

IESS-A

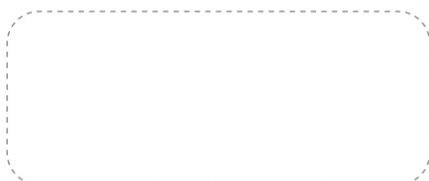
Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability for Children and Adolescents

아동 · 청소년

통합스트레스검사 결과보고서

연구개발 | 김병수 · 강효승 · 한태희 · 이수정 · 홍상환

단축형



검사자	
검사기관	
검사일	2023/11/22
이름	test
성별	
소속/학년	(2 2)

◆ 아동·청소년 통합스트레스검사(IESS-A) 소개

과도하고 지속적인 스트레스는 불안, 우울, 불면증, 두통 등의 여러 가지 심리적, 신체적 증상을 유발시킵니다. 반면에 개인이 이겨낼 수 있을 정도의 적당한 스트레스는 일상생활에 긴장과 활력을 주고 생산성을 높이는 등 적절한 도움이 됩니다. 아동·청소년은 발달 과정에서 사회적 환경의 범위가 확대되고 성취해야 할 발달 과업이 많아지면서 다양한 스트레스를 경험할 수 있습니다. 스트레스가 긍정적으로 작용할 경우 발달 과업의 성취와 적응에 도움이 되지만 그렇지 못할 경우 여러 가지 부정적 결과를 초래하게 되며, 이 시기의 스트레스로 생긴 문제들은 이후 성인기까지 이어질 수 있습니다. 이러한 측면에서 아동·청소년 통합스트레스검사(Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability for Children and Adolescents, IESS-A)는 아동·청소년의 발달 과정에 비추어 아동·청소년의 스트레스 관련 변인을 종합적으로 측정, 평가하고 스트레스 및 스트레스로 인한 이상행동을 예방하는 데 도움을 주기 위해 개발된 검사입니다. 이 검사는 초등학교 4학년부터 고등학교 3학년에 해당하는 아동·청소년의 스트레스 반응, 스트레스 취약성과 보호요인 및 스트레스 요인을 통합적으로 측정하기 위한 자기보고식 검사입니다. 즉, 아동·청소년의 주요 스트레스 원인과 그에 따른 우울, 불안과 같은 스트레스 반응, 그리고 스트레스에 취약하게 작용하거나 도움이 되는 개인의 성향을 파악할 수 있습니다.

◆ 아동·청소년 통합스트레스검사(IESS-A) 구성

아동·청소년 통합스트레스검사(IESS-A)는 아래와 같이 전체 3부로 구성되어 있습니다.

1부 스트레스 반응: 스트레스에 대해 개인이 나타내는 신체·정서·행동적 반응. 신체화, 우울, 불안, 분노, 공격행동

2부 스트레스 취약성: 스트레스 상황을 해석하고 대처하는 과정에서 스트레스를 가중시키는 성격적 요인. 의존성, 완벽주의, 충동성, 회피

스트레스 보호요인: 스트레스를 조절하고 극복하는 데 도움을 주는 요인. 효능감, 낙관성, 통제력

3부 스트레스 요인: 스트레스 반응을 일으키는 요인. 자신, 진로, 부모, 또래, 교사, 학업

◆ 아동·청소년 통합스트레스검사(IESS-A) 설명

아동·청소년 통합스트레스검사는 학교급, 학년을 통해 각각의 기준을 적용한 결과를 제시합니다. 학교급 기준은 각각 초등학교 4~6학년, 중학교 1~3학년, 고등학교 1~3학년 학생들을 대상으로 표준화되었습니다. 또한 수검자가 속한 학년 기준을 보조 기준으로 제시하였습니다. 그 이유는 표준화 자료를 분석한 결과 스트레스 반응과 그에 따른 취약성과 보호요인, 스트레스 요인이 학교급, 학년에 따라 척도 점수에서 차이가 있기 때문입니다.

예를 들어, 초등학교 4학년 여학생의 검사 결과로 진로와 관련된 스트레스 요인이 같은 초등학교 4학년과 비교하면 높은 수준이지만 학교급 기준(초등학교 4~6학년)에 적용하면 보통 수준으로 측정될 수 있습니다. 이와 같은 결과는 학생의 연령, 생리적 차이나 주변 환경의 영향 등과 같은 여러 가지 내외적 요인이 작용한 결과일 수 있습니다.

이처럼 IESS-A는 한 수검자에게 검사를 실시했을 때 해당 수검자가 속한 기준을 각각 적용하여 비교 해석할 수 있습니다.

