

CST

Character Strengths Test

성격강점검사

권석만 · 유성진 · 임영진 · 김지영

검사자 _____
검사기관 _____
검사일 2017/03/21

이름 SAMPLE
성별 남
생년월일 만27세00개월 (1990/02/28)

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.

· 전문가형 결과 제시

전문가용의 결과보고서에는 다음과 같은 5가지의 결과가 제시됩니다.

1. 원점수에 근거한 24개 성격강점의 프로파일

피검자의 자기보고에 근거한 성격강점의 분포를 살펴볼 수 있습니다.

2. 원점수에 근거한 5개 대표강점의 해석내용과 활용방안

가장 높은 점수를 얻은 5개의 대표강점에 대한 자세한 해석과 활용방안이 제시됩니다.

3. 2차원 원형모델에 표시된 대표강점

피검자의 대표강점을 2개 차원(자기지향성 - 타인지향성, 지성적 강점 - 감성적 강점)의 원형모델에서 이해할 수 있습니다.

4. 6개의 핵심덕목별 프로파일

피검자의 24개 강점을 6개 영역의 덕목으로 요약하여 파악할 수 있습니다.

5. 사회적 선호도를 보정한 T점수의 프로파일

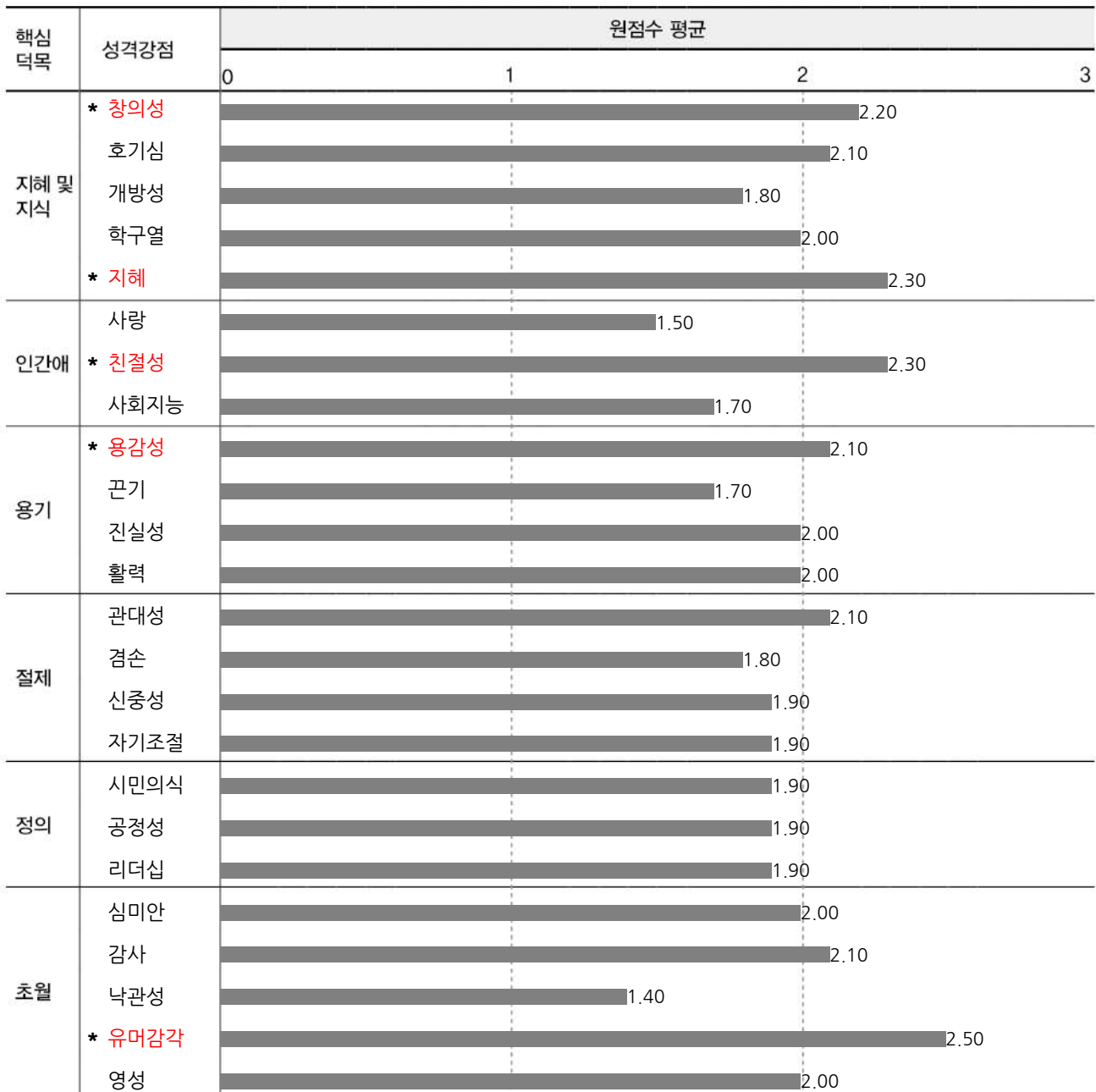
피검자가 자신을 긍정적으로 나타내려는 경향성(사회적 선호도)을 보정하고 또래집단과의 상대적 비교점수(T점수)에 근거한 성격강점의 분포가 제시됩니다. 피검자의 성격강점을 좀 더 객관적인 관점에서 살펴볼 수 있지만, 긍정심리학자들은 타인과의 비교를 통해서 우열을 평가하는 것의 위험성을 경고하고 있으므로 이러한 결과를 신중하게 활용하기 바랍니다.

