

학과		학번		이름	
----	--	----	--	----	--

## OK-gram 검사

활동지

03

※ 다음 항목의 질문에 대하여 보기에서의 점수를 흰색 빈칸에 적으세요.

매우 그렇다 (5)	그렇다 (4)	보통이다 (3)	그렇지 않다 (2)	전혀 그렇지 않다 (1)
1. 나는 나 자신을 좋아한다.				
2. 나는 타인으로부터 호감을 얻지 못하는 인간이다.				
3. 나는 태어나서부터 소중하게 길러졌다고 생각한다.				
4. 나의 탄생은 그다지 환영받지 못했다고 생각한다.				
5. 나는 다른 사람에게 믿음이 가지 않아 남에게 맡기지 않고 내 일을 스스로 한다.				
6. 나는 지금 생활에서 필요로 하는 유익한 인간이라고 생각한다.				
7. 나는 자 자신을 쓸모없는 인간이라고 생각하는 경우가 있다.				
8. 다른 사람의 행동방식이나 사고방식이 나와 다르더라도 특별히 싫어하지는 않는다.				
9. 상대를 존중하는 것은 그 기분을 이해하는 것이라고 생각하기 때문에 힘써 실행하고 있다.				
10. 나는 내가 다른 사람으로부터 신뢰받는 사람이라고 생각하고 있다.				
11. 나는 적극적으로 행동을 취하는 편이다.				
12. 나는 소극적인 성격이므로 실패가 두려워서 매사에 손을 대지 않으려고 한다.				
13. 때때로 상대를 매도하거나 꿈쩍 못하게 하기도 한다.				
14. 나는 내가 한 언행에 대해 곧잘 후회한다.				
15. 상대가 기대한 대로 해 주지 않으면 매우 화가 난다.				
16. 다른 사람의 장점보다 단점을 지적하는 편이다.				
17. 나는 기본적으로 다른 사람을 믿는다.				
18. 아이들을 포함해서 누구에게도 자신의 견해를 가질 권리가 있다고 생각한다.				
19. 자신이 결단하여 행동하는 것이 잘 되지 않는다.				
20. 자신의 용모에 자신이 없다.				

매우 그렇다 (5)	그렇다 (4)	보통이다 (3)	그렇지 않다 (2)	전혀 그렇지 않다 (1)
21. 자신의 얼굴이나 모습에 매력이 있다고 생각한다.				
22. 매사에 자신이 없기 때문에 대체로 다른 사람들이 하는 대로 따라간다.				
23. 다른 사람을 돕는 일은 나쁜 버릇을 키우므로 하지 않는다.				
24. 자신의 능력 중 어느 면에 자신을 갖고 있다.				
25. 사람들이 자기주장을 하거나 경제적으로 풍요하게 되는 것은 좋은 것이라고 생각한다.				
26. 생각이나 행동방식을 나와 달리하고 있는 사람은 가능한 한 무리에서 배제해 버리고 싶다.				
27. 나는 대부분의 사람들과의 관계를 훌륭하게 해 가고 있다.				
28. 다른 사람의 일이 순조롭게 되고 있을 때 좋은 일이라고 기뻐해 준다.				
29. 다른 사람들 앞에서 이야기할 때 그다지 불안하거나 긴장되지 않고 자연스럽게 말한다.				
30. 친구나 동료와 함께 있는 것을 좋아하지 않으며 고독을 즐긴다.				
31. 싫어하는 사람일지라도 함께 일을 잘 해낼 수 있다.				
32. 후배나 부하가 나를 따르는 것은 당연한 것이라고 생각한다.				
33. 사람들은 누구나 자신이 의사결정을 할 권리가 있다고 생각한다.				
34. 동료가 실패해도 언제까지나 책망하지 않고 격려한다.				
35. 나 자신을 그다지 존경할 수가 없다.				
36. 동료에 비해 나의 타인에 대한 평가는 엄격하다.				
37. 나는 그다지 다른 사람을 칭찬하지 않는 편이다.				
38. 나는 대개 다른 사람이 하는 만큼은 할 수 있다.				
39. 나는 다른 사람을 이용하여 자신의 입장이나 일을 잘 하려고 하는 경향이 있다.				
40. 나는 잘못을 하거나 실망을 하는 경우에도 전향적(前向的)으로 생각할 수 있다.				
합 계				
				U- U+ I+ I-

출처: 한국교류분석협회(2010.11.28.)  
 김종운(2018). 인간관계 심리학. 서울: 학지사.

※ 위 검사에서 나온 합계 점수를 유형에 따라 정리한다. 자기관(I'm OK - I'm not OK 중 점수가 높게 나온 것)과 타인관(You're OK - You're not OK 중 점수가 높게 나온 것)을 합치면 자신의 인생 태도 유형이 나온다.

	I'm OK	I'm not OK	You're OK	You're not OK
유 형	I+	I-	U+	U-
점 수				
나의 인생태도				