

스트레스 측정 설문지(BEPSI-K)¹⁾

성명:

일시:

점수:

1. 지난 한달 동안의 생활에서 정신적으로나 육체적으로 감당하기 힘든 어려움을 느낀 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 간혹 ③ 종종 여러번 ④ 거의 언제나 ⑤ 언제나 항상

2. 지난 한달 동안 자신의 생활 표준에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 간혹 ③ 종종 여러번 ④ 거의 언제나 ⑤ 언제나 항상

3. 지난 한달 동안 한 인간으로서의 기본적인 요구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 간혹 ③ 종종 여러번 ④ 거의 언제나 ⑤ 언제나 항상

4. 지난 한달 동안 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 간혹 ③ 종종 여러번 ④ 거의 언제나 ⑤ 언제나 항상

5. 지난 한달 동안 할 일들이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?

- ① 전혀 없다 ② 간혹 ③ 종종 여러번 ④ 거의 언제나 ⑤ 언제나 항상

1) 5문항에 대해 대상자가 느끼는 정도에 따라 1~5점까지 부여한 뒤 합산하여 응답한 항목수(5)로 나눕니다. 1.8미만은 저 스트레스군, 1.8에서 2.8미만은 중등도 스트레스군, 2.8이상은 고 스트레스군으로 분류합니다.
