

농업 체험활동의 건강 영역별
평정 척도집
I

심리·정서 영역



농촌진흥청
국립원예특작과학원

치유농업총서 2018-02

농업 체험활동의 건강 영역별

평정 척도집 I : 심리·정서 영역

발 행 일 : 2018년 12월

발 행 인 : 국립원예특작과학원장 황정환

편 집 인 : 정명일

집 필 인 : 정순진, 김경미, 김재순, 장혜숙, 이근우

감 수 : 전북대학교 정유진

협 조 : 성민재, 송광수, 손형미, 김대건

발 행 처 : (55365) 전북 완주군 이서면 농생명로 100
농촌진흥청 국립원예특작과학원 도시농업과(063-238-6921)

인 쇄 처 : 블루기획(TEL 063-228-5189)

발간등록번호 : 11-1390804-000719-01

ISBN : 978-89-480-5632-7 93520

농업 체험활동의 건강 영역별

평정 척도집

I

심리·정서 영역



농촌진흥청
국립원예특작과학원

| | |
|---|----|
| I . 들어가며 | 6 |
| II . 건강 영역별 척도집 | 11 |
| 1. 심리 정서적 영역 | |
| 1.1 자아존중감 | |
| 가) Rosenberg 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale : RSES) | 12 |
| 1.2 자아통합감 | |
| 가) 노년기 자아통합감 척도 | 14 |
| 1.3 자기효능감 | |
| 가) 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale : SES) | 18 |
| 나) 학업적 자기효능감 척도 | 22 |
| 1.4 회복탄력성 | |
| 가) 회복력 측정 도구(Conner-Davidson Resilience Scale : CD-RISC) | 26 |
| 1.5 자기통제감 | |
| 가) 통제감 척도(Shapiro Control Inventory : SCI)..... | 30 |
| 1.6 심리적 안녕감 | |
| 가) 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS) | 32 |
| 1.7 무력감 | |
| 가) 무력감 척도(Powerlessness Scale)..... | 36 |
| 1.8 고독감 | |
| 가) 한국형 UCLA 고독감 척도 | 38 |
| 1.9 스트레스 | |
| 가) 한국어판 스트레스 측정도구 (Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean : BEPSI-K) | 40 |

목 차

CONTENTS

| | |
|---|----|
| 나) 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale-k : PSS-K)..... | 42 |
| 다) 단축형 사회심리적 스트레스 측정도구 (Psychological Well-being Index Short Form : PWI-SF)..... | 44 |
| 라) 노인 스트레스 척도..... | 46 |
| 마) 초등학생용 학교 스트레스 척도..... | 50 |
| 바) 한국 직무스트레스 측정도구 단축형 (Korean Occupational Stress Scale Short Form : KOSS-SF)..... | 54 |
| 1.10 불안 | |
| 가) 상태불안 척도(State Anxiety Inventory : STAI)..... | 58 |
| 나) 자가평정 불안 척도(Self rating Anxiety Scale : SAS)..... | 60 |
| 다) Beck의 불안 검사지(Beck Anxiety Inventory : BAI)..... | 62 |
| 1.11 우울 | |
| 가) 한국판 CES-D(Center for Epide-miological Studies-Depression : CES-D)..... | 66 |
| 나) 한국판 BDI 우울증 척도(Korea Beck Depression Inventory : K-BDI)..... | 68 |
| 다) 단축형 노인 우울 척도..... | 74 |
| 라) 아동용 우울 척도(Childeren's Depression Inventory : CDI)..... | 76 |
| 1.12 삶의 질 | |
| 가) 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)..... | 82 |
| 나) 건강관련 삶의 질 척도 (European Quality of Life-5Dimensions Index : EQ-5D)..... | 86 |
| 다) 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale : SWLS)..... | 90 |
| 라) 노인 삶의 질 척도(Life Satisfaction Index : LSI-Z)..... | 92 |
| 마) 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS)..... | 94 |
| 바) 여가만족 척도 (Leisure Satisfaction Scale : LSS)..... | 98 |

| | |
|--------------|-----|
| Ⅲ. 참고문헌..... | 102 |
|--------------|-----|

I

들어가며

1980년대부터 원예와 산림(식물), 동물, 음식(식품), 농·작업, 환경과 문화의 치유적 기능이 부각되면서 이를 기반으로 한 다양한 활동과 프로그램들이 발전되어 왔다. 미시적인 관점에서 이들은 각각의 고유한 특성을 가진 별개의 자원으로 바라볼 수 있다. 그러나 이러한 자원들은 ‘농업의 치유적 기능’이라는 큰 틀에서 통합적으로 연계되어 있으며, 이러한 점에 착안하여 농촌진흥청은 2013년부터 농업·농촌자원 또는 이와 관련한 활동 및 산출물을 활용한 치유서비스를 통해 국민의 심리적·사회적·인지적·신체적 건강을 도모하는 산업 및 활동을 ‘치유농업(Agro-healing)’으로 정의하였다.

이 책은 이러한 개념을 바탕으로 건강 영역을 신체적, 인지적, 심리·정서적, 사회적 영역 및 기타 영역으로 구분하였다. 심리적 특성을 비롯하여 보다 다양한 기분 및 감정 상태를 평가하는 척도들을 포함하기 위해 심리와 정서 영역을 통합시켰다. 기타 영역에는 진로 및 직무 만족도, 프로그램 만족도 평가지 등이 포함되어있다.

수록된 자료들은 농업 및 원예 체험 기반의 선행 연구에서 사용된 평가도구와 더불어 농업 이외의 주제를 다룬 국내외 논문 및 문헌자료에서 사용된 평가도구 중 농업 및 원예 활동의 효과 측정에 적용 가능할 것으로 예상되는 척도들로 구성하였다. 이중 신뢰도와 타당도가 검증된 척도를 선별하였고, 농업 체험활동의 건강 영역별 평정 척도집 I 권에서는 심리·정서적 영역에 해당하는 평가 도구들을 소개하고자 한다.

책의 구성에 있어, 평가자의 활용 편의성을 높이기 위해 각각의 평가도구(척도)는 평가도구에 대한 소개와 실제 설문지를 한 눈에 볼 수 있도록 배치하였다. 또 출처와 참고문헌을 제시하여 세부적인 내용과 활용사례를 확인할 수 있도록 안내하였다.

최근 농업·농촌의 다원적 기능을 바탕으로 국민의 건강 증진과 사회적, 문화적 문제해결 대안으로 치유농업에 대한 관심과 수요가 급격히 증가하면서, 이에 대한 객관적이고 과학적인 효과 검증이 요구되고 있으나, 농업 및 원예 체험 활동의 현장에서는 이를 위한 방법론적인 지식과 정보가 부족한 상태이다. 농업 관련 체험 활동 전과 후, 참여자의 변화 측정에 있어서 어떤 평가 도구를 활용해야 할지, 어떻게 점수를 매겨야 할지, 어떻게 해석해야 할지 고민하는 농업 및 원예 체험 활동 진행 및 평가자들에게 적절한 정보 제공을 통해 도움이 되고자 한다.





> 지식공유 캠페인

논문 저작권 보호

본 저서는 척도 수록과 관련하여 저자의 동의를 받지 못한 경우
저작권 보호를 위해 척도의 일부 내용만 공개하고 있습니다.
학술정보사이트를 통해 원문을 찾아볼 수 있습니다.

원문 이용 안내

- ① 학술정보사이트 접속
- ② 검색어 입력(저자명, 논문명 등)
- ③ 논문 PDF파일 다운로드
- ④ 논문 목차 중 “부록”에서 척도지 원문 확인 가능

*일부 논문은 회원가입 또는 유료회원의 경우에만 열람 및 다운로드 가능

학술정보사이트 소개

- ▣ 한국교육학술정보원 학술연구정보서비스(RISS) : www.riss.kr
- ▣ 한국학술정보(KISS) : kiss.kstudy.com
- ▣ 누리미디어 Dbpia : www.dbpia.co.kr
- ▣ 이 외 네이버 학술 정보(academic.naver.com), 구글 학술검색(scholar.google.es) 등 다양한 학술정보 사이트 이용 가능

척도소개표 내용 설명

검사도구명 소개

척도의 개발자, 주요 목적 등 기초 정보

적용 가능한 생애주기별 연령대

영유아기 : 0~5세
아동기 : 6~12세
청소년기 : 13~18세
청년기 : 19세~35세
중장년기 : 36세~64세
노년기 : 65세 이상

척도를 구성하는 하위 영역 및 문항 소개

채점방식과 평가에 대한 정보

척도를 인용한 참고문헌 출처

| 검사도구명 | 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale : RSES) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|---------|--------|-------|------------|-------|---------|--------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> Rosneverg(1965)가 개발한 검사를 전병제(1974)가 번안한 'RSES(Rosenberg's Self-Esteem Scale)'를 사용 개인이 판단하거나 또는 그 자신 스스로에 대해 의식적으로 유지하는 평가 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>총 10문항으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> 긍정 문항(5문항) : 1, 2, 4, 6, 7번 부정 문항(5문항) : 3, 5, 8, 9, 10번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 10점에서 최고 40점</p> <p>- 역채점(5문항) : 부정문항</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>대체로 그렇지 않다</th><th>보통 이다</th><th>대체로 그렇다</th><th>항상 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>➔ 총점이 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미</p> | | | | 채점 기준 | 대체로 그렇지 않다 | 보통 이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 대체로 그렇지 않다 | 보통 이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 정선아(2012). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 또래관계가 자아존중감에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

II

건강 영역별 척도집

⋮

1. 심리 정서적 영역



1.1 자아존중감



가. Rosenberg 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale : RSES)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale : RSES) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------|---------|--------|-------|------------|------|---------|--------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 전병제(1974)가 번안한 RSES(Rosenberg's Self-Esteem Scale)를 사용 • 한 개인의 자기 자신에 대한 가치 판단 또는 의식적인 평가 수준을 측정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>총 10문항으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정 문항(5문항) : 1, 2, 4, 6, 7번 - 부정 문항(5문항) : 3, 5, 8, 9, 10번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 10점에서 최고 40점</p> <p>- 역채점(5문항) : 부정문항</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>대체로 그렇지 않다</th><th>보통이다</th><th>대체로 그렇다</th><th>항상 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>➡ 총점이 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미</p> | | | | 채점 기준 | 대체로 그렇지 않다 | 보통이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 대체로 그렇지 않다 | 보통이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 정선아(2012). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 또래관계가 자아존중감에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

자아존중감 척도(RSES)

| 번호 | 문항 | 대체로 그렇지 않다 | 보통 이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 |
|---|----------------------------------|------------------|----------|------------|-----------|
| 1 | 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다. | | | | |
| 2 | 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다. | | | | |
| <div style="text-align: center;"> . . . (중략) . . . </div> | | | | | |
| 9 | 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다. | | | | |
| 10 | 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다. | | | | |

