

**부록 I**

**직무 스트레스 회복 경험**

다음은 **지난 주말 동안의 경험**에 대한 질문입니다. 각 문항이 귀하의 경험을 얼마나 잘 묘사하는지 표시하여 주십시오.

	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1 일에 대해 잊었다.	1	2	3	4	5
2 일에 대해 전혀 생각하지 않았다.	1	2	3	4	5
3 일을 멀리했다.	1	2	3	4	5
4 일과 관련된 요구에서 벗어났다.	1	2	3	4	5
5 느긋하게 휴식을 취했다.	1	2	3	4	5
6 편안한 활동을 하였다.	1	2	3	4	5
7 편히 쉬는 시간을 가졌다.	1	2	3	4	5
8 여가 시간을 가졌다.	1	2	3	4	5
9 새로운 것을 배웠다.	1	2	3	4	5
10 지적인 도전을 추구하였다.	1	2	3	4	5
11 도전적인 활동을 하였다.	1	2	3	4	5
12 내 시야를 넓히는 활동을 하였다.	1	2	3	4	5
13 무엇을 할 지 내 스스로 결정할 수 있었다.	1	2	3	4	5
14 스케줄을 내가 정하였다.	1	2	3	4	5
15 시간을 어떻게 보낼 지 스스로 정하였다.	1	2	3	4	5
16 내가 하고 싶은 대로 하였다.	1	2	3	4	5

## 부록 II

### 여가동기 관련 문항

귀하께서 지난 주말 여가활동을 하는데 있어 다음에 나열된 각각의 동기가 얼마나 중요했는지를 표시하여 주십시오.

	전혀 중요 하지 않다	중요 하지 않다	보통 이다	중요 하다	매우 중요 하다
1 자기개발, 체력증진, 이미지 증진 등의 성취감	1	2	3	4	5
2 친구, 가족 등과의 대인 관계 유지	1	2	3	4	5
3 휴식, 종교 활동, 스트레스 해소 등의 심리적 안정 추구	1	2	3	4	5
4 새로운 경험 등 흥미와 감각 추구	1	2	3	4	5
5 시간보내기 등의 수단으로의 여가 활동 추구	1	2	3	4	5
6 자기 기록 등 내적 자기표현	1	2	3	4	5
7 직무 또는 가사와 관련된 비여가적 의무 활동 추구	1	2	3	4	5

## 부록 III

### 이동 정보통신기기 이용 행동 관련 문항

노트북을 사용하십니까?	1. 네	2. 아니오
만약 사용하신다면, 회사에서 지급받으신 것입니까?	1. 네	2. 아니오
스마트폰을 사용하십니까?	1. 네	2. 아니오
만약 사용하신다면, 회사에서 지급받으신 것입니까?	1. 네	2. 아니오
지난 주말 동안 직무와 관련하여 노트북/컴퓨터/스마트폰을 사용하셨습니까?	1. 네	2. 아니오
지난 주말 동안 직무와 관련된 이메일을 체크하셨습니까?	1. 네	2. 아니오
지난 주말에 회사, 거래처, 고객 사무실 등에서 업무를 보셨습니까?	1. 토요일	2. 일요일
	3. 토/일 양일	4. 아니오
지난 주말 동안 여가 시간*을 얼마나 가지셨습니까?	( ____ 시간)	
*여가 = 직업상의 일이나 필수적인 가사 활동 외에 소비하는 시간		