



중등용

건강하고 행복한 삶을 누리기 위한 자기 이해 힐링 적응 검사

Healing Adjustment Inventory
개인 분석표

심자연

님의 검사결과

다음과 같은 분들께 힐링적응검사를 추천합니다.

“생활에 적응이 어려워요. 무엇이 문제인지 모르겠어요.”
“실제 내 마음은 그게 아닌데 어떻게 표현해야 할까요?”
“나를 이해하고 앞으로는 더욱 행복하게 살고 싶어요.”
“특별한 문제는 없는데 내가 지금 잘 살고 있는 걸까요?”
“많이 힘들어요. 말하기 어려운 고민이 있어요.” 등등



한국심리자문연구소

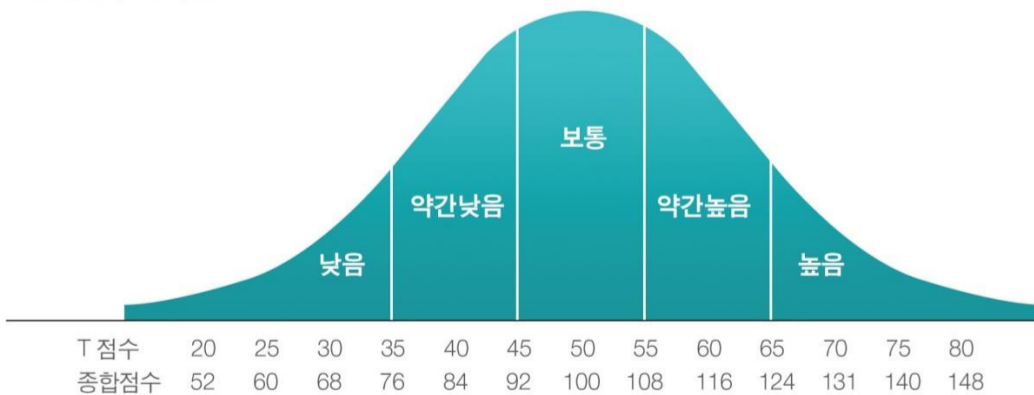
서울 금천구 가산동 345-90 한라시그마벨리 1011호 T.02-516-7980 F.02-878-7981 E.psy2100@daum.net

검사해석 유의사항 : 본 검사는 T점수와 종합지수로 산정하여 5개의 구간으로 나누어 표시됩니다. 각 척도의 해석은 점수가 높을 수록 해당특성이 강하고 점수가 낮을수록 해당특성이 약한 것을 의미하며 척도간 상호관계를 비교하여 종합적으로 이해하는 것이 필요합니다.

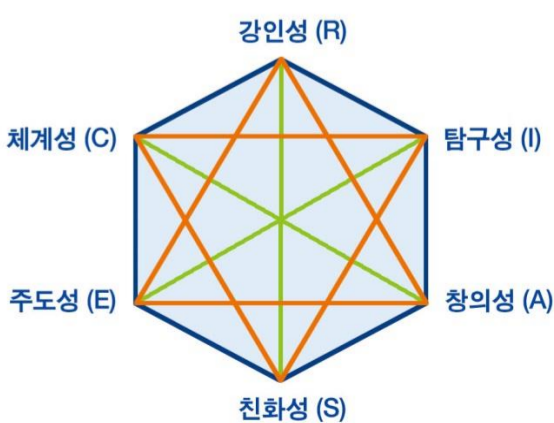
검사 점수 환산표

5 구간 그래프	구간범위	낮 음(C+)	약간낮음(B)	보 통(B+)	약간높음(A)	높 음(A+)
	T 점수	34 이하	35~44	45~54	55~64	65 이상
종합지수	75 이하	76~91	92~107	108~123	124 이상	

표준 정규분포 곡선



RIASEC 성격특성



성격유형	특 성	활 동
강인성 (R)	사물지향	운동하기
탐구성 (I)	사고지향	명상하기
창의성 (A)	예술지향	영화보기
친화성 (S)	사람지향	대화하기
주도성 (E)	관리지향	토론하기
체계성 (C)	자료지향	이완하기
정육각형	균 형	치우침
크 다	다재다능	특정강점
작 다	관심적음	관심보임

일관도 ● 높음 ● 보통 ● 낮음

검사 척도 설명 (높은 점수)

