
통합스트레스검사 IESS

Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability

(주)인사이트

종합 결과보고서

검 사 실 시 일	2021년 11월 16일
실시인원	32명
성별구분	남 : 5명 / 여 : 27명

· 목 차

◆ 검사 소개

◆ 점수 체계

- T점수
- 백분위
- 수준

◆ 척도 소개

- 스트레스 수준
- 스트레스 취약성
- 생활스트레스 사건
- 해석

◆ 기업 전체 종합 분석

- 척도별 평균
- 척도별 수준 분포
- 생활 스트레스 사건 스트레스 영역

◆ 검사소개

개인이 일상에서 경험하는 스트레스는 사소한 짜증, 분노, 낙담, 비애와 같은 감정반응을 일으키고, 면역기능의 감소, 신체자원의 고갈과 심리적 탈진, 고혈압, 궤양, 편두통, 심장병 등과 같은 다양한 신체질환을 유발시킬 뿐만 아니라 공격적인 행동과 빠른 포기, 과음과 과식, 흡연, 약물사용, 과도한 금전지출 등과 같은 다양한 행동적 반응을 유발시킵니다.

통합스트레스검사(IESS)는 이러한 스트레스를 측정, 평가하고 예방하는데 도움을 주기 위해 개발된 검사입니다.

이 검사는 사람들이 일상생활에서 경험하는 여러 가지 일들에 대해 얼마나 스트레스를 경험하고 있는지, 스트레스에 취약한 요인을 어느 정도 가지고 있는지를 알아보는데 목적이 있습니다. 즉 개인이 경험하는 스트레스 수준과 그로 인한 반응(스트레스 지각, 스트레스의 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패)을 알아보고, 스트레스에 대해 취약하게 만드는 성격적 요인과 대처방법, 그리고 개인이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스 영역을 알아보는데 도움이 됩니다.

◆ 점수 체계

T점수: 원점수를 평균 50, 표준편차 10으로 변환시킨 것으로 40T-60T 범위에는 전체 집단의 약 68%가, 30T-70T 범위에서는 전체 집단의 약 95%가 위치하게 됩니다. 30T 이하 혹은 70T 이상의 점수는 전집의 2.5%에서만 관찰될 수 있는 통계적으로 매우 예외적인 약점이나 강점에 해당된다고 볼 수 있습니다.

백분위: 전체를 100으로 볼 때, 한 개인의 점수가 아래에서부터 몇 번째에 해당하는가를 나타내는 수치입니다. 따라서 한 개인의 점수가 어느 정도에 위치하는 지를 판단할 때 유용한 점수입니다. 예를 들어, 백분위 80은 전체를 100으로 보았을 경우 이 점수 보다 낮은 사람이 79명, 높은 사람이 20명 있다는 뜻입니다.

수준: 각 척도 결과의 백분위 범위가 약 0~20이면 '매우 낮음', 약 21~40이면 '낮음', 약 41~80이면 '보통', 약 81~90이면 '높음', 약 91이상이면 '매우 높음'으로 볼 수 있습니다.

◆ 척도 소개

척도	내용
----	----

스트레스 수준

스트레스 수준 총점은 스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패라는 5가지 척도의 T점수를 평균하여 계산하는 것으로, 이 점수는 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스 수준을 나타냅니다.

스트레스 지각	스트레스에 대한 주관적인 지각을 의미하며, 이는 개인이 통제할 수 없다는 인식에서 비롯되는 고통을 반영합니다. 스트레스를 스스로 통제할 수 있다고 생각하느냐 아니냐에 따라서 개인적인 고통과 정신병리가 시작되기 때문에, 해당 결과를 통하여 현재 느끼는 정신적 괴로움을 파악합니다.
신체화	스트레스 때문에 생기는 여러 가지 신체증상과 그 정도를 평가하기 위한 것으로, 신체증상으로 인한 주관적 고통을 반영하고 있습니다.
우울	스트레스로 인한 우울 반응의 수준을 평가하기 위한 것으로 우울, 흥미 감소, 피로, 활력 상실, 자존감 저하, 주의집중력 감소 등의 우울 증상을 평가합니다.
불안	스트레스로 인한 긴장, 불안, 공포, 걱정 등의 불안 증상을 반영하는 것으로 개인이 스트레스 상황에서 어느 정도의 불안 증상을 나타내는지를 평가합니다.
자기조절 실패	스트레스가 반복, 지속됨에 따라 나타나는 감정, 충동, 욕구를 조절하는 능력의 저하를 평가합니다. 자기조절을 위하여 필요한 자아 에너지의 지속적인 소모가 스트레스에 과도하게 집중되면서 나타나는 자기조절 실패에 대한 수준을 반영합니다.

