

이화 방어기제

1 전혀 아니다 2 아니다 3 보통이다 4 그렇다 5 매우 그렇다

*문항을 읽고 깊이 생각하지 마시고 떠오르는 생각을 바로 적으시오.

	문항	점수
1	일생에 한번뿐인 혼수 마련인데 남 못지않게 장만하고 싶다	
2	손님이 제발 가 주었으면 하고 바라면서도 붙잡는 척 할 때가 있다	
3	남의 좋은 행동을 보면 나도 그렇게 해보려고 한다.	
4	누가 나에게 일을 시키면 나는 바쁜 척할 때가 있다.	
5	다른 사람이 나를 어떻게 생각하는지 늘 관심이 많다.	
6	밖에서 기분 나쁜 일이 있을 때 집에 와서 화풀이하는 경우가 있다.	
7	모르는 게 약이라고 골치 아픈 일은 깊이 생각 않는 게 낫다.	
8	나는 주변에서 일어나는 일에 대해 그냥 지나쳐 버리지 못하는 성격이다.	
9	한 순간을 참으면 백날이 편하다고 나는 주로 참는다.	
10	나는 사람을 보면 그들의 인간성을 꿰뚫어 보는 능력이 있다.	
11	누울 자리보고 발 뻗는다고 미리 상황을 예상해보고 행동한다.	
12	내가 누구에게 싫은 소리를 한 것은 순전히 그 사람을 위해서였다.	
13	힘든 일에 부딪히면 정신이 멍해질 때가 있다.	
14	기분이 안 좋을 때 식사하면 체하거나 소화가 잘 안 된다.	
15	나는 화가 나면 운동으로 화를 풀곤 한다.	
16	환김에 무슨 일을 저지르는 경향이 있다.	
17	나는 하나님을 섬기듯이 어려운 사람을 돕는다.	
18	늙은이가 아이 되듯 가끔 나 자신이 유치해지는 것을 느낀다.	
19	일이 잘 안되더라도 웃음으로 여유를 찾는다.	
20	나는 거절 당할까봐 사랑한다는 말을 하지 못한 적이 있다.	
21	집은 비록 서퍽짜리일망정 겉모양은 그럴 듯하게 꾸민다.	
22	나는 화가 나더라도 웃는 낯으로 대하려고 애쓴다.	
23	친구 따라 강남 가듯 친구들의 행동을 따라 하는 편이다.	
24	화가 날 때는 똥하니 말을 않는 편이다.	
25	가끔 이유 없이 어떤 사람이 몹시 미워질 때가 있다.	
26	누구를 야단치고 싶으나 막상 다른 사람을 야단치는 경우가 있다.	
27	나 자신이나 가족이 시험에 실패했을 때 사실로 받아들이기가 무척 힘들었다.	
28	일이 생기면 내가 앞장서서 사람들을 진두지휘한다.	
29	복잡한 일이 생기면 일단 머리를 식힌 다음 다시 생각해 본다.	
30	지금 내가 하고 있는 일은 역사적으로 대단히 중요한 일이다.	
31	무슨 일을 하기에 앞서 만반의 준비를 갖춘다.	
32	일이 잘못 되었을 때 일은 어쩔 수 없었다고 생각되는 경우가 많다.	
33	가끔 내 자신이 변한 것처럼 느껴질 때가 있다.	
34	기분이 우울해지면 가슴이 답답해진다.	
35	기분이 울적할 때는 노래를 하면서 마음을 달랜다.	
36	일이 잘 안되면 다른 사람에게 신경질을 부리는 경우가 있다.	
37	어려운 사람을 돕는 것이 나의 기쁨 가운데 하나이다.	

