

CST

Character Strengths Test

성격강점검사

연구개발 | 권석만·유성진·임영진·김지영

해설동영상을 확인하려면
스마트폰으로 스캔하세요



검사자 _____
검사기관 _____
검사일 2018/02/27

이름 SAMPLE
성별 남
생년월일 만00세00개월 (2018/02/27)

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 친절성 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 시민의식 18 공정성 19 리더십
6. 초월	20 심미안 21 감사 22 낙관성 23 유머감각 24 영성

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

· 일반용 – 종합형 결과 제시

일반용-종합형의 결과보고서에는 가장 높은 점수를 얻은 5개 대표강점과 그에 대한 해석 및 활용방안이 제시될 뿐만 아니라 24개 강점 모두의 평균점수 프로파일이 제시됩니다. 아울러 24개 강점을 6개의 영역으로 요약한 핵심덕목별 프로파일과 2차원 구조상 대표강점의 위치, 24개 성격강점에 대한 설명표가 제시됩니다.

· 검사결과의 활용

자신의 대표강점을 구체적으로 인식함으로써 자기이해와 자기계발에 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.

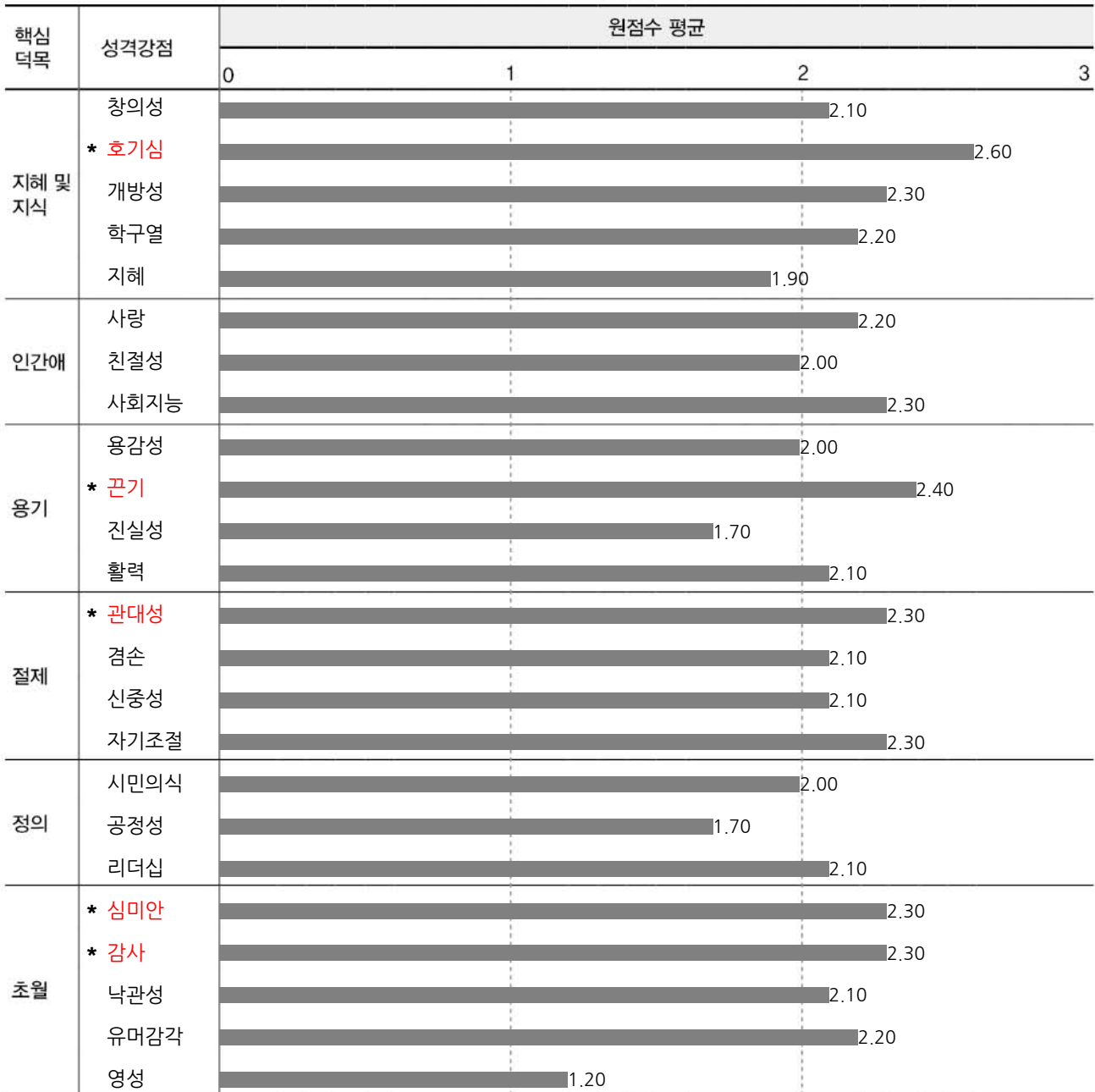
—성격강점 연구의 개척자 도널드 클립턴(Donald O. Clifton)—

* 자신의 숨겨진 강점을 발견하여 계발하면 그것이 자신의 참모습이 된다. 행복한 삶의 공식은 자신의 대표강점을 일상생활 속에서 매일 발휘하여 커다란 만족과 진정한 행복을 경험하는 것이다.

