



s t r e n g t h
스트레스5

Strength5 Test PROFILE

이영미 / 여성 / 56세 / 2024.07.13



스트레스5는 한국인의 특성을 반영한 긍정심리학 기반의 강점분류체계로 개인의 고유한 성격 강점과 강점발현 유형을 알아보는 검사입니다.

긍정심리학은 보다 행복하고 가치 있는 삶을 위한 구체적이고 과학적인 방법을 연구하는 심리학의 새로운 분야입니다. 우리는 누구나 자신만의 고유한 성격 강점을 가지고 있고 일, 사랑, 관계 등 일상의 구체적인 순간에서 자기다운 강점을 발휘할 때 삶의 활력을 되찾아 탁월한 성과를 낼 수 있을 뿐만 아니라 예기치 않은 역경 속에서도 있는 그대로 긍정하며 행복한 성장을 향해 나아갈 수 있습니다.

특히 스트레스5는 한국인의 특성에 맞는 25가지 강점과 그 강점을 발휘하는 7가지 강점발현유형, 그에 따른 행복하고 가치 있는 삶에 대한 3단계로 이루어져 있으니 이를 통해 참다운 자기발견, 진정한 자기이해, 희망찬 자기실현의 길로 나아가시기 바랍니다.



1

성격 강점 [자기발견]

전세계 긍정심리학자들의 연구 결과를 토대로 한국인 특성을 반영하여 추출한 25가지 성격 강점들 중에서 개인의 대표강점 5가지를 알아봅니다.

2

강점발현유형 [자기이해]

같은 강점도 개인의 특성에 따라 독특한 방식으로 다르게 발현되므로 자신의 강점발현유형을 중심으로 각각의 강점들을 살펴봄으로써 자기이해에 도움을 얻을 수 있습니다.

3

행복하고 가치있는 삶 [자기실현]

강점이 발현되기 시작하면 개인의 삶에 동력이 생기고 점차 다른 강점들로 확산되기 시작하며 주변에 긍정적인 영향을 미치면서 비로소 행복하고 가치 있는 삶이 실현됩니다.



이영미님의 스트레NGTH 5

STRENGTH 5 TEST

이영미님의 스트레NGTH 5 강점검사 결과는 다음과 같습니다.

우리는 누구나 25가지 강점을 모두 가지고 있으나 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 얼마나 친숙하게 받아들이고 활용하느냐에 따라 대표강점, 후보강점, 잠재강점으로 나누어 살펴볼 수 있습니다. 또한 각각의 강점들은 자신의 강점발현유형에 따라 다르게 표현될 수 있습니다.



대표강점
1. 친절 2. 감탄 3. 겸손 4. 포용 5. 감사
후보강점
6. 초월 7. 책임 8. 열정 9. 탐구 10. 호기심
강점발현유형
다정한 사람

대표강점은 개인의 고유한 특성을 가장 잘 반영하는 강점입니다. 일상생활에서 가장 중요하게 생각하며 자신도 모르게 저절로 드러내 사용하고, 발휘하는 순간 활력과 에너지가 솟아 진짜 내 모습이라는 느낌을 가지게 됩니다. 생각, 느낌, 행동의 모든 측면에서 발현되므로 종종 탁월한 성과와 연결되곤 합니다.

후보강점은 상황에 따라 발휘되므로 개인의 특성을 이해하는데 도움을 주는 강점입니다. 이 또한 자신의 모습 중 일부이며, 개인이 처한 여건에 따라 대표강점이 후보강점에 머물러 있을 수 있으므로 일상에서 적극적으로 활용한다면 더욱 성숙한 모습으로 발전할 수 있습니다.

잠재강점은 내면에 존재하지만 비교적 덜 사용하는 강점입니다. 학습과 훈련을 통해 계발할 수 있으나 본인의 탁월한 대표강점에 집중하여 25가지 강점 전체가 향상될 수 있도록 노력하는 것이 더욱 효과적입니다.



이영미님의 성격 강점

이영미님의 25가지 강점별 점수는 다음과 같습니다.