· 검사결과의 활용

본 검사의 결과는 다양한 장면에서 활용할 수 있습니다. 상담이나 교육 장면에서는 내담자나 학생의 성격강점을 구체적으로 파악하여 발휘하도록 도움으로써 긍정적인 변화와 성장을 위한 기초자료로 활용할 수 있습니다. 기관이나 기업 장면에서는 구성원의 강점을 고려하여 그들의 역할과 부서배치를 결정하는 기초자료로 활용할 수 있습니다. 본 검사의 구체적인 내용과 활용방안은 <성격강점검사 지침서>에 자세하게 제시되어 있으므로 참고하시기 바랍니다.

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 창의성, 지혜, 친절성, 용감성, 유머감각 (으)로 나타났습니다.

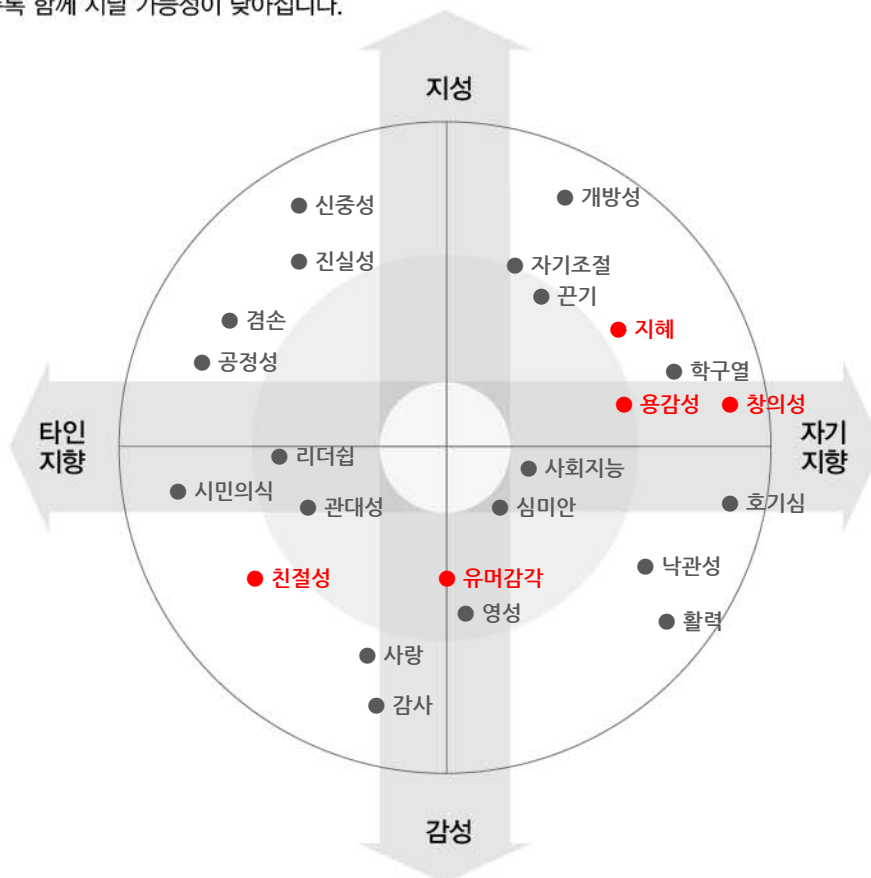
핵심덕목별 프로파일

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

핵심덕목	원점수 평균			
	0	1	2	3
지혜 및 지식			2.1	
인간애			1.8	
용기			2.0	
절제			1.9	
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 붉은색으로 표시되어 있습니다. 2차원 구조에서 서로 가까이 있는 강점들은 한 사람이 함께 지닐 가능성이 높지만, 거리가 멀수록 함께 지닐 가능성이 낮아집니다.



SAMPLE님의 강점 영역은 창의성, 지혜, 친절성, 용감성, 유머감각 (으)로 나타났습니다.

대표강점 결과해석

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

순위	대표강점	해석
