

MindFit

마인드핏

대학생 적응역량검사

MindFit

Score Report

저자: 박동혁

해석동영상을 확인하려면
스마트폰으로 스캔하세요.



검사자	
검사기관	연구개발2팀
검사일	2025/04/01

이름	<i>Sample</i>
성별	여
생년월일	만22세11개월 (2002/04/19)

신뢰성지표

요인	점수	설명
반응일관성	보통	문항 내용이 유사하거나, 문항 간 상관이 높은 문항에서 같은 방향으로 응답을 하고 있는 정도
연속동일반응	없음	문항의 배열 순서를 기준으로 연속해서 11개 이상의 문항에 동일한 반응을 한 경우
사회적 바람직성	48	타인에게 의도적으로 잘 보이려고 하는 정도. *가 짝인 경우에는 검사결과에 대한 신뢰도가 낮음을 의미
무응답수	0	응답하지 않은 문항의 수, 10개 이상일 경우 검사 전체 결과의 신뢰도에 문제가 생길 수 있음

전문가 Index

HP	CS	GR	FR	SC	AL	GA	SI	CM
0	47.1	4	3.5	62.3	58.6	49.8	47.7	44.9

검사의 통계 처리과정에 대한 이해를 돕기 위해 제공해 드리는 부가정보입니다.

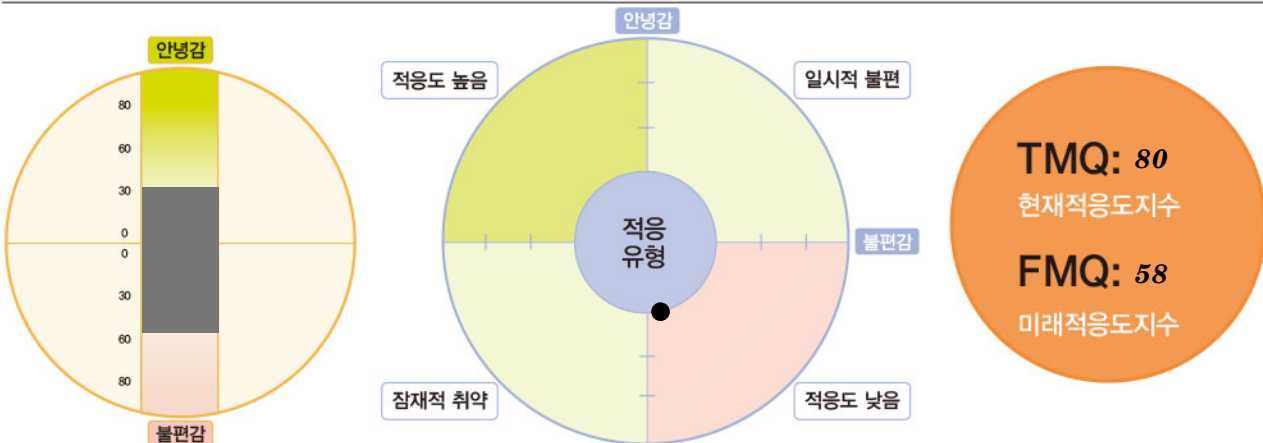
적응도 지수와 유형설명

척도	T점수 (백분위)	수준	설명	척도	Q점수 (백분위)	수준	설명
심리적 안녕감	32.0 (4)	낮음	현재 자신의 삶이 얼마나 즐겁고 만족스러운지의 정도를 나타냅니다.	현재 적응도지수 (TMQ)	80 (11)	낮음	적응수준을 구성하고 있는 심리적 안녕감과 심리적 불편감의 비율을 나타냅니다. 100보다 점수가 높을 수록 심리적 불편감보다 심리적 안녕감이 크다는 것을 의미합니다.
심리적 불편감	52.4 (60)	보통	현재 자신의 삶에서 일어나고 있는 힘들고 어렵고 고통스러운 경험의 정도를 의미하며, 적응도의 부정적 측면을 반영합니다.	미래 적응도지수 (FMQ)	58 (0)	낮음	현재 적응역량의 수준으로 예측한 향후의 적응도지수입니다. 만일 FMQ가 TMQ보다 낮게 나왔다면 그 개인은 적응역량의 개발을 위해 더욱 노력해야 합니다.

Sample님의 심리적 안녕감은 32.0점으로 '낮음' 수준에 해당되며, 다른 사람들에 비해 생활 속에서 즐거움이나 만족감을 적게 경험하는 편입니다. 그리고 심리적 불편감은 52.4점으로 '보통' 수준에 해당되며, 일상 생활 속에서 힘들고 어렵거나 불편한 느낌이 다른 사람들의 경험과 비슷한 수준으로 보입니다.