아동·청소년 통합스트레스검사(IESS-A) 해석

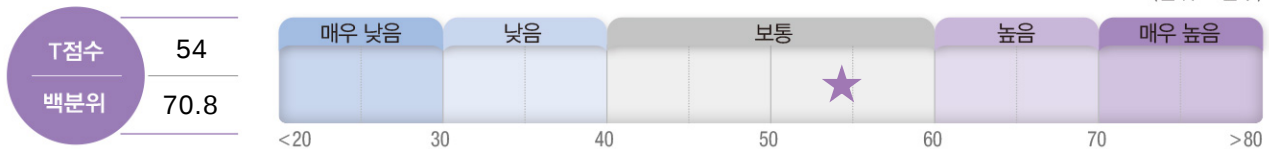
- **T점수:** T점수는 원점수를 평균이 50, 표준편차가 10인 표준점수로 환산한 값이며, 50점을 기준으로 이보다 높은 점수는 평균점보다 높고, 낮은 점수는 평균점보다 낮은 것을 의미합니다.
- **백분위:** 전체 집단을 100으로 보았을 때, 백분위 75는 수검자보다 높은 점수인 사람이 25명, 낮은 점수인 사람이 75명 있다는 것을 의미합니다.
- **수준:** 각 척도 결과에 대한 수준별 T점수 범위는 30 이하는 '매우 낮음', 31~40은 '낮음', 41~60은 '보통', 61~70은 '높음', 71 이상은 '매우 높음'으로 볼 수 있습니다.

◆ 검사 결과 요약 – 상위 척도 프로파일(학교급 기준)

1 / 스트레스 반응

스트레스에 대해 개인이 나타내는 반응

(단위: T점수)

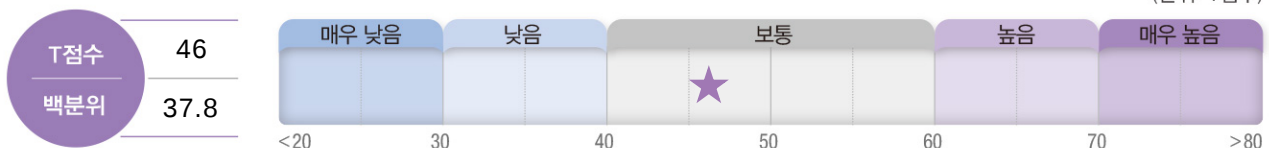


수준	설명
	스트레스 반응은 스트레스에 대해 개인이 나타내는 신체·정서·행동적 반응인 신체화, 우울, 불안, 분노, 공격행동이라는 5가지 하위 척도의 점수를 백분위로 나타낸 것입니다. 이 점수가 높을수록 스트레스를 받았을 때 개인이 경험하는 스트레스 수준이 높음을 말합니다.

2 / 스트레스 취약성

스트레스 상황을 해석하고 대처하는 과정에서 스트레스를 가중시키는 성격적 요인

(단위: T점수)



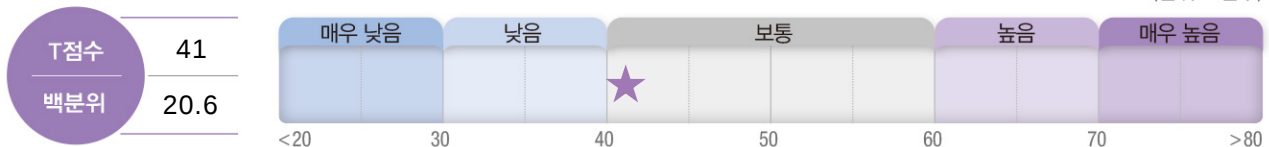
수준	설명
	스트레스 취약성은 스트레스 상황을 해석하고 대처하는 과정에서 스트레스를 가중시키고 부정적 결과를 초래하는 성격적 요인인 의존성, 완벽주의, 충동성, 회피라는 4가지 하위 척도의 점수를 백분위로 나타낸 것입니다. 이 점수가 높을수록 일상생활에서 스트레스를 잘 받으며 스트레스에 대한 개인의 성격적 취약성의 정도가 높습니다.

◆ 검사 결과 요약 – 상위 척도 프로파일(학교급 기준)

3 / 스트레스 보호요인

스트레스를 조절하고 극복하는 데 도움을 주는 요인

(단위: T점수)

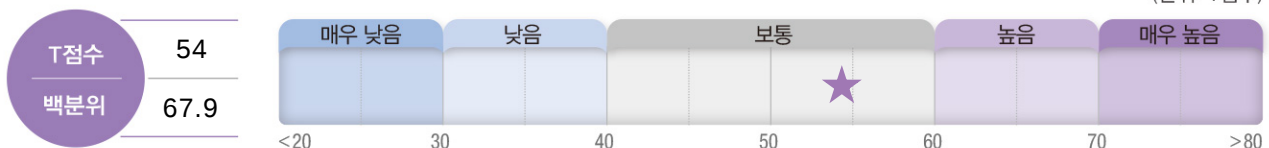


수준	설명
	스트레스 보호요인은 스트레스 상황에서 스트레스를 조절하고 극복하는 힘인 회복탄력성과 관련 있는 효능감, 낙관성, 통제력이라는 3가지 하위 척도의 점수를 백분위로 나타낸 것입니다. 이 점수가 높을수록 스트레스 상황을 효과적으로 통제하고 성공적으로 적응할 수 있는 역량이 큼니다.

