

*Menabi Analysis of
Potential*
포텐셜 리포트

이름 :



직무 성향 검사는 개인의 내적 특성을 파악하여 맞춤형 개인의 발전 전략을 제안하는 검사입니다.

MENABI의 기술을 통해 개인이 기억 정보에서 직관적으로 불러온 선택들을 분석하고 개개인의 서향에 따른 습득 스타일을 제안하는 검사라고 할 수 있습니다.

자기 발전 검사는 모든 연령대와 다양한 주제에 걸쳐 사람에게 도움이 될 수 있는 다양하고 효과적인 기술입니다. 이 검사를 통해 나의 성향에 기반한 발전 전략을 이해하고 나의 삶의 루틴에 통합하면 보다 의미 있는 사회적 경험, 경험에 따른 성취도 향상, 미래의 도전과 지식의 실제 적용에 대한 더 나은 준비로 이어질 수 있습니다.



자신이 진짜 원하는 것을 찾고 싶지 않으세요?

내가 원하는 요구사항을 찾는다면 행복도가 높아지지 않을까요?

요구 사항을 해결하는 것은 성인기 전반에 걸쳐 진화하는 지속적인 과정임을 인식하는 것이 중요합니다. 또한 사람들이 다양한 삶의 단계를 거치면서 상황과 필요 사항도 바뀔 수 있습니다. 성인의 다양한 요구를 지원하는 것은 그들의 전반적인 웰빙과 삶의 질에 기여합니다.



확인 방법

어떤 결과부터 확인할까요?

결과를
그래프로
보고 싶어요



결과지에서 수치를 시각적으로 확인할 수 있어요.

항목의
해설을 알고
싶어요.

나의 읽힘 동기 Top 5

01 의사표현

의사표현의 강점을 가진 학습 키워드
#토론 #의도 #대체 #생각 표현 #다양한 표현법

강점
의사표현이란 개인의 생각이나 의견을 나누며 타인과 상호 관계적으로 친밀한 관계를 맺는 능력으로, 사회적 정체성을 확립하는데 매우 중요한 요인입니다. 의사표현이 강하면 사람은 소속된 집단에 적응하는 능력이 높은 것이 특징입니다. 토론과 회의 과정에서 의견이 상반될 경우 자신의 의견을 명확하게 표현하거나 타인의 의견을 종합하여 새로운 관점의 해석을 도출하고, 해결방법을 제시하기도 합니다. 상황에 대한 분석력과 비판적 사고를 바탕으로 정보를 제공하는 능력이 뛰어나 집단을 통제하거나 방향을 제시하며 동기를 부여하는 리더역할을 요구받기도 합니다.

보완점
의사표현 능력이 좋은 사람은 비교적 높은 수준의 자아정체성을 확립하고 있어 만족스러운 삶을 영위할 수 있습니다. 그러나 의사표현을 하는데 방어적 태도를 보이거나 확실적인 의사표현 방식을 사용할 경우 권위적 또는 독단적인 사람으로 평가될 수 있습니다. 비판적인 사고가 지나치게 부정적 인원으로 평가될 우려 또한 있습니다. 의사표현은 서로 다른 이해를 하는 사람 간의 생각을 공유하고 새로운 의미와 이해를 도출하는 과정입니다. 그 방법 또한 매우 다양한 전략이 있습니다. 가장 효과적인 의사표현 방식은 상황과 상대 그리고 자신의 사회적 위치와 역할을 고려하여 유연하고 다양한 의사표현 전략을 구사하는 것입니다. 더불어 생각이나 의견을 표현하는 것 외에도 감정표현 역시 균형감 있게 타인과 공유가 되어야 합니다. 따라서 스스로 자신이 주로 구사하는 의사표현 전략이 어떤 것인지 파악하고 다양한 의사표현 전략을 구사하기 위한 노력이 필요합니다.

나의 업무 효율 전략 Top 3

01 일정관리

매일 planner를 사용하고, 생활 루틴에 따라 업무 효율을 높이는 습관을 들이는 것이 중요합니다. 업무를 단기간 및 장기 목표에 맞춰 계획하고 업무를 정리하여 시간 낭비를 줄여주세요.

두뇌 활동 방법론?

- 생산성 향상**
업무 일정을 관리하면 중요한 작업에 집중하고 작업량을 효율적으로 처리할 수 있습니다. 이로 인해 일의 생산성이 높아지며 더 많은 작업을 더 짧은 시간에 처리할 수 있습니다.
- 우선순위 설정**
일정 관리 시 중요하고 중요한 작업을 우선적으로 처리할 수 있습니다. 이를 통해 중요한 목표에 더 집중하고 필수 작업을 먼저 완료함으로써 성과를 높일 수 있습니다.
- 시간 절약**
일정을 효과적으로 관리하면 작업 전환 시간을 최소화할 수 있습니다. 작업 간의 이동 시간을 절약하여 작업에 집중하는 데 더 많은 시간을 할애할 수 있습니다.
- 다 나은 계획 및 의사 결정**
일정을 관리하면 미리 계획을 세우고 작업을 조율할 수 있습니다. 이로써 더 나은 계획과 의사 결정을 내릴 수 있습니다.
- 효율적인 협업**
일정을 공유하고 업무에 참여하는 데 효율적인 팀 내에서 작업을 조율하고 할당할 수 있습니다. 이를 통해 팀 간 협업이 원활해지며 업무 속도가 개선됩니다.
- 개인 만족도 향상**
일정을 효과적으로 관리하면 작업을 더욱 체계적으로 처리할 수 있습니다. 성취감이나 개인 만족도가 증가하게 되어 업무에 대한 동기부여를 높일 수 있습니다.
- 변동 사항 대응 용이성**
일정을 관리하면 예상치 못한 변동 사항에 대처하기가 더 쉬워집니다. 유연하게 일정을 조정하고 리소스를 재할당하여 더 효율적으로 대응할 수 있습니다.
- 전략적 계획**
일정을 관리하면 전략적인 계획을 세우기가 더 쉬워집니다. 중요한 프로젝트와 목표에 따라 작업을 분배하여 조직의 장기적인 목표에 더 가까워질 수 있습니다.

나의 강점이나 추천 교육방법의 해설을 확인할 수 있어요.

목차

1장 나의 타고난 성향

- 종합 결과
- 성향
- 정서조절
- 자아 탄력성
- 스트레스

2장 나의 두뇌 활용 유형

- 나의 두뇌 활용 유형
- 나의 업무 효율 전략
- 나의 학습 방법
- 나의 두뇌 훈련 방법
- 인지 기능 측정 결과

3장 나의 강점과 Talent

- 나의 강점 Top 5
- 나의 Talents Top 5

4장 나의 진로 성향

- 나에게 맞는 직업군
- 추천 직업 3

5장 나의 유전 정보 예측

- 나의 성향 관련 유전 정보

Menobi

FOR YOUR BRIGHT WORKING

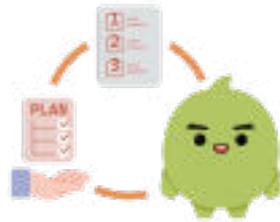
한눈에 보는 나의 종합 결과

나의 타고난 성향은

활동 + 관계
유형

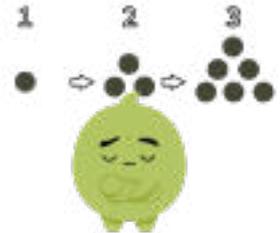
나의 업무 전략은

전문적인 시간 관리



나의 두뇌 훈련은

에빙하우스 암기법



나의 강점은

긍정성_신체



나의 재능은

정서명료



나의 추천 진로는

사회복지 전문가



나의 예측

유전정보는

● 내 점수
● 평균

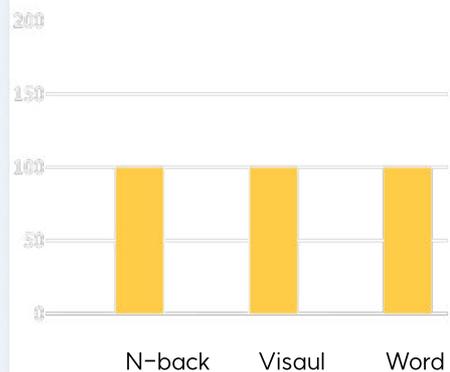
성향



나의

인지기능 점수는

● 내 점수
● 평균



Menobi

FOR YOUR BRIGHT WORKING

01

나의
타고난 성향

- 종합 결과
- 성향
- 정서조절
- 자아 탄력성
- 스트레스



종합 유형

인간의 타고난 성향은 평생 동안 지식을 추구하고, 새로운 것을 배우고, 기술과 정보를 습득하며, 더 나은 삶과 가치를 추구하는 인간의 고유한 성향과 욕구를 말합니다. 우리가 주변 세계와 타인에 호기심을 갖고 탐험하고 이해하기 위해 노력하고, 성장할 수 있는 것은 개인이 타고난 성향이 있기 때문입니다. 그래서 자신의 성향을 제대로 발견하고 알고 발전시키는 것은 더 나은 삶을 위한 필수적인 선택이라고 할 수 있습니다.

호기심	인지 발달	문제 해결	적응성	지속적인 개선
사회적 학습	언어 습득	숙달 추구	목적의식	문화 전달



인간의 교육적 성향은 매우 다양하지만 이 검사에서는 그 중 핵심적인 성향, 정서조절, 자아탄력성 3가지를 기준으로 설명했습니다.

• 성향

개인이 생각하고 느끼고 행동하는 독특한 방식입니다.

• 정서조절

부정적인 상황에 처했을 때 어떻게 자신의 분노와 충동성을 조절 하는지에 대한 경향이라고 할 수 있습니다.

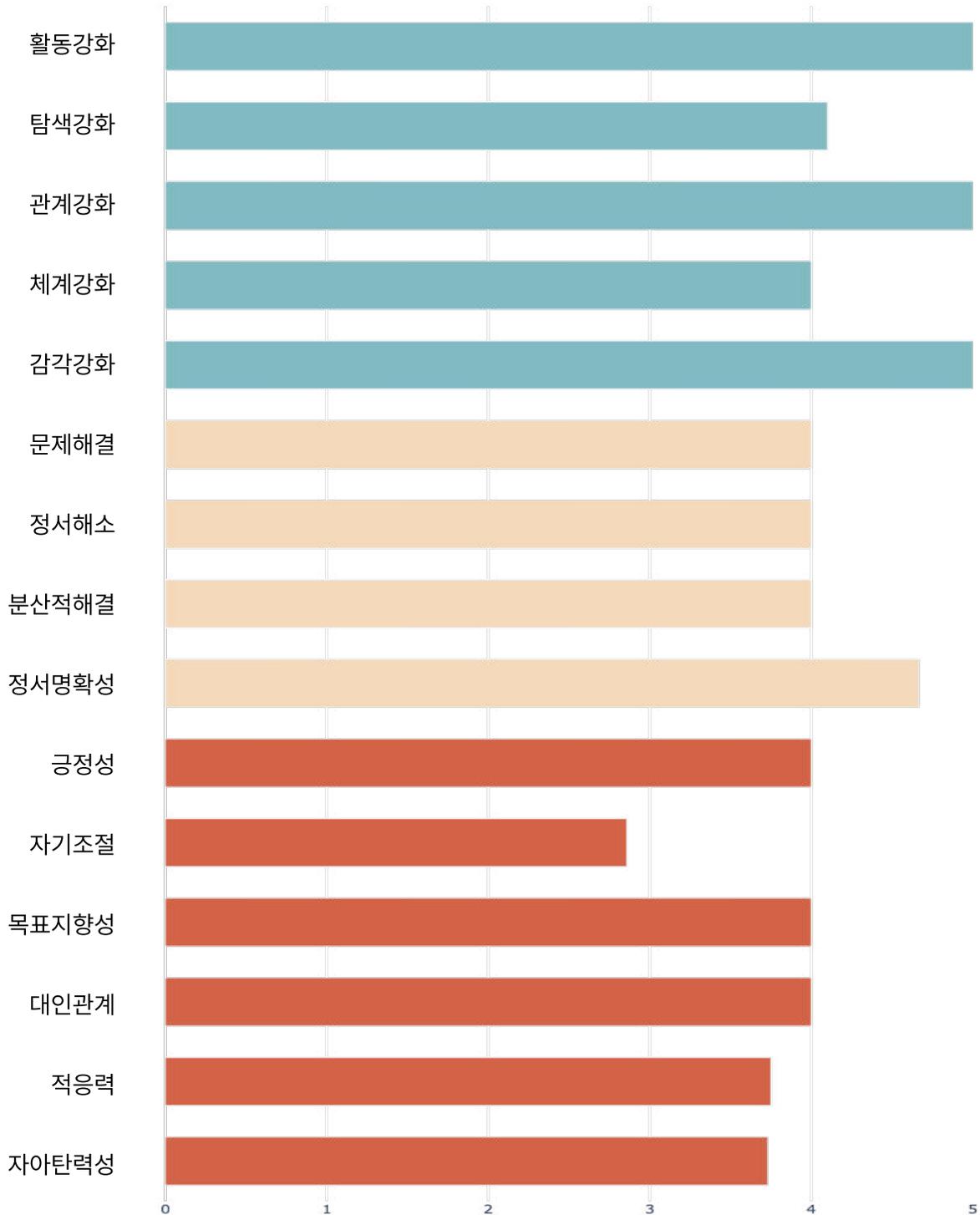
• 자아탄력성

상황에 따라 자아통제를 강화하거나 완화하는 능력이라 할 수 있습니다. 스트레스를 받을 때 우리가 어떻게 역동적으로 반응하는지에 대한 경향성을 말하기도 합니다.



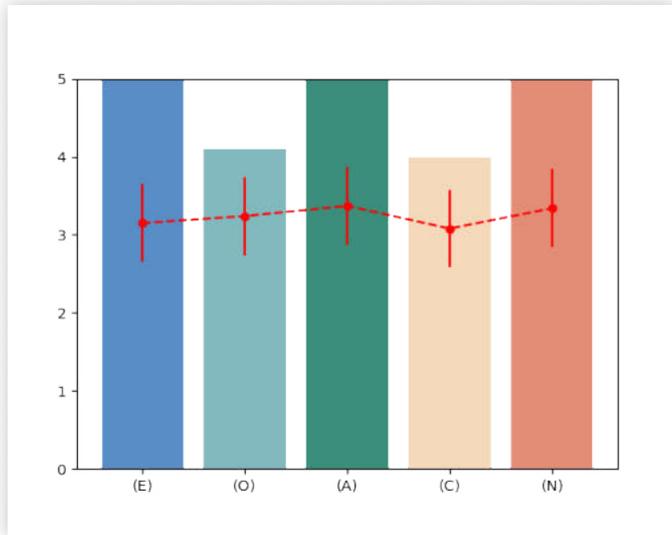
종합 결과

당신은 " 활동+관계 " 유형입니다.





종합유형_성향



그래프 읽는 방법

붉은 점은 평균, 붉은 세로 선은 평균 범위를 나타냅니다.

점수가 높다고 좋은 것이 아니며, 점수가 낮다고 안 좋은 것이 아닙니다.

나의 성향이 어느 쪽에 방향을 두는지 확인하는 그래프입니다.

성향이란?

성향이란 개인의 기분, 태도, 생각, 경향성을 포함한 개인의 내적 특성을 나타내는 특징이라 할 수 있습니다. 이 검사에서는 외향성, 개방성, 통제성, 사회성, 민감성 등 5가지를 기준으로 성향을 측정했으며, 이중 가장 강점으로 드러난 2가지 특성을 바탕으로 개별 유형으로 분석하였습니다.

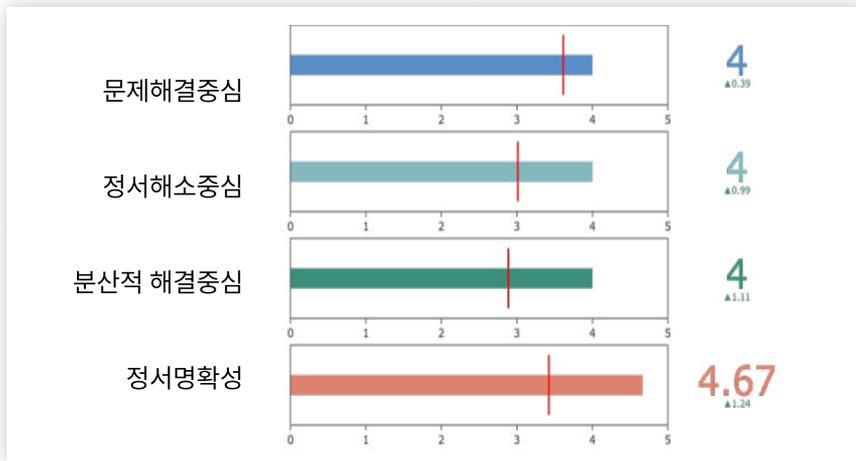
- **활동강화(E)**는 외부 활동의 선호 정도 및 사교적이고 활동적인 정도를 가리킵니다.
- **탐색강화(O)**는 지식, 세계, 변화화에 대한 호기심이 많은 정도를 말하며, 새로움에 대한 추구를 나타냅니다.
- **관계강화(A)**는 대인 관계력을 유지하는 정도를 나타냅니다. 타인에 대한 공감도와 배려, 혹은 무관심한 정도를 가리킵니다.
- **체계강화(C)**는 사회적인 규범을 지키려는 정도를 나타내며, 책임감과 성실함, 규칙성과 목적성을 드러내기도 합니다.
- **감각강화(N)**는 감각의 예민함을 나타내며, 스트레스에 대한 반응이 예민하거나 둔한 경우를 가리킵니다.

나의 성향

활동+관계 강화 유형의 사람들은 활동적이고 외부 활동을 즐기는 동시에 관계적인 상호작용, 친밀감 등을 즐기는 성향입니다. 다양한 사람과 만나고 활발히 외부활동을 즐기는 활동적인 성향의 사람이 관계 강화 정도가 높은 경우는 사람을 만나서 함께 시간을 보내는 것을 즐기는 강화 유형입니다. 많은 사람을 만나서 시간을 보내거나, 정말 깊이 있는 관계를 맺는 사람들과 시간을 보내는 등 사람들과 행동하는 것을 즐기고 좋아합니다. 흔히 말하는 인싸 같은 성향이라고 할 수 있습니다. 하지만 과하게 사람들을 만나고 많은 약속을 잡다보면 나에게 중요한 일이나 학업을 놓칠 수 있습니다.



종합유형_정서조절



그래프 읽는 방법

4가지 전략에 대한 점수를 알 수 있습니다.

붉은 선은 평균을 표시했습니다.

점수 밑에 평균 보다 얼마나 높은지 낮은지 표시되어있습니다.

정서 조절이란?

정서조절은 스트레스 상황과 부정적 정서를 최소화하고 극복하기 위한 개인의 의식적이고 무의식적인 전략이라고 할 수 있습니다. 정서조절은 개인의 내적 특성에 따라 전략이 다릅니다. 자신의 정서조절 전략을 잘 이해한다면 사회적인 일상 생활에서 자신의 기분을 효율적으로 잘 조절할 수 있게 됩니다.

- **문제 해결 중심** : 부정적인 상황이나 문제를 해결하는 것에 중점을 두고 정서를 조절하는 전략을 의미합니다. 나름대로 문제를 해석하고 해결 방법을 찾습니다.
- **정서 해소 중심** : 부정적인 상황에서 느낀 감정을 해소시키고 감정을 진정시키는 것에 중점을 두고 정서를 조절하는 전략을 의미합니다.
- **분산적 해결 중심** : 부정적인 상황을 스스로 해결하지 못할 때 타인의 도움을 받거나 당장 해결할 수 없을 때 시간을 가지면서 문제와 거리를 두는 방식의 전략을 의미합니다.
- **정서명확성** : 부정적인 상황에서 느낀 자신의 감정을 빠르고 명확하게 인식하고, 이를 적절히 조절함으로써 심리적 안정성을 높이는 전략을 의미합니다.

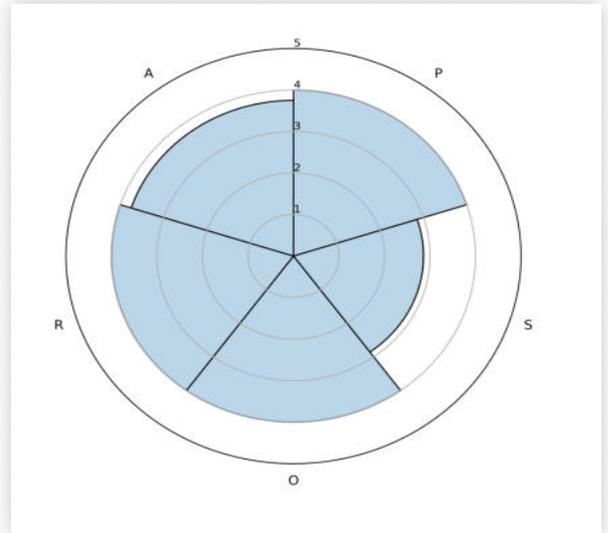
나의 정서조절

당신은 4가지 정서 조절 전략들을 모두 고루 잘 활용합니다. 문제 해결 중심, 정서 해소 중심, 분산적 해결 중심, 정서명확성 4가지 전략을 모두 잘 활용한다는 것은 상황에 따라서 알맞게 정서 조절을 잘 하고 상황 대처에 유연하다는 것을 의미합니다. 전략을 잘 활용하여 환경이 변화하거나 새로운 상황 속에서도 긍정적인 적응을 잘할 수 있을 것으로 예상됩니다. 정서 조절을 잘 하는 사람일수록 안정적인 모습을 보이고 건강한 사회생활을 영위하는 경향이 나타납니다.



