

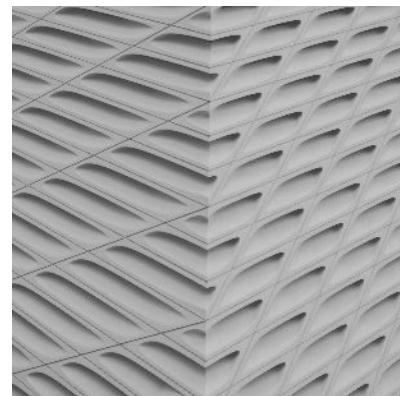
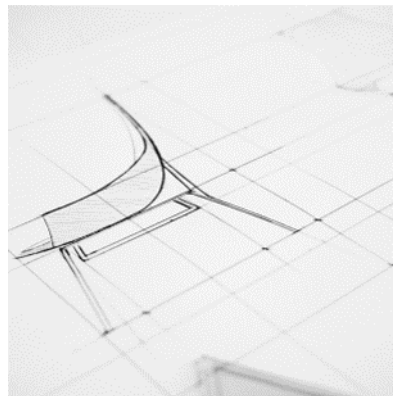
A black and white photograph of a long, narrow wooden corridor. The walls, ceiling, and floor are all made of dark, horizontal wooden planks. At the far end of the corridor, there is a bright, rectangular opening that looks like a doorway or a window, creating a strong contrast with the dark interior. The perspective is from the entrance of the corridor, looking straight down its length.

나는 누구인가?

한라대학교 박준성

자신의 성향과 상태를 알아본다.

1. MBTI 검사를 통한 성향검사
2. 스트레스 검사
3. 우울증 검사
4. 자존감 검사



학습목표

나는 누구인가?

16Personalities

MBTI

- 4가지 특징으로 성향 분석
 - 내향-외향
 - 감각적-직관적
 - 사고형-감정형
 - 판단형-인식형
- 16가지 성향
- 테스트 20분



MBTI 성향조사



부석형



용의주도한 전략가

INTJ-A / INTJ-T

상상력이 풍부하며 철두철미한 계획을 세우는 전략가형.



논리적인 사색가

INTP-A / INTP-T

끊임없이 새로운 지식에 목말라 하는 혁신가형.



대담한 통솔자

ENTJ-A / ENTJ-T

대담하면서도 상상력이 풍부한 강한 의지의 소유자로 다양한 방법을 모색하거나 여의치 않을 경우 새로운 방안을 창출하는 리더형.



뜨거운 논쟁을 즐기는 변론가

ENTP-A / ENTP-T

지적인 도전을 두려워하지 않는 똑똑한 호기심형.

외교형



선의의 옹호자

INFJ-A / INFJ-T

조용하고 신비로우며 샘솟는 영감으로 지칠 줄 모르는 이상주의자.



열정적인 중재자

INFP-A / INFP-T

상냥한 성격의 이타주의자로 건강하고 밝은 사회 건설에 앞장서는 낭만형.



정의로운 사회운동가

ENFJ-A / ENFJ-T

넘치는 카리스마와 영향력으로 청중을 압도하는 리더형.



재기발랄한 활동가

ENFP-A / ENFP-T

창의적이며 항상 웃을 거리를 찾아다니는 활발한 성격으로 사람들과 자유롭게 어울리기를 좋아하는 넘치는 열정의 소유자.

관리자형



청렴결백한 논리주의자

ISTJ-A / ISTJ-T

사실에 근거하여 사고하며 이들의 행동이나 결정 사항에 한 치의 의심을 사지 않는 현실주의자형.



용감한 수호자

ISFJ-A / ISFJ-T

소중한 이들을 수호하는 데 심혈을 기울이는 헌신적이며 성실한 방어자형.



엄격한 관리자

ESTJ-A / ESTJ-T

사물이나 사람을 관리하는 데 타의 추종을 불허하는 뛰어난 실력을 갖춘 관리자형.



사교적인 외교관

ESFJ-A / ESFJ-T

타인을 향한 세심한 관심과 사교적인 성향으로 사람들 내에서 인기가 많으며, 타인을 돕는데 열성적인 세심형.

탐험가형



만능 재주꾼

ISTP-A / ISTP-T

대담하고 현실적인 성향으로 다양한 도구 사용에 능숙한 탐험형.