4 / 스트레스 요인

스트레스 반응을 일으키는 요인

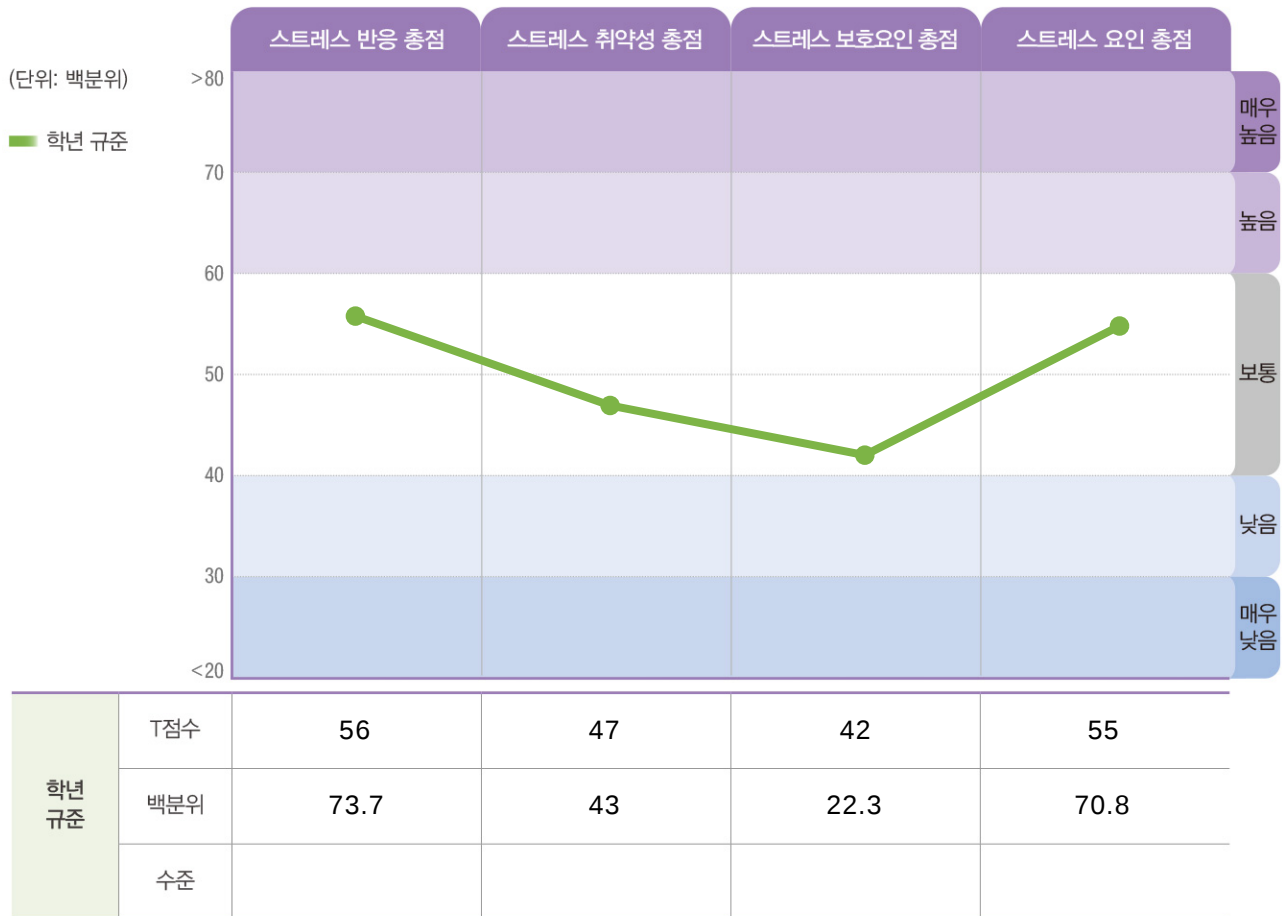
(단위: T점수)



수준	설명
	스트레스 요인은 개인에게 스트레스로 인식되는 자신, 진로, 부모, 또래, 교사, 학업의 6가지 하위 척도의 점수를 백분위로 나타낸 것입니다. 이 점수가 높을수록 일상생활 속에서 과도한 스트레스를 경험하고 있을 가능성이 높습니다.