종합유형_자아탄력성

자아탄력성은 L, H, M 그룹이 있으며, 당신은 **H그룹**입니다.



그래프 읽는 방법 PSORA - 긍정성(P), 자기조절(S), 목표 지향성(O), 대인관계 능력(R), 적응력(A) 총 5가지 자아탄력성 요인의 구성과 개별 점수입니다. 점수가 높고 원의 비율이 좋을 수록 건강한 자아탄력성입니다.

자아탄력성이란?

자아 탄력성은 개인 가지고 있는 특성 중 고정적인 특징과 유동적인 특징을 동시에 가지고 있는 독특한 특성 중 하나입니다. 내가 타고나는 수준의 자아 탄력성이 있지만 추후 내가 어떤 환경에서 생활하는지 어떤 전략, 방법을 쓰는지에 따라서 자아 탄력성은 증가할 수도 감소할 수 있습니다. 이럴 때 내가 가지고 있는 강점 요소와 단점 요소를 활용하여 자아 탄력성을 증가시킬 수 있는 방법을 탐색할 수 있습니다.

나의 자아탄력성

당신의 자아탄력성은 높은 수준으로 나타났습니다. 자아탄력성이 높은 사람은 삶에 대한 열정이 있으며, 새로운 환경이나 스트레스 상황에 직면했을 때 그것을 융통성 있게 해결하는 힘을 지니고 있습니다. 자아탄력성은 환경적 요인에 따라 변동되는 유동적인 개념입니다. 자아탄력성은 성인이 되어서도 끊임 없이 성장하는 특성입니다. 자아탄력성 수준이 높을 수록 새로운 환경, 스트레스 상황 등에서 잘 적응하고 이겨낼 수 있습니다. 현재의 자아탄력성은 노력에 따라 더욱 높아지거나 낮아질 수 있습니다. 자아탄력성은 전체 종합 점수도 중요하지만 5가지 요인의 적절한 비율도 중요합니다. 지금과 같은 또는 보다 균형 잡힌 삶을 영위하기 위해서는 자아탄력성에 대한 지속적인 관심과 노력이 필요합니다. 자아탄력성을 잘 활용하여 약점을 보완하고 새로운 환경과, 스트레스 상황 등에서 잘 적응할 수 있도록 합시다.



스트레스 파악하기

사람은 생활을 하면서 다양한 상황 속에서 스트레스를 겪게 되고 스트레스로 인한 고통과 어려움을 받기도 합니다. 스트레스를 잘 극복하지 않으면 많은 문제가 발생 하고 실제로 병에 걸리기도 합니다. 스트레스를 잘 극복하고 해결하기 위해서는 현재 내가 스트레스 상황에서 어떤 감정을 느끼고 어떤 행동을 자주 하는지 확인해 볼 필요가 있습니다.

스트레스 상황에서 나타나는 감정을 잘 파악하여 감정을 조절 하고, 행동을 파악하여 행동을 조절하여 더 알맞은 행동을 하여 건강한 스트레스 해소 방법을 찾아 봅시다.

여러분들이 응답해준 SNS 등의 상황 속에서 행동 경향을 포함한 결과 입니다.



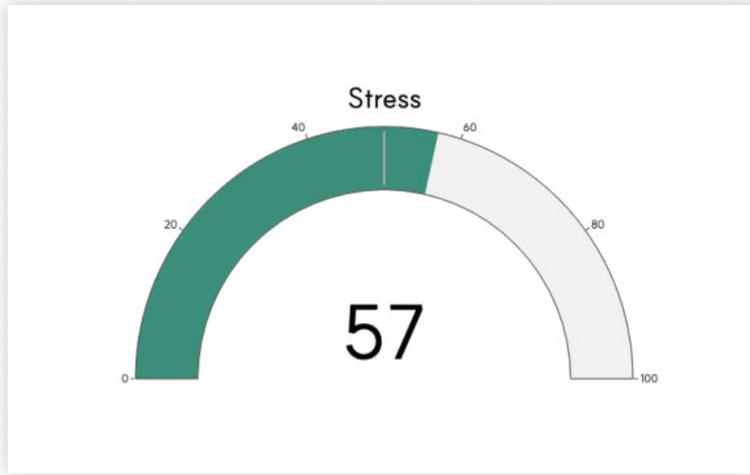
성인에게 주로 나타나는 스트레스 원인 질병

- 소화기 장애 : 위염, 속쓰림, 변비, 설사, 복부 통증, 식욕 변화 등
- 심리적 문제 : 우울증, 불안장애, 강박증 등
- 외현화 문제 : 분노조절 장애, 적대적 행동 장애 등
- 수면 문제 : 불면증, 수면 시간 감소, 수면 품질 저하
- 식습관 문제 : 폭식증, 거식증, 위장장애, 비만
- 약물 남용 문제 : 술, 담배, 약물 의존 등

스트레스는 다양한 유전적, 환경적, 생활방식 요인과 상호작용하여 이러한 문제를 일으킬 수 있습니다. 건강한 대처 메커니즘, 이완 기술, 규칙적인 운동, 사회적 지원을 통해 스트레스를 관리하고 필요할 때 전문가의 도움을 구하면 스트레스 관련 건강 문제가 발생할 위험을 크게 줄일 수 있습니다..



종합유형_스트레스 자각 수준

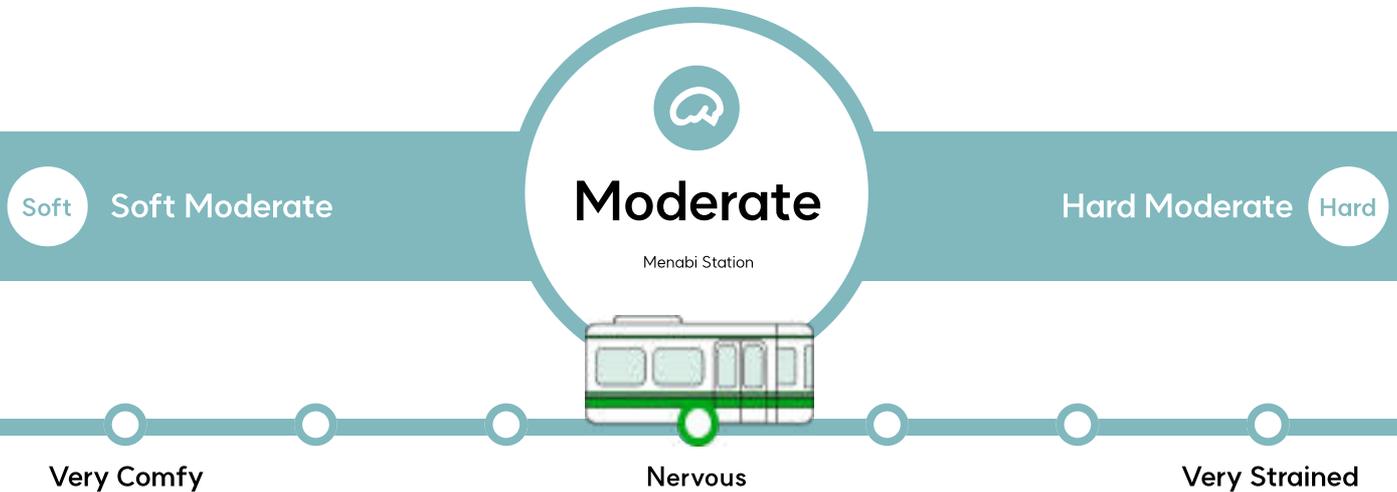


스트레스 인식은 스트레스, 스트레스의 원인, 영향 및 관리 전략을 이해하고 인식하는 것을 의미합니다. 스트레스는 도전적이거나 위협적인 상황에 대한 자연스러운 반응이며 정신적으로나 육체적으로 나타날 수 있습니다.

일부 스트레스는 동기를 부여하고 개인이 압박감 속에서 더 나은 성과를 내는 데 도움이 될 수 있지만, 과도하거나 만성적인 스트레스는 전반적인 웰빙에 해로운 영향을 미칠 수 있습니다.

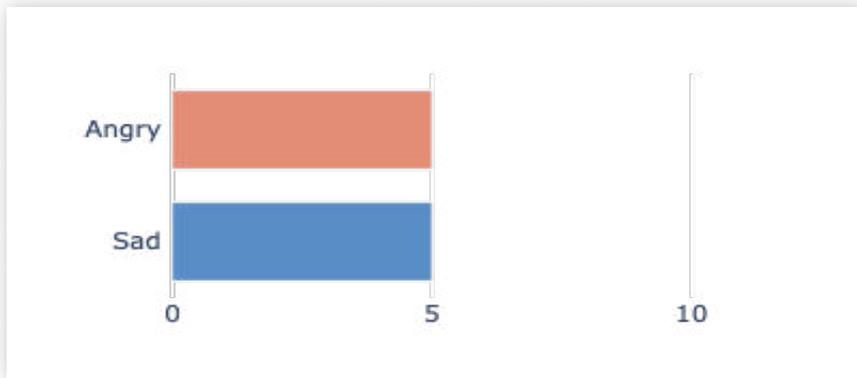
나의 스트레스 수준

현재 내가 느끼는 스트레스 수준은 Nervous 수준으로 나타났습니다. 내가 느끼는 스트레스 수준이 약간 높으며 어느 정도 긴장감을 유지하고 있는 것을 인지하고 있는 것을 의미합니다. 스트레스는 정신적인 문제 뿐 아니라 신체적인 문제에도 원인이 되기 때문에 스트레스를 더 적게 인지하고 지각하는 것이 더 건강한 삶을 유지할 가능성이 높아집니다. 약간의 긴장 상태는 사람이 조금 더 빠르게 반응하고 조금 더 정확하게 행동하도록 합니다. 약간의 스트레스는 동기 부여, 삶의 활력소 역할 하기도 하며, 사람은 약간의 긴장 상태가 유지될 때 본인의 능력을 더 많이 발휘할 수 있다는 연구 결과도 있습니다. 학업이나 업무를 할 때 누구나 더 잘 하고 싶은데, 이 때 약간의 긴장감이 도움이 될 수 있습니다. 하지만 긴장이 너무 심해지면 오히려 효율이 떨어지기 때문에 적절한 조절 능력이 필요합니다.





종합유형_스트레스 상황 반응



스트레스 상황의 자주 나타나는 정서는
슬픔, 분노이며,

당신은
"풍부"

에 속합니다.

스트레스가 많은 상황에서 경험하는 감정은 개인의 스트레스 요인의 성격에 따라 크게 달라질 수 있습니다. 감정은 복잡할 수 있고 겹칠 수 있다는 점을 인식하는 것이 중요합니다. 또한 스트레스가 많은 상황에서 이러한 감정이 혼합되어 나타날 수 있습니다. 이러한 감정을 관리하고 탐색하는 방법은 개인의 웰빙과 효과적인 대처 능력에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.



화가나요



약간 화가나요



침착해요



약간 우울해요



우울해요

나의 스트레스 상황 반응

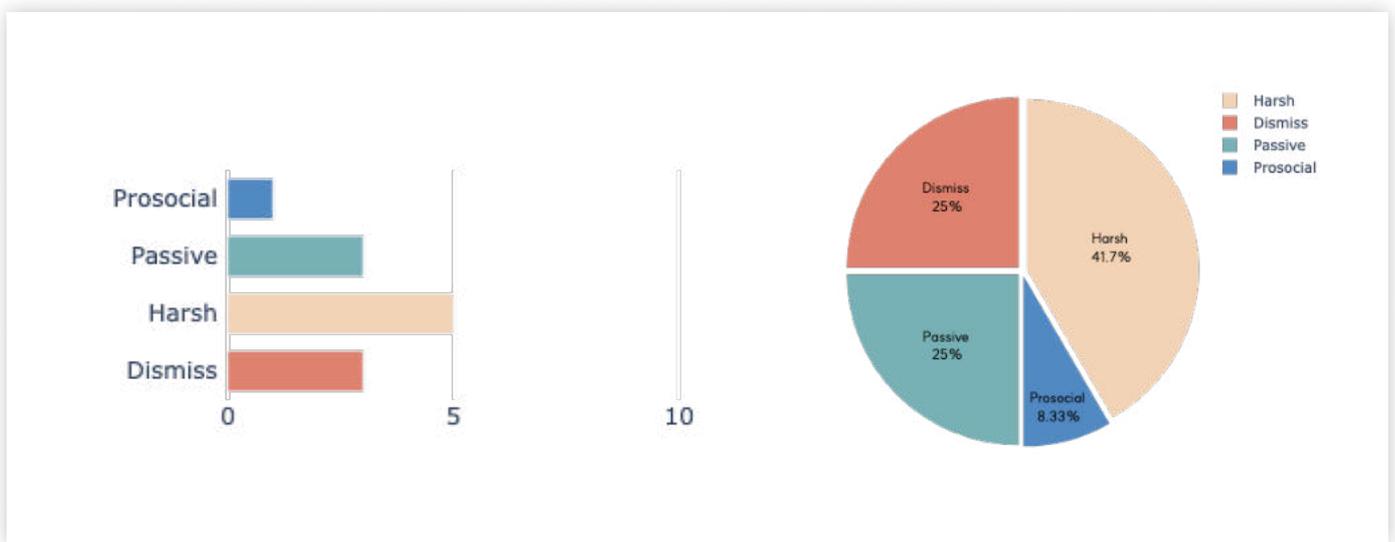
스트레스 상황에서 분노와, 우울 감정 두 감정 모두 느끼는 편입니다. 상황에 따라서 다양하고 풍부하게 감정을 느끼는 것을 의미합니다. 너무 과하게 감정을 표현하는 것만 아니라면 풍성하고 생생한 사람으로 보여질 수 있습니다. 감정이 풍부한 만큼 표현이나 행동도 다양할 가능성이 있습니다. 하지만 적절히 조절되지 않는다면 감정에 압도 되거나 본인이 느끼는 감정이 명확하지 않을 수 있으니 적절한 조절이 필요합니다.



종합유형 _

스트레스 상황에서 나의 행동 방법

스트레스가 많은 상황과 행동은 개인에게 압박감, 긴장감, 정서적 긴장감을 조성하는 상황과 행동을 의미합니다. 이러한 상황은 다양한 감정적, 생리적 반응을 불러일으킬 수 있으며 특정 행동은 스트레스를 악화시키거나 완화시킬 수 있습니다.

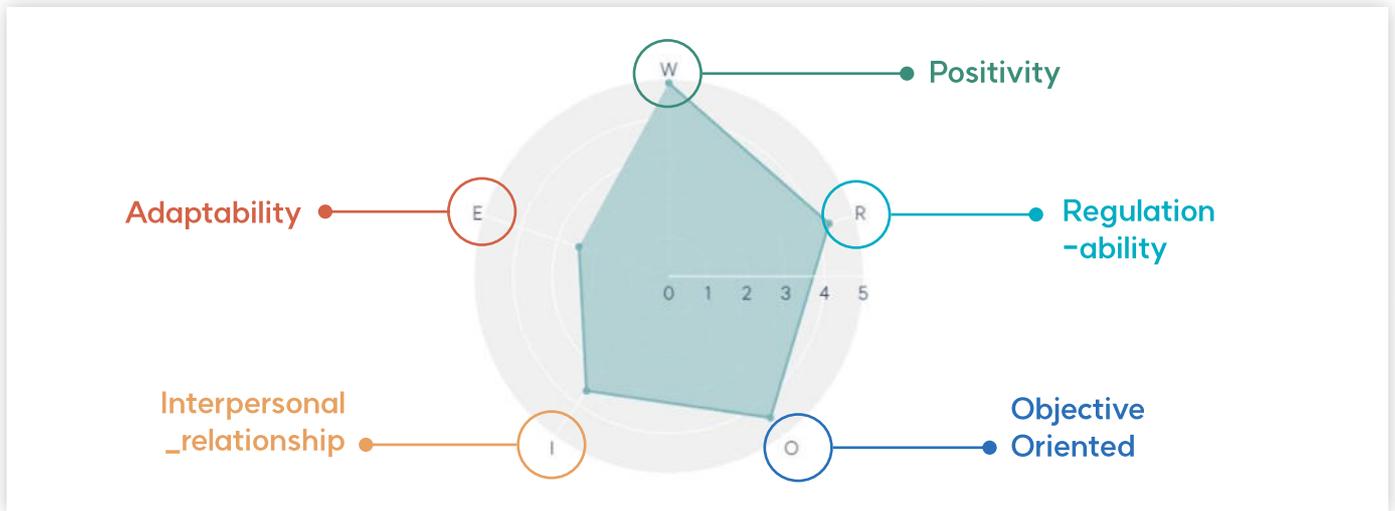


스트레스 상황 속 나의 행동

나는 스트레스 상황에서 주로 사용하는 행동 방법이 적극적 표현 방법으로 나타났습니다. 적극적 표현 방법을 선택하는 경우는 내가 원하는 것을 적극적으로 요구하고 확실히 의사표현을 한다는 뜻입니다. 약간 공격적으로 보일 수 있으나 돌려 말하기 보다는 정확한 의견 표현을 통해 상황을 해결하는 편입니다. 본인이 원하는 것을 확실히 밝힌다면 생각하지 못한 오해를 받을 일이 적을 수 있습니다. 약간의 카리스마가 느껴지는 행동 특성이라고 표현할 수 있습니다. 가장 많이 선택한 행동이라는 의미이지 한 가지 행동만 한다는 의미는 아니기 때문에 그래프 해석할 때 주의가 필요합니다. 주변 환경과 상황을 잘 판단하여 가장 긍정적인 결과를 만들어 낼 수 있도록 행동을 할 수 있어야 합니다.



그래프는 이렇게 읽어요



Positivity

긍정성(Positivity)은 개인이 자신의 경험, 특히 스트레스나 역경 상황에서도 긍정적인 면을 보고 낙관적으로 해석하는 성향을 의미합니다. 이는 어려운 상황에서도 해결 가능성을 인지하고 앞으로 나아갈 수 있는 힘을 갖게 해줍니다.

Regulation-ability

자기조절이란 특정한 목표를 달성하고, 도전에 대처하고, 다양한 상황에 적응하기 위해 자신의 생각, 감정, 행동, 충동을 관리하는 능력을 말합니다. 이는 균형있고 생산적인 정신 상태를 유지하기 위해 자신의 행동과 반응을 의식적으로 통제하고 모니터링하는 것을 포함합니다. 자기 조절은 정서적 안녕을 유지하고, 정보에 입각한 결정을 내리며, 다른 사람들과 효과적으로 상호 작용하는 데 중요한 기술입니다.

Objective Oriented

특정 목표, 목표 또는 결과를 달성하는 데 초점을 맞춘 접근 방식 또는 사고 방식을 의미합니다. 다양한 맥락에서, 목표 지향적이라는 것은 달성하고자 하는 것이 무엇인지 명확하게 이해하고 그러한 목표를 달성하기 위해 신중한 조치를 취하는 것을 의미합니다. 이러한 접근 방식은 측정 가능한 결과를 우선시하는 체계적이고 목표 중심적인 사고 방식이 특징입니다.

Interpersonal_relationship

대인관계는 개인 간의 연결과 상호 작용을 의미합니다. 이러한 관계는 인간 삶의 근본적인 측면이며 우리의 감정, 행동 및 전반적인 행복을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 대인관계는 가족, 친구부터 동료, 지인, 연인까지 다양할 수 있습니다.

Adaptability

적응력(Adaptability)은 변화하는 환경이나 상황에 유연하게 대응하고, 어려운 상황 속에서도 새로운 방식으로 대처할 수 있는 능력을 의미합니다. 스트레스나 위기 상황에서도 개인이 빠르게 회복하거나 상황에 맞춰 대응할 수 있도록 돕습니다.

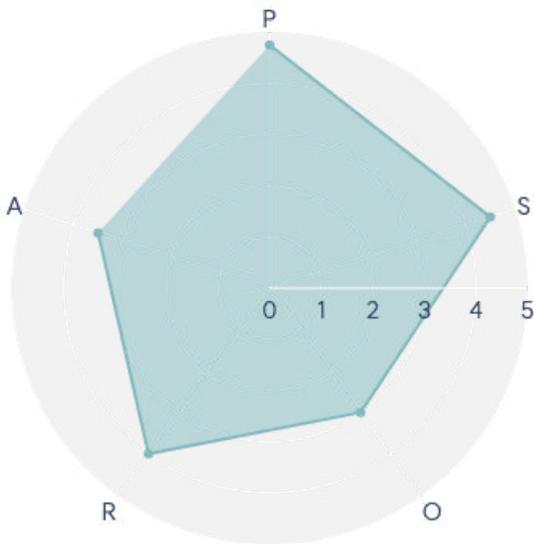


종합유형_스트레스 대처 능력

스트레스 대처 강점에는 긍정성, 조절능력, 목적지향,대인관계,표현능력 이 있으며,

당신은 " **긍정성** " 에 속합니다.