—긍정심리학의 창시자 마틴 셀리그만(Martin Seligman)—

강점별 프로파일

이 그래프는 당신의 24개 강점별 원점수 평균을 나타낸 것입니다. 점수가 높을수록 해당 강점의 특성이 자신에게 많음을 의미합니다. 이 때 점수가 낮은 성격강점을 약점으로 오해하지 않도록 유의하십시오. 중요한 것은 자신의 강점에 주목하여 이를 일상생활에 발휘하는 것입니다.



SAMPLE님의 대표강점 영역은 호기심, 끈기, 관대성, 심미안, 감사 (으)로 나타났습니다.

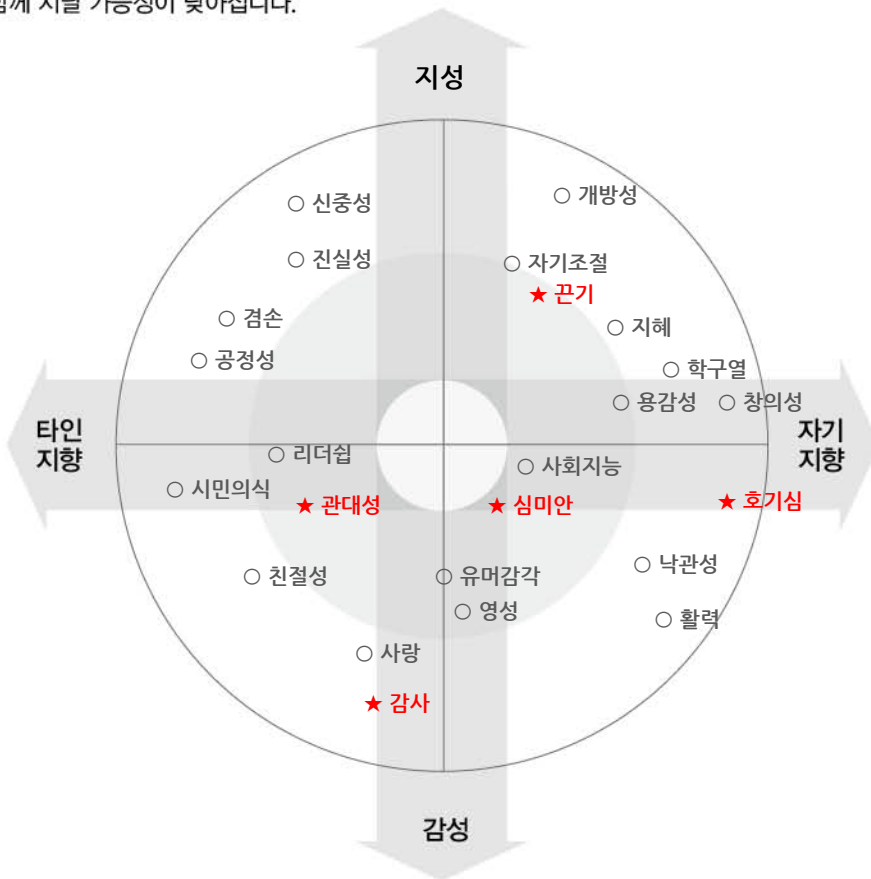
핵심덕목별 프로파일

24개 성격강점은 6개의 핵심덕목으로 분류됩니다. 이 그래프는 본인의 핵심덕목별 원점수 평균을 나타낸 것입니다.

핵심덕목	원점수 평균			
	0	1	2	3
지혜 및 지식	2.2			
인간애	2.2			
용기	2.1			
절제	2.2			
정의	1.9			
초월	2.0			

2차원 구조상 대표강점의 위치

성격강점은 자기지향적 강점 - 타인지향적 강점, 지성적 강점 - 감성적 강점의 2차원 구조로 나타낼 수 있습니다. 이러한 2차원 구조상에서 피검자의 대표강점은 ★로 표시되어 있습니다. 2차원 구조에서 서로 가까이 있는 강점들은 한 사람이 함께 지닐 가능성이 높지만, 거리가 멀수록 함께 지닐 가능성이 낮아집니다.



SAMPLE님의 강점 영역은 호기심, 끈기, 관대성, 심미안, 감사 (으)로 나타났습니다.

