



플러스 종합심리평가

홍길동

(남, 19세)



Plus Psychotherapy Center

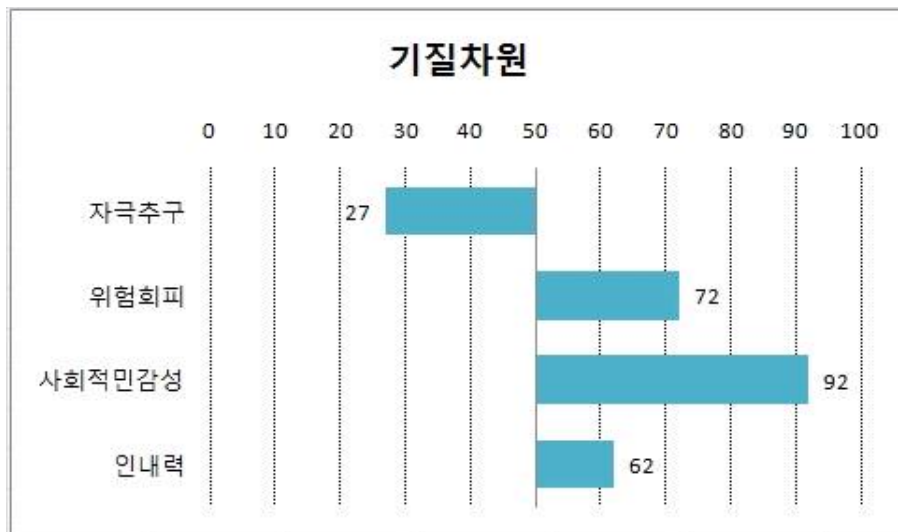
심리플러스상담센터

www.psyplus.co.kr

577-0606

1. 기질적 특성의 평가

‘기질(temperament)’이란 자극을 받으면 자동적으로 발현되는 정서적 반응성향을 의미합니다. 기질은 선천적으로 타고난 것으로서 일생동안 비교적 안정적으로 유지되며, 인성 발달의 원재료이자 기본틀로 작용합니다. 기질적 특성은 사람마다 다르기에, 어느 기질이 더 좋거나 나쁘다고 말할 수는 없습니다.



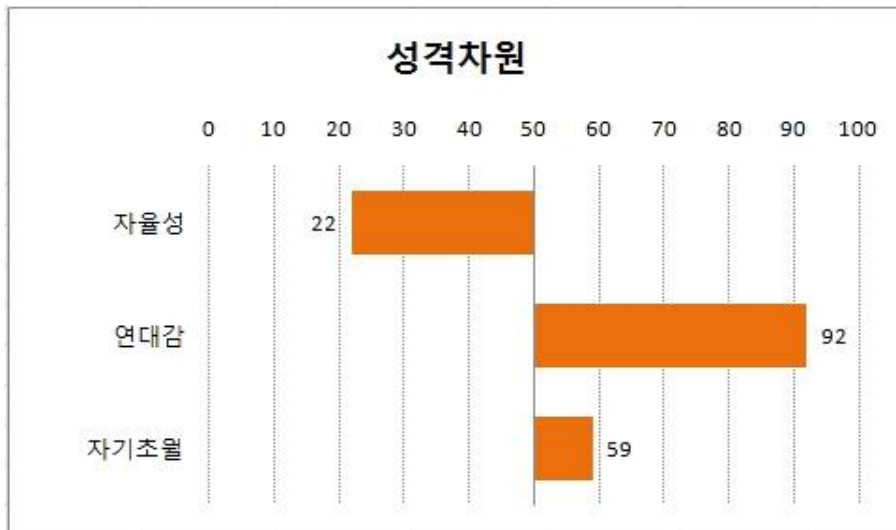
홍길동 님은 어떤 결정을 내리기 전에 오랜 시간을 두고 충분한 정보를 수집하면서 여러 각도로 생각하는 주도면밀하고 신중하며 조심성이 많은 사람입니다. 매사에 실패하거나 부정적인 결과가 나올 가능성을 미리 따져보고 모험적인 일은 되도록 피하며, 이미 충분히 경험해봐서 익숙하고 안정적인 것을 선호합니다. 세심하고 주의 깊게 살펴서 결정을 내리며, 자신의 결정에 대해 다른 사람의 지지나 확인을 받기 원하고, 추측이나 육감과 같은 불확실한 정보를 바탕으로 판단하는 경우는 거의 없습니다. 감수성이 풍부하고 인간관계에 민감하며, 주변 사람들의 마음을 잘 헤아리고, 인간관계에서 공손하고 양심적이며, 다른 사람의 입장과 감정을 충분히 배려하려고 노력합니다. 자신의 의견이나 주장을 강하게 내세우지 않고, 되도록 자신을 강하게 드러내지 않는 방식으로 행동하기에 주변 사람들과의 갈등이나 마찰이 적습니다. 슬픈 영화를 보거나 어려운 처지에서 힘들어하는 사람들의 이야기를 들으면 눈물을 보이거나 마음 아파하며, 감성을 자극하는 것에 쉽게 마음이 끌립니다. 여러 사람들과 어울리는 것을 선호하고, 친밀한 감정 교류를 원하며, 사회적 관계를 통해서 얻는 만족감이 큰 편입니다. 비교적 말수가 많은 편이고 자신의 느낌을 잘

