**스트레스 평가2 (BDI)**

**(총점: ) (평가: )**

1. 실패한다는 것을 생각지도 않는다.
2. 다른 사람 보다 실패를 많이 한 것 같다.
3. 과거 내 생활은 거의 실패의 연속이었다.
4. 나는 완전히 실패한 인간이다.

--------------------------------------------------------

1. 별로 죄책감을 느끼지 않는다.
2. 때때로 죄책감을 느낀다.
3. 자주 죄책감을 느낀다.
4. 항상 죄책감에 빠져 있다.

--------------------------------------------------------

1. 나 자신에 대해 실망하지 않는다.
2. 나 자신에 대해 실망할 때가 있다.
3. 내 자신이 지긋지긋하다.
4. 나는 내 자신을 증오한다.

--------------------------------------------------------

1. 죽고 싶은 생각을 해 본 적이 없다.
2. 가끔 죽고 싶은 생각은 해도 실행은 못 한다.
3. 나는 죽고 싶은 생각을 할 때가 많다.
4. 기회만 있으면 자살할 것이다.

--------------------------------------------------------

1. 전보다 더 짜증나지는 않는다.
2. 전보다 더 쉽게 짜증이 난다.
3. 요새 항상 짜증이 난다.
4. 짜증내고 싶어도 이제는 짜증내기도 지쳤다.

--------------------------------------------------------

1. 나의 결단력은 전과 같다.
2. 전보다 다소 결단력이 약해졌다.
3. 전보다 훨씬 결단력이 약해졌다.
4. 나는 아무것도 결단을 내릴 수가 없다.

--------------------------------------------------------

1. 전과 같이 일을 잘 할 수 있다.
2. 전처럼 일을 하려면 조금 힘이 든다.
3. 전처럼 일을 하려면 많이 힘이 든다.
4. 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

--------------------------------------------------------

1. 별로 피곤한 줄 모르고 지낸다.
2. 평소처럼 쉽게 피로 해 진다.
3. 사소한 일에도 곧장 피곤 해 진다.
4. 너무 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.

--------------------------------------------------------

1. 체중의 변화가 없다.
2. 요즘 3kg가량 줄었다.
3. 요즘 5kg가량 줄었다.
4. 요즘 7kg가량 줄었다.

--------------------------------------------------------

1. 정력(또는 성욕)이 전보다 떨어진 것 같지는 않다.
2. 정력이 전보다 약간 떨어졌다.
3. 정력이 전보다 확실히 떨어졌다.
4. 정력이 전혀 일어나지 않는다.

--------------------------------------------------------

1. 나는 슬프지 않다.
2. 가끔 슬플 때가 있다.
3. 항상 슬픔에 젖어 헤어나올 수가 없다.
4. 굉장히 슬프고 불행해서 견딜 수가 없다.

--------------------------------------------------------

1. 내가 하는 일에 여전히 만족하고 있다.
2. 예전처럼 만족을 느끼지 못한다.
3. 무엇을 해도 만족스럽지 않다.
4. 만사가 불만스럽고 짜증이 난다.

--------------------------------------------------------

1. 벌받는 느낌은 없다.
2. 벌을 받을지도 모른다.
3. 벌을 받을 까봐 걱정이다.
4. 나는 지금 벌받고 있다.

--------------------------------------------------------

1. 나는 다른 사람보다 뒤떨어지지 않는다.
2. 나의 약점이나 실수를 가끔 내 탓으로 돌린다.
3. 다른 사람보다 뒤떨어지는 것은 거의 내 탓이다.
4. 잘못된 일은 모두 내 탓이다.

--------------------------------------------------------

1. 평소보다 더 우는 편은 아니다.
2. 전보다 더 자주 우는 편은 아니다.
3. 요즘 항상 우는 편이다.
4. 울고 싶어도 나올 눈물조차 없다.

--------------------------------------------------------

1. 다른 사람들과 여전히 어울린다.
2. 다른 사람들과 어울리지 못할 때가 가끔 있다.
3. 다른 사람들과 거의 어울리지 못한다.
4. 다른 사람들에 대해 흥미가 전혀 없다.

--------------------------------------------------------

1. 전보다 내 모습이 못하지는 않는다.
2. 내가 늙거나 매력이 없어진 것 같아 걱정이다.
3. 내 모습은 변했고 내 매력도 없어진 것 같다.
4. 내 모습은 확실히 추해졌다.

--------------------------------------------------------

1. 잠 자는데 아무 불편이 없다.
2. 잠 못 이룰 때가 가끔 있다.
3. 평소보다 새벽 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
4. 밤 중에 깨면 다시 잠들기 어렵다.

--------------------------------------------------------

1. 입맛이 평소와 같다.
2. 입맛이 전과 같이 좋지는 않다.
3. 요새 입맛이 아주 나빠졌다.
4. 전혀 입맛이 없다.

--------------------------------------------------------

1. 건강에 대한 걱정을 별로 하지 않는다.
2. 신체 건강에 대해 걱정한다. (몸살, 소화불량 등)
3. 신체 건강에 대한 걱정으로 다른 생각을 하기 어렵다.
4. 신체 건강에 대한 걱정으로 아무 일도 할 수가 없다.

--------------------------------------------------------

1. 장래에 대해 별로 걱정하지 않는다.
2. 장래에 대해 가끔 걱정한다.
3. 장래에 대한 기대는 아무것도 없다.
4. 장래는 절망적이고 나아질 수도 없다.