

## FIRST

당신은 아래의 상황에서 잠 드는데 어느 정도의 어려움을 겪고 있습니까? 아래 보기 중 해당 되는 응답에 표시해주십시오.

문항	1. 없다	2. 조금	3. 보통	4. 많이
1. 다음 날 중요한 약속이 있기 전				
2. 낮 동안 스트레스 받는 경험을 한 후				
3. 저녁 동안 스트레스 경험을 한 후				
4. 낮에 나쁜 소식을 접하게 된 후				
5. 무서운 영화나 TV 프로그램을 보고 난 후				
6. 직장에서 힘든 날을 보낸 후				
7. 싸운 후				
8. 청중 앞에서 발표를 하기 전				
9. 다음 날 휴가를 떠나기 전				

Drake, C., Richardson, G., Roehrs, T., Scofield, H., & Roth, T. (2004). Vulnerability to stress-related sleep disturbance and hyperarousal. *Sleep*, 27(2), 285-291.

Chang, J., & Suh, S. (2018). Validation of the Korean Ford Insomnia Response to Stress Test Questionnaire. *Sleep Medicine Research*, 9(2), 92-96.