드러내며, 부드럽고 따뜻한 감정이나 개인적인 호감을 겉으로 표현하는 것을 좋아합니다. 다른 사람을 위해 자신을 희생할 수 있고, 사람들의 요구에 호의적으로 반응합니다.

하지만, 이러한 기질적 특징으로 인해 홍길동 님은 세심함과 조심성이 지나쳐서 은근히 겁이 많고 자신감이 부족하며 남들에게 의지한다는 인상을 주기도 합니다. 새로운 일의 긍정적인 측면보다는 부정적인 측면에 먼저 주의가 기울여지고, 혹시라도 실수하거나 실패할 것에 대해 많이 염려하고 걱정하기에 때로는 사소한 것에 집착할 수 있겠습니다. 간혹 자신에 대한 회의나 불신을 보일 때가 있고, 어떤 결정을 내리기 위해서는 다른 사람에게 의지해서 물어보고 확인해야만 안심할 수 있으며, 아주 가끔은 중요한 결정을 남에게 떠맡기는 경우도 있겠습니다. 자기주장이 강하지 않아서 친밀하고 원만한 인간관계를 맺는 편이지만 주변 사람들에게 스트레스를 받으면 상당히 힘들어할 소지가 있으며, 의존하거나 도움을 받을 누군가가 곁에 없으면 불안해할 수 있습니다. 거절당하거나 비판당하는 것에 대한 두려움이 크며, 때로는 자기의 욕구를 희생하면서까지 상대방의 요구에 따를 수도 있겠습니다. 사회적 활동을 원하면서도 소극적인 모습을 보일 수 있고, 중요한 일에서 자신이 책임을 맡는 것을 상당히 불편해하고, 도전정신과 적극성이 필요한 일에서는 위축될 수 있어 보입니다.