점수가 높을수록 현재 내가 중요하게 생각하고, 느끼고, 행동하는 강점입니다. 원점수는 0에서 5점까지 각 문항에 대한 강점별 평균 점수를 뜻하며, T점수는 우리나라 전체 검사결과를 평균 50점, 표준편차 10점으로 표준화한 점수입니다. 이때 주의할 것은 점수가 낮다고 해서 약점을 뜻하는 것이 아니며, 중요한 것은 일상생활에서 자신의 강점을 더 적극적으로 사용하도록 노력하는 것입니다. 원점수와 T점수의 순위는 사람에 따라 차이가 있을 수 있으므로 자세한 내용은 전문가의 해석 상담을 통해 더욱 깊이 살펴 보시기 바랍니다.

강점	원점수	T점수	원점수 평균				
			0	1	2	3	4
친교	3.8	57	[Bar chart showing score 3.8]				
친절	4.6	67	[Bar chart showing score 4.6]				
희망	4.0	57	[Bar chart showing score 4.0]				
유머	1.2	33	[Bar chart showing score 1.2]				
감탄	4.4	63	[Bar chart showing score 4.4]				
호기심	4.0	62	[Bar chart showing score 4.0]				
창의	2.8	53	[Bar chart showing score 2.8]				
탐구	4.0	59	[Bar chart showing score 4.0]				
열정	4.0	61	[Bar chart showing score 4.0]				
끈기	3.8	60	[Bar chart showing score 3.8]				
진솔	2.8	46	[Bar chart showing score 2.8]				
책임	4.0	57	[Bar chart showing score 4.0]				
조절	3.6	57	[Bar chart showing score 3.6]				
신중	2.4	39	[Bar chart showing score 2.4]				
통찰	3.6	56	[Bar chart showing score 3.6]				
판단	2.6	42	[Bar chart showing score 2.6]				
공정	3.5	52	[Bar chart showing score 3.5]				
촉진	3.0	48	[Bar chart showing score 3.0]				
용기	3.0	51	[Bar chart showing score 3.0]				
신념	3.6	54	[Bar chart showing score 3.6]				
초월	4.0	64	[Bar chart showing score 4.0]				
겸손	4.2	67	[Bar chart showing score 4.2]				
감사	4.0	57	[Bar chart showing score 4.0]				
포용	4.0	61	[Bar chart showing score 4.0]				
공감	4.0	59	[Bar chart showing score 4.0]				



이영미님의 대표 강점

STRENGTH 5 TEST

친절

- 친근한 행동으로 도움을 베풀고 선을 실천하는 것

이영미님의 제 1 강점은 친절입니다. 당신은 친근한 행동으로 다른 사람에게 호의를 베풀고, 기쁨을 전해 줍니다. 사람들이 편안해질 때 당신도 편안함을 느끼며 사람들이 힘들어할 때 최선을 다해 위로하고 도와줍니다. 당신은 마음이 따뜻하고 온정적인 사람이며, 다른 사람들과 따뜻한 마음을 나누는 일을 무엇보다 소중하게 생각합니다. 그래서 받기 보다는 주는 것에 익숙하며, 보답을 바라지 않고 자발적으로 사람들을 보살핍니다.

감탄

- 다양한 영역에서 아름다움에 감동하여 탄복하는 것

이영미님의 제 2 강점은 감탄입니다. 당신은 다양한 영역에서 아름다움을 발견하고 감동하여 탄복하는 사람입니다. 모든 형태의 예술을 비롯하여 작은 일상에서도 경이로운 순간을 포착하고 그것을 당신 삶의 즐거움으로 가져와 오래도록 음미하고 간직합니다. 또한 다양한 삶의 이야기에서도 깊은 감동을 경험하며, 당신의 감동이 다른 사람들에게도 전해질만큼 강렬하게 표현되기도 합니다.

겸손

- 자신의 업적과 성취를 타인의 공로로 돌리는 것

이영미님의 제 3 강점은 겸손입니다. 당신은 자신의 업적과 성취를 내세우지 않는 사람입니다. 당신의 성공에 대해 자신의 능력보다는 다른 사람들의 공로를 인정하고, 그것에 감사합니다. 당신은 스스로를 낮추고 상대를 존중하는 것에 가치를 두기 때문에 특별한 사람으로 대우받는 것을 불편해 합니다. 따라서 당신의 견해를 내세우기 보다는 가능한 다른 사람의 의견을 먼저 들으려고 합니다.

