

RS Resilience Scale

회복탄력성 검사 대학 · 성인용

연구개발 | 홍세희 · 조기현 · 이현정 · 손수경 · 김효진 · 윤미리 · 강윤경

검사자 _____

검사기관 _____

검사일 2023/04/24

이름 SAMPLE 성별 _____

생년월일 1993/04/01

+ 검사 소개

회복탄력성 검사-대학·성인용(RS)은 만 18세 이상 성인을 대상으로 회복탄력성을 측정하는 검사입니다. **회복탄력성**이란 개인이 **스트레스 상황을 극복하여 심리적 혹은 신체적 외상으로부터 회복하고 이전 수준으로 적응하도록 돕는 능력**이며, **환경과의 상호작용을 통해 변화시킬 수** 있습니다. 회복탄력성이 향상되면 위험의 영향력을 최소화하고 역경을 극복할 수 있도록 조절할 수 있게 됩니다.

회복탄력성 검사는 **감정조절, 공감, 관계성, 문제해결력, 자기효능감, 낙관성, 끈기의 7가지 하위요인**으로 구성되어 있으며, **총 37문항**으로 이루어져 있습니다. 본 검사 결과는 '개인 간 상대 차이비교(개인이 속한 연령대에서의 상대적인 수준)와 개인 내 요인별 차이비교(개인 내적 특성에 기반한 수준)로 구분되어 결과가 제공됩니다. 또한, 회복탄력성 증진을 위한 맞춤형 생활습관이 제시되므로, 이를 통해 회복탄력성 수준을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

+ 요인 설명



감정조절

압박과 스트레스 상황에서도 평온함을 유지할 수 있는 능력으로, 감정조절능력이 높으면 자신의 감정을 깊게 이해하고 긍정적 또는 부정적 상황에 맞게 자신의 감정을 조절해 나감으로써 위기에 잘 대처하는 탄력적인 태도를 강화 시켜 나갈 수 있습니다.



공감

타인의 감정이나 심리상태를 마치 나의 것처럼 이해하고 함께 느끼는 것으로, 공감능력이 높으면 어려움과 역경 상황에서도 이를 잘 극복하고 유연하게 대처할 수 있는 잠재적인 힘이 높아질 수 있습니다.



관계성

사회적 맥락 속에서 주변사람들과 원만하고 건강한 인간관계를 맺고 유지하는 것으로, 관계성이 높으면 다른 사람들의 마음을 잘 헤아리며, 강한 리더십을 발휘할 수 있습니다.



문제 해결력

문제상황에서 융통성 있게 사고하고 대안을 시도하며 필요한 도움을 추구하는 것으로, 문제해결력이 높으면 어려운 역경을 이겨낼 수 있는 창의적인 아이디어와 논리적 추론에 근거한 사고를 통해 회복탄력성을 쉽게 높일 수 있습니다.



자기 효능감

한 개인이 과제에 대해 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 자신감으로, 자기 효능감이 높을수록 문제해결 능력이 향상되어 실패할 확률이 줄어들고, 실패에 대한 회복탄력성도 증가합니다.



낙관성

실패는 일시적인 것이며 자신의 행동으로 극복할 수 있다는 믿음으로, 낙관성이 높으면 그렇지 않은 사람보다 육체적 및 심리적으로 더 건강하고, 역경 등의 힘든 상황에서 스트레스를 적게 받을 뿐 아니라 보다 더 안정적이고 긍정적으로 자신이 처한 상황에 적응해 나갈 수 있습니다.

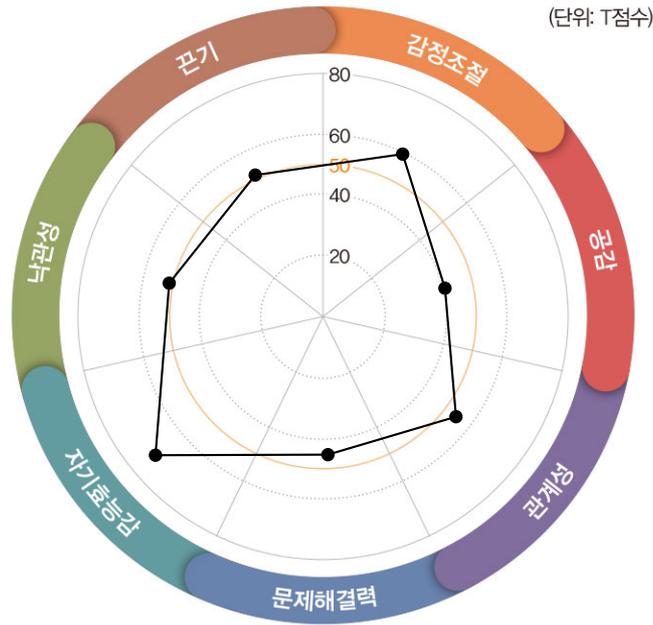


끈기

장기적인 목표를 향하여 관심과 노력을 지속적으로 기울이는 것으로, 끈기가 높으면 어려운 목표를 달성하기 위해 장기적으로 지속할 수 있는 힘이 생겨, 실패하는 상황에서도 꾸준히 지속할 수 있습니다.