2. 성격적 특성의 평가

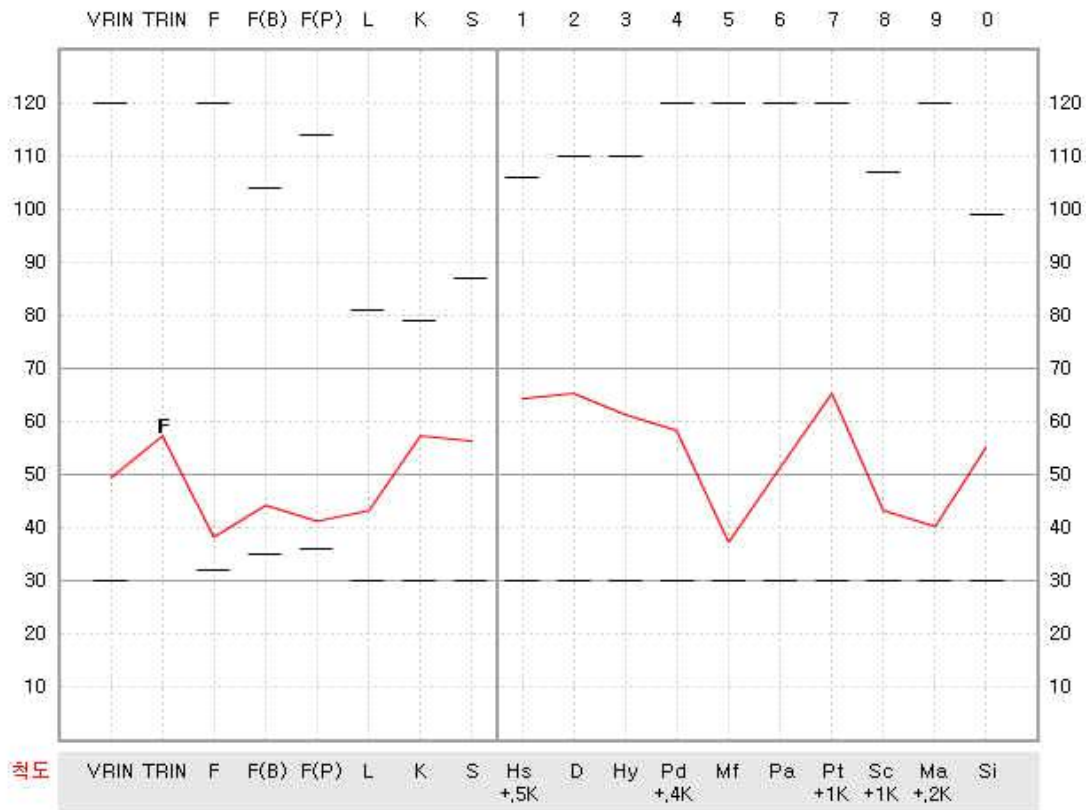
‘성격(character)’이란 개인이 어떤 목표와 가치를 추구하는가, 개인이 자신을 어떤 사람으로 이해하고 있는가와 같은 자기개념(self-concept)을 말하는 것입니다. 성격은 기질이라는 원재료를 바탕으로 환경과 상호작용하는 과정에서 형성되는 것으로서, 일생동안 지속적으로 발달하며 성숙하게 됩니다.



홍길동님은 다른 사람에게 도움이 되는 존재가 되고 싶어 하는 동정심과 배려심이 풍부한 사람입니다. 인간을 바라보는 따뜻한 시선을 지니고 있으며, 다정하고 온화하며 우호적인 태도로 여러 사람을 사귀습니다. 주변 사람들에게 너그럽고 관대한 태도를 보이며, 자신과 여러 면(예: 행동, 윤리, 의견, 가치관 등)에서 매우 다른 사람일지라도 그를 있는 그대로 이해하고 수용하려고 노력합니다. 다른 사람의 감정과 욕구를 잘 배려하고, 매사에 역지사지의 태도로 상황을 해석하려고 노력합니다. 타인에게 도움을 주고 싶어 하며, 많은 사람을 지지하고 격려하는 역할을 잘 하고, 다른 사람들과 힘을 합하여 공동의 일을 추진하고 수행해 나가는 것을 좋아합니다. 자신이 어떤 불공정한 대우를 받더라도 이를 되갚으려 하기보다는 건설적인 관계를 만들려고 노력하는 편이고, 정직하고 양심적으로 세상을 살아갑니다.

현재, 자신에게 맡겨진 일을 비교적 성실하고 조용하게 처리하면서 대체로 정돈되고 차분하게 조직화된 삶을 살아가고 있는 것으로 생각됩니다. 다만, 인생의 방향과 목표가 뚜