스트레스 취약성

스트레스 취약성 총점은 감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피와 같은 성격적 특성을 의미하는 4가지 하위척도의 T점수를 평균한 값입니다. 이 점수가 높을수록 일상생활에서 스트레스에 취약하며, 그 결과 스트레스 수준이 높아지고 업무소진과 같은 부정적 결과가 초래될 수 있습니다.

감정억제	스트레스를 받는 상황에서 우울, 불안, 분노 등과 같은 부정적 정서를 표현하지 못하고 억제하는 특성을 측정하기 위한 것으로 점수가 높을수록 스트레스 상황에서 자기주장을 하지 못하고 감정을 억제하는 경향이 크다는 것을 의미합니다. 이러한 상태가 지속될 경우, 우울, 불안, 스트레스성 신체증상을 경험하게 될 가능성이 커지며, 자기 조절력이 약해지고 폭발적인 감정 표출이 나타날 수도 있습니다.
신경증적 경향	신경증적 경향은 환경 변화와 불확실성이 증가된 상황에서 분노, 우울, 불안과 같은 불쾌한 정서를 쉽게 느끼는 것과 낮은 자기 효능감을 포함하는 개념입니다. 걱정, 염려, 불안, 슬픔 등과 같은 부정적인 정서 반응 및 낮은 자기 효능감은 스트레스 상황에서 비효율적인 대처를 유발하고 이로 인해 스트레스가 가중되므로 스트레스 취약성을 확인하기 위해서 반드시 측정되어야 합니다.
완벽주의	역기능적 완벽주의는 스트레스 상황에서 과도한 통제 성향을 보이는 것으로 스트레스에 대해 비효율적이고 과도한 통제를 일으키는 매개 요인입니다. 과도하게 높은 기준을 설정하거나, 외부에서 제시하는 기준을 자신의 행동 목표로 설정하게 되고 이로 인해 긴장 및 불안을 과도하게 경험하게 됩니다.
회피	인간이면 누구나 경험할 수 있는 고통을 수용하거나 직면하지 않고 회피하려는 성향을 의미합니다. 사라지지 않는 스트레스에 대하여 회피하게 된다면 개인이 경험하는 괴로움은 더 커지게 되고 음주, 약물 사용이나 폭식과 같은 행동 양상이 나타날 수 있어 회피 수준을 정확하게 평가하는 것이 중요합니다.