1.2 자아통합감



가. 노년기 자아통합감 척도

(1) 척도 소개

| | | | | | |
|---------|--|-----------|--------|------|-----|
| 검사도구명 | 노년기 자아통합감 척도 | | | | |
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 노년기 심리적 안녕 상태를 측정하기 위하여 기존의 연구들(Miller, 1993)의 개념 틀에 의거해 김정순(1988)이 수정 보완하여 개발 • 생애주기 중 노인에게 적합한 문항들로 구성된 자아통합감 척도 | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | |
| 문항구성 | 6개의 하위영역 총 31문항으로 구성 - 현재 생활에 대한 만족(8문항) : 1, 2, 5, 18, 22, 26, 30, 31번 - 지혜로운 삶(7문항) : 4, 8, 10, 15, 21, 25, 28번 - 생에 대한 태도(6문항) : 9, 11, 13, 16, 23, 29번 - 죽음에 대한 수용(3문항) : 7, 12, 27번 - 노력에 대한 수용(4문항) : 3, 6, 14, 17번 - 지나온 일생에 대한 수용(3문항) : 19, 20, 24번 | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 31점에서 최고 155점 - 역채점(16문항) : 2, 4, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30번 | | | | |
| | 채점 기준 | 거의 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통이다 | 그렇다 |
| | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | ➡ 총점이 높을수록 자아통합감이 높은 것을 의미 | | | | |
| 참고문헌 | 김미라(2010). 회상을 적용한 원예치료가 만성질환노인의 자아통합감 및 자아존중감에 미치는 효과성 연구. 위덕대학교 석사학위논문. | | | | |

(2) 설문지

노년기 자아통합감 척도

| 번호 | 문 항 | 거의 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 1 | 대체로 나는 지금의 나 자신에 만족한다. | | | | | |
| 2 | 나는 이 세상에서 못 다한 일이 많아 한스럽다. | | | | | |
| 3 | 막상 늙고 보니, 모든 것이 젊었을 때 생각했던 것보다 낫다. | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 16 | 나는 내 자신이 지긋지긋하다. | | | | | |
| 17 | 늙는다는 것은 무기력하고 쓸모없어지는 것이다. | | | | | |
| 18 | 지나온 평생을 돌이켜 볼 때 내 인생은 대체로 만족스러운 것이었다. | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 거의 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 19 | 나는 현재 살고 있는 곳이 마음에 든다. | | | | | |
| 20 | 나는 일생동안 최선을 다해왔다. | | | | | |
| 21 | 나는 때때로 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다. | | | | | |

•
•
•
(중략)
•
•
•

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 29 | 요즈음 나는 늙고 지쳤다고 느낀다. | | | | | |
| 30 | 나는 내 인생이 이렇게 된 것에 대해 가슴 아프게 생각한다. | | | | | |
| 31 | 나는 일생동안 운이 좋은 편이었고 그것에 감사한다. | | | | | |

1.3 자기효능감



가. 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale : SES)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale : SES) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----|-------|--------|--------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Sherer와 Maddux(1982)가 Bandura의 자기효능감 이론을 기반으로 제작한 자기효능감 척도(SES)를 홍혜영(1995)이 번안 • 자신에게 주어진 과제를 얼마나 잘 수행할 수 있다고 생각하는지 스스로 평가 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 □중장년기 □노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 2개의 하위영역 총 23문항으로 구성 - 일반적 자기효능감 영역(17문항) : 1 ~ 17번 - 사회적 자기효능감 영역(6문항) : 18 ~ 23번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 24점에서 최고 120점 - 역채점(13문항) : 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 21, 23번 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 아니다</th><th>아니다</th><th>보통 이다</th><th>조금 그렇다</th><th>아주 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 자아효능감이 높은 것을 의미 | | | | | 채점 기준 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 아주 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 아주 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 이지선(2009). 자기효능감이 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 질문들은 평소에 자신에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽으시고 당신의 느낌과 가장 가까운 번호에 "√"표 하여주시기 바랍니다.

자기효능감 척도(SES)

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 아주 그렇다 |
|----|-------------------------------------|-----------|-----|----------|-----------|-----------|
| 1 | 나는 계획대로 수행할 수 있다. | | | | | |
| 2 | 나는 일을 해야할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다. | | | | | |
| 3 | 어떤 일을 첫 번에 잘못 했더라도 나는 될 때까지 해 본다. | | | | | |

.

.

.

(중략)



.

.

.

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | 실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들뿐이다. | | | | | |
| 14 | 나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다. | | | | | |
| 15 | 나는 자신감이 있다. | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 아주 그렇다 |
|---|---|-----------|-----|----------|-----------|-----------|
| 16 | 나는 쉽게 포기한다. | | | | | |
| 17 | 나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다. | | | | | |
| <div style="text-align: center;">  . . . (중략) . . .  </div> | | | | | | |
| 22 | 나는 사회적(사교적) 모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다. | | | | | |
| 23 | 나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다. | | | | | |

나. 학업적 자기효능감 척도

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 학업적 자기효능감 척도(Academic Self-efficacy) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|------------|------------|------------|--------|------------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• 김아영, 박인영(2001)이 고등학교 1학년을 대상으로 학업적 자기효능감 척도 개발 및 표준화한 척도• 학업 및 학습과제 수행 정도를 파악하고 학업적 능력에 대해 판단 가능 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input checked="" type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 3개의 하위영역 총 28문항으로 구성 - 자신감 영역(8문항) : 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28번 - 자기조절 효능감 영역(10문항) : 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20번 - 과제난이도 영역(10문항) : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div><div>- 최하 9점에서 최고 45점</div><div>- 역채점(12문항) : 2, 3, 6, 7, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28번</div></div> <table><tr><th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>상당히 그렇지 않다</th><th>그렇지 않은 편이다</th><th>그런 편이다</th><th>상당히 그런 편이다</th><th>매우 그렇다</th></tr><tr><td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table> <div>➡ 총점이 높을수록 학업적 자아효능감이 높은 것을 의미</div> | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 상당히 그런 편이다 | 매우 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 역채점 문항 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 상당히 그런 편이다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 김성희(2010). 일반계 고등학생의 학업적 자기효능감과 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

각 문장을 잘 읽고 자기 자신의 상황이나 장면을 비교적 잘 나타낸다고 생각되는 부분의 칸 하나에만 “√”하십시오.

학업적 자기효능감 척도

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 상당히 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|------------------|------------------|-----------|------------------|-----------|
| 1 | 나는 복잡하고 어려운 문제에 도전하는 것이 재미있다. | | | | | | |
| 2 | 가능하다면 어려운 과목은 피해가고 싶다. | | | | | | |
| 3 | 나는 깊이 생각해야 하는 문제보다는 쉽게 풀 수 있는 문제를 더 좋아한다. | | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 12 | 나는 보통 공부를 시작하기 전에 계획을 세우고, 거기에 맞추어 공부한다. | | | | | | |
| 13 | 나는 수업시간 중에 중요한 내용을 잘 기록할 수 있다. | | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 상당히 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|----------------------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------|------------------|-----------|
| 14 | 내가 싫어하는 수업시간에도 주의집중을 잘 할 수 있다. | | | | | | |
| 15 | 나는 복잡하고 어려운 내용을 기억하기 쉽게 바꿀 수 있다. | | | | | | |
| 16 | 나는 수업시간에 배운 내용을 잘 기억할 수 있다. | | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 27 | 시험이 다가오면 불안해서 잠을 이룰 수가 없다. | | | | | | |
| 28 | 나는 시험 때만 되면 우울해 진다. | | | | | | |

1.4 회복탄력성



가. 회복탄력성 척도(Conner-Davidson Resilience Scale : CD-RISC)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 회복탄력성 척도(Conner-Davidson Resilience Scale : CD-RISC) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|---------|--------|------------|-------|-----------|-----------|---------|--------|------------|--|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Conner와 Davidson에 의해 2003년 개발됨 • 개인의 역경이나 고난에 적응하고 성장을 가능하게 하는 개인의 사회 심리적 특성 측정 • www.cd-risc.com에서 한국어판 척도를 제공 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 5개의 하위영역 총 25문항으로 구성 - 내적 강인성인 강인함(hardness) - 인내력(persistence) - 변화에 대한 낙관적 수용인 낙관성(Optimism) - 환경에 대한 통제력인 통제감(control) - 영적 영향력에 대한 믿음인 영성(spirit) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 0점부터 최고 100점 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>거의 그렇지 않다</th><th>때때로 그렇다</th><th>흔히 그렇다</th><th>거의 언제나 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table> ➔ 총점이 높을수록 회복력이 높은 것을 의미 | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 흔히 그렇다 | 거의 언제나 그렇다 | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 흔히 그렇다 | 거의 언제나 그렇다 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 안지영(2015). 지역사회 노인의 회복력, 사회적지지, 건강관련 삶의 질과의 관계. 연세대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

지난 한 달간 자신의 경우에 비추어 보아 아래의 질문들에 어느 정도 해당하는지 표시해 주십시오. 만약, 최근에 특별한 일이 없었다면 평소 느껴왔던 자신의 생각에 따라 답해 주십시오.

회복탄력성 척도(CD-RISC)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 흔히 그렇다 | 거의 언제나 그렇다 |
|----|--|-----------------|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 1 | 변화가 일어날 때 적응할 수 있다. | | | | | |
| 2 | 스트레스를 받았을 때 날 도와줄 가깝고도 돈독한 사람이 적어도 하나 있다. | | | | | |
| 3 | 내가 가지고 있는 문제에 분명한 해결책이 없을 때에는, 가끔 신이나 운명이 나를 도와줄 수 있다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 12 | 희망이 없어 보이는 경우에도, 나는 포기하지 않는다. | | | | | |
| 13 | 스트레스/위기 상황에서, 누구에게 도움을 청해야 할지 안다. | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 흔히 그렇다 | 거의 언제나 그렇다 |
|----|---|-----------------|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 14 | 스트레스를 받을 때에도, 나는 집중력과 사고력을 잘 유지한다. | | | | | |
| 15 | 타인이 모든 결정을 하게 하기보다는 내가 문제 해결을 주도하는 것을 더 좋아한다. | | | | | |
| 16 | 나는 실패 때문에 쉽게 용기를 잃지 않는다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 24 | 어떤 장애를 만나게 되더라도 내 목표를 달성하기 위해 나아간다. | | | | | |
| 25 | 나는 내가 이룬 성취에 자부심을 느낀다. | | | | | |

1.5 자기통제감



가. 통제감 척도(Shapiro Control Inventory : SCI)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 통제감 척도(Shapiro Control Inventory : SCI) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|-----|--------|-------|--------|-----|--------|------------|--------|-----|--------|-------|--------|-----|--------|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 1994년 개인의 통제감을 측정하기 위해 Shapiro가 제안한 척도 (Shapiro Control Inventory: SCI) • 국내에서는 성승연, 박성현(2008)이 한국의 실정에 맞게 번안 및 타당화 • 자기 자신에 대한 개인의 통제력 자각 수준 혹은 자신이 원하면 그러한 통제력을 발휘 할 수 있다는 신념 수준을 측정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 □청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>총 14문항으로 구성</p> <p>- 긍정 문항(10문항) : 1, 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14번</p> <p>- 부정 문항(4문항): 3, 4, 5, 13번</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 14점에서 최고 98점</p> <p>- 역채점(4문항) : 부정 문항</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준 (점수)</th><th>전혀 아니다</th><th>아니다</th><th>약간 아니다</th><th>중간 이다</th><th>약간 그렇다</th><th>그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>긍정 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr> <td>부정 문항</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>➡ 총점이 높을수록 통제감이 높은 것을 의미</p> | | | | | | | 채점 기준 (점수) | 전혀 아니다 | 아니다 | 약간 아니다 | 중간 이다 | 약간 그렇다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | 긍정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 부정 문항 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 (점수) | 전혀 아니다 | 아니다 | 약간 아니다 | 중간 이다 | 약간 그렇다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 긍정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 부정 문항 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 심민선(2013). 노년기의 통제감, 통제양식, 주관적 안녕감 간의 관계 : 통제양식의 조절 및 매개효과. 강원대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

아래 문항을 읽고 자신을 가장 잘 표현하는 정도를 해당하는 곳에 표시하여 주십시오.