렷이 정립되어 있지 않고, 자기주도적 태도와 목적지향적 행동이 다소 부족하여 때로는 다른 사람의 의견이나 조언에 맞추어 순종하거나 복종하는 패턴을 보일 가능성이 있습니다. 이 과정에서 자신의 욕구는 가능한 한 억제하고 타인의 요구에 맞추려는 동조경향이 강해서, 자기 스스로에 대해 비판적이거나 자조적인 모습을 보일 수도 있겠습니다. 다시 말해, 당면한 문제를 해결하는 데 필요한 지식과 역량은 상당히 보유하고 있으나, 그러한 문제를 적절히 해결할 수 있다는 자신감과 효능감이 상대적으로 부족해 보입니다. 특정한 과제를 유능하게 수행해낼 수 있다는 스스로의 믿음이 다분히 부족한 편이고, 성취하고자 하는 동기와 포부가 그리 크지 않아 보입니다. 앞으로, 자신이 원하는 것이 무엇인지, 자신이 무엇을 좋아하는지, 어떨 때 자신이 행복한지 등에 분명하게 답할 수 있도록 고민하고 체험하려는 노력이 필요하겠습니다.



아울러, 홍길동 님은 다른 사람으로부터 거절을 당하거나 비난을 당하는 일에 예민하고 상당한 상처를 받으며, 거절이나 비난을 받게 되는 상황에 직면하면 수치심과 열등감 및 공허감이 찾아와서 힘겨워하는 경우가 있을 것으로 우려됩니다. 특히 다른 사람들의 평가나 인정에 크게 영향을 받는 피암시성(suggestibility)이 높은 편이어서, 타인의 언행이나

표정에서도 미묘한 뉘앙스를 과민하게 감지하는 경향이 있고, 사람들과의 관계 속에서 잠시 기쁨을 느끼는 듯하다가 이내 초조해하거나 긴장감을 느끼는 것과 같은 기분변동을 보일 수 있으며, 특정한 행동에 집착하거나 혹은 행동을 조절하지 못하는 어려움을 보일 수 있으며, 장기적인 목표를 추구하는 과정에서 일관된 행동방식을 유지하지 못하는 모습을 드러낼 수도 있습니다. 또한 다른 사람들이 자신을 무시하거나 혹은 부정적으로 평가하는 기색을 눈치 채고 스스로 움츠러들고 위축되는 경향이 다소 강한 것으로 생각됩니다. 자신 및 주변의 문제에 대한 깊은 생각에 빠져서 골몰하거나 반추하지 않도록 심리적 세계를 잘 관리할 필요가 있습니다. 특히 자신을 가혹하게 채찍질하면서 스스로를 비난하거나 처벌하지 않도록 주의하는 것이 좋겠습니다.

3. 대표강점의 평가

최근에 주목받고 있는 긍정심리학(positive psychology)의 창시자 Seligman은 “자신의 숨겨진 강점을 발견하여 계발하면 그것이 자신의 참모습이 된다. 행복한 삶의 공식은 자신의 대표강점을 일상생활 속에서 매일 발휘하여 커다란 만족과 진정한 행복을 경험하는 것”이라고 말합니다. 이런 맥락에서, 홍길동 님의 대표강점(signature strengths) 및 그 활용방안은 다음과 같습니다.



1] 친절성

홍길동 님은 다른 사람에게 이타적인 도움을 베풀고 친절한 행동을 하려는 선한 동기와 실천 능력을 탁월하게 지니고 있습니다. 어려움에 처한 사람에 대한 연민을 느끼며 다른 사람을 따듯하게 배려하고 보살피며 돕는 친절성을 대표강점으로 발전시켜서 적극적으로 활용하시기 바랍니다.

[활용방안]

- 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.
- 병원이나 요양원에 있는 누군가를 방문하여 위로한다.
- 봉사나 나눔 활동을 하는 단체에 가입하여 정기적으로 활동해본다.

② 사랑

홍길동 님은 다른 사람과의 친밀한 관계를 소중하게 여기고 실천하며 깊이 있는 애정을 주고받는 탁월한 능력을 지니고 있습니다. 대인관계 상황에서 다른 사람에 대해 따뜻한 긍정적 관점을 지니며 깊이 있는 우정과 애정을 나눌 수 있는 사랑의 능력은 홍길동 님의 대표강점이 될 수 있습니다.

[활용방안]

- ☑ 사랑하는 사람의 강점을 찾아내어 칭찬해준다.
- ☑ 서로에게 중요한 날이나 일이 있으면 항상 축하해준다.
- ☑ 사랑하는 사람과 콘서트, 연극, 영화를 함께 보거나 취미 활동을 함께 즐긴다.
- ☑ 누군가 나를 칭찬하면 어색해하거나 주저하지 말고 "고맙다"고 말하며 칭찬을 받아들인다.
- ☑ 포옹이나 키스와 같은 신체적 동작을 통해 사랑을 표현해본다.