◆ 학년별 상위 척도 프로파일

(단위: T점수)



기준 활용 안내

- **학년 기준**을 활용한다면 같은 학년의 학생에 비하여 수검자의 상위 척도별 수준이 어떠한지 알 수 있습니다. 학교급 기준과 비교하여 해석하면 좀 더 풍부한 검사 결과를 얻을 수 있습니다.
- 각각의 척도에 대해 다른 기준과의 비교로 상세한 분석이 가능하며, 검사 결과에 대한 해석은 아래 예시를 참고해 주시길 바랍니다.

예시

초등학교 6학년 여학생의 검사 결과에서 스트레스 반응 총점이 학교급 기준에서 높은 수준인 반면 학년 기준에서 보통 수준이라면, 수검자는 초등학교 4~6학년에 비해 해당 척도에서 높은 수준의 스트레스 반응을 나타내고 있을 가능성이 있고, 같은 초등학교 6학년 중에서는 보통 수준의 스트레스 반응을 나타내고 있을 가능성을 시사합니다.

◆ 하위 척도 프로파일(학교급 기준)

① 스트레스 반응

(단위: T점수)

하위 척도	T점수	백분위	<20	30	40	50	60	70	>80
			매우 낮음	낮음	보통		높음		매우 높음
신체화	45	47.4			★				
우울	50	58.6				★			
불안	63	89.3					★		
분노	53	74.6				★			
공격행동	59	86.2					★		

하위 척도	수준	설명
신체화		스트레스 때문에 생기는 여러 가지 신체 증상과 그 정도를 평가하기 위한 것으로, 신체 증상으로 인한 주관적 고통을 반영하고 있습니다. 점수가 높을수록 배가 아프고 어지러운 등 신체 증상이 나타날 가능성이 높습니다.
우울		스트레스로 인한 흥미 감소, 피로, 활력 상실, 자존감 저하, 주의력 감소 등 우울 증상과 그 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 스트레스에 의한 우울 증상의 정도가 높음을 말합니다.
불안		스트레스로 인한 불안한 정도를 평가하기 위한 것으로, 긴장, 불안, 공포, 걱정 등 개인이 스트레스 상황에서 어느 정도의 불안 반응을 나타내는지를 평가합니다. 점수가 높을수록 불안 증상이 많이 보입니다.
분노		스트레스로 인한 짜증, 흥분, 화, 격분 등의 개인의 분노 반응을 평가하기 위한 것으로, 개인이 스트레스 상황에서 어느 정도의 분노 반응을 나타내는지를 평가합니다. 점수가 높을수록 분노 증상이 많이 보입니다.
공격행동		스트레스로 인한 시비, 욕설, 폭력, 복수 등 공격적 행동 반응을 평가하기 위한 것으로, 개인이 스트레스 상황에서 어느 정도의 공격 행동을 나타내는지를 평가합니다. 점수가 높을수록 타인에게 해를 입히는 언행이 많이 보입니다.

② 스트레스 취약성

(단위: T점수)

하위 척도	T점수	백분위	<20	30	40	50	60	70	>80
			매우 낮음	낮음	보통		높음		매우 높음
의존성	46	41.7			★				
완벽주의	53	69.2				★			
충동성	43	34.9			★				
회피	44	37.5			★				

하위 척도	수준	설명
의존성		타인의 인정과 사랑, 관심을 얻기 위해 과도하게 의존하려는 성향을 측정하기 위한 개념입니다. 이 점수가 높으면 스트레스 상황에서 타인에게 집착하고 거절을 두려워하며, 타인과의 갈등이나 버림받음에 대한 공포가 크게 나타납니다.
완벽주의		지나치게 높은 기준을 설정하거나 외부에서 제시하는 기준을 자기 자신의 행동 목표로 설정하려는 성향을 평가하기 위한 개념입니다. 이 점수가 높을수록 지나친 자기비판, 실수에 대한 불안, 두려움 등을 경험할 가능성이 높습니다.
충동성		내부의 욕구를 통제하기 어려워하거나 이를 외부로 표출하려는 성향을 측정하기 위한 개념입니다. 이 점수가 높을수록 감정이나 행동의 통제가 어렵고, 낮은 주의집중력을 보일 가능성이 큼니다.
회피		개인이 경험하는 고통이나 괴로움을 직면하지 않고 피하려는 성향을 평가하기 위한 개념입니다. 이 점수가 높을수록 스트레스 상황을 벗어나려 하거나 쉽게 그만두는 회피 행동을 보일 가능성이 큼니다.