통제감 척도(SCI)

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 약간 아니다 | 중간 이다 | 약간 그렇다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|-----|-----------|----------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 내 삶에 있어서 긍정적인 통제감을 갖고 있다. (삶에 적절히 적응할 수 있는 통제감을 가지고 있다.) | | | | | | | |
| 2 | 내가 결심만 한다면 내 인생을 더 잘 통제할 수 있는 능력이 있다. | | | | | | | |
| 3 | 나 자신을 통제하지 못한다. | | | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 12 | 나의 목표에 도달하기 위한 기술과 능력을 가지고 있다. | | | | | | | |
| 13 | 다른 사람들이 나를 너무 통제하고 있다. | | | | | | | |
| 14 | 나는 적절한 수준의 자기 통제력을 지니고 있다. | | | | | | | |

1.6 심리적 안녕감



가. 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|------------|--------|-----|--------|-------|-----------|------------|------------|--------|-----|--------|-------|---|---|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Ryff(1989)가 제작한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS) • 한국형 심리적 안녕감 척도는 김명소(2001)에 의해 번안 및 타당화 연구가 진행됨 • 삶에 대한 만족 수준의 주관적 평가 및 사회구성원으로서의 원활한 기능 수행 정도를 삶의 질과 연관지어 평가 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 □청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 6개의 하위영역 총 46문항으로 구성 - 자아수용(8문항) : 3, 8, 12, 19, 24, 26, 39, 42번 - 긍정적 대인관계(7문항) : 4, 9, 13, 20, 27, 38, 46번 - 자율성(8문항) : 5, 10, 15, 21, 29, 33, 36, 43번 - 환경통제력(8문항) : 1, 6, 14, 16, 25, 30, 40, 44번 - 삶의 목적(7문항) : 7, 11, 18, 23, 28, 32, 35번 - 개인적 성장(8문항) : 2, 17, 22, 31, 34, 37, 41, 45번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 46점에서 최고 276점 - 역채점(22문항) : 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 36, 40, 41, 45, 46번 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>상당히 그렇지 않다</th><th>그렇지 않은 편이다</th><th>그런 편이다</th><th>그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>긍정 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr> <td>부정 문항</td><td>6</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것을 의미 | | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | 긍정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 부정 문항 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 긍정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 부정 문항 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 강하나(2018). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 탄력성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음은 여러분들의 평소에 삶에 대한 만족과 사회구성원으로서의 기능적 역할 수행 정도에 관련된 척도입니다. 문항 내용을 보고 평소 생각과 가장 가까운 곳에 "√"표해 주시기 바랍니다.

심리적 안녕감 척도(PWBS)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------------|------------------|------------------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다. | | | | | | |
| 2 | 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다. | | | | | | |
| 3 | 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다. | | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 12 | 내 주변 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다. | | | | | | |
| 13 | 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다. | | | | | | |
| 14 | 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다. | | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------------|------------------|------------------|-----------|-----|-----------|
| 15 | 나는 무슨 일을 결정할 때 나의 의지대로 하는 편이다. | | | | | | |
| 16 | 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다. | | | | | | |
| 17 | 나 자신과 인생에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다. | | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 29 | 내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다. | | | | | | |
| 30 | 나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때 잘 처리해 나갈 수 있다. | | | | | | |

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 상당히 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|------------------|------------------|-----------|-----|-----------|
| 31 | 그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다. | | | | | | |
| 32 | 나는 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다. | | | | | | |
| 33 | 논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다. | | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 45 | 이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다. | | | | | | |
| 46 | 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다. | | | | | | |

1.7 무력감



가. 무력감 척도(Powerlessness Scale)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 무력감 척도(Powerlessness Scale) | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|--------|--------|-------|-----------|--------|--------|--------|--|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Miller(1983)가 개발한 원척도를 권혁순(2012)이 번안 • 행동과정 및 결과 등 자신의 삶의 사건에 대한 스스로의 결정 능력이 없다고 느끼는 정도를 측정 | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 4개의 하위영역 총 16문항으로 구성 - 구두표현 영역(1문항) : 1번 - 정서적 반응 영역(5문항) : 2번, 3번, 4번, 5번, 6번 - 일상활동참여 영역(6문항) : 7번, 8번, 9번, 10번, 11번, 12번 - 학습참여 영역(4문항) : 13번, 14번, 15번, 16번 | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 16점에서 최고 64점 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>가끔 그렇다</th><th>자주 그렇다</th><th>항상 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 무력감이 높은 것을 의미 | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 권혁순(2012). 농촌 여성노인의 생활만족도 향상을 위한 원예치료 프로그램 효과. 고려대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 문항들은 무력감에 관한 것을 알아보기 위한 것입니다. 다음 각 문항에 대해 해당하는 부분에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

무력감 척도

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 주위에서 일어나는 일을 처리할 수 없다고 말로 표현한다. | | | | |
| 2 | 체념하는 행동을 보인다. | | | | |
| 3 | 삶을 부정적, 비관적으로 생각한다. | | | | |

.

.

.

(중략)

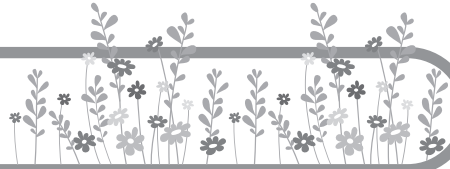
.

.

.

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|--|
| 14 | 질병에 대한 설명을 해도 잘 알지 못한다. | | | | |
| 15 | 치료에 대한 지식이 필요하다. | | | | |
| 16 | 배우고자 하는 의욕이 부족하다. | | | | |

1.8 고독감



가. 한국형 UCLA 고독감 척도

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국형 UCLA 고독감 척도 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|--------|--------|-------|-----------|------------|--------|--------|-------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 사회적 관계를 기반으로 고독감 수준을 측정하기 위해 Russell, Peplau, Ferguson(1978)이 개발하고 1980년에 수정 및 보완한 척도 • 김옥수(1997)가 한국형으로 표준화한 척도를 인용 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>3개의 하위영역 총 20문항으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 친밀감 부족(11문항) : 2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18번 - 사회적 주변인 부족(5문항) : 10, 15, 16, 19, 20번 - 소속감 부족(4문항) : 1, 5, 6, 9번 <p>긍정 문항 10문항과 부정문항 10문항으로 구분</p> <ul style="list-style-type: none"> - 긍정 문항(10문항) : 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20번 - 부정 문항(10문항) : 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 1점에서 최고 80점</p> <p>- 역채점(10문항) : 긍정문항</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>그렇지 않은 편이다</th><th>그런 편이다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>긍정 문항</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> <tr> <td>부정 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table> <p>➡ 총점이 높을수록 고독감이 높은 것을 의미</p> | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | 긍정 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | 부정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 긍정 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 부정 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 이선영(2017). 활동이론 기반 원예복지 프로그램에 의한 독거노인의 고독감 감소와 자기방임 예방. 건국대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 사항들을 읽고, 평소 자신의 모습과 어느 정도 일치하는지 체크 해 주십시오.

한국형 UCLA 고독감 척도

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|----|-----------------------|-----------------|------------------|-----------|-----------|
| 1 | 나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다. | | | | |
| 2 | 나는 함께 해 줄 친구가 없다. | | | | |
| 3 | 내가 의지 할 수 있는 사람이 없다. | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 18 | 내 주위에 사람들이 있기는 한데, 그들이 진정으로 나와 함께 해주지는 않는다. | | | | |
| 19 | 내가 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다. | | | | |
| 20 | 내가 의지할 수 있는 사람이 있다. | | | | |

1.9 스트레스



가. 한국어판 스트레스 측정도구

(Brief Encounter Psychosocial Stress Instrument-Korean : BEPSI-K)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국어판 스트레스 측정도구 (Brief Encounter Psychosocial Stress Instrument-Korean : BEPSI-K) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------|--------|--------|--|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Frank와 Zyznas(1988)가 개인의 스트레스를 측정하기 위해 Brief Encounter Psychosocial Instrument(BEPSI) 개발 • 한국에서 쉽게 사용할 수 있도록 배종면 등(1992)과 임지혁 등(1996)이 재개발 • 지난 한 달 간 느낀 감정 상태를 통해 스트레스 수준을 평가 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>총 5문항으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 외적요구(1문항) - 내적요구(1문항) - 내적요구와 외적요구의 차이(1문항) - 요구의 불확실성(1문항) - 요구의 조화(1문항) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 5점에서 최고 25점</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>항상 있었다</th><th>거의 언제나 있었다</th><th>종종 여러번 있었다</th><th>간혹 있었다</th><th>전혀 없었다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 평균평점 2.8점 이상 : 고 스트레스군 ➡ 평균평점 1.8 ~ 2.6점 : 중등도 스트레스군 ➡ 평균평점 1.6점 이하 : 저 스트레스 군 | | | | | 채점 기준 | 항상 있었다 | 거의 언제나 있었다 | 종종 여러번 있었다 | 간혹 있었다 | 전혀 없었다 | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 채점 기준 | 항상 있었다 | 거의 언제나 있었다 | 종종 여러번 있었다 | 간혹 있었다 | 전혀 없었다 | | | | | | | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 서희선(2011). 일 지역 고등학생의 소화기계 증상별 건강습관, 감정표현불능 및 스트레스 비교. 전남대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

지난 한달동안의 생활에서 자신의 감정상태를 가장 잘 표현한다고 생각하는 문항에 “√”표 하세요.

