	38.35 (12)	낮음	보상이 주어지지 않아도 다른 사람을 돕고 배려하려는 태도의 정도를 나타냅니다.
사회적 기술	42.53 (23)	다소 낮음	다른 사람들과의 친밀한 관계를 유지하는데 필요하며 주어진 사회적 상황에 적합한 행동을 할 수 있는 능력의 정도를 나타냅니다.
자기통제력	52.59 (60)	보통	부적절한 충동이나 욕구를 스스로의 힘으로 조절할 수 있는지의 정도를 나타냅니다.
가정내 지지	56.23 (73)	다소 높음	가족 구성원들과의 친밀하고 원만한 관계의 정도를 나타냅니다.
친밀한 대인관계	47.66 (41)	보통	주변 사람들과 깊이 있고 서로 신뢰할 수 있는 관계를 맺고 있는지의 정도를 나타냅니다.
종합점수	47 (38)	수준	다소 낮음

전반적인 적응역량이 '다소 낮음'에 해당합니다. 이 수준이라면 스트레스에 다소 취약한 상태로 볼 수 있습니다. 스트레스가 늘어나는 상황에서는 남들보다 더 과민하고 힘들게 느껴질 수 있습니다. 또한 대인관계 문제로 인해 답답하고 속상한 느낌도 자주 경험할 수 있습니다. 장점을 계발하고 단점은 더 적극적으로 보완하기 바랍니다.

05 스트레스

요인	T점수 (백분위)	수준	설명
사회적 갈등	45.45 (32)	다소 낮음	대인관계(또래관계) 속에서 일어날 수 있는 스트레스 사건을 의미합니다.
가정내 갈등	42.27 (22)	다소 낮음	가정 내에서 경험할 수 있는 스트레스 사건의 정도를 의미합니다.
학업적 부담	52.65 (60)	다소 높음	학습 영역에서 경험하고 있는 스트레스의 정도를 나타냅니다.
종합점수	47 (38)	수준	다소 낮음

학공일님의 스트레스 총점은 47으로 "다소 낮음" 수준에 해당됩니다. 다른 사람들보다 현재 경험하고 있는 스트레스가 상대적으로 적은 것으로 보입니다. 마음 상대도 비교적 편안할 것으로 예상됩니다. 점수가 높게 상승된 스트레스가 있다면 원인을 점검하고 보다 효과적인 해결책을 찾아봅시다. 현재 수준의 스트레스라면 스스로의 힘으로도 얼마든지 해결책을 찾을 수 있을 것으로 보입니다. 만일 생각보다 어렵게 느껴진다면 주저하지 말고 주변 사람들의 도움을 구해보기 바랍니다.

