

지각된 스트레스 척도 (PSS-14)

아래 문항은 **지난 한 달** 동안 당신의 감정과 생각에 대한 질문입니다. 각 질문에 대해 **얼마나 자주** 그러했는지 비슷하다고 생각되는 것을 하나 골라 번호에 동그라미 표시해 주십시오.

	지난 한 달 동안,	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1.	예상치 않게 생긴 일 때문에 속상한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
2.	중요한 일을 조절할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
3.	불안하고 스트레스받았다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
4.	일상적인 문제나 귀찮은 일들을 잘 처리한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
5.	생활에서 일어난 중요한 변화에 효과적으로 대처한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
6.	개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 가진 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
7.	일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
8.	자신이 해야 할 모든 일에 잘 대처할 수 없었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
9.	일상에서 짜증나는 것을 잘 조절할 수 있었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
10.	자신이 일을 잘 해냈다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
11.	자신의 능력으로는 어떻게 해 볼 수 없는 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
12.	자신이 해야 할 일들에 대해 고민했던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
13.	시간을 잘 조절해 사용할 수 있었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
14.	어려운 일이 너무 많아져서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4

지각된 스트레스 척도 (PSS-10)

아래 문항은 **지난 한 달** 동안 당신의 감정과 생각에 대한 질문입니다. 각 질문에 대해 **얼마나 자주** 그러했는지 비슷하다고 생각되는 것을 하나 골라 번호에 동그라미 표시해 주십시오.

	지난 한 달 동안,	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1.	예상치 않게 생긴 일 때문에 속상한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
2.	중요한 일을 조절할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
3.	불안하고 스트레스받았다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
4.	개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 가진 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
5.	일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
6.	자신이 해야 할 모든 일에 잘 대처할 수 없었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
7.	일상에서 짜증나는 것을 잘 조절할 수 있었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
8.	자신이 일을 잘 해냈다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
9.	자신의 능력으로는 어떻게 해 볼 수 없는 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
10.	어려운 일이 너무 많아져서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4

Korean version: 07/20/2012

지각된 스트레스 척도 (PSS-4)

아래 문항은 **지난 한 달** 동안 당신의 감정과 생각에 대한 질문입니다. 각 질문에 대해 **얼마나 자주** 그러했는지 비슷하다고 생각되는 것을 하나 골라 번호에 동그라미 표시해 주십시오.

	지난 한 달 동안,	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1.	중요한 일을 조절할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
2.	개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 가진 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
3.	일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4
4.	어려운 일이 너무 많아져서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 자주 있었습니까?	0	1	2	3	4

Korean version: 07/20/2012