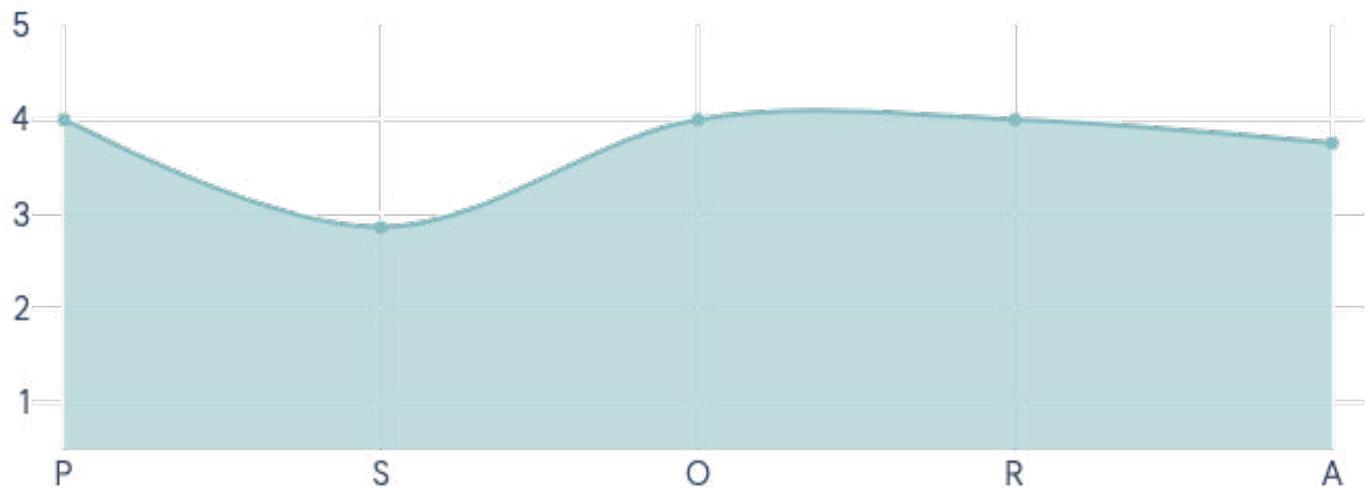
스트레스가 많은 상황과 행동은 개인에게 압박감, 긴장감, 정서적 긴장감을 조성하는 상황과 행동을 의미합니다. 이러한 상황은 다양한 감정적, 생리적 반응을 불러일으킬 수 있으며 특정 행동은 스트레스를 악화시키거나 완화시킬 수 있습니다.



나의 대처 능력

스트레스 대처 능력을 알아보는 특성은 자아탄력성으로 알 수 있습니다. 스트레스를 받거나 심리적으로 힘들 때 극복할 때 자아탄력성의 역할이 중요하기 때문입니다. 나의 강점인 긍정성을 잘 살려서 스트레스를 조절하고 적절한 행동을 할 수 있도록 해봅시다.

요인별 시각화





종합유형_스트레스 대처 능력

스트레스 대처 강점에는 긍정성, 조절능력, 목적지향,대인관계,표현능력 이 있으며,
당신은 " **긍정성** " 에 속합니다.



나의 스트레스 종합 결과는?

나의 스트레스 종합 결과는 사회적인 스트레스 상황 속에서 다른 사람 보다 감정을 조금 더 잘 느끼며, 주로 사용하는 행동 방식은 적극적 표현 방식을 사용하는 것으로 나타났습니다. 분노, 우울 등 다양한 감정을 느끼는 만큼 상황에 따라서 나의 감정이 많이 변화할 것 같습니다. 감정적으로 풍부한 편인 만큼 스트레스가 많을 수 있습니다. 스트레스 관리를 조금 더 수월하게 하기 위해서는 자아탄력성의 강점으로 나온 부분을 통해서 약점을 보완하는 방향으로 사용하면 될 것 입니다. 앞서 느낀 스트레스의 강도에 따라서 스트레스 상황에서 느끼는 감정이나 행동 방식에 변화가 있을 수 있습니다.



종합유형_스트레스 이겨내는 방법

스트레스에 대처하는 능력을 개발하려면 스트레스 요인을 보다 효과적으로 관리하는 데 도움이 되는 건강한 전략과 습관을 채택하는 것이 필요합니다.

효과적인 스트레스 대처 기술을 개발하려면 시간과 연습이 필요하다는 점을 기억하십시오. 자신에게 인내심을 갖고 좌절이 정상적인 것임을 인정하는 것도 중요합니다. 자신에게 가장 적합한 전략을 찾기 위해 다양한 전략을 실험해보고, 필요한 경우 주저하지 말고 전문가나 지원 그룹의 지원을 구하세요.

Menabi를 통한
스트레스 확인



스트레스
인식

생활방식
점검

천천히 문제
해결하기

마음 챙김과
문제에 대해
여유를 가지기

계획작성 및
시간관리

부정적인 마음을 제한하고
최대한 긍정적으로 보기

가족 및 친구들에게
마음을 공유하기

흥미 있는
활동에 참여하기

나의 주장
펼쳐보기

나를 위해
요청을 거절해보기

나만을 위한 시간을 마련하고
경험에서 문제 해결하기

나의 성취를
축하하기

Menobi
FOR YOUR BRIGHT WORKING

Menabi

FOR YOUR BRIGHT WORKING

02

나의

두뇌 활용 유형

- 나의 두뇌 활용 유형
- 나의 업무 효율 전략
- 나의 학습 방법
- 나의 두뇌 훈련 방법
- 인지 기능 측정 결과



나의 두뇌 활용 유형을 찾는 것이 왜 중요할까?

두뇌 활용은 정보를 처리하고 다양한 신체 기능을 조절하기 위해 서로 다른 영역이 함께 작동하는 구조와 기능의 복잡한 상호 작용입니다

인간의 뇌는 신경계의 중앙 명령 센터 역할을 하는 매우 복잡하고 정교한 기관입니다. 이는 생각, 감정, 행동, 감각 지각, 생리적 과정을 포함한 광범위한 기능을 제어합니다. 뇌의 디자인은 수백만 년에 걸친 진화의 결과이며 복잡한 구조와 특화된 영역이 특징입니다.

놀라운 적응력 덕분에 인간은 복잡한 방식으로 세상을 배우고, 적응하고, 상호 작용할 수 있습니다.

자신의 두뇌 기능을 발견하고 이해하면 전반적인 웰빙, 개인적 발전 및 의사 결정에 기여하는 다양한 이점을 얻을 수 있습니다.

뇌의 특징을 이해하면 귀중한 통찰력을 얻을 수 있지만 이는 더 큰 그림의 한 부분일 뿐이라는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 개인차는 유전, 환경, 경험 등의 영향을 받아 복잡하고 다면적입니다. 두뇌의 특성을 탐색하는 것은 자기 발견과 개인적 성장을 위한 도구가 될 수 있지만, 지속적인 학습과 적응성에 열린 마음을 유지하는 것도 중요합니다.





잘 훈련된 두뇌를 활용한 예시

다음은 팀 프로젝트의 문제를 해결할 때의 예시입니다.

당신이 직장에서 복잡한 프로젝트를 진행하는 팀의 일원이라고 상상해 보십시오. 프로젝트가 장애물에 부딪혔고 팀은 앞으로 나아갈 창의적인 솔루션을 찾아야 합니다.





나의 두뇌 활용 유형을 찾으면 얻어지는 효과

이 장에서는 두뇌 사용 전략을 파악하여

업무 유형을 추천해주고 단련시킬 수 있는 방안 등을 안내하는 장입니다.

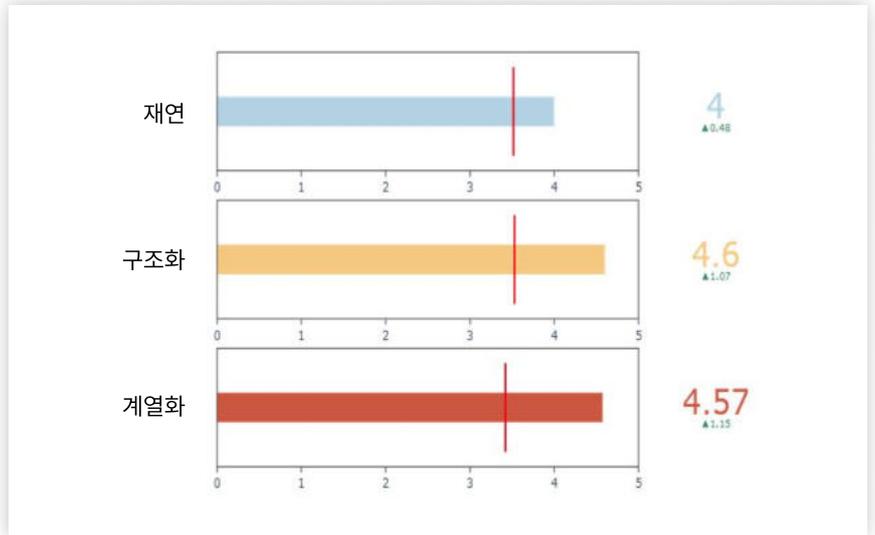




그래프는 이렇게 읽어요

붉은 선은 평균을 의미합니다.

내 점수와 평균을 비교하여 평균보다 높은 지 낮은 지 확인 할 수 있습니다.



재연

암기 혹은 공부해야 할 내용을 반복적으로 읽거나 쓰는 행동을 총칭하는 방법을 의미합니다. 읽기, 쓰기, 말하기 등 반복적인 학습 전략입니다.

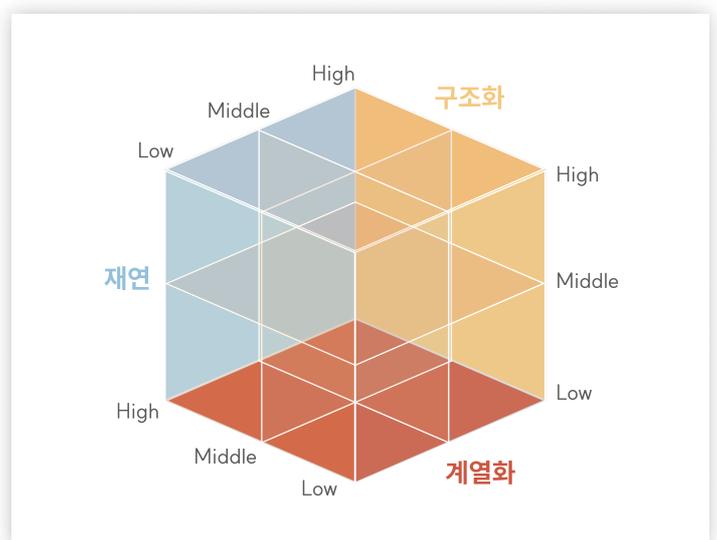
구조화

공부한 내용들끼리 공통점, 차이점에 따라 분류하고 요약 정리하는 학습 전략입니다. 중요한 내용에 줄 긋기, 중요 키워드 만 따로 정리 하기 같은 학습법이 있습니다.

계열화

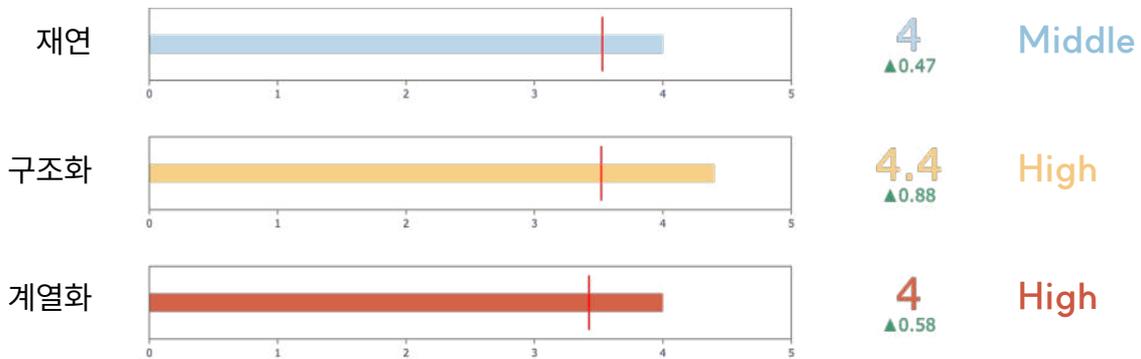
기존 정보와 새로운 정보 사이의 관계를 찾거나 기존 정보 끼리 연결성, 관계성을 찾는 학습 전략 입니다. 본인 나름대로 학습 내용을 이해하는 방식을 의미합니다.

학습 전략은 '재연, 구조화, 계열화'의 3가지 유형으로 구분되며, 각 유형은 3가지 레벨(High, Middle, Low)로 나뉩니다. 이러한 3*3*3 구조를 시각화한 그래프는 다음과 같습니다. 3가지 학습 유형과 레벨별 결과는 총 27개의 군집으로 제공되며, 이를 통해 자신의 학습 전략 유형과 활용 수준을 확인할 수 있습니다. 또한, 모든 유형을 균형 있게 발전시키기 위한 맞춤형 팁도 참고해보세요.





두뇌 활용 유형



유형 특징

3가지 인지전략인 재연, 구조화, 계열화를 모두 골고루 사용하는 것으로 나타났습니다. 인지 전략 중 크게 재연, 구조화, 계열화로 표현된 전략은 기억과 암기에 관련한 전략으로 새로운 정보를 습득하고 기억을 저장하는 것에 도움을 주는 전략입니다. 노래를 부르거나, 필기를 하고, 밑줄을 긋는 재연 전략부터, 시각화, 공통점 찾기 등의 구조화 전략, 새로운 정보 도출, 연관성 찾기 등의 계열화 전략을 모두 골고루 사용합니다. 이는 두뇌가 기억을 저장하는 부호화 작용과 유사한 전략이기 때문에 꾸준히 사용하면 두뇌를 더욱 말랑말랑하고 유연하게 만들어보도록 합니다.

보완점

인지 전략을 기억에 관련한 부호화 인지 전략인 시연, 조직화, 정교화를 제외한 다른 인지 전략도 존재합니다. 체크리스트를 만들어서 확인해보면서 학습 및 업무하기, 메타 인지를 활용한 나의 방법이 알맞은 방법인지 확인하기, 현재 가장 효율적인 방법이 무엇인지 고민하기, 또 자문자답하며 알고 있는 것과 모르는 것 구별하기 등등의 인지 전략이 존재 합니다. 정보처리이론이나 기타 다른 인지 과학 이론에 따르면 스키마와 휴리스틱 활용을 통해서 판단을 빠르게 하고 범주 판단과 인식으로 대상을 학습하고 정보를 습득하는 매우 다양한 방법이 있습니다. 이것 저것 시도를 해보면서 현재 나에게 가장 알맞은 인지 전략이 무엇인지 파악해보는 것도 하나의 인지 전략이 될 수 있을 것 같습니다.



업무 효율 증가를 위한 업무 유형

업무 효율성을 높이는 것은 개인과 조직의 목표입니다.

다양한 환경에서 효율성을 향상시키는 데 도움이 될 수 있는 다양한 작업 유형과 전략이 있습니다. 가장 효과적인 방법은 사람마다, 업무 환경에 따라 다를 수 있습니다. 다양한 방법을 실행해보고 본인에게 맞는 업무 방법을 찾게 된다면 업무의 효율이 증가될 것입니다. 아래의 내용은 업무 효율을 증가시키는 유형을 정리 해 놓은 것 입니다. 내용을 확인하고 나에게 맞는 업무 유형을 알 수 있습니다.

개인에게 맞는 유형으로 업무 했을 때 효과

- 업무의 명확한 이해
- 일관성 강화
- 팀 협업 성과 증가
- 향상된 업무
- 문제 및 오류 감소
- 혁신 및 책임감
- 업무 효율성
- 팀원간 신뢰구축
- 피드백 개선 원활



업무 유형 종류	
그룹화 일괄처리	시간 차단
과업의 우선순위 설정	인정 관리
작업 배치	자동화 도구 활용
디지털 도구 활용	효율적 커뮤니케이션
전문적인 시간 관리	더 작은 작업으로 나누기
전문화의 역할 분담	피드백 수집과 개선
외부와 협업	전문적인 스킬 향상
효과적인 회의 관리	전자 문서 및 클라우드 저장소

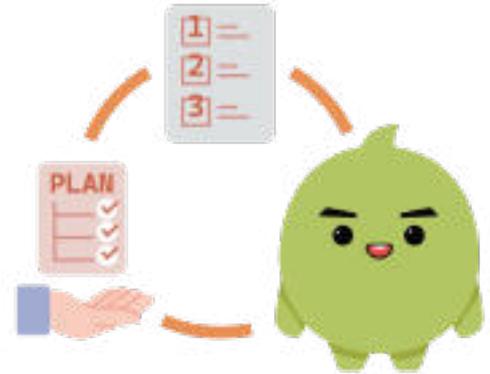


나의 업무 효율 전략 Top 3

01 전문적인 시간 관리

#우선순위 #선택과 집중 #계획하기 #단계별 프로세스
#작업 분배

동일한 시간 관리 기술을 활용하여 집중 시간과 휴식 시간을 조정하여 활동을 참여할 수 있습니다.



두뇌 활용 방법은?

- 1. 작업 우선순위 설정 :** 전문적인 시간 관리는 업무의 중요도와 긴급도를 판단하여 작업을 우선순위에 맞게 배치합니다. 이로써 중요한 작업에 집중하고 시간을 더 효과적으로 활용할 수 있습니다.
- 2. 효율적인 작업 분배 :** 시간을 관리함으로써 업무를 작은 단위로 나누고 계획적으로 분배할 수 있습니다. 이를 통해 각 작업에 충분한 시간을 할애하고 작업 간의 균형을 유지할 수 있습니다.
- 3. 작업 단계별 관리 :** 큰 프로젝트를 작은 단계로 분리하여 관리합니다. 이렇게 하면 복잡한 작업을 더 쉽게 다룰 수 있으며, 작업의 진행 상황을 파악하는 데 도움이 됩니다.
- 4. 마감일 관리와 계획 조정 :** 전문적인 시간 관리는 마감일을 고려하여 작업을 계획하고 조정합니다. 이로써 작업의 마감 기한을 놓치지 않으며 필요한 경우 계획을 조정할 수 있습니다.
- 5. 개인 생산성 및 개선 :** 전문적인 시간 관리는 개인의 생산성을 향상시킬 수 있는 능력입니다. 개인의 일정과 습관에 맞게 시간을 관리하면 업무 효율성을 높이고 개인 성과를 개선할 수 있습니다..

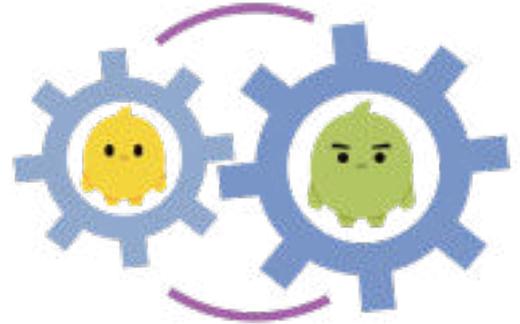


나의 업무 효율 전략 Top 3

02 전문화와 역할 분담

#품질증가 #자원효율화 #깊이있는 업무 이해 #시간 절약
#전공 살리기

팀원들 간의 역할과 책임을 명확히 분담하고 전문화된 역할을 지정하여 각자의 강점을 최대한 활용하세요.



두뇌 활용 방법은?

- 1. 작업 효율성 향상** : 전문화는 각 개인이 자신의 전문 분야에 집중하여 작업을 수행할 수 있도록 합니다. 이로써 업무 처리 속도와 품질이 향상됩니다.
- 2. 업무 품질 향상** : 전문화된 역할 분담은 각 팀원이 자신의 역할을 최상으로 수행하게 합니다. 이로써 업무의 품질이 높아지고 결과물의 만족도가 증가할 수 있습니다.
- 3. 시간 절약** : 역할 분담은 각 팀원이 자신의 역할에 집중할 수 있으므로 작업 전환 시간을 최소화 합니다. 이로써 작업 간 이동 시간을 줄이고 작업 흐름을 원활하게 만들 수 있습니다.
- 4. 전문 지식 활용** : 각 팀원은 자신의 전문 분야 지식을 활용하여 문제를 해결하고 혁신을 이뤄낼 수 있습니다. 이로써 조직의 경쟁력을 강화할 수 있습니다.
- 5. 협업 강화** : 역할 분담은 팀원들 간의 협업을 강화합니다. 각자의 역할과 책임이 분명하게 정해지면 업무 협업이 원활하게 이루어져 효율성이 증가합니다.
- 6. 자원 효율화** : 전문화와 역할 분담은 자원을 효율적으로 활용할 수 있도록 합니다. 각 팀원이 자신의 강점과 전문성을 활용하여 업무를 수행하므로 비용과 시간을 절약할 수 있습니다.



나의 업무 효율 전략 Top 3

03 전문적인 스킬 향상

#다양성 확장 #역량 강화 #개인 개발 #자신감 증대

업무에 필요한 스킬을 계속해서 향상시키세요. 새로운 도구나 기술을 익히는 것은 업무 효율성을 높이는 중요한 요소입니다.



두뇌 활용 방법은?

