

에고그램 체크 리스트 (성인용)

성 명: () 성 별: (남 , 여) 나 이: () 년 월 일

다음 질문에 예(○), 어느 편도 아니면(△), 아니요(×)등과 같이 답하시오.

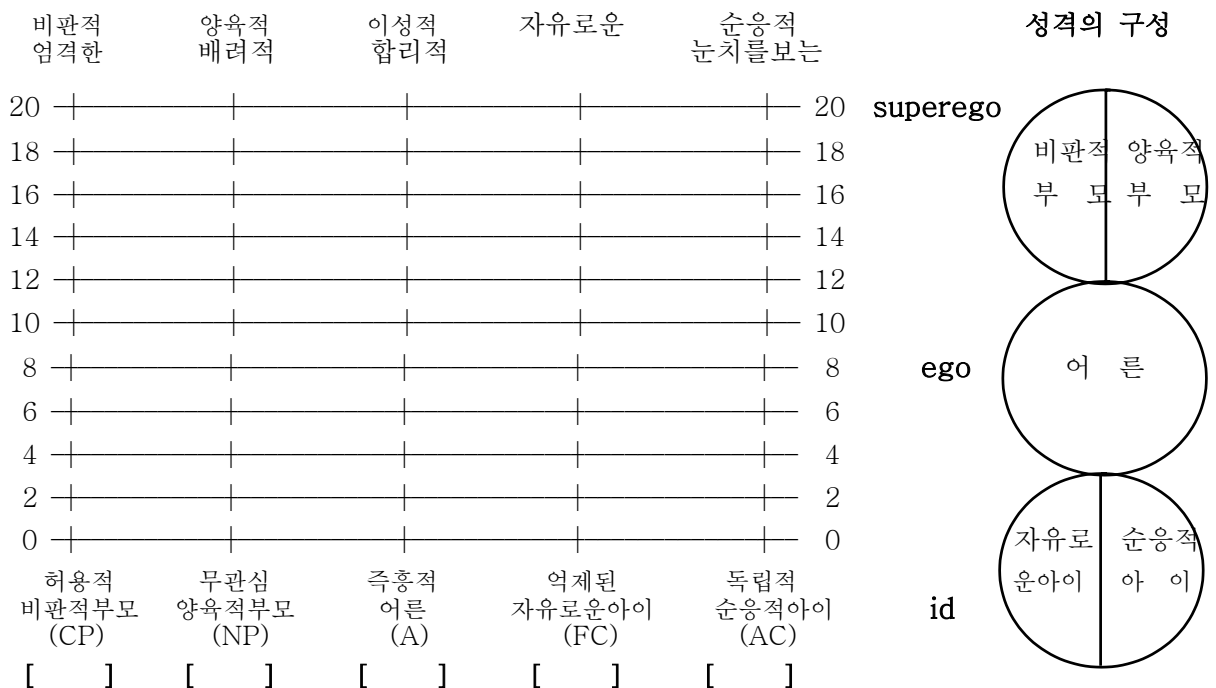
1	자식이나 아내 (또는 남편이)가 잘못하면 곧 추궁한다.	
2	규칙을 지키는 것이 엄격한 편입니까?	
3	최근에는 아이들을 엄하게 대합니까?	
4	예의나 습관에 신경을 많이 쓰십니까?	
5	무엇이든지 시작한 일을 끝까지 하지 않으면 속이 후련치 않습니까?	
6	자신은 책임이 강하다고 생각하십니까?	
7	작은 부정이라도 우물우물 넘겨버리는 것이 싫습니까?	
8	‘ 못쓰겠다’, ‘..해야만 해’ 등의 말을 잘 하는 편입니까?	
9	시간이나 금전에 대해서 호지부지하는 것이 싫습니까?	
10	좋은 것, 나쁜 것을 명확히 하지 않으면 마음이 편치 않은 편입니까?	
CP	합 계	

1	남이 길을 물었을 때, 친절히 안내해 줍니까?	
2	남의 부탁을 받으면 대부분 승낙합니까?	
3	친구나 가족에게 무엇인가 사주는 것을 좋아합니까?	
4	아이들을 흔히 칭찬하거나 다독거려 주는 편입니까?	
5	남의 일을 도와주는 것을 좋아하는 편입니까?	
6	타인의 결점보다는 장점을 보는 편입니까?	
7	남이 의욕을 상실했을 때 위안해 주고 싶은 편입니까?	
8	자식이나 아내 (또는 남편)의 실패에 대해서 관대한 편입니까?	
9	당신은 동정심이 있는 편이라고 생각합니까?	
10	경제적 여유만 있다면 길가에 버린 아기를 기르겠습니까?	
NP	합 계	

