ESI

Emotional Stress Inventory

정서적 스트레스 검사: 성인용

연구개발 : 전겸구, 서경현, 조영일

검사자		이름	SAMPLE
검사기관		성별	여
검사일	2020/05/28	생년월일	1983/05/05 (만 37세00개월)

Copyright ⓒ (주)인싸이트, a division of (주)학지사 Publisher. All rights reserved.

정서적 스트레스 검사(ESI) 소개

정서적 스트레스 검사(ESI)는 성인(만 18세에서 65세까지)이 일상에서 경험하는 분노, 불안 및 우울을 동일한 검사에서 측정하기 위해 개발되었습니다. 또한 정서의 특성을 고려해서 상태적 측면과 특성적 측면을 함께 측정하고 있습니다. 더 나아가 단순히 정서적 스트레스(부정 정서)의 부정적인 효과만 측정하지 않고 정서적 고양(긍정 정서)의 긍정적인 효과를 함께 측정함으로써 건강과 적응에 미치는 종합적인 효과를 측정할 수 있도록 개발하였습니다.

정서적 스트레스 검사 구성 및 내용

		내용
상태	상태 분노	상황적 요인으로 인해 **일시적**으로 경험하고 있는 **분노 수준**을 나타내고 있습니다.
	상태 불안	상황적 요인으로 인해 **일시적**으로 경험하고 있는 **불안 수준**을 나타내고 있습니다.
	상태 우울	상황적 요인으로 인해 **일시적**으로 경험하고 있는 **우울 수준**을 나타내고 있습니다.
	정서적 상태	상황적 요인으로 인해 **일시적**으로 경험하고 있는 **분노, 불안 및 우울**의 전체적 수준을 나타내고 있습니다.
특성	특성 분노	다양한 상황에서 **지속적**으로 나타나고 있는 **분노 성향/특성**을 나타내고 있습니다.
	특성 불안	다양한 상황에서 **지속적**으로 나타나고 있는 **불안 성향/특성**을 나타내고 있습니다.
	특성 우울	다양한 상황에서 **지속적**으로 나타나고 있는 **우울 성향/특성**을 나타내고 있습니다.
	정서적 특성	다양한 상황에서 **지속적**으로 나타나고 있는 **분노, 불안 및 우울**의 전체적 성향/특성을 나타내고 있습니다.
정서적 스트레스 총합 점수		분노, 불안 및 우울의 일시적 경험 뿐 아니라 다양한 상황에서 지속적으로 나타나는 성향/특성을 **모두 포함한 수준**을 나타내고 있습니다.

정서적 고양은 정서적 스트레스의 부정적 효과를 상쇄할 수 있는 긍정 정서로 구성되어 있습니다: 친밀한 상태(상태 분노), 평안한 상태(상태 불안), 행복한 상태(상태 우울), 관용적 특성(특성 분노), 안정적 특성(특성 불안), 활기찬 특성(특성 우울). 그리고 6가지 정서적 고양을 종합한 점수가 **정서적 고양 지수**가 됩니다.

한편, **정서적 고통**은 **정서적 스트레스**를 **정서적 고양**으로 나눈 **비율**로 산출한 지수입니다: 상태 분노 고통 지수(상태 분노/친밀한 상태), 상태 불안 고통 지수(상태 불안/평안한 상태), 상태 우울 고통 지수(상태 우울/행복한 상태), 특성 분노 고통 지수(특성 분노/관용적 특성), 특성 불안 고통 지수(특성 불안/안정적 특성), 특성 우울 고통 지수(특성 우울/활기찬 특성). 그리고 6가지 정서적 고통을 종합한 점수가 **정서적 고통 지수**가 됩니다.

다만, 본 검사가 **정서적 스트레스**를 측정하는 데 **일차적 목적**이 있으므로, 정서적 고양 및 정서적 고통에 관한 기술은 **정서적 고양 지수**와 **정서적 고통 지수** 만을 제시하게 됩니다.