- 1. 업무 효율성 증가 :** 전문적인 스킬을 보유하면 업무를 더 효율적으로 수행할 수 있습니다. 높은 수준의 스킬은 업무 처리 속도와 정확성을 향상시켜 작업을 보다 빠르게 마칠 수 있습니다.
- 2. 자신감 향상 :** 전문적인 스킬은 개인의 자신감을 높여줍니다. 스킬을 활용하여 업무를 성공적으로 수행하면 자신감이 증가하고 도전에 대한 두려움을 극복할 수 있습니다.
- 3. 문제 해결 능력 강화 :** 전문적인 스킬은 복잡한 문제를 해결하는 능력을 향상시킵니다. 고급 스킬을 활용하여 문제를 다각도로 접근하고 효과적으로 해결할 수 있습니다.
- 4. 조직 내 역량 강화 :** 전문적인 스킬을 가진 개인은 조직 내에서 중요한 역할을 수행할 수 있습니다. 역량 있는 팀원들은 조직의 역량을 향상시키고 전략적인 업무 수행을 도모합니다.
- 5. 경쟁력 강화 :** 전문적인 스킬은 개인의 경쟁력을 강화합니다. 스킬을 보유한 개인은 취업 시장에서 더 많은 기회를 얻거나 조직 내에서 더 높은 위치에 도달할 수 있습니다.
- 6. 업무 다양성 확장 :** 다양한 전문적인 스킬을 보유하면 업무 다양성을 확장할 수 있습니다. 다양한 분야에서 업무를 수행하면 조직 내에서 다양한 역할을 맡을 수 있으며, 더 많은 기회를 확보할 수 있습니다.



두뇌 훈련 방법

두뇌 활용의 과정

두뇌 사용 과정은 두뇌의 인지 기능을 효과적으로 활용하고 참여시키는 데 관련된 다양한 단계와 활동을 의미합니다. 이 과정은 사고, 학습, 문제 해결 및 결정을 내리는 데 도움이 되는 광범위한 정신적 활동과 행동을 포함합니다.

뇌를 사용하는 과정은 역동적이고 지속적이며, 개인의 경험, 관심, 인지 능력에 따라 사람마다 다를 수 있습니다. 다양한 정신 활동에 참여하고, 호기심을 갖고, 새로운 경험으로 두뇌에 도전하는 것은 인지 건강을 유지하고 평생 학습을 촉진하는 데 필수적입니다.

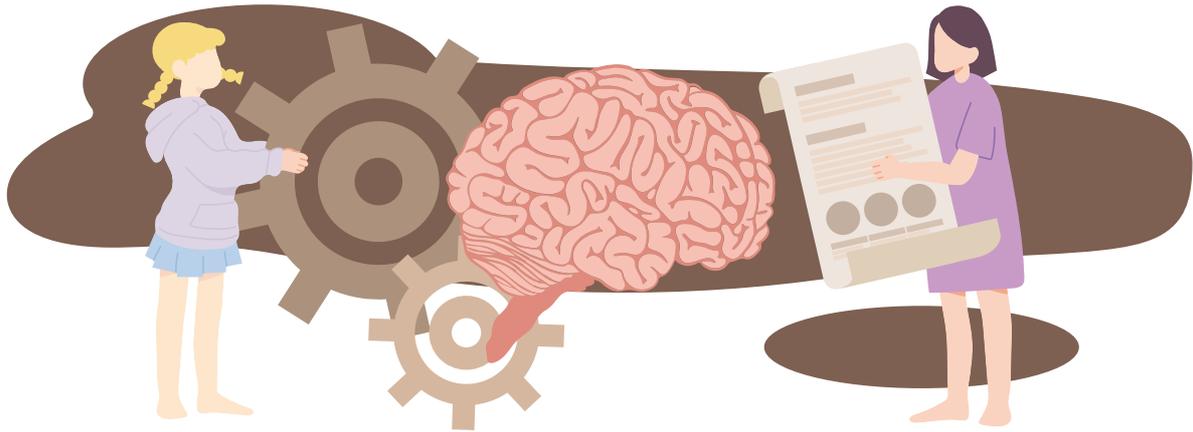




두뇌 훈련 방법

자신의 두뇌 사용 방법을 찾는 것은 개인 생활과 직업 생활에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

또한 창의성 향상, 학습 향상, 문제 해결 향상, 전반적인 웰빙 향상 등 수많은 긍정적인 효과로 이어질 수 있게 합니다. 이처럼 자신의 두뇌 활용 방법을 찾는 것은 더욱 만족스럽고 의미 있는 삶을 영위할 수 있게 합니다.



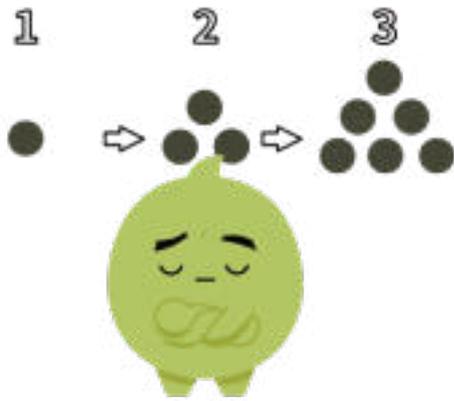
개인에게 맞는 두뇌 훈련법을 찾았을 때 효과

- 업무의 명확한 이해
- 일관성 강화
- 팀 협업 성과 증가
- 향상된 업무
- 문제 및 오류 감소
- 혁신 및 책임감
- 업무 효율성
- 팀원간 신뢰구축
- 피드백 개선 원활



두뇌 훈련 방법의 종류

큰 틀 잡기 두뇌 활용법	스토리 텔링 방법	에빙하우스 방법
오감각 정리 방법	메모리 펠리스 방법	반복 및 복습 방법
시각화 노트 필기 방법	마인드맵 두뇌 활용법	약어 활용 방법
연상 기법 활용	운동 학습법	



나에게 잘 맞을 수 있는

추천 두뇌 훈련 방법

에빙하우스 방법

#분산 복습과 스파이싱 효과 #복습 간격 조절 #활성 학습과 자기 평가 #기억의 불안정성 활용 #몰입과 집중 유도

요약

에빙하우스 암기법은 분산 복습, 스파이싱 효과, 복습 간격 조절 등 다양한 기억 강화 메커니즘을 활용하여 정보를 효과적으로 기억하고 보다 오래 기억할 수 있게 도와줍니다. 이 방법은 뇌의 기억 강화 프로세스를 최대한 활용하여 정보를 지속적으로 습득하는데 유용합니다.

훈련 방법

1. 일정한 복습

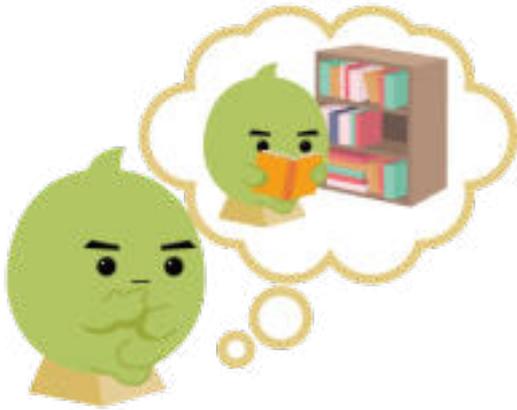
에빙하우스 암기법에 따르면 정보를 처음 배운 후, 일정한 간격으로 복습해야 합니다. 복습 간격을 늘리면 정보를 오래 기억할 수 있습니다. 예를 들어, 정보를 처음 배운 후 1일, 3일, 7일, 30일 후에 복습하면 기억력이 향상됩니다.

2. 액티브 리콜

정보를 읽는 것이 아니라, 자신의 말로 정보를 다시 설명하거나 정리하는 것이 중요합니다. 이것은 정보를 활성화시켜 기억을 강화하는 데 도움을 줍니다. 그룹 토론, 스터디 그룹 참여, 블로그 글쓰기 등이 유용한 방법일 수 있습니다.

3. 시각적 표현

정보를 시각적으로 표현하거나 그림으로 그려서 기억합니다. 그림, 다이어그램, 그래프 등을 사용하여 정보를 시각화하면 뇌가 정보를 더 오래 기억하려고 합니다.



나에게 잘 맞을 수 있는

추천 두뇌 훈련 방법

메모리 팰리스 방법

#공간적 기억 강화 #정보 구조화 #연상과 상상력 활용
#정보 체계화와 검색 용이성 #창의성과 관련성 강화

요약

메모리 팰리스 기법은 공간적 기억 강화, 정보 구조화, 연상과 상상력 활용, 정보 체계화와 검색 용이성, 창의성과 관련성 강화 등 다양한 이점을 제공합니다. 이는 업무에서 정보를 더 효과적으로 기억하고 활용하는데 큰 도움을 줍니다.

훈련 방법

1. 상상의 장소 만들기

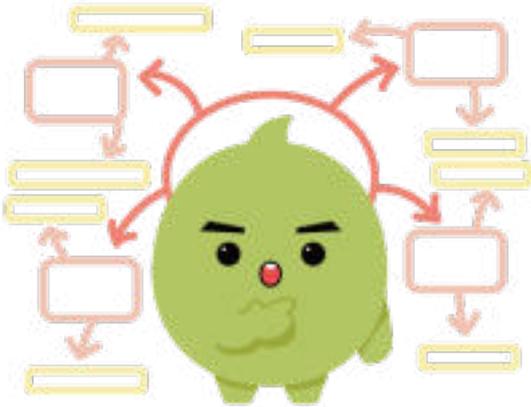
먼저 상상의 장소나 팰리스를 만듭니다. 이 장소는 현실 세계의 장소일 수도 있고, 상상 속의 공간일 수도 있습니다. 이 장소는 정보를 연결하고 저장하는 데 사용됩니다.

2. 장소에 정보 배치

학습하려는 정보를 팰리스 내의 특정 위치에 배치합니다. 정보 각각을 구체적인 이미지나 개념과 연결합니다. 이러한 연결을 통해 정보가 특정 위치와 연관되며, 추억을 통해 정보를 되새김할 때 장소와 함께 기억됩니다.

3. 시각적 연결 구축

정보 간의 시각적 연결을 구축합니다. 정보를 시각적으로 연결하면 뇌가 정보를 기억하기 쉽게 처리합니다. 예를 들어, 두 정보 사이에 상상적인 다리나 길을 만들어 정보 간의 연결성을 강화합니다.



나에게 잘 맞을 수 있는

추천 두뇌 훈련 방법

마인드맵 두뇌 활용법

#촉진된 연상과 연결 #전체 그림 파악 #논리적 정리
#정보 필터링 #확장 가능한 학습

요약

마인드맵은 뇌가 정보를 활용하고 정리하는 방법과 유사한 방법입니다. 동시에, 창의성을 자극하고 정보를 명확하게 시각화하는데에도 큰 도움을 줍니다. 이러한 이점들로 인해 마인드맵은 뇌에 좋은 학습 방법 중 하나로 꼽히고 있습니다.

훈련 방법

1. 주제와 하위 주제 정리

주제나 과제를 중심에 놓고, 주요 하위 주제나 개념을 브랜치로 추가합니다. 이를 통해 전체 주제와 하위 주제 간의 관계를 명확하게 파악하고, 학습 내용을 구조화할 수 있습니다. 예를 들어, 연구 보고서를 작성할 때 주제를 중심으로 핵심 아이디어와 서브 토픽을 연결하는 마인드맵을 만들 수 있습니다.

2. 문제 해결 및 의사 결정

마인드맵을 사용하여 복잡한 문제를 분석하고 해결책을 찾거나 의사 결정을 내릴 수 있습니다. 문제의 원인과 결과, 가능한 대책, 장단점을 마인드맵에 시각적으로 표현하여 다양한 관점에서 문제를 접근하고 해결책을 찾을 수 있습니다.

3. 학습 계획 수립

학습 계획을 세우거나 시험 준비를 위한 스케줄을 만들 때 마인드맵을 활용합니다. 주요 과목 또는 주제를 중심에 두고 각각의 하위 항목을 작성하며, 해당 항목에 학습 날짜와 시간을 할당합니다. 이렇게 하면 학습 계획을 시각적으로 파악하고 일정을 효과적으로 관리할 수 있습니다.



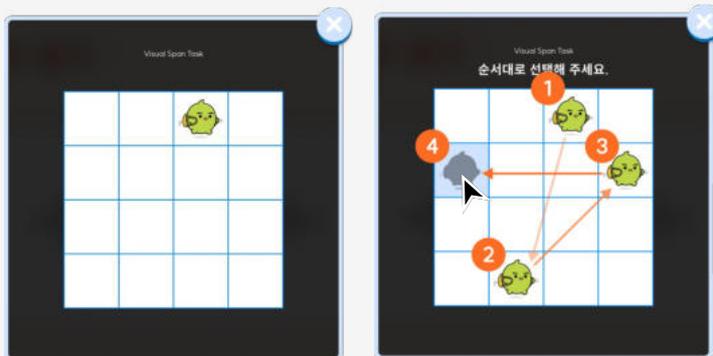
인지 기능 측정 검사 도구

N-Back Task



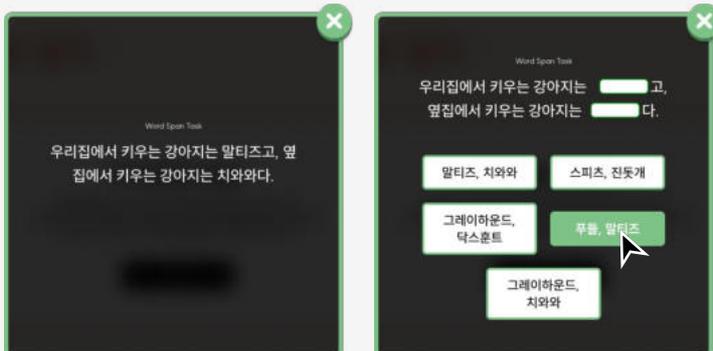
여러번에 걸쳐서 나오는 캐릭터의 위치를 잘 기억 했다가 문제에 주어진 n번째 순서에 맞는 캐릭터 위치를 선택하는 게임으로, Working Memory의 용량을 측정하는 검사도구입니다.

Visual Span Task



화면에 나오는 캐릭터의 위치를 순서대로 기억 했다가 나온 순서에 맞게 그 위치를 선택하는 게임으로, Working Memory의 정확도를 측정하는 검사도구입니다.

Word Span Task

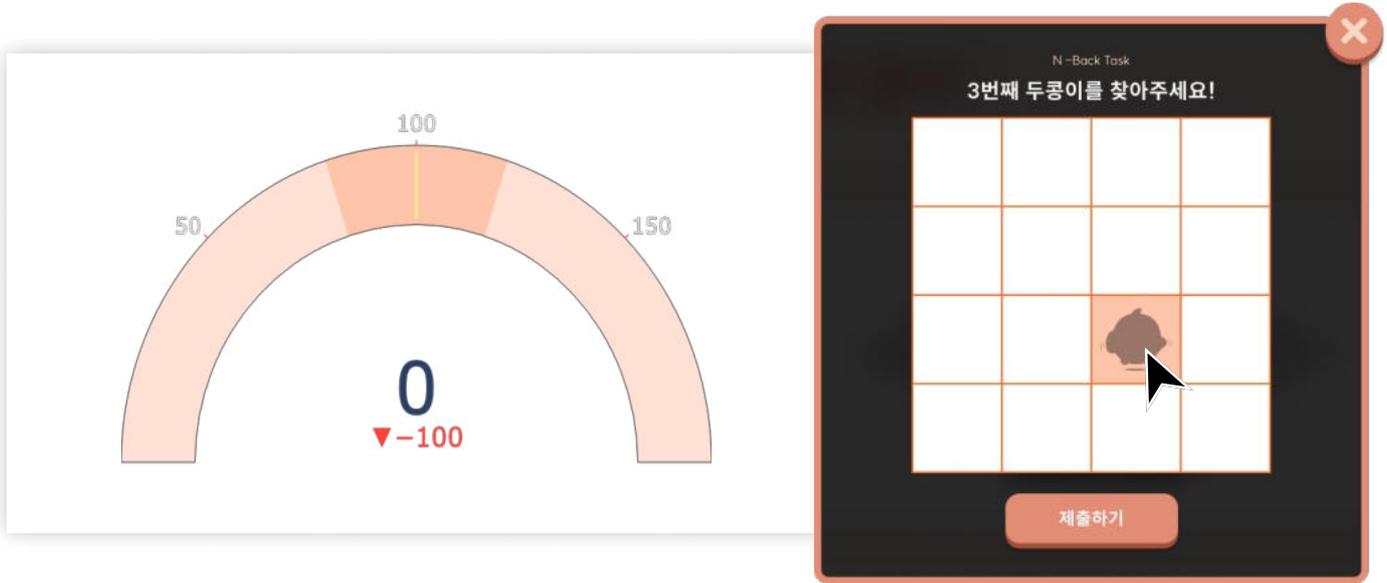


화면에 제시된 여러 문장들을 잘 기억 했다가 문장의 빈칸에 들어갈 답을 선택하는 게임으로, 빠르게 암기하고 암기한 내용을 유지하여 Verbal Working Memory의 용량과 정확도를 측정하고 Short Term Memory 능력을 측정하는 검사도구입니다.



N-Back Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



그 중 작업 기억은 어떤 정보를 처리하는 과정이며, 인지적 활동을 위해 필요한 정보를 일시적으로 저장하는 기억을 말합니다. 이와 같은 작업 기억 수준 및 용량을 측정하는 과제로는 N-Back Task가 있습니다. 또한, N-Back Task를 통해 두뇌 기능의 효율성을 증진시킬 수 있습니다. N-Back Task 게임은 작업 기억과 유동 지능을 훈련시키는 방법으로도 알려져 있습니다.

나의 결과

당신의 N-back task 점수는 평균 정도 수준입니다.

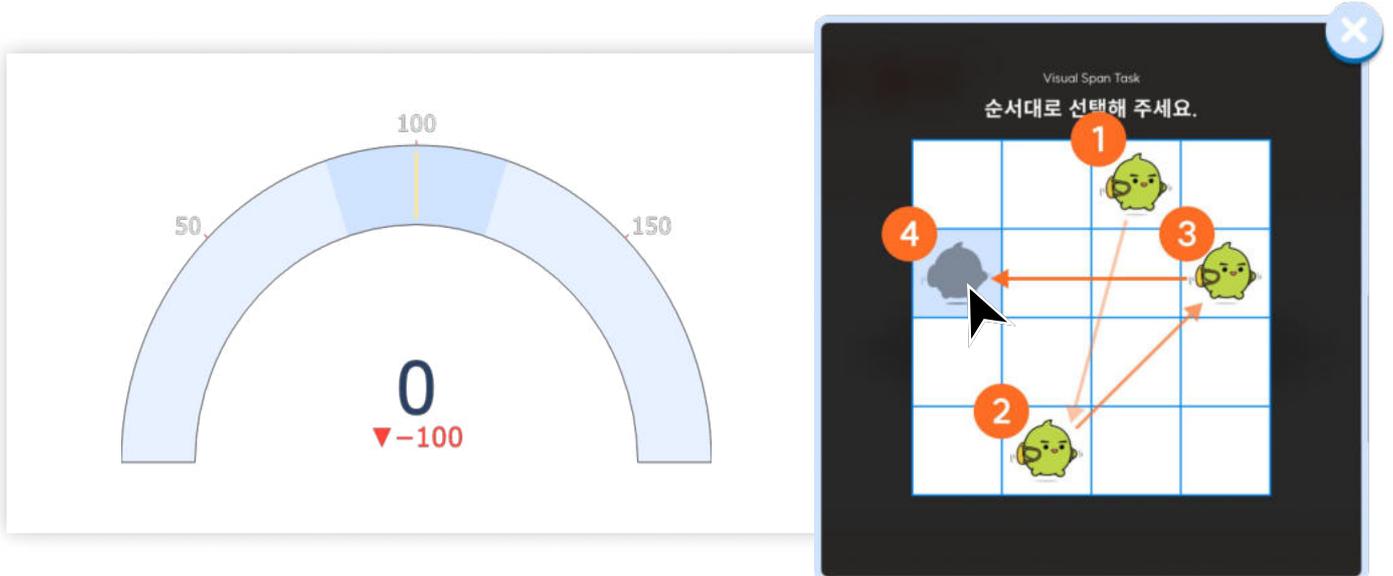
평균적인 작업 기억(Working memory) 용량을 가지고 있다는 것은 일시적으로 정보를 기억하고 유지하는 정상적인 기억의 과정을 수행할 수 있음을 의미합니다. 작업 기억은 인간의 고등 인지 기능 중 하나인 실행 기능의 일부분으로 다양한 정보를 잘 활용하고 상황 판단 혹은 기억과 관련된 능력입니다.

새로운 지식과 기술을 배우는 것은 작업 기억 능력을 강화시키는 방법 중 하나입니다. 새로운 악기를 배우거나 새로운 음악을 듣고, 스도쿠나 체스와 같은 두뇌 훈련 게임을 활용하여 기억력을 향상시킬 수 있습니다.



Visual Span Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



짧은 시간 동안의 정보 저장과 조작을 동시에 측정함으로써, 기억 메커니즘을 이해할 수 있습니다. 특히, 비언어적인 정보에 대한 기억력을 측정하는 과제로는 Visual Span Task가 있습니다. 시공간 작업기억폭(visuo-spatial working memory span)과 관련된 Visual Span Task게임을 통해, 확인하는 정보에 대한 주의집중과 필요한 정보만을 인출하는 기능을 확인할 수 있습니다.

나의 결과

당신의 Visual Span Task 점수는 평균 정도 수준입니다.

