

# 종합심리검사 검사결과

## Synthesize psychology test result

▶ 검사결과 상세보기

이름	이정안
학번	18011690
검사일시	2023-09-09 오전 3:44:21

● 검사 설명

정서적인 안정감과 자신의 심리적 특성에 대한 객관적인 이해는 높은 수준의 삶의 질을 유지하고 있는 사람들의 공통점입니다. 본 검사는 세종대학교 학생들이 자신의 정서적 상태 및 심리적 특성을 파악하여 안정된 대학생활을 영위하는데 도움을 주고자 제작된 검사입니다. 현재의 정서적 상태, 문제해결능력 및 대처양식, 개인이 보유하고 있는 심리적 자원 등 중요한 심리적 요인들을 평가하여 결과해석 및 권고사항을 제공하고 있습니다. 단점은 모를 때는 나의 행복을 저해하는 방해물이지만 잘 알고 대처한다면 나의 고유한 개성과 자원이 될 수 있습니다. 자신에 대한 진지한 관심과 노력으로, 지금부터 진정한 자아 실현을 시작해 보십시오.

● 표준화점수 T란

평균 50, 표준편차가 10점인 표준화 점수입니다. T점수가 40점에서 60점 사이일 경우 해당 항목에서 평균 범위라고 보시면 됩니다.

● 현재의 적응 상태

평가항목		표준화 점수	하 30	중 50	상 70	평가수준
이상상태 경험		46	<div></div>			보통
부정적 정서	우울	53	<div></div>			보통
	불안	45	<div></div>			보통
	분노	54	<div></div>			보통
	부적응을 유발하는 신념					
	완벽주의	43	<div></div>			보통
	인정욕구	42	<div></div>			보통
	자기비난	36	<div></div>			낮음
환경적 스트레스		52	<div></div>			보통

특별한 문제가 발견되지 않으나, 다소 예민한 상태입니다.

문제해결방식

평가항목		표준화점수	하 30	중 50	상 70	평가수준
스트레스 반응태도	적극성	56	<div></div>			보통
	도전성	65	<div></div>			높음
	통제감	57	<div></div>			보통
스트레스 대처방식	문제중심	53	<div></div>			보통
	정서중심	37	<div></div>			낮음
	회피/분리	44	<div></div>			보통
대인관계양상	사교성	49	<div></div>			보통
	주장성/주도성	51	<div></div>			보통

문제해결능력은 보통 상태입니다.

심리적 자원

평가항목	표준화점수	하 30	중 50	상 70	평가수준
자아존중감	54	<div></div>			보통
사회적 지지	27	<div></div>			낮음

적응을 도와주는 심리적 자원이 부족한 상태입니다.

종합심리평가 개별해석

현재의 적응상태

현재 환경적인 어려움이 있고 이로 인하여 정서적으로도 기분이 좋지 않고 다소 불안정한 상태일 수 있습니다. 그러나 기본적으로는 비교적 낙관적이고 수용적인 태도로 자신이나 타인을 대하므로 주변 상황에 대해서도 현실적으로 접근하는 편이며 심리적으로도 안정성이 높은 편일 것으로 사료됩니다. 따라서 현재의 부정적인 정서 상태는 스트레스에 대한 자연스러운 반응으로 사료되므로 현재의 스트레스가 해결되는데 초점을 맞추는 것이 도움이 될 것으로 판단됩니다.

문제해결 방식

일상적인 스트레스나 예기치 않은 문제에 대해서도 크게 당황하지 않을 만큼 자신의 문제해결능력에 대해서 강한 자신감을 가지고 있습니다. 이러한 자신감을 바탕으로 문제가 생기면 과제에 집중하여 직접적으로 문제를 해결하는 것을 보다 선호합니다. 대인관계에서도 적절한 수준에서 자기주장을 조절하는 등 비교적 원만한 문제해결능력과 사회적 기술을 가지고 있습니다.

### 심리적 자원

자신에 대해서 마음에 들지 않는 점들이 있기는 하지만 대체로 '괜찮은 사람'이라고 스스로를 평가하고 있습니다. 그러나 이런 자신의 모습을 인정해주고 알아주는 사람들이 주변에 부족합니다. 주변 사람들에 대해서 자신이 폐쇄적인 마음을 가지고 있지는 않은 지 한 번 돌아볼 필요가 있으며, 사람들과의 교류를 확대할 수 있는 기회들을 만들어 보는 노력이 필요합니다.

### 종합소견 및 권고사항

현재 전반적으로 스트레스 수준이 다소 상승한 상태입니다. 그러나 적절한 자존감과 우호적인 관계를 유지하고 있고, 문제해결에 대한 적절한 동기와 적극성을 보여주고 있으므로 스스로 해결 가능한 상태입니다. 즉 현재의 정서적 상태는 현실적인 문제에 대한 자연스러운 반응이거나, 자신만의 고유한 내적 갈등이 원인일 가능성이 높습니다. 내적갈등 해결을 위한 상담은 심리적 자원을 강화하는 차원에서 생각해볼 수 있습니다.

### 취약점

높은 점수를 보이는 항목이 없습니다.

### 강점

다음 항목은 적응에 도움을 주는 당신의 특성입니다. 지속적으로 관리해 나가면 큰 자원이 될 수 있습니다.

도전성

#### ● 종합심리평가 척도 설명

영역	척도	설명
현재의 적응상태	이상상태 경험	심리적으로 어려움을 경험하고 있는 정도와 보통 사람과 다른 생각을 가지고 있는지 등을 평가합니다. 점수가 매우 높을 경우에는 정신병리와 관련이 있을 수 있습니다.
	부정적 정서	스트레스를 경험했을 때 나타날 수 있는 정서적인 어려움의 정도를 평가합니다.
	부적응을 유발하는 신념	자신과 주변환경에 대해 지나치게 과장된 혹은 왜곡된 사고방식을 가지고 있는 정도를 평가합니다.

	환경적 스트레스	일상생활이나 대인관계 그리고 가정 또는 경제적인 문제 등에서 개인이 느끼는 스트레스의 정도를 평가합니다.
문제해결방식	스트레스 반응태도	스트레스를 경험했을 때 여러분이 주로 나타내는 반응을 평가합니다. <b>적극성, 도전성, 통제감</b> 은 각각 이러한 문제를 해결하는 데에 도움을 주는 반응태도입니다.
	스트레스 대처방식	스트레스를 해결하기 위해서 여러분이 사용하는 대처방식을 평가합니다. 이러한 대처방식에는 직접적인 문제해결방법을 찾는 <b>문제 중심적 대처방식</b> , 자신이나 타인의 기분을 변화시키거나 개선시키는 방법을 찾는 <b>정서중심적 대처방식</b> , 그리고 그 상황으로부터 벗어나거나 상황자체를 잊으려고 하는 <b>회피/분리적 대처방식</b> 이 있습니다.
	대인관계 양상	대인관계를 형성하거나 대인관계에서 발생하는 문제를 해결하는 양상을 평가합니다.
심리적 자원	자아존중감	자신을 가치 있고 자신에 대해 자신감과 만족감을 가지고 있는 정도를 평가합니다.
	사회적 지지	당신이 필요할 때에 얼마나 많은 주변 사람들의 도움과 보살핌을 받을 수 있는지에 대한 주관적인 생각을 평가합니다.