

나의 회복탄력성 지수는? (KRQ-53 테스트)

응답방법: 각 문항을 읽은 후 다음과 같이 점수를 기록한다.

전혀 그렇지 않다 1 / 그렇지 않다 2 / 보통이다 3 / 어느 정도 그렇다 4 / 매우 그렇다 5

1. 나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다. ()
2. 내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아낸다. ()
3. 논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다. ()
4. 집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기보다는 더 스트레스를 받는 편이다. () •
5. 나는 내 감정에 잘 휘말린다. () •
6. 때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 직장에서 공부하거나 일할 때 집중하기 힘들다. () •
7. 당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다. ()
8. 아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다. ()
9. 누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다. ()
10. 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다. () •
11. 평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별다른 계획 없이 지낸다. () •
12. 미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다. () •
13. 문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결 방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다. ()
14. 어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다. ()
15. 나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다. ()
16. 나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다. () •
17. 문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다. () •
18. 어려운 일이 생기면, 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다. () •
19. 나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다. ()
20. 나는 재치 있는 농담을 잘한다. ()
21. 나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다. ()
22. 나는윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다. () •
23. 나는 대화 중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다. () •
24. 대화를 할 때 하고 싶은 말을 다 하지 못하고 주저할 때가 종종 있다. () •
25. 사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다. ()

전혀 그렇지 않다 1 / 그렇지 않다 2 / 보통이다 3 / 어느 정도 그렇다 4 / 매우 그렇다 5

26. 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다. ()
27. 동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다. ()
28. 나는 사람들의 행동 방식을 때로 이해하기 힘들다. () •
29. 친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 “당신은 나를 이해 못 해” 라는 말을 종종 듣는다. () •
30. 동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다. () •
31. 나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.
32. 나는 내 친구들을 정말로 좋아한다. ()
33. 내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다. ()
34. 서로 도움을 주고 받는 친구가 별로 없는 편이다. () •
35. 나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다. () •
36. 서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다. () •
37. 열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다. ()
38. 맞든 아니든, “아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다”고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다. ()
39. 어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결 될 거라고 확신한다. ()
40. 내가 어떤 일을 마치고 나면, 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까 봐 걱정한다. () •
41. 나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서는 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다. () •
42. 누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다. () •
43. 내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다. ()
44. 내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다. ()
45. 나는 내 삶에 만족한다. ()
46. 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다. ()
47. 나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다. ()
48. 나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다. ()
49. 내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다. ()
50. 나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 대해 감사하는 마음이 더 커져간다. ()
51. 나는 감사해야 할 것이 별로 없다. () •
52. 세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것은 별로 없다. () •
53. 사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다. () •