1	당신은 감정적이기 보다는 이성적 입니까?	
2	아이들을 꾸짖기 전에, 사정(상황)을 잘 파악합니까?	
3	아이에 대해서 모르는 점이 있으면 다른 사람과 상의해서 처리합니까?	
4	일을 능률적으로 명확히 끝맺는 편입니까?	
5	당신은 여러 책을 많이 읽는 편입니까?	
6	아이를 지도하는 데 감정적으로 대하는 일이 적은 편입니까?	
7	일을 시작하기 전에 그 결과까지 예측하고 행동에 옮기십니까?	
8	무슨 일이든 할 때는 자신의 이해관계를 생각하십니까?	
9	신체조건이 안 좋으면 자중하고 무리하지 않는 편입니까?	
10	육아에 대해서 아내 (또는 남편)와 냉정히 의논합니까?	
A	합 계	

1	기쁘거나 슬픈 감정을 곧 표정이나 언어로 표현합니까?	
2	당신은 농담을 잘 하는 편입니까?	
3	말하고 싶은 것은 사양하지 않고 말할 수 있습니까?	
4	아이들이 떠들거나 장난하는 것을 방치하십니까?	
5	갖고 싶은 것을 손에 넣지 않고는 마음이 풀리지 않는 편입니까?	
6	영화, 연극 등을 즐길 수 있습니까?	
7	아이들과 노는 데 열중할 수 있습니까?	
8	만화책, 주간지 등을 읽고 즐기실 수 있습니까?	
9	‘야! 굉장하다’, ‘멋진데!’ 등 감탄사를 잘 쓰는 편입니까?	
10	아이들에게 농담하거나, 장난치는 것을 좋아합니까?	
FC	합 계	

1	당신은 인간관계에서 조심성이 많고 소극적인 편입니까?	
2	마음먹은 것을 말 못하고 후회하는 적이 흔히 있습니까?	
3	무리를 해서라도 타인에게 잘 보이려고 노력하는 편입니까?	
4	당신은 열등감이 있습니까?	
5	남을 위해서는 싫은 일이라도 내가 참아야 한다고 생각하십니까?	
6	타인의 표정을 보고 행동하는 점이 있습니까?	
7	자신의 생각보다는 부모나 주위사람의 말에 영향을 받는 편입니까?	
8	다른 사람들의 마음에 들고 싶다고 생각합니까?	
9	싫은 것을 싫다고 말하지 않고 참아버리는 일이 많은 편입니까?	
10	자신의 생각을 관철시키기 보다 타협하는 일이 많다	
AC	합 계	



※ 채점요령 (○: 2점, △:1점, ×:0점) : 각 항목의 점수를 합산해서 위의 표에 그래프를 그리시기 바랍니다.

인생태도진단지

아래에 있는 48개의 문장에 대해 해당되는 점수를 오른쪽의 빈 칸에 기입하십시오.

(그렇다:2점, 어느쪽도 아니다:1점, 그렇지 않다:0점)

(나자신에 대해서)

