

자료번호	A1-2003-0068
자 료 명	정서 유발상황 및 대처방식의 차이조사 : 일반

정서 사례 조사(일반인용)

안녕하십니까. 본 연구에 참여 해주셔서 감사합니다. 본 연구는 여러분들께서 회사나 조직 생활을 하시는 중에 체험하게 되는 정서가 무엇이고, 이런 정서를 체험하게 될 때 어떻게 정서조절을 하는지를 알아보기 위한 것입니다. 설문에 대한 정답은 없으며 여러분들이 응답해주시는 내용은 회사 또는 조직의 생활에 대한 귀중한 자료가 될 것이라 확신합니다.

연구 조사의 취지를 이해해 주시면서 여러분들께서 평소에 생각하시던 의견을 제시되는 설문에 따라 응답해주면 대단히 감사하겠습니다. 본 조사 결과는 연구 목적으로만 활용될 것이며, 개인이나 회사별 비교를 통해 특정 부서나 개인의 신상에 해가되는 일은 절대 없을 것을 약속드립니다.

연구에 대한 문의나 하실 말씀이 있으시면 아래의 전화나 e-mail로 연락을 주시기 바랍니다.

(연락처: 한림대학교 심리학과 교수 이주일:

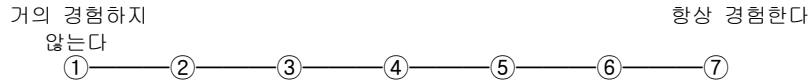
전화:033-240-1378 e-mail: jilee@hallym.ac.kr)

1. 귀하의 인적 사항을 표시해 주십시오.

1. 성 별 : 남 여
2. 출생연도 : 19 년
3. 직 업 :
4. 직위/직책 :
5. 근속연수 : 년 개월
6. 근무부서 :
7. 최근 주요 근무시간 : ① 주간
② 야간
③ 자유시간
④ 기타

III. 다음은 우울정서에 관한 질문입니다. **우울감이란 희망이 없고 상황을 벗어날 길도 없다는 생각에 분노, 불안, 죄책감 등이 한꺼번에 나타나면서 느끼는 정서입니다.**

1. 여러분은 근무 중에 얼마나 우울한 감정을 경험하십니까?

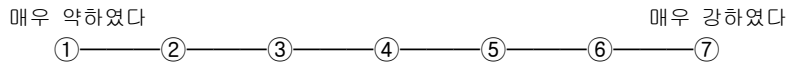


2. 근무 중, 우울한 감정을 가장 많이 느끼게 하는 대상을 표시하여 주십시오.

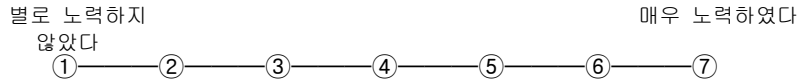
- ① 상 사 ② 동 료 ③ 부 하 ④ 고 객 ⑤ 가 족 ⑥ 기타 ()

3. 최근 근무 중 여러분에게 우울한 감정을 느끼게 한 사건은 무엇이었고, 누구 때문에 생긴 일인지 간단히 기술하여 주십시오.

4. 여러분이 경험한 우울한 감정은 얼마나 강한 편이었습니까?



5. 여러분은 이러한 우울감을 겉으로 표현하지 않고 조절하기 위해 얼마나 노력하였습니까?



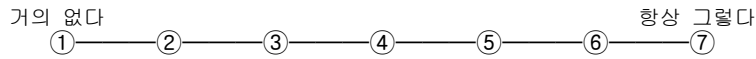
6. 여러분은 위 사건이 발생하였을 때 우울감을 조절하기 위해 어떠한 행동을 하였습니까?

7. 여러분은 일반적으로 우울한 감정을 조절하기 위하여 아래 방법을 얼마나 사용하십니까?