◆ 하위 척도 프로파일(학교급 기준)

③ 스트레스 보호요인

(단위: T점수)

하위 척도	T점수	백분위	<20	30	40	50	60	70	>80
			매우 낮음	낮음	보통	높음	매우 높음		
효능감	33	6.5		★					
낙관성	48	51.7				★			
통제력	45	39.2			★				

하위 척도	수준	설명
효능감		자신의 능력으로 어떤 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 자기 자신에 대한 신념이나 기대감을 평가합니다. 이 점수가 높을수록 스스로에 대한 믿음이 확고하며 스트레스 상황에서 발생하는 문제나 어려움을 잘 대처할 수 있다고 믿는 정도가 높습니다.
낙관성		문제 상황을 낙관적, 긍정적으로 판단하고 해석하려는 성향을 평가합니다. 이 점수가 높을수록 스트레스 상황이 더 나은 쪽으로 변화할 것이며 이를 극복할 수 있다고 믿는 정도가 높습니다.
통제력		심리적 압박하에서도 평온을 지키거나 부적 정서를 경험한 후에도 곧 회복될 수 있는 능력을 평가합니다. 이 점수가 높을수록 스트레스 상황에서도 자신의 감정과 행동을 조절하며 목표로 하는 일에 계속해서 집중할 수 있는 정도가 높습니다.

④ 스트레스 요인

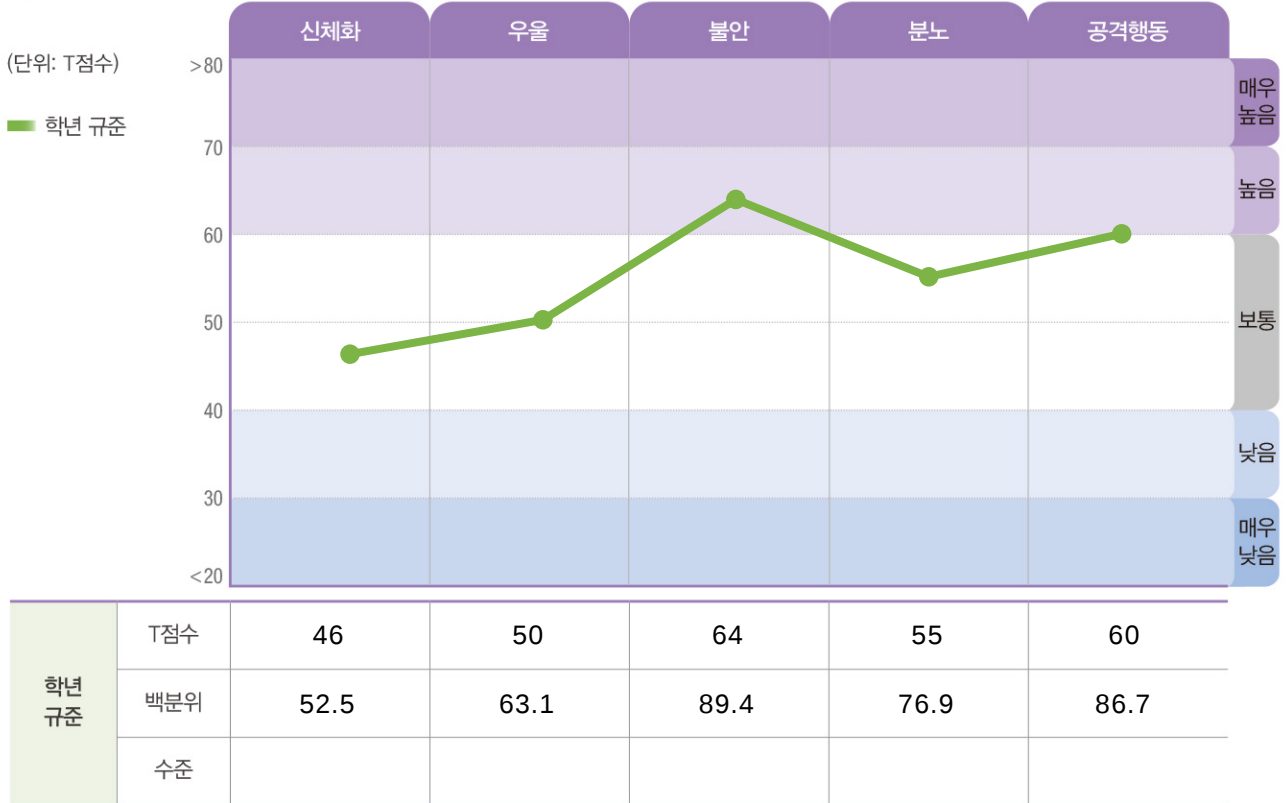
(단위: T점수)

하위 척도	T점수	백분위	<20	30	40	50	60	70	>80
			매우 낮음	낮음	보통	높음	매우 높음		
자신	50	57.5				★			
진로	49	60.3				★			
부모	58	83.6					★		
또래	57	82.1					★		
교사	62	91.2					★		
학업	48	52				★			