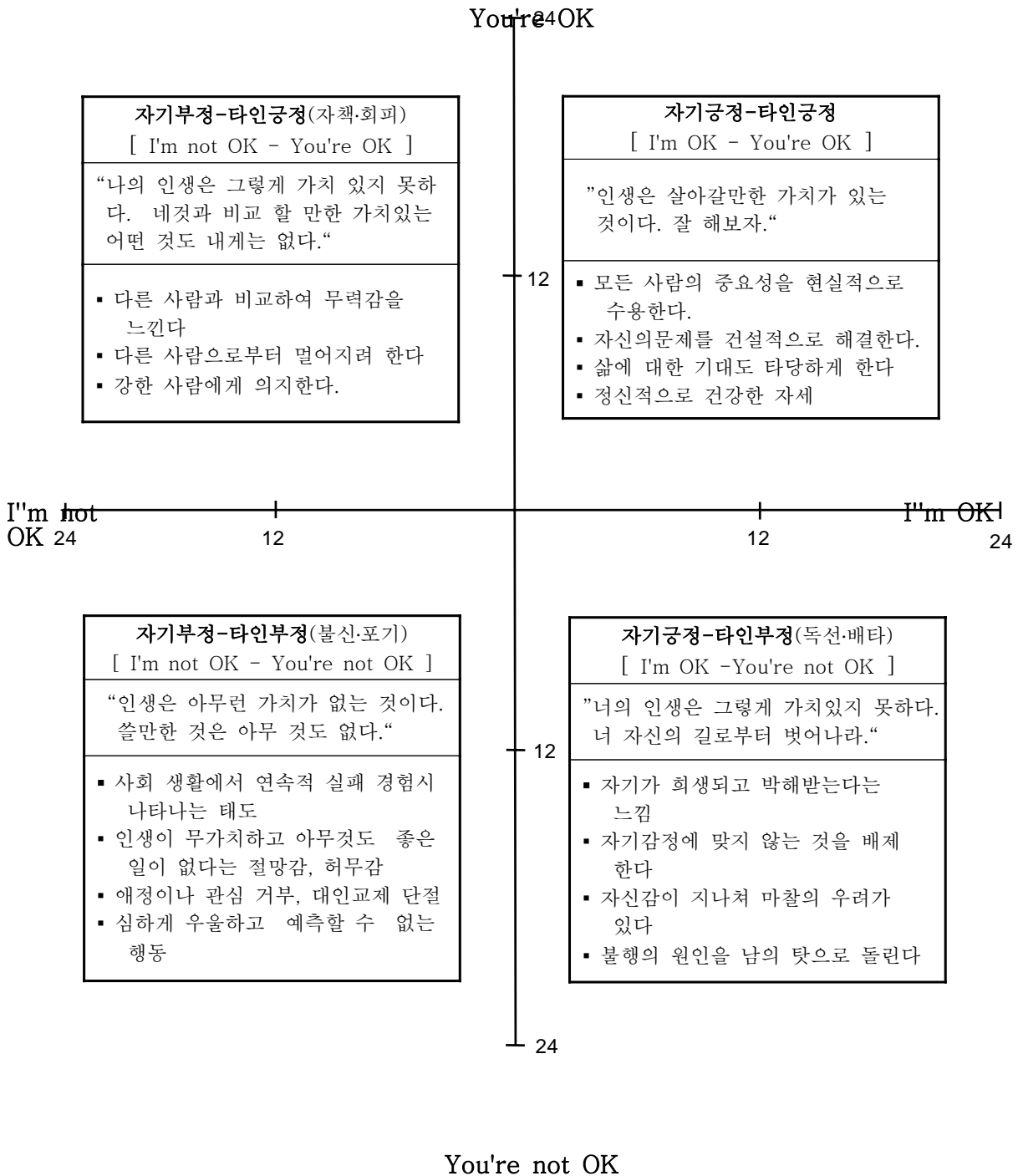
1	나는 하루하루를 충실하게 살아가고 있다.		
2	나는 마음이 어려서 상처받기 쉬운 편이다.		
3	나는 스스로 능력이 없다고 느낄 때가 많다.		
4	나는 실패를 두려워하지 않는 편이다.		
5	나는 나를 좋아한다.		
6	무엇 때문에 이런 일을 하고 있는 것인가 라고 생각하는 일이 있다.		
7	내가 하고 싶은 일이라도 상대가 싫어할 것 같으면 그만둔다.		
8	나는 말과 행동에 자신감이 부족하다.		
9	나에게는 아직 드러나지 않은 재능이 잠재해 있다고 생각한다.		
10	상대가 나를 비난하면 나는 아무런 대꾸도 하지 않는다.		
11	나는 좋아하는 사람에게는 스스로 다가간다.		
12	대부분의 일에 대해 “하면된다”라고 생각한다.		
13	나는 남들이 나를 좋아한다고 생각한다.		
14	나는 싫은 일이더라도 곧 기분전환을 해서 할 수 있다.		
15	나는 앞으로 하고 싶은 일과 포부가 있다.		
16	나는 일을 하려고 들면 어쩔 수 없이 욕은 먹게 마련이라고 생각한다.		
17	나는 나의 속마음을 내보이기가 두렵다.		
18	내가 먼저 남들에게 접근해가는 일은 드물다.		
19	자신의 사고방식에 대해 만족하고 있다.		
20	상대가 화제로 삼고 싶지 않은 일은 잘 이야기 하지 않는다.		
21	무엇을 하든 “잘 되지 않는다”는 생각이 든다.		
22	남들과 비교해 보면 나는 부족한 점이 많다.		
23	나는 누구에게도 할 말은 다 하는 편이다.		
24	내가 친절하게 대하면 상대가 부담스러워하지나 않을까 염려한다.		
점 수 계		I'm OK	I'm not OK