	전혀사용안함	매우자주사용
1) 상황이나 문제를 다른 각도에서 보려고 한다.	① — ② — ③ — ④	
2) 내 기분이 정확히 무엇인지 생각한다.	① — ② — ③ — ④	
3) 그 일에 사로잡히지 않으려 한다: 가볍게 생각한다.	① — ② — ③ — ④	
4) 친구나 가까운 사람에게서 공감이나 위로를 구한다.	① — ② — ③ — ④	
5) 마음속에서 이 문제(혹은 사건)를 지워버리기 위해 다른 일이나 활동에 주의를 돌린다: 운동, 쇼핑, TV시청 등등	① — ② — ③ — ④	
6) 다른 누군가에게 내 감정에 대해 이야기한다.	① — ② — ③ — ④	
7) 내가 왜 이렇게 느끼는지 이해하려고 노력한다.	① — ② — ③ — ④	
8) 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위해 어떻게 해야 할지 곰곰이 생각한다.	① — ② — ③ — ④	
9) 그 일이나 상황의 밝은 면(혹은 긍정적인 점)을 보려고 한다.	① — ② — ③ — ④	
10) 직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.	① — ② — ③ — ④	

V. 다음은 행복정서에 관한 질문입니다. 행복이란 자신이 설정한 목표를 달성하는데 상당한 진척이 이루어 졌다고 생각될 때 느끼는 정서입니다.

1. 여러분은 근무 중에, 행복한 감정이 들지 않는데도 일부러 행복한 척 하는 경우가 얼마나 있습니까?

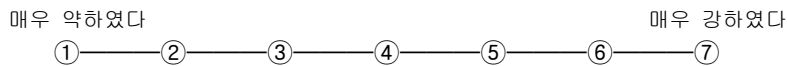


2. 근무 중, 위와 같은 경우가 가장 많이 생기게 하는 대상을 표시하여 주십시오.

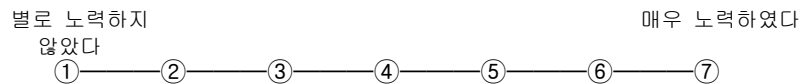
- ① 상 사 ② 동 료 ③ 부 하 ④ 고 객 ⑤ 가 족 ⑥ 기타 ()

3. 최근 근무 중 여러분에게 위와 같은 경험을 하게 한 사건은 무엇이었고 누구 때문이었는지 기술하여 주십시오.

4. 이 경우에 여러분이 경험한 행복한 감정은 얼마나 강한 편이었습니까?



5. 느끼는 것보다 행복감을 더 표현하기 위해 여러분은 얼마나 노력하였습니까?

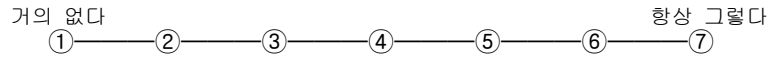


6. 위와 같이 행복하지 않는데도 행복한 감정을 표현하기 위해 여러분은 어떻게 하였습니까? 여러분이 사용하는 방법 및 그때의 생각, 느낌 등을 적어주십시오.

예) 상황이나 문제를 다른 각도에서 보려고 한다-자신이 초라하고 비참하게 여겨졌다

VI. 다음은 동정심에 관한 질문입니다. 동정심이란 타인의 고통에 공감하고 도와주고 싶을 때 느끼는 정서입니다. 각 문항을 읽고 해당번호에 V표해 주십시오.

1. 여러분은 근무 중, 동정심이 들지 않는데도 일부러 동정심을 표현하는 경우가 얼마나 있습니까?

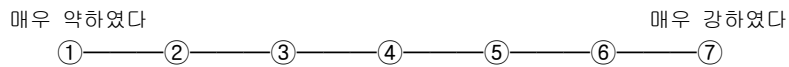


2. 근무 중, 위와 같은 경우가 가장 많이 생기게 하는 대상을 표시하여 주십시오.