1	유머감각	당신의 첫 번째 강점은 유머감각입니다. 당신은 웃고 장난치는 것을 좋아하며 다른 사람에게 웃음을 선사할 뿐만 아니라 인생의 역설적인 측면을 예리하게 포착하여 유쾌한 즐거움으로 전환시키는 탁월한 능력을 지니고 있습니다. 유머감각은 다른 사람과 부드럽고 원활한 관계를 증진하며 고난과 난관을 극복하는데 커다란 도움이 되므로 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
2	지혜	당신의 두 번째 강점은 지혜입니다. 당신은 어떤 문제 상황을 전체적인 관점에서 파악하고 지혜로운 판단을 내리거나 최선의 해결책을 찾아내어 다른 사람에게 현명한 조언을 제공하는 탁월한 능력을 지니고 있습니다. 복잡한 딜레마 상황을 잘 타개하고 다른 사람의 문제 해결에 도움을 주는 이러한 강점을 잘 계발하여 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
3	친절성	당신의 세 번째 강점은 친절성입니다. 당신은 다른 사람에게 이타적인 도움을 베풀고 친절한 행동을 하려는 선한 동기와 실천 능력을 탁월하게 지니고 있습니다. 어려움에 처한 사람에 대한 연민을 느끼며 다른 사람을 따뜻하게 배려하고 보살피며 돕는 친절성을 당신의 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
4	창의성	당신의 네 번째 강점은 창의성입니다. 당신은 새롭고 참신한 아이디어가 많으며 어떤 일을 독창적으로 해내는 능력이 탁월합니다. 정해진 일보다 새로운 창의적 아이디어를 필요로 하는 활동이나 분야에서 뛰어난 성과를 거둘 수 있습니다. 당신의 창의성을 지속적으로 계발하여 대표강점으로 발전시키기 바랍니다.
5	용감성	당신의 다섯 번째 강점은 용감성입니다. 당신은 어떤 위험이나 난관에도 위축되지 않고 자신의 신념과 의지에 따라 용기 있게 행동하는 탁월한 강점을 지니고 있습니다. 어려움을 회피하지 않고 당당하게 직면하며 자신의 신념을 소신 있게 실천하는 용감성은 당신의 대표강점이 될 수 있습니다.