(다른 사람들에게 대해서)

1	이사람이 있어서 좋았다고 생각하는 일이 많다.		
2	다른 사람들과 함께 일을 하면 잘 안 되는 경우가 많다.		
3	내 취향에 맞지 않는 사람들과는 어울리고 싶지 않다.		
4	다른 사람이 하는 이런 저런 이야기를 듣는 것을 좋아한다.		
5	상대가 친절하게 대해주는 것이 부담스럽게 느껴질 때가 있다.		
6	내가 일부러 찾지 않더라도 상대의 장점을 감지할 수 있다.		
7	남이 실패하거나 궤도이탈을 하더라도 그의 능력과 됴됨이를 믿는다.		
8	사고방식이 다른 사람과도 잘 어울린다.		
9	“연애란 이런거다”라고 딱 잘라 말하는 경향이 있다.		
10	나는 남의 단점을 잘 꼬집는 편이다.		
11	상대와 싸움을 하더라도 해결의 실마리를 스스로 만들어 내는 편이다.		
12	귀찮은 일에는 가능한한 관여하고 싶지 않다.		
13	상대가 먼저 나에게 접근해 온다면 좋겠다.		
14	즐거워하는 사람을 보고 있으면 나까지 즐거워진다.		
15	다른 사람들을 보면 믿어서는 안된다는 말이 실감이 난다.		
16	“나는 이렇게 노력하는데...” 라고 생각하는 경우가 많다.		
17	문제가 생기면 다른 사람의 탓으로 돌리는 일이 많다.		
18	남의 말을 듣고 마음 속에서 호감이 우러나오는 것을 자주 느낀다.		
19	업무이외의 개인적인 이야기는 거의 안하는 편이다.		
20	상대의 무신경함에 화를 내는 일이 있다.		
21	상대가 잘못하는 점이 있더라도 언젠가는 좋아질 것이라고 믿는다.		
22	상대가 마음에 들지 않고, “왜 저모양인가”라고 생각할 때가 있다.		
23	“당신과 있으면 안심” 이라는 말을 상대에게 자주 듣는다.		
24	상대가 하는 말을 그대로 믿는 편이다.		
	점 수 계	You're OK	You're not OK

점 수	I'm OK	점	You're OK	점
	I'm not OK	점	You're not OK	점

인생태도 분석표



인생태도 연습

보 기

A.나는 틀렸고 너는 옳다(I'm not OK-You're OK) B.나도 틀렸고 너도 틀렸다(I'm not OK-You're not OK)

C.나는 옳고 너는 틀렸다(I'm OK-You're not OK) D.나도 옳고 너도 옳다 (I'm OK - You're OK)

아래에 나와 있는 상황을 읽고 그 상황에 등장한 사람이 어떤 인생태도의 유형을 나타내는지 보기에
서 찾아서 A,B,C,D를 답하시오.

번호	문	항
1	다른 사람들은 그가 남의 얘기는 들으려고 하지 않는 고집쟁이라고 이야기 한다.	
2	그는 늘 다른 사람에게 실수나 하지 않을까 걱정을 한다.	
3	그는 남의 이야기를 들으면서 흔히 조소를 띄고 있으며, “당신은 잘 모르겠지만”이라는 얘기를 잘 쓴다.	
4	그는 남의 이야기를 들을 필요성도 거의 느끼지 못하고 그렇다고 해서 자기가 무슨 말을 해야 할 필요성도 느끼지 못한다.	
5	그는 자기와는 다른 주장을 하는 사람이 있으면 그 사람은 그렇게 주장하는 이유가 있겠지하고 생각한다.	
6	그는 회의에 참석하게 되면 미리 걱정이 되어서 몹시 긴장을 한다.	
7	부하들은 그를 너그럽고 대화가 잘 통하는 사람이라고 이야기 한다.	
8	주위의 사람들은 그에게서 자포자기한 사람이라고 인상을 받는다.	
9	그는 날카롭고 비판적이며 상대의 결점을 잘 꼬집어 낸다.	
10	그는 수줍고 내성적이며 자기 자신에 대해서 비판적이다.	
11	그는 대인관계에서 항상 문제중심형이며 감정의 동요가 적다.	
12	그는 쉽게 흥분하며 남을 원망하거나 세상을 원망할 때가 많다.	
13	그는 이 세상에 믿을 수 있는 사람은 아무도 없고 자기자신도 믿지 못하겠다는 이야기를 자주한다.	
14	그는 개방적이면 상대방의 인격을 존중한다.	
15	그는 남의 이야기를 귀담아 듣지도 않았으며 진정한 자기 얘기를 한 적도 없다.	
16	그는 말을 많이 하면 그 만큼 실수가 많아진다고 생각하고 가능하면 말을 저게 하려고 노력한다.	
17	“나는 현장에서 경험으로 기술을 익혔다네. 내가 하라는 대로만 하면 될 것일세. 자네는 대학을 나왔다고 하지만 이론만으로는 실무에는 도움이 안되네”	
18	“경험만이 최대의 강점이라고 주장했지만 그것만으로는 안된다는 것을 알게 되었네. 기술혁신의 시대에는 자네와 같은 이론적 기초가 확실해야지. 그렇지 않으면 해나갈 수가 없을 것이야.”	
19	“나의 오랜 세월을 통해 체득한 기술이나 자네가 대학에서 배운 최신의 이론도 별개 아닐세. 이용할 수 있을 때만 이용당하고 글 결과는 때가 되면 버려지는 소비재에 지나지 않으니 말이야.”	
20	“나는 대학을 못다녀서 이론적인 것을 모르네. 그러나 손재주가 있지. 자네는 대학에서 공부를 했으니까 기초이론이 잘 되어 있을 걸세, 자네와 내가 손잡고 일을 한다면 좋은 성과가 있을 것이라고 확신하고 있네.”	

