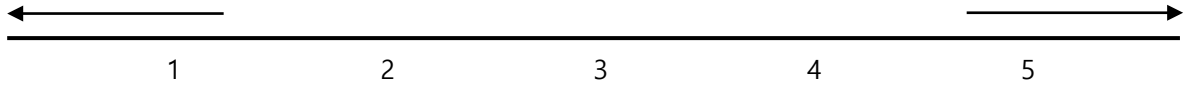


취침시간 지연행동 척도 (Bedtime Procrastination Scale, BPS)

다음 문항들을 보고, 해당하는 숫자에 √ 표시를 하십시오.

거의 그렇지 않다.

거의 항상 그렇다



번호	문항	거의 그렇지 않다				거의 항상 그렇다
1	계획했던 시간보다 더 늦게 잠자리에 든다.	1	2	3	4	5
2	만약 아침에 일찍 일어나야 한다면, 잠자리에든 일찍 들어간다.	1	2	3	4	5
3	잠자리에 들기 위해 불을 꺼야 한다면, 바로 불을 끈다.	1	2	3	4	5
4	종종 잠자리에 들어가야 하는 시간에도 계속해서 다른 일들을 한다.	1	2	3	4	5
5	잠자리에 들어가려고 해도 다른 것들에 쉽게 주의를 빼긴다.	1	2	3	4	5
6	제 시간에 잠자리에 들어가지 않는다.	1	2	3	4	5
7	잠자리에 들어가는 시간이 규칙적인 편이다.	1	2	3	4	5
8	제 시간에 잠자리에 들고 싶지만 그렇게 하지는 않는다.	1	2	3	4	5
9	잠자리에 들어야 하는 시간이 되면 하고 있던 활동들을 쉽게 멈출 수 있다.	1	2	3	4	5

Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in psychology*, 5, 611.

안혜영, 정선주, 서수연. (2019). 젊은 성인을 대상으로 한 한국판 취침시간 지연행동 척도 타당화. *Journal of Sleep Medicine*, 16(1), 41-47.

