

이화방어기제검사(대학생, 성인용)

[ 검사지시문 ]

이 검사는 우리가 일상적으로 당면하는 갈등상황에서 이와 같이 각자 나름대로 가지고 있고 사고 방식과 방식이 어떤 것인지를 보려고 제작한 것입니다.

이 검사의 문항들을 읽어 보시고, 문항내용이 당신의 생각이나 행동과 얼마나 일치하는지를 판단 하여 응답해 주시기 바랍니다. 이 문항에는 옳거나 그른 답이 있는 것이 아니므로 당신의 생각과 행동을 있는 그대로를 응답해 주시면 됩니다.

응답하는 방식은 아래와 같습니다.

문항 예 : 문제가 생기면 나는 깊이 생각에 잠기는 편이다.

1 : 전혀 아니다 - 2: 아니다 - 3: 중간이다 - 4 : 그렇다 - 5: 아주 그렇다

만약 당신이 매우 깊이 생각에 몰두하는 편이라면 5번,

만약 당신이 생각을 깊이 하는 경우도 있고 그렇지 않은 경우도 있는 중간 정도라면 3,

만약 전혀 생각을 않는 편이라면 1, 2와 4는 각각 그 중간 정도일 때 해당 번호에 까맣게 칠하십시오.

시간 제한은 없으나 너무 심각하게 생각하지 마시고 될 수 있는대로 빨리 읽고 빨리 답하십시오.

이 검사의 문항들을 읽어 보시고, 문항내용이 당신의 생각이나 행동과 얼마나 일치하는지를 판단 하여 응답해 주시기 바랍니다. 이 문항에는 옳거나 그른 답이 있는 것이 아니므로 당신의 생각과 행동을 있는 그대로를 응답해 주시면 됩니다.

1. 일생에 한 번뿐인 혼수 마련인데 남 못지 않게 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 척 할 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 채하거나 소화가 잘 안 된다.
15. 나는 화가 나면 운동으로 화를 풀곤 한다.
16. 핏김에 무슨 일을 저지르는 경향이 있다.
17. 나는 하느님을 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 서툰짜리일 망정 겉모양은 그럴 듯하게 꾸민다.

22. 나는 화가 나더라도 웃는 낯으로 대하려고 애쓴다.

23. 친구따라 강남가듯 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 실제로 받아들이기가 무척 힘들었다.

28. 일이 생기면 내가 앞장 서서 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 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 현이다.

41. 때로는 유식한 체 하는 게 필요하다고 생각한다.

42. 나는 관심있는 사람에게 오히려 냉정하게 대할 때가 있다.

43. 남들이 좋다는 것은 일단 해 보는 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 늘 건디고 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 때문이었다.

53. 고통스러운 일이 있으면 기절할 것처럼 정신이 몽롱해지곤 한다.

54. 괴로운 일이 생길 때마다 몸이 아팠던 것 같다.

55. 심심할 때는 연극이나 영화, 미술감상 등을 한다.

56. 화가 나서 가족에게 폭언하거나 폭력을 쓰는 경우가 있다.

57. 내가 조금 희생되더라도 남을 돕는 일에 앞장서는 편이다.

58. 나는 가만히 누워만 있고 남이 다 해주었으면 싶을 때가 있다.

59. 몸이 아파 고통스럽더라도 나는 유머를 즐길 수 있다.

60. 만나서 할 일이 있더라도 피하고 싶은 사람이 있다.

61. 기왕이면 다홍치마라고 겉모양도 매우 중요하다.

62. 나는 성에 대해 관심이 있으면서도 겉으로는 안 그런 척 한다.

63. 내가 모시고 있는 윗사람이 유명해지면 내 자신도 유명해진 듯하다.

64. 화가 나면 상대방을 은근히 골탕먹이는 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 닮은 일이 있더라도 일단 기다렸다가 적당한 기회에 이야기한다.

70. 내가 마음 먹기만 한다면 이 세상을 바꾸어 놓을 수 있을 것 같다.

71. 앞으로 있을 곤란한 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 자선 모금이나 불우이웃 돕기에 참가하곤 한다.

78. 가끔 내 자신이 어린애 모양 무기력해진다고 느낄 때가 있다.

79. 비열한 상대와 맞싸우지 않고 유머로 넘길 수 있다.

80. 나는 거절 당할까봐 남에게 부탁을 잘 않는다.

81. 돈에 여유가 없더라도 옷을 살 때는 기왕이면 최고급의 옷을 사겠다.

82. 때로는 상대방을 좋아하면서도 싫어하는 척 할 때가 있다.