이는 평균적인 작업 기억(Working memory)의 정확도를 가지고 있음을 의미하며, 주어진 과제를 최대한 정확하게 처리해낼 수 있는 능력을 가지고 있다는 뜻이기도 합니다.

작업 기억은 다양한 정보를 잘 활용하고 상황 판단 혹은 기억과 관련된 능력입니다. 해야 할 일이나 아이디어가 생각나면 메모를 하는 습관을 가지면 작업 기억의 분산을 막고, 정보를 효율적으로 활용할 수 있습니다.



Word Span Task

사람의 기억은 감각 기억, 단기 기억 또는 작업 기억, 장기 기억 등으로 분류할 수 있습니다. 작업 기억(Working memory)과 단기 기억(Short term memory)은 장기 기억을 위해 꼭 필요한 부분이며, 인지 기능에 있어서 기초가 되는 능력이라고 할 수 있습니다.



다양한 인지 기능 중 기억 능력은 언어 수행 능력을 설명하는 중요한 요인으로, 특히 언어 이해 능력과 밀접한 관련성을 가지고 있습니다. 특히, 언어적 정보에 대한 기억력을 측정하는 과제로는 Word Span Task가 있습니다. 이는 단기 기억의 기능뿐 아니라 정보 처리 속도, 주의 집중력을 확인하고 향상시키는 방법으로도 알려져 있습니다.

나의 결과

당신의 Word Span Task 점수는 평균 수준입니다.

이는 평균 정도의 언어 단기 기억(Word Short term memory) 능력을 가지고 있음을 의미합니다. 무엇인가를 기억하기 위해 언어적 의미와 개념에 주의집중하고, 인지하는 능력을 발휘할 수 있습니다.

다양한 정보를 기억할 때 단기 기억을 거쳐서 장기 기억으로 전환시키므로, 새로운 정보를 이미 알고 있는 지식과 연결시키는 연상 기법은 단기 기억력에 좋은 영향을 줄 수 있습니다. 이미 알고 있는 지식과 새로운 정보를 연상하면 기억력을 높일 수 있습니다.

Menobi

FOR YOUR BRIGHT WORKING

03

나의

강점과 Talent

- 나의 강점 Top 5
- 나의 Talents Top 5



나의 강점 찾기

모든 사람은 자신의 성격과 능력을 정의하는 강점의 고유한 조합을 가지고 있습니다. 강점이란 개인이 가진 뛰어난 성격과 능력으로 스스로도 자신감을 느끼는 특성입니다. 강점이 잘 발달하면 개인의 성장, 성공, 성취의 기반이 되며, 주변 세계에 긍정적인 기여를 할 수 있습니다. 그렇기 때문에 자신의 강점을 발견하고 적극적으로 수용하고 개발하면 자존감과 삶의 전반적인 웰빙이 향상될 수 있습니다. 동일한 시각으로 다른 사람의 강점을 이해하고 수용하면, 팀워크, 협업 및 공동체의 발전을 도모할 수 있습니다.

	긍정성		자기조절		
	긍정성(신체)	긍정성(마음)	침착	회고	재해석
목표지향	목표	동기	설득	감정 통제	상호작용
	명분	공감	배려	표현능력	외부활동
	대인관계			적응력	

해석 팁

긍정성은 신체적, 심리적인 만족감과 자신감을 나타냅니다. 조절능력은 스트레스 상황에서 침착하게 대응하며 자신의 감정을 통제하는 능력입니다. 목적지향은 목표와 동기가 확실하여 이를 초점으로 전략적으로 행동하는 것을 말합니다.

대인관계는 타인의 생각과 감정을 이해하고 존중하며, 또 타인과 함께하는 것을 노력하는 능력입니다. 표현능력은 외향적인 소통방식 뿐 아니라 다양한 표현 방식을 사용하는지 알아보며, 리더십을 발휘하는 능력입니다. 위의 표에서 색감이 같은 부분은 같은 유형의 강점을 의미합니다.

사람은 어려움을 이겨내거나 새로운 환경에 적응할 때,
인생의 어떤 목표에 도전할 때 스트레스를 받습니다.

어려운 문제를 풀거나 새로운 공부를 시작할 때도 마찬가지로 스트레스를 받습니다.
이러한 스트레스를 이겨낼 때 나에게 도움이 되는 강점을 알고 활용하는 법을 안다면,
성장의 발판이 되어 줄 것입니다.

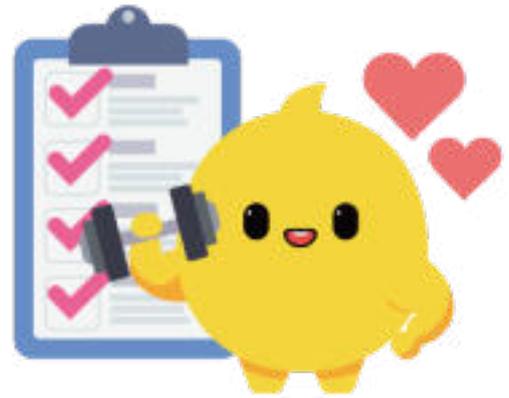


나의 강점 찾기 Top 5

01 긍정성_신체

'긍정성_신체'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#외모_만족 #건강함 #튼튼한 신체 #자신감
#체력_좋음



강점

신체적 긍정성은 외적인 요인에 스스로 만족감을 느끼게 합니다. 신체적 긍정성이 강점인 사람은 활력이 넘치고 호기심이 왕성하여 매사에 적극적인 것이 특징입니다. 외부의 자극으로부터 유연하게 반응하며 긍정적 관점에서 상황을 파악하고 해결하고자 노력합니다. 주어진 상황에 자신의 역량을 믿고 일을 추진하는 까닭에 주변으로부터 긍정적 평가를 받기도 합니다.

보완점

자신의 신체와 외적인 요인에 스스로 만족감을 느끼는 것은 개인의 안녕감에 있어 매우 중요한 요인입니다. 자신감을 부여하기도 하고, 역할 수행에 원동력이 되어주기도 하기 때문입니다. 그러나 지나치게 외적인 요인에만 집중하여서 내적인 건강과 성장을 소홀히 할 우려가 있습니다. 때로는 자극 위주의 활동만을 선호하여 맡은 일에 쉽게 흥미를 잃고 마무리 짓지 못하는 경향도 있습니다. 따라서 내면의 건강과 성장을 위한 자기만의 방법을 모색하고 그것을 지속해서 수련해야 할 필요가 있습니다. 나아가 호기심만을 쫓는 것이 아니라 책임감을 갖고 역할에 임한다면 삶의 질 향상에 긍정적 결과를 얻을 수 있을 것입니다.



나의 강점 찾기 Top 5

02 긍정성_심리

'긍정성_심리'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#삶의 만족 #기대되는 내일 #즐거움 #낙천적
#긍정적_사고 #도전



강점

심리적 긍정성은 삶에 대한 만족도를 높이고 미래지향적인 삶의 태도를 지니게 합니다.

심리적 긍정성이 강점인 사람은 낙천적 사고로 매사에 즐거움을 느끼며 자신감이 넘치는 것이 특징입니다. 긍정적 자아를 형성하고 있어 스스로에 대한 신뢰가 깊고, 주변의 평가에 크게 영향을 받지 않아 자신의 신념을 지킬 수 있는 내면의 힘이 있습니다. 어떠한 상황에서도 긍정적인 관점에서 문제를 해결하고자 하는 경향이 있습니다.

보완점

삶에 대한 낙천적 태도와 자신감은 개인의 성장에 있어 매우 중요한 원동력입니다. 결과에 좌절하지 않고 끊임없이 도전할 수 있도록 하기 때문입니다. 그러나 자신감이 자만심으로 변형되지 않도록 유의할 필요가 있습니다. 또한, 스스로에 대한 신뢰가 지나쳐져서 문제 해결 과정에서 타인의 의견을 반영하지 않고 독단적인 행태를 보이게 할 우려가 있습니다. 특유의 유쾌함과 긍정적 태도에 겸손함과 신중함을 더한다면, 조화로운 대인관계를 형성하고 삶의 균형을 이루는데 도움이 될 것입니다.



나의 강점 찾기 Top 5

03 목표

'목표'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#지향점 #계획적 #완벽주의 #방향_확실
#과녁을 향해



강점

목표가 뚜렷하다는 것은 삶의 태도나 방향을 명확하게 함으로써 개인의 자아실현 욕구를 이루게 합니다. 목표가 강점인 사람은 목표달성을 위하여 체계적인 전략을 구성하는 능력이 뛰어나며, 결단력이 높아 추진력이 강한 것이 특징입니다. 빠르고 정확하게 핵심을 짚어 낼 수 있는 까닭에 목표를 위한 과정에 거침이 없으며 완벽함을 추구하기도 합니다. 때로 집단 전체를 진두지휘하며 공통의 성과를 달성하기도 합니다. 이를 통해 경험하는 성취감은 자기애를 느끼게 하거나, 삶의 만족도를 향상시키기도 합니다.

보완점

목표를 달성하기 위해 전략을 세우고 그것을 추진하는 능력을 갖추었다는 것은 개인의 역할로 집단이 기대하는 바를 실현할 수 있다는 것을 뜻합니다. 그러나 실제로 타인과 충분한 의사소통을 거쳐 판단하는 것보다 자신의 논리와 사고에 국한되어 문제를 판단하고 추진하는 경향이 있어, 지나치게 목표 지향적인 태도는 다소 독선적으로 보이기도 합니다. 인간은 사회적 동물이며 타인과의 관계 안에서 건강한 자아정체성을 형성할 수 있습니다. 목표에 집중되어 있는 관심을 타인에게 돌릴 줄 아는 여유를 갖는다면, 과업을 달성하는 것뿐만 아니라 대인관계에서도 성공적인 경험을 하게 될 것입니다.

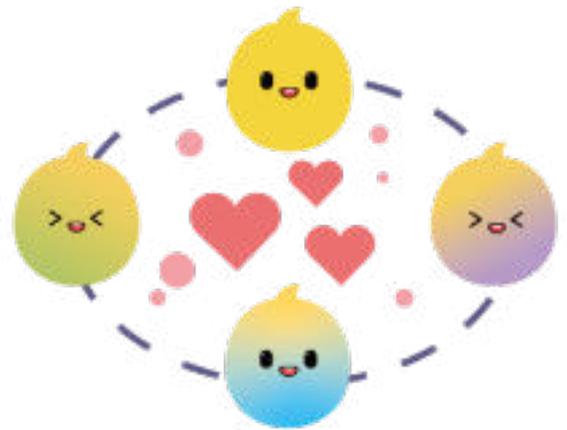


나의 강점 찾기 Top 5

04 공감

'공감'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#이해 #인정 #너는 그렇구나 #나는 이렇단다
#착함



강점

공감은 대인관계의 기본 요소로 타인을 존중하고 이해하는 태도를 갖추게 합니다. 공감이 강점인 사람은 대인관계에 대한 만족도가 높으며, 타인의 의견을 경청함으로써 친밀한 관계를 구축해 내는 것이 특징입니다. 상대가 필요로 하는 것이 무엇이며, 어떤 감정 상태인지를 파악하는 능력이 뛰어나 갈등을 해소하는 역할을 부여받기도 합니다. 타인과 정서적으로 강한 유대감을 형성하는 까닭에 집단의 결속력을 다지게 하는 기능을 하기도 합니다.

보완점

높은 공감 능력은 인간관계를 보다 나은 방향으로 이끄는 긍정적 역할을 하며 삶을 다채롭게 합니다. 공감에는 객관적인 태도가 요구됩니다. 객관성이 배제된 공감은 동정과 다르지 않습니다. 나를 배제하고 타인의 내면을 일방적으로 인정하는 태도가 반복될 경우, 타인에 의해 결정되는 수동적 삶을 살게 될 수 있습니다. 나아가 자신의 의도와는 달리 성공 지향적 인물로 보일 가능성이 있습니다. 긍정적 대인관계를 형성하거나 유지하는데 필요한 능력은 공감 외에도 많은 요소가 있습니다. 나와 타인을 분리하는 성숙한 공감 능력을 발휘하고 대인관계에 필요한 또 다른 기술을 습득한다면, 균형 잡힌 인간관계를 형성할 수 있을 것입니다. 그리고 그것을 통해 주체적 삶을 영위할 수 있을 것입니다.

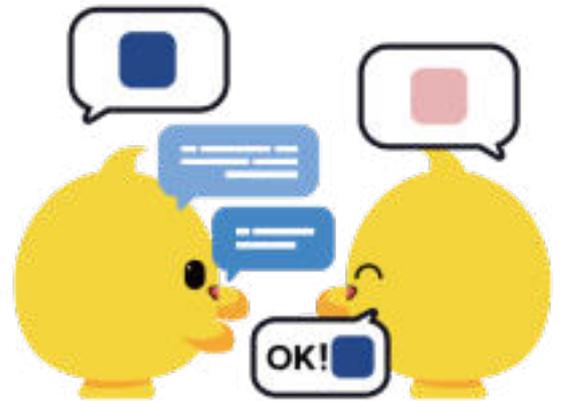


나의 강점 찾기 Top 5

05 설득

'설득'의 강점을 가진 자의 핵심 키워드

#존중 #너는 이것 원해? #나는 이것 원해 #절충안
#의견 조율



강점

설득은 의사소통 능력의 핵심 요인 중 하나로 원만한 대인관계를 형성하게 하는 핵심 요인입니다. 설득이 강점인 사람은 갈등을 조정해가는 과정에서 협력적으로 문제를 해결해 나가는 것이 특징입니다. 성공적인 설득은 타인의 입장을 공감하는 것에서 비롯되는 까닭에 설득력이 높은 사람은 통찰력이 뛰어납니다. 설득을 통한 결과는 개인 또는 사회적 문제에 영향을 미치는 파급력을 갖고 있기에 설득력이 높은 이들은 주변으로부터 신뢰감을 얻을 수 있으며 현명하다는 평가를 받기도 합니다.

보완점

바람직한 설득을 위해서는 관계적 측면에서의 접근과 시도가 필요합니다. 상대를 설득하는 과정에서 사회·문화적 맥락과 관계가 고려되지 않는다면, 언변이 좋은 사람에 그치게 됩니다. 때로 상대에 대한 부정적 태도나 폐쇄적인 사고를 갖고 설득을 하는 경우도 발생할 수 있습니다. 이것은 타인에게 자기중심적 또는 이기적인 사람으로 평가될 수 있음에 유의하여야 합니다. 이러한 상황을 예방하기 위해서는 설득이 상호 경쟁적이거나 이타적인 것이 아님을 숙고하여야 합니다. 설득은 상호 교섭적인 것입니다. 상대에게 관심을 가지고 관찰함으로써 욕구를 파악하고 공감하며 설득을 시도한다면, 개인과 사회 그리고 공동체까지 바람직한 영향력을 주며 사회적 지지를 얻게 될 것입니다.



나의 강점 활용하기

**자신의 강점을 효과적으로 사용하면 개인적인 성취감, 성공,
다른 사람에게 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.**

자신의 강점을 활용하는 것은 지속적인 성장과 자기 발견의 여정임을 기억하시기 바랍니다. 당신의 고유한 재능을 받아들이고, 배움과 발전에 열린 자세를 유지하고, 주변 사람들에게 긍정적인 영향을 미치면서 의미 있고 목적 있는 삶을 만들기 위해 당신의 강점을 사용하세요.

MENABI를 통해 얻은 나의 강점을 인식하세요

특정한 강점을 불러일으키는 요인을 생각해 보세요. 그리고 활용하세요

명확한 목표를 설정하세요.

강점과 열정에 맞는 기회를 찾으세요.

강점을 지속적으로 개선하세요.

강점을 개발하고 훈련할 수 있는 방법을 찾아보세요.

강점을 결합하여 삶의 영역에서 기여할 수 있는 부분을 찾으세요.

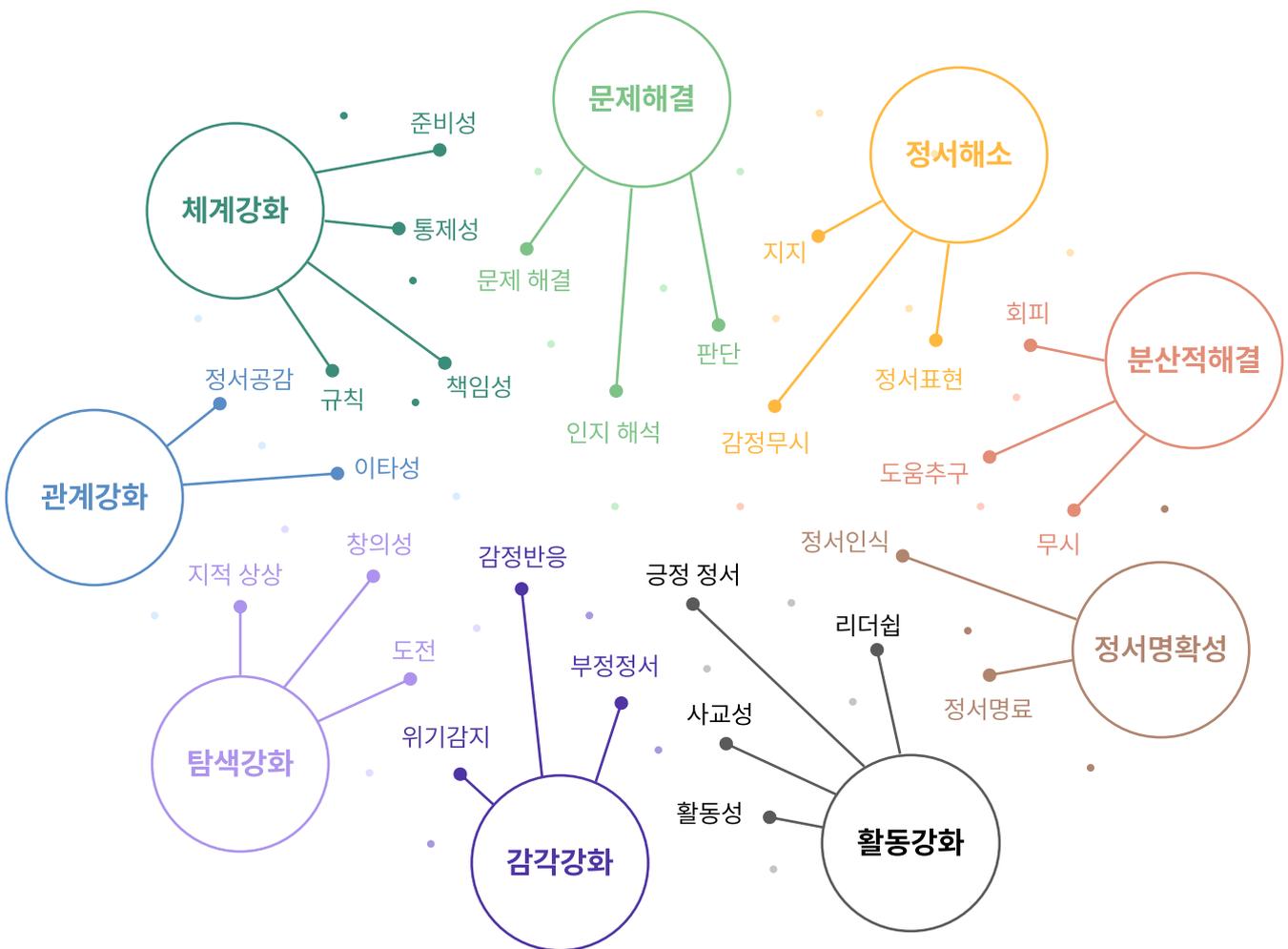
자신감과 진정성을 가지고 강점을 활용하고, 실패와 좌절을 통해 성장할 기회로 받아들이세요.



나의 Talent 찾기

인간의 행동은 복잡하고 다면적이며 내부 및 외부 영향의 조합에 의해 형성됩니다.

그렇기 때문에 개인의 행동과 선호도의 다양성은 인간 경험의 자연스러운 측면임을 인식하는 것이 중요합니다. 우리의 개인적인 차이는 우리를 독특하게 만들고 다른 사람들과의 상호 작용을 풍부하게 합니다. 이러한 차이를 이해하고 존중하면 더 나은 의사소통, 공감, 인간 행동의 다양성에 대한 감사로 이어질 수 있습니다. 또한 이러한 다양성이 있기 때문에 인류의 역사와 사회는 발전할 수 있었습니다. 사람마다 선호하는 행동에 대한 타당한 이유가 있을 수 있으며, 이에 대한 나의 판단이나 비교가 항상 적절하거나 건설적이지 않을 수 있음을 인식하는 것도 필요합니다.



사람마다 자연스럽게 선호하고 자주 하는 행동과 성향들이 있습니다.
 위에 25가지 다양한 특징점 중에서 내가 선호하고 자주하는 행동이 무엇인지 알아보도록 합시다.
 같은 색으로 된 요인들은 **유사한** 성향임을 의미합니다.



