

Mental Health Survey (정신 건강 설문 조사)

Presented by Homemade Delights

(Homemade Delights 제공)

Mental health encompasses our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act, and plays a crucial role in how we handle stress, relate to others, and make choices. Unfortunately, 50% of the youth struggle with their Mental Health and many are unable to receive the help they need due to a variety of reasons such as financial shortcomings, inaccessibility, and many more. Homemade Delights aims to make Mental Health support as accessible as possible and spread awareness on Mental Health. Help us get a better understanding of Mental Health by taking this survey.

정신 건강은 우리의 감정적, 심리적, 사회적 안녕을 포괄합니다. 이는 우리가 생각하고, 느끼고, 행동하는 방식에 영향을 미치며, 스트레스를 처리하고, 다른 사람들과 관계를 맺고, 선택을 내리는 데 중요한 역할을 합니다. 안타깝게도 성인 5명 중 1명이 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있으며, 재정적 어려움, 접근성 부족 등 다양한 이유로 필요한 도움을 받지 못하는 경우가 많습니다. Homemade Delights는 정신 건강 지원을 최대한 접근 가능하게 만들고 정신 건강에 대한 인식을 확산시키는 것을 목표로 합니다. 이 설문 조사를 통해 정신 건강에 대한 더 나은 이해를 얻을 수 있도록 도와주세요.

This survey contains 18 questions and will take around 20 minutes.

(이 설문지는 18개의 질문으로 구성되어 있으며 약 20분이 소요됩니다.)

Responses will remain confidential and no individual respondent will be identifiable.

(응답은 기밀로 유지되며 개별 응답자를 식별할 수 없습니다.)

* Indicates required question

Demographic Information (인구 통계 정보)

Responses will remain confidential and no individual respondent will be identifiable.

(응답은 기밀로 유지되며 개별 응답자를 식별할 수 없습니다.)

1. Age? *
- (연세가 어떻게 되십니까?)

2. Gender *

(성별)

Mark only one oval.

- ☐ Female (여성)
- ☐ Male (남성)
- ☐ Prefer Not To Answer (대답 거절)
- ☐ Other: _____

3. Where do you currently live *

(현재 어디에 거주하십니까)

Mark only one oval.

- ☐ Urban (도시)
- ☐ Suburban (Outside of city) (교외 (도시 외곽))
- ☐ Rural (시골)
- ☐ Other: _____

4. What country do you reside in? (If in the U.S., please include state) *

(어느 국가에 거주하십니까? (미국인 경우, 주를 포함해 주세요))

5. Ethnicity *

(민족)

Mark only one oval.

- ☐ Asian (아시아인)
- ☐ Black or African American (흑인 또는 아프리카계 미국인)
- ☐ Hispanic or Latino/Latina/Latinx (히스패닉 또는 라틴계)
- ☐ Native American or Alaska Native (아메리카 원주민 또는 알래스카 원주민)
- ☐ Native Hawaiian or Other Pacific Islander (하와이 원주민 또는 기타 태평양 섬 주민)
- ☐ White (백인)
- ☐ Other: _____

6. For U.S. Residents only (Regardless of citizenship status), what generation immigrant are you? *

(미국 거주자만 해당 (시민권 상태와 관계없이), 귀하는 몇 세대 이민자입니까?)

Mark only one oval.

- ☐ First generation (Born outside the U.S.) (1세대 (미국 외 출생))
- ☐ Second generation (One parent born outside the U.S.) (2세대 (부모 중 한 명 미국 외 출생))
- ☐ Third or higher generation (Both parents born in the U.S.) (3세대 이상 (부모 모두 미국 출생))
- ☐ Not applicable (해당 없음)
- ☐ Other: _____

7. Which of the following best describes your household's income group? *

(다음 중 귀하의 가구 소득 계층을 가장 잘 설명하는 것은 무엇입니까?)

Mark only one oval.

- ☐ Lower class (하위 계층)
- ☐ Middle class (중산층)
- ☐ Upper class (상위 계층)
- ☐ Other: _____

Survey Part One (설문 조사 1부)

Responses will remain confidential and no individual respondent will be identifiable.

(응답은 기밀로 유지되며 개별 응답자를 식별할 수 없습니다.)

8. 1. Over the past 7 days, on how many days did you feel sad, depressed, or hopeless?

(지난 7일 동안, 슬프거나, 우울하거나, 절망적이라고 느낀 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

9. 2. Over the past 7 days, on how many days did you feel anxious or worried?

