

한국판 사건 충격 척도 수정판

IES-R (Impact of Event Scale-Revised)

아래의 문항은 스트레스를 주는 생활사건을 경험한 후에 사람들이 겪는 경험 목록들입니다. 아래의 목록들이 스트레스 사건 후 지난 주에 당신이 얼마나 자주 경험되었는지 각 문항에 V표 하시오. 만약 그 기간 동안 경험하지 못했다면 "전혀 없다"에 표시하십시오.

문 항	전혀 없다	드물게 있다	가끔 있다	자주 있다	많이 있다
1. 그 사건을 떠올리게 하는 것들이 그 때의 감정(느낌)을 다시 불러일으켰다.					
2. 나는 수면을 지속하는 데 어려움이 있다.					
3. 나는 다른 일들로 인해 그 사건을 생각하게 된다.					
4. 나는 그 사건 이후로 예민하고 화가 난다고 느꼈다.					
5. 나는 그 사건에 대해 생각하거나 떠오를 때마다 혼란스러워지기 때문에 회피하려고 했다.					
6. 내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다.					
7. 그 사건이 일어나지 않았거나, 현실이 아닌 것처럼 느꼈다.					
8. 그 사건들을 상기시키는 것을 멀리하며 지냈다.					
9. 그 사건의 영상이 마음속에 갑자기 떠오르곤 했다.					
10. 나는 신경이 예민해졌고, 쉽게 깜짝 놀랐다.					
11. 그 사건에 관해 생각하지 않기 위해 노력했다.					
12. 나는 그 사건에 관하여 여전히 많은 감정을 갖고 있다는 것을 알지만 신경 쓰고 싶지 않았다.					
13. 그 사건에 대한 나의 감정은 무감각한 느낌이었다.					
14. 나는 마치 사건 당시로 돌아간 것처럼 느끼거나 행동할 때가 있었다.					
15. 나는 그 사건 이후로 잠들기가 어려웠다.					
16. 나는 그 사건에 대한 강한 감정이 물밀 듯 밀려오는 것을 느꼈다.					
17. 내 기억에서 그 사건을 지워버리려고 노력했다.					
18. 나는 집중하는 데 어려움이 있었다.					
19. 그 사건을 떠올리게 하는 어떤 것에도 식은 땀, 호흡곤란, 오심, 심장 두근거림 같은 신체적 반응을 일으켰다.					
20. 나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸곤 적이 있었다.					
21. 내가 주위를 경계하고 감시하고 있다고 느꼈다.					
22. 나는 그 사건에 대해 이야기하지 않으려고 노력했다.					