

## 스트레스 자가 진단

다음 문항은 최근 한 달 동안 일상생활에서 당신의 감정과 사고에 대한 질문입니다.

문장을 읽고, 당신의 상태를 가장 잘 설명하는 항목을 골라 체크 하세요.

점수 계산 및 해석은 뒷장에 있습니다.

	지난 한 달 동안,	전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주
1	예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
2	중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
3	초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
4	짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
5	생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
6	개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
7	자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
8	매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	4	3	2	1	0
9	당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4
10	어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	0	1	2	3	4

\* 한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)

\* 출처: 박준호, 서영석(2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629

## 스트레스 자가 진단 점수 계산 및 결과

체크한 점수를 합산해주세요!

전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주	합계

**13점 이하:** 당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준입니다.

**14~16점:** 약간의 스트레스를 받고 있지만, 심각한 수준은 아닙니다. 스트레스를 해소하기 위한 자신만의 방법을 찾아보는 것이 좋겠습니다.

**17~18점:** 중간 정도의 스트레스를 받고 있습니다. 스트레스 해소를 위해 적극적으로 노력하실 것을 권하며, 필요시 전문가에게 도움을 요청하실 수도 있습니다.

**19점 이상:** 심한 스트레스를 받고 있어, 일상에서 어려움을 겪고 있을 것으로 예상됩니다. 이와 관련하여 검사를 받아보시거나, 전문가와 상담해보시기를 제안합니다.