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

10. 3. Over the past 7 days, on how many days did you experience trouble falling asleep, staying asleep, or sleeping too much?
(지난 7일 동안, 잠들기 어렵거나, 잠을 계속 유지하기 어렵거나, 너무 많이 잔 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

11. 4. Over the past 7 days, on how many days did you lack motivation?
(지난 7일 동안, 의욕이 없었던 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

12. 5. Over the past 7 days, on how many days did you feel bad about yourself, or feel like a failure or that you let yourself or your family down?
(지난 7일 동안, 자신에 대해 안 좋게 느끼거나, 실패자처럼 느끼거나, 자신이나 가족을 실망시켰다고 느낀 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

13. 6. Over the past 7 days, on how many days did you have thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself in some way?
(지난 14일 동안, 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나, 자신을 다치게 하는 생각을 한 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

14. 7. Over the past 7 days, on how many days did you feel a lack of control over your life or circumstances?

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

15. 8. How often do you feel lonely or isolated?

(얼마나 자주 외롭거나 고립감을 느끼십니까?)

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Never	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Always (항상)

16. 9. If you experienced any of the problems above, over the past 7 days, on how many days did these problems make it difficult for you to do your work, take care of things at home, or get along with other people?
(만약 위에 언급된 문제들을 겪었다면, 지난 7일 동안, 이러한 문제들로 인해 일을 하거나, 집안 일을 돌보거나, 다른 사람들과 잘 지내는 것이 어려웠던 날이 며칠이었습니까?)

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	5	6	7	
0 Days	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7 Days (7일)

Survey Part Two (설문 조사 2부)

Responses will remain confidential and no individual respondent will be identifiable.
(응답은 기밀로 유지되며 개별 응답자를 식별할 수 없습니다.)

17. 10. How would you rate your overall mental health?

(전반적인 정신 건강을 어떻게 평가하시겠습니까?)

1 being worst, 10 being best

(1은 최악, 10은 최고)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. 11. Have you ever sought professional help for mental health concerns?

(정신 건강 문제로 전문가의 도움을 받은 적이 있습니까?)

Mark only one oval.

- ☐ Yes (예)
- ☐ No (아니오)
- ☐ Maybe (아마도)
- ☐ Other: _____

19. 12. Do you have a strong support system (friends, family, coworker, etc.) to talk to about your feelings?

(감정에 대해 이야기할 수 있는 든든한 지원 시스템(친구, 가족, 동료 등)이 있습니까?)

Mark only one oval.

- ☐ Yes (예)
- ☐ No (아니오)
- ☐ Maybe (아마도)
- ☐ Other: _____

20. 13. Do you feel that your workplace/school provides adequate mental health resources?

(직장/학교에서 적절한 정신 건강 자원을 제공한다고 생각하십니까?)

Mark only one oval.

- ☐ Yes (예)
- ☐ No (아니오)
- ☐ Maybe (아마도)
- ☐ Other: _____

21. 14. What barriers prevent you from seeking mental health support? (Stigma, Cost, Availability, Lack of Information)

(정신 건강 지원을 받는 것을 방해하는 장벽은 무엇입니까? (낙인, 비용, 가용성, 정보 부족))

Check all that apply.

- ☐ Stigma (낙인)
- ☐ Cost (비용)
- ☐ Availability (가용성)
- ☐ Lack of Information (정보 부족)
- ☐ Other: _____

22. 15. What activities, if any, help you manage your mental health?

(어떤 활동이 정신 건강 관리에 도움이 됩니까?)

23. 16. How confident are you in your ability to manage your mental health effectively?

(자신의 정신 건강을 효과적으로 관리할 수 있는 능력에 대해 얼마나 자신감이 있습니까?)

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Not ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Very confident (매우 자신 있음)

24. 17. How comfortable are you discussing mental health with close friends or family?

(가까운 친구나 가족과 정신 건강에 대해 이야기하는 것이 얼마나 편안하십니까?)

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Not ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Very comfortable (매우 편안함)

25. 18. Do you feel supported by those around you when experiencing mental health challenges?

(정신 건강 문제에 직면했을 때 주변 사람으로부터 지지받고 있다고 느끼십니까?)

Mark only one oval.

☐ Yes (예)

☐ No (아니오)

☐ Maybe (아마도)

☐ Other: _____

26. 19. How often do you take breaks to focus on your mental health?

(정신 건강에 집중하기 위해 얼마나 자주 휴식을 취하십니까?)

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Never ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Always (항상)

27. 20. Do you feel there are enough mental health resources available in your community?

(지역 사회에 충분한 정신 건강 자원이 있다고 생각하십니까?)

Mark only one oval.

- ☐ Yes (예)
- ☐ No (아니오)
- ☐ Maybe (아마도)
- ☐ Other: _____

Submit (제출)

Responses will remain confidential and no individual respondent will be identifiable.

(응답은 기밀로 유지되며 개별 응답자를 식별할 수 없습니다.)

28. Do you have any question, comments, or notes?

(질문, 의견 또는 메모가 있으십니까?)

29. From a scale of 1-10, how important do you think this survey is?

(얼마나 중요하다고 생각하십니까/생각하십니까?)

Mark only one oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

