

RS Resilience Scale

회복탄력성 검사 대학 · 성인용

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

검사자 _____

이름 SAMPLE 성별 _____

검사기관 _____

생년월일 1993/04/01 _____

검사일 2023/04/24 _____

+ 검사 소개

회복탄력성 검사-대학·성인용(RS)은 만 18세 이상 성인을 대상으로 회복탄력성을 측정하는 검사입니다. 회복탄력성이란 개인이 스트레스 상황을 극복하여 심리적 혹은 신체적 외상으로부터 회복하고 이전 수준으로 적응하도록 돕는 능력이며, 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 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 37문항으로 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

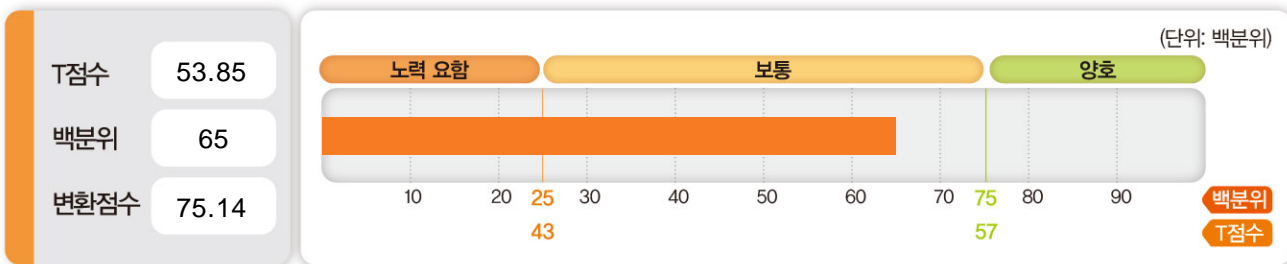
장기적인 목표를 향하여 관심과 노력을 지속적으로 기울이는 것으로, 끈기가 높으면 어려운 목표를 달성하기 위해 장기적으로 지속할 수 있는 힘이 생겨, 실패하는 상황에서도 꾸준히 지속할 수 있습니다.

+ 회복탄력성 프로파일



회복탄력성 지수

하위 7가지 척도를 통해 알아본 회복탄력성 전체 점수



! 하위요인 검사 결과

	감정조절	공감	관계성	문제해결력	자기효능감	낙관성	끈기
T점수	58.79	39.72	53.43	45.22	71.71	52.21	51.83
백분위	81	15	63	32	99	59	57
변환점수	80	60	73.33	70	100	76.67	73.33
수준(상태)							

종합의견

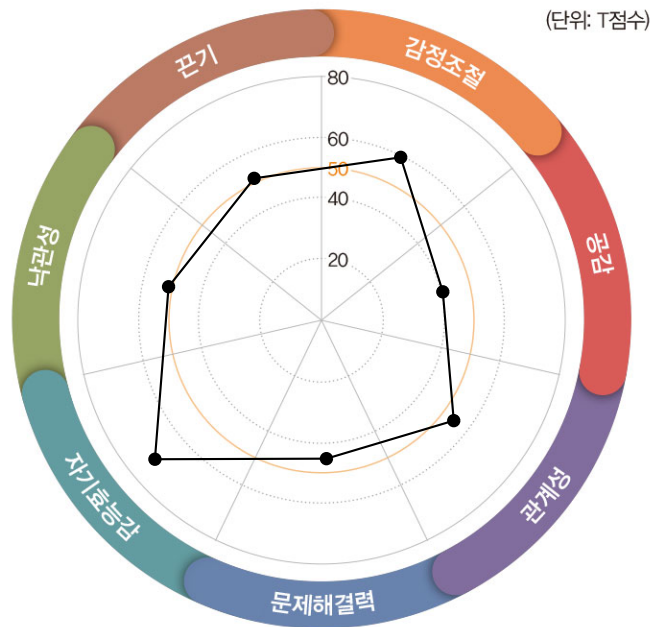
[SAMPLE], [SAMPLE]가 [SAMPLE]의 회복탄력성 검사 결과, [SAMPLE]의 점수는 [SAMPLE]로 나타났습니다. 이는 [SAMPLE]로 보았을 때, [SAMPLE]에 해당하며, 이는 [SAMPLE] 수준에 해당합니다. [SAMPLE]의 점수는 [SAMPLE]로 보았을 때, 이는 [SAMPLE] 수준에 해당하며, 이는 [SAMPLE] 수준에 해당합니다.

