

스트레스 자가 진단 테스트(성인용)

아래 문항을 자세히 읽어 보신 후,

최근 보름동안 자신의 상태와 가장 근접하다고 생각하는 번호에 체크를 해주세요.

㉠ 전혀 없었다 ㉡ 가끔 있었다 ㉢ 자주 있었다

	평가내용	㉠	㉡	㉢
1	아침에 눈 뜨는 게 두려운 적이 있다			
2	잠을 잘 못 들거나 깊은 잠을 못 자고 자주 잠에서 깬다			
3	늘 쫓기는 느낌이 든다			
4	식욕이 없어 잘 안 먹거나 갑자기 폭식을 한다			
5	매사에 집중이 안되고 일의 능률이 떨어진다			
6	기억력이 나빠져 잘 잊어버린다			
7	텔레파시, 육감, 사주를 믿는다			
8	만사가 귀찮고 피로감을 자주 느낀다			
9	나에 대한 안 좋은 뜬소문에 시달린 적이 있다			
10	말과 행동이 거칠어졌다			
11	느닷없이 화가 치밀어 오르는 때가 있다			
12	남들과 터놓고 속얘기하기를 꺼린다.			
13	귀가 얇은 편이다.			
14	집안 식구들로부터 가정에 소홀하다는 이야기를 들었다			
15	내 일이 지겹게 느껴진다			
16	동료가 제멋대로 행동한 적이 있다			
17	납득할 수 없는 요구 때문에 골치가 아팠다			
18	촬영 중에 도망가고 싶은 적이 있다			
19	시간 약속 때문에 압박감을 느껴본 적이 있다			
20	리액션이 과하다는 말을 종종 듣는다			
21	생각이 많아 일이 늦어진다			
22	나는 남들보다 특별했으면 좋겠다			
23	쉽게 부끄러워하고 반응에 몹시 민감하다			
24	동료와 말다툼을 한 적이 있다			
25	내 의지와는 전혀 상관없는 일을 한 적이 있다			
26	나의 의견이 무시당한 적이 있다			
27	이직을 생각한 적이 있다			
28	아무런 이유 없이 나를 괴롭히는 사람이 있다			
29	공개적으로 혼난 적이 있다			
30	일의 분배가 불공정하게 이루어진다고 생각한 적이 있다			

▶ 테스트 결과

㉠ 전혀 없었다 : 0점 ㉡ 가끔 있었다 : 1점 ㉢ 자주 있었다 : 2점

0 - 15 : 현재 특별한 정서적 불편을 느끼지 않는 상태

16 - 25 : 약간의 스트레스가 의심되며 예방책이 필요함.

26 - 40 : 중등도의 스트레스가 있으며 적극적인 도움을 받아야 함.

41 - 60 : 고도의 스트레스로 인해 반드시 전문적인 치료를 요함.

* 테스트 항목은 '근로복지공단' 기준을 참고해 전문가의 의견에 따라 재구성하였습니다.