생활 스트레스 사건 영역

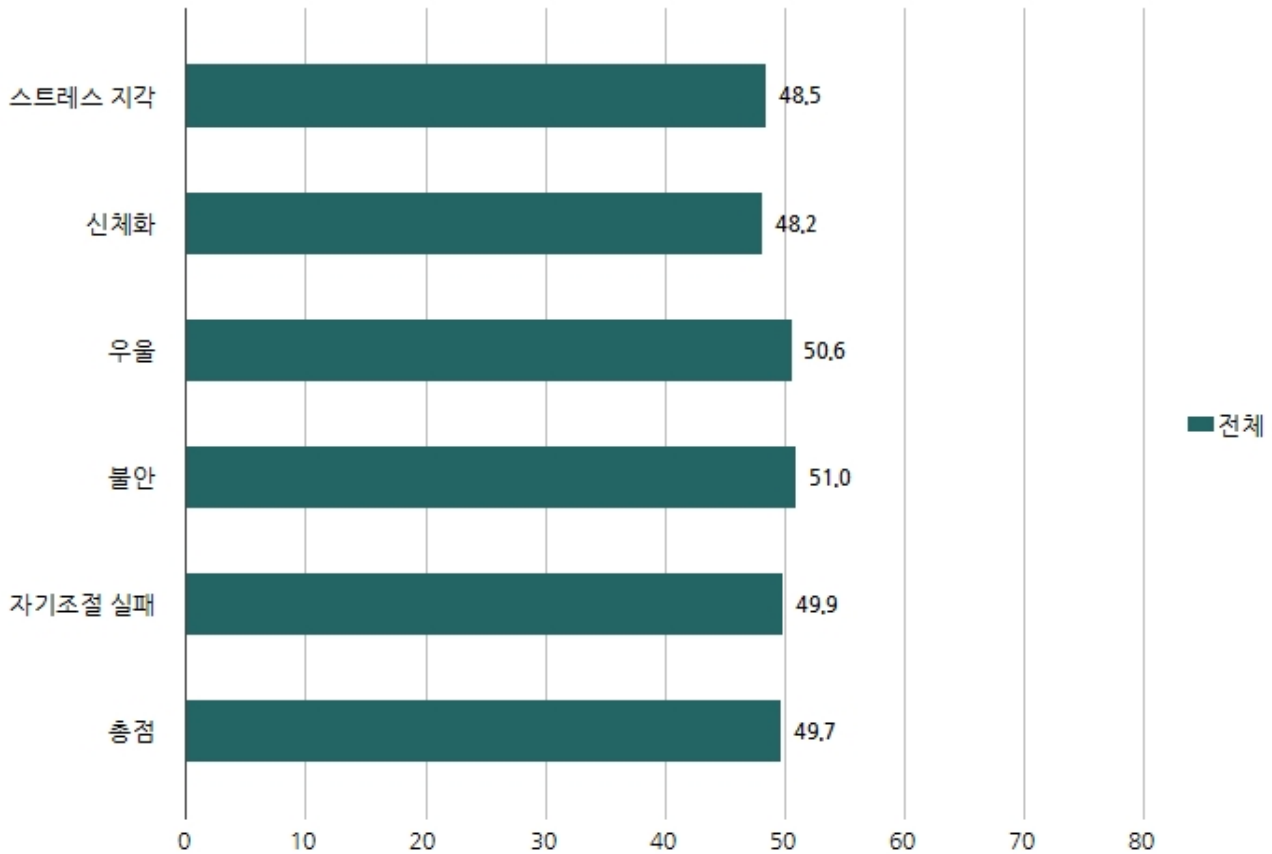
수검자가 직접 선택한 스트레스 영역으로, 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스 영역을 스트레스 수준 및 스트레스 취약성과 함께 검토할 수 있습니다.

◆ 기업 전체 종합 분석

· 척도별 평균

▶ [스트레스 수준] T점수 평균 그래프

단위:T점수



▶ [스트레스 수준] 하위척도별 T점수 평균, 백분위 비교표

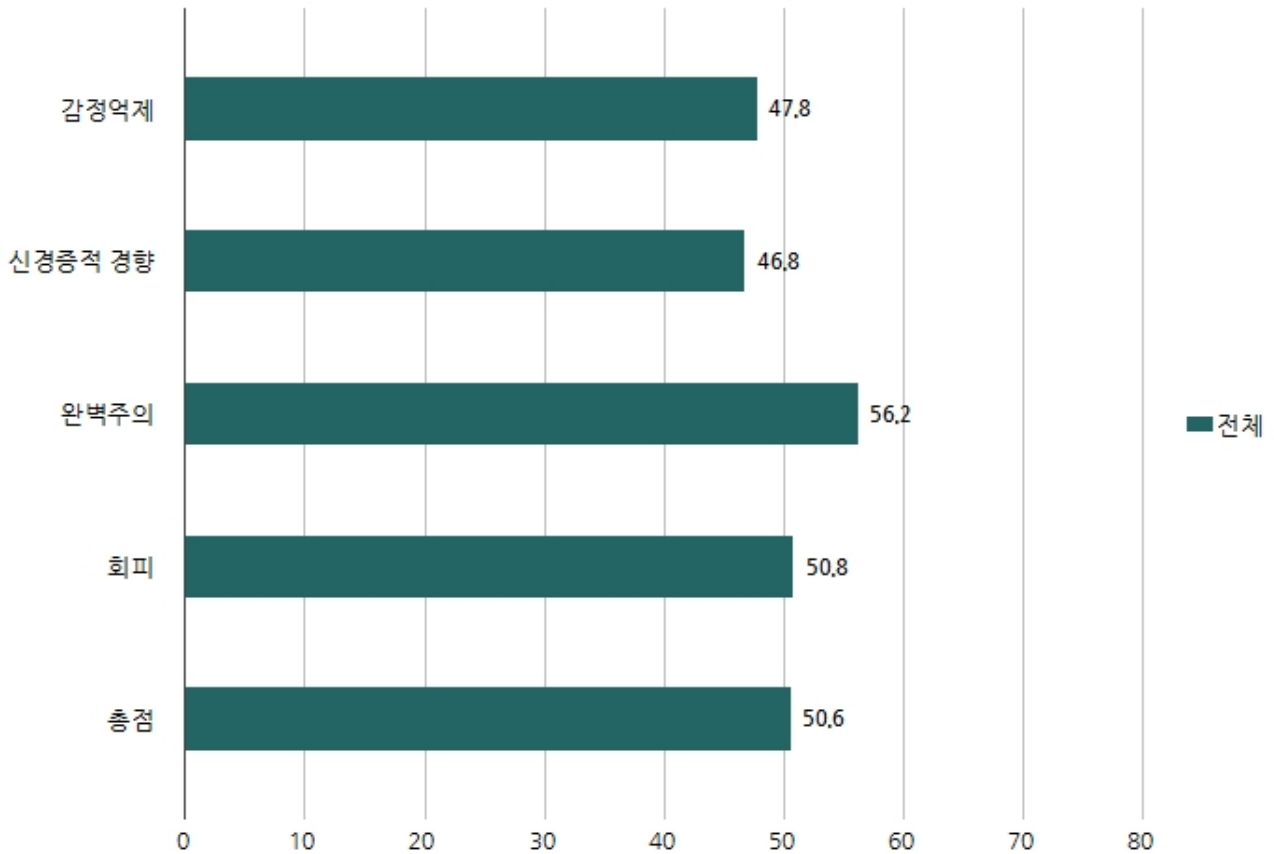
구분		스트레스 지각	신체화	우울	불안	자기조절 실패	총점
성인 기준	T점수	48,5	48,2	50,6	51	49,9	49,7
	백분위	53,6	46,4	55	59,3	55,3	50,8