한국어판 스트레스 측정도구(BEPSI-K)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 때때로 그렇다 | 흔히 그렇다 | 거의 언제나 그렇다 |
|----|--|-----------------|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 1 | 지난 한 달 동안, 살아가는데, 정신적·신체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있습니까? | | | | | |
| 2 | 지난 한 달 동안, 자신의 생활 신념에 따라 살려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까? | | | | | |

·
·
(중략)
·
·

나. 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale-K : PSS-K)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale-k : PSS-K) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Cohen Williamson(1988)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Questionnaire : PSS-10)를 백영묘(2010)가 번안하여 한국판 (PSS-K)로 재구성 • 지난 한 달 동안 일상생활에서 주관적으로 경험한 스트레스 수준을 측정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 2개의 하위영역 총 10문항으로 구성 - 스트레스 관련 부정적 경험 요인(6문항) : 1, 2, 3, 6, 9, 10번 - 대처 자원에 의한 긍정적 경험 요인(4문항) : 4, 5, 7, 8번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 0점에서 최고 50점 - 역채점 문항(4문항) : 4, 5, 7, 8번 <table border="1" data-bbox="335 956 1075 1209"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>거의 그렇지 않다</th><th>가끔 그렇다</th><th>종종 그렇다</th><th>자주 그렇다</th><th>항상 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미 | | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 종종 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 | 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 거의 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 종종 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 정보람(2017). 지각된 중년기 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 덕성여자대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

지난 한 달 동안 느꼈던 기분이나 생각에 대해 묻는 질문입니다. 각 질문에 본인의 기분과 생각을 잘 나타내는 숫자에 표시해주시기 바랍니다.

한국판 지각된 스트레스 척도(PSS-K)

| 번호 | 경험한 기분이나 생각 | 느낀 정도 | | | | | |
|----|---|-------|---|---|---|---|---|
| 1 | 얼마나 자주 예상치 못한 일 때문에 화가 났습니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 얼마나 자주 자신의 힘으로 중요한 일들을 처리하지 못했다고 느꼈습니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 얼마나 자주 일이 뜻대로 되지 않아 화가 났습니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 얼마나 자주 힘에 부치는 일이 너무 많이 쌓여 헤어나올 수 없다고 느꼈습니까? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

다. 단축형 사회심리적 스트레스 측정도구

(Psychological Well-being Index Short Form : PWI-SF)

(1) 척도 소개

| | | | | | |
|--|---|--------|---------|--------|-----------|
| 검사도구명 | 사회심리적 스트레스 설문지 단축형 (Psychological Well-being Index Short Form : PWI-SF) | | | | |
| 개요 | • Goldberg의 GHQ-60를 기반으로 사회심리적 건강측정도구(PWI)가 개발됨 • 45문항의 PWI를 장세진(2000)이 18문항으로 단축시킴 • 정신과적 문제 진단이 아닌 일반인의 스트레스의 수준을 측정하기 위한 목적으로 활용 | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | |
| 문항구성 | 총 18문항으로 구성 | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 0점에서 최고 54점 | | | | |
| | 채점 기준 | 항상 있었다 | 대부분 그렇다 | 약간 그렇다 | 전혀 그렇지 않다 |
| | 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| | 역채점 문항 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| ➔ 8점 이하 건강군, 9-26점 저위험군, 27점 이상 고위험군 ➔ 총점이 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미 | | | | | |
| 참고문헌 | 정보람(2017). 지각된 중년기 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 덕성여자대학교 석사학위논문. | | | | |

(2) 설문지

최근 몇 주 동안에 경험하셨거나 느끼셨던 육체적, 심리적 상태에 대해 해당되는 곳에 “√”표하여 주십시오.

사회심리적 스트레스 설문지 단축형(PWI-SF)

| 번호 | 문 항 | 항상 그렇다 | 대부분 그렇다 | 약간 그렇다 | 전혀 그렇지 않다 |
|----|---------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------------|
| 1 | 현재 매우 편안하며 건강하다고 느낀다. | | | | |
| 2 | 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다. | | | | |
| 3 | 매우 피곤하고 지쳐 있어 먹는 것조차도 힘들다고 느낀다. | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|--|
| 16 | 나 자신에 대해 신뢰감이 없어지고 있다. | | | | |
| 17 | 모든 것을 고려해 볼 때 행복감을 느낀다. | | | | |
| 18 | 삶을 살아갈 만한 가치가 있다고 느낀다. | | | | |

라. 노인 스트레스 척도

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 노인 스트레스 척도 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• 노인의 스트레스 정도를 측정하기 위해 개발된 이영자(1999)의 척도와 서현미, 하양숙(1997)의 척도를 김정엽(2008)이 재구성한 척도• 노인의 스트레스를 경제 영역, 관계 영역, 신체 영역, 생활 영역으로 세분화하여 살펴볼 수 있음 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 4개의 하위영역 총 22문항으로 구성 - 경제적 스트레스(5문항) - 관계적 스트레스(9문항) - 신체적 스트레스(6문항) - 생활적 스트레스(2문항) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div><div>- 최하 22점에서 최고 110점</div><div>- 역채점(1문항) : 22번</div><table><tr><th>채점 기준</th><th>전혀 아니다</th><th>조금 아니다</th><th>보통 이다</th><th>조금 그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr><tr><td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table><div>➡ 총점이 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미</div></div> | 채점 기준 | 전혀 아니다 | 조금 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 매우 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 아니다 | 조금 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 최태호(2014). 사회적 지원과 스트레스가 노인의 자아존중감에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 문항들은 어르신께서 최근 1년간 생활하시면서 느끼게 되는 스트레스에 대한 질문입니다. 어르신의 생각과 가장 가까운 곳에 “√”표시 하여주시기 바랍니다.

노인 스트레스 척도

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 조금 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| 1 | 노후생활 대책에 대해 걱정이 많이 된다. | | | | | |
| 2 | 용돈이 부족해서 많이 불편하다. | | | | | |
| 3 | 주위의 노인에게 비해 경제적인 여유가 없는 편이다. | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 조금 아니다 | 보통 이다 | 조금 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|-----|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
|----|-----|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|

•
•
•
(중략)
•
•
•

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| 20 | 나는 남들과 친밀한 관계를 유지하는 것이 어렵다. | | | | | |
| 21 | 나는 매일매일 해야 하는 일이 힘에 겹다. | | | | | |
| 22 | 나는 일상생활을 잘 관리하고 있다. | | | | | |

마. 초등학생용 학교 스트레스 척도

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 초등학생용 학교 스트레스 척도 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|-------|-----|--------|-------|-----------|--------|-------|-----|--------|--|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 한국 아동의 일상적인 스트레스 척도를 개발한 한미현과 유안진(1995)의 검사지를 이연수(2017)가 재구성 • 다양한 상황 속에서 아동이 느끼는 스트레스 정도를 파악할 수 있는 비교적 최신의 척도 • 아동기의 발달 특성을 고려하여 문항이 제작됨 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 ■아동기 □청소년기 □청년기 □중장년기 □노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 5개의 하위영역 총 36문항으로 구성 - 부모 관련 요인(8문항) : 1 ~ 8번 - 가정환경 관련 요인(7문항) : 9~15번 - 친구 관련 요인(7문항) : 16 ~ 22번 - 학업 관련 요인(7문항) : 23 ~ 29번 - 교사 및 학교 관련 요인(7문항) : 30 ~ 36번 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 36점에서 최고 180점 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>그렇지 않다</th><th>보통 이다</th><th>그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미 | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 이연수(2017). 초등학생의 스트레스와 학교적응의 관계에서 회복탄력성의 조절효과. 아주대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

본인의 생각에 가장 가깝다고 느끼는 칸에 √표 해주시기 바랍니다.

초등학생용 학교 스트레스 척도

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 1 | 나는 부모님이 늘 공부하라고 말씀하셔서 짜증이 난다. | | | | | |
| 2 | 부모님이 내 생각이나 의견을 존중해주시지 않아 불만이다. | | | | | |
| 3 | 부모님이 나에게 시키시는 일이 많아서 피곤하다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | 나는 집이 좁아서 속상하다. | | | | | |
| 14 | 우리 집 분위기가 마음에 안 든다. | | | | | |
| 15 | 나는 부모님이 자주 다투셔서 속상하다. | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 16 | 친구들이 나를 따돌리는 것 같아 속상하다. | | | | | |
| 17 | 친구들이 나를 무시하는 것 같아 속상하다 | | | | | |
| 18 | 나는 친구들과 마음껏 어울리지 못해 불만이다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 34 | 학교에서 나보다 힘센 친구들이 괴롭혀서 속상하다. | | | | | |
| 35 | 선생님이 다른 아이들 앞에서 창피를 주곤 해 불만이다. | | | | | |
| 36 | 나는 교실이나 화장실 등, 학교시설을 이용하는데 불편을 느낀다. | | | | | |

바. 한국 직무스트레스 측정도구 단축형(KOSS-SF)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국 직무스트레스 측정도구 단축형(KOSS-SF) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|-----------|--------|-----|--------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | • 전국 약 3만 명의 직장인을 대상으로 개발된 한국 직무스트레스 측정도구 (KOSS)를 24개 문항으로 축약시킨 척도 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>7개의 하위영역 총 24문항으로 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 직무요구(4문항) : 1, 2, 3, 4번 - 직무자율(4문항) : 5, 6, 7, 8번 - 직무불안정(2문항) : 12, 13번 - 관계갈등(3문항) : 9, 10, 11번 - 조직체계(4문항) : 14, 15, 16, 17번 - 보상부적절(3문항) : 18, 19, 20번 - 직장문화(4문항) : 21, 22, 23, 24번 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 24점에서 최고 96점</p> <p>- 역채점(15문항) : 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20번</p> <table border="1"> <tr> <th>채점 기준</th> <th>전혀 그렇지 않다</th> <th>그렇지 않다</th> <th>그렇다</th> <th>매우 그렇다</th> </tr> <tr> <td>일반 문항</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>역채점 문항</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table> <p>- 7개 영역을 100점으로 균등하게 환산하는 방식</p> <p>총 점수는 각 7개 영역의 환산점수의 총합을 7로 나누어 채점</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>영역별 환산 점수 = $\frac{\text{실제점수} - \text{문항수}}{\text{예상가능한 최고점수} - \text{문항수}} \times 100$</p> <p>직무스트레스 총점수 = $\frac{\text{각 7개영역의 환산 점수의 총합}}{7}$</p> </div> <p>➡ 총점이 높을수록 상대적으로 직무스트레스가 높다는 것을 의미</p> | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 유경열(2010). 젊은 남녀 근로자의 직무스트레스와 사회심리적 스트레스의 관련성. 아주대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

현재 일하면서 귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 “√”표 해주시기 바랍니다.

한국형 직무스트레스 측정도구 단축형(KOSS-SF)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다. | | | | |
| 2 | 업무량이 현저하게 증가하였다. | | | | |
| 3 | 업무 수행 중에 충분한 휴식(잠)이 주어진다. | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 15 | 업무수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다. | | | | |
| 16 | 우리 부서와 타 부서 간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다. | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 17 | 일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다. | | | | |
| 18 | 나의 모든 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다. | | | | |

·
·
(중략)
·
·

| | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|--|--|
| 23 | 직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다. | | | | |
| 24 | 남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다. | | | | |

1.10 불안



가. 상태불안 척도(State Anxiety Inventory : STAI)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 상태불안 척도(State Anxiety Inventory : STAI) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--------|--------|---------|------------|-----------|--------|--------|---------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 불안 수준을 측정하기 위해 Spielberger(1970)가 개발한 척도 • 1983년에 개정판이 제작되었고, 이를 한덕웅 등(1997)이 표준화 • 현재 상태에서 느끼는 불안 정도를 측정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | <p>총 20문항으로 구성</p> <p>- 긍정 문항(10문항) : 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20번</p> <p>- 부정 문항(10문항) : 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18번</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 1점에서 최고 80점</p> <p>- 역채점(10문항) : 긍정문항</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준 (점수)</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>조금 그렇다</th><th>보통 그렇다</th><th>대단히 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> <p>➡ 총점이 높을수록 불안 정도가 높음을 의미</p> | | | | 채점 기준 (점수) | 전혀 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 보통 그렇다 | 대단히 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 (점수) | 전혀 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 보통 그렇다 | 대단히 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 김희영(2013). 마을 공동정원 조성과 원예활동이 농촌 주민의 삶의 질에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

귀하가 다음 문장을 읽으시고 현재 느끼고 있는 상태에 “√”표하여 주십시오.

