



전문가용 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	19 00 (2005/11/01)





결과 및 프로파일

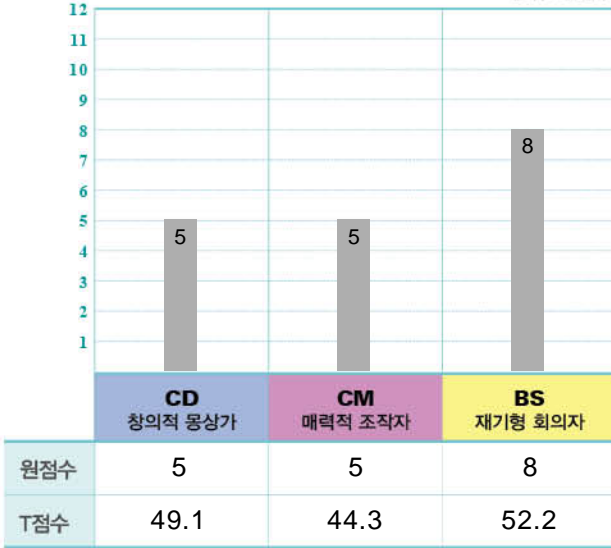
1. 적응유형 점수

결과 타당도

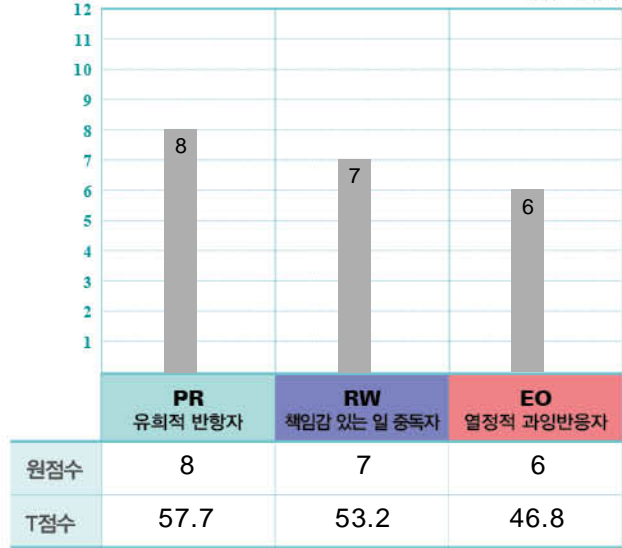
반응 일관성 |

응답 유효성 |

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



생존적 적응



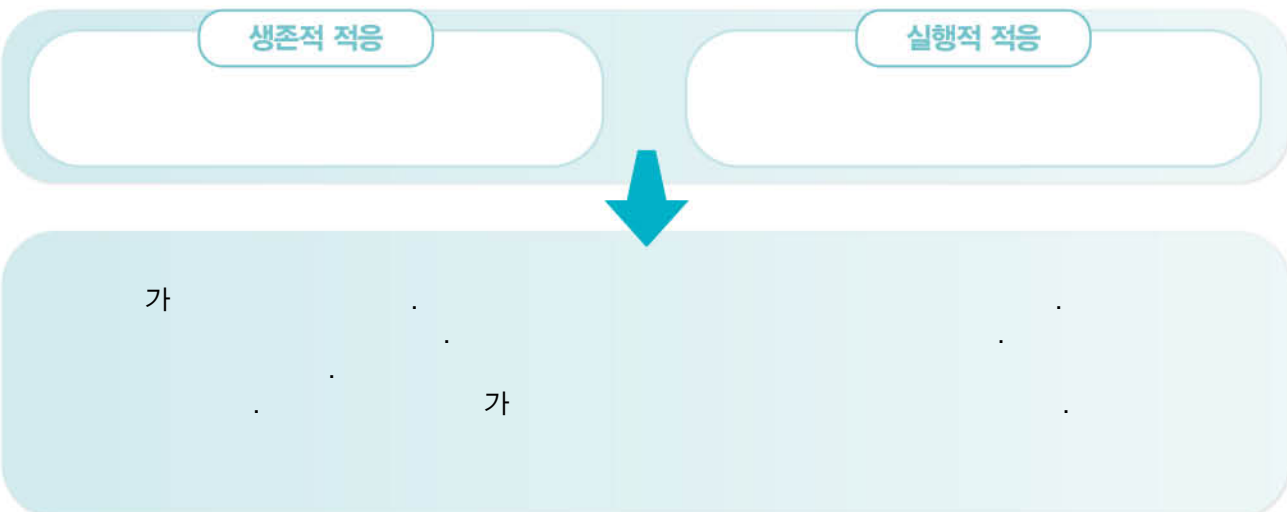
실행적 적응

2. 성격적응유형 검사 결과

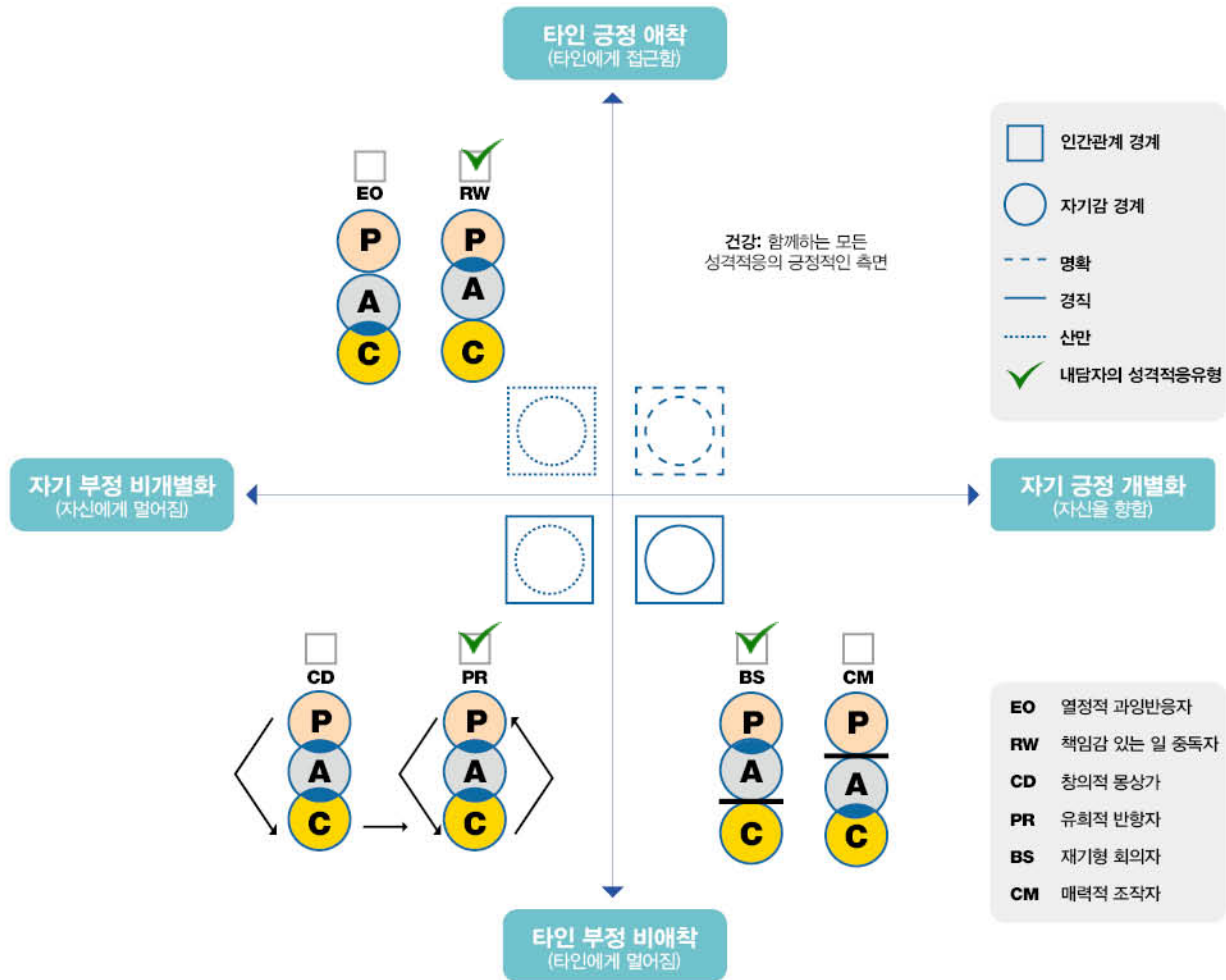
모든 개인은 하나 이상의 고유한 생존적 적응유형과 하나 이상의 실행적 적응유형을 발달시키게 됩니다. 6개의 성격적응유형 점수에서 1순위 점수가 당신의 주된 성격적응유형을 의미하며, 주된 성격적응유형이 작동하지 않는 경우 또는 어떤 특정한 상황에서 2순위 성격적응유형에 따라 행동하게 됩니다. 또한 스트레스 상황에서는 생존적 적응유형을 따르게 되며, 주어진 외부의 기대를 충족시키기 위해서는 실행적 적응유형의 전략을 따르게 됩니다.

상위 유형	1순위	2순위
생존적 적응		-
실행적 적응		