③ 관대성

홍길동 님은 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 대표강점이 될 수 있습니다.

[활용방안]

- ☑ 매일 경험한 불쾌한 분노 감정은 그 날에 풀어버리고 오래도록 마음속에 담아두지 않는다.
- ☑ 정당한 분노라 할지라도 상대방에게 직설적으로 표현하기보다 서로의 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 저해하는지 생각해본다.

④ 겸손

홍길동 님은 자신의 장점이나 성취에 대해서 불필요하게 과장된 허세를 부리지 않고 다른 사람의 주목을 구하지 않는 겸허한 태도를 탁월한 강점으로 지니고 있습니다. 자신을 객관적으로 잘 이해하여 다른 사람으로부터 인정받으려는 욕구를 잘 절제하는 겸손한 태도는 대표강점이 될 수 있습니다.

[활용방안]

- ☑ 하루 동안 자신을 주장하거나 내세우는 말을 전혀 하지 않는다.
- ☑ 아무도 나에게 주의를 주지 않을 평범한 옷차림새를 하고 지내본다.
- ☑ 친구가 나보다 훨씬 더 잘 하는 것들에 대해서 생각해본다. 그리고 그것에 관해서 친구를 칭찬해준다.
- ☑ 모임에서 다른 사람들보다 말을 더 많이 하지 않도록 유의한다.
- ☑ 나의 실수를 인정하고 상대가 나보다 어린 사람이라 하더라도 정중히 사과한다.

⑤ 감사

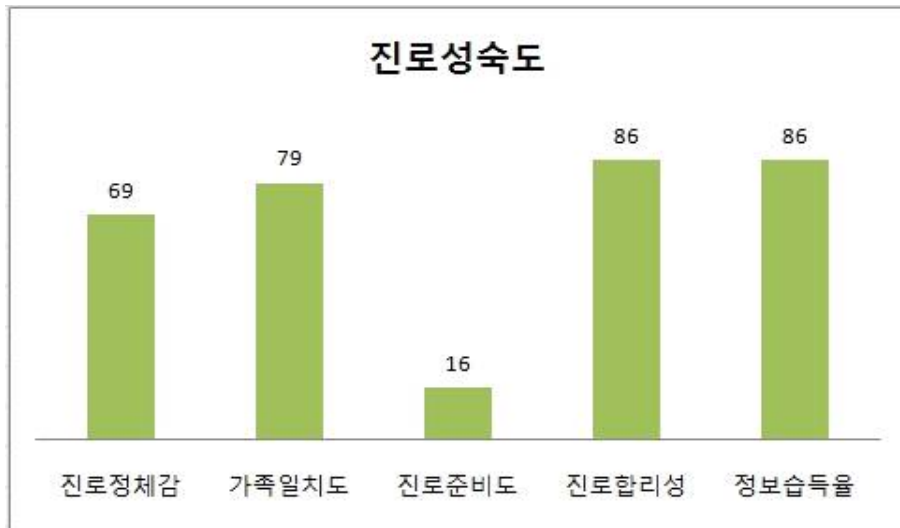
홍길동 님은 자신의 삶 속에서 긍정적인 측면을 잘 알아차리고 다른 사람의 배려와 은덕을 잘 인식하여 감사함과 축복감을 느끼고 표현하는 능력과 태도를 탁월하게 잘 갖추고 있습니다. 자신의 삶과 다른 사람의 배려에 대해서 감사함을 느끼고 표현하는 능력은 행복의 매우 중요한 요소이므로 대표강점으로 발전시키기를 바랍니다.

[활용방안]

- ☑ 내가 하루 동안 "고마워요"라는 말을 얼마나 많이 하는지 되새겨본다. 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 것의 소중함을 되새기며 잊지 않도록 노력한다.
- ☑ 식사를 하기 전에 내가 먹고 있는 것에 기여한 사람들에 대해서 생각해본다.