상태불안 척도(STAI)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 조금 그렇다 | 보통 그렇다 | 대단히 그렇다 |
|----|--------------|-----------------|-----------|-----------|------------|
| 1 | 나는 마음이 차분하다. | | | | |
| 2 | 나는 마음이 든든하다. | | | | |
| 3 | 나는 긴장되어 있다. | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | |
|----|--------------------|--|--|--|--|
| 18 | 나는 흥분되어 어쩔 줄 모르겠다. | | | | |
| 19 | 나는 즐겁다. | | | | |
| 20 | 나는 기분이 좋다. | | | | |

나. 자가평정 불안 척도(Self rating Anxiety Scale : SAS)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 자가평정 불안 척도(Self rating Anxiety Scale : SAS) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------|-----------|-----------|---------|-----------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• Zung(1971)이 고안한 자가 평가 불안척도를 권혁순(2012)이 원예치료 효과 분석에 적합하도록 수정 및 보완• 현재의 감정 상태를 묻는 문항들을 통해 주관적으로 느끼는 불안 수준을 측정 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 총 20문항으로 구성 - 긍정 문항(10문항) : 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20번 - 부정 문항(10문항) : 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18번 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div><div>- 최하 20점에서 최고 80점</div><div>- 역채점(10문항) : 부정문항</div></div> <table><tr><th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>약간 그렇다</th><th>상당히 그렇다</th><th>아주 많이 그렇다</th></tr><tr><td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table> <div>➡ 총점이 높을수록 자가 불안이 높은 것을 의미</div> | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 권혁순(2012). 농촌 여성노인의 생활만족도 향상을 위한 원예치료 프로그램 효과. 고려대학교 석사학위논문. 박영희(2001). 흡연청소년의 자아존중감과 불안 및 우울 : 대전지역 실업계 고등학생을 대상으로. 충남대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음에는 사람들이 자기 자신을 표현할 때 사용하는 말들이 나와 있습니다.

각 문항을 잘 읽어 보시고 “지금 이 순간” 당신이 어떻게 느끼시는 지를 가장 잘 나타내 주는 번호에 O표를 해주십시오. 정답이거나 틀린 답이 있는 것은 아닙니다. 한 문항에 너무 많은 시간을 보내지 마시고 “현재”의 감정을 가장 잘 나타내 주는 곳에 체크하여 주시기 바랍니다.

자가평정 불안 척도(SAS)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 |
|----|--------------|-----------------|-----------|------------|-----------------|
| 1 | 나는 평온함을 느낀다. | | | | |
| 2 | 나는 안전함을 느낀다. | | | | |
| 3 | 나는 긴장하고 있다. | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문항 | 전혀 그렇지 않다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 |
|----|-------------------------------|-----------------|-----------|------------|-----------------|
| | <p>⋮</p> <p>(중략)</p> <p>⋮</p> | | | | |
| 19 | 나는 안정되어 있다. | | | | |
| 20 | 나는 기분이 유쾌하다. | | | | |

다. Beck의 불안 검사지(Beck Anxiety Inventory : BAI)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | Beck의 불안 검사지(Beck Anxiety Inventory : BAI) | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|---------|---------|-------|------------|--------|---------|---------|--|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 개인의 불안 수준을 측정하기 위해 Beck 등(1985)이 개발한 질문지를 권석만(1993)이 번안한 척도 • 지난 일주일 간 경험한 불안 수준을 측정 | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 총 21문항으로 구성 | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 0점에서 최고 63점</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 느끼지 않았다</th><th>조금 느꼈다</th><th>상당히 느꼈다</th><th>심하게 느꼈다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> </tbody> </table> <p>➔ 총점이 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미</p> | | | | 채점 기준 | 전혀 느끼지 않았다 | 조금 느꼈다 | 상당히 느꼈다 | 심하게 느꼈다 | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 채점 기준 | 전혀 느끼지 않았다 | 조금 느꼈다 | 상당히 느꼈다 | 심하게 느꼈다 | | | | | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | <p>이승훈, 현명호(2004). 자연환경과 회복환경의 스트레스 완화효과 비교. 한국심리학회지 : 건강, 9(3), 609-632.</p> <p>이성우(2007). 진로결정이 불안과 우울증에 미치는 영향에 관한 연구. 총신대학교 선교대학원 석사학위논문.</p> | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다.

다음 문항들을 자세히 읽어보고 오늘을 포함해서 지난 2주 동안의 나의 느낌과 생각을 나타내 주는 정도의 해당 위치에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

Beck의 불안 검사지(BAI)

| 번호 | 문 항 | 전혀 느끼지 않았다 | 조금 느꼈다 | 상당히 느꼈다 | 심하게 느꼈다 |
|----|---------------------------------|------------------|-----------|------------|------------|
| 1 | 가끔씩 몸이 저리고 쓰시고 감각이 마비된 느낌을 받는다. | | | | |
| 2 | 흥분된 느낌을 받는다. | | | | |
| 3 | 가끔씩 다리가 떨리곤 한다. | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | |
|----|---------------------------|--|--|--|--|
| 18 | 자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다. | | | | |
| 19 | 가끔씩 기절할 것 같다. | | | | |
| 20 | 자주 얼굴이 붉어지곤 한다. | | | | |
| 21 | 땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외). | | | | |

1.11 우울



가. 한국판 역학 연구센터 우울 척도 CES-D

(Center for Epide-miological Studies-Depression : CES-D)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국판 CES-D(Center for Epide-miological Studies-Depression : CES-D) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------|---------|-----------|-------|--------|--------|---------|-----------|-------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 미국정신보건연구원에서 개발된 Radloff(1977)의 우울 척도를 한국의 실정에 맞게 조맹제, 김계희(1993)가 번안한 척도 • 본인이 자각하는 우울 상태를 증상이 발생하는 빈도에 따라 측정하여 사용 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 ■청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 4개의 하위영역 총 20개 문항으로 구성 - 우울감정 영역(7문항) : 3, 6, 9, 10, 14, 17, 18번 - 긍정적 감정 영역(4문항) : 4, 8, 12, 16번 - 신체 및 행동 둔화 영역(7문항) : 1, 2, 5, 7, 11, 13, 20번 - 대인관계 영역(2문항) : 15, 19번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 0점에서 최고 60점 - 역채점 문항(2문항) : 5, 10번 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 아니다</th><th>약간 그렇다</th><th>상당히 그렇다</th><th>아주 많이 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ➡ 총점 15 ~ 20점 : 경미한 수준의 우울 상태 ➡ 총점 21점 이상 : 심각한 우울 상태 ➡ 총점이 높을수록 우울 수준이 높음을 의미 | | | | 채점 기준 | 전혀 아니다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 | 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 3 | 역채점 문항 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 채점 기준 | 전혀 아니다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 임영주(2016). 대학생들의 우울에 대한 자기복잡성의 스트레스 완충효과. 중앙대학교 대학원 석사논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 각 문항을 읽고, 본인의 생각과 느낌에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

한국판 역학 연구센터 우울 척도(CES-D)

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 약간 그렇다 | 상당히 그렇다 | 아주 많이 그렇다 |
|----|---|-----------|-----------|------------|-----------------|
| 1 | 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다. | | | | |
| 2 | 먹고 싶지 않고, 식욕이 없었다. | | | | |
| 3 | 어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같았다. | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | |
|----|------------------------|--|--|--|--|
| 18 | 마음이 슬펐다. | | | | |
| 19 | 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다. | | | | |
| 20 | 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다. | | | | |

나. 한국판 BDI 우울 척도(Korea Beck Depression Inventory : K-BDI)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 한국판 BDI 우울 척도(Korea Beck Depression Inventory : K-BDI) | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• 이영호와 송종용(1991)이 Beck(1961)이 개발한 우울척도를 번안하여 사용• 우울증의 여부 및 생활 속에서 경험하는 우울한 감정의 수준을 평가하기 위한 목적 | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input checked="" type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 3개의 하위영역 총 21문항으로 구성 <ul style="list-style-type: none">- 부정적인 태도 영역(10문항) : 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14번- 수행상의 어려움 영역(7문항) : 4, 11, 12, 13, 15, 17, 20번- 신체적 어려움 영역(4문항) : 16, 18, 19, 21번 | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>최하 0점에서 최고 63점</p> <table><tr><th>채점 기준</th><th>0</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th></tr><tr><td></td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none">➔ 총점 0 ~ 9 : 정상 상태➔ 총점 10 ~ 15 : 가벼운 우울 상태➔ 총점 16 ~ 23 : 중간 정도의 우울 상태➔ 총점 24 ~ 63 : 심각한 우울 상태➔ 총점이 높을수록 우울감이 높은 것을 의미 | 채점 기준 | 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 채점 기준 | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | |
| 참고문헌 | 강미(2018). 어머니의 양육태도, 양육스트레스 및 우울감과 유아의 공격성 간의 관계. 인천대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 설문지는 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 4개의 문장들을 읽어보시고 지난 일주일동안 자신을 가장 잘 나타내는 문장을 선택하여 번호 옆에 표시를 해주십시오.