+ 개인 간 상대 차이 비교 프로파일

규준집단의 평균과 표준편차를 기준으로 원점수를 변환하여 산출한 T점수를 통해 수검자의 회복탄력성 수준을 객관적인 수치로 비교 가능합니다. 즉, 응답자의 점수가 타 응답자에 비해 상대적으로 높은지 혹은 낮은지를 확인할 수 있습니다.



	감정조절	공감	관계성	문제해결력	자기효능감	낙관성	끈기
T점수	58.79	39.72	53.43	45.22	71.71	52.21	51.83
수준(상태)							

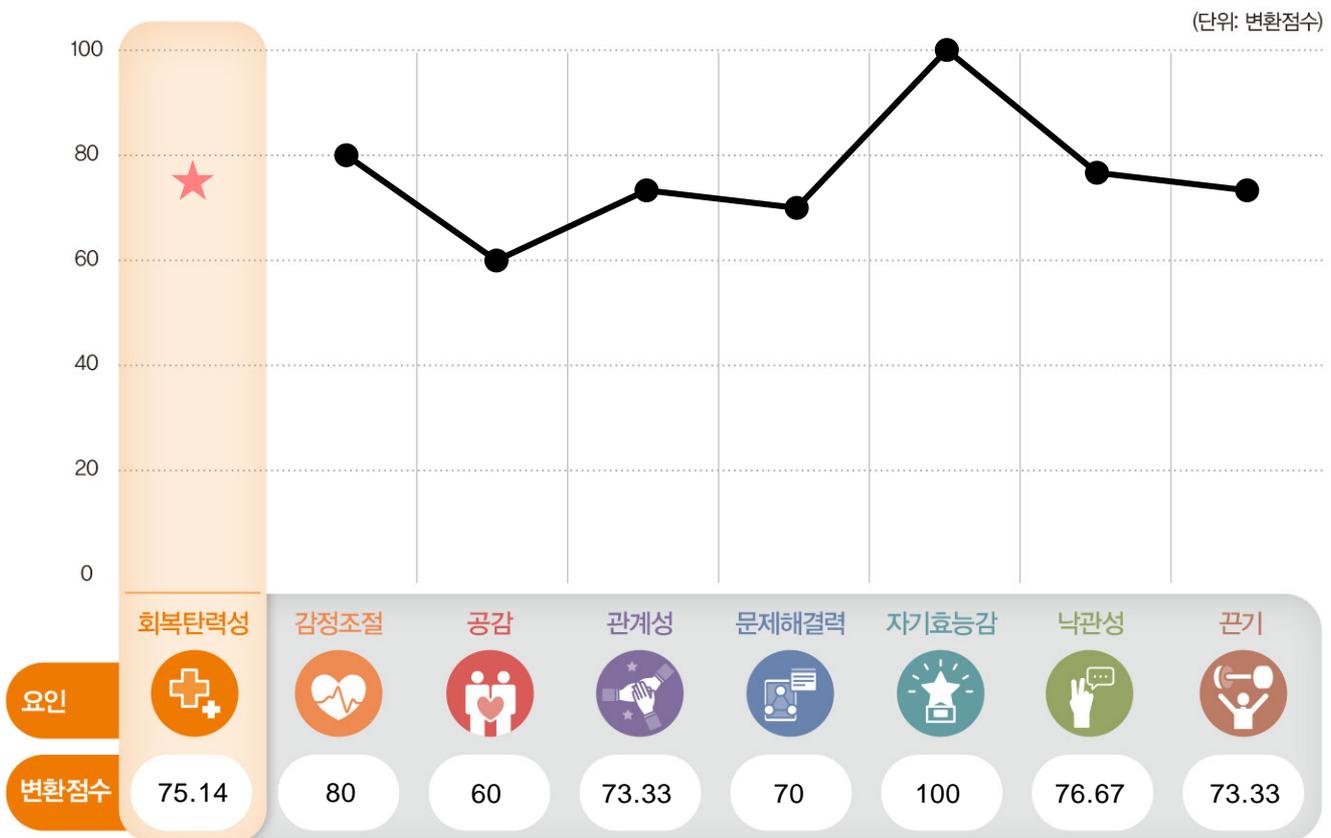
개인 간 상대 차이 비교 결과

[SAMPLE]
 . , [SAMPLE] 7
 . 7 [] / . 7 []
 [, , ,] / . 7 7 []
 / .

