

Stress Questionnaire - Long form Form

(국민건강영양조사 스트레스 측정도구)

지난 1 달 동안 당신이 스트레스를 받았다면 어떤 문제로 인해 가장 큰 영향을 받았습니까? 중요하다고 생각되는 것을 하나만 선택하십시오.

1	(스스로 원하던 원치 않던 간에) 일, 직업 및 학교와 관련된 일
2	대인관계(가족 및 기타 중요한 사람들과의 관계)
3	대인관계의 변화(사망, 출생, 이혼, 결혼 등)
4	자신 혹은 타인의 병이나 상해
5	금전적인 문제
6	일상적인 것이 아닌 사건들(범죄, 자연재해, 우발사고, 이사 등)
7	일상생활의 변화 혹은 변화가 없기 때문에

다음 문항들은 여러분이 경험했던 사건들을 생각하면서 각 항목의 느낌이 지난 1 달간 어느 정도로 경험했는지를 해당되는 숫자에 0표 하십시오. 오래 생각하지 말고 최대한 빨리 응답해 주세요. 그리고 문항을 하나도 빠뜨리지 말고 반드시 한 곳에만 표시하십시오.

	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	아주 그렇다
1	마음이 편안하지 않다.	1	2	3	4	5
2	나의 목표를 달성하지 못할까 두렵다.	1	2	3	4	5
3	문제들이 풀리지 않고 계속 쌓이는 느낌이다.	1	2	3	4	5
4	걱정이 많다.	1	2	3	4	5
5	내게 닥쳐 올 미래가 두렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람으로부터 비난받거나 심판받는다고 느껴진다.	1	2	3	4	5
7	정신적으로 지친다.	1	2	3	4	5
8	긴장을 풀기 어렵다.	1	2	3	4	5
9	화가 난다.	1	2	3	4	5
10	한숨이 나온다.	1	2	3	4	5
11	자신감을 잃었다.	1	2	3	4	5
12	의욕이 떨어진다.	1	2	3	4	5
13	신경이 날카로워졌다.	1	2	3	4	5

14	행동이 거칠어졌다(난폭운전, 욕설, 몸싸움 등)	1	2	3	4	5
15	무언가를 부수고 싶다.	1	2	3	4	5
16	참을성이 없다.	1	2	3	4	5
17	나는 아무 쓸모없는 사람이다.	1	2	3	4	5
18	움직이기 싫다.	1	2	3	4	5
19	아무런 생각을 하고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
20	내 자신이 싫다.	1	2	3	4	5