한국판 BDI 우울 척도(K-BDI)

| 1. | |
|----|-------------------------------|
| 0 | 나는 슬픔을 느끼지 않는다. |
| 1 | 나는 항상 슬프고 그것을 떨쳐버릴 수 없다. |
| 2 | 나는 슬픔을 느낀다. |
| 3 | 나는 너무나도 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다. |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| 4. | |
|----|----------------------------------|
| 0 | 나는 전과 다름없이 일상생활에서 만족하고 있다. |
| 1 | 나의 일상생활은 전처럼 즐겁지가 않다. |
| 2 | 나는 더 이상 어떤 것에서도 실제적인 만족을 얻지 못한다. |
| 3 | 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다. |

뒷면에 계속 ➡

| 5. | |
|----|-------------------------|
| 0 | 나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다. |
| 1 | 나는 많은 시간 동안 죄의식을 느낀다. |
| 2 | 나는 대부분의 시간 동안 죄의식을 느낀다. |
| 3 | 나는 항상 죄의식을 느낀다. |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| 9. | |
|----|-----------------------------------|
| 0 | 나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다. |
| 1 | 나는 자살할 생각은 하고 있으나 실제 실행하지는 않을 것이다 |
| 2 | 나는 자살하고 싶다. |
| 3 | 나는 기회만 있으면 자살하겠다. |

| 10. | |
|-----|------------------------------------|
| 0 | 나는 전보다 더 울지는 않는다. |
| 1 | 나는 전보다 더 많이 운다. |
| 2 | 나는 요즈음 항상 운다. |
| 3 | 나는 전에는 자주 울었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다. |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| 14. | |
|-----|----------------------------------|
| 0 | 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. |
| 1 | 나는 내 용모에 대해 걱정한다. |
| 2 | 나는 남들에게 매력을 느끼게 할 용모를 지니고 있지 않다. |
| 3 | 나는 내가 추하고 불쾌하게 보인다고 생각한다. |

뒷면에 계속 ➡

15.

| | |
|---|----------------------------------|
| 0 | 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다. |
| 1 | 어떤 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다. |
| 2 | 어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘을 들이지 않으면 안 된다. |
| 3 | 나는 너무 지쳐서 아무런 일도 할 수가 없다. |

•

•

•

(중략)

•

•

•

21.

| | |
|---|---------------------------------|
| 0 | 나는 요즘도 이성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다. |
| 1 | 나는 이전보다 이성에 대한 흥미가 적다. |
| 2 | 나는 요즘 이성에 대한 흥미를 상당히 잃었다. |
| 3 | 나는 이성에 대한 흥미를 완전히 잃었다. |

다. 단축형 노인 우울 척도

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 단축형 노인 우울 척도 (Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version : GDSSF-K) | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|---|-----|-------|---|---|--------|---|---|
| 개요 | • Yesavage(1983)가 우울측정도구(Geriatric Depression Scale : GDS)를 개발하고 이를 기백석(1996)이 한국의 정서와 노인의 특성에 맞게 수정 • 노인의 일상생활과 관련된 문항들로 구성된 척도 | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 총 15문항으로 구성 - 긍정 문항(10문항) : 1, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 15번 - 부정 문항(5문항) : 2, 7, 8, 11, 12번 | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div><div>- 최하 0점에서 최고 15점</div><div>- 역채점(5문항) : 부정문항</div><table><tr><th>채점 기준</th><th>예</th><th>아니오</th></tr><tr><td>일반 문항</td><td>0</td><td>1</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>1</td><td>0</td></tr></table><div>➡ 총점이 높을수록 우울정도가 심함</div><div>➡ 0 ~ 5점 : 비 우울군</div><div>➡ 6점 ~ 15점 : 우울군</div></div> | 채점 기준 | 예 | 아니오 | 일반 문항 | 0 | 1 | 역채점 문항 | 1 | 0 |
| 채점 기준 | 예 | 아니오 | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 0 | 1 | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 1 | 0 | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 김은숙(2017). 뇌졸중 환자의 사회적 지지와 일상생활수행능력이 우울에 미치는 영향. 창원대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 각 문항을 읽고, 본인의 생각과 느낌에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 "√"표를 해주시기 바랍니다.

단축형 노인 우울 척도 (GDSSF-K)

| 번호 | 문 항 | 예 | 아니오 |
|----|-------------------------|---|-----|
| 1 | 당신은 평소 자신의 생활에 만족합니까? | | |
| 2 | 당신은 활동과 흥미가 많이 저하되었습니까? | | |
| 3 | 당신은 앞날에 대해서 희망적입니까? | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| 14 | 당신은 결정을 내리는 것이 수월합니까? | | |
| 15 | 당신의 마음은 이전처럼 편안합니까? | | |

라. 아동용 우울 척도(Children's Depression Inventory : CDI)

(1) 척도 소개

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------|---|---|---|-------|---|---|---|--------|---|---|---|
| 검사도구명 | 아동용 우울 척도(Childeren's Depression Inventory : CDI) | | | | | | | | | | | | |
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• 조수철과 이영식(1990)이 Kovacs(1981)가 개발한 Childeren's Depression Inventory(CDI)를 한국의 아동 및 청소년에게 적합하도록 수정한 척도• 만 8세~13세의 아동 및 청소년의 우울 측정에 특성화• 아동 또는 청소년이 주관적으로 느끼는 우울한 감정 상태를 측정 | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input checked="" type="checkbox"/> 아동기 <input checked="" type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 5개의 하위영역 총 27문항으로 구성 <ul style="list-style-type: none">- 우울정서 영역(5문항) : 1, 8, 10, 20, 24번- 행동문제 영역(7문항) : 3, 9, 11, 13, 15, 26, 27번- 흥미상실 영역(7문항) : 2, 4, 12, 21, 22, 23, 25번- 자기비하 영역(4문항) : 5, 6, 7, 14번- 생리적 증상 영역(4문항) : 16, 17, 18, 19번 | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <ul style="list-style-type: none">- 최하 0점에서 최고 54점- 우울의 심각성 정도에 따라 0~2점- 역채점 문항(13문항) : 2, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 21, 24, 25번 <table border="1"><tr><td>채점 기준</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>일반 문항</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>2</td><td>1</td><td>0</td></tr></table> <p>➡ 총점이 높을수록 우울 정도가 심함</p> | 채점 기준 | 1 | 2 | 3 | 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | 역채점 문항 | 2 | 1 | 0 |
| 채점 기준 | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 0 | 1 | 2 | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 이영미(2009). 초등학생의 자동적 사고, 완벽주의, 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

문항을 읽고 지난 2주 동안의 느낌과 생각을 가장 잘 나타내는 문장을 고르세요.

아동용 우울 척도(CDI)

| | | |
|---|---|-----------|
| 1 | 1 | 나는 가끔 슬프다 |
| | 2 | 나는 자주 슬프다 |
| | 3 | 나는 항상 슬프다 |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | |
|---|---|--------------------------------|
| 6 | 1 | 나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다 |
| | 2 | 나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다 |
| | 3 | 나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다 |

뒷면에 계속 ➡

| | | |
|---|---|-------------------|
| 7 | 1 | 나는 내 자신을 미워한다 |
| | 2 | 나는 내 자신을 좋아하지 않는다 |
| | 3 | 나는 내 자신을 좋아한다 |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | |
|----|---|--------------------------|
| 13 | 1 | 나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다 |
| | 2 | 나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다 |
| | 3 | 나는 쉽게 결정을 내린다 |

| | | |
|----|---|------------------|
| 14 | 1 | 나는 괜찮게 생겼다 |
| | 2 | 나는 못생긴 구석이 약간 있다 |
| | 3 | 나는 못생겼다 |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | |
|----|---|-----------------|
| 20 | 1 | 나는 외롭다고 느끼지 않는다 |
| | 2 | 나는 자주 외롭다고 느낀다 |
| | 3 | 나는 항상 외롭다고 느낀다 |

뒷면에 계속 ➡

| | | |
|----|---|----------------------|
| 21 | 1 | 나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다 |
| | 2 | 나는 가끔씩 학교 생활이 재미있다 |
| | 3 | 나는 학교생활이 재미있을 때가 많다 |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | |
|----|---|----------------------|
| 27 | 1 | 나는 학교생활이 재미있었던 적이 없다 |
| | 2 | 나는 가끔씩 학교 생활이 재미있다 |
| | 3 | 나는 학교생활이 재미있을 때가 많다 |

1.12 삶의 질



가. 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)

(1) 척도 소개

| | | | | | |
|--------------------|--|-----------------|----------------|-------------------------|-----------------|
| 검사도구명 | 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF) | | | | |
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 세계보건기구에서 개발한 삶의 질 척도(WHOQOL)를 토대로 민성길 등 (2000)이 번안 및 재구성한 척도 • 객관적 삶의 지표와 주관적 삶의 만족도를 통합적으로 살펴볼 수 있음 | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | |
| 문항구성 | 5개의 하위영역 총 26문항으로 구성 - 전반적 삶의 질과 만족도 영역(2문항) : 1 ~ 2번 - 신체적 건강영역(7문항) : 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18번 - 심리적 영역(6문항) : 5, 6, 7, 11, 19, 26번 - 사회적 영역(3문항) : 20, 21, 22번 - 생활환경 영역(8문항) : 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25번 | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 26점에서 최고 130점 - 역채점 문항(3문항) : 3, 4, 26번 | | | | |
| | 채점 기준 | 전혀아니다 (매우나쁨) | 약간 그렇다 (나쁨) | 그렇다 (나쁘지도 좋지도 않음) | 많이 그렇다 (좋음) |
| | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| ➡ 총점이 높을수록 삶의 질 높음 | | | | | |
| 참고문헌 | 전미영(2018). 베이베부머의 가족돌봄 유형에 따른 노후준비가 삶의 질에 미치는 영향 : 돌봄인식의 매개효과를 중심으로. 숙명여자대학교 박사학위논문. | | | | |

(2) 설문지

다음 각 문항을 읽고, 본인의 생각과 느낌에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)

| 설문 문항 | | 매우 나쁨 | 나쁨 | 나쁘지도 좋지도 않음 | 좋음 | 매우 좋음 |
|-------|---|--------|--------|-------------|--------|-----------|
| 1 | 당신은 당신의 삶의 질을 어떻게 평가 하겠습니까? | | | | | |
| 2 | 당신은 과거에서 현재까지 살아온 삶에 대해 얼마나 만족하고 있습니까? | | | | | |
| 설문 문항 | | 전혀 아니다 | 약간 그렇다 | 그렇다 | 많이 그렇다 | 매우 많이 그렇다 |
| 3 | 당신은 (신체적) 통증으로 인해 당신이 해야 할 일들을 어느 정도 방해받는다고 느낍니까? | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 12 | 당신은 당신의 필요를 만족시킬 수 있는 충분한 돈을 가지고 있습니까? | | | | | |
| 13 | 당신은 매일 매일의 삶에서 당신이 필요로 하는 정보를 쉽게 구할 수 있습니까? | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 설문 문항 | | 전혀 아니다 | 약간 그렇다 | 그렇다 | 많이 그렇다 | 매우 많이 그렇다 |
|-------|--------------------------------|-----------|-----------|-----|-----------|-----------------|
| 14 | 당신은 레저(여가)활동을 위한 기회를 가지고 있습니까? | | | | | |
| 15 | 당신은 잘 돌아다닐 수 있습니까? | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 25 | 당신은 당신이 사용하는 교통수단에 대해 만족하고 있습니까? | | | | | |
| 26 | 당신은 침울한 기분, 절망, 불안, 우울감과 같은 부정적인 감정을 자주 느낍니까? | | | | | |

나. 건강관련 삶의 질 척도(European Quality of Life-5Dimensions Index : EQ-5D)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 삶의 질 척도(European Quality of Life-5Dimensions Index : EQ-5D) | | | | | | | | | | | |
|---------|---|----------|----------|--|-------|----------|----------|----------|--|---|---|---|
| 개요 | • EuroQoL Group이 노인의 건강관련 삶의 질 수준을 측정하기 위해 개발한 척도 • 운동능력, 자기관리 등 건강관리 영역을 5개 하위영역으로 구분하여 삶의 질 중 건강과 관련된 영역만을 별도로 측정 가능 | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 5개 영역의 건강상태(EQ-5D) - 운동능력 영역(1문항) - 자기관리 영역(1문항) - 일상활동 영역(1문항) - 통증/불편 영역(1문항) - 불안/우울 영역(1문항) | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div>- 건강상태(EQ-5D)</div> <table><tr><th>채점 기준</th><th>전혀 문제 없음</th><th>다소 문제 있음</th><th>많이 문제 있음</th></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr></table> <div>➡ 가중치를 통해 EQ-5D Index로 환산한 수치가 높을수록 건강관련 삶의 질이 높다고 판단</div> | | | | 채점 기준 | 전혀 문제 없음 | 다소 문제 있음 | 많이 문제 있음 | | 1 | 2 | 3 |
| 채점 기준 | 전혀 문제 없음 | 다소 문제 있음 | 많이 문제 있음 | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 안지영(2015). 지역사회 노인의 회복력, 사회적지지, 건강관련 삶의 질과의 관계. 연세대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

아래의 각 문항에서, 오늘 당신의 건강상태를 가장 잘 설명해주는 문항의 번호에 “√”해 주십시오.

