

Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress. *Personality and Individual Differences, 32*, 1377-1390.

다음 문항은 사람들이 보통 어려운 일에 처했을 때 어떻게 처하는지를 보고자 고안된 것들입니다. “여러분”이 심한 스트레스를 받으면 “보통” 어떻게 행동하고 느끼는지를 각 문항에 대해 적절한 번호를 골라 표시해 주십시오.

1. 한 번도 이렇게 해 본 적이 없음
 2. 몇 차례 이렇게 해 본 적이 있음
 3. 중간 정도 이렇게 해 본 적이 있음
 4. 많이 이렇게 해 본 적이 있음
-
1. 내 생각을 분산시키기 위해 일이나 다른 활동을 한다.
 2. 내가 처한 상황 안에서 무언가 하려고 노력을 집중한다.
 3. 내 스스로에게 “이건 사실이 아니야”라고 말한다.
 4. 기분을 좋게 하기 위해 술을 마시거나 담배를 피운다.
 5. 다른 사람으로부터 위로를 받으려 한다.
 6. 그 일을 다루기를 포기한다.
 7. 그 상황이 나아지도록 하는 행동을 취한다.
 8. 그 일이 일어났다는 것을 믿으려 하지 않는다.
 9. 내 불쾌한 감정이 나가도록 하는 말을 한다.
 10. 다른 사람으로부터 도움이나 조언을 받는다.
 11. 그 상황을 견디기 위해 술을 마시거나 담배를 피운다.
 12. 좀 더 긍정적으로 볼 수 있도록 다른 시점에서 그 상황을 보려 한다.
 13. 내 자신을 비난한다.
 14. 무엇을 해야 할지 대책을 세운다.
 15. 다른 사람으로부터 위안과 이해를 받고자 하지 않는다.
 16. 상황에 대처하려는 시도를 해보기를 포기한다.
 17. 앞으로 일어날 상황에서 좋은 점을 찾아보려 한다.
 18. 그 상황에 대해 농담은 한다.
 19. 그 상황을 덜 생각하도록 영화, TV, 책 등을 보거나, 상상을 하거나, 자거나, 물건을 사러 나가는 등의 행동을 한다.
 20. 이미 일어난 일을 사실로 받아들인다.
 21. 내 나쁜 기분을 표현한다.
 22. 내 종교나 영적 믿음을 통해 위안을 얻으려 한다.
 23. 다른 사람으로부터 무엇을 해야 하는지에 관한 조언과 도움을 받으려 한다.
 24. 그 상황 속에서 살아가기를 배운다.
 25. 어떤 단계를 밟을지 심각하게 생각한다.
 26. 그런 상황이 되게 만든 나 자신을 힐책한다.
 27. 기도하거나 명상에 잠긴다.
 28. 그 상황을 우스개 거리가 되게 한다.