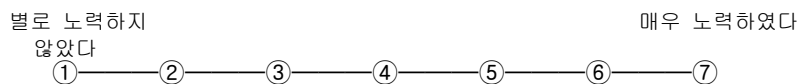
① 상 사 ② 동 료 ③ 부 하 ④ 고 객 ⑤ 가 족 ⑥ 기타 ()

3. 최근 근무 중 여러분에게 위와 같은 경험을 하게 한 사건은 무엇이었고 누구 때문이었는지 기술하여 주십시오.

4. 이 경우에 여러분이 경험한 동정심은 얼마나 강한 편이었습니까?



5. 느끼는 것보다 동정심을 더 표현하기 위해 여러분은 얼마나 노력하였습니까?

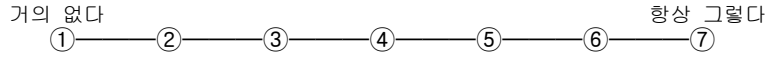


6. 위와 같이 동정심이 느껴지지 않는데도 동정심을 표현하기 위해 여러분은 어떻게 하였습니까? 여러분이 사용하는 방법 및 그때의 생각, 느낌 등을 적어주십시오.

예) 상황이나 문제를 다른 각도에서 보려고 한다-자신이 초라하고 비참하게 여겨졌다

VII. 다음은 자긍심에 관한 질문입니다. 자긍심이란 자신의 힘으로 가치 있는 목표나 업적을 이루었다고 여겨질 때 느끼는 정서입니다. 해당번호에 V표해 주십시오.

1. 여러분은 근무 중 자긍심이 느껴지지 않는데도 일부러 자긍심을 가진 척 하는 경우가 얼마나 있습니까?

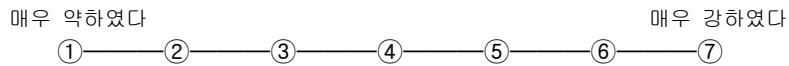


2. 근무 중, 위와 같은 경우가 가장 많이 생기게 하는 대상을 표시하여 주십시오.

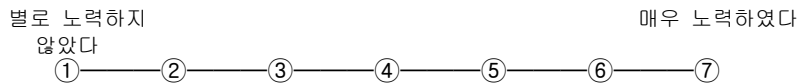
① 상 사 ② 동 료 ③ 부 하 ④ 고 객 ⑤ 가 족 ⑥ 기타 ()

3. 최근 근무 중 여러분에게 위와 같은 경험을 하게 한 사건은 무엇이었고 누구 때문이었는지 기술하여 주십시오.

4. 이 경우에 여러분이 경험한 자긍심은 얼마나 강한 편이었습니까?



5. 느끼는 것보다 자긍심을 더 표현하기 위해 여러분은 얼마나 노력하였습니까?

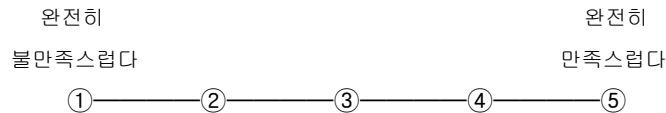


6. 위와 같이 자긍심이 느껴지지 않는데도 자긍심을 느끼는 척 표현하기 위해 여러분은 어떻게 하였습니까? 여러분이 사용하는 방법 및 그때의 생각, 느낌 등을 적어주십시오.
예) 상황이나 문제를 다른 각도에서 보려고 한다-자신이 초라하고 비참하게 여겨졌다

VIII. 다음의 단어들은 사람들의 보편적인 정서 상태를 묘사하고 있는 것입니다. 평소 여러분 자신의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호를 골라 V표 해주십시오.

