

□ 정신건강검사(스트레스) 평가도구

성명	성별	남 · 여	생년월일	년	월	일
----	----	-------	------	---	---	---

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)

1. 이 척도는 일상생활에서 주관적으로 느끼는 스트레스의 정도를 평가하기 위한 척도입니다.
최근 1개월 동안 문항에 해당하는 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 V 체크해 주십시오.

	전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주
1. 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 인생에서 중요한 일들을 해결할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하십니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수가 있었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 당신이 조절 할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 거 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
총 점	/ 40				

2. 만약 위의 문제 중 한 개라도 해당되는 게 있다면, **일상생활(직장 일, 집안 일, 대인관계)에 어느 정도 어려움을 느낍니까?**

- 전혀 지장없다
 약간 힘들었다
 많이 힘들었다
 매우 많이 힘들었다