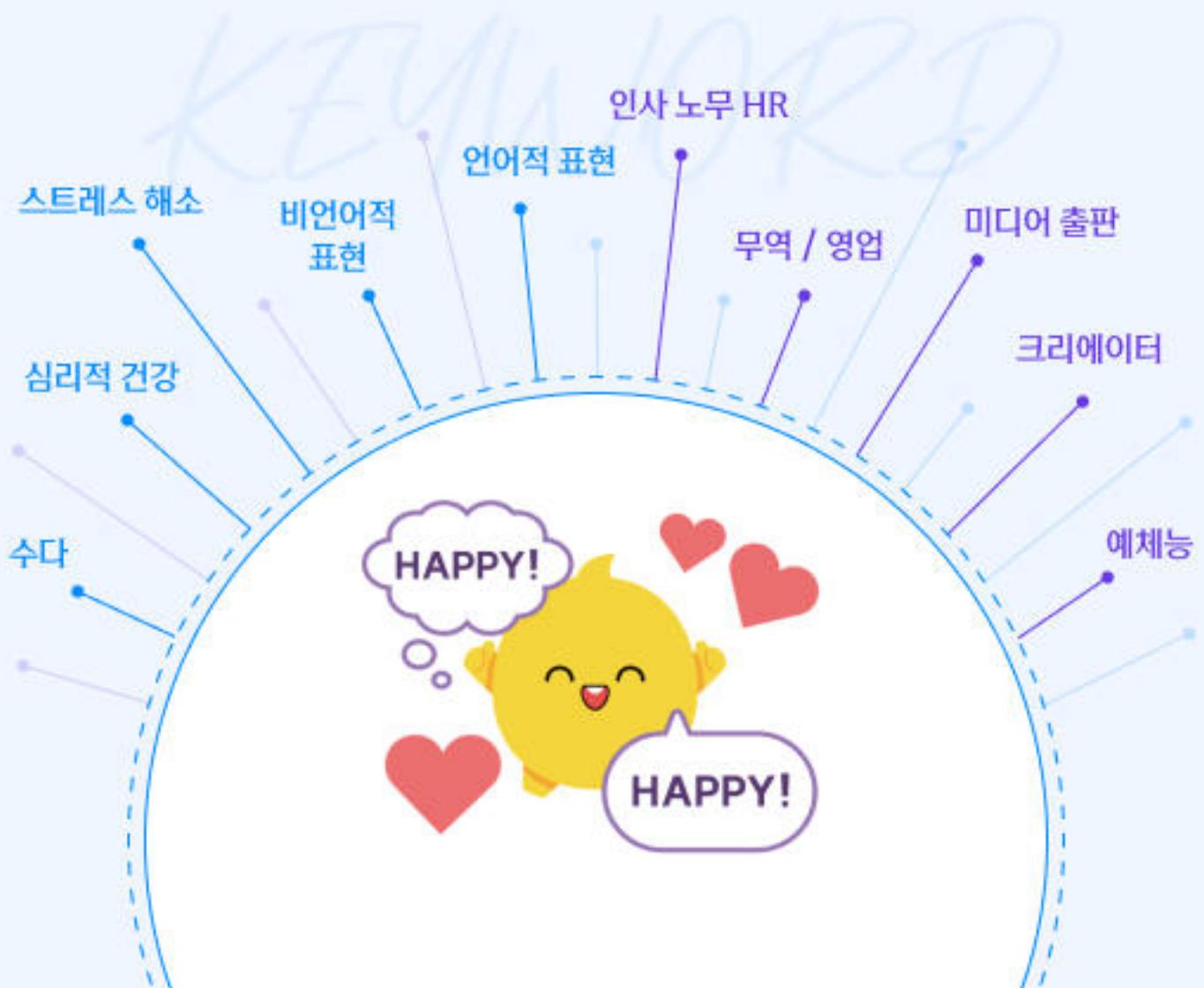
나의 Talent 찾기 Top 5

01 정서명료

특징

정서표현이 명료한 사람은 원만한 대인관계를 형성하고 교류함으로써 삶의 주관적 안녕감이 높은 편입니다. 때로 가벼운 농담이나 이야기를 나누기도 하고, 타인과의 교류에 있어 다양한 표현 방식을 구사하는 까닭에 친화적인 인물로 평가받기도 합니다. 하나의 현상이나 주제에 대해 다각적이고 입체적인 관점의 접근과 설득이 필요한 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

표현을 지나치게 하는 경우 타인에게 부담감이나 저항감을 줄 우려가 있습니다. 내가 표현을 하는 과정에서 타인이 나의 감정이나 생각에 공감 또는 이해하고 있는지 살펴봄으로써 일방적 표현이 되지 않도록 유의하여야 합니다.





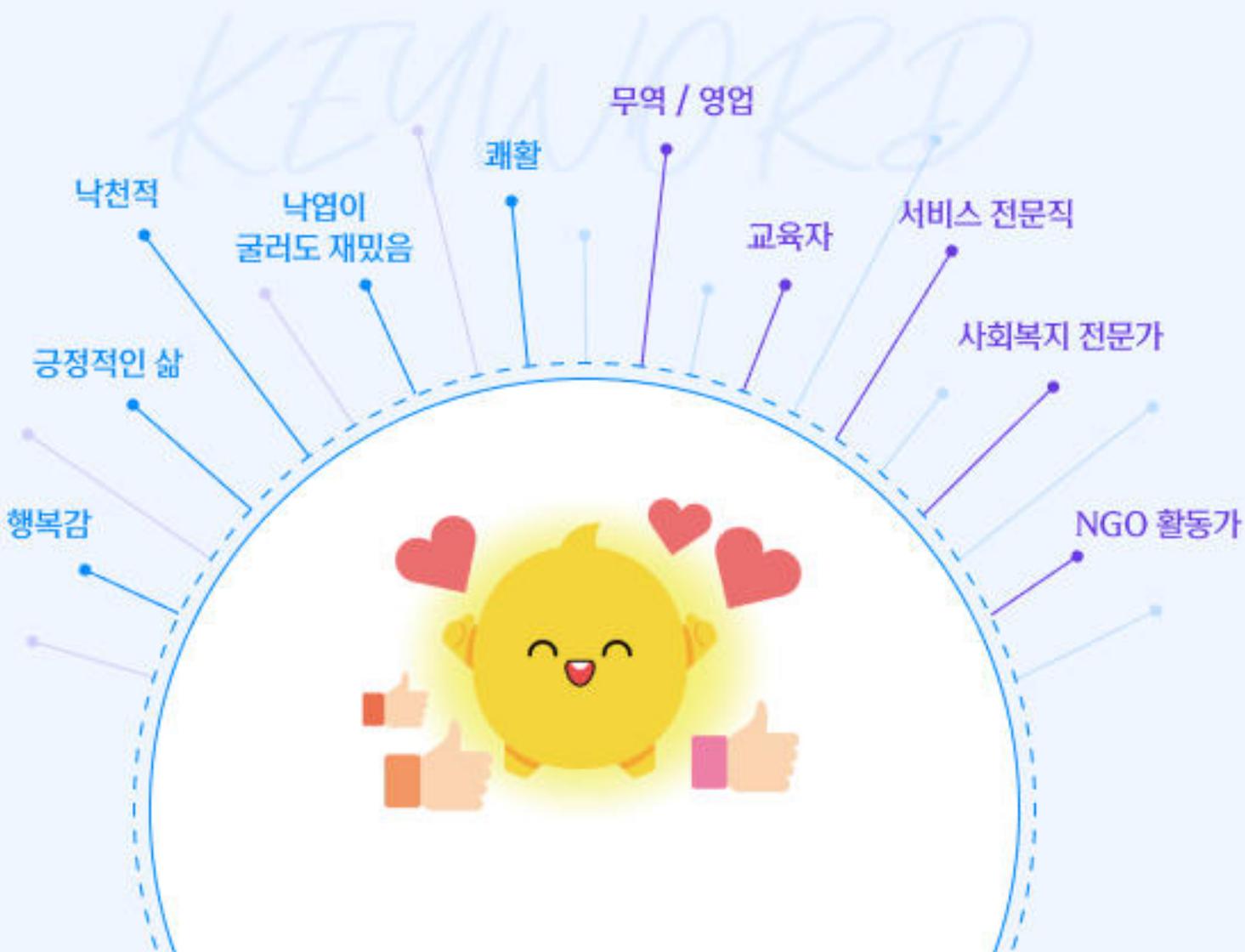
나의 Talent 찾기 Top 5

02 긍정 정서

특징

긍정 정서가 높은 사람은 사회적 결속과 유대감을 증진하고 삶에 대한 만족도가 높은 편입니다. 사고가 유연하여 갈등 상황에서 다양한 대처방안을 모색할 수 있으며, 매사에 낙천적인 태도를 보이는 까닭에 유쾌한 인물로 평가 받기도 합니다. 이들은 타인과의 관계적 측면 중에서도 정서적인 교감을 바탕으로 교류할 때, 역량을 가장 크게 발휘할 수 있습니다. 따라서 특유의 긍정적 에너지를 토대로 타인에게 일정 수준의 영향을 미칠 수 있는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

긍정 정서가 과도한 경우 상황을 객관적으로 판단하지 못할 우려가 있습니다. 더불어 흥미와 관심 위주의 역할 또는 과업만을 수행하려고 하는 편향적 태도로 일상의 불균형이 일어날 수 있으니 유의하여야 합니다.





나의 Talent 찾기 Top 5

03 리더십

특징

리더십이 뛰어난 사람은 사람들을 이끌고 앞에 나서서 행동을 하는 것을 즐기고 잘하는 사람입니다. 리더십이 뛰어난 사람은 야망도 있고 무언가 이루고자 하는 목적의식도 강한 경향이 있습니다. 사람들을 이끌고 무언가를 행하고 이뤄낼 때 큰 성취감을 느끼고 능력이 온전히 발휘됩니다. 하지만 리더십이 발휘되지 않거나 원하는 방향으로 일이 진행되지 않으면 공격성이 나타날 수도 있기 때문에, 다른 사람을 이해하는 것도 중요하다는 점을 잊어선 안됩니다.





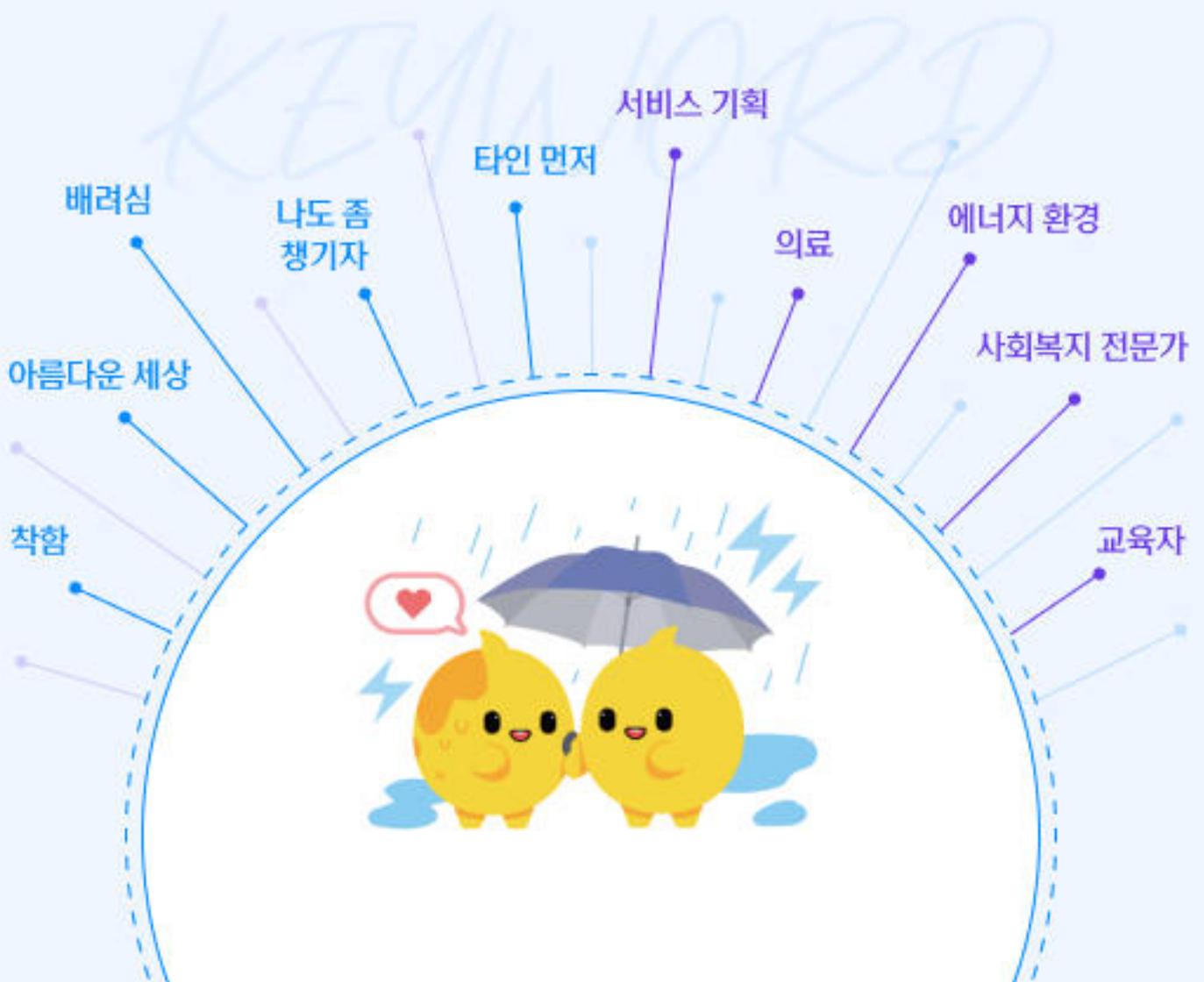
나의 Talent 찾기 Top 5

04 이타성

특징

이타성이 높은 사람은 타인에 대한 행복에 지대한 관심을 보이며 사회적 책임감이 강한 편입니다. 타인이 처한 상황이나 현상을 이해하는 조망 수용능력이 뛰어나고 행동의 기준이 타인 지향적인 까닭에 배려심이 깊다는 평가를 받기도 합니다. 이들은 자신의 희생을 감수하더라도 타인의 이익이나 처우가 개선되는 상황에서 자신의 역량을 가장 크게 발휘할 수 있습니다.

이타성이 과하면 자신을 잃어버릴 우려가 있습니다. 특히 지나치게 이타적인 것은 타인을 도우며 자신의 욕구를 충족하는 심리적 방어기제에서 비롯된 것일 수 있습니다. 혹은 자신의 정체성이나 존재감을 타인의 인정으로부터 찾는 인정욕구가 작용한 결과일 수도 있어 주의가 필요합니다.





나의 Talent 찾기 Top 5

05 정서공감

특징

공감을 강하게 하는 사람은 타인의 감정을 지각하는 능력이 뛰어나며 상호 간의 차이를 인정하고 수용하는 편입니다. 타인과의 감정적 연결을 바탕으로 사회관계를 형성하는 까닭에 든든한 지지자로 평가되기도 합니다. 타인의 감정을 알아차리거나 상태를 판단하는 분야 또는 상대의 관점이나 입장에서 현상을 이해하고 적절한 태도를 갖추으로써 성과를 보일 수 있는 분야에서 두각을 드러낼 수 있습니다.

공감이 지나치면 자신의 정서나 이해는 무시되고 자기의 생각과 의사를 표현하는 능력이 감소될 우려가 있습니다. 때로 타인에게 거절당하는 것이 두려워 과도한 공감을 하는 경우도 발생할 수 있으니 유의하여야 합니다.

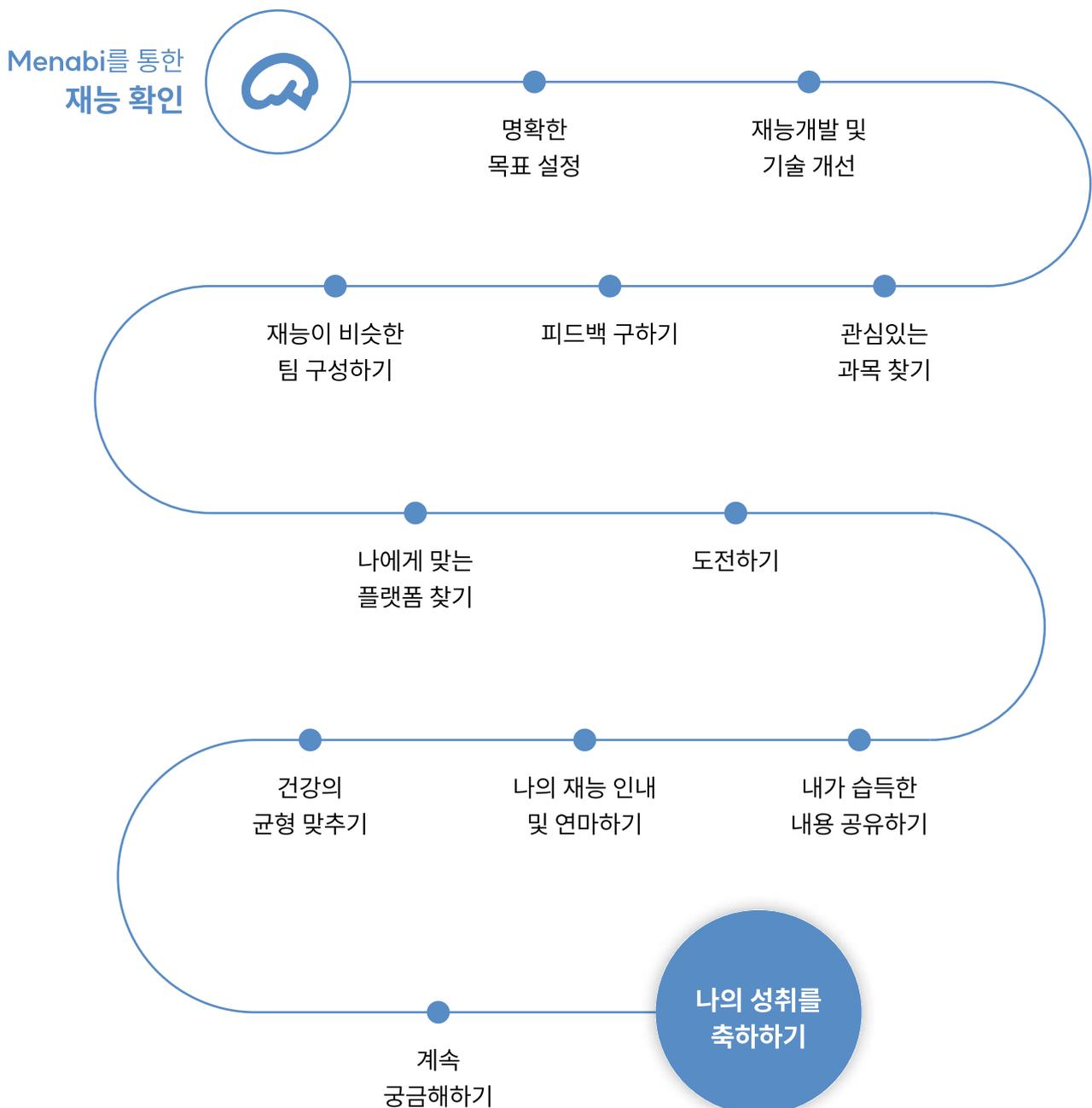




나의 Talent 활용하기

자신의 재능을 효과적으로 사용하면 개인적인 성취감, 성공 및 다른 사람에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 귀하의 재능을 활용하는 데 도움이 되는 몇 가지 단계입니다. 당신의 재능을 사용하는 것은 자기 발견과 성장의 여정임을 기억하십시오. 자신에게 인내심을 갖고 자신의 독특함을 받아들이고 자신의 삶과 다른 사람들의 삶에 기쁨과 성취감을 가져다 주는 방식으로 자신의 재능을 계속 개발하고 공유하십시오.



04

나의
진로 성향

- 나에게 맞는 직업군
- 추천 직업 3



개인의 재능과 직업의 연관성

인간은 평생동안 자신에게 의미가 있는 일과 삶의 의미를 찾고, 자아실현을 추구합니다.

현대사회에서는 주로 그 일이 직업이 되기도 합니다. 그래서 현대인들에게 자신의 재능과 성향에 맞는 직업을 찾는 것은 평생의 화두이기도 합니다. 그렇기 때문에 자신의 재능을 잘 알고 이와 연관된 직업을 이해하고 있는 것은 중요합니다. 이는 나의 직업 선택, 직업 만족도, 종사하는 분야에서의 성공과 성취에 중대한 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

강점 또는 타고난 능력이라고도 하는 재능은 개인이 비교적 적은 노력으로도 탁월한 능력을 발휘하도록 만드는 능력이라고 할 수 있습니다. 인지 능력, 사회적 기술, 신체 능력, 창의적 적성, 감성 지능, 미적 감수성 등 다양한 영역과 관련될 수 있습니다.

자신의 재능과 관련있는 직업에 종사하게 된다면, 개인은 재능을 갈고 닦을 수 있게 되며, 잠재력을 더 펼치며, 자신의 존재 가치를 확인하며 행복한 삶을 살게 됩니다. 또한 조직 차원에서는 적재적소에 인재들이 배치됨으로써 인적 자원의 효율적 운용으로 발전을 도모할 수 있게 됩니다.