- | | | |
|---------------|-----------|-----------|
| 1. 지루한 | ①—②—③—④—⑤ | 흥미로운 |
| 2. 즐거운 | ①—②—③—④—⑤ | 괴로운 |
| 3. 쓸모없는 | ①—②—③—④—⑤ | 귀중한 |
| 4. 함께하는 | ①—②—③—④—⑤ | 외로운 |
| 5. 알찬 | ①—②—③—④—⑤ | 공허한 |
| 6. 낙담스러운 | ①—②—③—④—⑤ | 희망찬 |
| 7. 실망스러운 | ①—②—③—④—⑤ | 보람있는 |
| 8. 불행한 | ①—②—③—④—⑤ | 행복한 |
| 9. 최상의 기회를 주는 | ①—②—③—④—⑤ | 기회를 주지 않는 |

10. 여러분은 전체적으로 보아 자신의 삶에 얼마나 만족하십니까?

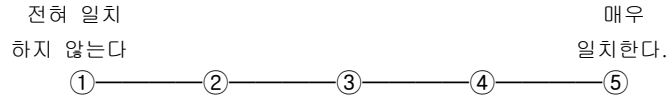


IX. 다음에 제시되는 각 문항을 읽고 각 상황들을 얼마나 자주 경험하게 되는지를 아래에서 골라 ()에 적어 주십시오.

- ① 한번도 없다 ② 일년에 여러번 ③ 한 달에 한번 정도 ④ 한 달에 여러번
⑤ 일주일에 한 번 정도 ⑥ 일주일에 여러번 ⑦ 매일

- () 1. 업무에 묻혀 정서적으로 메말라간다는 느낌이 든다.
 () 2. 무미건조한 평범한 일들로 지친 느낌이다.
 () 3. 아침이면 또 일하러 가야하는구나 하는 생각으로 피곤하다.
 () 4. 업무로 인해 탈진된 기분이다.
 () 5. 업무가 내게 좌절감을 느끼게 한다.
 () 6. 업무를 위해 너무 열심히 일하고 있는 것은 아닌가 하는 느낌이 든다
 () 7. 사람들과 함께 일하는 것이 너무 큰 스트레스를 준다.
 () 8. 이러지도 저러지도 못하고 벼랑에 매달려 있다는 기분이 든다.

X. 다음은 회사 생활에 대한 내용들입니다. 다음에 제시되는 내용이 여러분에게 해당하는 정도를 다음에서 골라 ()에 적어주십시오.



- () 1. 누군가 우리 회사를 칭찬하면 그것을 나에 대한 칭찬으로 생각한다.
- () 2. 다른 사람이 우리 회사에 대해 어떻게 생각하는지에 대해 관심이 많다.
- () 3. 누군가가 우리 회사를 비난하면 그것을 나에 대한 비난으로 여긴다.
- () 4. 회사에 대해서 누군가에게 말할 때 '우리 회사'이라고 이야기한다.
- () 5. 우리 회사의 성공은 바로 나 자신의 성공이다.
- () 6. 나는 우리 회사의 미래에 대해서 진심으로 관심을 가진다.
- () 7. 나는 전반적으로 나의 직무에 만족한다.
- () 8. 내가 맡고 있는 직무를 계속하고 싶지 않다.
- () 9. 내가 원하는 다른 일을 선택할 수 있더라도 나는 지금과 똑같은 일을 선택할 것이다.
- () 10. 나는 내가 맡고 있는 일을 다른 사람에게 적극 추천할 것이다.
- () 11. 나는 내 일을 통해 인생에서 커다란 만족을 느낀다.
- () 12. 나는 근무하고 있을 때 시간이 빨리 지나간다는 느낌이 든다.
- () 13. 나는 맡은 일을 완벽하게 처리하길 원한다.
- () 14. 나는 일하러 가지 않고 집에 있고 싶을 때가 자주 있다.
- () 15. 회사생활에 적응하는 문제가 생긴다면, 이에 대하여 마음놓고 이야기할 수 있는 사람이 주변에 있다.
- () 16. 사람들을 대하는데 문제가 생긴다면, 이에 대하여 마음놓고 이야기할 수 있는 사람이 주변에 있다.
- () 17. 요즘에는 고민거리가 생기면 나 혼자만 간직한다.
- () 18. 내 주변에는 손을 잡고 나를 위로해줄 친구가 없다.