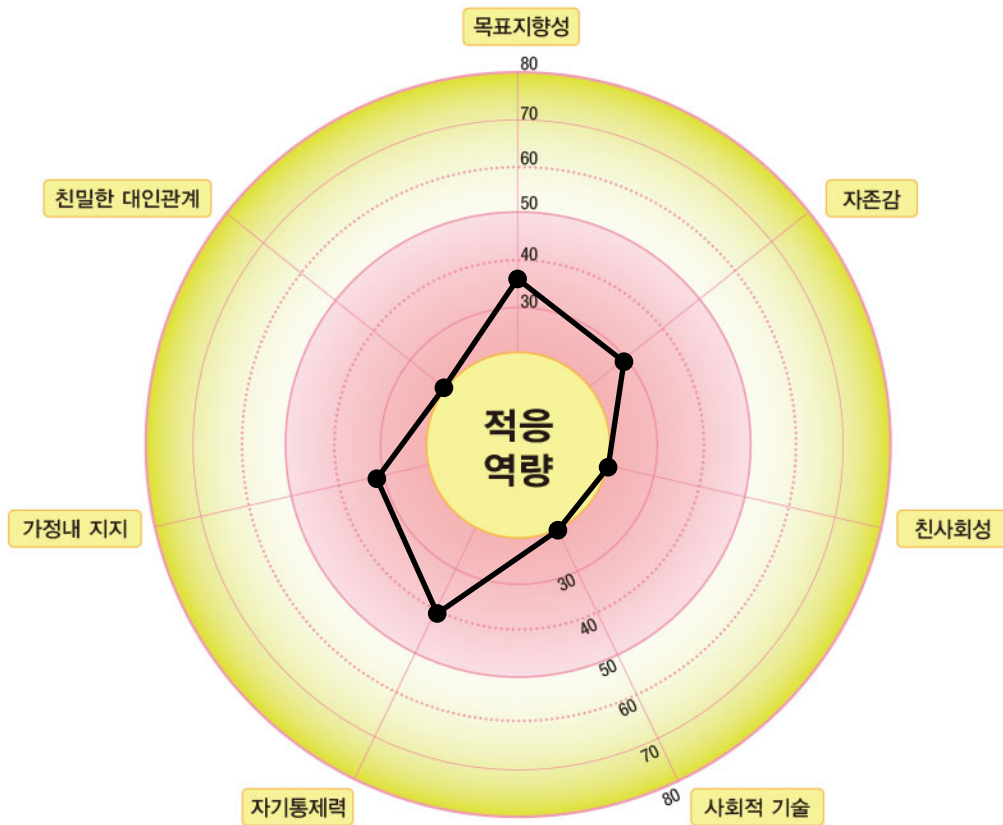
이상의 결과를 종합할 때, Sample님은 '적응도 낮음' 상태(수준 4)에 가까운 것으로 판단됩니다. 일부의 경우, 현재 심각한 심리적 갈등을 겪고 있을 가능성도 생각해볼 수 있습니다. 그렇지 않더라도 현재의 삶 속에서 즐거움과 만족감이 부족하기 때문에 행복하다고 느끼기 어려운 상태입니다. 스트레스가 될 만한 일들이 있다면 보다 적극적으로 대처해야 하며, 적응역량을 높이기 위한 노력이 병행되어야 합니다. 만일 스스로의 힘만으로 해결하기 어려운 문제가 있다면 주변 사람들(부모님, 교수님, 전문가)의 도움을 구해볼 것을 권합니다.

적응역량의 크기로 예측해본 Sample님의 미래적응도지수(FMQ)는 58점입니다. 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.



적응역량

요인	T점수 (백분위)	수준	설명	요인	T점수 (백분위)	수준	설명
목표 지향성	36.1 (8)	낮음	공부나 일을 하는데 있어 얼마나 인내심과 끈기를 가지고 지속적으로 노력할 수 있는지의 정도를 나타냅니다.	가정내 지지	31.1 (3)	낮음	가족 구성원들과의 친밀하고 원만한 관계의 정도를 나타냅니다.
자존감	29.3 (2)	낮음	자신에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하고 있는지의 정도를 나타냅니다.	친밀한 대인 관계	20.3 (0)	낮음	주변 사람들과 깊이 있고 서로 신뢰할 수 있는 관계를 맺고 있는지의 정도를 나타냅니다.
친사회성	16.9 (0)	낮음	보상이 주어지지 않아도 다른 사람을 돕고 배려하려는 태도의 정도를 나타냅니다.	종합점수 : 27(1) 수준 : 낮음 전반적인 적응역량이 '낮음' 수준에 해당합니다. 스트레스를 이겨낼 수 있는 힘의 크기가 매우 부족한 상태입니다. 대인관계에서의 어려움도 자주 경험할 수 있고 이 상태가 지속되면 고립감을 느낄 수도 있습니다. 적응역량은 근육을 키우는 것과 비슷하기 때문에 의식적으로 연습하면 적응역량도 점차 증가시킬 수 있습니다. 자신의 강점을 찾아 개발하고 주변 사람들과 더 잘 지내기 위한 노력을 해보기 바랍니다.			
사회적 기술	18.6 (0)	낮음	다른 사람들과의 친밀한 관계를 유지하는데 필요하며 주어진 사회적 상황에 적합한 행동을 할 수 있는 능력의 정도를 나타냅니다.				
자기 통제력	39.9 (16)	낮음	부적절한 충동이나 욕구를 스스로의 힘으로 조절할 수 있는지의 정도를 나타냅니다.				



스트레스

요인	T점수 (백분위)	수준	설명
사회적 갈등	45.7 (33)	다소 낮음	대인관계(또래관계)속에서 일어날 수 있는 스트레스 사건을 의미합니다.
가정내 갈등	53.5 (64)	다소 높음	가정 내에서 경험할 수 있는 스트레스 사건의 정도를 의미합니다.
학업적 부담	41.0 (18)	낮음	학습 영역에서 경험하고 있는 스트레스의 정도를 나타냅니다.

종합점수: 47(38) 수준: 다소 낮음

다른 사람들보다 현재 경험하고 있는 스트레스가 상대적으로 적은 것으로 보입니다. 마음 상태도 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.

