

CST-A

Character Strengths Test for Adolescents

청소년 성격강점검사

CST-A

Character Strengths Test for Adolescents
Score Report

권석만 · 김지영 · 하승수

검사자	SAMPLE
검사기관	SAMPLE
검사일	2016/01/01

이름	SAMPLE
성별	남
생년월일	2000/01/01



소개

본 검사는 긍정심리학에 근거하여 개인의 성격강점을 측정하는 유용한 검사입니다.

인간은 누구나 나름대로의 성격강점을 지니고 있습니다. 자신의 강점을 분명하게 인식하고 일상생활 속에서 잘 발휘하는 것이 행복하고 성공적인 삶을 위한 비결 중 하나입니다.

· 핵심덕목과 성격강점

핵심덕목	성격강점				
1. 지혜 및 지식	1 창의성	2 호기심	3 개방성	4 학구열	5 지혜
2. 인간애	6 사랑	7 이타성	8 사회지능		
3. 용기	9 용감성	10 끈기	11 진실성	12 활력	
4. 절제	13 관대성	14 겸손	15 신중성	16 자기조절	
5. 정의	17 책임감	18 공정성	19 리더십		
6. 초월	20 감상력	21 감사	22 낙관성	23 유머감각	24 종교성

검사결과는 원점수를 기준으로 24개 강점 중 상대적으로 높은 점수를 얻은 강점의 순위를 정하는 방식으로 산출됩니다.

· 주관적 행복도

주관적 행복도 점수는 자신이 생각하기에 현재 자신의 삶을 얼마나 행복하고 만족스럽게 생각하고 있는지를 알아보는 지표입니다. 제시된 점수와 해석을 통해 보다 즐겁고 행복이 충만한 삶을 영위해 나갈 수 있도록 노력하시기 바랍니다.

· 일반용 – 단순형 결과 제시

일반용-단순형의 결과보고서에는 24개 성격강점 중에서 가장 높은 점수를 얻은 5개의 대표강점이 우선순위별로 제시되며, 주관적 행복도의 수준별 해석과 아울러 대표강점의 해석내용과 활용방안이 제시됩니다.

· 검사결과의 활용

자신의 대표강점을 구체적으로 인식함으로써 자기이해와 자기개발에 유용한 정보로 활용할 수 있습니다. 자신의 대표강점을 학업이나 직업, 인간관계, 여가활동과 같은 인생의 중요한 영역에서 적극적으로 활용하여 발휘하면, 더욱 행복하고 성공적인 삶을 영위할 수 있습니다.

* 삶의 진정한 비극은 우리가 충분한 강점을 갖지 못한 데에 있는 것이 아니라 이미 갖고 있는 강점을 충분히 활용하지 못하는 데에 있다.

—벤저민 프랭클린(Benjamin Franklin)—

* 탁월한 수준에 이르는 최고의 비결은 강점에 집중하는 것이다.

—성격강점 연구의 개척자 도널드 클립턴(Donald O. Clifton)—

대표강점 결과해석

대표강점(signature strengths)은 24개 성격강점 가운데 가장 높은 점수를 얻은 상위 5개 강점을 의미합니다.

순위	대표강점	해석
1	책임감	당신의 첫 번째 강점은 책임감입니다. 당신은 집단이나 사회 속에서 자신에게 주어진 임무와 역할을 잘 인식하고 책임감 있게 행동하는 탁월한 능력과 자세를 지니고 있습니다. 조직 속에서 다른 사람과 잘 협동하고 자신의 역할을 성실하게 수행하는 시민의식과 책임감은 당신의 대표강점이 될 수 있습니다.
2	학구열	당신의 두 번째 강점은 학구열입니다. 당신은 새로운 지식이나 기술을 배우고 숙달하려는 강렬한 동기와 학구적 태도를 탁월한 강점으로 지니고 있습니다. 이러한 강점은 학업의 성취뿐만 아니라 깊이 있는 지식과 우수한 역량을 함양하여 뛰어난 성취를 이루는 바탕이 되므로 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
3	끈기	당신의 세 번째 대표강점은 끈기입니다. 당신은 근면하게 노력하여 시작한 일을 완성에 낼 뿐만 아니라 난관에 봉착하더라도 계획된 행동을 인내심 있게 지속하는 탁월한 능력을 지니고 있습니다. 꾸준한 노력을 통해 자신이 원하는 일을 반드시 이루어내는 끈기와 근면성을 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
4	신중성	당신의 네 번째 강점은 신중성입니다. 당신은 조심스럽게 행동함으로써 불필요한 위험이나 후회할 일을 초래하지 않는 신중한 태도를 탁월한 강점으로 지니고 있습니다. 성급함과 충동성을 잘 절제하면서 사려 깊은 선택과 행동을 통해 자신의 목표를 점진적으로 이루어가는 신중성을 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
5	리더십	당신의 다섯 번째 강점은 리더십입니다. 당신은 집단 활동을 조직하고 효과적으로 지휘하며 관리하는 탁월한 지도력을 지니고 있습니다. 집단 활동에서 구성원들이 자신의 임무를 완수하도록 잘 격려하고 구성원의 조화로운 관계를 유도하며 사람들을 잘 이끄는 리더십을 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.

