

검사지 | BDI : 백 우울척도 - 자기진단 검사(Beck Depression Inventory)

○ 검사지 개요 및 측정방법

척도내용	<p>인지치료의 전문가인 아론 벡이 제안한, 우울증상의 유무와 증상의 심각성 정도를 평가하는 자기보고형 척도입니다. 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답함으로써 자신의 심리상태를 수량화하는데서 겪는 혼란을 줄일 수 있습니다. 1961년 개발된 이래 전 세계적으로 널리 사용되고 있습니다. 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 이루어져 있습니다. 각 문항은 네 개의 문장으로 되어 있습니다.</p> <p>1) 한국판 : 이영호, 송중용(1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 15권 1호, 98-113. 2) 원판 : Beck, A. T.(1967). Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. New York: Harper & Row</p>
실시방법	<p>1) 자기보고식(이용대상자 본인이 직접 작성)으로 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주세요. 2) 지난주부터 오늘까지 자신의 상태를 가장 잘 나타냈다고 생각되는 항목을 한 가지 골라 표시하세요.</p>
채점방법	<p>1) 각 문항마다 0점에서 3점으로 채점되며 총점의 범위는 0점에서 63점으로 구성됩니다. 1번 전혀 그렇지 않다 = 0점 2번 때때로 그렇다 = 1점 3번 자주 그렇다 = 2점 4번 매우 자주 그렇다 = 3점</p> <p>2) 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구합니다.</p>
해석지침	<p>1) 점수의 범위 : 0 - 63점 0 - 9점 : 우울하지 않은 상태 10 - 15점 : 가벼운 우울 상태 16 - 23점 : 중한 우울 상태 24 - 63점 : 심한 우울 상태</p> <p>2) 한국판 연구 - 우울증 집단(39명) : 평균점수 23.46점 (표준편차 8.43) 일반인 집단(51명) : 평균점수 8.43점 (표준편차 5.39) - 우울집단 선별을 위한 절단점으로 16점을 제시</p>

○ 백 우울척도 - 자기진단 검사지

1. (0) 나는 슬픔을 느끼지 않는다. (1) 나는 슬픔을 느낀다. (2) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. (3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.	2. (0) 나는 앞날에 대해 별로 낙담하지 않는다. (1) 나는 앞날에 대해 용기가 나지 않는다. (2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. (3) 나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3. (0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다. (1) 나는 다른 사람들보다 더 많이 실패했다고 느낀다. (2) 나의 살아온 과거를 되돌아보면 실패투성이라고 느낀다. (3) 나는 인간으로서 완전히 실패했다고 느낀다.	4. (0) 나는 전과 다름없이 일상생활에 만족하고 있다. (1) 나의 일상생활은 전혀 즐겁지 않다. (2) 나는 더 이상 어떤 것에도 만족을 별로 얻지 못한다. (3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
5. (0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. (1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. (2) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다. (3) 나는 항상 죄책감에 시달린다.	6. (0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. (1) 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다고 느낀다. (2) 나는 벌을 받을 것 같다. (3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7. (0) 나는 내 자신에게 실망하지 않는다. (1) 나는 내 자신에게 실망하고 있다. (2) 나는 내 자신에게 화가 난다. (3) 나는 내 자신을 증오한다.	8. (0) 나는 내가 다른 사람보다 못하다고 느끼지 않는다. (1) 나는 내 약점이나 실수에 대해 자신을 탓하는 편이다. (2) 나는 내가 한 일이 잘못되었을 때 항상 자신을 탓한다. (3) 나는 주위에서 일어나는 모든 잘못된 일에 대해 자신을 탓한다.
9. (0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다. (1) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실행하지는 않을 것이다. (2) 나는 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. (3) 나는 기회가 있으면 자살하겠다.	10. (0) 나는 전보다 더 울지는 않는다. (1) 나는 전보다 더 많이 운다. (2) 나는 요즘 항상 운다. (3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.

<p>11.</p> <p>(0) 나는 전보다 더 짜증을 내지는 않는다. (1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다. (2) 나는 요즘 항상 짜증이 난다. (3) 전에는 짜증나던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.</p>	<p>12.</p> <p>(0) 나는 여전히 다른 사람들에게 관심을 가지고 있다. (1) 나는 전보다 다른 사람들에게 관심이 줄었다. (2) 나는 다른 사람들에게 관심이 거의 없어졌다. (3) 나는 다른 사람들에게 관심이 완전히 없어졌다.</p>
<p>13.</p> <p>(0) 나는 전과 다름없이 결정을 잘 내린다. (1) 나는 전보다 결정을 못 내리고 미루는 때가 많다. (2) 나는 전보다 결정을 내리는 데 큰 어려움을 느낀다. (3) 나는 이제 아무 결정도 내릴 수 없다.</p>	<p>14.</p> <p>(0) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다. (1) 나는 나이들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다. (2) 나는 내가 매력이 없어졌다고 느낀다. (3) 나는 내가 후해 보인다고 느낀다.</p>
<p>15.</p> <p>(0) 나는 전과 다름없이 일을 할 수 있다. (1) 나는 어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다. (2) 나는 무슨 일이든 하려면 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. (3) 나는 아무런 일도 할 수가 없다.</p>	<p>16.</p> <p>(0) 나는 전과 다름없이 잠을 잘 잔다. (1) 나는 전처럼 잠을 자지 못한다. (2) 나는 전보다 한 두시간 일찍 깨며, 다시 잠들기 어렵다. (3) 나는 전보다 몇 시간 일찍 깨며, 한 번 깨면 다시 잠들 수가 없다.</p>
<p>17.</p> <p>(0) 나는 전보다 더 피곤하지 않다. (1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. (2) 나는 무슨 일을 하든 곧 피곤해진다. (3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.</p>	<p>18.</p> <p>(0) 내 식욕은 전과 다름없다. (1) 내 식욕이 전보다 좋지 않다. (2) 내 식욕이 전보다 매우 줄었다. (3) 요즘에는 전혀 식욕이 없다.</p>
<p>19.</p> <p>(0) 나는 전보다 몸무게가 줄지 않았다. (1) 나는 전보다 몸무게가 2Kg 가량 줄었다. (2) 나는 전보다 몸무게가 5Kg 가량 줄었다. (3) 나는 전보다 몸무게가 7Kg 가량 줄었다.</p> <p>() 나는 요즘 다이어트로 체중을 줄이고 있다.</p>	<p>20.</p> <p>(0) 나는 전보다 건강에 대해 더 염려하지는 않는다. (1) 나는 통증, 소화불량, 변비 등의 신체적 문제로 걱정하고 있다. (2) 나는 건강이 너무 걱정되어 다른 일을 생각하기 힘들다. (3) 나는 건강이 너무 걱정되어 다른 일을 아무것도 생각할 수가 없다.</p>
<p>21.</p> <p>(0) 나는 성에 대한 관심이 전과 다름없다고 느낀다. (1) 나는 전보다 성에 대한 관심이 줄었다. (2) 나는 전보다 성에 대한 관심이 상당히 줄었다. (3) 나는 성에 대한 관심을 완전히 잃었다.</p>	