3. 개인의 성격적응유형 조합에 따른 종합적 해석



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 적극적이거나, 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.

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

- 변독이는 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 친밀 해집니다. 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.

상담자를 위한 가이드

✔ 생존적 적응유형

재기형 회의자 Brilliant Skeptic: BS

편집증형 내담자 작업하기: 안전한 세상

✔ 재기형 회의자 내담자 특징

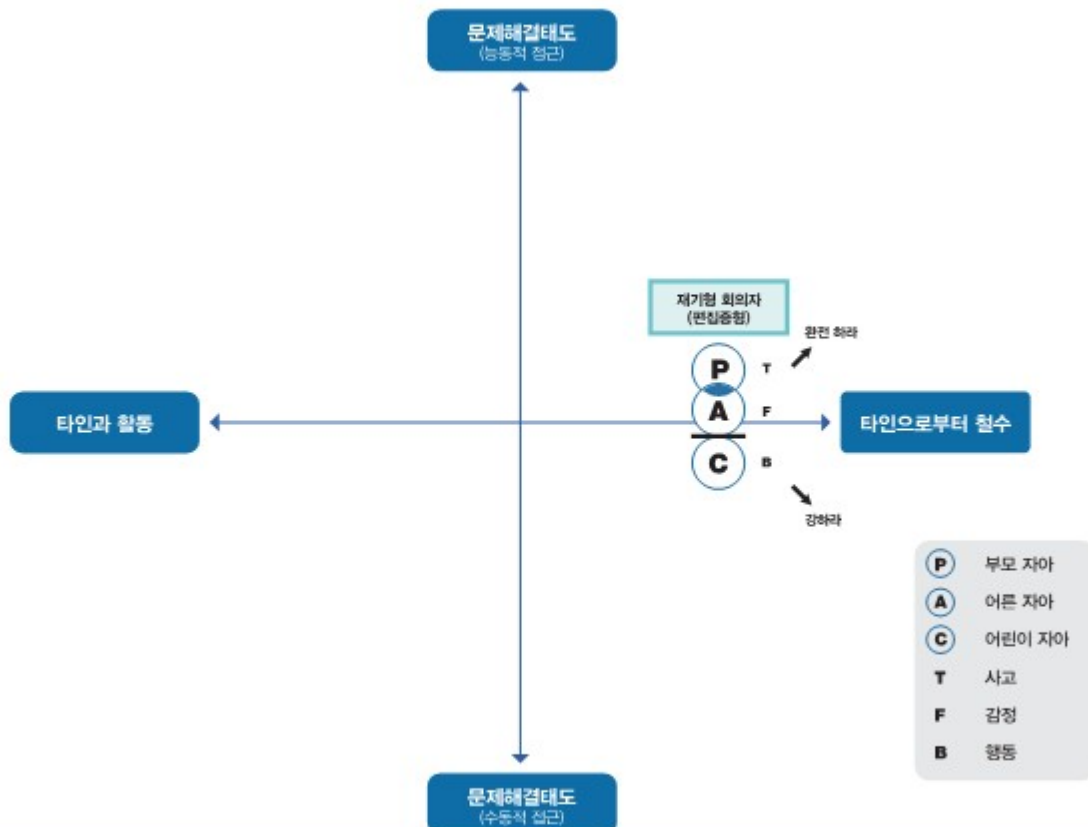
- 재기형 회의자 적응유형은 세밀하게 확인하는 능력을 과도하게 사용하여 치료를 받으러 오는 경우가 종종 있습니다.
- 이들은 상대방의 행동의 의미에 대해 질문을 던지며 계속해서 그 관계를 확인하고 싶어 합니다.
- 재기형 회의자 적응유형을 가진 사람들은 치료를 진행함에 따라 점점 더 자신의 감정에 주의를 기울이고, 다른 사람을 적절하게 신뢰할 것입니다.