호기심 많은 예술가

ISFP-A / ISFP-T

항시 새로운 것을 찾아 시도하거나 도전할 준비가 되어 있는 융통성 있는 성격의 매력 넘치는 예술가형.



모험을 즐기는 사업가

ESTP-A / ESTP-T

벼랑 끝의 아슬아슬한 삶을 진정으로 즐길 줄 아는 이들로 명석한 두뇌와 에너지, 그리고 뛰어난 직관력을 가지고 있는 유형.



자유로운 영혼의 연예인

ESFP-A / ESFP-T

주위에 있으면 인생이 지루할 새가 없을 정도로 즉흥적이며 열정과 에너지가 넘치는 연예인형.

스트레스 테스트

스트레스 테스트 옥천군 보건소

- 스트레스를 얼마나 받고 있는?
- 닥터포유 의학 자문 위원회
- 테스트 10분



심리면에서 나타나는 스트레스

3.항상 느꼈다 / 2. 자주 느꼈다 / 1. 가끔 느꼈다 / 0. 전혀 없었다				
매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다	3	2	1	0
기분이 매우 동요되었다	3	2	1	0
사소한 일에 매우 신경질적이 되었다	3	2	1	0
소모감, 무기력감을 느꼈다	3	2	1	0
침착하지 못하다	3	2	1	0
아침까지 피로가 남고, 일에 기력이 솟지 않았다	3	2	1	0
화가 나서 자신의 감정을 억제 할 수 없었다	3	2	1	0
생각하지도 못한 일 때문에 곤욕을 치루었다	3	2	1	0
심각한 고민이 머리에서 떠나지 않았다	3	2	1	0
모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다	3	2	1	0
모든 일에 집중할 수가 없다	3	2	1	0
남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려웠다	3	2	1	0
남의 시선을 똑바로 볼 수 없다	3	2	1	0
똑같은 실수를 반복했다	3	2	1	0
가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편안하지 않았다	3	2	1	0

신체면에서 나타나는 스트레스

3.항상 느꼈다 / 2. 자주 느꼈다 / 1. 가끔 느꼈다 / 0. 전혀 없었다				
불면	3	2	1	0
심장이 두근거림	3	2	1	0
얼굴이나 신체일부의 경련	3	2	1	0
현기증	3	2	1	0
땀이 많이 남	3	2	1	0
감각이 예민(몸이 근질거리거나 따끔따끔)	3	2	1	0
요통	3	2	1	0
눈의 피로	3	2	1	0
목이나 어깨 결림	3	2	1	0
두통	3	2	1	0
감염증(감기, 후두염 등)	3	2	1	0
변비	3	2	1	0
발열	3	2	1	0
소화불량	3	2	1	0
설사	3	2	1	0

스트레스 테스트



합계점수

0~5점 : 평균치 이하로 특별히 문제가 없다고 생각할 수 있습니다.

6~12점 : 평균수준

13~19점 : 주의수준으로 평균보다 조금 높으므로 약간의 주의가 필요합니다.