대표강점 결과해석

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

순위	대표강점	해석
1	호기심	당신의 첫 번째 강점은 호기심입니다. 당신은 다양한 현상에 대해서 강한 흥미와 관심을 지니며 그것에 매혹되어 자세하게 탐색하고 추구하는 탁월한 강점을 지니고 있습니다. 이러한 호기심은 삶을 활기차게 만들 뿐만 아니라 새로운 것을 배우고 숙달하는 데 커다란 도움을 주는 당신의 대표강점이 될 수 있습니다.
2	끈기	당신의 두 번째 강점은 끈기입니다. 당신은 근면하게 노력하여 시작한 일을 완성해 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.
3	관대성	당신의 세 번째 강점은 관대성입니다. 당신은 잘못을 행한 사람을 너그럽게 용서하며 그들에게 잘못을 회복할 기회를 주며 앙심을 품거나 보복하지 않는 관대한 태도를 탁월한 강점으로 지니고 있습니다. 자신의 분노감정이나 보복충동을 잘 절제하며 다른 사람과 원만한 관계를 유지하는 관대하고 유연한 태도는 당신의 대표강점이 될 수 있습니다.
4	감사	당신의 네 번째 강점은 감사입니다. 당신은 자신의 삶 속에서 긍정적인 측면을 잘 알아차리고 다른 사람의 배려와 은덕을 잘 인식하여 감사함과 축복감을 느끼고 표현하는 능력과 태도를 탁월하게 잘 갖추고 있습니다. 자신의 삶과 다른 사람의 배려에 대해서 감사함을 느끼고 표현하는 능력은 행복의 매우 중요한 요소이므로 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
5	심미안	당신의 다섯 번째 강점은 심미안입니다. 당신은 세상의 다양한 영역으로부터 아름다움과 탁월함을 섬세하게 인식하며 즐거움을 느끼는 탁월한 심미적 능력을 지니고 있습니다. 자연세계, 예술작품, 인간행동 속에 담긴 아름다움과 탁월함을 잘 포착하여 깊은 감동을 느끼고 의미를 발견하는 심미안과 감수성을 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.

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	호기심	<ul style="list-style-type: none"> - 매주 세 차례 30분 정도 책, 잡지, 인터넷을 통해 관심 분야의 지식을 확장시킨다. - 잘 모르는 낯선 주제에 관한 특강이나 행사에 참석한다. - 탐험가나 도전적인 활동으로 유명한 인물에 관한 책을 읽어보고 그들의 특성을 살펴본다. - 다른 문화권에 있는 사람과 연락하고 지내면서 그 문화권에 대해 배워본다. - 매년 적어도 한 번은 새로운 장소를 여행한다.
2	끈기	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
3	관대성	<ul style="list-style-type: none"> - 분노 감정은 그 날에 풀어버리고 오래도록 마음속에 담아두지 않는다. - 정당한 분노라 할지라도 상대방에게 직접적으로 표현하기보다 관계를 해치지 않는 방법을 찾아본다. - 나에게 불쾌한 일을 한 사람을 용서하는 편지를 써보고 매일 읽어본다. - 내가 누군가에게 잘못을 했지만 용서를 받았던 때를 기억해본다. - 분노나 원한이 나를 얼마나 고통스럽게 하며 대인관계를 해치는지 생각해본다.
4	감사	<ul style="list-style-type: none"> - 하루 동안 "고마워요"라는 말을 얼마나 많이 하는지 생각해본다. 그리고 일주일 동안 매일 그 수를 증가시킨다. - 매일 저녁 하루 동안 잘 이루어진 일들을 세 가지씩 적어본다. - 과거에 은혜를 입었던 사람들을 떠올리고 감사의 메시지를 전달한다. - 당연한 것으로 여기고 있지만 내가 누리고 있는 것들의 소중함을 되새겨 본다. - 식사를 하기 전에 내가 먹고 있는 것에 기여한 사람들에게 대해서 생각해본다.
5	심미안	<ul style="list-style-type: none"> - 적어도 하루에 한 번씩 잠시 멈추어 자연의 아름다움(예: 꽃, 나무, 하늘, 노래하는 새)을 느껴본다. - 다른 사람이 지닌 성격강점이나 뛰어난 능력을 알아차리고 존중해준다. - 기회가 있을 때마다 예술작품을 감상하거나 문화공연에 참석한다. - 아름다운 자연풍경이나 사랑하는 사람의 사진을 컴퓨터 바탕화면에 깔아둔다. - 매일 내가 본 아름다운 것들을 기록하는 '아름다움 일지'를 만들어 작성해본다.

CST 구조 소개

· 지혜 및 지식 관련 강점

지식을 습득하고 활용하는 것과 관련된 인지적인 강점으로서 지적인 성취와 지혜로운 판단을 돕는다.