✔ 재기형 회의자의 성격구조

재기형 회의자들은 자신의 사고가 경직된 믿음(부모 자아)에 의해 방해받고 오염되었으며, 동시에 어린이 자아가 배제되었다는 것을 볼 수 있습니다. 이들은 '보이지 않는 악장' 즉, 자신이 모르는 것이 드러나는 것을 두려워하며, 이를 막기 위해 모든 방법을 동원합니다. 이러한 두려움은 어린 시절, 그들이 아무것도 할 수 없었던 시기에 부적절하게 강요받았던 경험에서 비롯됩니다. 예를 들어, 음식 섭취, 생식기 문질러 닦기, 관장, 성적/신체적 학대, 부모의 격노, 싸움, 자연재해, 의료적 처치 등이 있습니다.

이 강요는 '구강기' 시기에 부모나 주변 인물, 또는 외부 환경으로부터 발생했습니다. 이 시기의 발달 과업은 기본적 신뢰를 발전시키고 다른 사람에게 확실히 밀착하는 것이며, 재기형 회의자들은 이를 완수하지 못하고 현재에서 이를 해결해야 합니다. 이들은 과도하게 경계하고 주변을 통제하려 하며, 타인의 의도를 의심하여 안정감을 얻으려고 합니다. 비록 이러한 방법이 편안함과 지지를 제공하지 않더라도, 이들은 안전한 거리에서 다른 사람들과 관계를 유지하는 데 성공합니다.

재기형 회의자들은 사람들이 자신을 물고 으르렁거리는 동물이 되는 환상을 가져서, 스스로와 다른 사람으로부터 자신을 보호해야 한다고 믿습니다. 그들은 친밀함을 위험한 것으로 인식하고, 긍정적인 감정을 지속적으로 경험할 수 있는 방법으로 점진적으로 친밀감을 형성할 기회를 필요로 합니다. 또한, 보호와 친밀감이 파괴적이지 않다는 것을 확신할 기회가 필요합니다.



재기형 회의자의 재결단 치료 방안

편집성 성격적응을 가진 재기형 회의자들과의 상담은 개방문, 표적문, 함정문이 강박신경증적 성격과 유사하지만, 재기형 회의자들은 '어린이 자아'가 덜 기능합니다. 이들은 '완벽하라'와 '강하라'는 드라이버를 가지고 감정에 상처가 없는 것처럼 행동합니다. 초기 상담에서는 '어른 자아'를 사용하여 요구하는 방식으로 접근하는 것이 효과적입니다. 또한 감정을 이끌어내기 위해 '양육적 부모 자아'를 사용해야 합니다. 재기형 회의자들은 장난을 유치하게 여기고 상담사의 동기에 회의적일 수 있으며, '자유로운 어린이 자아'는 잘 반응하지 않을 수 있습니다. 신뢰를 구축하고 긍정적인 스트로크(긍정적 인정)와 지지를 통해 어린이 자아를 안전하게 드러나도록 돕는 것이 중요합니다. 표적문인 감정 작업을 통해 가장 큰 변화가 나타납니다.

재기형 회의자들과의 재결단 치료는 일반적으로 천천히 진행됩니다. 이들은 상담사와 상담 과정에 대한 신뢰를 형성하는 데 시간이 걸리며, 상담자를 조정하거나 빈 의자 기법, 이중 의자 기법, 감정 작업을 어려워합니다. 상담사는 일관된 태도로 신뢰 관계를 형성하고 유지하는 것이 중요합니다. 편집성 성격적응유형은 상처가 안전하게 다루어지면 재결정 과정을 기꺼이 진행합니다. 치료 과정에서는 '어른 자아'의 오염을 제거하고, '어린이 자아'가 안전하게 나올 수 있도록 '부모 자아'를 재프로그래밍하는 작업이 포함됩니다. 재결단 작업은 두려운 감정과 지지받는 경험 사이를 오가며, 과도한 통제를 막기 위해 보호막을 설정합니다. 이들은 종종 분노, 불안, 질투, 의심을 라켓 감정으로 표현하지만, 실제로는 거절에 대한 두려움을 감추려 합니다. 주요 금지명령은 "느끼지 마라", "친해지지 마라(밀지마라)", "아이처럼 굴지 마라(즐거지 마라)"입니다.

폐쇄해야 할 주요 도피구는 살인이고, 주요 드라이버는 '완벽해라', '강해라'이며, 선호하는 의사소통 방식은 '요구하는' 그리고 '지시하는' 방식이고, 상담 초기에는 부모 자아상태에서 계약을 하려고 하고 "~을 해야만 한다"라고 말하며 상담 후기에는 어린이 자아상태에서 "~할 수 있다"는 말을 자주하는 디스카운트(Con:함정)를 보여줍니다. 이들은 "왜" 이러저러한 것을 하는지에 대해 많이 물어보는데 이는 원인을 알면 자동적으로 변할 수 있다고 생각하기 때문입니다. 이들은 원인을 아는 것과 변화한다는 것은 서로 다른 것이라는 것을 이해할 필요가 있습니다. 재기형 회의자들의 주된 방어기제는 부정(denial)입니다.