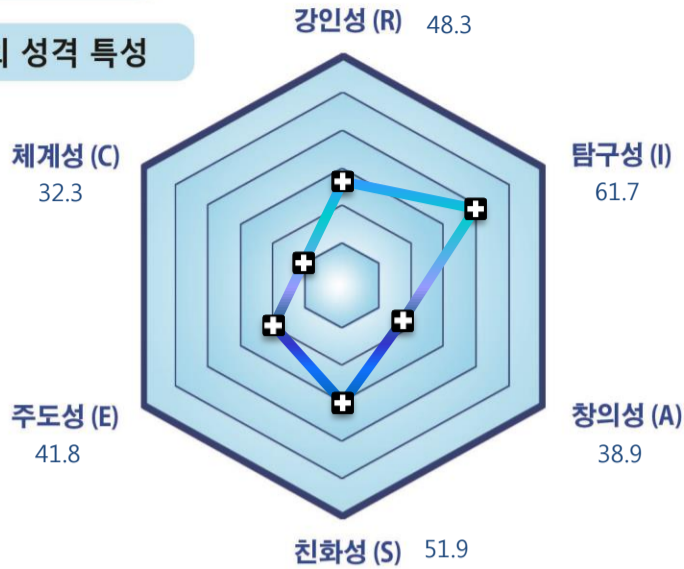
- 위기환경조절력** : 건전한 환경을 조성하고 위기를 잘 관리하고 있습니다.
 - 환경조절 : 부정적인 주변 환경의 유혹에서 잘 이겨내는지를 나타냅니다.
 - 위기조절 : 특별한 위기개입의 필요없이 원만하게 잘 적응하는지를 나타냅니다.
- 분노충동조절력** : 부정적이고 충동적인 행동을 잘 조절할 수 있습니다.
 - 분노조절 : 화가 났을 때 거친 행동을 잘 조절할 수 있는지를 나타냅니다.
 - 충동조절 : 산만하지 않고 차분하게 주의를 집중할 수 있는지를 나타냅니다.
- 불안우울조절력** : 정서적으로 안정적이고 신체적으로 이완된 반응을 보입니다.
 - 우울조절 : 경쟁 스트레스와 우울한 생각을 잘 조절할 수 있는지를 나타냅니다.
 - 불안조절 : 신체적 긴장과 초조감을 잘 조절할 수 있는지를 나타냅니다.
- 게임중독조절력** : 인터넷, 게임, 스마트폰 사용을 잘 조절할 수 있습니다.
 - 남용조절 : 게임,인터넷 등을 일상생활에 지장없이 할 수 있는지를 나타냅니다.
 - 중독조절 : 현실에서 문제가 되는 행동을 잘 조절할 수 있는지를 나타냅니다.
- 자기효능감** : 자신에 대해서 긍정적으로 생각하고 신뢰하고 있습니다.
 - 자기긍정 : 스스로의 장점을 알고 희망을 갖고 있는지를 나타냅니다.
 - 자기신뢰 : 새로운 것을 배우고 다시 도전할 수 있는지를 나타냅니다.
- 가정환경수용력** : 가족들이 믿고 지지해주는 수용적인 가정환경입니다.
 - 가족격려 : 가족구성원이 존중하고 격려하며 지원해주는지를 나타냅니다.
 - 가족화목 : 가족들이 서로 관심을 기울이고 신뢰하는지를 나타냅니다.
- 교우관계만족도** : 가까운 친구 및 또래 친구들과도 잘 어울립니다.
 - 단짝친구 : 마음을 털어놓을 수 있는 친한 친구와의 관계를 나타냅니다.
 - 학교친구 : 학교(직장) 친구들과 좋은 관계를 유지하고 있음을 나타냅니다.
- 학습유능감** : 효과적으로 공부하며 집중하여 과제를 잘 해낼 수 있습니다.
 - 학습효능 : 핵심을 효과적으로 파악하며 학습에 대한 자신감을 나타냅니다.
 - 집중조절 : 수업에 집중을 잘 하고 과제를 성실히 하는지를 나타냅니다.
- 학교생활만족도** : 학교(사회)생활에 만족하고 학교규칙을 잘 준수합니다.
 - 학교만족 : 학교(회사)생활이 즐겁고 자긍심을 갖고 있는지를 나타냅니다.
 - 규범수용 : 규칙을 준수하며 공공물건을 깨끗이 사용하는지를 나타냅니다.