- 1 창의성 새롭고 참신하며 생산적인 방식으로 생각하고 만들어내는 독창적 능력
- 2 호기심 다양한 현상에 대해서 흥미를 느끼고 매혹되어 좀 더 자세하게 탐색하고 추구하는 개방적인 태도
- 3 개방성 어떤 주제나 현상을 다양한 측면에서 냉철하게 생각하고 객관적으로 검토하는 능력
- 4 학구열 새로운 지식이나 기술을 배우고 숙달하려는 강렬한 동기와 학구적 태도
- 5 지혜 어떤 문제 상황을 전체적인 관점에서 파악하고 최선의 해결책을 찾아내어 다른 사람에게 현명한 조언을 제공하는 능력

· 인간에 관련 강점

다른 사람을 보살피고 친밀해지는 것과 관련된 강점으로서 따뜻한 대인관계를 형성하고 심화하는 데 기여한다.

- 6 사랑 다른 사람과의 친밀한 관계를 소중하게 여기고 실천하며 깊이 있는 애정을 주고받는 능력
- 7 친절성 다른 사람에게 도움을 베풀고 친절한 행동을 하려는 선한 동기와 실천 능력
- 8 사회지능 다른 사람의 동기와 감정을 예민하게 잘 포착하여 적절하게 행동하며 다양한 대인관계 상황에 효과적으로 대응하는 사회적 능력

· 용기 관련 강점

고난과 역경에 직면하더라도 자신의 목표와 가치를 추구하는 강렬한 의지와 관련된 성격적 특성으로서 과제 완수와 목표 성취에 기여한다.

- 9 용감성 위험, 도전, 난관에 위축되지 않고 자신의 신념에 따라 용기 있게 행동하는 능력
- 10 끈기 근면하게 노력하여 시작한 일을 완성해 낼 뿐만 아니라 난관에 봉착하더라도 계획된 행동을 인내심 있게 지속하는 능력
- 11 진실성 자신을 거짓 없이 드러내고 솔직하게 행동하며 자신의 감정과 행동에 책임을 지는 태도
- 12 활력 어떤 일이든 활기차고 열정적으로 추진하는 의욕적이고 적극적인 태도

· 절제 관련 강점

지나침으로부터 우리를 보호하는 중용적 강점으로서 절제를 통해 극단에 빠지지 않도록 돕는다.

- 13 관대성 잘못을 행한 사람을 용서하고 다시 기회를 주며 앙심을 품지 않는 너그럽고 관대한 태도
- 14 겸손 자신이 이룬 성취에 대해서 불필요하게 과장된 허세를 부리지 않고 다른 사람의 주목을 구하지 않는 겸허한 태도
- 15 신중성 조심스럽게 행동함으로써 불필요한 위험이나 후회할 일을 초래하지 않는 능력
- 16 자기조절 다양한 충동, 욕구, 감정, 행동을 적절하게 조절하고 통제하는 능력

· 정의 관련 강점

효과적인 집단적 활동에 기여하는 사회적 강점으로서 개인과 집단 간의 건강한 상호작용을 돕는다.

- 17 시민의식 사회나 조직 속에서 자신에게 주어진 임무와 역할을 인식하고 책임감있게 행동하는 능력과 자세
- 18 공정성 편향된 개인적 감정의 개입 없이 모든 사람을 동등하게 대하며 공정한 기회를 부여하는 태도
- 19 리더십 집단 활동을 조직하고 효과적으로 지휘하며 관리하는 능력

· 초월 관련 강점

인생과 세상을 대하는 초월적인 태도와 관련된 것으로서 우리의 삶을 긍정적이고 낙관적으로 바라보게 함으로써 삶에 대한 의미와 희망을 갖도록 돕는다.

- 20 심미안 세상의 다양한 영역으로부터 아름다움과 탁월함을 섬세하게 인식하고 체감하는 능력
- 21 감사 자신의 삶에 대하여 긍정적인 면을 잘 알아차리고 감사함과 축복감을 느끼고 표현하는 능력과 태도
- 22 낙관성 미래를 긍정적으로 바라보고 희망 속에서 최선을 예상하며 그것을 성취하기 위해 노력하는 태도
- 23 유머감각 인생의 역설적인 측면을 예리하게 포착하여 유쾌한 즐거움으로 전환시키는 능력으로서 웃고 장난치는 것을 좋아하며 타인에게 웃음을 선사하는 태도
- 24 영성 인생의 궁극적 의미와 목적을 추구하며 일관된 종교적 신념을 가지고 살아가는 태도

[검사자 종합 소견 및 제언]

Blank area for the inspector's comprehensive findings and suggestions.

※ 종합 소견 및 제언 내용은 검사결과에 따른 검사자의 개인 소견으로서 인사이트에서 제공하는 의견이 아닙니다.
