**스트레스 평가 1 (BAI)**

**이름: 나이: 성별: 검사일: 20 년 월 일**

**아래에 있는 문장들은 사람들이 일상 생활에서 흔히 느끼고 있는 경험과 관련된 것들입니다. 각 문항을 잘 읽으시고 ‘지난 1주간’ 자신의 상태를 가장 잘 나타냈다고 생각되는 문항 하나를 골라 “O” 표시를 하시면 됩니다.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **문항** | **전혀**  **느끼지**  **않았다** | **조금**  **느꼈다** | **많이**  **느꼈다** | **심하게**  **느꼈다** |
| 1. 가끔 몸이 저리고 쑤시며 감각이 마비된 느낌을 받는다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 흥분된 느낌을 받는다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 가끔씩 다리가 떨리곤 한다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 편안하게 쉴 수가 없다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 어지러움(현기증)을 느낀다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 가끔 심장이 두근거리고 빨리 뛴다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 침착하지 못하다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 신경과민이 되어 있다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것만 같다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 자주 손이 떨린다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 안절부절 못한다. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 미칠 것 같은 두려움을 느낀다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 죽을 것 같은 두려움을 느낀다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 불안한 상태에 있다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 가끔씩 기절할 것만 같다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 자주 얼굴이 붉어지곤 한다 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 1. 땀을 많이 흘린다 (더위로 인한 것은 제외) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **평가: 총점:** | | | | |