



일반용 결과보고서

Korean version of **Joines Personality Adaptation Questionnaire**

# K-JPAQ

## 한국어판 조인스 성격적응 검사

저자 | Vann S. Joines, Ph. D.

한국판 표준화 | 오수희 · 이영태 · 허만세

검사자	SAMPLE	이름	SAMPLE
검사기관	SAMPLE	성별	
검사일	2024/11/05	생활연령	41 11 (1982/11/16)





## K-JPAQ 검사 소개

한국어판 조인스 성격적응 검사(K-JPAQ: Korean version of Joines Personality Adaptation Questionnaire)는 개인이 어렸을 때 주어진 환경에 적응하기 위하여 발달시킨 성격적응을 알아보는 심리검사입니다. 우리가 어렸을 때 발달시킨 성격적응은 현재 우리의 일상생활에서 발현되고 있기에 그 성격적응 형태를 정확하게 알아보는 것은 자신을 이해하고 다양한 인간관계 속에서 경험하는 개인의 독특한 사고, 감정, 행동을 이해하는데 매우 유용한 정보를 제공합니다.

성격적응(Personality Adaptation)이란 개념은 정신과 의사인 Paul Ware, MD와 심리학 박사인 Taibi Kahler, Ph.D.에 의하여 처음으로 제시되었으며, 그 후 심리학 박사이자 저명한 교류분석 상담가인 Vann Joines, Ph.D.에 의하여 심화·발달되었습니다. Joines 박사는 오랫동안의 임상적 경험을 토대로 성격적응을 측정할 수 있는 Joines Personality Adaptation Questionnaire(JPAQ)를 개발하였습니다. 이 검사 도구의 기본 개념은 다음과 같습니다.

우리 모두는 어렸을 때 심리적으로 생존하고 자기 부모의 기대에 부응하는데 있어서 가장 잘 작동했던 성격적응을 발달시켰고 그것을 현재에도 사용하고 있습니다. K-JPAQ에서는 6개의 기본적인 성격적응유형을 바탕으로 개인의 고유한 성격적응유형을 탐색하고 그 성격적응의 긍정적 측면과 부정적 측면을 설명합니다.

각 개인은 여러 성격적응유형을 발달 시킬 수 있으며, 스스로 발달시킨 적응유형들이 결합하여 현재 인간관계에 적응하고 있습니다. 개인의 성격적응을 이해하는 것은 자기 자신을 이해하고 평가하도록 도울 수 있으며, 환경 속에서 주어지는 인간관계에서의 관계성을 향상시킬 수 있도록 도움을 제공합니다.

## 유형 구성 및 설명

K-JPAQ가 검사하는 성격적응은 기본적인 6개의 유형을 가지고 있으며, 이 6개의 적응유형은 각각 3개의 생존적 적응 유형과 3개의 실행적 적응유형으로 구분됩니다. 생존적 적응은 한 개인이 어렸을 때 주어진 환경을 신뢰할 수 없을 때 자신을 스스로 돌보기 위하여 발달시킨 최선의 적응 전략을 의미합니다. 실행적 적응은 어린이가 주위의 어른들에게 인정(Ok)받기 위하여 어떻게 노력하였는가를 보여주는 최선의 적응 전략을 의미합니다.

상위 유형	하위 유형	유형별 특징
생존적 적응	CD 창의적 몽상가 Creative Daydreamer	예술가적, 창의적 사고자, 다른 사람에 대한 관심, 철수, 수동적, 백일몽, 회피, 분리, 돌보는, 지지적, 즐거운, 친절한, 수줍음, 지나치게 과민한, 괴짜인
	CM 매력적 조작자 Charming Manipulator	흥분과 극적임을 추구, 높은 에너지, 목표 지향적, 판단이 빠른, 갈등(사회적 규범에 대한), 낮은 욕구좌절 인내성, 안달하는, 매력적, 카리스마 있는, 공격적, 분명한, 추진하는, 조작하는, 이기적, 냉담한(엄한), 무책임한, 충동적
	BS 재기형 회의자 Brilliant Skeptic	재기 넘치는 사고자, 매우 기민한, 신경 써서 잘 처리하는, 경위를 주목하는, 사고의 경직, 과대망상, 추정, 박학다식한, 조심스러운, 과도하게 예민한, 의심이 많은, 질투하는, 야망 있는
실행적 적응	PR 유희적 반항자 Playful Resister	그들 자신들을 생각하기로 작정, 문제의 양면성을 고려하는, 공격적으로 수동적인, 분개하는, 의존적인, 충성된, 활기 넘치는, 유희적, 집요한, 방해하는, 부루퉁한, 고집 센
	RW 책임감 있는 일 중독자 Responsible Workaholic	양심적, 책임감 있는, 신뢰할 만한, 관습에 따르는, 사소한 일까지 챙기는, 의존적인, 산뜻한, 의무적인, 완벽주의자, 과도하게 억제하는, 긴장하는(가장 어려운 일은 긴장을 완화하는 것)
	EO 열정적 과잉반응자 Enthusiastic Overreactor	흥분하는, 상상력이 풍부한, 높은 에너지, 다른 사람의 감정을 염려하는, 과민한, 정서적으로 불안정한, 극적인, 다른 사람의 주목을 끌려고 노력하는 행동, 유혹적인, 유희적인, 매력적, 재미있는, 돌보는, 미성숙한, 자기중심적인, 헛된, 의존적인



