

# 스트레스 측정하기

지난 한 달간 스트레스 정도를 떠올리며 우측 목록을 보고 솔직하게 응답해보세요

- 1. 예상치 못한 일이 생겨서 기분이 나빠진 적이 있다. ....
- 2. 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적이 있다. ....
- 3. 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적이 있다. ....
- 4. 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 있다. ....
- 5. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있다. ....
- 6. 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적이 있다. ....
- 7. 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적이 있다. ....
- 8. 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 있다. ....
- 9. 짜증나고 생가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 있다. ....
- 10. 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 있다. ....

출처 : 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지 : 일반, 29(3), 611-629

## 1~5번

매우 자주 4   패 자주 3   가끔 2  
 거의 드물게 1   전혀 없었다 0

## 6~10번

매우 자주 0   패 자주 1   가끔 3  
 거의 드물게 4   전혀 없었다 5

### 0~12점

당신이 느끼고 있는 스트레스 정도는 정상적인 수준으로, 심리적으로 안정되어 있습니다.

### 13~19점

약간의 스트레스를 받고 있으나 심각한 수준은 아닌 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 운동, 예술 활동 등 자신만의 방법을 찾아보는 것이 좋겠습니다.

### 20~25점

중간 정도의 스트레스를 받고 있는 것으로 보입니다. 스트레스를 해소하기 위해 적극적인 노력이 필요하며, 예방과 성장적 차원에서 스스로 필요하다고 생각되면 학생상담센터에 방문하여 전문가 상담을 신청해보세요.

### 26점~

심한 스트레스를 받고 있는 것으로 나타나고 있어 일상생활에서 어려움을 겪고 있을 것으로 판단됩니다. 가능한 빨리 전문가의 도움을 받기를 권유합니다.

## 스트레스 상황 떠올리기

스트레스를 받고 있는 상황을 떠올려보고 생각과 그에 따른 기분, 반응이 어떻게 될지 작성해 봅시다

기분

행동

생각

## 목표 정하기

인지치료 프로그램을 통해 극복하고자 하는 스트레스, 문제행동, 심리적 문제가 어떻게 변화하면 좋을지 작성해 보세요

---

---

---

---

---

---

---

## 생각·기분·상황 구별 연습

각 문항에 생각·기분·상황 중 어느 것인지 작성해 보세요

1. 예상치 못한 일이 생겨서 기분이 나빠진 적이 있다.

2. 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적이 있다.

3. 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적이 있다.

4. 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 있다.

5. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있다.

6. 짜증이 난다

7. 차를 몰고 있다

8. 나는 항상 이런 방식으로 생각할 것이다

9. 직장에 있다

10. 나는 이성을 잃고 있다

11. 화가 난다

12. 나는 실력이 없다

13. 오후 4시

14. 끔찍한 일이 일어날 것 같다

15. 제대로 되는 일이 하나도 없다

16. 실망스럽다

17. 나는 이 일을 결코 극복하지 못할 것이다

18. 음식점에 앉아 있다

19. 나는 자제력을 잃었다

20. 나는 실패작이다

# 생각·기분·상황 구별 연습

각 문항에 생각·기분·상황 중 어느 것인지 작성해 보세요

- 21. 엄마와 전화를 하고 있다
- 22. 그녀는 사려 깊지 않다
- 23. 우울하다
- 24. 나는 패배자다
- 25. 죄책감이 든다
- 26. 아들 집에 있다
- 27. 심장마비가 일어날 것 같다
- 28. 나는 이용당했다
- 29. 잠을 이루려고 노력하면서 침대에 누웠다
- 30. 이 일이 잘되지 않을 것이다
- 31. 부끄럽다
- 32. 나는 가진 것을 전부 잃게 될 것이다
- 33. 심한 공포를 느낀다

## 인지적 오류 문제

Q. 아래 사례에서 유니가 보인 인지적 오류는 어떤 것일까요? (정답 2개)



유니는 몸이 아파서 하루 강의를 못듣고 그 다음주 강의에 참여했다.  
 근데 다들 팀별로 앉아있어서 당황스러웠다.  
 알고보니 교수님께서 팀을 꾸려서 팀별과제를 냈다는 것을 뒤늦게 알게 됐다.  
 그때 유니는 '역시 애들은 나랑 같은 팀을 하기 싫어하는게 틀림없어.  
 나는 앞으로 늘 혼자 다니게 될거야' 라고 생각하면서 울었다.