개인의 재능이 지능으로 연결 시 효과



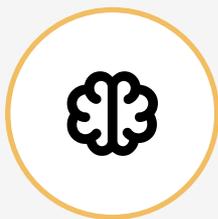
직업적
성장



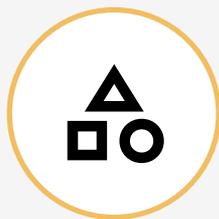
직무 수행 및
직무 만족도



개인 동기
및 열정



잠재 재능
발현



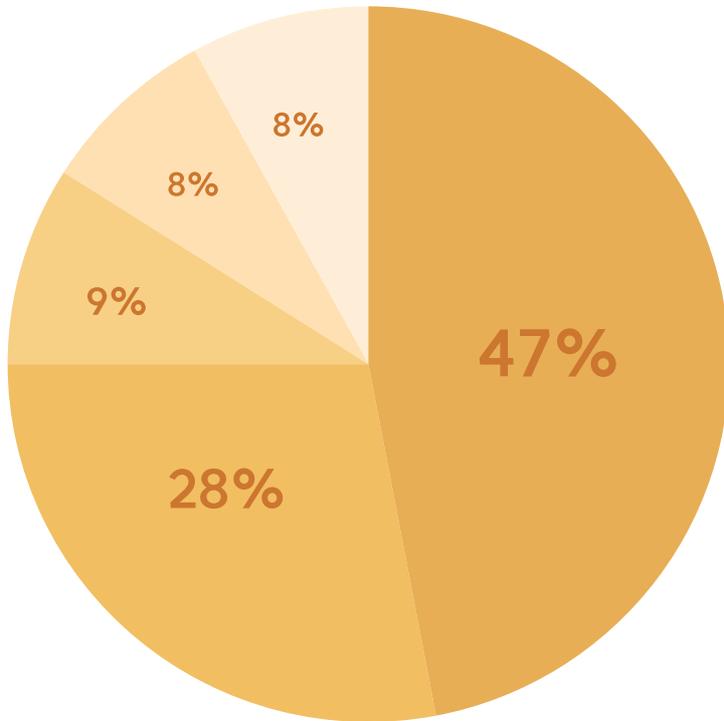
적응성 및
다재다능성



기술 및
자기 개발



이직을 하는 이유?



직장인 967명 대상 설문조사 결과

- 업무적 성장의 기회
- 연봉 인상의 기회
- 실력 검증의 기회
- 인맥 확장의 기회
- 기타

알맞은 직업을 찾게 되면 나타나는 이점

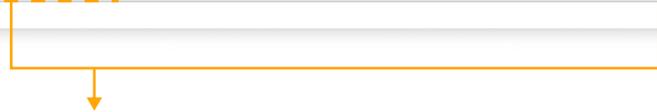
- 변화하는 상황에 빠른 적응
- 개인의 기술 및 능력 강화
- 경력의 발전
- 일과 생활의 균형
- 일에 대한 열정 상승
- 개인의 재무 계획 안정
- 인맥 및 네트워킹 확장
- 삶의 계획과 가정의 안정
- 평생학습의 의지 생성
- 정신 및 정서적 웰빙
- 지역사회 참여 활동 참여
- 은퇴 계획



그래프는 이렇게 읽어요

이 표에서는 내가 가진 역량과 실제 직군의 전문가들이 가져야 할 역량을 비교해 볼 수 있습니다.

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
창업가	리더십	지지	도움추구	정서인식	활동성
사업 기획 전략	리더십	책임	외면	회피	인지적해석
서비스 기획	긍정정서	호기심	지지	문제해결	책임
마케팅	사교성	활동성	감정공감	정서표현	판단



특성 부분은 각 직업군들의 역량입니다.
그래프에 색칠된 부분은 내가 가진 역량입니다.

대표 직업군

- 경영/사무원
- 프로젝트 매니저
- 전략/기획자
- 창업가
- 인사/조직개발 전문가 (HR 전문가)
- 마케터
- 영업/ 영업관리자
- 광고/홍보 전문가
- 생산기술자
- 생산관리자
- 데이터 분석가
- 보안 전문가
- 재무/회계 전문가
- 의료 종사자
- 사회복지 전문가
- NGO 활동가
- 크리에이터
- 서비스 전문직
- 언어 전문가
- 예체능
- 물류/ 유통 전문가
- 에너지/환경 전문가
- 연구자
- 컨설턴트
- 법률전문가
- 교사/ 강사
- UX/UI 디자이너
- 그래픽디자이너
- 제품디자이너
- IT 개발자
- 엔지니어



나에게 알맞은 진로 찾아보기

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
창업가	리더십	책임성	활동성	도전	상호작용
사업 기획 전략	리더십	책임성	인지해석	목표지향성	준비성
서비스 기획	이타성	의사소통	창의성	문제해결	준비성
마케팅	사교성	의사소통	활동성	정서공감	도움추구
회계 세무	통제성	책임성	위기감지	규칙	판단
법률 전문가	지적추구	준비성	감정무시	규칙	문제해결
인사 노무 HR	통제성	신뢰	정서명료	상호작용	목표지향성
SW 개발자	도전	지적상상	인지해석	상호작용	문제해결
HW 엔지니어	도전	지적상상	판단	규칙	문제해결
정보보안 전문가	책임성	신뢰	위기감지	회피	문제판단
무역 / 영업	사교성	신뢰	정서명료	도움추구	긍정정서
물류 유통 전문가	책임성	준비성	위기감지	규칙	신체적긍정성
생산 기술자	목표	준비성	판단	규칙	인지해석
생산 관리자	통제성	준비성	판단	규칙	위기감지



나에게 알맞은 진로 찾아보기

진로	특성1	특성2	특성3	특성4	특성5
건설 / 건축 전문가	책임성	책임창의성	목표	규칙	문제해결
디자인 / 브랜딩	지적 상상	창의성	감정풍부	지적추구	지지
퍼블리싱	지적 상상	창의성	감정풍부	문제판단	관심
의료 전문가	지적추구	이타성	정서인식	문제해결	침착
연구자	지적추구	도전	인지해석	문제해결	감정통제
에너지 환경 전문가	이타성	부정정서	인지해석	문제해결	지지
교육자	이타성	긍정정서	사교성	정서인식	관심
미디어 출판	이타성	설득	정서표현	정서명료	관심
금융 / 증권	사교성	판단	무시	지지	관심
사회 복지 전문가	이타성	정서공감	긍정정서	신뢰	관심
서비스 전문직	활동성	감정무시	긍정정서	신뢰	도움추구
NGO 활동가	활동성	부정정서	정서인식	이타성	도전
크리에이터	리더십	정서표현	창의성	무시	도움추구
언어 전문가	사교성	정서표현	정서인식	지지	지적추구
예체능	활동성	지적 상상	감정풍부	회피	창의성



나에게 잘 맞을 수 있는

진로 추천 및 관련 직업

사회복지 전문가

현재 인기 있는 직업

학교사회복지사, 의료사회복지사, 정신건강사회복지사

미래가 기대되는 직업

보건 의료 사회복지사, 노인복지사, 빈곤대책복지사

필요한 능력

이타성, 감정 공감, 신뢰, 관심, 정서 인식

하는 일

개인, 지역 사회의 삶의 질을 향상시키기 위해 문제를 평가하고, 이를 해결하기 위해 지원과 지침을 제공해줍니다. 청소년, 노인, 가족, 장애인 등 사회적, 개인적으로 문제를 겪는 사람들에게 도움을 줍니다. 이 직업의 목표는 개인이 정상적인 사회생활을 할 수 있도록 돕는 것입니다. 또한 자원을 확보하기 위해서 법원이나 행정 절차에서 대리하기도 합니다.



나에게 잘 맞을 수 있는
진로 추천 및 관련 직업
무역 / 영업

현재 인기 있는 직업

수출입 담당자, 무역 거래 전문가, 글로벌 계정 매니저, 디지털 영업 전문가

미래가 기대되는 직업

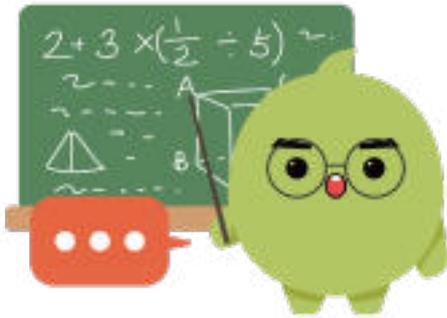
디지털 마케팅 전문가, 데이터 분석가, 글로벌 비즈니스 개발자, 솔루션 영업 전문가

필요한 능력

사교성, 도전, 감정풍부, 문제 해결, 판단

하는 일

무역 및 영업 직군 종사자는 제품 또는 서비스를 홍보하고 고객을 찾아내어 매출을 증가시키는 역할을 수행합니다. 고객과의 관계를 유지하며 요구 사항을 파악하여 최적의 제안을 제공하고 계약을 체결합니다. 시장 동향과 경쟁 환경을 분석하고 전략을 개발하여 신규 비즈니스 기회를 찾아내고 발굴합니다. 커뮤니케이션 스킬을 활용하여 제품의 가치와 이점을 설명하고 협상을 진행하여 계약을 성사시키며, 판매 목표를 달성하기 위해 노력합니다. 무역 및 영업 분야에서는 고객과의 관계 구축과 협업, 전략적 사고가 필수적입니다.



나에게 잘 맞을 수 있는
진로 추천 및 관련 직업

교육자

현재 인기 있는 직업

교육 컨설턴트, 교육 강사, 학교 행정인사, 교사, 교육 기술자

미래가 기대되는 직업

디지털 학습 디자이너, 인공지능 교육 전문가, 학습 분석가, 온라인 교육 강사, 교육 기술 컨설턴트

필요한 능력

긍정 정서, 지지, 도움 추구, 책임, 통제

하는 일

학교, 대학, 교육 센터 등에서 학생들에게 지식이나 기술을 전달하는 역할을 합니다. 커리큘럼 지침이나 학습 목표에 따라 알맞은 교육 콘텐츠를 설계하며, 학생들이 몰입할 수 있는 환경을 만듭니다. 또한 시험이나 과제들을 통해 학생들의 이해도를 파악하고, 이에 대한 피드백을 제공하여 학생들이 지식을 효율적으로 습득할 수 있도록 돕습니다. 또한 지식뿐만 아니라 정서적인 지원을 제공하여 학생들의 정서적, 사회적 발달을 촉진하기 위해 노력합니다.



가장 많은 시간 투자가 필요한 업무



전문성 개발

각 분야의 업계 동향에 대한 최신 정보를 유지하고, 교육 세션에 참석하고, 새로운 기술을 습득 및 복잡한 문제를 해결하는데 연구와 분석이 필요한 경우가 많기 때문에 시간이 많이 소요되지만, 개인의 성장을 위해 필수적입니다.



프로젝트 관리

프로젝트를 처음부터 끝까지 계획, 조정 및 감독하는 데는 시간이 많이 걸릴 수 있습니다. 특히 프로젝트가 복잡하거나 여러 이해관계자 및 부서가 참여하는 경우에는 더욱 그렇습니다.



연구 개발과 정리

의사 결정을 위해 데이터를 수집, 분석 및 해석하는 것은 특히 시장 조사나 과학 연구와 같은 분야에서 시간이 오래 걸릴 수 있습니다. 소프트웨어 개발 프로젝트를 위한 코드 작성, 테스트 및 디버깅은 시간이 많이 걸리는 작업일 수 있습니다.



콘텐츠 개발 관리 작업

사양, 매뉴얼, 사용자 가이드를 포함한 포괄적인 프로젝트 문서를 작성하는 것은 시간이 많이 걸릴 수 있지만 프로젝트 성공을 위해 매우 중요합니다. 또한 문서, 코드, 디자인 작업 등 콘텐츠를 검토하고 편집하는 것 또한 세심하고 시간이 많이 걸리는 작업일 수 있습니다.

Menobi
FOR YOUR BRIGHT WORKING

Menobi

FOR YOUR BRIGHT WORKING

05

나의

유전정보

- 나의 성향과 맞는 유전정보
- 나의 인지기능과 맞는 유전정보



성향과 유전의 연관성

성향은 업무 성과, 학업능력을 비롯한 다양한 사회적, 행동적 결과를 예측합니다. 또한 성향의 변화는 정신 건강을 포함한 삶의 많은 부분과 관련되어 있습니다.

생물학적으로 성향은 중간 정도의 유전성을 지닌 유전적 표현형(phenotype)입니다. 쌍둥이, 가족 연구에 따르면 성향은 유전될 수 있으며 유전 가능성 추정치는 33%에서 65% 사이입니다. 게놈 전반과 성향에 대한 연관성 연구는 Eysenck 성격 설문지 또는 Five-Factor Model(FFM)의 일부로 측정된 신경증에 주로 초점을 맞춰 왔습니다. 그러나, 최근 성향과 관련된 전장 유전체 연관분석(GWAS)은 모든 성향을 대상으로 연구되고 있습니다.

진스토리 코리아에서는 지속적으로 연구되고 있는 성향과 관련된 GWAS 논문을 기반으로 개인의 유전적, 선천적 특성을 예측합니다.

사람을 정확하게 이해하고 고객의 보다 나은 삶을 위해 노력하겠습니다.

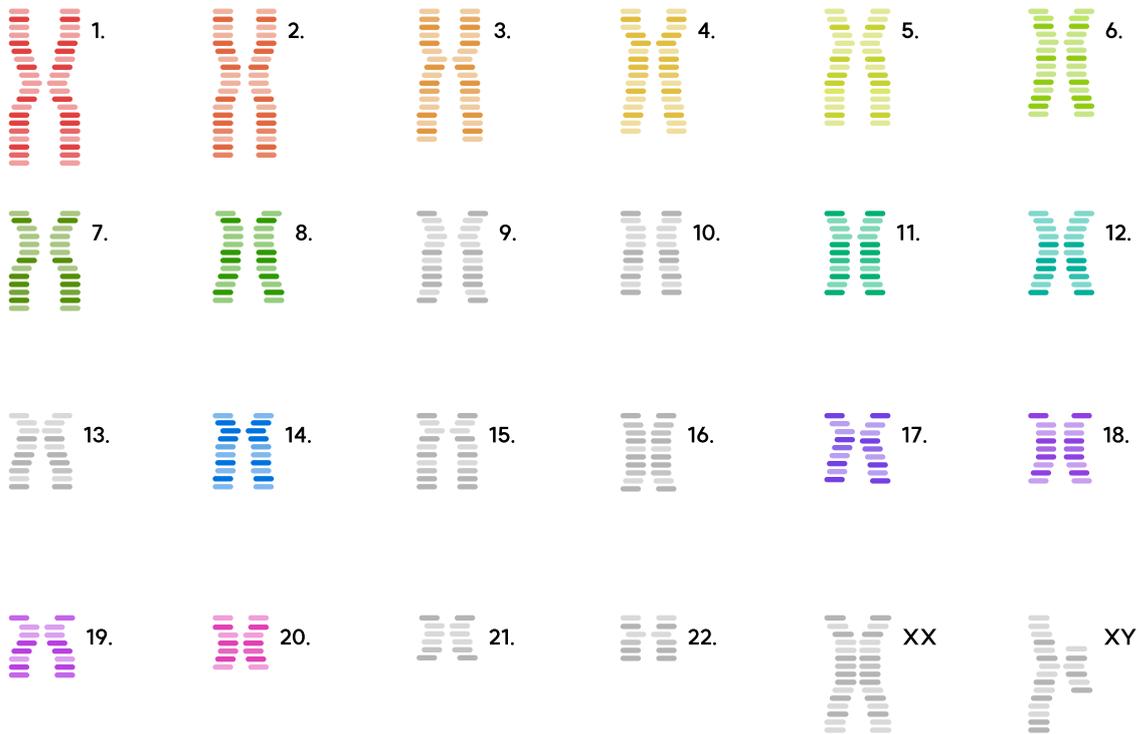




성향

내가 가지고 있을 확률이 높은 SNP는?

리아 님은 5가지 성향과 관련된 SNP(유전변이)를 가지고 있을 확률이 높습니다.



SNP란?

DNA 염기서열에서 1000개의 염기서열마다 하나의 염기서열 (A, T, G, C)이 차이를 보이는 유전적 변화 또는 변이를 단일염기다형성 (Single Nucleotide polymorphism, SNP)이라고 합니다. SNP로 인한 유전적 차이는 머리 색깔, 눈 색깔, 피부색, 외모, 성격과 같은 다양한 특성에 기여합니다.

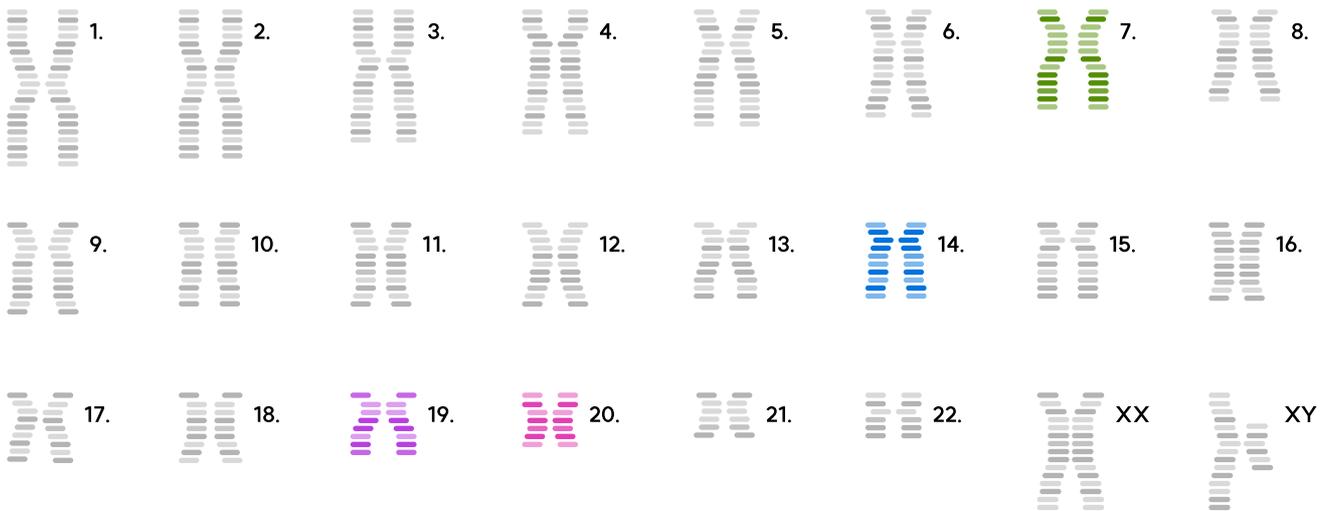
성향이란?

사람이 가지고 있는 다양한 내적 특성 중 하나입니다. 성향은 사람이 일반적으로 주로 하는 행동을 예측하며 상황에 따라 어떻게 반응할지 파악할 때 사용합니다. 성향은 타고나는 부분과 환경적으로 영향을 받는 부분이 조화롭게 어우러져 나만의 독특한 성향을 만들어 냅니다. 타고나는 점이 유사하더라도 환경에 따라 다른 성향을 보이기도 하고 타고난 점이 전혀 다르더라도 비슷한 성향을 보일 수 있습니다.

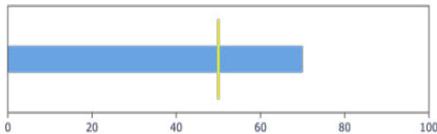


'활동 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '활동 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '활동 강화'에 대한 유전 변이

- rs79926910
- rs117292860
- rs12537271
- rs877600
- rs8010306

'활동 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #활동성 #사교성 #긍정 정서 #리더십

활동 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특징 중 하나입니다. 활동성, 사교성, 긍정 정서, 리더십, 외부 활동, 넓은 대인 관계 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 이러한 성격 특성이 높은 사람일수록 유전적으로 많은 사람을 만나고 외부에서 활동할 때 에너지를 얻고 즐거움을 얻는 특성이 강한 편입니다. 반대로 점수가 낮을 수록 내향적인 사람으로 생각할 수 있습니다.



Comment

from Menabi

- 활동 강화는 사람이 가지고 있는 다양함 성격 및 성향 중 한가지 입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 활동 강화는 외부 활동, 활동성, 공격성, 대담함 등과 관련이 있는 성격요인으로 해당 성격 특성이 높으면 높을 수록 외부 활동을 선호하고 사람들을 만나는 것을 즐기며, 리더십이 있고 약간의 공격성을 보고 하는 경향이 많은 성격 특성입니다. 반대로 외향성 점수가 낮다면 내향적인 사람이라 칭하며 혼자 있는 시간을 즐기고 사색을 즐기며, 조용한 환경을 선호하는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 활동 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 이는 본인이 가지고 있는 성격적 특성이 외향성에 더 가깝다는 것을 의미합니다. 외부 활동을 즐기고 많은 사람과 만날 때 즐거움을 느끼는 성향이 강합니다. 특히 넓은 대인 관계, 넓은 활동 반경을 유지할 수 있을 때 더 편안함을 느끼고 행동할 가능성이 큼니다.
- 높은 활동 강화는 공격성과도 관련이 깊은 연구 결과가 많습니다. 높은 공격성은 리더십과도 관련이 있고, 하고자 하는 행동과 본인의 생각을 외부로 쉽게 표현하고 의지를 관철하는 것에 도움을 주지만 주변 사람들에게 불편감을 줄 수도 있습니다. 그렇기 때문에 본인의 외향성을 강점으로 사용하면서 적절한 조절을 통해서 주변 환경을 살피면서 행동할 필요가 있습니다. 본인이 스스로 행동하면서 조절하는 것이 가장 좋지만 주변 사람들에게 한 번씩 나의 행동으로 인한 불편감 같은 것에 대한 의견을 묻는다면 행동을 조절하는 것에 더 많은 도움을 받을 수 있을 것 입니다.