## 결과 및 프로파일

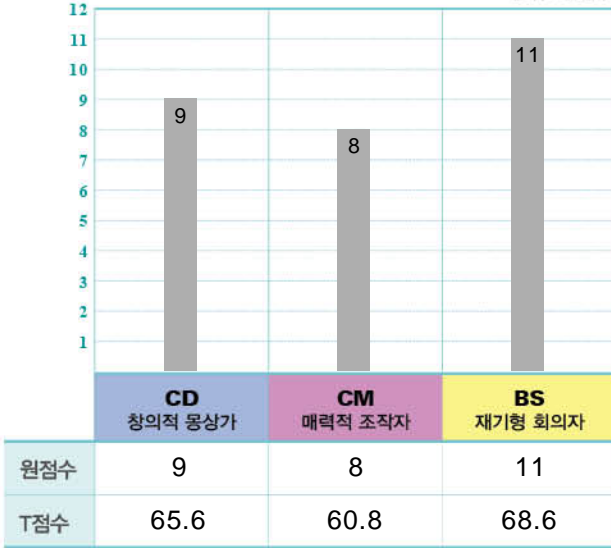
### 1. 적응유형 점수

결과 타당도

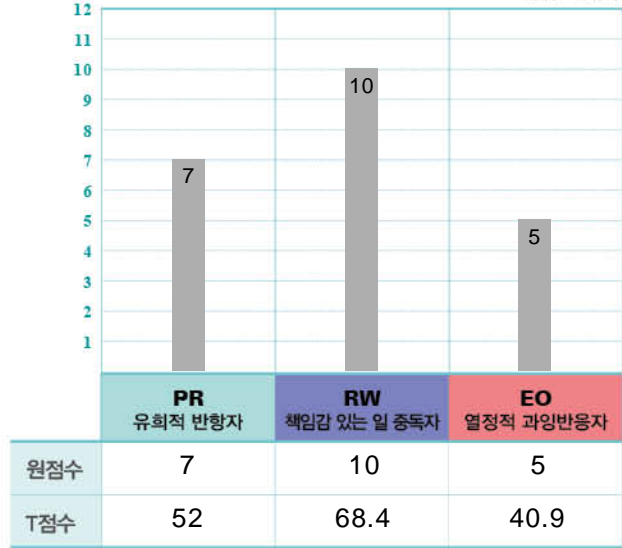
반응 일관성 |

응답 유효성 |

※ '주의' 일경우, 검사에 성실하게 응하지 않았을 가능성이 있으니 결과 해석에 유의하시기 바랍니다. 단위: 원점수



생존적 적응



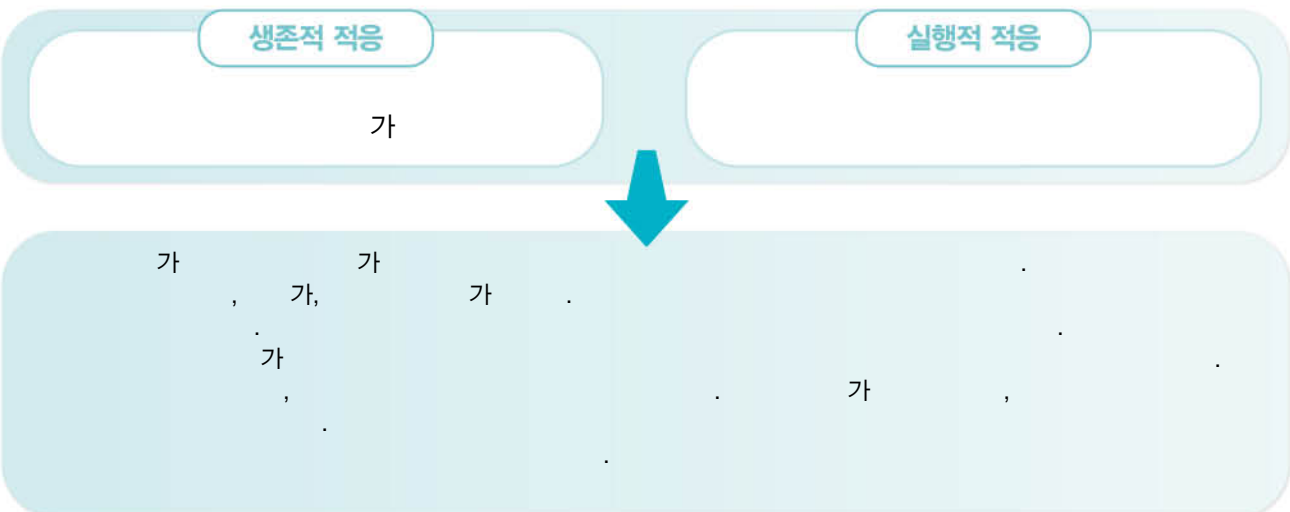
실행적 적응

### 2. 성격적응유형 검사 결과

모든 개인은 하나 이상의 고유한 생존적 적응유형과 하나 이상의 실행적 적응유형을 발달시키게 됩니다. 6개의 성격적응유형 점수에서 1순위 점수가 당신의 주된 성격적응유형을 의미하며, 주된 성격적응유형이 작동하지 않는 경우 또는 어떤 특정한 상황에서 2순위 성격적응유형에 따라 행동하게 됩니다. 또한 스트레스 상황에서는 생존적 적응유형을 따르게 되며, 주어진 외부의 기대를 충족시키기 위해서는 실행적 적응유형의 전략을 따르게 됩니다.