· 주관적 행복도 점수 : 5 점 (주관적 행복도 점수 범위 : 0~21점)

당신이 현재 자신의 삶에 대해서 느끼는 행복감은 비교적 낮은 수준입니다. 학업성적, 가족관계, 학교생활 등에 대한 불만이나 걱정을 지니고 있으며 일상생활에서 느끼는 즐거움과 의욕이 낮은 편입니다. 그러나 당신은 여러 가지 성격강점을 지니고 있기 때문에 이러한 대표강점을 잘 발휘하며 긍정적인 태도를 지닌다면 좀 더 즐겁고 행복한 삶을 성취할 수 있습니다.

대표강점 활용방안

본인의 대표강점을 확인하여 이를 학업(또는 직업), 인간관계, 여가활동과 같은 인생의 중요한 영역에 적극적으로 활용하면, 삶이 더욱 행복하고 성공적인 것으로 변화될 수 있습니다. 아래의 대표강점 활용방안을 참고하여 일상생활에 적용해보시기 바랍니다.

순위	대표강점	활용방안
1	책임감	- 집단 활동에서 내가 맡은 일은 최선을 다해서 책임감 있게 완수한다. - 내가 속한 집단을 위해서 도움이 될 수 있는 일들을 생각해보고 실행한다. - 집단 활동을 할 경우, 내 의견과 다른 결정이 이루어지더라도 흔쾌히 받아들이고 협동한다. - 어떤 일이 있더라도 학교의 규칙이나 교통질서를 지키려고 노력한다. - 매일 5분을 할애하여 학교나 길거리의 쓰레기를 주워 휴지통에 넣는다.
2	학구열	- 적어도 한 달에 한 권씩 관심분야의 책을 읽고 깊이 생각해본다. - 친구와 함께 각자가 잘 아는 것을 가르치고 서로 배울 수 있는 시간을 갖는다. - 독서클럽에 참여하여 새로운 지식을 배우고 토론해본다. - 흥미나 관심을 지닌 분야의 강연이나 학술행사에 참석해본다. - 신문, TV 또는 인터넷을 통해 전세계에서 일어나고 있는 소식을 접한다.
3	끈기	- 중요한 일은 반드시 구체적인 계획을 세워서 실천하려고 노력한다. - 해야 할 일들의 목록을 만들어보고, 매일 그 목록에 있는 일들을 하나씩 해본다. - 주의를 분산시키는 일(예: 게임, TV, 인터넷, 간식)을 하지 않고, 여러 시간 집중적으로 공부나 일을 해본다. - 매주 3가지 작은 목표를 정하고, 계획대로 잘 실행했는지를 매주 점검해본다. - 자신의 목표를 쓴 뒤 이를 자주 볼 수 있는 곳에 붙여둔다.
4	신중성	- 어떤 말을 하기 전에 한 번 더 생각해보는 연습을 해보고 그것의 효과를 생각해본다. - 어떤 선택이나 결정을 내리기 전에 그로 인한 이익과 위험을 생각해본다. - 최종적인 결정을 내리기 전에 중요한 사람들에게 조언을 구한다. - 내가 내릴 결정이 1년, 5년, 10년 뒤에 어떤 결과를 초래할지 상상해본다. - 시간에 쫓겨 조급하게 결정하는 상황이 생기지 않도록 미리 계획하고 준비한다.
5	리더십	- 집단활동의 리더 역할을 맡아 구성원 모두가 만족하는 결과를 내도록 노력한다. - 친구들을 위해서 자발적으로 모임을 주선해본다. - 내가 속한 팀이 잘 해내고 있지 못한 과제에 대해서 그것이 잘 해결되도록 노력해본다. - 좋아하는 지도자에 관한 전기나 영화를 보고 그들이 어떻게 훌륭한 지도자가 되었는지를 배우려고 노력한다. - 자신의 리더십을 향상시킬 수 있는 방법의 목록을 작성해본다.