38	스트레스를 받으면 음식을 지나치게 먹는 경향이 있다.	
39	불안한 일이 있을 때 농담으로 이를 해소하곤 한다.	
40	어려운 문제가 생기면 문제 해결을 피하는 편이다.	
41	때로는 유식한 체 하는 게 필요하다고 생각한다.	
42	나는 관심 있는 사람에게 오히려 냉정하게 대할 때가 있다.	
43	남들이 좋다는 것은 일단 해보는 편이다.	
44	누가 일을 재촉하면 일부러 꾸물거릴 때가 있다.	
45	내가 불행하게 된 것은 배우자(부모)를 잘못 만난 때문이다.	
46	어렸을 때 밤낮으로 끼고 다니던 인형이나 장난감이 있었다.	
47	나는 누구의 도움도 필요로 하지 않는 사람이다.	
48	다른 사람들이 하는 일을 바로 잡아주고 싶은 경우가 자주 있다.	
49	고생 끝에 낙이 있다고 나는 늘 견디고 인내한다.	
50	나의 가족들은 특별하게 뛰어난 사람들이다.	
51	십리 길에 점심 싸들고 가듯이 나는 매사에 미리 대비한다.	
52	내가 거짓말을 했을 때는 그럴만한 이유가 있었기 때문이다.	
53	고통스러운 일이 있으면 기절할 것처럼 정신이 몽롱해지곤 한다.	
54	괴로운 일이 생길 때마다 몸이 아팠던 것 같다.	
55	심심할 때는 연극이나 영화, 미술 감상 등을 한다.	
56	화가 나서 가족에게 폭언하거나 폭력을 쓰는 경우가 있다.	
57	내가 조금 희생되더라도 남을 돕는 일에 앞장 서는 편이다.	
58	나는 가만히 누워만 있고 남이 다 해주었으면 싶을 때가 있다.	
59	몸이 아파 고통스럽더라도 나는 유우머를 즐길 수 있다.	
60	만나서 할 일이 있더라도 피하고 싶은 사람이 있다.	
61	기왕이면 다홍치마라고 겉모양도 매우 중요하다.	
62	나는 성에 대한 관심이 있으면서도 겉으로는 안 그런 척 한다.	
63	내가 모시고 있는 윗사람이 유명해지면 내 자신도 유명해진 듯하다.	
64	화가 나면 상대방을 은근히 골탕 먹이는 경우가 있다.	
65	나와 비슷한 결점을 가진 사람을 보면 괜히 싫어진다.	
66	부모로부터 꾸중을 듣고 나서 동생에게 화풀이 한 적이 있다.	
67	만약 가족 중 누가 심한 병에 걸린다면 그 일이 현실처럼 믿기지 않을 것 같다.	
68	친구들의 행동을 좋은 방향으로 잡아주려고 한다.	
69	남과 다를 일이 있더라도 일단 기다렸다가 적당한 기회에 이야기한다.	
70	내가 마음먹기만 한다면 이 세상을 바꾸어 놓을 수 있을 것 같다.	
71	앞으로 있을 곤란 한 때를 대비하여 미리 저축하는 편이다.	
72	물건을 일단 사고 나면 항상 잘 샀다고 생각한다.	
73	스트레스를 받으면 머리가 혼란스러워진다.	
74	별다른 이유 없이 두통이나 편두통이 생겼다가 없어지곤 한다.	
75	괴로운 일이 있을 때 뭔가 일을 하면서 푼다.	
76	깊은 좌절감 때문에 나 자신에게 상처를 입히는 행동을 저지른 적이 있다.	
77	연말에 자선모금이나 불우이웃 돕기에 참가하곤 한다.	
78	가끔 내 자신이 어린애 모양 무기력해진다고 느낄 때가 있다.	