상위 유형	1순위	2순위
생존적 적응		가
실행적 적응		

### 3. 개인의 성격적응유형 조합에 따른 종합적 해석



## 성격적응유형 해석

### ✓ 생존적 적응유형

#### 재기형 회의자 Brilliant Skeptic: BS

재기형 회의자 성격적응유형의 사람들은 매우 신중하고 꼼꼼한 사고를 합니다. 이들은 일을 체계적으로 정리하고, 책임감 있게 처리하며, 맡은 일을 성공적으로 해냅니다. 그래서 리더, 회계사, 판사, 군인, 통계 전문가 같은 직업에 잘 어울립니다. 이들은 일에 몰두하며 진지하고 헌신적인 태도를 가지고 있습니다. 또한, 문제를 미리 예측하고 해결책을 찾는 데 능숙하며, 비판 받는 것을 싫어하기 때문에 항상 완벽하게 행동하려고 노력합니다.

재기형 회의자가 어려움을 겪는 영역은 때로 자신을 너무 엄격하게 통제하려는 경향에 있습니다. 이들은 자신이 옳다는 확신이 강해, 때로는 비현실적으로 생각할 수 있습니다. 문제가 생기면, 다른 사람을 탓하고 비난하기도 합니다. 이들은 종종 다른 사람의 의도를 오해하고, 부정적인 동기를 추측하는 경향이 있습니다. 또한, 자신과 주변 사람들 모두가 완벽하게 일을 처리해야 한다고 기대하며, 그렇지 않을 때는 자신과 다른 사람들을 심하게 비판합니다.

### ✓ 대표적인 예시 인물: 헨리 키신저 Henry Kissinger



- 헨리 키신저는 현실정치의 제안자로, 1970년대 미국 외교 정책에서 지배적인 역할을 하였습니다.
- 베트남 전쟁을 끝내는데 일조하였으며, 노력을 인정받아 노벨 평화상을 수상하였습니다.
- 헨리 키신저는 20세기 후반의 가장 중요한 전략적 사상가로 평가됩니다.

자료 출처: 위키백과

### ✓ 이 적응유형의 특징

- 재기형 회의자들은 명백하고 예리하며, 모든 것에 대해 매우 정밀한 사고자입니다.
- 이들은 결코 실수하지 않으며, 잘못될 수 있는 어떤 것이든 미리 파악하고 재빨리 해결책을 내놓습니다.
- 회계, 관리, 수학, 혹은 법과 같은 세밀한 사고를 요구하는 직업들을 잘 해냅니다.
- 명확한 해답이 있는 일을 좋아하며, 관리 감독하는 일을 좋아합니다.
- 재기형 회의자는 매우 영리하고 민감하며 통찰력이 있습니다.
- 이들은 사람들과의 관계에서 철수하지만 문제를 해결할 때에는 중립적인 자세를 취합니다.



### 😊 재기형 회의자의 강점

- 번뜩이는 예리한 사고자
- 세밀한 일에 주목함
- 훌륭한 조직자
- 책임감 있는
- 문제를 예견하고 해결책을 세움
- 올바른 일을 하고 싶어 함

### 😞 재기형 회의자의 약점

- 지나친 경직성과 과도한 통제
- 자신들과 다른 사람들에 대한 지나친 비평
- 자극을 오인하고 그들이 생각하는 것을 사실로 믿음
- 자신의 생각이 최선이라는 신념

### 😊 재기형 회의자와 잘 어울리는 성격적응유형

- 책임감 있는 일 중독자(RW)
- 창의적 몽상가(CD)

### 😞 재기형 회의자가 어려움을 겪는 성격적응유형

- 매력적 조작자(CM)
- 유희적 반항자(PR)

### 🎯 재기형 회의자의 성장을 위한 영역

- 지각력을 증명하기 위하여 학습하기
- 의심, 긴장 및 경계 줄이기
- 편히 쉬고, 타인과 관계를 맺으며 자신의 감정에 주의를 기울이는 방법을 배움
- 경직되고 통제적인 행동은 다른 사람을 밀어낸다는 사실 인식하기
- 자신이 공격 받을 때 꼭 반격할 필요가 없다는 것을 깨닫기

### 🎯 재기형 회의자들의 인간관계 특징

재기형 회의자는 다른 사람들이 먼저 다가오기를 기다리는 편입니다. 만약 다른 사람이 접촉하지 않으면, 그들이 먼저 접근하더라도 일대일 대화나 소규모 모임을 선호합니다. 이들은 문제를 신중하게 분석하며 많은 에너지를 쏟습니다. 이들과 대화할 때는 그들의 사고를 자극하고, 감정을 이해하려고 노력하는 것이 중요합니다. 이들이 긴장이 풀리고 신뢰를 느끼면 점점 더 편안하고 친밀해집니다. 재기형 회의자는 어릴 때 갑작스러운 공격에 대한 두려움 때문에 친밀한 관계를 맺는 데 어려움을 겪습니다. 이들은 친밀해지지 못하는 이유를 정당화하기 위해 다른 사람의 결점을 찾으려 하고, 분노와 통제적인 행동으로 거리감을 두기도 합니다. 다른 사람들이 신뢰할 수 있고 일관된다고 느끼기까지는 시간이 걸립니다.