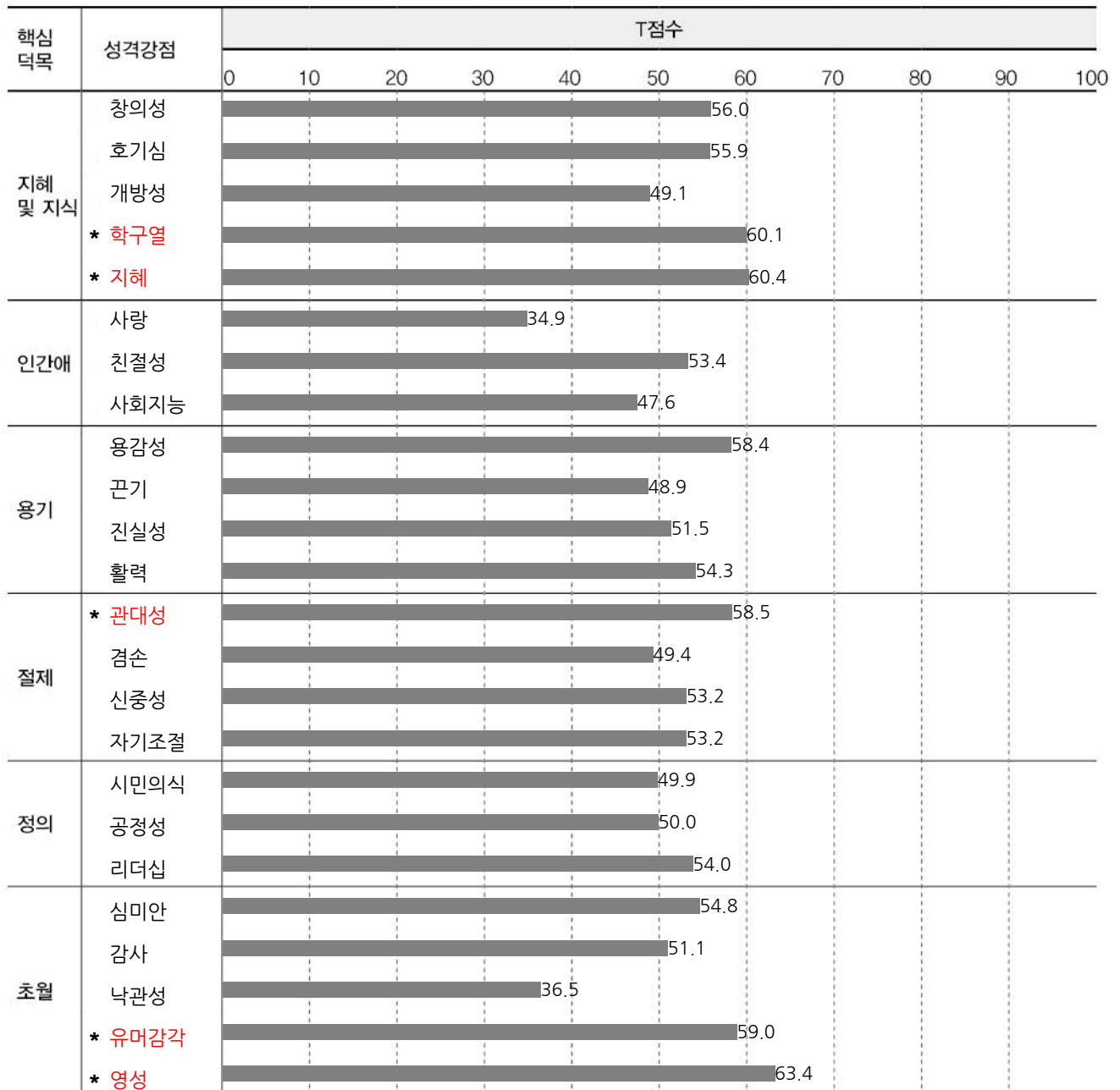
대표강점 활용방안

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	유머감각	- 매일 적어도 한 사람을 웃기거나 즐겁게 만들어본다. - 책이나 인터넷을 통해서 재미있는 유머나 이야기를 수집하여 즐긴다. - 대부분의 상황에서 재미있고 밝은 측면을 찾으려고 노력한다. - 유머감각이 탁월한 사람들과 가까이 지내려고 노력한다. - 재미있게 들은 유머를 잘 기억하여 다른 사람에게 전달해본다. 이 경우에 꾸준히 노력하는 것이 중요하다.
2	지혜	- 내가 알고 있는 가장 지혜로운 사람을 생각해본다. 그리고 내가 그 사람인 것처럼 하루를 살아보도록 노력한다. - 누군가가 조언을 요청하면, 그 사람이 처한 상황을 잘 이해하여 사려 깊게 조언을 해준다. - 다른 두 사람 간의 갈등을 해결하도록 노력한다. - 최소한 한 달에 한 번씩 다른 사람들을 상담해주는 역할을 찾아서 한다. - 나보다 경험이 부족한 사람에게 상담자가 되어준다.
3	친절성	- 친구나 가족을 위해 매주 세 가지 다른 친절한 행동을 한다. - 내가 모르는 사람을 위해 매주 한 가지 친절한 행동을 한다. - 이메일을 쓰거나 전화통화를 할 때 좀 더 친절하고 부드럽게 말한다. - 몸이 아프거나 어려움에 처한 사람을 방문하여 위로해준다. - 봉사나 나눔 활동을 하는 단체에 가입하여 정기적으로 활동해본다.