재기형 회의자 치료의 핵심 주제

신뢰할 수 있는 일관된 안전한 환경을 만들고 신뢰를 쌓을 수 있는 시간을 허락하기

- 재기형 회의자들은 자신이 안전하다는 것을 확신할 때까지 관계에서 통제권을 포기하지 않을 것입니다.
- 통제권을 포기하더라도 자기 자신을 잃어버리는 일은 없다는 것을 배움으로써 진정한 자율성을 획득할 수 있습니다.

다른 사람을 해치고 미쳐가는 도피구를 닫도록 권유하기

- 다른 사람들이 자신을 해치지 않을 것이라는 것과 자신 또한 단순히 주변에 있는 것만으로 다른 사람을 해치지 못한다는 것을 배워야 합니다.
- 다른 사람들과 상처를 주고받는 대신 한계를 정하는 다른 방법이 있다는 것을 경험해야 합니다.
- 감정을 느끼는 것과 미쳐가는 것은 다르다는 것을 배울 필요가 있습니다.
- 이를 통해 '감정'을 느껴도 괜찮다는 것을 알게 됩니다.

다른 사람의 행동에 대한 가정 점검하기

- 재기형 회의자들은 종종 자극을 오인하고 자신의 두려움에 기초하여 자신이 받아들인 것을 현실이라고 믿습니다.
- 그들은 무엇이 진실인지 알아내기 위해 다른 사람들에 대한 그들의 인식을 점검할 필요가 있습니다.

스스로에게 너무 가혹하지 않도록 도와주기

- 재기형 회의자 성격적응을 가진 사람은 자신에 대해 비판적이고 자신을 괴롭히는 경향이 있습니다.
- 자신과 다른 사람들이 모두 "긍정(OK)"이 아니라 결정하고 '어린이 자아'를 배제하려 하는데, 이는 '어린이 자아'가 활성화 되지 못하게 합니다.
- 자신을 받아들이고 스스로를 양육하고 지원하는 법을 배우면 '어린이 자아'가 안전하게 활성화 될 수 있습니다.

두려운 감정을 처리하는 방법 배우도록 돕기

- 재기형 회의자 성격적응을 가진 사람들이 해결해야 할 주요 감정은 '두려움'입니다.
- 이들은 자신이 두려움을 느낄 때, 자신의 두려움을 느끼기보다 다른 사람이 두려움을 느끼도록 노력합니다.
- 이들이 두려움을 느끼기 위해서는 신뢰를 키우고 안전함을 느낄 필요가 있습니다.
- 자신 속에 있는 두려움을 인정하고 이에 지지를 받으며 어린시절 얻을 수 없었던 보호를 경험할 수 있다면, 이들은 긴장을 풀고 느긋해질 수 있으며 과도한 통제에서 벗어날 수 있을 것입니다.

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.

상담자를 위한 가이드

실행적 적응유형

유희적 반항자 Playful Resister: PR

수동공격형 내담자 작업하기: 투쟁으로부터의 자유

유희적 반항자 내담자 특징

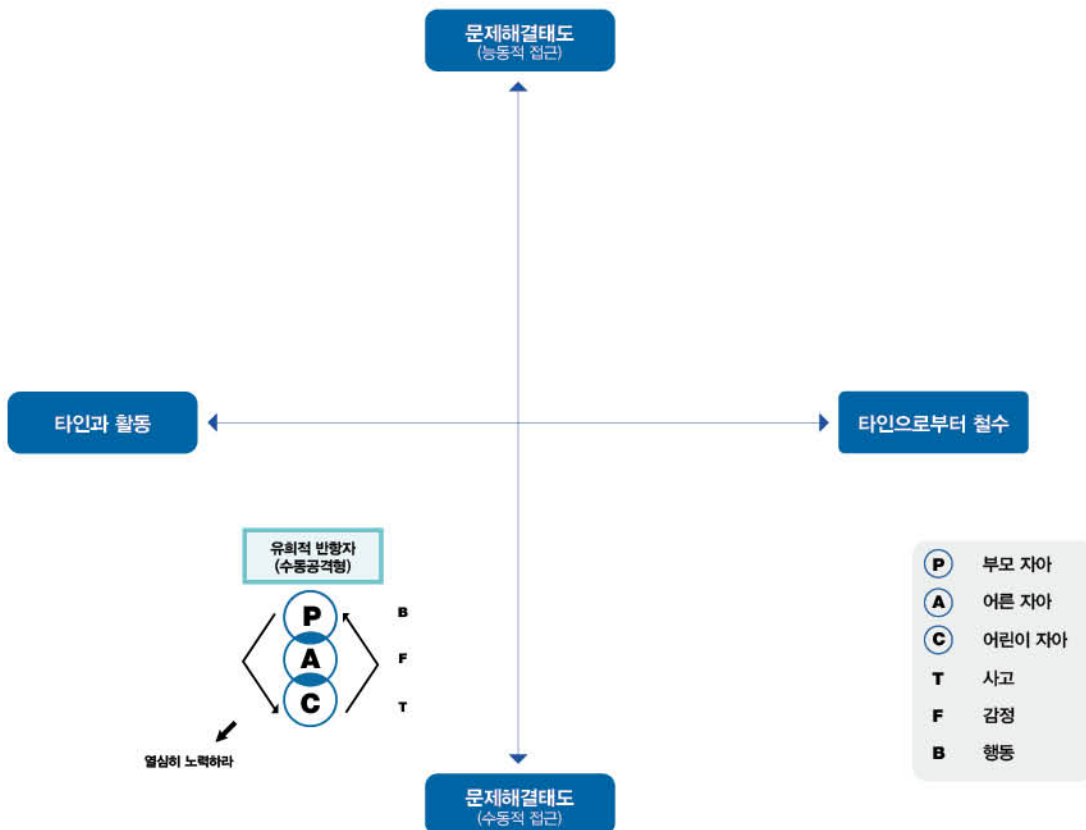
- 유희적 반항자들은 자신이 원하는 방식으로 일하기를 결심한 사람입니다.
- 어떤 이들은 유희적 반항자를 타고난 문제 해결사로 평가하지만, 다른 이들은 시대적 반항아라고 평가하기도 합니다.
- 이들은 자신의 욕구를 충족하기 위해 다른 사람들과 협력할 수 있다는 것을 경험해야 합니다.
- 또한 그들이 원하는 것을 직접 요구하는 법을 배운다면 결과적으로 자신을 있는 그대로 받아들이며 자신도 지지 받을 수 있다는 것을 배우게 됩니다.