삶의 질 척도(EQ-5D)

| 번호 | 문 항 | |
|----------|--|--------------------------------|
| 1 | 운동 능력 | |
| | ① | 나는 걷는데 지장이 없다 |
| | ② | 나는 걷는데 다소 지장이 있다 |
| | ③ | 나는 종일 누워있어야 한다 |
| 2 | 자기 관리 | |
| | ① | 나는 목욕을 하거나 옷을 입는데 지장이 없다 |
| | ② | 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입는데 다소 지장이 있다 |
| | ③ | 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입을 수가 없다 |
| 3 | 일상 활동(예 : 일, 공부, 가사일, 가족, 또는 여가 활동) | |
| | ① | 나는 일상 활동을 하는데 지장이 없다 |
| | ② | 나는 일상 활동을 하는데 다소 지장이 없다 |
| | ③ | 나는 일상 활동을 할 수가 없다 |
| 4 | 통증/불편 | |
| | ① | 나는 통증이나 불편감이 없다 |
| | ② | 나는 다소 통증이나 불편감이 있다 |
| | ③ | 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다 |
| 5 | 불안/우울 | |
| | ① | 나는 불안하거나 우울하지 않다 |
| | ② | 나는 다소 불안하거나 우울하다 |
| | ③ | 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다. |

뒷면에 계속 ➡

(3) 가중치 적용 공식

| | |
|----------------------|--|
| 공 식 (EQ-5D Index) | $1 - (0.050 + 0.096 \times M2 + 0.418 \times M3 + 0.046 \times SC2 + 0.136 \times SC3 + 0.051 \times UA2 + 0.208 \times UA3 + 0.037 \times PD2 + 0.151 \times PD3 + 0.043 \times AD2 + 0.158 \times AD3 + 0.050 \times N3)$ |
| 약어 설명 | <ul style="list-style-type: none"> - M = 운동능력(Mobility) 문항 - SC = 자기관리(Self Care) 문항 - UA = 일상활동(Usual Activities) 문항 - PD = 통증/불편감(Pain/Discomfort) 문항 - AD = 불안/우울(Anxiety/Depression) 문항 |
| | <ul style="list-style-type: none"> - M2 : 운동능력 문항에 ②으로 응답했을 경우 1, 그렇지 않으면 0 - M3 : 운동능력 문항에 ③으로 응답했을 경우 1, 그렇지 않으면 0 - N3 : 전체 문항 중 ③으로 응답한 수 |
| 출 처 | 남해성·김건엽·권순석·고광욱·Poul Kind(2007). 질병관리본부 삶의 질 조사도구(EQ-5D)의 질 가중치 추정연구 보고서. 질병관리본부. |

다. 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale : SWLS)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale : SWLS) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|--------------|-----------|-----------|--------|-----------|--------|-------|-----------|--------------|-----------|-----------|--------|-----------|--------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • Diener(1985)등이 개발한 원척도를 김혜영(2008)이 번안한 척도 • 일상생활 속에서 스스로 삶에 만족하는지 묻는 문항으로 구성 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | □영유아기 □아동기 □청소년기 ■청년기 ■중장년기 ■노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 총 5문항으로 구성 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <p>- 최하 5점에서 최고 35점</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>전반적으로 그렇지 않다</th><th>별로 그렇지 않다</th><th>어느 정도 그렇다</th><th>조금 그렇다</th><th>전반적으로 그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </tbody> </table> <p>➡ 총점이 높을수록 삶에 대한 전반적인 만족도가 높은 것을 의미</p> | | | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 전반적으로 그렇지 않다 | 별로 그렇지 않다 | 어느 정도 그렇다 | 조금 그렇다 | 전반적으로 그렇다 | 매우 그렇다 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 전반적으로 그렇지 않다 | 별로 그렇지 않다 | 어느 정도 그렇다 | 조금 그렇다 | 전반적으로 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 최주연(2015). 직장인의 일의 의미가 기본심리욕구를 매개로 삶의 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

아래 문항을 읽고 동의 또는 반대하는 정도를 해당하는 곳에 표시하여 주십시오.

삶의 만족도 척도(SWLS)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 전반적 으로 그렇지 않다 | 별로 그렇지 않다 | 어느 정도 그렇다 | 조금 그렇다 | 전반적 으로 그렇다 | 매우 그렇다 |
|--------------------------|--|-----------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------|------------------|-----------|
| 1 | 나는 대체로 내가 바라는 바와 비슷하게 살고 있다. | | | | | | | |
| . . (중략) . . | | | | | | | | |
| 5 | 만약 내 삶을 처음부터 다시 산다고 해도 지금껏 살아온 대로 살겠다. | | | | | | | |

라. 노인 삶의 질 척도(Life Satisfaction Index : LSI-Z)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 노인 삶의 질 척도(Life Satisfaction Index : LSI-Z) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|------|--------|--------|-------|-----------|------------|------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none"> • 원척도인 LSI-A는 Neugarten 등(1961)이 노년기 삶의 만족도를 조사하기 위해 개발된 20문항의 7점 Likert 척도 • 이후 Wood 등(1969)이 13문항의 3점 척도로 수정(LSI-Z) • 국내에서 최현(1997)이 문항의 내용을 한국 실정에 부합하도록 수정하였고 이수희(2011)가 5점의 Likert척도로 수정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input type="checkbox"/> 청년기 <input type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 총 12문항으로 구성 - 긍정 문항(8문항) : 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 12번 - 부정 문항(4문항) : 4, 6, 10, 11번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | - 최하 12점에서 최고 60점 - 역채점(4문항) : 부정문항 <table border="1"> <thead> <tr> <th>채점 기준</th><th>전혀 그렇지 않다</th><th>그렇지 않은 편이다</th><th>보통이다</th><th>그런 편이다</th><th>매우 그렇다</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr> <td>역채점 문항</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr> </tbody> </table> ➡ 총점이 높을수록 삶의 질이 높다는 것을 의미 | | | | | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 노인환(2017). 농촌노인의 행복감에 대한 연구 : 경로당 노인공동생활가정 이용노인을 중심으로. 서남대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

요즘 생활에 대해서 어르신께의 느낌이나 생각과 가장 가까운 곳에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

노인 삶의 질 척도(LSI-Z)

| 설문 문항 | | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통 이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | 지금 인생에서 가장 좋은 때 이다. | | | | | |
| 2 | 나는 내 삶에 만족한다. | | | | | |
| 3 | 내 인생을 돌이켜 보면 정말 행복했다. | | | | | |
| . . . (중략) . . . | | | | | | |
| 11 | 나는 현재 지치고 늙었다고 생각한다. | | | | | |
| 12 | 앞으로 보다 즐거운 일들이 생길 것 같다. | | | | | |

마. 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS)

(1) 척도 소개

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|-----------|------------|--------|--------|--------|-------|---|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|---|
| 검사도구명 | 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale : PWBS) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• Ryff(1989)가 고안한 원척도를 김명소(2011)등이 한국 성인에게 적합하도록 문항 내용 및 구성을 수정한 척도• 개인의 삶에서 스스로 알아차릴 수 있는 행복이나 만족감을 측정 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 6개의 하위영역 총 46문항 <ul style="list-style-type: none">- 자아수용 영역(8문항) : 3, 8, 12, 19, 24, 26, 39, 42번- 긍정적 대인관계 영역(7문항) : 4, 9, 13, 20, 27, 38, 46번- 환경 통제력 영역(8문항) : 5, 10, 15, 21, 29, 33, 36, 43번- 삶의 목적 영역(7문항) : 7, 11, 18, 23, 28, 32, 35번- 자율성 영역(8문항) : 2, 17, 22, 31, 34, 37, 41, 45번- 개인적 성장 영역(8문항) : 1, 6, 14, 16, 25, 30, 40, 44번 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <ul style="list-style-type: none">- 최하 46점에서 최고 230점- 역채점(22문항) : 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 36, 40, 42, 43, 46번 <table><tr><td>채점 기준</td><td>전혀 그렇지 않다</td><td>그렇지 않은 편이다</td><td>보통 이다</td><td>그런 편이다</td><td>매우 그렇다</td></tr><tr><td>일반 문항</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>역채점 문항</td><td>5</td><td>4</td><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table> <p>➔ 총점이 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높음</p> | 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통 이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 채점 기준 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않은 편이다 | 보통 이다 | 그런 편이다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | | | | | | | |
| 일반 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 역채점 문항 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 윤지민(2018). 평생교육에서 도자공예프로그램이 성인학습자의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 상명대학교 교육대학원 석사논문. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음 각 문항을 읽고, 본인의 생각과 느낌에 가장 가깝다고 생각되는 곳에 “√”표를 해주시기 바랍니다.