### 🎯 효과적인 의사소통 만들기 전략(세 가지 문)

사람들은 타인과 접촉하고, 자신을 세상에서 안전하게 보호하기 위해서 특정한 사고, 감정, 행동 방식을 사용하는데, 이 과정에서 세 가지 유형의 문(개방문, 표적문, 함정문)이 존재합니다. 개방문은 접촉할 때 가장 많은 에너지를 투입하는 곳이며, 표적문은 어린 시절 더 많은 지지가 필요했던 곳이고, 함정문은 현재 방어적이고 상처를 입기 쉬운 곳입니다. 타인과 효과적인 소통을 위해서는 먼저 개방문을 통해 접근하고, 다음에는 문제 해결을 위해 표적문에서 작업하고, 초기에는 함정문에서 떨어져 있는 것이 중요합니다.

- 재기형 회의자의 개방문은 사고이고, 표적문은 감정이며, 함정문은 행동입니다.
- 이들과 좋은 관계를 만들려면, 이들의 재기 넘치는 사고에 관하여 관심을 두어 라포를 형성한 후에 이들의 감정을 촉진하는 것이 효과적입니다. 재기형 회의자의 행동을 먼저 언급하는 것을 피해야 합니다.

## 성격적응유형 해석

### ✔ 실행적 적응유형

#### 책임감 있는 일 중독자 Responsible Workaholic: RW

책임감 있는 일 중독자 성격적응유형을 가진 사람들은 매우 책임감 있고 양심적인 사람들입니다. 이들은 신뢰할 수 있으며, 약속을 잘 지키고 맡은 일을 성실하게 해냅니다. 만약 무언가를 하겠다고 하면 반드시 그렇게 합니다. 이들은 조직을 잘 운영하고 항상 맡은 일을 제대로 해냅니다. 사회에서 중요한 역할을 하며, 인생을 의미 있게 만들고 대체로 성공적으로 살아갑니다. 언제나 단정하고 깔끔하게 옷을 입고, 사회적 규범에 맞춰 행동합니다. 이들은 모든 면에서 모범적인 시민으로 인정받습니다.

책임감 있는 일 중독자 성격을 가진 사람들은 일과 휴식의 균형을 잡는 데 어려움을 겪습니다. 이들은 일이 잘 진행되고 있는지 확인하기 위해 모든 일을 직접 처리해야 한다고 느낍니다. 그래서 대표 역할이나 일을 맡기는 데 어려움을 겪고, 자주 세세한 것까지 챙기는 경향이 있습니다. 이들은 자신과 주변 사람들 모두가 완벽하길 기대하며, 일에 너무 몰두하다 보니 때로는 감정이 없고 지루하게 보일 수 있으며, 해야 할 일을 모두 했는지에 대해 불안해하기도 합니다.

### ✔ 대표적인 예시 인물: 딕 체니 Dick Cheney



- 딕 체니는 미국의 제46대 부통령으로, 역사상 가장 강력하고 영향력 있는 부통령으로 알려져 있습니다.
- 정계에 입문하여 상원, 부보좌관, 비서실장, 국방부 장관으로 활약한 정치가이자 세계에서
- 가장 큰 석유 채굴 기업 중 하나인 할리버튼 사의 회장 겸 CEO를 역임했습니다.

자료 출처: 위키백과

### ✔ 이 적응유형의 특징

- 책임감 있는 일 중독자들은 매우 책임감 있고 성실하며 믿을만하여 사회의 기둥이 됩니다.
- 성실한 임무자이며 좋은 관리인으로, 약속을 잘 지킵니다.
- 이들은 언제나 단정하고 잘 정돈되어 있으며 통상적으로 인생이 성공적입니다.
- 사회적 관습에 일치하게 행동하며, 모든 것을 바르게 행동합니다.
- 이들은 문제를 해결할 때는 적극적이지만, 사람들과 관계를 맺을 때는 오히려 철수합니다.



### 😊 책임감 있는 일 중독자의의 강점

- 책임감
- 양심적인
- 신뢰성
- 훌륭한 일꾼
- 사회의 지주
- 일을 잘 돌아가게 만들

### 😞 책임감 있는 일 중독자의의 약점

- 일을 중단할 때를 모름
- 부정하고 지루하게 보일 수 있음
- 사소한 일까지 챙기는 사람
- 권위를 행사하는 일이 난처함
- 모든 일을 다 해야 함
- 폭 쉬기 어려움

### 😊 책임감 있는 일 중독자와 잘 어울리는 성격적응유형

- 열정적 과잉반응자(EO)
- 재기형 회의자(BS)

### 😞 책임감 있는 일 중독자가 어려움을 겪는 성격적응유형

- 매력적 조작자(CM)
- 유희적 반항자(PR)