유희적 반항자의 성격구조

유희적 반항자들은 어린 자아가 부모 자아와 어린이 자아 모두에 의해 오염된 상태입니다. 이들은 내면에서 끊임없이 갈등을 겪는데, 부모 자아는 어린이 자아를 비판하고, 어린이 자아는 이에 반항합니다. 부모 자아의 비난이 강해질수록 어린이 자아의 반항도 더 강해지고, 이로 인해 해결할 수 없는 딜레마처럼 느껴지는 심리적 투쟁이 벌어집니다.

이러한 투쟁은 이들이 어린 시절 '항문기' 단계에서 부모가 과잉 통제하던 시기에 시작되었습니다. 당시 이들의 부모는 자녀가 자율성을 얻으려는 시도를 인정하지 않았습니다. 유희적 반항자는 이 발달 과업을 완수하지 못했고, 현재 이 과제를 해결해야 하는 상황에 놓여 있습니다.

유희적 반항자들이 찾은 해결책은 부모의 요구와 자신의 욕구 사이에서 '저항'하는 것이었습니다. 이로 인해 힘의 투쟁이 벌어졌지만, 이러한 저항은 이들에게 자율성을 어느 정도 유지하게 해주었고, 자신을 완전히 상실하는 것을 막아주었습니다. 또한, 이들은 부모로부터 간접적으로나마 관심을 이끌어내고, 필요한 것을 일부라도 제공받을 수 있었습니다.



유회적 반항자의 재결단 치료 방안

수동공격성 성격적응을 가진 유회적 반항자들은 '반응적인 행동'을 통해 관계를 맺으며, 이로 인해 친밀한 관계 형성에 어려움을 겪습니다. 이들은 종종 수동공격적으로 불만을 표현하며, 다른 사람이 대신 문제를 해결해주길 기대합니다. 예를 들어, "이 방은 정말 답군요!"라고 말해 상황이 개선되기를 바랍니다.

이들의 치료에서 '감정'이 표적이며, '사고'는 함정문입니다. '열심히 노력하라'는 인생각본을 가진 이들은 심리적 권력 투쟁에서 양자택일의 경향을 보입니다. 상담 초기에 라포를 형성하려면 상담사가 '자유로운 어린이 자아'를 활용해 즐거운 관계를 만드는 것이 중요합니다. '부모 자아'를 사용하면 내담자는 즉각적으로 권력 투쟁을 벌이게 되며, '어른 자아'의 시도도 부모 자아의 명령처럼 들릴 수 있습니다.

라포 형성 후, '양육적인 부모 자아'를 통해 내담자의 감정, 특히 마음의 상처를 다루면 사고에 변화가 생기기 시작하며, 이는 내담자가 양자택일의 사고방식에서 벗어나 심리적 투쟁에서 해방되는 데 중요한 역할을 합니다.

유회적 반항자들과의 재결단 치료에서는 '자유로운 어린이 자아'와 함께 유쾌하게 상호작용하는 것이 중요합니다. 이들의 사고에 직접 개입하려는 시도는 효과가 없을 수 있으며, 대신 '반항하는 어린이 자아'나 유회적 접근에 긍정적인 반응을 보이는 것이 더 효과적입니다. 상담 과정에서 내담자와 유머러스하게 상호작용하며 저항을 무마시키고 방어기제를 줄이는 것이 좋습니다. 이러한 접근은 내담자가 자신의 '임팩트'를 편안하게 받아들이도록 돕고, 초기 양육자와의 투쟁에서 해방되어 싸우지 않고도 잘 살아갈 수 있다는 경험을 하게 합니다. 이들의 라켓 감정은 좌절과 혼란이며, 주요 금지명령은 "이루지 마라", "성장하지 마라", "느끼지 마라", "가까이 하지 마라"입니다.

폐쇄해야 할 주요 도피구는 '미치는 것'이고, 주요 드라이버는 '열심히 하라 = 강하라'이며, 선호하는 의사소통 방식은 '정서적인', 방식이고, "잘 모르겠습니다"와 "하지만"을 자주 사용하는 초기 디스카운트(Con: 함정)를 보여줍니다. 유회적 반항자들의 주된 방어기제는 이동(displacement)입니다.

유회적 반항자 치료의 핵심 주제

★ 잘하기 보다는 즐기기

- 이들은 자신의 내면 갈등에 치료자를 끌어들이려 할 것입니다.
- 당신이 이들의 '부모 자아'에 영향을 주면 이들의 '어린이 자아'가 반발할 것입니다.
- 반대로 이들의 '어린이 자아'에 자극을 주면 이들의 '부모 자아'가 트집을 부릴 것입니다.
- 장난과 같은 접근은 갈등을 유회로 만들 수 있고 이들의 에너지를 자유롭게 발산할 수 있도록 도울 것입니다.

