

# RS-Y Resilience Scale for Youth

## 회복탄력성 검사 아동·청소년용

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

검사자	이름	SAMPLE	성별
검사기관	생년월일	2009/04/16	
검사일	2023/04/24	학교/학년	/2

## + 검사 소개

회복탄력성 검사-아동·청소년용(RS-Y)은 초등학교 1학년부터 고등학교 3학년의 아동·청소년을 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

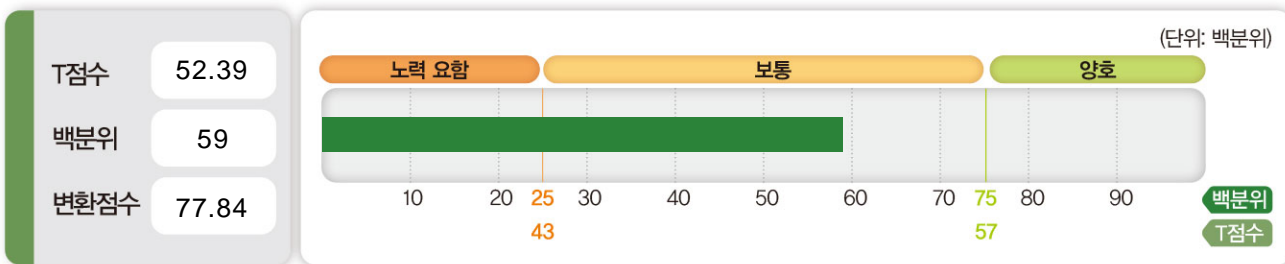
장기적인 목표를 향하여 관심과 노력을 지속적으로 기울이는 것으로, 끈기가 높으면 어려운 목표를 달성하기 위해 장기적으로 지속할 수 있는 힘이 생겨, 실패하는 상황에서도 꾸준히 지속할 수 있습니다.

+ 회복탄력성 프로파일



회복탄력성 지수

하위 7가지 척도를 통해 알아본 회복탄력성 전체 점수



! 하위요인 검사 결과

	감정조절	공감	관계성	문제해결력	자기효능감	낙관성	끈기
T점수	52.42	64.89	53.19	33.98	61.21	43.97	49.84
백분위	60	93	63	5	87	27	49
변환점수	76	93.33	83.33	60	90	70	70
수준(상태)							

종합의견

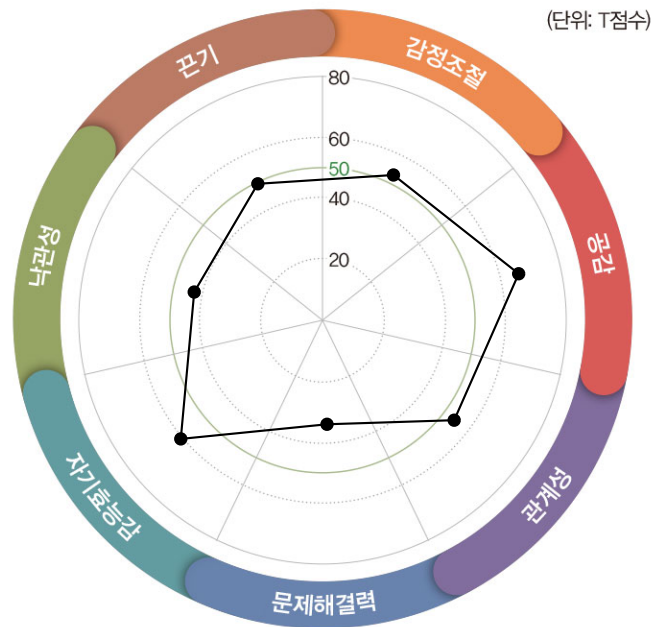
[SAMPLE] , [SAMPLE] , [SAMPLE] 가 [SAMPLE] .







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	52.42	64.89	53.19	33.98	61.21	43.97	49.84
수준(상태)							