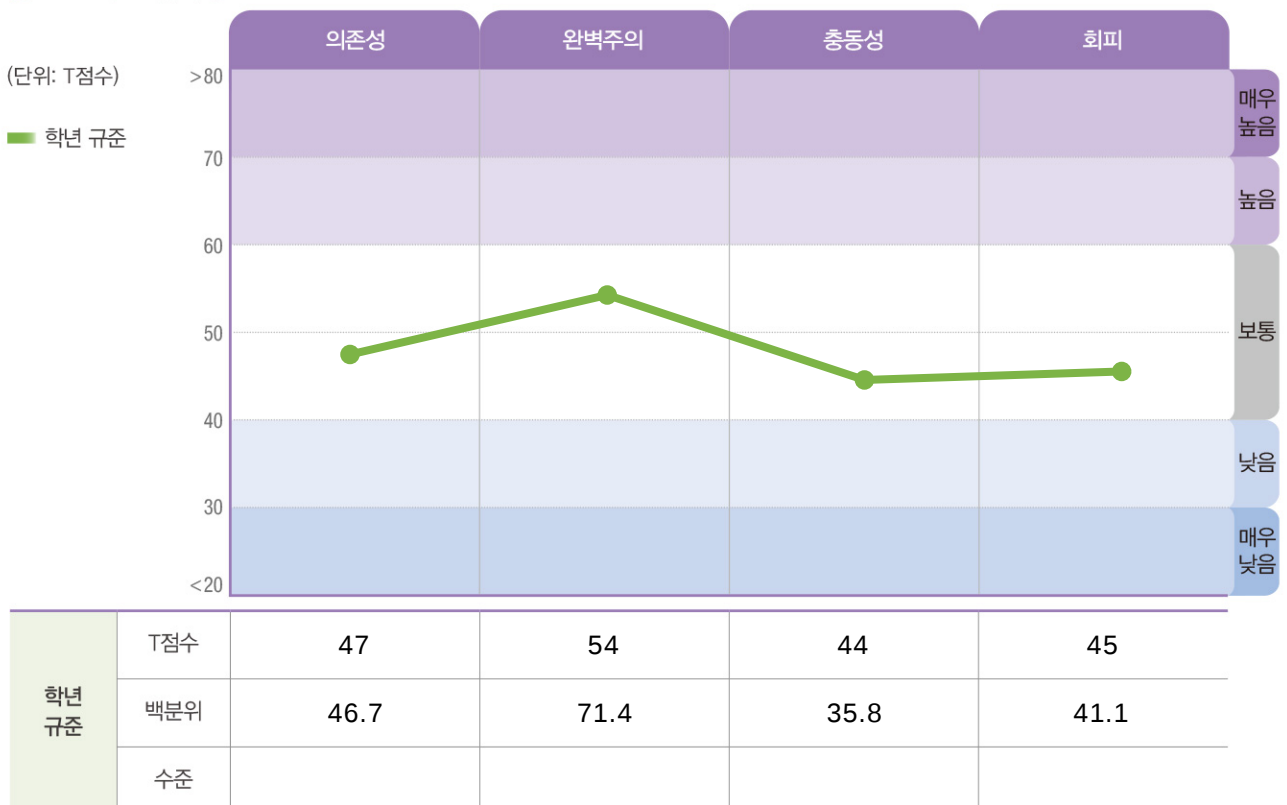
하위 척도	수준	설명
자신		성격, 외모, 자신감, 태도 등 자기 자신과 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 자신 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.
진로		미래의 목표, 장래희망 등 진로와 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 진로 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.
부모		가정환경, 부모의 양육 방식, 부모 불화 등 부모와 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 부모 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.
또래		교우 관계 갈등, 따돌림, 소외 등 또래와 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 또래 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.
교사		차별, 비교, 편애, 수업 방식 등 교사와 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 교사 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.
학업		공부, 숙제, 성적, 시험 등 학업과 관련된 스트레스 사건의 정도를 평가합니다. 이 점수가 높을수록 학업 관련 스트레스 정도가 높음을 말합니다.