### ✔️ 책임감 있는 일 중독자의 성장을 위한 영역

- 자신을 “충분히 훌륭하다”라고 수긍함
- 휴식시간 갖기
- 한결 같은 “행동(doing)”은 다른 사람들과의 “존재(being)”에 지장을 준다는 사실을 학습
- 대표자 자질 학습
- 일과 놀이의 균형 잡기
- 자신에 대한 동등한 완벽성을 다른 사람에게 기대하지 말 것

### ✔️ 책임감 있는 일 중독자들의 인간관계 특징

책임감 있는 일 중독자는 일을 제외한 다른 사람들과 시간을 충분히 보내지 못해, 종종 피곤하거나 우울함을 느낍니다. 이들은 성취 외에 다른 인생의 즐거움을 찾는 데 어려움을 겪고, 그들을 사랑하는 사람들은 그들과 함께 시간을 보내기 위해 많은 노력을 기울여야 합니다. 이들은 즐거운 일을 자꾸 미루다가 시간이 부족하다는 것을 깨닫곤 합니다.

이들은 주로 소수의 사람들과 접촉하는데, 감정보다 이성적으로 접근하는 경향이 있습니다. 책임감 있는 일 중독자와 잘 소통하려면 그들의 생각에 맞춰 대화를 시작하고, 그 생각이 어떤 감정을 불러일으키는지 물어보는 것이 중요합니다. 이렇게 사고와 감정을 함께 다루면 이들은 점차 편안해지고 즐거움을 느끼게 됩니다.

### ✔️ 효과적인 의사소통 만들기 전략(세 가지 문)

사람들은 타인과 접촉하고, 자신을 세상에서 안전하게 보호하기 위해서 특정한 사고, 감정, 행동 방식을 사용하는데, 이 과정에서 세 가지 유형의 문(개방문, 표적문, 함정문)이 존재합니다. 개방문은 접촉할 때 가장 많은 에너지를 투입하는 곳이며, 표적문은 어린 시절 더 많은 지지가 필요했던 곳이고, 함정문은 현재 방어적이고 상처를 입기 쉬운 곳입니다. 타인과 효과적인 소통을 위해서는 먼저 개방문을 통해 접근하고, 다음에는 문제 해결을 위해 표적문에서 작업하고, 초기에는 함정문에서 떨어져 있는 것이 중요합니다.

- 책임감 있는 일 중독자의 개방문은 사고이고, 표적문은 감정이며, 함정문은 행동입니다.
- 이들과 좋은 관계를 만들려면, 먼저 이들의 생각에 대하여 잘 들어주어 라포를 형성한 후에, 그들이 잘 알아차리지 못하는 감정을 탐색하는 것이 효과적입니다. 책임감 있는 일 중독자의 행동을 처음부터 지적하는 것은 이들의 심리적 방어를 활성화합니다.

## 성격적응유형 해석

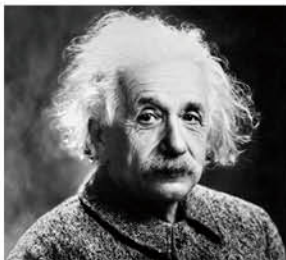
### ✓ 생존적 적응유형

#### 창의적 몽상가 Creative Daydreamer: CD

창의적 몽상가 성격적응유형의 사람들은 창의적으로 생각하며, 예술, 과학, 영적 활동에 참여합니다. 이들은 예술가, 과학자, 철학자, 성직자 등과 같은 직업을 가질 수 있으며, 성실하고 인내심이 강합니다. 이들은 친절하고 지지적이며, 타인의 의견을 존중하는 성향을 보이며, 또한, 인도주의적이고 환경 보호에 관심이 많으며, 독립적으로 살아가는 것에 자부심을 느낍니다. 이들은 깊이 있는 사고를 즐기고, 평화를 사랑하며, 자연을 아끼고 세상을 보호하려 노력합니다. 다른 사람들과 잘 어울리며, 갈등을 피하려는 경향이 있습니다.

창의적 몽상가 성격적응유형을 가진 사람들이 겪는 어려움도 있습니다. 이들은 매우 예민해서, 자극이 너무 많으면 그 상황을 피하려는 경향이 있습니다. 종종 공상에 빠져 실제 상황에서 다른 사람들과 소통하거나 자신의 필요를 충족시키는 데 집중하지 못할 수 있습니다. 스트레스를 받으면 자신의 의견을 분명하게 말하지 못하고, 원하는 것을 요구하지 않으며, 다른 사람들과의 관계에서 적절한 거리를 두지 못한 채 상황을 회피하려는 경향이 있습니다. 이들은 다른 사람들을 잘 도와주지만, 정작 자신의 필요는 소홀히 할 수 있습니다.

### ✓ 대표적인 예시 인물: 알베르트 아인슈타인 Albert Einstein



- 아인슈타인은 현대 물리학의 성립에 핵심적인 역할을 한 물리학자입니다.
- 그의 깊고 폭넓은 연구는 현대 물리학의 발단 및 초기 발전과 관련된 거의 모든 문제의 핵심을 관통합니다.
- 아인슈타인은 이론 물리학에 대한 공로, 양자 이론 발전에 크게 기여한 공로로 노벨 물리학상을 받았습니다.