79	비열한 상대와 맞싸우지 않고 유우머로 넘길 수 있다.	
80	나는 거절 당할까봐 남에게 부탁을 잘 않는다.	
81	돈에 여유가 없더라고 옷을 살 때는 기왕이면 최고급의 옷을 사겠다.	
82	때로는 상대방을 좋아하면서도 싫어하는 척 할 때가 있다.	
83	남이 하는 대로 나도 덩달아 행동할 때가 있다.	
84	상대방에게 화가 나서 일을 일부러 엉망으로 만든 적이 있다.	
85	내 주변에는 이유 없이 나를 미워하는 사람이 있다.	
86	친구와 이별하고 나서 허전함을 달래기 위해 곧 다른 친구를 사귀는 편이다.	
87	나는 절대 병에 안 걸릴 것 같다.	
88	모임에 나가면 대화의 주도권을 내가 잡게 된다.	
89	지는 것이 이기는 것이라는 말 대로 행동하려고 노력한다.	
90	이 사회에서 나는 없어서는 안될 중요한 인물이다.	
91	시험에 대비하여 평소부터 차근차근 준비하는 편이었다.	
92	이때까지 내가 한 일은 항상 최선의 선택이었다고 생각한다.	
93	가끔 내 자신이 어떤 행동을 하고 있는지 모르는 경우가 있다.	
94	기분이 좋으면 평소 여기저기 아프던 것이 말끔히 나아진다.	
95	좌절이 있을 때 이를 극복하기 위해 의미 있는 일을 찾아본다.	
96	간혹 화가 나서 물건을 깨뜨리거나 부수는 경우가 있다.	
97	나는 남의 문제를 해결하는데 시간을 아끼지 않는다.	
98	일이 잘 안 될 때는 공상에 빠지곤 한다.	
99	상대방에게 거슬리는 점이 있으면 유우머스럽게 이를 지적해 준다.	
100	가족 사이에서 불화가 생기면 신경을 댄 데로 돌리려고 노력한다.	
101	집에 손이 올 때를 생각해서라도 가구는 값비싼 것으로 마련하겠다.	
102	상대로부터 대접을 받고 싶어도 겉으로는 안 그런 척 할 때가 있다.	
103	내 주위의 존경하는 사람들의 행동을 닮게 되는 것 같다.	
104	누가 나의 행동을 저지하면 말 업이 내 고집대로 한다.	
105	내 잘못된 줄 알면서도 남을 탓하는 경우가 있다.	
106	정작 화가 날 때는 가만히 있다가 나중에 엉뚱한 일로 화를 내게 된다.	
107	나는 성적인 욕구를 느껴 본 적이 없다.	
108	내 주변에는 답답한 사람들이 많아서 내가 도와주어야 한다.	
109	당장에는 뜻을 못 이루더라도 기회가 올 때까지 기다린다.	
110	가끔 자신이 신비한 능력을 발휘 할 수 있을 것 같은 느낌이 든다.	
111	나는 수입에 맞추어 지출계획을 세우고 거기에 따라 돈을 쓴다.	
112	남과의 약속을 안 지킨 경우는 대개 그럴만한 이유가 있었다.	
113	복잡한 일이 있으면 정신이 혼란해져서 엉뚱한 행동을 할 때가 있다.	
114	스트레스를 받으면 머리가 어질어질하고 곧 쓰러질 것 같다.	
115	괴로운 일이 있으면 책을 읽으면서 마음을 달랜다.	
116	상대방에게 화를 날 때 참지 못하고 별책 화를 내는 경우가 많다.	
117	내 친구에게 어려운 문제가 생기면 어떻게든 도와주려고 애 쓰는 편이다.	
118	스트레스를 받으면 잠을 많이 자게 된다.	
119	나는 항상 농담을 잘 하는 편이다.	

120	장래의 문제는 되도록 생각 않는 편이다.	
121	남 앞에서 허세를 부려야 하는 경우가 있다.	
122	속으로는 사랑하고 싶지만 겉으로는 겸손하게 행동한다.	
123	나의 행동을 이끌어 줄 수 있는 강한 사람이 업으면 나는 불안해진다.	
124	상대방이 싫으면 그가 하는 일을 은근히 훼방 놓는다.	
125	남이 내 흥을 볼 것 같아 신경 쓰일 때가 있다.	
126	나는 더러운 것을 참지 못하여 계속 손을 씻는 습관이 있다.	
127	나는 다른 사람의 사랑을 필요로 하지 않는다.	
128	회의에서는 대체로 내가 원하는 방향으로 결정을 끌어내는 편이다.	
129	가족중에 누가 애를 먹일 때 나는 참고 기다린다.	
130	나는 사람들이 무언가를 얘기할 때 그 이면의 의미를 자꾸 생각하게 된다.	
131	옷을 살 때 그 옷의 쓰임새를 따져보고 나서야 옷을 산다.	
132	내가 일을 열심히 하는 것은 순전히 가족과 사회를 위해서이다.	
133	어려운 일에 부딪히면 내 자신이 다른 사람처럼 느껴질 때가 있다.	
134	가끔 몸이 저리거나 근육이 마비될 때가 있다.	
135	종교에 의지하여 마음의 고통을 이겨낸 적이 있다.	
136	울컥하는 마음에서 충동적으로 감정을 터뜨리는 경우가 있다.	
137	만약 미아를 발견한다면 적극적으로 부모를 찾아주는 노력을 하겠다.	
138	나는 상대방이 내 부탁을 거절하면 마구 때를 쓰는 경향이 있다.	
139	미운 사람이 있을 때 유우머스럽게 비꼬아 준다.	
140	오르지 못한 나무는 아예 쳐다보지 않는다.	
141	외식을 한다면 최고급의 식당에서 하고 싶다.	
142	상대방이 싫지만 겉으로는 위해 주는 척 할 때가 있다.	
143	마치 내 자신의 분신과도 같이 느껴지는 사람이 있다.	
144	화가 나면 이불을 뒤집어쓰고 밥을 먹지 않는다.	
145	이 사회는 악으로 가득 차 있다고 생각한다.	
146	내 자신이 미워져서 가까운 사람에게 짜증을 낼 때가 있다.	
147	나의 장래에 어떤 나쁜 일이 생길 수 있다고 생각하지 않는다.	
148	나는 남의 일이라도 무심하게 넘기지 않는 성격이다.	
149	참을 '인'자 셋이면 살인도 피한다는데 나는 항상 참는 편이다.	
150	내 가족이 하는 일은 좋은 쪽으로만 받아들이는 경향이 있다.	
151	아침마다 그날 할 일에 대해서 계획을 세워 본다.	
152	일단 행동한 다음에는 내 행동이 정당한 것이었다고 믿는다.	
153	가끔 꿈속인 양 정신이 몽롱해질 때가 있다.	
154	신경 쓰면 자주 설사를 하거나 변비가 되곤 한다.	
155	마음 이 복잡할 때는 친구들을 만나 떠들고 이야기하면서 푼다.	
156	나는 억울한 일을 당하면 참지 못하고 폭발한다.	
157	수재민이나 이재민 돕기에 자주 참여한다.	
158	일이 잘 안 풀리면 누구에겐가 호소하면서 매달리고 싶어진다.	
159	대하기 거북한 상대에게는 농담을 던지면서 말을 건다.	
160	골치 아픈 일은 깊이 생각하지 않는다.	