자기공정도 측정

우리들이 평소 자기에 관해서 생각하고 있는 것을 다음 문장을 보고 빠짐없이 체크 하십시오.

채점 방법은 다음과 같다.

① 일반적 자기 채점항목은 항목당 1점으로 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25로 12항목이다. (12점)

번호	문항	예	아니오
1	나는 지금의 자기와는 다른 사람이 되려고 생각하고 있다.		
2	나는 학급에서(회의할 때) 여러 사람 앞에서는 대단히 말하기가 어렵다.		
3	만약 될 수만 있다면 자기 자신에 대하여 바꾸고 싶은 것이 많다.		
4	나는 별로 괴로워하지 않고 결심할 수가 있다.		
5	나는 사귀어보면 재미있는 사람이다.		
6	나는 집에서 곧잘 화를 낸다.		
7	어떤 새로운 것에 익숙해질려면, 시간이 많이 걸린다.		
8	나는 같은 세대의 사람들에게는 평판이 좋은 편이다.		
9	나의 양친(처, 남편)은 평소에 나의 기분을 생각해서 알아준다.		
10	나는 곧잘 사람들이 하자는 대로 한다.		
11	나의 양친(처, 남편)은 나에게 너무 큰 기대를 갖는다.		
12	때때로 자기 자신이 싫어질 때가 있다.		
13	여러 가지 일들이 뒤죽박죽되어 나의 생활을 복잡하게 만든다.		
14	나보다 연하의 사람들은 내가 말한 것을 잘 듣는다.		
15	나는 자기 자신을 별로 신용하고 있지 않다.		
16	나는 내집을 뛰쳐 나가려고 생각한 일이 때때로 있다.		
17	나는 학교(직장)에서 어떻게 해야 할지 모를 때가 간혹 있다.		
18	다른 사람들에 비해서 나는 별로 얼굴 모양이 좋지 않다.		
19	나는 말하고 싶은 것이 있으면 대개 그것을 말해버린다.		
20	나의 양친(처, 남편)은 나의 일을 알아주고 있다.		
21	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사람들에게 귀여움을 못받는다.		
22	평소에 나의 양친(처, 남편)은 나에게 과도한 요구를 너무 한다.		
23	나는 때때로 학교(직장)에서 일할 기분이 나지 않는다.		
24	나는 보통 해야 할 일을 놓고 꼼꼼스럽게 괴로워하지 않는다.		
25	나는 미덥지 못한 인간이다.		
	합 계		

② 친구관계와 자기(사회적 자기)항목은 2점으로 5, 8, 14, 21로 4개 항목이다. (8점)

③ 가정에서의 자기 채점항목은 3점으로 6, 9, 11, 16, 20, 22로 6개 항목이다. (18점)

④ 학교에서의 자기(직장면에서 자기)항목은 4점으로 2, 17, 23로 3개 항목이다. (12점)

훈련이 끝날무렵 2차 긍정도 측정을 실시하여 1차 측정과 비교하여 보고, 측정상의 내용을 중심으로 서로 느낌을 이야기 한다.