83. 남이 하는 대로 나도 덩달아 행동할 때 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 말대로 행동하려고 노력한다.

90. 이 사회에서 나는 없어서는 안 될 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 의미있는 일을 찾아본다.

96. 간혹 화가 나서 물건을 깨뜨리거나 부수는 경우가 있다.

97. 나는 남의 문제를 해결하는데 시간을 아끼지 않는다.

98. 일이 잘 안될 때는 공상에 빠지곤 한다.

99. 상대방에게 거슬리는 점이 있으면 유머스럽게 이를 지적해 준다.

100. 가족 사이에서 불화가 생기면 신경을 댄 데로 돌리려고 한다.

101. 집에 손님이 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 말없이 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 본적이 없다.

108. 내 주변에는 답답한 사람들이 많아서 내가 도와주어야 한다.

109. 당장에는 뜻을 못 이루더라도 기회가 올 때까지 기다린다.

110. 가끔 자신이 신비한 능력을 발휘할 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 화가 날 때 참지 못하고 벌컥 화를 내는 경우가 많다.

117. 내 친구에게 어려운 문제가 생기면 어떻게든 도와주려고 애쓰는 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 자랑하고 싶지만 겉으로는 겸손하게 행동한다.

123. 나의 행동을 이끌어 줄 수 있는 강한 사람이 없으면 나는 불안해진다.

124. 상대방이 싫으면 그가 하는 일을 은근히 훼방 놓는다.

125. 남이 내 흉을 볼 것 같아 신경쓰일 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. 가족 중에 누가 애를 먹일 때 나는 참고 기다린다.

130. 나는 하나님으로부터 직접 계시를 받은 적이 있다.

131. 옷을 살 때 그 옷의 쓰임새를 따져 보고 나서야 옷을 산다.

132. 내가 일을 열심히 하는 것은 순전히 가족과 사회를 위해서이다.

133. 어려운 일에 부딪히면 갑자기 내 자신이 다른 사람처럼 느껴질 때가 있다.

134. 가끔 몸이 저리거나 근육이 마비될 때가 있다.

135. 종교에 의지하여 마음의 고통을 이겨낸 적이 있다.

136. 울적하는 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 유머스럽게 비꼬아 준다.

140. 오르지 못할 나무는 아예 쳐다보지 않는다.

141. 음식을 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 뒤집어 쓰고 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. 신경쓰면 자주 설사를 하거나 변비가 되곤 한다.

155. 마음이 복잡할 때는 친구들을 만나 떠돌고 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 생각해보면 내 자신의 문제 때문인 적이 있다.

167. 나를 나쁘게 말할 사람은 아무도 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 자신있게 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 일에 부딪히면 다른 사람이 대신 해결해 주기를 바란다.

179. 바보스런 나의 실수를 얘기하면서 다른 사람과 함께 웃어 넘길 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 안되는 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 해드리지 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 연쟁을 될 수 있으면 피한다.

척 도	문 항 번 호
허 세	1 21 41 61 81 101 121 141 161 181*
반 동 형 성	2 22 42 62 82 102 122 142 162 182
등 일 시	3 23 43 63 83 103 123 143 163 183
수동-공격적	4 24 44 64 84 104 124 144 164 184
투 사	5 25 45 65 85 105 125 145 165 185
전 치	6 26 46 66 86 106 126 146 166 186
부 정	7 27 47 67 87 107 127 147 167 187
통 제	8 28 48 68 88 108 128 148 168 188
억 제	9 29 49 69 89 109 129 149 169 189
왜 곡	10 30 50 70 90 110 130 150 170 190
예 견	11 31 51 71 91 111 131 151 171 191
합 리 화	12 32 52 72 92 112 132 152 172 192
해 리	13 33 53 73 93 113 133 153 173 193
신 체 화	14 34 54 74 94 114 134 154 174 194
승 화	15 35 55 75 95 115 135 155 175 195
행 동 화	16 36 56 76 96 116 136 156 176 196
이 타 주 의	17 37 57 77 97 117 137 157 177 197
퇴 행	18 38 58 78 98 118 138 158 178 198
유 우 머	19 39 59 79 99 119 139 159 179 199
회 피	20 40 60 80 100 120 140 160 180 200

\*181번은 내용이 반대로 된 문항이므로 점수를 계산할 때 거꾸로 채점한다. 즉 1에 답한 사람은 5점으로 2는 4점으로 3은 3점으로 4는 2점, 5는 1점으로 바꾸어 채점한다.