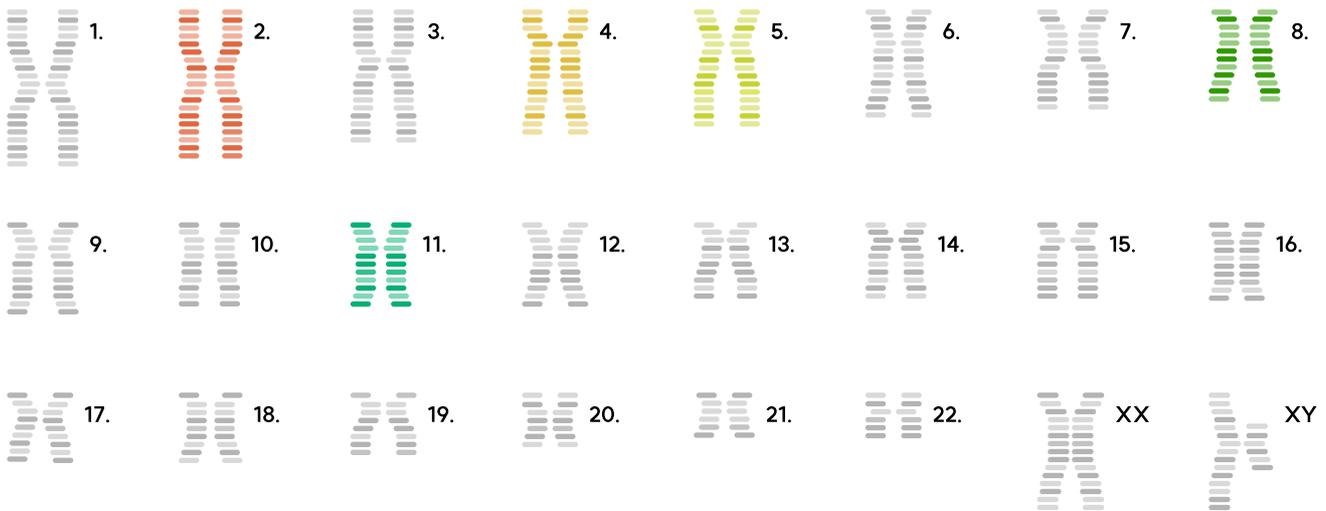
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고서 설문문의 결과입니다.

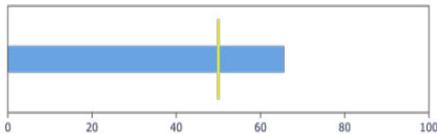


'탐색 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '탐색 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '탐색 강화'에 대한 유전 변이

- rs17591778
- rs10831742
- rs17039820
- rs2332838
- rs16921695

'탐색 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #지적추구 #상상 #도전 #호기심심

탐색 강화는 사람이 가지고는 다양한 성격 특성 중 한가지 입니다. 창의적으로 다양한 경험을 하는 성격적 특성으로 넓은 지식, 독특한 아이디어, 미적 감각 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 이러한 성격 특성은 유전적으로 다양한 경험을 할 때 즐거움을 느끼면서, 호기심이 많고 관찰을 많이 하는 등의 행동 특성을 보이는 특징을 가지고 있습니다.



Comment

from Menabi

- 탐색 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 탐색 강화는 다양성, 미적 감각, 독특함, 독창성 등과 관련이 있는 성격 요인으로 해당 성격 특성이 높으면 높을수록 새로운 것에 도전하고, 다양한 경험을 하기를 원하며, 왕성한 호기심을 보고하는 경향이 많은 성격 특성입니다. 반대로 개방성 점수가 낮다면 새로운 것 보다는 기존의 것, 익숙한 것에 더 많은 즐거움을 느끼고 선호하는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 탐색 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 이는 다양한 경험, 새로운 것에 대한 욕심, 호기심, 독특함 등에 즐거움을 많이 느끼고 더 많이 선호한다는 것을 의미합니다. 다양한 경험을 원하기 때문에 외부 활동을 많이 하거나 새로운 경험을 하기를 원할 수 있습니다. 또 탐색 강화가 높은 사람들은 지적 호기심도 많아서 상식이 풍부한 경우가 많습니다.
- 높은 탐색 강화는 독특함, 독창성과 관련이 깊은 연구 결과가 많습니다. 변화에 민감하게 반응하고 익숙한 것 보다는 새로운 것에 관심이 더 많이 갈 확률이 높습니다. 새로운 지적 자극에도 관심이 많아서 다큐멘터리를 본다거나, 지식 관련 유튜브 채널을 즐길 확률도 높습니다. 다양한 사람들에게서 의견을 듣는 것을 선호할 수도 있습니다. 주변 변화에 관심이 많고 민감하기 때문에 길거리가 변하거나 새로운 건물이 생기면 빨리 알아차리고 구경하는 행동을 하기도 합니다. 하지만 높은 탐색 강화는 다양한 것에 관심이 많은 만큼 익숙한 자극, 일관된 자극에 금방 지루함을 느끼고 실증을 낼 수 있습니다. 또 독특한 본인만의 표현을 하기도 하고 다른 사람은 생각하지 않은 독특한 생각을 할 수 있기 때문에 주변에서 괴짜 같다거나 특이하다는 평가를 받는 경우도 있으니 이런 점은 주의할 필요가 있습니다.

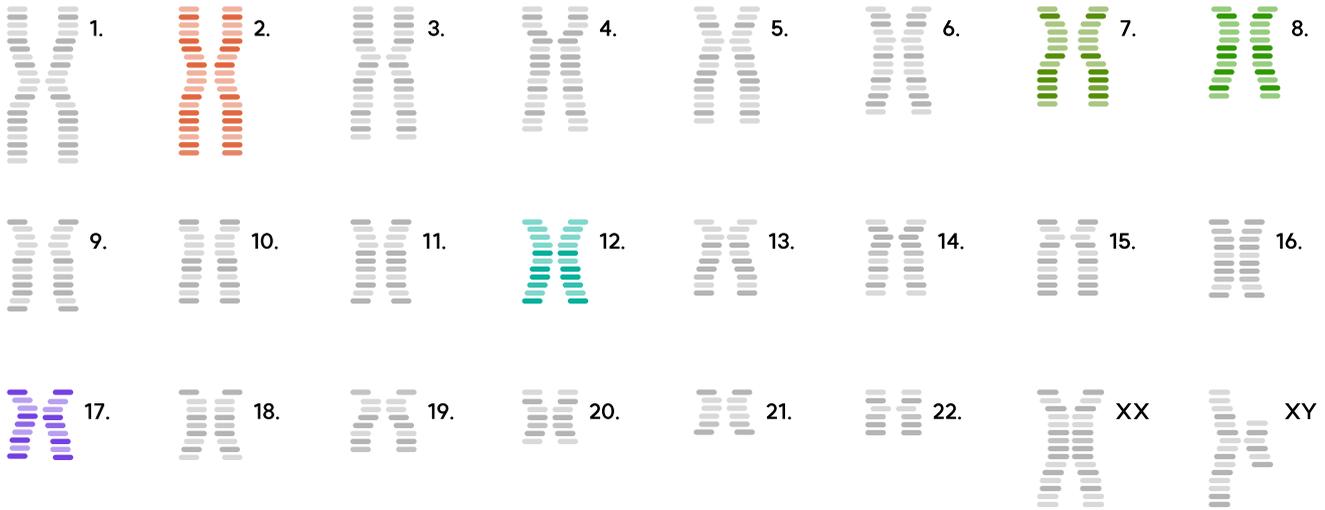
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.

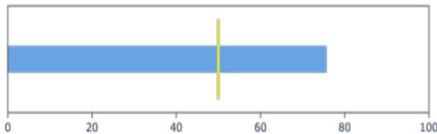


'감각 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '감각 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '감각 강화'에 대한 유전 변이

- rs4673876
- rs57694483
- rs35095634
- rs12154266
- rs7958127
- rs4841000

'감정 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #정서 안정성 #위기 감지 #부정 정서 #사회적 평가

감각 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 하나입니다. 정서 안정성, 우울, 불안, 걱정, 짜증, 사회적 평가 민감성, 위기 감지 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 민감성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람 보다 우울, 불안, 걱정과 같은 부정 정서를 보고하는 경우가 많지만 그 만큼 본인에게 피해를 주거나 위험한 상황을 잘 예측하는 특징을 가지고 있습니다. 반대로 민감성이 낮을 수록 정서 안정성이 높은 사람으로 생각할 수 있습니다.



Comment

from Menabi

- 감각 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인입니다. 감각 강화는 우울, 걱정, 불안, 정서적 안정성과 관련이 있는 성격 요인입니다. 감각 강화가 높은 사람은 그렇지 않은 사람 보다 우울, 걱정, 불안 수준이 높고 위험성에 대해 민감하게 반응하는 경향이 있습니다. 반대로 감각 강화가 낮은 사람은 정서적 안정성이 높고 덜 예민한 특징을 가지고 있습니다.
- 현재 본인의 감각 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 이는 그렇지 않은 사람보다 더 우울하고, 걱정이 많고, 불안이 높다는 것을 의미합니다. 하지만 꼭 부정적인 영향을 가지는 것이 아니라 그만큼 예민하기 때문에 위험한 상황을 더 잘 예측하고 타인이 싫어하는 것을 금방 눈치챌 수 있습니다. 따라서 조금 더 안정적인 환경을 만들고 그런 환경을 잘 유지하기 위해 노력할 수 있습니다.
- 높은 감각 강화는 우울, 불안과 같은 신경증 관련 문제와 연관이 많다는 연구 결과가 많이 있습니다. 전반적으로 짜증을 많이 표현하고 우울감을 많이 표현하는 경향도 있습니다. 이러한 부분은 스트레스를 유발하는 원인이 되기도 하며, 작은 문제에도 민감하게 반응하기 때문에 쉽게 지치고 짜증을 많이 내는 경우도 종종 있습니다. 하지만 그만큼 내가 싫어하는 점, 하기 싫어하는 것을 확실히 알 수 있습니다. 이러한 부분은 나의 감정을 적절히 조절할 때 꼭 필요한 것과 불필요한 것을 구별할 수 있다는 의미이기도 합니다. 적절히 조절된 감각 강화는 위험을 회피하고, 날카롭게 문제점을 지적할 수 있기 때문에 감각 강화가 높다고 낙담하지 않고 잘 활용할 수 있는 방법을 찾는 것을 추천 드립니다.

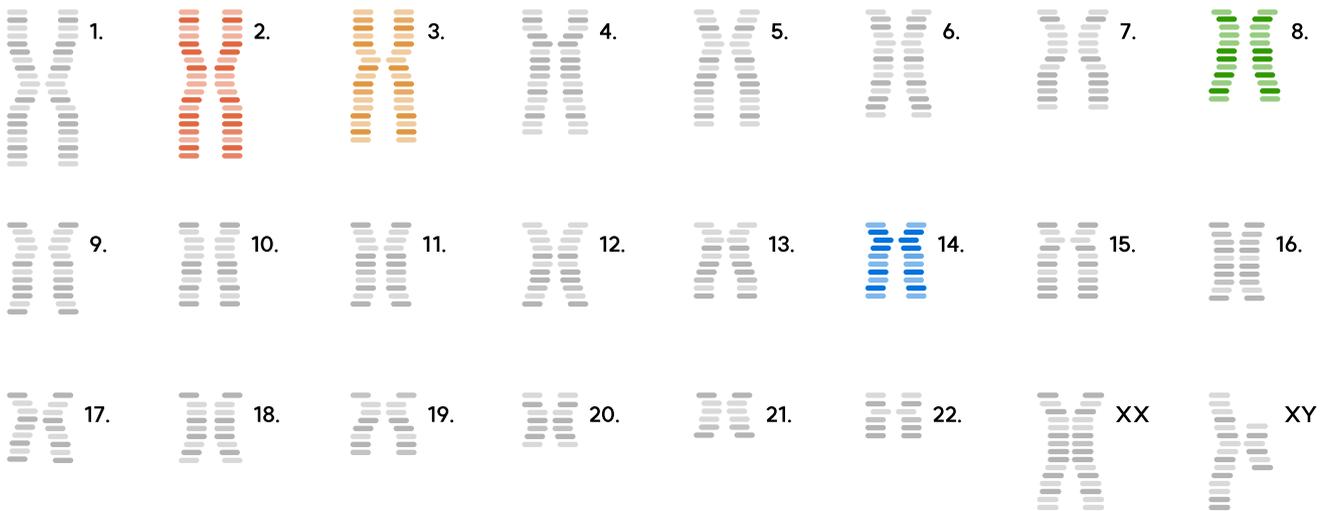
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.

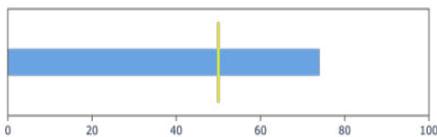


'관계 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '관계 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '관계 강화'에 대한 유전 변이

- rs11888210
- rs12880745
- rs2587559
- rs1501630
- rs9650241

'관계 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #이타성 #배려 #감정공감 #관심

관계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 하나입니다. 이타성, 배려심, 감정공감, 타인에 대한 관심, 깊은 대인 관계 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 사회성이 높은 사람일수록 주변 사람들을 잘 챙기고 친사회적인 행동을 많이 합니다. 하지만 과한 공감과, 타인에 대한 관심으로 눈치를 보는 경우도 종종 있습니다. 행동을 할 때 적절한 조절을 통해서 나와 타인의 거리를 유지하는 것이 중요합니다.



Comment

from Menabi

- 관계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지 입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인 입니다. 관계 강화는 배려, 공감, 친사회성, 친밀감 등과 관련이 깊은 성격 특성입니다. 관계 강화가 높을 수록 대인 관계가 원활하고 타인의 마음에 공감을 잘하는 특징이 있으며, 관계 강화가 낮을 수록 타인보다는 개인에 관심이 많고 약간의 이기적인 모습을 보이는 특징이 있습니다.
- 현재 본인의 관계 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 다른 사람과 대화를 하거나 대인 관계를 구축하는 것이 크게 어렵지 않고 타인을 배려하고 공감해주는 것을 선호하고 잘하는 특징을 가지고 있습니다. 주변에서 항상 고민이 있으면 말을 걸기도하고 깊이 있는 관계를 잘 유지하는 특징이 있습니다. 타인에게 항상 신뢰로운사람이라는 평가를 받기도 합니다.
- 높은 수준의 관계 강화는 높은 공감 능력, 친화성, 친사회성을 보여주는 연구 결과들이 많이 있습니다. 이기적인 행동보다는 이타적인 행동을 더 많이 하고 항상 타인에게 피해가 가지 않도록 배려하고 고민하는 모습이 특징입니다. 하지만 너무 주변 사람들에게 신경을 쓰다 보면 정작 본인은 챙기지 못하고 놓치는 경우가 종종 있습니다. 주변에서 나의 에너지나 자원을 받아서 편안해지고 안정적이 되는 모습을 보며 나도 만족감을 느끼고 내가 남에게 배운 만큼 돌아오기도 하니 긍정적인 결과를 보이는 경우가 많지만 과한 공감, 과한 배려는 타인의 눈치를 보게 만들고 스스로 돌아보지 못하게 만들기 때문에 적절한 주의가 필요해 보입니다.

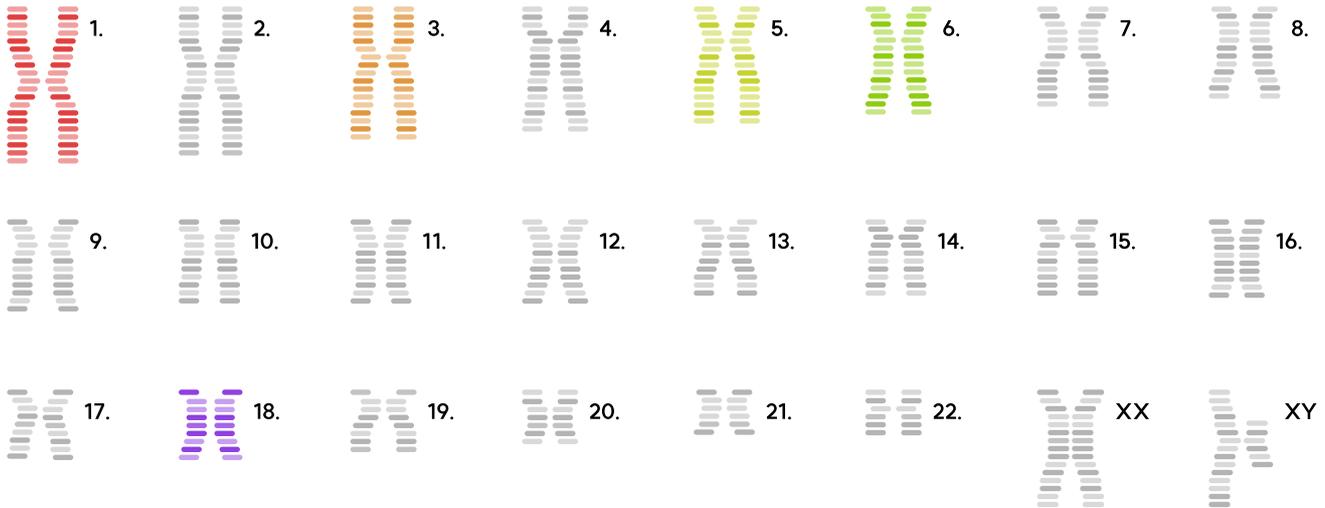
ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.

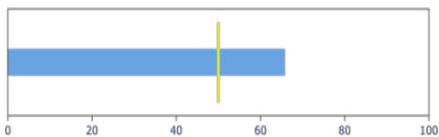


'체계 강화' 관련 유전변이를 가지고 있을 확률이 높습니다.

Expected In your chromosomes



해당 점수와 그래프는 메나비 심리검사의 '체계 강화'에 대한 결과치입니다.



높은 '체계 강화'에 대한 유전 변이

- rs2060416
- rs17029245
- rs912765
- rs16889092
- rs10471321

'체계 강화' 관련 유전변이의 타고난 능력. #규칙 #명분 #책임 #준비

체계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 특성 중 한가지입니다. 규칙, 의무, 계획, 자기 조절, 책임감, 준비성 등과 관련이 있는 성격 특성입니다. 통제성이 높은 사람일수록 규칙과 규범을 준수하려고 하고 의무와 책임을 중요하게 생각합니다. 너무 과하다면 주변에서 답답한 사람이라는 평가를 들을 수 있으나, 자기 조절 능력이 좋고 준비성이 철저하기 때문에 안정적인 행동 양식을 가지고 있을 수 있습니다.



Comment

from Menabi

- 체계 강화는 사람이 가지고 있는 다양한 성격 및 성향 중 한가지 입니다. 흔히 Five Factor Model(FFM)이라 불리는 성격 구성에서 주로 사용하는 성격 요인 입니다. 체계 강화는 규칙, 의무, 조절 등과 관련이 있는 성격 요인으로 체계 강화가 높으면 높을 수록 규칙을 준수하고, 의무에 책임감이 있으면서 자기 조절 능력과 통제 능력이 좋다는 특징을 가지고 있습니다. 반대로 낮으면 낮을 수록 유연하고 변화에 익숙한 특징을 가지고 있습니다.
- 현재 본인의 체계 강화 점수는 평균 보다 높은 수준에 속합니다. 이는 규칙을 준수하고, 확실한 계획과 통제감 안에서 활동하고 행동하는 것을 더 선호하는 것을 의미합니다. 확실한 계획이 있고 해당 계획을 온전히 잘 수행했을 때 큰 만족감을 느끼고 편안함을 느낄 수 있습니다. 이러한 특징 때문에 자기 조절 능력이 뛰어나고 참을성이 좋은 사람으로 평가받을 확률이 높습니다.
- 높은 체계 강화는 규칙과 의무, 책임을 지키는 것에 큰 장점이 있습니다. 따라서 해당 부분을 위해서 본인이 힘들거나 어려운 일이라도 참고 할 수 있는 의지가 높은 경우가 많습니다. 하지만 높은 계획성과 자기 조절 능력은 주변에서 답답하게 느낄 수도 있고, 무서운 사람 처럼 보일 수 있습니다. 그리고 계획에서 벗어나거나 규칙에 어긋나는 문제에 경우 불편감을 느끼거나 화가 날 수 있기 때문에 유연성이 조금 떨어지는 단점이 있을 수 있습니다. 특히, 너무 높은 체계 강화는 타인도 통제하려는 경향이 있기 때문에 이러한 부분에서 주의가 필요합니다. 조절된 통제감을 통해서 본인의 목표를 성취하고 한 집단이나 조직을 이끌 수 있는 사람이 될 수 있습니다.

ⓘ NOTICE

- 제시된 유전변이는 지속적으로 연구되고 있는 GWAS 연구를 기반으로 합니다.
- 심리검사 결과와 관련된 유전 변이이며, 개인마다 발현될 수도 있고 발현되지 않을 수도 있습니다.
- 본 결과 페이지는 실제 유전자 검사 결과와 다를 수 있습니다.
- GENAVI 테스트를 통해 정확한 테스트 결과를 확인하실 수 있습니다.
- 제시된 그래프는 MENABI결과 그래프로 자기 보고식 설문 결과입니다.



Cronbach's
 $\alpha = 0.93$