4. 적성영역의 평가

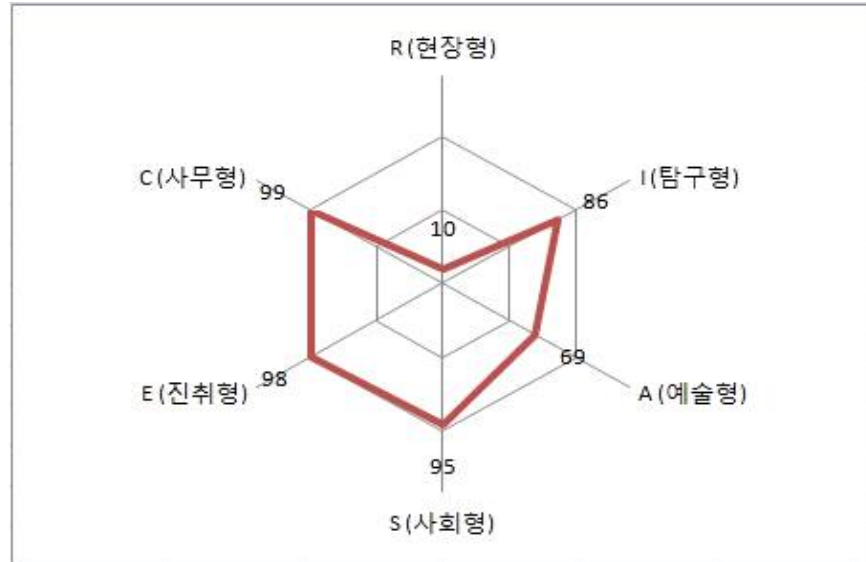
홍길동 님의 적성/진로탐색을 위하여 'STRONG 진로탐색검사'를 실시한 결과, 현재의 전반적인 진로성숙도는 양호한 수준으로 평가됩니다.



현재, 홍길동 님은 현실적인 적성/진로를 선택하기 위한 준비활동이 다소 미흡한 것으로 보이며, 자신의 진로나 적성에 대한 뚜렷한 인식과 목표의식이 잘 갖추어지지 않은 상태로 여겨집니다. 앞으로의 인생에서 어떤 진로를 선택하고 몰입할 것인지를 꾸준히 탐색할 필요가 있겠고, 더 나아가서 그러한 직업을 갖고 사는 것의 진정한 의미를 스스로 설정하는 작업이 이루어지면 좋겠습니다. 자신의 적성/진로에 대한 명료한 확신이 있어야 향후에 진로를 결정할 때 겪게 되는 혼란이나 갈등을 비교적 순조롭게 다룰 수 있을 것으로 보입니다. 이러한 노력을 꾸준히 기울인다면, 긍정적인 결과를 기대해볼 수 있겠습니다.

홍길동 님은 직업생활의 구체적인 정보에는 상당히 밝은 것으로 보입니다. 불필요한 시행착오를 범하지 않기 위해서는 보다 현실적이고 정확한 정보를 습득하는 것이 중요하므로, 자신이 선호하는 적성/진로에 대해 적극적으로 탐색하면서 더욱 다양한 정보를 수집하면 좋을 것 같습니다.

흥미유형 프로파일



‘STRONG 진로탐색검사’에서 얻어진 홍길동 님의 흥미유형은 [C-E 유형]입니다.

가장 높은 점수를 얻은 ‘C 유형’은 **사무형**(Conventional type)을 의미하는 것으로, 체계적으로 잘 구조화된 상황에서 구체적인 정보를 바탕으로 정확성과 세밀함을 요구하는 일을 선호하는 경향을 반영합니다.