◆ 기업 전체 종합 분석

· 척도별 평균

단위: T점수

▶ [스트레스 취약성] T점수 평균 그래프



▶ [스트레스 취약성] 하위척도별 T점수 평균, 백분위 비교표

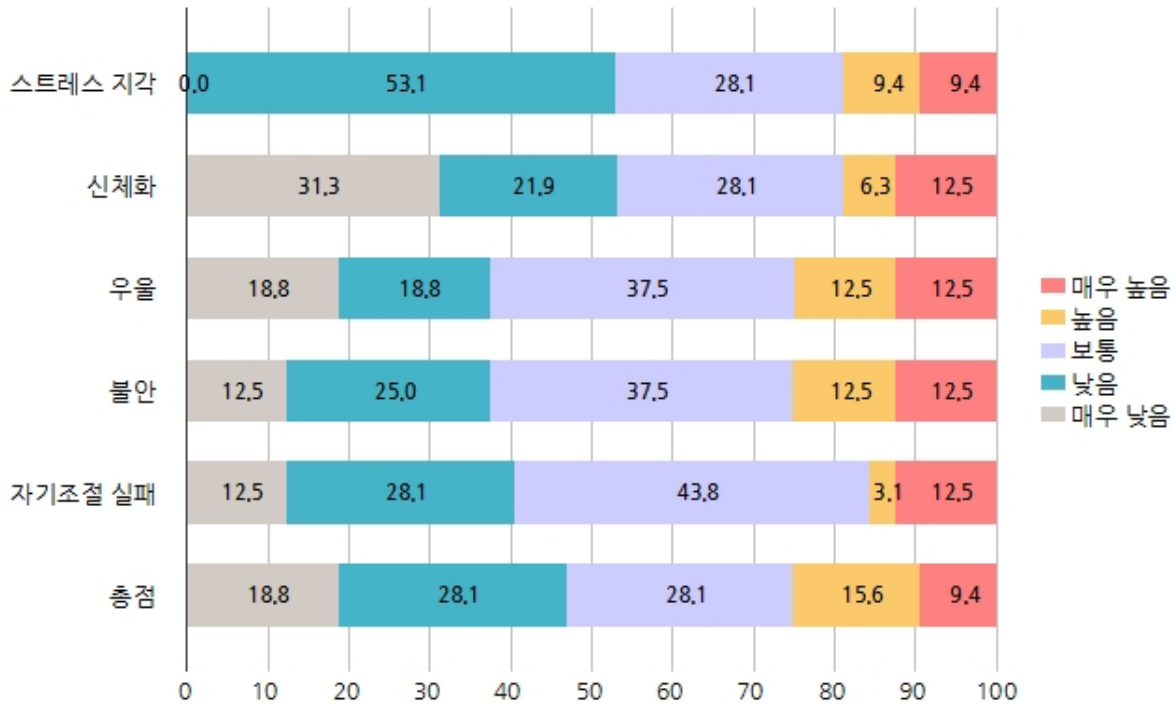
구분		감정억제	신경증적 경향	완벽주의	회피	총점
성인 기준	T점수	47.8	46.8	56.2	50.8	50.6
	백분위	45.8	43	67.9	53.6	53.3