★ 양자택일의 틀에서 탈출하기

- 이들은 두 가지 선택밖에 없다고 가정하기 때문에 치료 과정에서 딜레마에 빠지기 쉽습니다.
- 당신은 이것을 지적하고 항상 두 개 이상의 선택지가 있음을 내담자에게 전달할 필요가 있습니다.
- 어린 시절 이들이 가졌던 딜레마는 사랑과 자율성 사이에 있었습니다.
- "내가 원하는 것을 하면 당신의 사랑을 잃을 것이고, 당신의 사랑을 받으려면 나는 나 자신을 잃을 것이다."
- 이들은 인생을 '승산 없는' 상황으로 보았기 때문에 따라서 치료의 핵심은 분리-개별화입니다.

★ 살기 위해 고군분투할 필요가 없다는 것을 깨달도록 도와주기

- 이들은 자신의 욕구를 충족시키기 위해서 누군가의 도움을 받은 경험이 거의 없습니다.
- 이들이 갈등으로부터 자유로울길 원하며, 자신의 욕구를 충족시키는 것을 간절하게 바랍니다.
- 더불어 이들은 자기 자신을 몰아쳐서는 다른 사람을 이길 수 없다는 사실을 깨달을 필요가 있습니다.
- 이들이 현실 생활에서 승리할 수 있는 유일한 방법은 갈등으로부터 자유로워지는 것입니다.

★ "아니요"라고 직접적으로 말하는 법 배우기

- 이들은 어린시절 자율성이 무시되어 왔기 때문에 '수동적인 반항'이라는 간접적인 방법으로 거절합니다.
- 직접적으로 "아니요"라고 말할 수 있는 자유가 있음을 그리고 그렇게 해도 있는 그대로의 자신이 받아들여질 수 있음을 체험할 필요가 있습니다.

★ 감정을 직접적으로 표현하는 것에 대한 두려움을 해소하도록 도와주기

- 수동공격성 성격적응유형인 사람이 치료를 받으려고 왔다면, 현실에서는 아무런 갈등이 없지만 자기 자신의 내면 갈등 때문에 오는 경우가 많습니다.
- 그(녀)는 어린 시절에 내린 결단을 아직까지 결단하지 못했기 때문입니다.
- 그(녀)가 어린 시절 내린 결단은 '이렇게 당하고 그냥 두고 보고 있지만은 않겠어!'입니다.
- 누구도 그렇게 하고 있지 않음에도 불구하고 이들은 이런 태도를 취하고 있습니다.
- 다른 사람들은 이들을 까다롭고 불필요한 마찰을 일으키는 사람으로 볼 수도 있습니다.
- 이들은 늘 무언가 부족하다 느끼며 원하는 대로 일이 진행되지 않으면 화를 내기도 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.

상담자를 위한 가이드

실행적 적응유형

책임감 있는 일 중독자 Responsible Workaholic: RW

강박신경증형 내담자 작업하기: '존재' 깨닫기

책임감 있는 일 중독자 내담자 특징

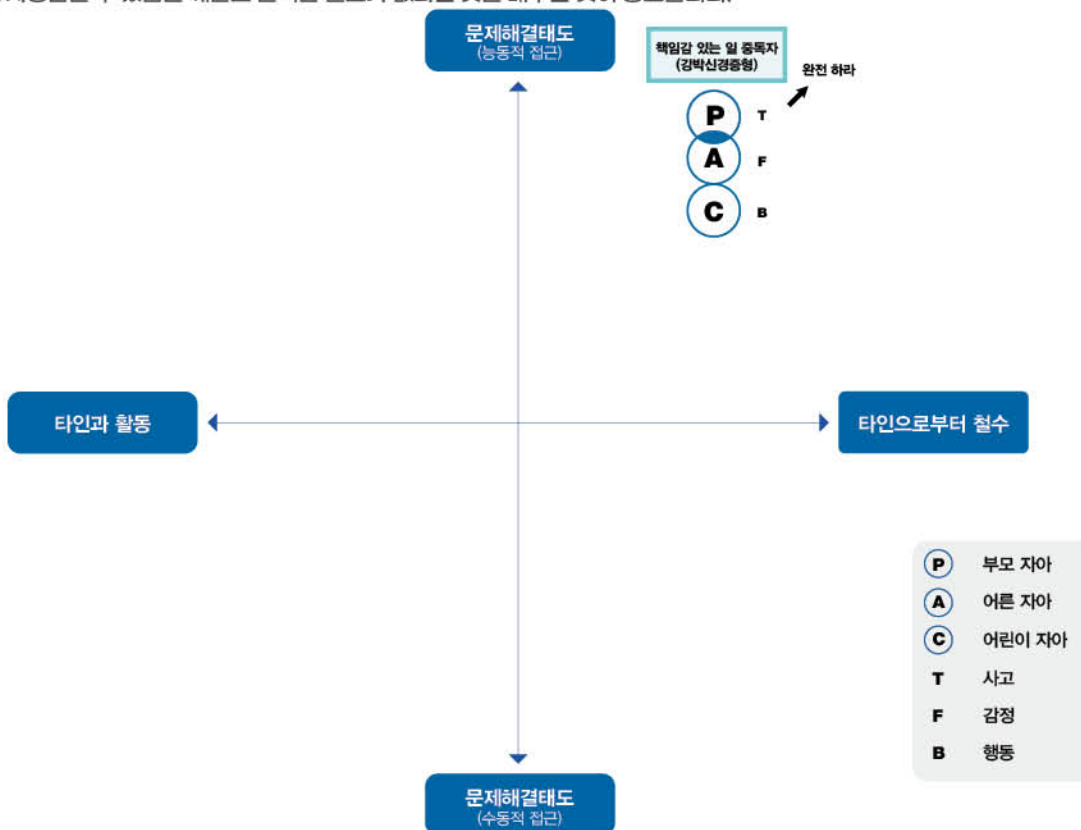
- 대부분의 경우 너무나 일을 많이 해서 마음의 안정이나 몸의 조화가 깨진 상태일 것입니다.
- 책임감 있는 일 중독자는 언제나 긴장을 하고 있어 고혈압이나 요통 같은 신체적인 고통을 호소합니다.
- 치료에 의한 변화 과정을 통해서 이들은 모든 것을 상황이나 인간관계에서 자신이 어떻게 느끼고 있는지를 깨닫는 것이 중요하다고 인정하게 됩니다.
- 사고와 감정이 통합되어 감정에 따라 행동이 변화하고, 긴장을 풀고 느긋하게 행동하게 됩니다.
- 늘 '무엇을 해야만 한다.'고 느끼는 대신에 마음속 깊은 곳에서 '나는 존재 그 자체만으로도 좋다.'고 허가하는 변화가 일어납니다.