4	창의성	- 흥미와 관심을 지닌 주제에 대해서 매주 한 가지 이상 새로운 아이디어를 생각해내고 기록해본다. - 과제를 할 때, 색다른 독창적인 방식으로 해보도록 노력한다. - 일주일에 한 번 이상 짧은 글(시나 에세이)을 쓰거나 그림을 그려본다. - 문학, 과학, 미술, 사진, 서예를 가르치는 과외활동에 참여한다. - 창의적인 유명인물에 관한 책을 읽어보고 그들의 특성을 살펴본다.
5	용감성	- 다른 사람들에게 인기가 없더라도 나만의 독특한 생각을 말해본다. - 분명하게 옳지 않은 것을 나에게 지키도록 요구하는 사람이나 기관에 항의한다. - 두려움 때문에 내가 평소에 하지 않았던 일들을 해본다. - 스스로를 방어할 수 없는 누군가를 보호해주거나 변호해준다. - 두려워서 회피하는 것을 찾아보고, 그것을 잘 해낼 수 있는 방법을 생각해보고 연습한다.

T점수 프로파일

이 그래프는 사회적 선호도를 보정한 24개 강점별 T점수를 나타낸 것입니다. 평균인 50점보다 높은 점수를 얻은 강점일수록 다른 사람들에 비해 피검자가 탁월하게 지니고 있는 강점이라고 할 수 있습니다.



T점수에 근거한 SAMPLE님의 대표강점 영역은 학구열, 지혜, 관대성, 유머감각, 영성 (으)로 나타났습니다.

CST 구조 소개

· 지혜 및 지식관련 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 완성에 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

CST 결과의 활용과 유의사항

· 검사결과의 활용

CST는 개인이 지니고 있는 긍정적 성품, 즉 성격강점과 덕성에 대한 구체적인 정보를 제공하며 다음과 같은 다양한 목적으로 활용될 수 있습니다.