포용

- 타인의 잘못이나 실수를 너그럽게 받아들이는 것

이영미님의 제 4 강점은 포용입니다. 당신은 다른 사람의 잘못이나 실수를 너그럽게 받아들이는 사람입니다. 당신은 잘못을 행한 사람에게 다시 회복할 수 있는 기회를 주고 기다려 줍니다. 보복이나 앙심을 품는 것은 당신과 어울리지 않습니다. 당신은 매우 수용적이고 관대해서 다른 사람의 사과도 잘 받아들이며, 지나간 일들이 당신이나 타인을 괴롭히지 않도록 유연성을 발휘합니다.

감사

- 일상생활에서 좋은 일을 찾아내어 감사함으로 표현하는 것

이영미님의 제 5 강점은 감사입니다. 당신은 삶에서 좋은 일들을 찾아내어 그것에 감사하는 사람입니다. 당신은 살아오면서 당신이 노력한 것에 비해 받은 것이 많다고 생각합니다. 자신에게 일어난 일을 당연한 것으로 여기지 않고, 초월적인 힘이나 주변 사람들의 덕이라 여깁니다. 사소한 일, 힘겨운 순간에서도 감사한 일을 떠올리며 그것을 표현하는 데 익숙합니다. 당신의 주위는 온통 고마운 사람들로 가득합니다.



● 후보 강점

6. 초월 - 일상생활을 넘어서 세상의 원리와 삶의 목적에 대해 성찰하는 것
7. 책임 - 규칙을 준수하며 맡은 바 역할에 최선을 다하는 것
8. 열정 - 열렬한 애정을 가지고 에너지를 집중하는 것
9. 탐구 - 새로운 지식이나 기술을 익히기 위해 관련 분야를 탐색하고 깊이 있게 연구하는 것
10. 호기심 - 다양한 현상에 관심을 가지고 흥미진진한 것을 발견하는 것

● 잠재 강점

11. 희망 - 다가올 미래에 대해 최선의 결과를 기대하는 것
12. 공감 - 타인의 생각과 감정을 이해하여 적절하게 반응하는 것
13. 끈기 - 어떠한 어려움에도 불구하고 꾸준한 노력을 계속하는 것
14. 친교 - 친밀하게 서로 사귀어 원만한 관계를 유지하는 것
15. 신념 - 자신의 가치나 믿음을 지켜내는 것
16. 통찰 - 전체적인 관점으로 문제의 핵심을 찾아내어 방향을 제시하는 것
17. 조절 - 목표나 기준에 도달하기 위하여 자신의 사고, 감정, 행동을 적절하게 다루는 것
18. 공정 - 어느 한쪽에 치우치지 않고 공정하게 대하는 것
19. 용기 - 어떤 위협이나 두려움에도 당당히 맞서는 것
20. 촉진 - 공동체의 구성원들이 스스로 고무될 수 있도록 독려하는 것
21. 진솔 - 거짓 없이 진실한 마음으로 자신과 타인을 대하는 것
22. 창의 - 참신한 시각으로 다르게 접근하여 건설적인 방법을 시도하는 것
23. 판단 - 어떤 주제나 현상을 다양한 증거를 토대로 검토하고 결정하는 것
24. 신중 - 충분히 살피고 생각하여 후회할 말이나 행동을 하지 않는 것
25. 유머 - 재미있는 말과 행동으로 밝은 분위기를 조성하는 것



이영미님의 강점발현유형

STRENGTHS TEST

강점발현유형이란 25가지 강점들 가운데 서로 비슷한 속성을 가진 강점들의 범주이며, 동시에 개인이 자신의 대표강점을 발휘하는 독특한 방식을 뜻합니다. 스트렝스5에서는 강점을 발현하는 7가지 유형이 있으며, 같은 강점도 개인의 특성에 따라 다르게 발현되므로 자신의 강점발현유형을 중심으로 각각의 강점들을 살펴보는 것이 자기이해에 도움이 됩니다.



다정한 사람 : 사람들과의 따뜻한 교감을 좋아함

유쾌한 사람 : 밝고 즐거운 기운을 누리고 전하기를 좋아함

열중하는 사람 : 열망하는 것을 선택하여 온전히 집중함

성실한 사람 : 주어진 일에 최선을 다하고 꾸준히 노력함

지혜로운 사람 : 전후 사정을 깨닫고 현명하게 대처함

의로운 사람 : 기개가 곧아 어떠한 어려움에도 굴하지 않음

섬기는 사람 : 살아있는 모든 것에 공경과 받드는 마음을 가짐

이영미님의 강점발현유형 - 다정한 사람

사람들과 따뜻하게 교감하는 것을 좋아하는 당신은 다정한 사람입니다.