◆ 학년별 하위 척도 프로파일

① 스트레스 반응

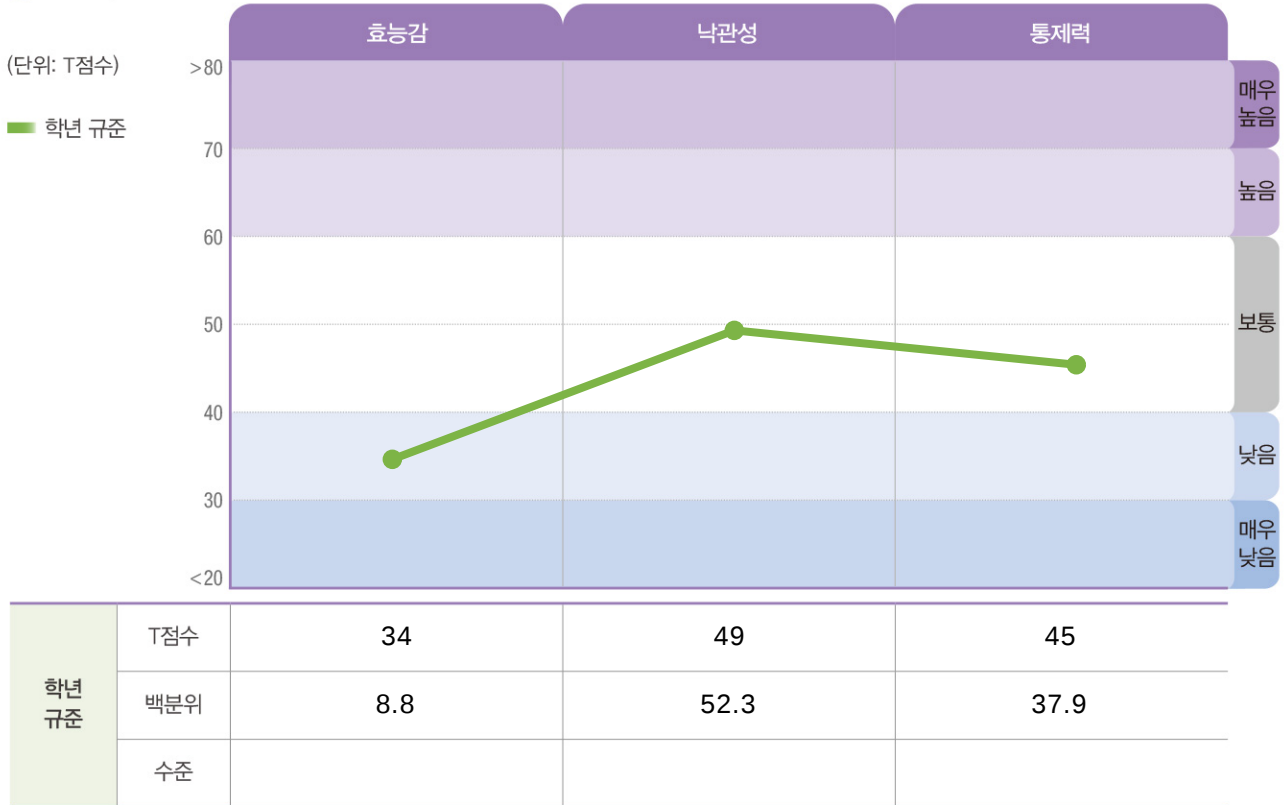


② 스트레스 취약성

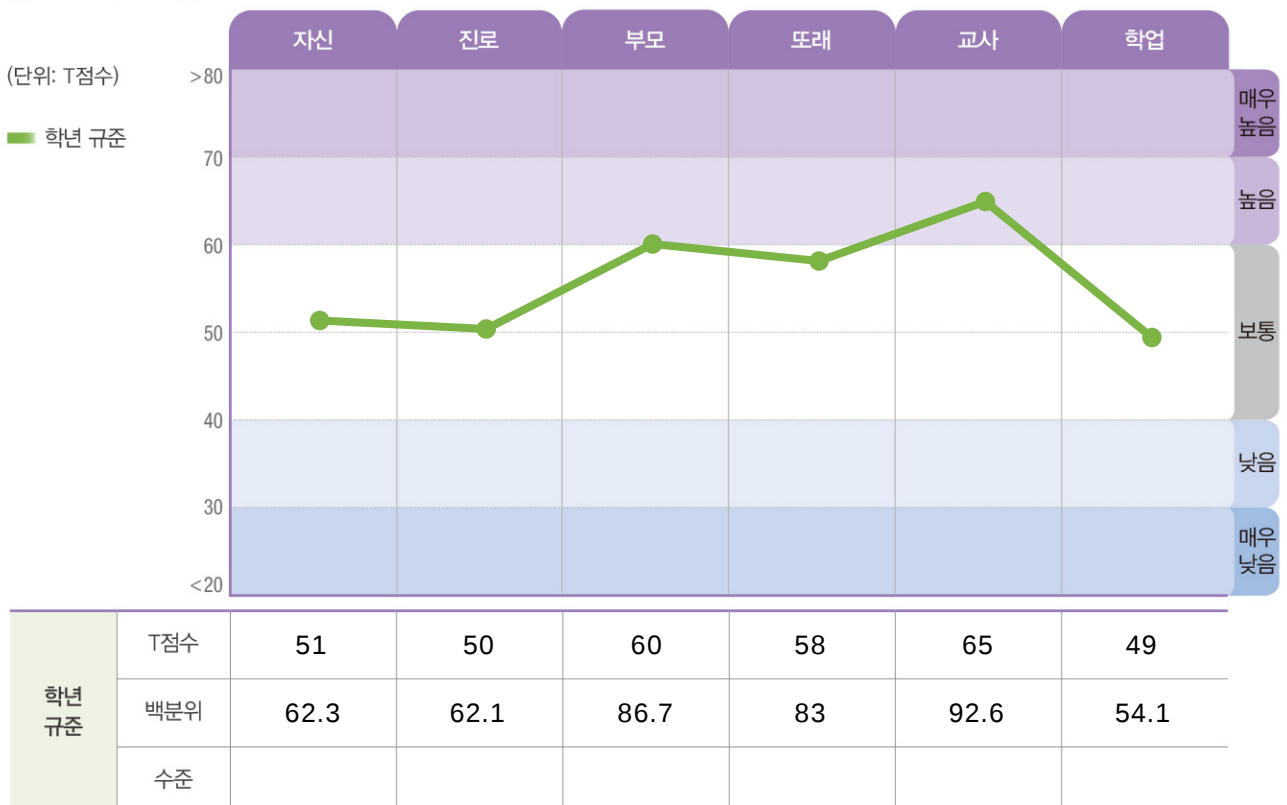


◆ 학년별 하위 척도 프로파일

③ 스트레스 보호요인



④ 스트레스 요인



◆ **구체적인 스트레스 사건** 아래 제시되어 있는 스트레스 생활 사건은 수검자가 직접 작성한 내용입니다.

◆ 스트레스 대처방안

스트레스 상황에서 자기 관리 방법

인정하기	이 세상 누구나 스트레스에 노출되어 있습니다. 살다 보면 스트레스를 받지 않을 수는 없습니다. 자신을 비난하기보다는 “내가 지금 힘들구나.”, “그럴 수도 있지.”처럼 자신을 인정하고 받아들이는 것이 스트레스 관리의 시작입니다. “점점 나아지고 있어.”, “잘 해낼 거야.”, “역시 나도 하면 되는구나.” 등 긍정적인 마음가짐을 갖도록 노력합니다.
적절한 운동이나 야외 활동하기	스트레스로 우리의 뇌가 부정적인 생각으로 가득 차 있을 때는 몸을 움직이는 것이 좋습니다. 운동은 스트레스 호르몬인 코르티솔 분비를 감소시키고 엔도르핀을 분비하게 하여 행복감을 느끼게 해 줍니다. 가벼운 산책과 달리기, 스트레칭 등은 스트레스를 해소할 수 있는 가장 손쉬운 방법 중 하나입니다.
충분한 수면 취하기	적절한 수면은 스트레스의 관리와 회복에 매우 중요합니다. 규칙적인 수면 습관을 통해 매일 같은 시간에 일어나고 같은 시간에 잠들도록 노력해야 합니다. 충분한 수면 시간은 우리 몸이 스트레스를 견디고 이겨내는 데 꼭 필요합니다. 하루에 8-10시간의 수면을 취하는 것이 좋습니다.