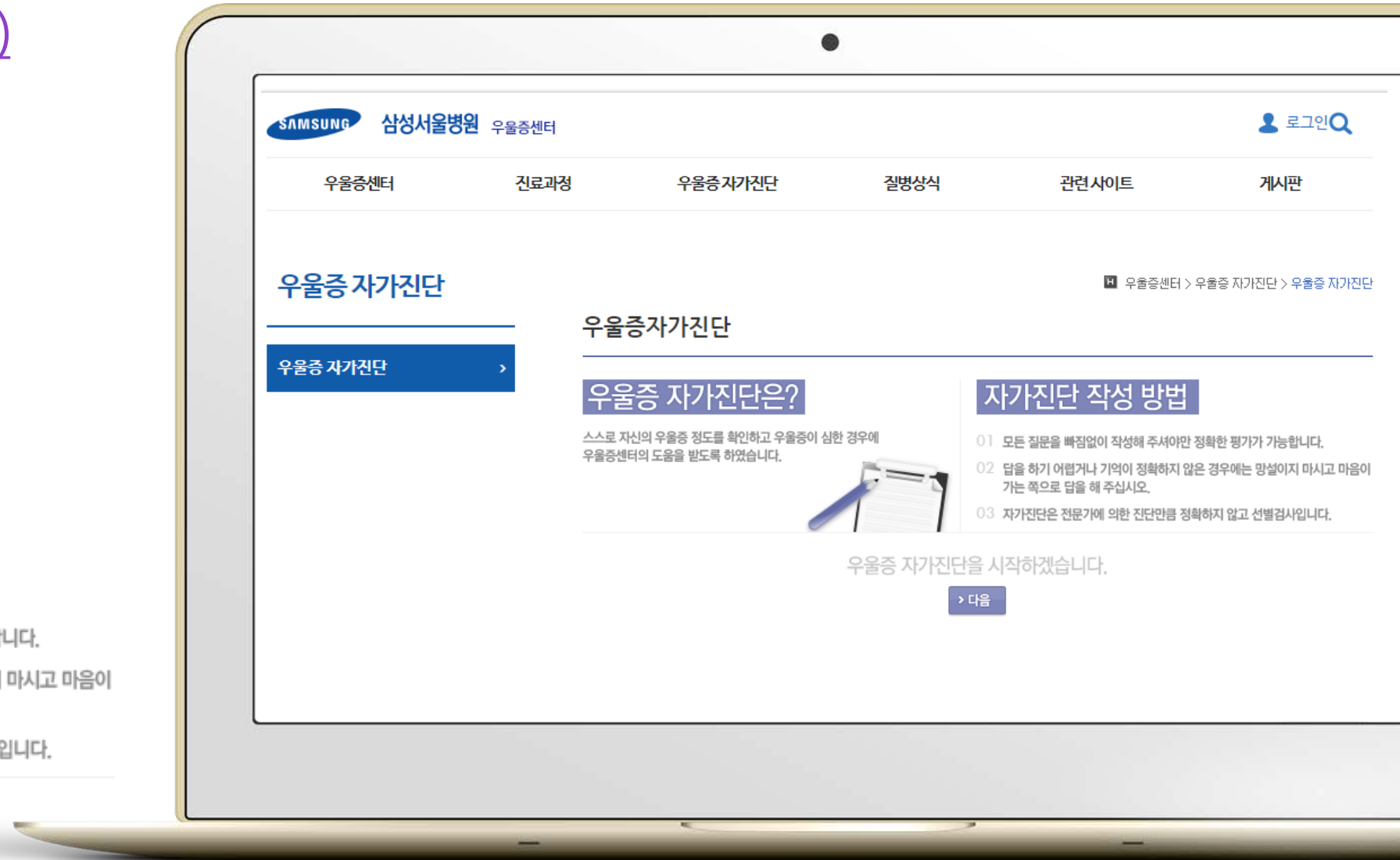
20점이상 : 경고 수준으로 위험수위, 상당한 주의 또는 의사와의 상의가 필요합니다.

우울증 테스트

자가진단 작성 방법

- 01 모든 질문을 빠짐없이 작성해 주셔야만 정확한 평가가 가능합니다.
- 02 답을 하기 어렵거나 기억이 정확하지 않은 경우에는 망설이지 마시고 마음이 가는 쪽으로 답을 해 주십시오.
- 03 자가진단은 전문가에 의한 진단만큼 정확하지 않고 선별검사입니다.

o 테스트 10분



진단항목	전혀 없었다	한두번 있었다	많이 있었다	매일 있었다
평상시에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	☒	☐	☐	☐
입맛이 없었다.	☒	☐	☐	☐
가족이나 친구들을 만나보고 얘기도 했지만 계속 기분이 좋지 않았다.	☒	☐	☐	☐
나는 남들만큼 괜찮은 사람이라고 생각했다.	☒	☐	☐	☐
내가 하는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.	☒	☐	☐	☐
기분이 우울했다.	☒	☐	☐	☐
내가 하고자 하는 일 모두가 어렵게 느껴졌다.	☒	☐	☐	☐
미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
내 인생은 실패작이라고 생각했다.	☒	☐	☐	☐
두려움을 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
잠을 시원하게 못 잤다.	☒	☐	☐	☐
행복한 편이었다.	☒	☐	☐	☐
평상시보다 대화를 적게 하였다.	☒	☐	☐	☐
외로움을 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
다른 사람들이 다정하지 못하다고 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
생활이 즐겁다고 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
울었던 적이 있다.	☒	☐	☐	☐
슬픔을 느꼈다.	☒	☐	☐	☐
주위 사람들이 나를 싫어한다는 생각이 들었다.	☒	☐	☐	☐
무슨 일이든 제대로 할 수가 없었다.	☒	☐	☐	☐

우울증자가진단

 진단 결과는 전문가에 의한 진단 만큼 정확하지 않습니다.