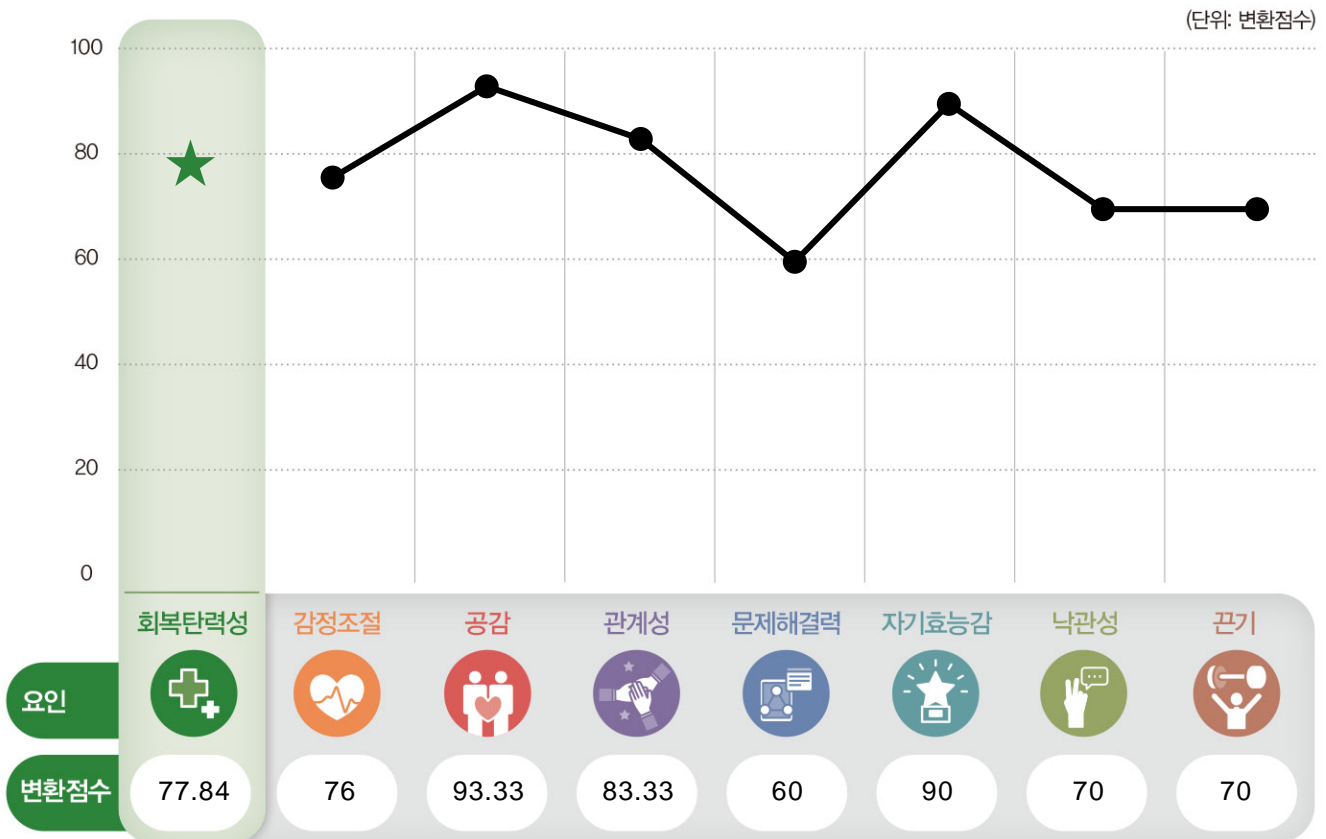
#### 개인 간 상대 차이 비교 결과

[SAMPLE]  
 . , [SAMPLE] 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  
 [77.84] . [SAMPLE]  
 , [ , , ] / , [



+ 요인 별 상세 해석



감정조절

압박과 스트레스 상황에서도 평온함을 유지할 수 있는 능력

T점수

52.42

백분위

60

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]



공감

타인의 감정이나 심리상태를 마치 나의 것처럼 이해하고 함께 느끼는 것

T점수

64.89

백분위

93

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]



관계성

사회적 맥락 속에서 다른 사람들과의 관계를 구축하고 발전시키는 것

T점수

53.19

백분위

63

수준(상태)

[SAMPLE]

[SAMPLE]



문제해결력

문제상황에서 융통성 있게 사고하고 대안을 시도하며 필요한 도움을 추구하는 것

T점수

33.98

백분위

5

수준(상태)

[SAMPLE]

, 가

가

[SAMPLE]

가

가

가가

,

+ 요인 별 상세 해석



자기효능감

한 개인이 과제에 대해 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 자신감

T점수

61.21

백분위

87

수준(상태)

[SAMPLE]

가

[SAMPLE]



낙관성

실패는 일시적인 것이며 자신의 행동으로 극복할 수 있다는 믿음

T점수

43.97

백분위

27

수준(상태)

[SAMPLE]

,

[SAMPLE]



끈기

장기적인 목표를 향하여 관심과 노력을 지속적으로 기울이는 것

T점수

49.84

백분위

49

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



---

[ ]

---