+ 개인 내 요인 별 차이 비교 프로파일

각 요인 별 점수 및 회복탄력성 점수를 100점 만점으로 변환한 점수인 **변환점수**를 통해 개인 내 요인 별 차이를 보여줍니다. 즉, 기준 평균이 아닌 변환점수 평균을 기준으로 **하위요인의 수준을 절대적으로 평가하는 지표가 되는 점수**를 말합니다.

회복탄력성 변환점수보다 낮은 하위 요인 점수는 해당 요인을 높이기 위한 노력이 요구됨을 의미합니다. 예를 들어 변환점수의 평균보다 낮은 요인은 '개인 내 평균과 비교하였을 때 낮은 편'으로 해석하고, 높은 요인은 '개인 내 평균과 비교하였을 때 높은 편'으로 해석함으로써 높고 낮은 요인들을 확인할 수 있습니다.



개인 내 요인 별 차이 비교 결과

가 [SAMPLE] . [SAMPLE] 7
 [75.14] . [SAMPLE] . [SAMPLE] / , [, ,] / , [, ,] /

+ 요인 별 상세 해석



감정조절

압박과 스트레스 상황에서도 평온함을 유지할 수 있는 능력

T점수

58.79

백분위

81

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]



공감

타인의 감정이나 심리상태를 마치 나의 것처럼 이해하고 함께 느끼는 것

T점수

39.72

백분위

15

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]

[SAMPLE]



관계성

사회적 맥락 속에서 다른 사람들과의 관계를 구축하고 발전시키는 것

T점수

53.43

백분위

63

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]



문제해결력

문제상황에서 융통성 있게 사고하고 대안을 시도하며 필요한 도움을 추구하는 것

T점수

45.22

백분위

32

수준(상태)

[SAMPLE]

, 가

[SAMPLE]

가

+ 요인 별 상세 해석



자기효능감

한 개인이 과제에 대해 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 자신감

T점수

71.71

백분위

99

수준(상태)

[SAMPLE]

가

[SAMPLE]



낙관성

실패는 일시적인 것이며 자신의 행동으로 극복할 수 있다는 믿음

T점수

52.21

백분위

59

수준(상태)

[SAMPLE]

,

[SAMPLE]



끈기

장기적인 목표를 향하여 관심과 노력을 지속적으로 기울이는 것

T점수

51.83

백분위

57

수준(상태)

[SAMPLE]

가

[SAMPLE]

+ 회복탄력성 증진을 위한 생활습관 제안

다음은 [SAMPLE]님의 문항 별 응답을 바탕으로 회복탄력성 증진을 위한 생활습관을 제안하기 위해 제시된 활동들입니다. **붉은색으로 표시된 활동들을 통해 회복탄력성을 높여봅시다.**

+ 집중시간 5분씩 늘려 보기	+ 일기에 자신의 감정을 표현해보기	+ 명상으로 감정과 생각 정리하기
+ 영화감상을 통해 등장인물의 감정 생각해보기	+ 가족과 친구들의 감정 공감해보기	+ 말하기 전에 한번 더 상대방의 감정 파악하기
+ 취미가 같은 사람들과 함께 활동해보기	+ 가족과 친구에게 안부문자 보내기	+ 주변 사람에게 반갑게 인사 건네기
+ 내가 잘 아는 것과 모르는 것 구분해보기	+ 다양한 방법으로 생각해보기	+ 다른 사람의 도움을 받아 문제 해결하기
+ 나의 장단점을 알고 자신을 이해하기	+ 잘 할 수 있는 일이 무엇인지 찾아보기	+ 셀프 칭찬 자주하기
+ 3년 후의 내 모습 생생하게 그려 보기	+ 매일 일어나는 일에 대해서 긍정적으로 써 보기	+ 어려운 일을 긍정마인드로 이겨낸 사람의 이야기 듣기
+ 도움이 필요한 친구에게 다가가기	+ 목표를 달성하면 자신에게 선물하기	+ 문제에서 한발 물러서서 차분히 생각해보기
+ 인생에서 가장 중요한 목표가 무엇인지 생각해보기	+ 매일 계획한 활동을 수행하고 스티커 차트 완성하기	+ 21일(3주)동안 한 가지 습관 만들어 보기

[]