심리적 안녕감 척도 (PWBS)

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---------------------------------|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 1 | 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다. | | | | | |
| 2 | 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다. | | | | | |
| 3 | 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| 13 | 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다. | | | | | |
| 14 | 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘해내고 있다. | | | | | |

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 15 | 현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활 방식을 시도할 생각이 없다. | | | | | |
| 16 | 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다. | | | | | |
| 17 | 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 29 | 내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대 되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다. | | | | | |
| 30 | 나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때에 잘 처리해 나갈 수 있다. | | | | | |

| 번호 | 문 항 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|-----------|----------|-----|-----------|
| 31 | 그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다. | | | | | |
| 32 | 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다. | | | | | |
| 33 | 논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다. | | | | | |

•

•

•

(중략)

•

•

•

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 45 | 이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다. | | | | | |
| 46 | 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다. | | | | | |

바. 여가만족 척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS)

(1) 척도 소개

| 검사도구명 | 여가만족 척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS) | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------|--------|-----|--------|-----|--------|--|---|---|---|---|---|
| 개요 | <ul style="list-style-type: none">• 이종길(1992)이 Beard와Ragheb(1980)에 의해 개발된 여가만족 척도 LSS(Leisure Satisfaction Scale)를 번안한 척도를 정영란(1997)등이 수정한 척도• 현재 느끼는 여가활동에 대한 만족 수준을 묻는 문항들로 구성 | | | | | | | | | | | | |
| 대상 | <input type="checkbox"/> 영유아기 <input type="checkbox"/> 아동기 <input type="checkbox"/> 청소년기 <input checked="" type="checkbox"/> 청년기 <input checked="" type="checkbox"/> 중장년기 <input checked="" type="checkbox"/> 노년기 | | | | | | | | | | | | |
| 문항구성 | 4개의 하위영역 총 20문항으로 구성 - 사회적 만족 영역(6문항) : 7, 8, 9, 10, 11, 13번 - 심리적 만족 영역(7문항) : 1, 2, 3, 4, 6, 14, 17번 - 환경적 만족 영역(4문항) : 5, 12, 19, 20번 - 신체적 만족 영역(3문항) : 15, 16, 18번 | | | | | | | | | | | | |
| 채점 및 평가 | <div><div>- 최하 20점에서 최고 100점</div><table><tr><th>채점 기준</th><th>전혀 아니다</th><th>아니다</th><th>보통 이다</th><th>그렇다</th><th>매우 그렇다</th></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr></table><div>➡ 총점이 높을수록 여가활동 참여 만족도가 높음을 의미</div></div> | 채점 기준 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 채점 기준 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| 참고문헌 | 박채영(2009). 노인의 여가활동 유형과 참여동기가 여가만족에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문. | | | | | | | | | | | | |

(2) 설문지

다음의 문항들은 여가 활동을 통해서 귀하의 여러 욕구가 어느 정도 만족하는가를 알아보기 위한 것입니다. 귀하의 느낌이나 생각과 일치하는 것에 “√”표를 해 주십시오.

여가만족 척도(LSS)

| 번호 | 문 항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|------------------------|-----------|-----|----------|-----|-----------|
| 1 | 내가 하고 있는 여가는 매우 흥미롭다. | | | | | |
| 2 | 여가활동은 나에게 성취감을 느끼게 한다. | | | | | |
| 3 | 여가활동은 나에게 자부심을 갖게 한다. | | | | | |

.

.

.

(중략)

.

.

.

뒷면에 계속 ➡

| 번호 | 문항 | 전혀 아니다 | 아니다 | 보통 이다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|----|-----------|-----|----------|-----|-----------|
|----|----|-----------|-----|----------|-----|-----------|

•
•
•
(중략)
•
•
•

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 18 | 여가활동은 신체적으로 보람있는 것이다. | | | | | |
| 19 | 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 여가활동을 하기에 충분하다. | | | | | |
| 20 | 내가 여가활동을 하는 시설 및 장소는 신선하고 깨끗하다. | | | | | |

Ⅲ. 참고문헌



- 강 미(2018). 어머니의 양육태도, 양육스트레스 및 우울감과 유아의 공격성 간의 관계. 인천대학교 석사학위논문.
- 강하나(2018). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 탄력성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 권혁순(2012). 농촌 여성노인의 생활만족도 향상을 위한 원예치료 프로그램 효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 김경미, 문지혜, 정순진, 이상미(2013). 치유농업 정착을 위한 전략 개발. 국립원예특작과학원.
- 김득이(2007). 원예치료가 중증뇌질환 노인의 손 기능과 인지능력에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김미라(2010). 회상을 적용한 원예치료가 만성질환노인의 자아통합감 및 자아존중감에 미치는 효과성 연구. 위덕대학교 석사학위논문.
- 김서영(2015). 부모놀이치료(filial Therapy)가 양육미혼모의 양육스트레스, 자녀의 행동문제 및 어머니-자녀 상호작용에 미치는 효과. 남서울대학교 석사학위논문.
- 김석준(2012). 노인의 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강에 관한 연구 : 도시와 농촌 노인간 비교를 중심으로. 한서대학교 석사학위논문.
- 김성희(2010). 일반계 고등학생의 학업적 자기효능감과 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위논문.
- 김은숙(2017). 뇌졸중 환자의 사회적 지지와 일상생활수행능력이 우울에 미치는 영향. 창원대학교 석사학위논문.
- 김종선(2015). 지각된 부모의 양육태도와 사회적지지가 청소년의 진로성숙도에 미치는 영향 : 다문화 가정 청소년을 중심으로. 선문대학교 석사학위논문.
- 김지혜(2009). 청소년의 정서지능, 가족의 응집성 및 적응성이 청소년의 또래관계에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 김병수·김정현(2013). 스트레스 척도 핸드북. 서울: 학지사
- 김진환(2014). 연구자를 위한 최신심리척도북. 한국심리학회 심리검사심의위원회(편). 서울: 학지사

- 김진환(2014). 심리적도 핸드북. 고려대학교 부설 행동과학연구소(편). 서울: 학지사.
- 김진환(2014). 심리적도 핸드북 II. 고려대학교 부설 행동과학연구소(편). 서울: 학지사.
- 김현지(2008). 노인의 삶의 의미와 자살생각 간의 관계: 지각된 사회적 지지와 회피적 대처양식의 매개효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜미(2011). 조직구성원의 직무소진이 직무만족과 조직태도에 미치는 영향 : 상사의 정서지능의 조절 효과에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김 훈(2008). 국제신체활동량질문지(IPAQ)를 이용한 대학생들의 신체활동량 차이가 자아효능감과 생활만족도에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 김희영(2013). 마을 공동정원 조성과 원예활동이 농촌 주민의 삶의 질에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문.
- 남해성·김건엽·권순석·고광욱·Poul Kind(2007). 질병관리본부 삶의 질 조사도구(EQ-5D)의 질 가중치 추정연구 보고서. 질병관리본부.
- 노인환(2017). 농촌노인의 행복감에 대한 연구 : 경로당 노인공동생활가정 이용노인을 중심으로. 서남대학교 석사학위논문.
- 농촌진흥청(2017). 예방중심형 치유농업 기술보급 매뉴얼. 전주: 디지털인쇄사업소.
- 박승은(2013). 조직구성원의 긍정심리자본이 조직몰입과 직무스트레스에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 박영희(2001). 흡연청소년의 자아존중감과 불안 및 우울 : 대전지역 실업계 고등학생을 대상으로. 충남대학교 석사학위논문.
- 박정희(2014). 실천가와 연구자를 위한 사회복지 척도집(제2판). 서추구립 반포종합사회복지관, 서울대학교 실천사회복지연구회(편). 서울: 도서출판 나눔의집.
- 박채영(2009). 노인의 여가활동 유형과 참여동기가 여가만족에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문.
- 박현정(2016). 사회복지 업무 종사자의 일-가정 갈등이 직무만족도에 미치는 영향 : 가족건강성의 매개효과를 중심으로. 전남대학교 석사학위논문.
- 배예슬(2014). 청소년의 애착불안과 섭식태도: 타인인정욕구의 매개효과. 홍익대학교 대학원.
- 서경숙(2015). 부모지지가 고등학생의 진로결정 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 영향. 인제대학교 석사학위논문.

- 서희선(2011). 일 지역 고등학생의 소화기계 증상별 건강습관, 감정표현불능 및 스트레스 비교. 전남대학교 석사학위논문.
- 송경재(2011). 한국형 의사소통 교육 프로그램 개발과 효과 : 군 장병을 대상으로. 고려대학교 박사학위논문.
- 송옥희(2011). 요양기관 노인 진폐증 환자의 신체활동 정도와 신체활동 관련 요인. 경상대학교 석사학위논문.
- 심민선(2013). 노년기의 통제감, 통제양식, 주관적 안녕감 간의 관계 : 통제양식의 조절 및 매개효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 안은경(2017). 사회적 지지가 초등학교 고학년의 학업적 실패내성에 미치는 영향 : 강점인식의 매개효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 안지영(2015). 지역사회 노인의 회복력, 사회적지지, 건강관련 삶의 질과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 유경열(2010). 젊은 남녀 근로자의 직무스트레스와 사회심리적 스트레스의 관련성. 아주대학교 석사학위논문.
- 유정순, 진정희, 김미정, 장경자(2008). 국제신체활동량질문지(IPAQ)를 이용한 신체활동도에 따른 인천지역 대학생의 식행동, 건강관련 생활습관 및식이섭취 조사. 한국영양학회지.
- 윤지민(2018). 평생교육에서 도자공예프로그램이 성인학습자의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 상명대학교 교육대학원 석사논문.
- 이기나(2014). 노년기 주관적 기억문제 호소와 객관적 인지기능 : 우울과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이선영(2017). 활동이론 기반 원예복지 프로그램에 의한 독거노인의 고독감 감소와 자기방임 예방. 건국대학교 석사학위논문.
- 이성우(2007). 진로결정이 불안과 우울증에 미치는 영향에 관한 연구. 총신대학교 선교대학원 석사학위논문.
- 이승훈, 현명호(2004). 자연환경과 회복환경의 스트레스 완화효과 비교. 한국심리학회지 : 건강, 9(3), 609-632.
- 이연수(2017). 초등학생의 스트레스와 학교적응의 관계에서 회복탄력성의 조절효과. 아주대학교 석사학위논문.

- 이영미(2009). 초등학생의 자동적 사고, 완벽주의, 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 이은진(2013). 중학생이 지각한 부모의 부부갈등이 자녀와 교사의 관계에 미치는 영향. 강남대학교 석사학위논문.
- 이위정(2012) 일 몰입과 여가만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 자기효능감의 매개 효과를 중심으로. 경북대학교 석사학위논문.
- 이지선(2009). 자기효능감이 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 임미림(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 자아존중감, 부모-자녀 의사소통, 학교생활 적응에 미치는 영향. 가천대학교 석사학위논문.
- 임영주(2016). 대학생들의 우울에 대한 자기복잡성의 스트레스 완충효과. 중앙대학교 대학원 석사논문.
- 전미영(2018). 베이베부머의 가족돌봄 유형에 따른 노후준비가 삶의 질에 미치는 영향 : 돌봄인식의 매개효과를 중심으로. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 정보람(2017). 지각된 중년기 스트레스 척도 개발 및 타당화 연구. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 정선아(2012). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 또래관계가 자아존중감에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문.
- 조주원(2016). 표현중심 SCEP 진로교육 프로그램이 초등학생의 진로인식과 자아개념에 미치는 효과. 공주교육대학교 석사학위논문.
- 주효진(2017). 치유농장 이용자의 심신상태 및 요구 표준조사표 개발 보고서.
- 최미선(2012). 재가 노인의 사회적지지, 인지기능 및 우울간의관계. 한양대학교 석사학위논문.
- 최주연(2015). 직장인의 일의 의미가 기본심리욕구를 매개로 삶의 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 최태호(2014). 사회적 지원과 스트레스가 노인의 자아존중감에 미치는 영향. 건국대학교 석사학위논문.
- 최희진(2015). 상호작용 중심의 집단표현예술치료가 여성 독거노인의 우울감과 대인관계에 미치는 효과. 명지대학교 석사학위논문
- 한은진(2015). 부모의 심리적 통제가 고등학생의 대인관계 문제에 미치는 영향 : 부정적 평가에 대한 두려움과 감정표현불능증의 매개효과. 인천대학교 석사학위논문.