자료 출처: 위키백과

### ✓ 이 적응유형의 특징

- 창의적 몽상가들은 매우 친절하고 타인을 잘 보살피며 지지합니다.
- 혼자 일하는 것을 좋아합니다.
- 예술가, 시인, 극작가, 비평가들이 이 적응유형을 가집니다.
- 깊이 있게 사고하는 경향이 있으며 인생의 근본적인 질문을 이해하기 위해 노력하는 것을 즐깁니다.
- 이들은 사람들과 관계를 맺을 때 철수하며, 문제를 해결할 때 수동적인 성향을 보입니다.





### 😊 창의적 몽상가의 강점

- 통찰력 있는
- 창의적 사고자
- 친절하고 지지적인 사람들
- 함께하기 쉬운
- 다른 사람의 공간을 존중
- 깊이 생각하는 사람들
- 혼자서 일을 잘함
- 인생의 기본적 문제들을 깊이 생각하기를 즐김

### 😞 창의적 몽상가의 약점

- 공상에 사로잡혀 현실의 상호작용을 환상으로 대체함
- 생각만하고 행동하지 않음
- 스트레스를 받으면 움츠러듦
- 자신들의 욕구를 무시하면서 다른 사람들을 지지함
- 다른 사람들은 언어소통 부족으로 어려움을 겪으며 고독을 원함
- 다른 사람들은 그들을 냉담하다고 볼 수 있음

### 😊 창의적 몽상가와 잘 어울리는 성격적응유형

- 재기형 회의자(BS)
- 유희적 반항자(PR)

### 😞 창의적 몽상가가 어려움을 겪는 성격적응유형

- 매력적 조작자(CM)
- 열정적 과잉반응자(EO)

### ✔️ 창의적 몽상가의 성장을 위한 영역

- 자신의 생각을 큰소리로 나누는 법 배우기
- 스스로에게 지지적이듯이 다른 사람에게도 지지적인 태도 가지기
- 스스로를 위해 원하는 것을 분명하게 말하기

### ✔️ 창의적 몽상가들의 인간관계 특징

창의적 몽상가는 관계에서 딜레마를 겪습니다. 가까운 사람들과의 관계에서 자신의 욕구를 포기하거나 혼자 남는 것을 두려워하며, 친밀함과 독립심 사이에서 균형을 잡기 어려워합니다. 중요한 점은 친밀감과 자신의 욕구를 동시에 충족시킬 수 있다는 것을 이해하는 것입니다. 이들은 다른 사람들이 먼저 다가오기를 기다리고, 집단보다는 일대일 대화를 선호합니다. 고독을 즐기다 보니 종종 냉담하다는 오해를 받을 수 있으며, 자신만의 공간을 찾고 당당히 원하는 것을 주장하는 것이 필요합니다.

### ✔️ 효과적인 의사소통 만들기 전략(세 가지 문)

사람들은 타인과 접촉하고, 자신을 세상에서 안전하게 보호하기 위해서 특정한 사고, 감정, 행동 방식을 사용하는데, 이 과정에서 세 가지 유형의 문(개방문, 표적문, 함정문)이 존재합니다. 개방문은 접촉할 때 가장 많은 에너지를 투입하는 곳이며, 표적문은 어린 시절 더 많은 지지가 필요했던 곳이고, 함정문은 현재 방어적이고 상처를 입기 쉬운 곳입니다. 타인과 효과적인 소통을 위해서는 먼저 개방문을 통해 접근하고, 다음에는 문제 해결을 위해 표적문에서 작업하고, 초기에는 함정문에서 떨어져 있는 것이 중요합니다.

- 창의적 몽상가의 개방문은 행동(무활동)이고, 표적문은 사고이며, 함정문은 감정입니다.
- 이들과 좋은 관계를 만들려면, 이들에게 먼저 다가가는 것, 즉 행동을 먼저 보여주어 라포를 형성한 후에 이들의 사고를 촉진하는 것이 효과적입니다. 창의적 몽상가의 감정을 처음부터 탐색하는 것은 어렵습니다.

## 성격적응유형 해석

### 실행적 적응유형

#### 유희적 반항자 Playful Resister: PR

유희적 반항자 성격적응유형을 가진 사람들은 인간관계에서 매우 충실합니다. 어려운 상황에서도 곁에 있어 주며, 에너지가 넘치고 유머 감각이 뛰어납니다. 이들은 문제의 핵심을 파악하는 능력이 뛰어나며, 형사나 품질관리 엔지니어, 비평가, 탐사 기자와 같은 직업에 잘 어울립니다. 음식, 여행, 드라마, 음악 등 다양한 분야에 관심이 많고, 끈기 있게 일을 끝까지 파고드는 성향을 지니고 있습니다.

유희적 반항자는 종종 다른 사람들의 지시에 반항하는 경향이 있어 어려움을 겪습니다. 이들은 불필요하게 일을 어렵게 만들기도 하고, 상황을 극단적으로 바라보며 '전부 아니면 전부' 식으로 선택을 제한하려는 경향이 있습니다. 주변 사람들은 이들이 불평만 하고, 문제를 해결하기 위해 직접 나서지 않거나, 기분이 상했음에도 불구하고 무엇이 잘못되었는지 말하지 않아 불편함을 느낍니다. 이들은 갈등 상황에서 직접적으로 문제를 해결하는 데 어려움을 겪습니다.