검사 결과 해석방법

- **변환점수:** 각 요인 별 점수 및 회복탄력성 평균 점수를 100점 만점으로 변환한 점수입니다.
- **백분위:** 전체를 100으로 볼 때, 자신의 점수가 아래에서부터 몇 번째에 해당하는지를 나타냅니다. 예를 들어, 백분위 70으로 보았을 경우, 이 점수보다 낮은 사람이 69명, 높은 사람이 30명 존재한다고 해석할 수 있습니다.
- **T점수:** 평균 50점, 표준편차 10점으로 되어 있습니다. 따라서 T점수 50점은 중간 수준에 해당하며, 점수가 높을수록 해당 영역의 수준이 높은 것을 의미합니다.
- **수준(상태):** 회복탄력성의 각 요인은 백분위를 기준으로 25% 미만은 '노력 요함', 25% 이상 75% 미만은 '보통', 75% 이상은 '양호'로 표현됩니다.

+ 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)							

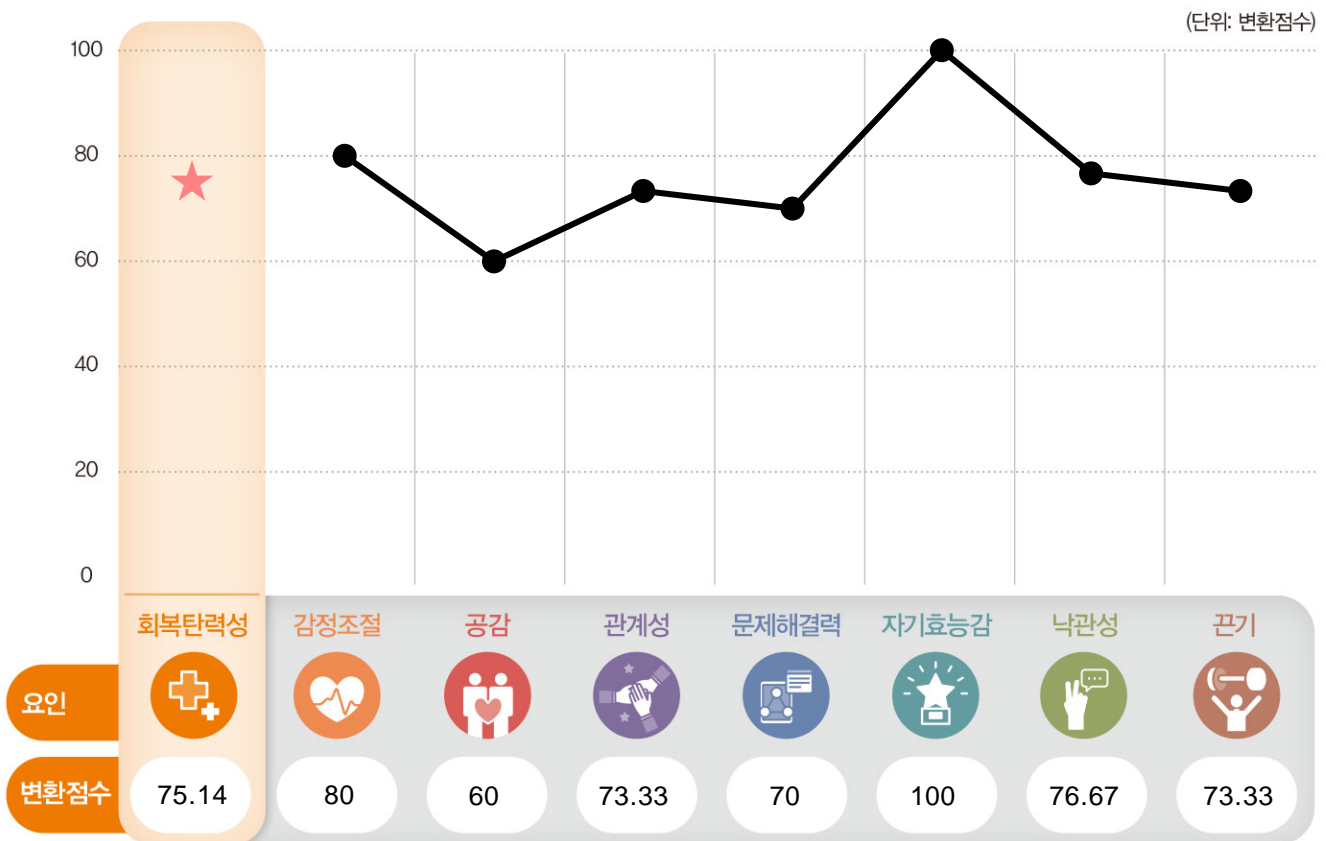
개인 간 상대 차이 비교 결과

[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

[]

