

양극성 장애 삶의 질 설문지

병록번호 : _____ 년 월 일

성 명 : _____ 성 별 : 남 여

아래의 문항들은 **삶의 질**과 관련된 **지난 1 주일** 동안의 경험, 행동, 느낌에 관한 질문입니다. 각 문항들을 잘 읽은 후에 당신의 경험을 가장 잘 표현하는 숫자에 동그라미 하십시오. 각각의 문항에 대해 너무 긴 시간을 사용하지는 마십시오. 우리가 관심을 갖는 것은 질문에 대해 당신이 받은 첫 인상입니다.

“지난 7 일 동안, 나는...”		전혀	아니다	중간이다	그렇다	매우
		아니다				그렇다
1	지금까지도 힘이 넘쳐난다.	1	2	3	4	5
2	지금도 적당한 운동을 계속하고 있다.	1	2	3	4	5
3	지금도 신체적으로 괜찮은 편이다.	1	2	3	4	5
4	내 성생활에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
5	아침마다 상쾌한 마음으로 일어나곤 한다.	1	2	3	4	5
6	아침마다 침대에서 꾸물대지 않고 벌떡 일어난다.	1	2	3	4	5
7	지금도 잠을 충분히 잔다.	1	2	3	4	5
8	취침-기상시간 습관을 규칙적으로 지키고 있다.	1	2	3	4	5
9	지금까지 쪽 행복을 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
10	언제나 그랬던 것만큼 일들을 즐겨왔다.	1	2	3	4	5
11	잘 해나갈 수 있을 것이라고 느꼈다.	1	2	3	4	5
12	정서적으로 줄곧 안정된 느낌이다.	1	2	3	4	5

13	확실하게 생각해왔다.	1	2	3	4	5
14	집중력이 좋았다.	1	2	3	4	5
15	기억력에 전혀 문제가 없었다.	1	2	3	4	5
16	어려움 없이 계획을 잘 세워왔다.	1	2	3	4	5
17	여가활동을 즐겨왔다.	1	2	3	4	5
18	내 여가 활동에 많은 관심을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
19	여가 활동을 하면서 즐거웠다.	1	2	3	4	5
20	나의 창의력을 보여주었다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람들과 함께 지내는 것을 즐기고 있다.	1	2	3	4	5
22	나의 사회관계에 대해 쪽 관심을 기울이고 있다.	1	2	3	4	5
23	깊은 우정관계를 유지해 오고 있다.	1	2	3	4	5
24	나의 감정이나 어려운 문제를 친구와 나눌 수 있었다.	1	2	3	4	5
25	내 삶의 영적인 면에 지금도 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
26	내가 원하는 대로 영성을 표현해왔다.	1	2	3	4	5
27	내가 하고 싶은 영적인 생활을 하고 있다.	1	2	3	4	5
28	일상생활에서 영적 생활을 잘 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
29	기본적인 생활을 하기에 충분한 돈을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
30	여분의 돈도 넉넉하다.	1	2	3	4	5

“지난 7 일 동안, 나는...”		전혀 아니다	아니다	중간이다	그렇다	매우 그렇다
31	현재의 재정 상태가 안정적이라고 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
32	부채 상황에 어려움이 없다.	1	2	3	4	5
33	내가 해야 하는 일상적인 집안일을 해오고 있다.	1	2	3	4	5
34	집안일에 잘 적응해왔다.	1	2	3	4	5
35	집안을 말끔히 정리해오고 있다.	1	2	3	4	5
36	집안을 깨끗이 청소해오고 있다.	1	2	3	4	5
37	존경받고 있다고 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람으로부터 인정받고 있다고 느껴왔다.	1	2	3	4	5
39	다른 사람들만큼이나 가치 있는 사람이라고 생각해 왔다.	1	2	3	4	5
40	낙인에 잘 대처하고 있다.	1	2	3	4	5
41	자유로웠다.	1	2	3	4	5
42	집에서 편안함을 느껴 왔다.	1	2	3	4	5
43	자유롭게 여기저기 여행을 해왔다 (예, 직접 운전하거나, 대중교통을 이용해서)	1	2	3	4	5
44	다른 사람들은 내가 독립적으로 살고 있다고 인정하고 있다.	1	2	3	4	5
45	난 자존감이 크다고 생각하고 있다.	1	2	3	4	5
46	내가 진짜로 어떤 사람인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5

47	내가 원하는 것과 원하지 않는 것을 분명히 알고 있다.	1	2	3	4	5
48	내 인생을 잘 조절해왔다.	1	2	3	4	5
* 현재 당신은 직장생활 혹은 일을 하고 있습니까? 만약 "네" 라면, -		"O" 표시를 해 주세요: 네 아니오				
49	직장에서의 내 능력에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
50	직장에서 원하는 것을 수행해왔다.	1	2	3	4	5
51	내가 하는 업무의 질에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
52	직장에서 신뢰를 받고 있다.	1	2	3	4	5
* 현재 교육을 받거나 수업에 참여하고 있습니까? 만약 "네" 라면, -		"O" 표시를 해 주세요: 네 아니오				
53	배우는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
54	나는 교육과정을 자신 있게 마칠 수 있다.	1	2	3	4	5
55	나는 교육 혹은 수업과정을 잘 따라가고 있다.	1	2	3	4	5
56	나는 교육 혹은 수업계획을 적절하게 세우고 있다.	1	2	3	4	5