◆ 기업 전체 종합 분석

· 척도별 수준 분포

▶ [스트레스 수준] 분포 그래프

단위: 비율(%)



▶ [스트레스 수준] 분포표

단위: 명(백분율%)

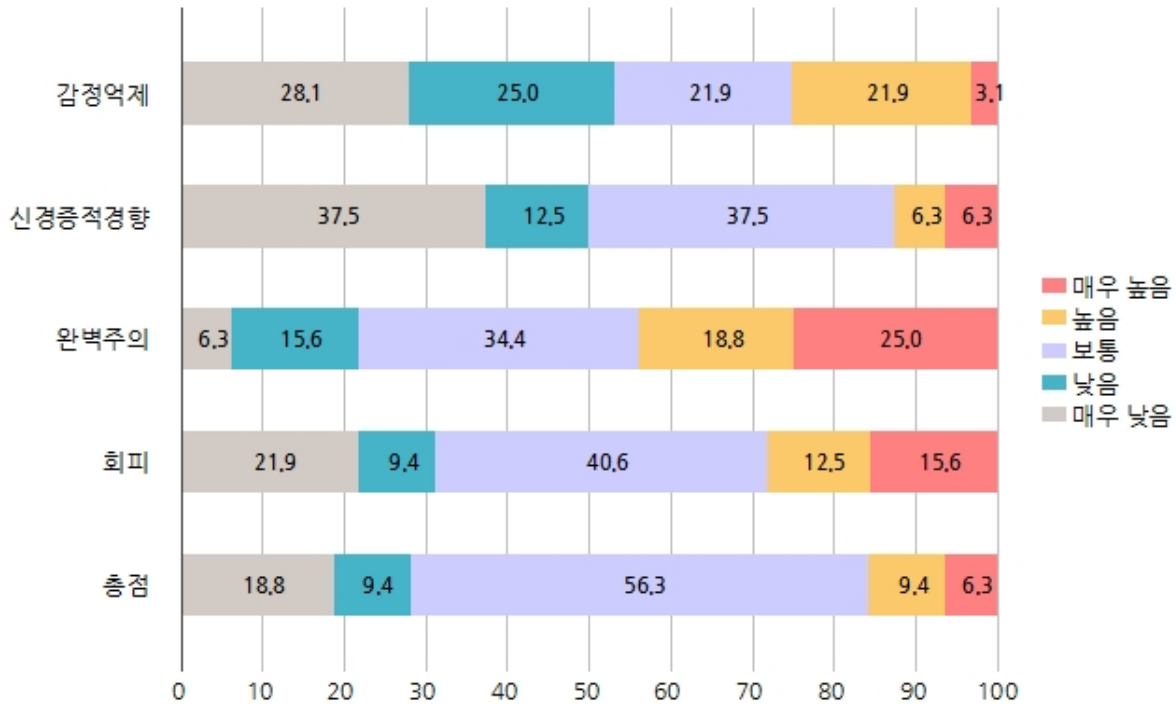
구분	스트레스 수준					전체
	매우 낮음	낮음	보통	높음	매우 높음	
스트레스 지각	0명 (0%)	17명 (53.1%)	9명 (28.1%)	3명 (9.4%)	3명 (9.4%)	32명 (100%)
신체화	10명 (31.3%)	7명 (21.9%)	9명 (28.1%)	2명 (6.3%)	4명 (12.5%)	32명 (100%)
우울	6명 (18.8%)	6명 (18.8%)	12명 (37.5%)	4명 (12.5%)	4명 (12.5%)	32명 (100%)
불안	4명 (12.5%)	8명 (25%)	12명 (37.5%)	4명 (12.5%)	4명 (12.5%)	32명 (100%)
자기조절 실패	4명 (12.5%)	9명 (28.1%)	14명 (43.8%)	1명 (3.1%)	4명 (12.5%)	32명 (100%)
총점	6명 (18.8%)	9명 (28.1%)	9명 (28.1%)	5명 (15.6%)	3명 (9.4%)	32명 (100%)

◆ 기업 전체 종합 분석

· 척도별 수준 분포

▶ [스트레스 취약성] 수준 분포 그래프

단위: 비율(%)



▶ [스트레스 취약성] 수준 분포표

단위: 명(백분율%)