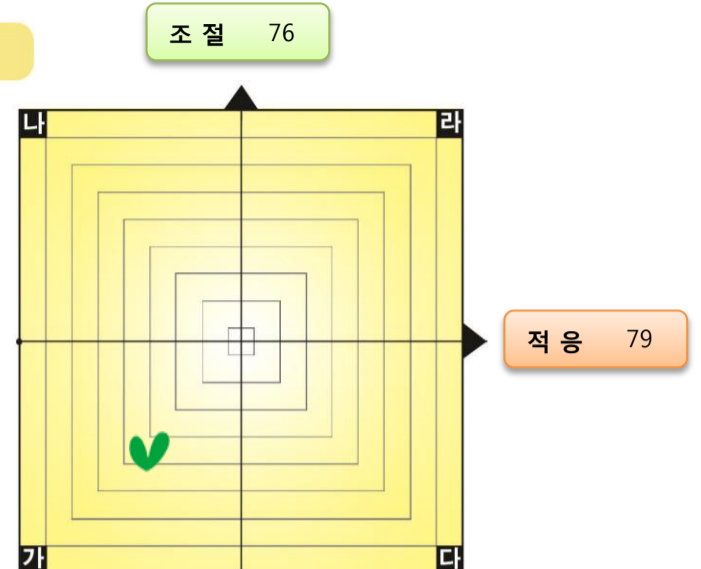
힐링적응검사

검사결과 신뢰도	무응답(개)	일반반응(T)	일치도(T)	판정결과	내용
	0 (개)	56.7	44.2	결과신뢰	검사를 성실하게 실시하여 결과를 해석할 수 있습니다.

나의 성격 특성



심리 건강 수준



나의 선택

검사 결과

유능감	직업군	선호(과)	1 순위	2 순위	변별도	나의행복지수	심리건강유형	학업성취수준	현재고민영역	주요부정적인지
탐구성(I)	탐구성(I)	과학	탐구성(I)	친화성(S)	9.8	61~70점	Type - 가	중위권	학업문제	미래

심자연 님의 성격특성과 추천 성장방향 전문가해석 (IESNTFJP) Pre-Test 1212 Post-Test 1212 Str-Type N-1101

- 기존의 방식에서 더 나아가 현상을 끊임없이 관찰하고 다양한 각도에서 생각하여 새로운 방식으로 문제를 해결합니다.
- 분석적이고 탐구적이며, 관심분야는 전문가 수준으로 다른 전문가들과 상호작용을 통하여 배우는 능력이 뛰어납니다.
- 융통성이 많은 자유로운 시간을 중요시하며 깊게 생각할 수 있는 지적 호기심을 충족시키는 환경에서 잘 적응할 수 있습니다.
- 어려운 사람이나 사회를 위해 재능이나 자원을 나누는 일을 보람으로 느끼며 친화성이 뛰어납니다.
- 상대방과 깊은 신뢰감을 공유할 수 있는 환경에서 상호작용을 통해 배우는 능력이 뛰어납니다.
- 다른 사람의 문제를 해결하는데 도움을 주고 배려해주며 함께 협력하는 환경에서 잘 적응할 수 있습니다.
- 다만 관심분야에만 몰두하여 일상생활을 경시할 수 있으며 자율성을 방해받는 것을 싫어하여 고립되어 있을 수 있습니다.
- 자신의 성격에 대한 장단점을 이해하고 스트레스를 잘 조절하여 탐구와 생활을 겸비한다면 생활에 잘 적응할 수 있습니다.