점수 3 / 60점 만점

진단결과

현재 정상범위에 있습니다.

자아존중감 질문지 (gimmyoung.com)

자아존중감

- '자아존재감'이 무엇이냐고요?
- 이는 쉽게 말해 **'내가 여기 있음을 아는 것'** 입니다.
- 사실 사람은 누군가 나를 바라봐주지 않으면 '내가 여기 있음'을 느끼지 못합니다.
- 테스트 20분

김영사

자아존중감 질문지

안녕하세요?
본 질문지는 《오늘 참 괜찮은 나를 만났다》 독자들의 자아존중감을 체크해보기 위해 마련된 것입니다.

'나'는 나와 세상을 이어주고 연결해주는 통로입니다. '나'는 나의 눈을 통해 세상을 보고 나의 생각을 통해 세상을 받아들이고 나의 감정을 통해 세상을 느낍니다. 그러므로 '나'에 대해 명료한 통찰력을 갖는 것이 세상을 이해하는 지름길입니다. 이 질문지는 그러한 통찰력 및 스스로의 심리지능(psychological mind)에 대한 일차적 평가서입니다.

※ 각각의 문항에 대하여 자신에게 해당하는 정도를 기술하거나 표시해주시기 바랍니다.
※ 평가방법과 평균 점수 및 해석은 마지막 장에 수록되어 있습니다. (주)마인드앤컴퍼니의 데이터를 기반으로 작성한 것이므로 허락 없이 전제, 배포하는 것을 금합니다.

객관식검사에 앞서서 다음 두 가지를 한번 생각하고 적어보십시오.

자신을 생각할 때 어떤 이미지가 먼저 연상되십니까? 자신을 어떤 사물이나 자연현상, 또는 동물이나 식물에 비유할 수 있을지, 무엇이건 좋으니 세 가지만 적어보십시오. 자신의 가장 본질적인 특성을 가장 잘 반영할 만한 대상이 무엇일지 떠올려보시기 바랍니다.

연상되는 내용과 그 이유(간단히)

1.
2.
3.

스스로 생각하는 자신의 장단점을 세 가지씩만 적어보십시오.

해석

- * 자신에 대해 연상되는 이미지를 통해 평소 스스로에 대해 생각하고 있는 자기 이미지를 정리할 수 있습니다. 자기 이미지는 심리지능(psychological mind)과 자존감에 매우 중요한 요소로 작용합니다.
- * 장단점은 동전의 앞뒷면과 같아서, 장점이 때로는 단점이 될 수 있고 그 반대가 될 수도 있습니다. 역시 자신에 대한 통합적 사고를 통해 스스로에 대해 좀 더 알아갈 수 있습니다.
- * 상기 객관식 검사의 자아존중감 척도가 높고 자의식 척도가 적절하며 불안 척도가 낮을수록 자기 중심축이 확고하다고 해석합니다.

자신을 생각할때 연상되는 이미지

스스로 생각하는 자신의 장점

1. 직관적 판단력
2. 창의적
3. 자유분방함

스스로 생각하는 자신의 단점

1. 직관적 판단력
2. 창의적
3. 자유분방함

내 점수는

자아존중감 36 점

[자아존중감] 30점 이상이면 건강한 자아존중감을 갖고 있다고 해석합니다. 25~30점이면 평균이며, 25점 이하이면 자신의 자존감에 대해 생각해볼 필요가 있습니다.

*비교집단 평균=30(표준편차=5.5)

불안 28 점

[불안] 45점 이상의 높은 점수일수록 평소에도 만성적으로 불안감을 느끼고 있다고 분석합니다. 스스로 무엇을 불안해하는지 살펴볼 필요가 있습니다.

*비교집단 평균=45(표준편차=9.8)

자의식 32 점

[자의식] 78점 이상의 높은 점수일수록 스스로에 대해 불만족감을 갖고 있다고 평가합니다.