도움 구하기	부모님이나 친구, 담임 선생님, 상담 선생님, 전문가 등에게 현재 본인의 상태를 알립니다. 스트레스를 꼭 참거나 피하는 것은 스트레스를 더 악화시킬 수 있습니다. 혼자서는 해결할 수 없다고 생각된다면, 주변의 도움을 구하여 솔직하게 이야기하도록 합니다. 자신의 감정을 표현하고 힘든 일을 털어놓는 것만으로도 기분이 한결 나아질 것입니다.
취미 활동하기	취미 활동을 통해 새로운 것을 배우고 몰입하면서 스트레스에서 벗어날 수 있습니다. 그림 그리기, 글쓰기, 책 읽기, 요리하기, 사진 찍기, 노래 부르기, 악기 연주하기, 춤추기 등 여러분이 좋아하고 즐길 수 있는 취미 활동을 찾아보세요. 꾸준한 취미 활동은 스트레스를 풀어주고 집중력을 높여주며 불안한 마음을 가라앉히는 데 도움이 됩니다.

※ 다음과 같은 상태라면 전문가 상담이 필요할 수 있습니다.

- ① 도움이 필요하다고 스스로 느끼는 경우
 - 스트레스 상황이나 주변 인간관계 문제, 갈등 등을 혼자서 해결할 수 없다고 느낄 때
 - 자신의 생각이나 감정을 스스로 조절하기 힘들어 도움이 필요하다고 느낄 때
- ② 학교생활, 가족, 친구 관계, 진로, 학업 등에서 고민이나 어려움이 있다고 느끼는 경우
- ③ 몸과 마음이 힘들 때
 - 스트레스로 두통, 배탈, 가슴 통증, 소화 불량 등 신체 증상이 생긴 경우
 - 불안, 우울, 자존감 하락, 집중력 감소, 지나친 긴장, 걱정, 화 등과 같은 증상이 있을 때

$$[\quad]$$