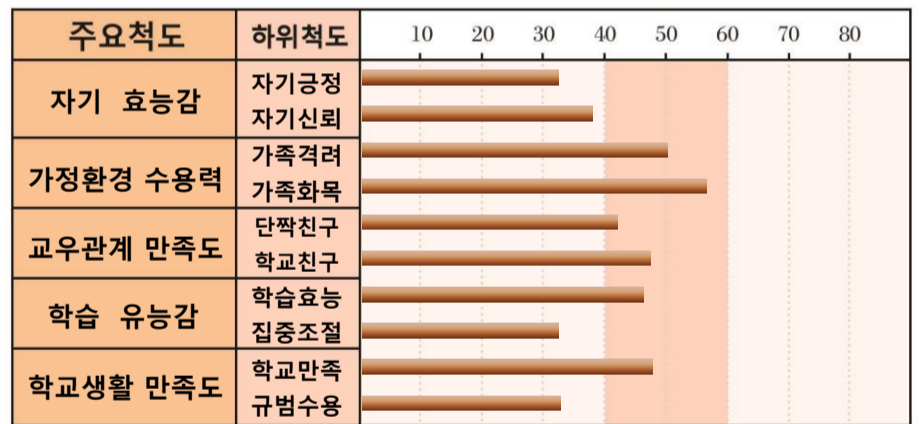


내적 조절 영역 강점: 위기환경조절력



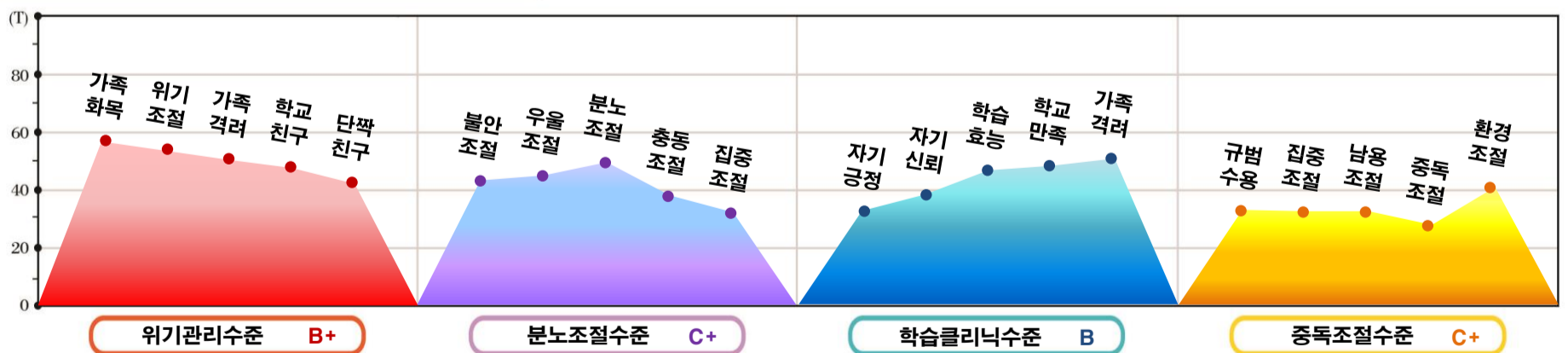
※ 검사결과와 T점수와 종합지수를 기준으로 5단계 수준으로 해당영역에 그래프로 표시됩니다.

외적 적응 영역 강점: 가정환경수용력



요인별 재구성 심리건강 종합수준: B

◆ 추천 프로그램 중독조절 프로그램 (Y)



심자연 님의 힐링적응검사 결과해석 * 검사해석에 문의사항이 있거나 상담 & 클리닉을 원하시면 언제든지 한국심리자문연구소(☎516-7980)로 연락주세요.

- 전체적으로 생활적응에 불편함을 보일 수 있으므로 재구성 심리건강 종합수준이 약간 낮습니다. 혼자서 해결하기 어려운 문제의 경우 도움을 받아보세요.
- 가까운 가족이나 친구관계가 위험요소로부터 버팀목이 되어 적절한 자원을 제공하고 긍정적인 주변환경을 조성하고 있으므로 위기관리수준이 보통입니다.
- 부정적인 감정과 행동의 조절이 미숙하여 중요한 것을 놓치거나 경직된 신체적 반응을 보일 수 있으며 정서조절수준이 낮아 빠른 개입이 필요합니다.
- 자신에 대한 믿음이 부족하거나 부정적인 생각을 할 수 있어 학습효과가 떨어질 수 있으며 대인관계에 대해 자기만족수준이 약간 낮아 도움이 필요합니다.
- 규칙을 준수하는데 어려움을 보이고 시간을 낭비하거나 유해한 환경에서 산만한 행동을 보일 수 있으므로 중독조절수준이 낮아 빠른 개입이 필요합니다.
- 다만 충동조절 남용조절 중독조절 자기긍정 자기신뢰 집중조절 규범수용 생활영역에서 적응하기 어려운 경우 전문 상담 프로그램을 추천합니다.

♣ 행복한 마음 건강한 소통을 위해 끊임없이 노력하고 연구하는 - 한국심리자문연구소 ♣