회계나 투자관리와 같이 숫자를 사용하는 업무를 좋아하며, 자신이 해야 할 일이 무엇인지 정확하게 정의된 상태를 원합니다. 스스로 자기통제를 잘 하고 안정적, 체계적이고 인내심이 있으며, 효율성과 정확성을 요구하는 활동을 잘 해낸다고 생각합니다. 현실감각이 뛰어나 실질적인 결과를 잘 도출해내고 이와 같은 결과물이 조직의 목표 달성에 기여하는 것을 보고 보람을 느낍니다. 주어진 지시에 따라 일하는 상황을 더욱 편하게 느끼는 반면, 비구조화된 상황에서 창의성을 바탕으로 노력을 경주해야 하는 활동이나 정서적 교류를 많이 요구하는 활동에 어려움을 느낄 수 있습니다. 특히, 리더십을 발휘하여 다른 사람을 통솔하는 일은 별로 좋아하지 않습니다. 주로 구체적이고 세부적이며 질서 정연한, 자료의 세부적인 관리나, 차트를 만드는 일, 보고서를 작성하는 일, 자료를 보관하고 분류 정리하는 일이 적합합니다.

두 번째로 높은 점수를 얻은 'E 유형'은 **진취형(Enterprising type)**을 뜻하는 것으로, 개인이나 조직의 목적을 위해 다른 사람들을 지도하고 통제하고 설득하는 활동을 선호하는 성향을 반영합니다.

잘 조직화되고 구조화된 상황에서 구체적인 자료와 사실을 바탕으로 정확하고 세밀한 일을 하는 것을 좋아하며, 언어적 표현을 통해 다른 사람을 이끌고 영향력을 행사하는 활동을 선호합니다. 자기주장이 뚜렷하고 경쟁적인 상황을 견디는 힘이 있기에, 조직과 개인의 목표를 설정하고 그 방향으로 나아가는 데 있어서 주도적인 편입니다. 자기 스스로를 야심이 있고, 모험을 즐기고, 논쟁을 잘 하고, 리더십이 있고, 활력이 왕성하며, 낙천적이고 자신감 있는 사람으로 지각합니다. 새로운 과제를 만들기 좋아하고, 이러한 일을 체계화시키고 관리하며 감독하는 활동을 선호합니다. 자신에게 주어진 조건을 조직화하여 효율성을 증진시키고, 적절한 경쟁을 통하여 자신의 에너지를 발산하고, 위험을 감수하면서도 도전하여 목표를 달성할 때 보람을 느낍니다. 장시간 지적인 노력을 경주해야 하는 활동이나 어떤 원리나 이론을 파악하기 위해 과학적인 작업을 해야 하는 상황에서 어려움을 느낄 수 있습니다.

'STRONG 진로탐색검사'에서 홍길동 님이 얻은 두 가지 차원의 가장 높은 점수를 짝지어 조합하면, [C-E 유형]에 해당합니다.

이러한 흥미유형은 앞서 설명한 홍길동 님의 기질적 특성과 상당히 합치되는 것으로 사료됩니다. 매사에 조심스럽고 신중하면서, 자기 혼자가 아니라 타인과 함께 더불어 살아가려는 성향이 반영되어 있습니다. 일반적으로, 이 유형에 속하는 사람은 현실 감각이 뛰어나서 실질적인 결과를 잘 도출해내고, 이와 같은 결과물이 조직의 목표 달성과 타인의 복지에 기여하는 것을 보고 큰 보람을 느낍니다. 다만 뒤죽박죽으로 비구조화된 상황에서 독창성과 창의성을 바탕으로 노력을 경주해야 하는 활동이나 정서적 교류를 상대적으로 지나치게 요구하는 활동에는 다소 어려움을 느낄 수 있습니다. 주로 구체적이고 세부적이며 질서정연한 일, 자료를 세부적으로 관리하는 일, 차트를 만드는 일, 보고서를 작성하는 일, 자료를 보관하고 분류하며 정리하는 일이 적합합니다.

이상의 결과를 종합할 때, 홍길동 님의 흥미유형과 잘 어울리는 학과(전공)는 법학, 세무학, 회계학, 행정학, 경영학, 무역학, 재정학, 보건관리학 등이며, 이와 동일한 계열에서

일할 때 주관적 행복감을 경험할 가능성이 높아 보입니다. 예컨대, 변호사, 법조인, 공무원, 회계사, 세무사, 은행원, 사무관리자, 신용관리자, 기업경영인, 행정관리자, 기업체임원, 구매담당자 등이 유망한 직종입니다.

심리플러스상담센터

www.psyplus.co.kr

577-0606