- 1. 흑백논리
- 2. 과장과 축소
- 3. 지나친 일반화
- 4. 독심술적 사고
- 5. 완벽주의적 사고

## 4차시

# 기분 연결하기

각 항목의 생각이 다섯 가지 기분 중에서 어떤 것과 가장 관련이 깊은지 적어보세요

우울

불안

분노

피해감

수치심

나는 바보라게 이것을 결코 이해하지 못할 것이다

· \_\_\_\_\_

늦게 출근해가게 직장에게 쫓겨날 것이다

· \_\_\_\_\_

그녀는 너무 불공평하다

· \_\_\_\_\_

나는 그렇게 마음 아프게 하지 말았어야 했다

· \_\_\_\_\_

사람들이 나에게 대해 이것을 알면  
날 좋아하지 않을 것이다

· \_\_\_\_\_

이것에 대해 생각하는 것은 잘못된 일이다

· \_\_\_\_\_

그는 날 속이고 모욕하고 있다

· \_\_\_\_\_

더 이상 노력해 봐야 소용없다

· \_\_\_\_\_

만일 무슨 일이 잘못되면  
나는 대처 할 수 없을 것이다

· \_\_\_\_\_

내 발표를 들으면 사람들이 날 비웃을 것이다

· \_\_\_\_\_

## 사고기록지 1

지금까지 배운 내용을 바탕으로 아래의 사고기록지 칸을 작성 해보세요

상황

기분

자동적사고

# 하향 화살표 기법 작업지

나 자신에 대한 핵심믿음을 아래 작업지를 통해 찾아보세요

**상황**(강한 기분을 느꼈던):

이것이 나에게 대해 무엇을 말해 주는가?

이것이 사실이라면, 나에게 대해 무엇을 말해 주는가?

이것이 사실이라면, 나에게 대해 무엇을 말해 주는가?

이것이 사실이라면, 나에게 대해 무엇을 말해 주는가?

## 사고기록지 2

상황	기분	자동적 사고 (이미지)	뜨거운사고 지지하는 증거	뜨거운사고 지지하지 않는 증거

### 사실 / 해석 구별 연습하기

나 자신에 대한 책임민음을 아래 작업을 통해 찾아보세요

1. 그녀는 언제나 나를 부정적인 시선으로 바라본다	해석 / 사실
2. 주디의 얼굴 표정은 바뀌었다	해석 / 사실
3. 나는 화가난다	해석 / 사실
4. 주디는 내가 술을 끊는지 못 끊는지 관심이 없다	해석 / 사실
5. 그녀는 나보다 아이들에게 더 관심이 많다	해석 / 사실
6. 내가 집을 나갈 때 주디는 소리를 질렀다	해석 / 사실
7. 주디는 내가 술을 마셨던 세월 내내 나를 떠나지 않았다	해석 / 사실
8. 주디는 내가 알콜자조모임에 다니는 것을 지지하지 않는다	해석 / 사실
9. 나는 화가 난 상태를 견디지 못한다	해석 / 사실
10. 내가 힘들 때 주디는 나를 보살피려 하지 않을 것이다	해석 / 사실

## 사고기록지 3

상황	기분	자동적 사고 (이미지)	뜨거운사고 지지하는 증거	뜨거운사고 지지하지 않는 증거	새로운 균형 잡힌 사고

## 사고기록지 4

상황	기분	자동적 사고 (이미지)	뜨거운사고 지지하는 증거	뜨거운사고 지지하지 않는 증거	새로운 균형 잡힌 사고	기분 재평가