**지각된 스트레스**

**다음의 문항들은 각 질문과 관련지어 지난 한달 동안 당신의 느낌과 생각에 관해서 묻습니다. 각각의 경우, 어떤 방법이든 당신이 얼마나 자주 느끼거나 생각했는지를 정확하게 표시하십시오.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **항목** | **0 전혀없음** | **1 거의 없음** | **2 가끔** | **3 자주** | **4 매우 자주** |
| **1. 지난 한달 동안 당신은 뜻밖에 일어난 일 때문에 얼마나 자주 노여워했습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2. 지난 한달 동안 당신은 당신의 삶에서 중요한 것들을 조절 할 수 없다고 얼마나 자주 느꼈습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3. 지난 한달 동안 당신은 얼마나 자주 신경질이 나고 스트레스를 받았다고 느낍니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **\*4. 지난 한달 동안 당신은 얼마나 자주 당신의 개인적인 문제들을 처리할 수 있는 능력에 대해서 자신감을 느꼈습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **\*5. 지난 한달 동안 당신은 얼마나 자주 일이 뜻대로 잘 되었다고 느꼈습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6. 지난 한달 동안 당신은 얼마나 자주 당신이 해야 할 일들에 대처할 수 없다고 깨달았습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **\*7. 지난 한달 동안 당신은 삶 속에서 짜증나는 것을 얼마나 자주 조절 할 수 있었습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **\*8. 지난 한달 동안 당신은 얼마나 자주 모든 일들을 잘 관리했다고 느꼈습니까?** | **0** | **1** | **3** | **3** | **4** |
| **9. 지난 한달 동안 난달에 당신은 당신이 조절할 수 없는 일들 때문에 얼마나 자주 화가 났습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **10. 지난 한달 동안 당신이 이겨낼 수 없는 어려움들이 너무 높게 쌓인다고 얼마나 자주 느꼈습니까?** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **\*: 역코딩** |

PSS-10 Korean translation courtesy of Dr. Gwi-Ryung Son Hong, Hanyang University, South Korea. March 12, 2012