

심리상담 및 심리검사 안내

안녕하세요. 학생상담센터입니다😊

계속되는 코로나로 인하여 나의 마음건강은 어떠한지 우울검사(CES-D)를 통해 확인해 보세요. 학생상담센터를 방문하시면 다양한 심리검사가 있습니다.

심리검사도 하고~ 상담도 받고~ 선물도 팡팡~ 🌸🍷

여러분의 방문을 진심으로 기대하고 환영합니다^^ ☎749-7441, 7443

우울검사(CES-D)

출처: 한국판 역학연구센터 우울척도

☞아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 당신의 상태에 대한 질문입니다. 이와 같은 일들이 지난 일주일 동안 얼마나 자주 일어났는지 해당란에 ☑표 하고 합산해 주십시오.

No	지난 일주일간 나는	극히 드물다 (1일이하)	가끔 (1~2일)	종종 (3~4일)	거의 항상 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고싶지 않고, 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	3	2	1	0
11	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불만없이 생활했다.	3	2	1	0
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3
합 계					

점 수	평 가
25점 이상	중증도 이상의 우울 증상이 있음
16~24점	경도의 우울 증상이 있음
0~15점	우울 증상이 없음

☺ **합계 점수가 15점 이상일 경우 학생상담센터(본관 지하1층)로 찾아오시면 자세한 검사 및 상담을 통하여 도움 받으실 수 있습니다.**

☞ **뒷면 계속**

♥ MBTI 검사도 하고~ 나의 대인관계, 연애 유형은? 궁금하면 학생상담센터에서 한 방에 해결!!! 전문가가 분석해 드립니다^^

[이데일리 박순엽 기자] 2020.6.21

“나는 ISTJ야, 넌 무슨 유형이야?”... '진부한' MBTI 검사는 왜 2030을 사로잡았나

최근 2030세대 사이서 'MBTI 검사' 유행
"청년층 고민 반영..코로나 언택트 영향도"
온라인엔 검증되지 않은 검사·콘텐츠 등장
"전문가 분석 포함 검사 받아야 정확" 지적



그림출처: (주)SMART SOCIAL HR-Tech전문기업

◇ 온·오프라인서 MBTI 검사 인기몰이...“청년층 고민 반영”

MBTI 검사는 최근 온·오프라인을 가리지 않고 폭넓게 인기몰이 중이다. 젊은 층들이 즐겨 이용하는 사회관계망서비스(SNS)에선 자신을 알파벳 네 글자로 설명하는 이들을 쉽게 찾아볼 수 있고, 인기 TV예능 프로그램에 나온 출연진들도 MBTI 검사를 한다. 게다가 MBTI와 관련된 문구는 포털 사이트의 ‘실시간 검색어 순위’에 단골손님처럼 오르내린다.

전문가들은 MBTI가 인기를 끄는 요인에 청년들의 현실이 반영됐다고 풀이했다. 구정우 성균관대 사회학과 교수는 “미래가 불안하고 불확실한 청년층의 심리가 반영된 것”이라고 분석했다. 임명호 단국대 심리학과 교수도 “경제·사회적으로 어렵다 보니 자신의 성격·진로를 찾아보려는 심리”라고 말했다. 아울러 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사태로 비대면 생활이 일상화되면서 자신을 표현하는 하나의 도구로 MBTI 검사를 이용하게 됐다는 분석도 나왔다.

◇ 온라인 모두 ‘영터리 검사’...“전문가 분석 필요”

김 연구부장은 “젊은 세대들이 자신의 MBTI 유형에 관심을 두는 현상을 나쁘지 않게 바라보고 있다”며 “검사 이후 전문가 해석을 통해 자신이 선천적으로 무엇을 선호하는지 되돌아보는 계기가 될 것”이라고 말했다.

임 교수도 “이런 검사에선 성격에 대한 보편적인 묘사들이 자신과 정확히 일치한다고 생각하는 ‘바넘 효과’도 발생하지만, 자신이 바라는 성향에 맞춰서 움직이게 하는 ‘자기충족적 예언’이 나오기도 한다”면서 “‘피그말리온 효과’처럼 스스로 방향성을 찾아서 가는 데 MBTI 검사가 은연중에 도움을 줄 수 있다”고 평가했다.