MindFit

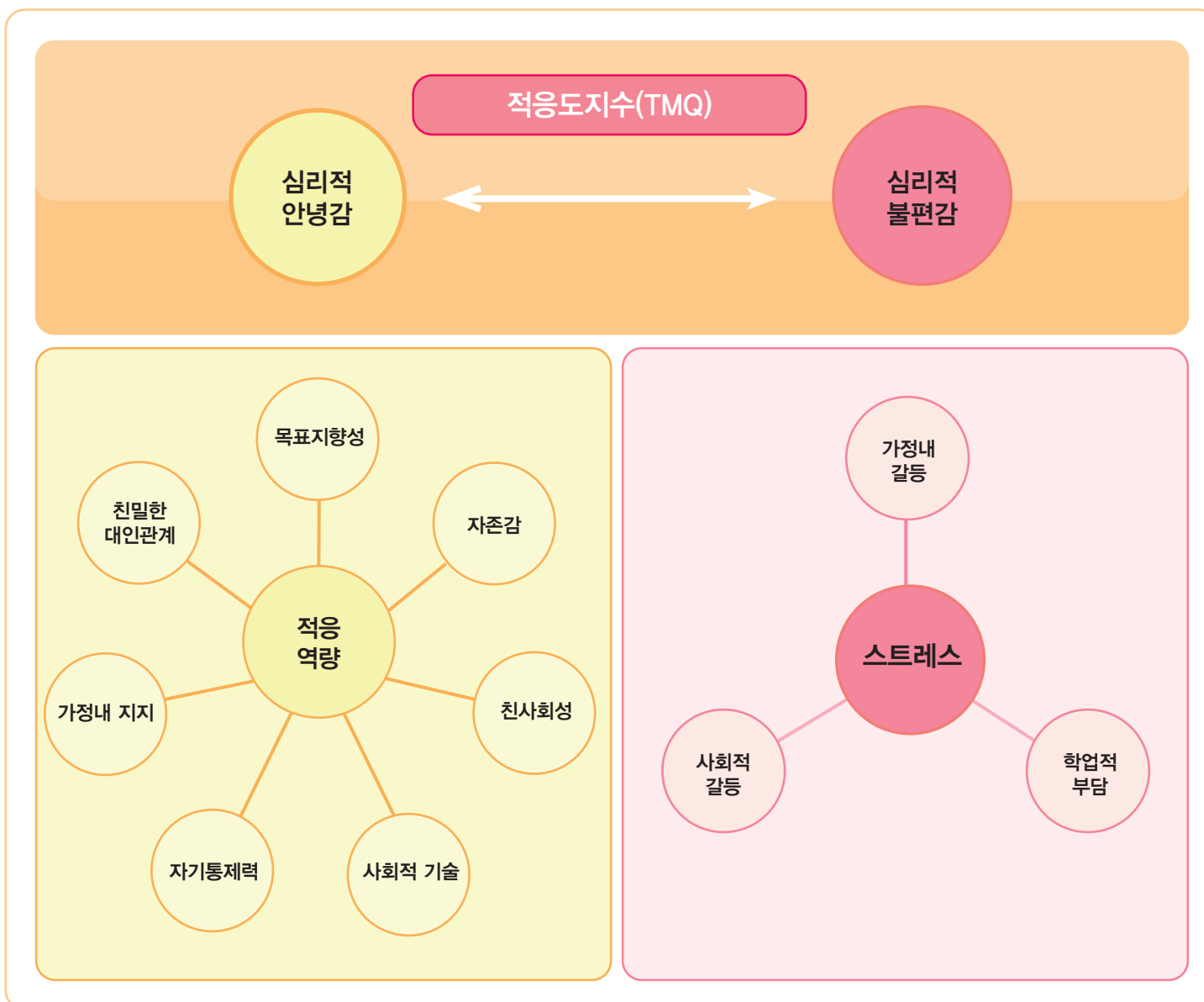
적응역량검사

학생용 검사결과표 연구개발 | 박동혁

MindFit 검사

MindFit은 다른 적응수준 관련 검사와 달리 다음과 같은 특징을 가지고 있습니다. **첫째**, 비임상(non-clinical) 집단에서 적응수준을 확인할 수 있습니다. **둘째**, 적응수준의 잠재적 위험성을 알 수 있는 변별(screening) 기능을 합니다. 모든 이상행동이 그러하겠지만, 특히 부적응적 행동은 사전에 감지하여 예방해야 합니다. 이런 목적에 의해 MindFit은 전반적 적응수준에서의 위험도를 분류해주고, 보충적으로, 자살, 음주, 게임, 소외감, 부적응에 대한 위험도를 제시해줍니다. **셋째**, 개입의 필요성 여부와 적절한 방향에 대한 정보를 제공합니다. MindFit은 적응수준의 유형에 따라, 그리고 적응역량의 수준과 패턴에 대한 정보를 제공함으로써 개입의 필요성 여부, 구체적인 개입의 방향, 문제의 우선순위에 대한 이해가 가능합니다.

MindFit 구성개념



적응능력 향상을 위한 10가지 원칙



01 / 작은 목표에 집중하기

아침이 시작되면 오늘 하루에 반드시 끝내야 한다고 생각되는 공부나 일을 딱 3가지만 정해보세요. 오늘 하루 동안 무엇을 위해 노력해야 하는지 명확해지며 매일 매일 성취감을 맛볼 수 있습니다.



02 / 균형있는 여가활동

시간만 나면 TV나 컴퓨터에 매달리나요? 재미있기는 하겠지만 이런 일에 보내는 시간이 길수록 정신건강이 감소한다는 연구결과가 있습니다. TV나 컴퓨터 이용 시간을 줄이고, 이런 일을 대신할 수 있는 다른 여가 활동의 시간을 늘려보세요.



03 / 친사회성 높이기

마음 속에 '친절 통장'을 만들어 봅시다. 부드러운 말과 친절한 행동은 좋은 친구들을 불러 모으게 됩니다. 오늘 하루는 어떤 친절함을 저축했나요?



04 / 집단 활동에 참여하기

학교나 주변 지역에서 참여할 수 있는 집단 활동(취미나 종교 등)이 있다면 참가해 보세요. 다른 사람을 이해하는 능력은 물론 친밀감을 형성할 수 있는 힘도 키울 수 있습니다.



05 / 부모님과 친밀감 향상시키기

부모님과 함께 할 수 있는 활동(운동, 게임, 놀이 등)을 찾아보세요. 함께 여가시간을 보내게 되면 대화도 자연스럽게 늘게 되고 서로를 이해할 수 있는 기회도 커지게 됩니다.



06 / 자신의 장점 이해하고 개발하기

우리 모두에게는 자신만의 고유한 장점과 강점이 있습니다. 없는 것이 아니라 아직 발견하지 못한 것 뿐입니다. 사소하지만 내가 잘 할 수 있는 일들을 찾아보고 몰입해 봅시다. 자신의 능력이 향상되는 느낌은 강력한 행복감의 원천입니다.



07 / 일기를 통한 자기 돌아보기

거울을 보며 외모를 고치듯이 내 마음과 행동도 어딘가에 자주 비추어 보아야 고치고 발전할 수 있는 기회가 생깁니다. 오늘 하루 동안 경험한 일들을 차분히 정리하며 그 속에서 나는 어떤 모습이었는지 생각해볼 기회를 가져봅시다.



08 / 규칙적인 운동

신체 활동이 마음까지 밝게 해 줄 수 있다는 점은 이미 잘 알려진 사실입니다. 가벼운 산책이나 달리기 혹은 좋아하는 운동을 규칙적으로 하게 되면 몸도 마음도 함께 튼튼해집니다.



09 / 봉사활동 참여하기

최근 연구 결과에 따르면 인간은 도움을 받을 때보다 적극적으로 남을 도울 때 더 큰 행복과 기쁨을 느낄 수 있다고 합니다. 의무적인 봉사가 아닌 마음에서 우러나오는 봉사의 기회를 찾아봅시다.



10 / 애완동물이나 식물 키우기

사랑과 애정을 쏟을 대상이 있을 때 우리는 더 큰 행복과 건강함을 느낄 수 있습니다. 특히 생명체를 돌보는 경험은 그 자체로 즐거움이 되지만 배려와 책임감도 함께 발전시킬 수 있습니다.



학습상담, 진로상담, 심리치료, 심리평가

심리학습센터 마음과배움

2008년에 수립된 국내 최고의 학습상담 전문기관입니다.
해석 상담 신청 시 검사결과에 대해 저자 박동혁 박사가 직접 상담을 진행합니다.

Home www.mindstudy.co.kr Tel 02 881 5975



학지사 인사이트 공식지정 상담센터