### 대표적인 예시 인물: 바버라 질 월터스 Barbara Jill Walters



- 바버라 질 월터스는 미국의 언론인, 방송인입니다.
- '인터뷰의 여왕'이라는 별명이 있으며, 인터뷰 상대자에 대한 치밀한 조사와 날카로운 질문으로 시청자들에게 많은 사랑을 받았습니다.
- 미국의 한 주간지인 TV가이드는 그녀를 '위대한 방송인 50인'에 선정하기도 했습니다.

자료 출처: 위키백과

### 이 적응유형의 특징

- 유희적 반항자는 에너지 넘치고 노는 것을 즐기며 훌륭한 친구가 될 수 있는 사람입니다.
- 어떤 상황에서 무언가 잘못되어 갈 때 바로 알아채는 사람이며, 일반적으로 문제에 대해 제일 먼저 지적합니다.
- 훌륭한 탐색가이자 비평가로 자신의 흥미를 완고하게 추구합니다.
- 이들은 문제 해결에 수동적인 성격이지만 다른 사람과의 관계에서는 더욱 열중합니다.

### 😊 유희적 반항자의 강점

- 충실함
- 틀린 것을 잘 찾아냄
- 훌륭한 연구자
- 집요함
- 유쾌함
- 쟁점의 쌍방성을 중시

### 😞 유희적 반항자의 약점

- 다른 사람의 지시에 반항함
- 인생을 투쟁으로 생각함
- 이것 아니면 저것, 전체 아니면 전무의 사고방식
- 필요 이상으로 사물을 어렵게 만듦
- 질질 끌다
- 종종 그들의 반항 때문에 다른 사람들을 좌절시킴

### 😊 유희적 반항자와 잘 어울리는 성격적응유형

- 매력적 조작자(CM)
- 창의적 몽상가(CD)

### 😞 유희적 반항자가 어려움을 겪는 성격적응유형

- 책임감 있는 일 중독자(RW)
- 재기형 회의자(BS)

### ✔ 유희적 반항자의 성장을 위한 영역

- 어떤 상황에서도 항상 둘 이상의 선택이 있다는 인식
- 그들이 원하는 것을 직접 요구하는 법 학습하기
- 다른 사람들이 지금 그들과 협조할 것이라는 인식
- 인생은 투쟁일 필요가 없다는 인식
- “아니오(NO)”라고 직접적으로 말하는 법 학습하기
- 그들을 안내할 것이라는 그들의 느낌을 신뢰함

### ✔ 유희적 반항자들의 인간관계 특징

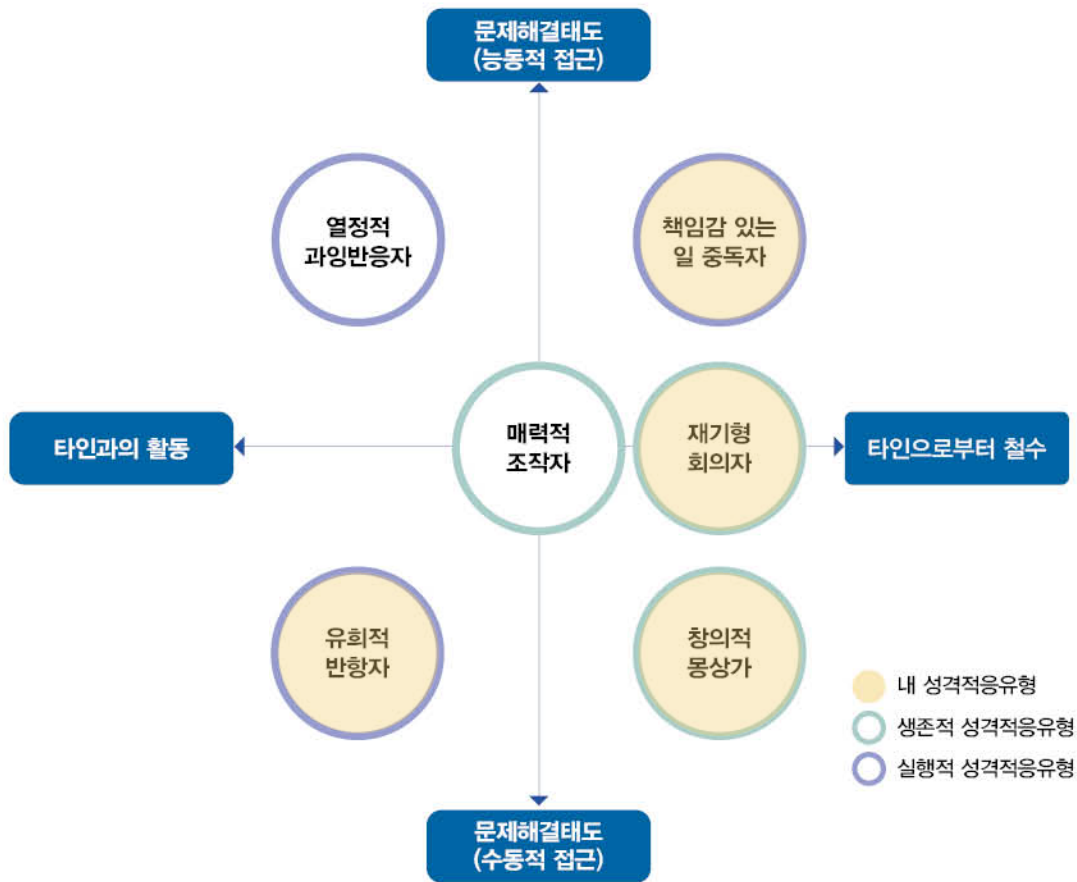
유희적 반항자는 인간관계에서 어려움을 겪습니다. 이들은 보살핌을 원하지만, 이를 직접 요구하는 데 어려움을 느껴 불평으로 대신 표현합니다. 그러나 문제를 명확히 말하거나 직접 해결하려고 하지 않아 주변 사람들을 불편하게 만듭니다. 이들은 주로 큰 집단에서 주변을 맴돌며 영향을 끼치려 하지만, 실제로는 불만을 표현하면서 다른 사람들이 해결해주기를 바랍니다. 과거에 과도하게 통제된 경험으로 인해, 여전히 모든 사람들이 자신을 통제하려 하고 공정하게 대하지 않을 것이라고 생각합니다. 유희적 반항자와 잘 지내려면 그들의 감정을 이해하고 함께 즐거운 경험을 나누는 것이 중요합니다. 그들이 느끼는 것을 알아내어 그들의 이분법적인 사고에서 벗어날 수 있도록 돕는 것이 필요합니다.