- 1 개인이 자신의 성격강점을 파악함으로써 자기이해를 증진하는 동시에 자신의 삶을 개선하고자 하는 경우입니다. 성격강점검사를 통해 자신의 대표강점을 인식하고 일상생활에 발휘함으로써 행복과 자기실현을 촉진할 수 있습니다.
- 2 상담자가 내담자의 성격강점을 이해하고 상담과정에 활용하고자 하는 경우입니다. 개인상담, 심리치료 또는 코칭 장면에서 상담자(치료자, 코치)는 CST를 통해 내담자의 긍정적 자원과 강점을 구체적으로 파악함으로써 내담자가 현실적 문제를 좀 더 효과적으로 극복하도록 도울 수 있습니다. 또한 내담자에게 검사결과를 해석해줌으로써 내담자의 자존감을 향상시키는 동시에 성격강점을 일상생활에 발휘하도록 유도할 수 있습니다. 특히 긍정 심리치료나 긍정 심리코칭의 경우에는 내담자가 자신의 성격강점을 파악하여 발휘하도록 하는 작업이 필수적입니다.
- 3 개인의 행복과 성장을 촉진하는 집단 프로그램이나 집단상담에서 참여자의 성격강점을 파악하여 프로그램 운영에 활용하고자 하는 경우입니다. 다양한 자기계발 프로그램, 리더십 프로그램, 대인관계 향상 프로그램 등의 경우, CST를 통해서 참여자의 강점을 알려 주고 그러한 강점을 직업활동이나 인간관계에 활용하도록 촉진할 수 있습니다.
- 4 성격강점과 관련된 다양한 주제의 연구를 하고자 하는 경우입니다. 예컨대 성격강점과 다른 심리적 특성과의 관계, 성격강점과 정신병리의 관계, 성격강점과 과제수행의 관계 등을 밝히고자 하는 경우에 CST가 사용될 수 있습니다.
- 5 학교장면에서 학생지도나 수업의 일환으로 CST를 활용할 수 있습니다. 학생의 성격강점을 알려줌으로써 학생의 자기이해를 증진하는 동시에 자기존중감과 사기를 진작할 수 있습니다. 이밖에도 기업체, 군대장면, 정부기관 등에서도 필요에 따라 CST를 활용할 수 있습니다.

· 유의사항

- 1 CST를 선발 목적의 평가도구로 사용하는 것은 적절치 못합니다. 왜냐하면 CST가 선발 목적으로 시행된다는 것을 피검자가 인식할 경우 의도적인 긍정 왜곡이 초래되어 검사결과의 타당성을 보장할 수 없기 때문입니다. CST의 사회적 선호도 척도는 이러한 경우에 나타나는 의도적인 긍정적 왜곡을 측정하지 못합니다. 무엇보다 긍정심리학자들은 성격강점검사가 합격자와 불합격자를 가르는 경쟁적인 선발과정에 사용되는 것을 원하지 않습니다. 검사의 본래 목적이 수검자의 행복과 자기성장을 촉진하는 데에 있기 때문입니다. 그러나 선발된 사람들을 그들의 성격강점에 따라 적절한 부서에 배치하거나 과제를 부여하고자 하는 경우에는 CST를 적절히 활용할 수 있습니다.
- 2 심리전문가나 교육자가 내담자 또는 학생의 대표강점을 파악하여 활용시키고자 하는 경우에는, 변환을 하지 않은 원점수(raw score)를 그대로 활용하는 것이 보다 유용합니다. 왜냐하면 사회적 선호도구와 규준집단과의 비교가 반영된 T점수에 비해, 원점수가 개인이 지각하고 있는 대표강점을 잘 반영해주기 때문입니다. 내담자나 학생에게 검사결과를 알려줄때에는 상위 대표강점들만을 전달하는 것이 바람직합니다. 또한 대표강점에 해당되지 않은 강점들을 개인적인 약점이나 결함으로 간주하지 않도록 주의해야 합니다. CST의 검사결과가 개인의 행복과 성장을 지원하는 방향으로 활용되기를 바랍니다.

[검사자 종합 소견 및 제언]

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