책임감 있는 일 중독자의 성격구조

책임감 있는 일 중독자 성격적응을 가진 사람들은 의무감과 책임감(부모 자아)으로 인해 그들의 사고(어른 자아)가 방해받고 오염됩니다. 이들은 '해야 하는 일'에 대해 끊임없이 고민하며, '옳은' 일을 하지 않으면 다른 사람이 자신에게 다가오지 않을 것이라고 두려워합니다. 이 위압적인 부모 자아는 그들에게 많은 자유를 허락하지 않습니다. 책임감 있는 일 중독자들은 그들이 있는 그대로 존재하는 것과 그들 본래 자신의 어린이 자아 부분에서 즐기고 어울리는 생활을 위한 공간을 마련하는 것이 얼마나 힘든지 깨달아야 합니다.

이들을 지배하는 부모 자아는 항문기와 남근기의 초기, 약 4세경에 지나치게 규칙적이고 통제적인 부모로부터 형성되었습니다. 부모는 '착한' 아이가 되기를 강요하며, 아이들이 자연스럽게 되는 것을 허용하지 않았습니다. 이로 인해 아이들은 지나치게 부모에게 순응하며 어린 시절을 너무 빨리 포기하였습니다. 이 시기의 발달 과업은 자신의 힘의 한계를 시험하고 부모의 요구와 자신의 욕구를 균형 맞추는 방법을 배우는 것이었습니다. 책임감 있는 일 중독자들은 이러한 과업을 이루지 못했으며, 현재 그것을 이루어야 합니다. 그들은 완벽할 정도로 열심히 노력하여 사랑받으려고 하며, 비록 존재만으로 애정을 느끼기 어려워도, 다른 사람들이 만족하는 행동을 통해 많은 스트로크(긍정적 인정)를 받으려 합니다.

책임감 있는 일 중독자들에게 무시된 주요 성격 부분은 그들의 어린이 자아의 감정과 욕구입니다. 이들은 스스로의 사랑스러움을 경험할 기회를 필요로 하며, 무엇을 하든 그 자체로 충분히 좋은 존재임을 인정받아야 합니다. 그들은 유능하지만 사랑스럽지 않다고 느끼며, 단지 존재만으로도 사랑받을 수 있음을 깨닫고 완벽할 필요가 없다는 것을 배우는 것이 중요합니다.



✔ 책임감 있는 일 중독자의 재결단 치료 방안

강박신경증 성격적응을 가진 책임감 있는 일 중독자들은 주로 사고를 통해 세상과 접촉하며, 균형 잡힌 상태가 되기 위해 감정을 통합해야 합니다. 이들은 감정을 표적문으로 삼지만, 감정에 도달하기 위해서는 사고를 통해 접근해야 합니다. 강박신경증 성격적응자는 폭넓게 사고하며, 상담사가 깊이 있는 사고를 유도하면 감정이 점차 드러나게 됩니다. 어린 자아는 사고와의 접촉에 사용되며, 양육적 부모 자아와 자유로운 어린이 자아는 내담자를 감정으로 이끄는 데 중요합니다. 행동은 함정문이므로 비판적 부모 자아로 접근하는 것은 바람직하지 않습니다. 이들은 이미 '완벽해지는' 방법을 알고 있으며 이를 실천하고 있습니다. 치료에 반응을 보이면, 책임감 있는 일 중독자는 긴장을 풀고 즐기는 것이 가능해지며 과도한 완벽주의를 중단할 수 있습니다. 따라서 행동을 변화시키기보다는 감정을 이끌어내는 것이 효과적입니다.

책임감 있는 일 중독자들을 위한 재결단 치료는 개방문이 사고이고 표적문이 감정이기 때문에 비교적 간단합니다. 치료 과정은 보통 계약을 통해 임팩트 명료화로 시작하며, 이후 감정을 자유롭게 하는 재결단 작업으로 이어집니다. 라켓감정으로는 불안, 죄책감, 우울증이 있습니다. 주요 금지명령은 "어린이처럼 굴지 마라(즐거지 마라)", "중요한 사람이 되지 마라", "느끼지 마라"입니다.

폐쇄해야 할 주요 도피구는 '죽을 때까지 일하려는 것'이고, 주요 드라이버는 "완벽하게 하라"이며, 선호하는 의사소통 방식은 '요구하는(지시하는)', 방식이고, "더 많이" 그리고 "더 좋게" 할 수 있다는 방식으로 표현하는 초기 디스카운트(Con: 함정)를 보여줍니다. 책임감 있는 일 중독자들의 주된 방어기제는 합리화(rationalization)입니다.

✔ 책임감 있는 일 중독자 치료의 핵심 주제

◆ 실수의 여지를 인정하기

- 완벽해야 한다고 여기는 한 이들은 자신에 대한 좋은 느낌을 지속하기 어렵습니다. 끝내지 못한 무언가를 언제든 찾아낼 수 있기 때문입니다.
- 반대로 자신이 실수를 해도 괜찮다고 생각하는 것만으로도 완벽해지려고 하는 행동을 그만 둘 수 있습니다.
- 예를들어, 10%를 실수했다고 해도 90%를 제대로 처리했다고 여긴다면 자신에 대한 좋은 느낌을 지속할 수 있습니다.