### ✔ 효과적인 의사소통 만들기 전략(세 가지 문)

사람들은 타인과 접촉하고, 자신을 세상에서 안전하게 보호하기 위해서 특정한 사고, 감정, 행동 방식을 사용하는데, 이 과정에서 세 가지 유형의 문(개방문, 표적문, 함정문)이 존재합니다. 개방문은 접촉할 때 가장 많은 에너지를 투입하는 곳이며, 표적문은 어린 시절 더 많은 지지가 필요했던 곳이고, 함정문은 현재 방어적이고 상처를 입기 쉬운 곳입니다. 타인과 효과적인 소통을 위해서는 먼저 개방문을 통해 접근하고, 다음에는 문제 해결을 위해 표적문에서 작업하고, 초기에는 함정문에서 떨어져 있는 것이 중요합니다.

- 유희적 반항자의 행동(반응)이고, 표적문은 감정이며, 함정문은 사고입니다.
- 이들과 좋은 인간관계 만들려면, 당신이 먼저 이들에게 접촉하고, 이때 마치 기다렸다는 듯이 보여주는 반응, 특히 부정적인 반응에 대해 유연하고 유희적으로 대처하여 라포를 형성하는 것이 중요하며, 그런 라포를 토대로 이들의 감정을 탐색하는 것이 효과적입니다. 유희적 반항자의 사고의 투쟁에 빠져들지 않아야 합니다.

## 성격적응 이해를 위한 4분면



개인이 다른 사람들과 어떻게 관계하는지와 그들이 문제를 해결하는 방식이 적극적인지, 수동적인지를 고려할 때 위와 같은 사분면을 구성할 수 있고, 이 사분면에 6개의 성격적응유형을 그 고유한 위치에 따라 표시할 수 있습니다. 각각의 고유한 위치는 해당 성격적응유형의 특징을 보여줍니다. 위의 그림에 제시한 타인과의 접촉 방식과 문제해결 방식에 따른 사분면을 토대로 6개의 성격적응유형의 특징을 간략히 설명하면 다음과 같습니다.

창의적 몽상가는 타인으로부터 떨어져 있으면서 다른 사람이 먼저 접촉 해오기를 기다리는 수동적인 방식으로 타인과 상호작용하며 문제를 해결하는 것을 선호합니다. 매력적 조작자는 사람들과 함께 소속하면서 활동적인 모습을 보이는 것과 사람들로부터 움츠러들면서 수동적으로 존재하는 것의 사이를 오락가락 하는 모습을 보입니다. 재기형 회의자는 사람들과의 관계에서는 움츠러들지만 문제를 해결할 때는 중립 자세를 취하는 현명한 회의주의적 적응유형을 가진 사람들입니다.

유회적 반항자는 문제해결에 있어서 수동적이지만 다른 사람과의 관계 시 더욱 열중하는 모습을 보입니다. 그들은 충성스러운 친구들이 되지만, 인간관계에서 권력투쟁으로 쏠리는 경향을 보이며, 관심 받기를 원하지만, 그들이 원하는 것을 직접 요청하는데 어려움을 느낍니다. 책임감 있는 일 중독자는 문제를 해결할 때는 사람들과 함께 적극적이나, 사람들과 관계하려 할 때는 오히려 움츠러들고 철수하는 모습을 보입니다. 열정적 과잉반응자는 일반적으로 다른 사람들에게 불임성이 있으며 문제해결방식이 적극적인 사람들입니다.

이상의 설명은 매우 간략한 설명이고 각 유형에 대한 매우 구체적인 이해를 위해서는 K-JPAQ 검사의 해석을 훈련받은 상담가의 해석 상담이 필요합니다. 훈련받은 상담가는 성격적응유형이 가지고 있는 인간행동 및 인간관계에 대한 매우 풍부하고 유용한 정보를 제공할 것이며 개인이 원하는 변화를 성취할 수 있는 상담 작업을 함께 할 수 있을 것입니다.

---

[ ]

---