당신은 냉철한 이성보다는 따뜻한 감성으로 세상을 살아가며, 자신 뿐 아니라 상대방의 감정을 이해하고 표현하는 데 능숙하여 주위 사람들과 좋은 관계 맺기를 잘합니다.

사람 간의 따뜻한 정을 나누는 것이 가장 중요한 당신은 다른 사람들과 충분한 교감을 나눌 때 훨씬 더 임무를 잘 수행할 수 있으며, 동시에 그런 분위기를 조성할 수 있도록 최선을 다합니다. 예를 들어, 가정에서 당신은 가족들의 생일이나 기념일을 잊지 않으며, 단답형보다는 장문의 따뜻한 문구들로 마음을 전하려 노력합니다. 일터에서는 누구보다 먼저 신입사원을 반겨주고, 우울해 하는 동료를 위로합니다. 이웃 간에도 언제나 가볍게 인사를 나누고, 엘리베이터 문을 잡아 주는 것처럼 작은 친절을 베풀면서도 충분히 행복해합니다.

이러한 당신의 모습은 종종 주위 사람들에게 다정한 모습으로 비춰지며, 사람들로 하여금 삶이 조금 더 편안하도록 느끼게 합니다.

관대 수용 너그러움 교감 존중 위로 친화력 사교성 친밀감 호의 배려 선행 긍정 낙관 바람

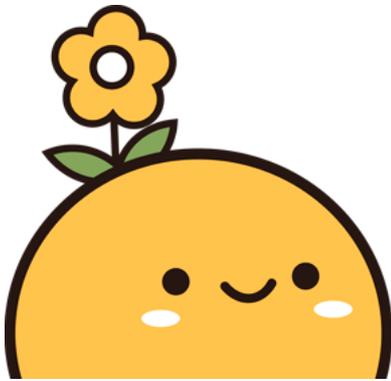


이영미님의 행복한 성장을 위한 제안

STRENGTH 5 TEST

스트레스5 강점검사를 통해 발견한 당신의 대표강점은 이제 당신의 삶을 보다 행복하고 가치 있는 삶으로 안내해 줄 것입니다. 그러기 위해서는 우선 당신이 가지고 있는 대표강점을 보다 명확하게 인식하고, 일상생활에서 강점이 발휘된 순간을 포착하는 연습부터 시작해야 합니다.

예를 들어, 오늘 하루를 돌아보며 나에게 일어난 혹은 내가 실천한 좋은 일이 무엇이었는가를 떠올려 보고, 그 속에서 발현된 나의 대표강점을 찾아보세요. 강점발현을 도와준 고마운 사람이 있는지, 그 과정에서 새롭게 발견한 의미는 무엇인지 등도 함께 생각해 보세요. 그리고 가능하면 이러한 내용들을 꾸준히 기록하고, 다른 사람들과 함께 이야기하고 나누어 보세요.



가장 나다운 방식으로 행복하고 가치 있는 삶을 실현하도록 도와줄 나만의 스트레스5!

강점이 무엇인지 발견하는 것만으로는 아무것도 변하지 않습니다. 강점발휘의 순간을 알아차리고 새로운 방식으로 활용해보는 꾸준한 연습이 필요합니다. 다른 사람들의 강점발현 모습을 관찰하고 그들에게서 힘을 얻는 과정도 필요합니다.

당신의 행복한 성장을 돕기 위해 마련된 다양한 서비스들을 이용해 보세요. 우선, 주변 사람들에게 당신의 검사결과를 공유하고, 피드백을 받아 보세요. 사전예측, 검사결과와 함께 비교해 본다면 당신 자신을 더 잘 이해할 수 있을 거예요. 가까운 사람과 짝꿍 차트를 만들어 서로의 강점이 얼마나 유사하고 다른지 살펴보는 것도 좋습니다. 강점에 대한 깊이 있는 해석과 코칭이 필요하다면 전문가의 도움을 받아 보시고, 일상생활에서 강점 활용도를 높이고 싶다면 나의 강점에 특화된 미션들이 제공되는 강점트레이닝을 이용해 보시기 바랍니다.

지금 이 순간 바로 여기에서 가장 나다운 모습으로 밝게 빛나는 당신의 삶을 응원합니다.