◆ 하루에 적어도 한 번은 의식적으로 그리고 의도적으로 실수하기

- 생활 속에서 실수해도 큰 문제가 되지 않는 무언가를 찾아 일부러 깔끔하지 않게 처리합니다.
- 이렇게 하면 어린시절 하지 못했던 심리적 반항을 즐겨 보는 경험을 하게 될 것입니다.

◆ 죽을 때까지 일하려는 도피구 폐쇄 돕기

- 강박신경증 적응유형은 아프거나 지칠 때까지 일하다가 휴식을 취하는 경향이 있어 긴장 관련 질병에 걸리기 쉽습니다.
- 죽을 때까지 일하려는 도피구를 폐쇄하면 휴식을 취하고 긴장을 풀고 일과 휴식의 균형을 잡을 수 있습니다.
- 휴가 일정을 먼저 정하도록 권하면 일에 과도하게 몰입하지 않고 사적인 시간을 가질 수 있게 될 것입니다.

◆ 불안을 해소하도록 도와주기

- 머리속에서 자신에게 말하는 내용으로 인해 스스로를 불안하게 만들고 있음을 깨달는 것이 중요합니다.
- 휴식을 취하는 방법을 찾아내고 강력하고 압도적인 '부모 자아'를 완화시켜야만 '어린이 자아'의 불안이나 강박행위에서 벗어날 수 있습니다.

◆ 존재에 대해 스트로크 주기

- 강박신경증 적응유형은 어린시절 무언가를 깔끔하게 처리하는 것으로 많은 칭찬을 받았지만 '존재'만으로는 충분한 관심을 끌지 못했습니다.
- 결과적으로 이들은 단지 '존재하는 것'만으로는 불편함을 느끼는 경향이 있습니다.
- 이들이 자신에 대한 '존재'에 그 가치가 있음을 느끼도록 도와주기 위해서는 즐거거나 느긋한 시간을 같이 보내는 것이 효과적입니다.



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.

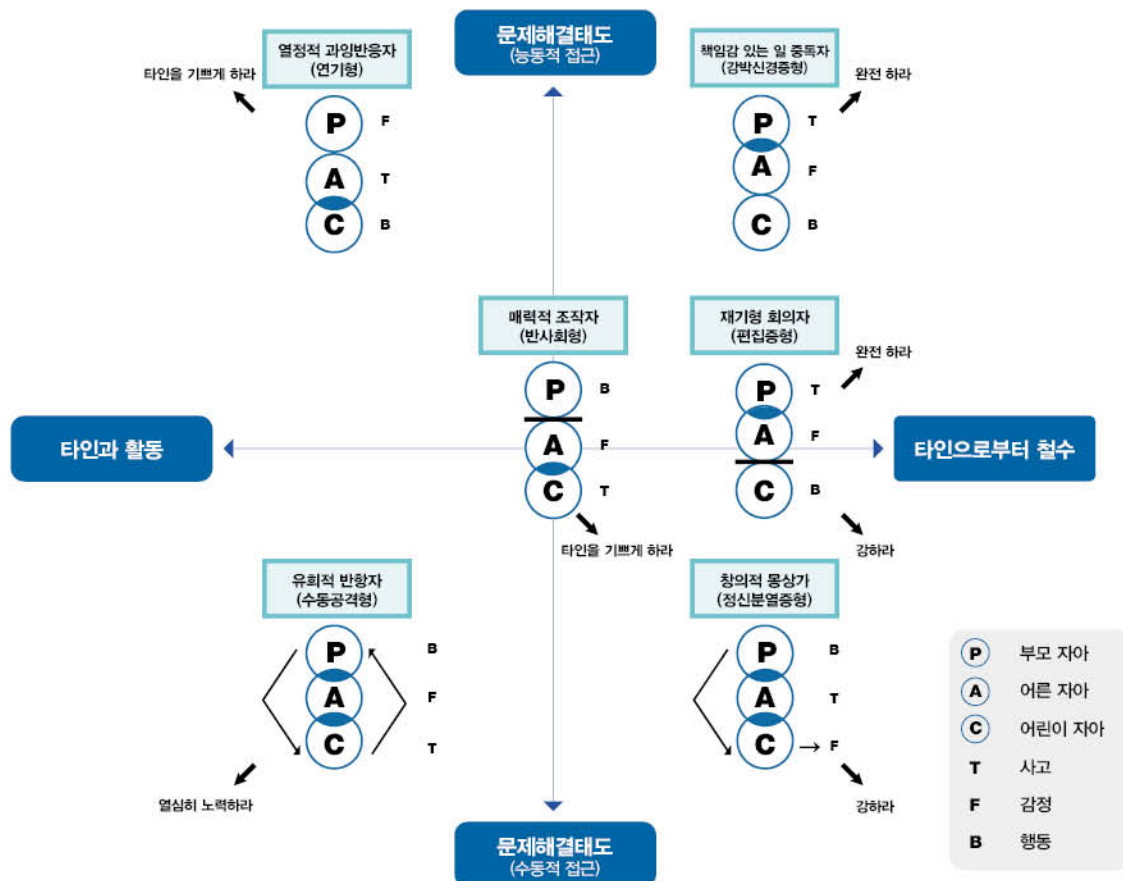
성격적응(Personality Adaptation)이란 개념은 정신과 의사인 Paul Ware, MD와 심리학 박사인 Taibi Kahler, Ph.D.에 의하여 처음으로 제시되었으며, 그 후 심리학 박사이자 저명한 교류분석 상담가인 Vann Joines, Ph.D.에 의하여 심화·발전되었습니다. Joines 박사는 오랫동안 임상적 경험을 토대로 성격적응을 측정할 수 있는 Joines Personality Adaptation Questionnaire(JPAQ)를 개발하였습니다. 이 검사 도구의 기본 개념은 다음과 같습니다.

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 발달시킬 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 적응유형과 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.



[]

