

## NDQ

**지시사항** : 다음은 악몽 뒤에 경험할 수 있는 일들입니다. 다음 1~13번 문항까지의 질문내용을 잘 읽고 자신을 가장 잘 나타내주는 곳에 O표 해주시기 바랍니다.

	전혀 아니 다	약간 그렇 다	보통 그렇 다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 악몽에서 깨어났을 때, 악몽이 계속 떠오르고 떨쳐 내기가 어렵습니까?	0	1	2	3	4
2. 악몽에 나타났던 사람을 피하거나, 싫어하거나, 무서워한 적이 있습니까?	0	1	2	3	4
3. 악몽을 꾸는 것이 무서워서 잠들기를 두려워한 적이 있습니까?	0	1	2	3	4
4. 악몽에서 깬 후, 다시 잠들기가 어렵습니까?	0	1	2	3	4
5. 악몽 때문에 잠을 잘 자기 어렵습니까?	0	1	2	3	4
6. 악몽에 대처하는데 어려움이 있습니까?	0	1	2	3	4
7. 자신에게 악몽으로 인한 문제가 있다고 생각됩니까?	0	1	2	3	4
8. 악몽이 당신의 안녕감에 영향을 줍니까?	0	1	2	3	4
9. 악몽에서 일어났던 일이 실제로 일어났다고 느낀 적이 있습니까?	0	1	2	3	4
10. 당신의 악몽이 미래를 예언해줍니까?	0	1	2	3	4
11. 악몽이 너무 생생해서 깨어났을 때 "단지 꿈"이라는 것을 확신하기 어려웠던 적이 있습니까?	0	1	2	3	4
12. 지난 1년 동안 당신의 악몽에 대해 전문적인 도움을 받을 생각을 해본 적이 있습니까?	0	1	2	3	4
13. 악몽을 통제하거나 꾸지 않도록 도와주는 치료 프로그램이 있다면, 참여할 의향이 얼마나 있습니까?	0	1	2	3	4



## 채점 방식

- 13문항 합산
- 5점 리커트 척도
- 점수가 높을수록 악몽 고통이 높다.

Belicki, K. (1985). The assessment and prevalence of nightmare distress. *Sleep Research*, 14, 145.

Belicki, K. (1992). Nightmare frequency versus nightmare distress: relations to psychopathology and cognitive style. *Journal of abnormal psychology*, 101(3), 592.

Belicki, K. (1992). The relationship of nightmare frequency to nightmare suffering with implications for treatment and research. *Dreaming*, 2(3), 143.

천지혜. (2008). *악몽빈도가 악몽고통과 정신병리에 미치는 영향*. (국내석사학위논문), 가톨릭대학교 대학원, 부천.