161	자동차를 구입한다면 기왕이면 크고 멋진 차를 사겠다.	
162	열등감을 느끼는 경우 오히려 당당하게 행동한다.	
163	가족 중 누가 기분이 상하면 나도 같이 우울해진다.	
164	화가 나면 일부러 늦장을 부리거나 내 고집을 내세운다.	
165	내가 실수하면 좋아할 사람이 있다.	
166	다른 사람을 들볶고 나서 생각해 보면 내 자신의 문제 때문인 적이 있다.	
167	나를 나쁘게 말할 사람은 아무것도 없다.	
168	나는 남에게 일을 시킬 때 아주 사소한 점까지 직접 지시하는 편이다.	
169	나는 매사에 참을성이 많다.	
170	만약 나에게 정치를 맡겨만 준다면 사회문제를 자신 있게 해결할 것 같다.	
171	평소 건강을 생각하여 꾸준히 운동을 하는 편이다.	
172	나는 내 행동에 대해 절대 후회하지 않는다.	
173	나는 어떤 때는 전혀 다른 사람인 양 행동할 때가 있다.	
174	신경을 쓰면 가슴이 조여 오면서 답답해질 때가 있다.	
175	가끔 그림을 그리면서 시간을 보낸다.	
176	집에 있기가 싫어서 가출한 적이 있다.	
177	길에 쓰러진 사람을 발견하면 그 사람을 도와주고 가겠다.	
178	어려운 이에 부딪히면 다른 사람이 대신 해결해 주기를 바란다.	
179	바보스런 나의 실수를 얘기하면서 다른 사람과 함께 웃어넘길 수 있다.	
180	사람들이 많이 모이는 모임에는 가고 싶지 않다.	
181	나는 남에게 선물을 할 때 절대 내 분수에 넘치는 것은 하지 않는다.	
182	내가 좋아하는 사람에게 오히려 짓궂게 굴 때가 있다.	
183	영화를 보고 나서 영화 속의 주인공이 했던 것처럼 해보고 싶어진다.	
184	싫은 사람과 일을 같이 할 때는 뒷전에서 구경만 한다.	
185	일이 잘 안되면 남의 탓이라도 해야 마음이 편해질 때가 있다.	
186	특별한 이유 없이 엘리베이터나 어두움, 동물 등이 두려울 때가 있다.	
187	나는 이성에 대해 전혀 관심이 없다.	
188	친구들 사이에서 내가 없으면 일이 제대로 안 되는 경우가 많다.	
189	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 느긋하게 대처한다.	
190	나는 사람들을 감화시켜서 올바른 사람으로 만든 적이 있다.	
191	집에 도둑이 들었을 때를 대비하여 대책을 세워 두고 있다.	
192	부모님에게 잘 해 드리지 못한 경우는 대개 불가피한 사정 때문이었다.	
193	주변 사람들이 갑자기 낯설게 느껴질 때가 있다.	
194	항상 목구멍에 뭔가 걸려 있는 느낌이 든다.	
195	마음이 울적할 때는 시를 읽는다.	
196	갑자기 화가 나서 주변 사람들을 때린 적이 있다.	
197	길에서 어떤 사람이 강패에게 맞고 있다면 어떻게든 돕겠다.	
198	다시 어린아이로 되돌아가고 싶을 때가 있다.	
199	친구들과 얘기하다 분위기가 어색해지면 농담으로 분위기를 바꾼다.	
200	나는 다른 사람과의 연쟁이 될 수 있으면 피한다.	

수고하셨습니다.