



청소년용 회복탄력성 검사지(축약버전)

아래 문항은 우리나라 중고등학생의 회복탄력성을 간단히 진단해보기 위해 연세대학교 김주환 교수팀이 개발하여 제공한 검사 도구입니다. 여러분이 응답한 내용은 비밀이 보장됩니다. 성실히 응답해주세요.

학년	반	학생이름	성별

◎ 각 문항을 읽고 자신의 모습이나 생각과 가장 일치하는 곳에 ✓표시를 해주세요.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 목표가 정해지면 시간이 오래 걸려도 꾸준히 해나간다.					
2	나는 한 번 시작한 일은 끝까지 해낸다.					
3	나는 한 번 실패했다라도 포기하지 않고 다시 시도한다.					
4	나는 내 감정을 잘 다스릴 수 있다.					
5	나는 기분이 나빠져도 마음만 먹으면 괜찮아질 수 있다.					
6	나는 스트레스를 받아도 짜증내지 않고 차분한 마음을 유지할 수 있다.					
7	나는 행복한 사람이다.					
8	나의 성격은 긍정적이다.					
9	나는 내 삶이 가치있다고 생각한다.					
10	나는 마음만 먹으면 다른 사람의 호감을 얻을 자신이 있다.					
11	나는 처음 만난 사람에게도 신뢰감을 줄 수 있다.					
12	나는 다른 사람의 마음을 잘 이해할 수 있다.					
13	내가 어려운 일을 당한다면, 나를 도와줄 친구들이 많다.					
14	나는 힘들 때 의지할 수 있는 친구가 있다.					
15	심심하거나 우울한 기분이 들 때 내 이야기를 들어줄 친구가 있다.					
16	나는 많은 사람들 앞에서 자신있게 발표할 수 있다.					
17	나는 갑작스럽게 발표를 해야 하는 상황에서도 떨지 않고 잘 할 수 있다.					
18	나는 친구들을 잘 설득할 수 있다.					