

표 3-5. 회복탄력성 설문문항

번 호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
3	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
4	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	1	2	3	4	5
6	나는 켄끄러운 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 감정을 잘 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.	1	2	3	4	5
8	아무리 당혹스럽고 어려운 상황에 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	1	2	3	4	5
9	나는 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
11	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.	1	2	3	4	5
12	세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
13	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
14	나는 내 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내 삶에서 중요하다고 생각하는 것들은 다 갖고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	‘아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다’고 믿는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	1	2	3	4	5
19	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.	1	2	3	4	5
20	나는 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
21	나는 서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 재치 있는 농담을 잘 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	1	2	3	4	5
24	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 사람들의 얼굴표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
26	나는 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	1	2	3	4	5
27	친구가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	1	2	3	4	5