



사회 · 심리적 스트레스지수(PWI-SF) 결과표

수진자명	강효탁(HJ004)	상담일자	2022-08-10
------	------------	------	------------

◆ 사회 · 심리적 스트레스지수(PWI-SF)는 몸과 마음의 스트레스 상태를 전체적으로 점검할 수 있는 간단하면서도 좋은 검사도구입니다.

◆ 점수에 따른 군분류

점 수	해 당 군
0점 ~ 8점	건강군
9점 ~ 26점	잠재적 스트레스군
27점 이상	고위험 스트레스군

◆ 나의 스트레스 분석 결과

점 수	해 당 분	분 석
15점	잠재적스트레스군	주의가 필요한 수준입니다. 스트레스로 인한 어려움은 있지만 심각한 수준은 아닙니다. 현재의 스트레스 상태를 개선하고 대처하기 위해 평소 자신만의 스트레스 해소 방법을 2가지 이상은 마련하셔서 실천하는 습관을 꼭 가지시기 바랍니다. 현재보다 스트레스가 더 악화될 것으로 예상되거나 현재 상태에서 더욱 잘 대처하고 싶으시다면 심리상담사와 상담하시기 바랍니다.