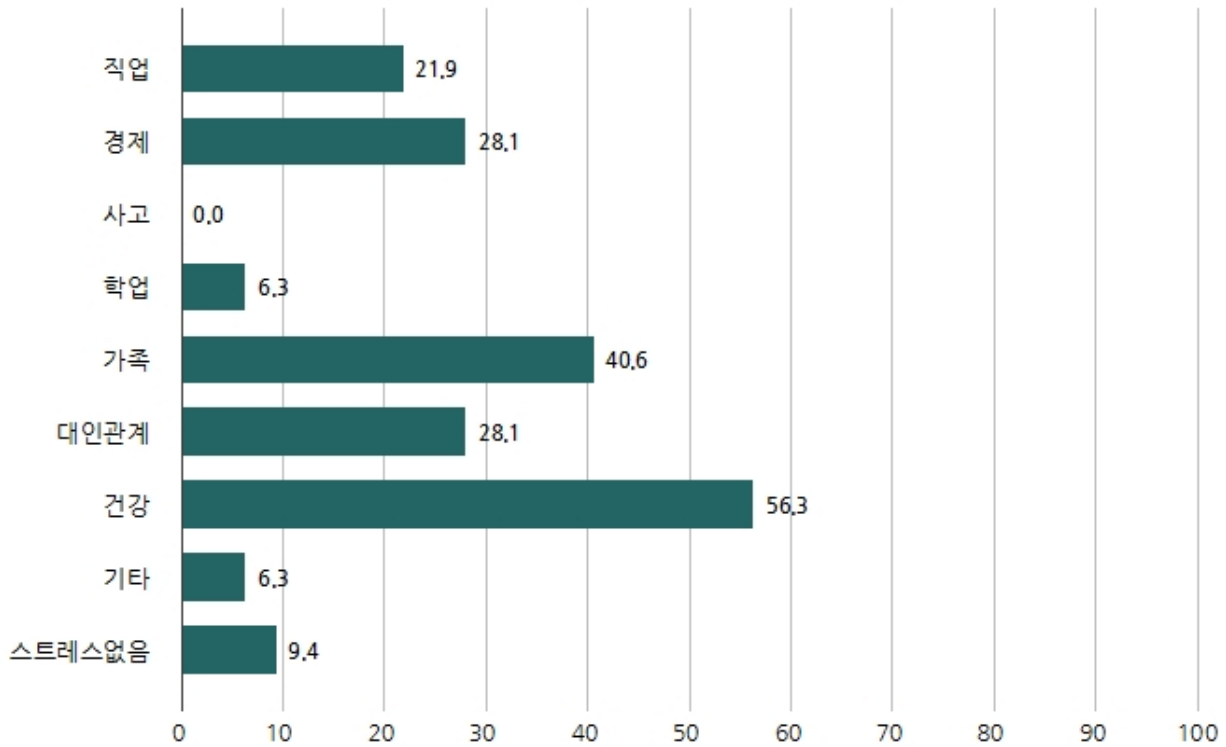
구분	스트레스 취약성 수준					전체
	매우 낮음	낮음	보통	높음	매우 높음	
감정억제	9명 (28.1%)	8명 (25%)	7명 (21.9%)	7명 (21.9%)	1명 (3.1%)	32명 (100%)
신경증적 경향	12명 (37.5%)	4명 (12.5%)	12명 (37.5%)	2명 (6.3%)	2명 (6.3%)	32명 (100%)
완벽주의	2명 (6.3%)	5명 (15.6%)	11명 (34.4%)	6명 (18.8%)	8명 (25%)	32명 (100%)
회피	7명 (21.9%)	3명 (9.4%)	13명 (40.6%)	4명 (12.5%)	5명 (15.6%)	32명 (100%)
총점	6명 (18.8%)	3명 (9.4%)	18명 (56.3%)	3명 (9.4%)	2명 (6.3%)	32명 (100%)

◆ 기업 전체 종합 분석

· 생활 스트레스 사건 영역

▶ [스트레스 취약성] 수준 분포 그래프

단위:비율(%)



▶ [생활 스트레스 사건 영역] 인원 비율 비교표

스트레스 영역	명 (백분율%)
직업	7명 (21.9%)
경제(재정 상태)	9명 (28.1%)
사고(예: 교통사고)	0명 (0.0%)
학업	2명 (6.3%)
가족	13명 (40.6%)
대인관계(예: 직장 동료, 친구, 연인 등)	9명 (28.1%)
건강	18명 (56.3%)
기타	2명 (6.3%)
스트레스없음	3명 (9.4%)