*비교집단 평균=77.9(표준편차=13.6)

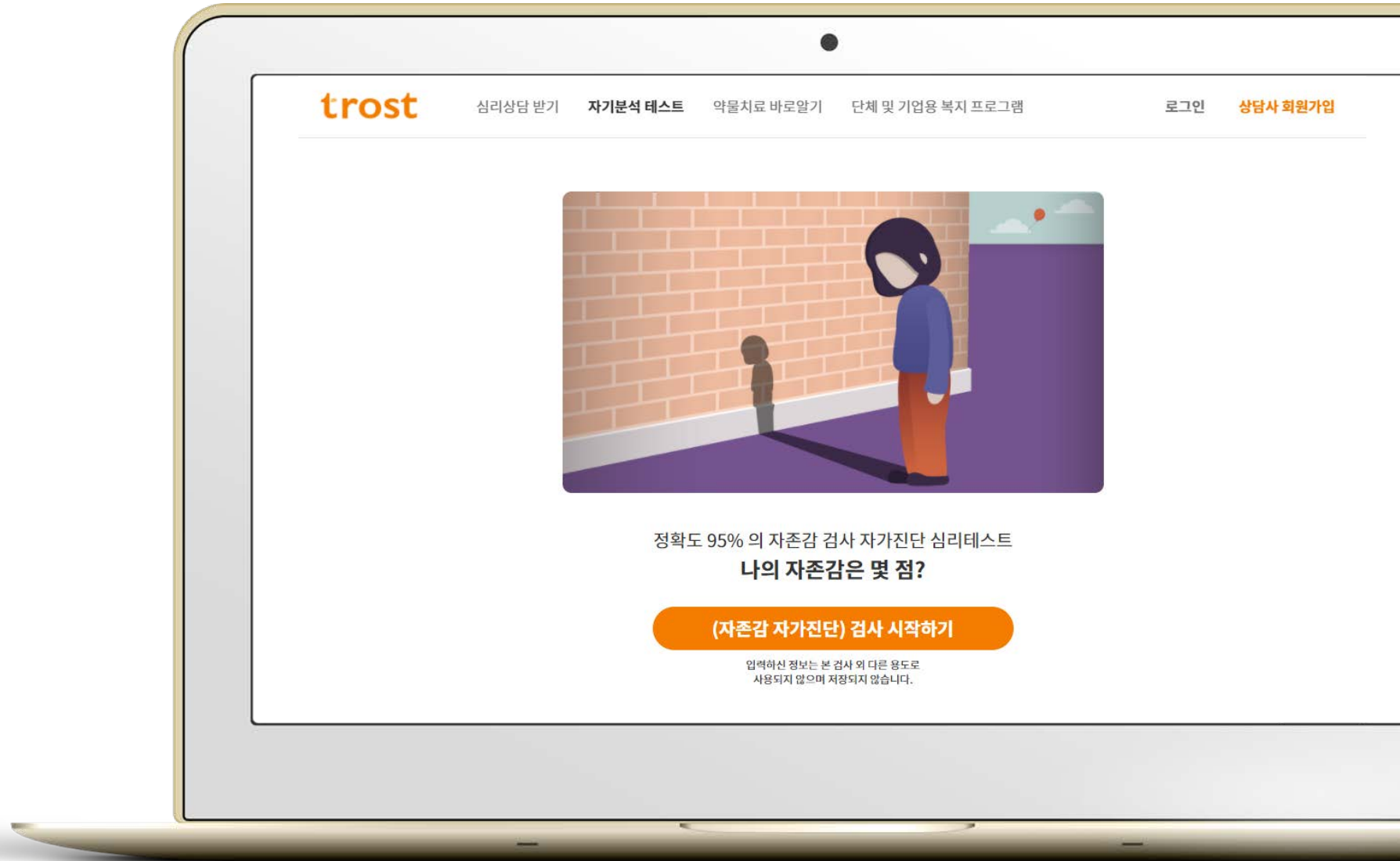
종합

때로는 자만심이 있다고 보일 가능성도 있습니다. 자율적이고 안정감 있게 자신에게 주어진 일들을 해결해나가는 능력은 우수하지만, 자칫 공감능력이 약간 떨어질 수 있습니다.

자존감 검사, 자가진단 테스트

자존감

- 자존감
- 자신을 사랑하고 아껴보자
- 테스트 10분





내가 다른 사람만큼 가치 있는 사람이라 생각한다

매우 그래요

대체로 그래요

별로 아닌 것 같아요

전혀 그렇지 않아요



자존감 자가진단 테스트 결과 나의 자존감 점수

34_점

30점 이상: 우월한 자존감

무엇이 더 필요한가요?

당신은 이미 자기자신을 너무 무지막지하게 사랑하고 있는데!

그 사랑 남에게도 조금씩만 베풀어 주세요:D



감사합니다!

👤 박준성

☎ 010-3472-0686

✉ js.park@hu.halla.ac.kr