정서적 스트레스 검사 결과 구분

정서적 스트레스 검사 결과는 세 가지 수준('보통', '높음', '매우 높음')으로 구분되어서 제공됩니다. 그 결과 해당 문항과 해당 영역에서 양호한 집단은 보통 집단으로 소개됩니다.

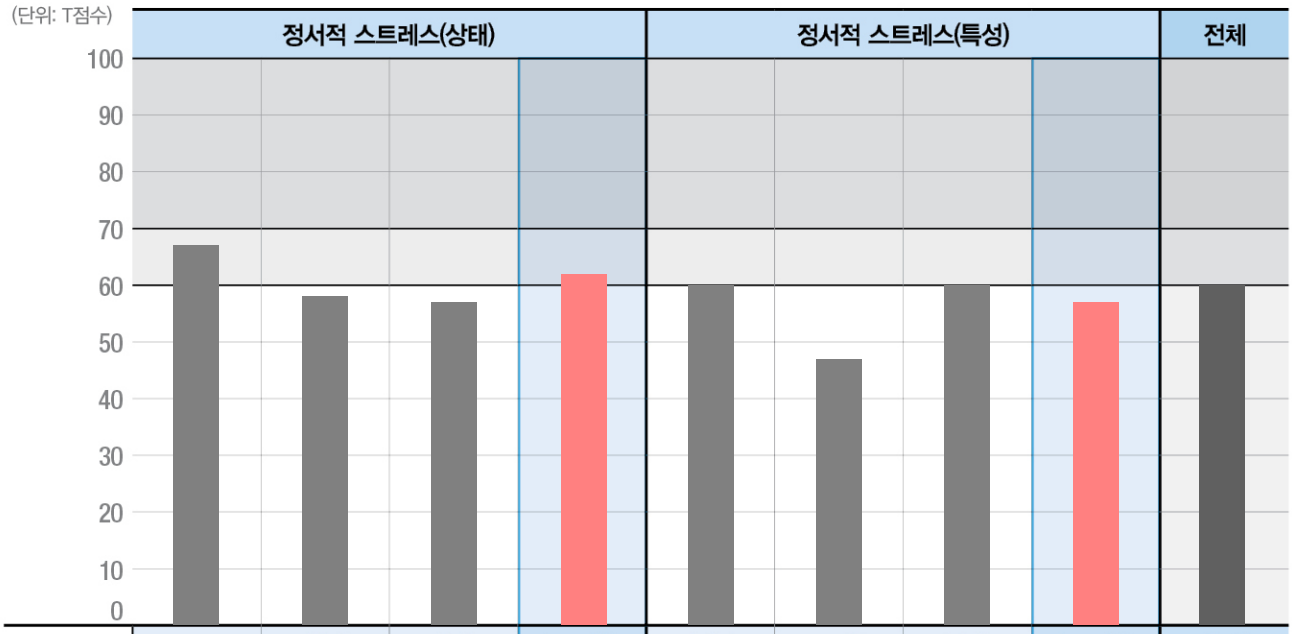
정서적 스트레스 검사 규준

정서적 스트레스 검사는 전체 집단을 기본으로 규준을 제시하고 있습니다. 아울러 성과 연령에 따라 점수 및 백분위의 차이가 있어 성별, 연령별 규준을 추가로 제시하고 있습니다. 즉, 20대 여성이 검사를 실시했을 경우, 표준화 집단 전체와 20대 여성 규준을 프로파일로 제공하고 있습니다. 이처럼 한 수검자에게 검사를 실시했을 때, 해당 수검자가 속한 규준을 적용하여 비교할 수 있습니다.

타당도 지수

척도	점수	수준	해석
타당도	0	높음	피검자가 타당도 (측정) 문항에 대해 일관되게 응답하고 있어서, 검사 결과가 피검자의 상태를 잘 나타내고 있는 것으로 판단됩니다.

정서적 스트레스 상태 지수, 정서적 스트레스 특성 지수

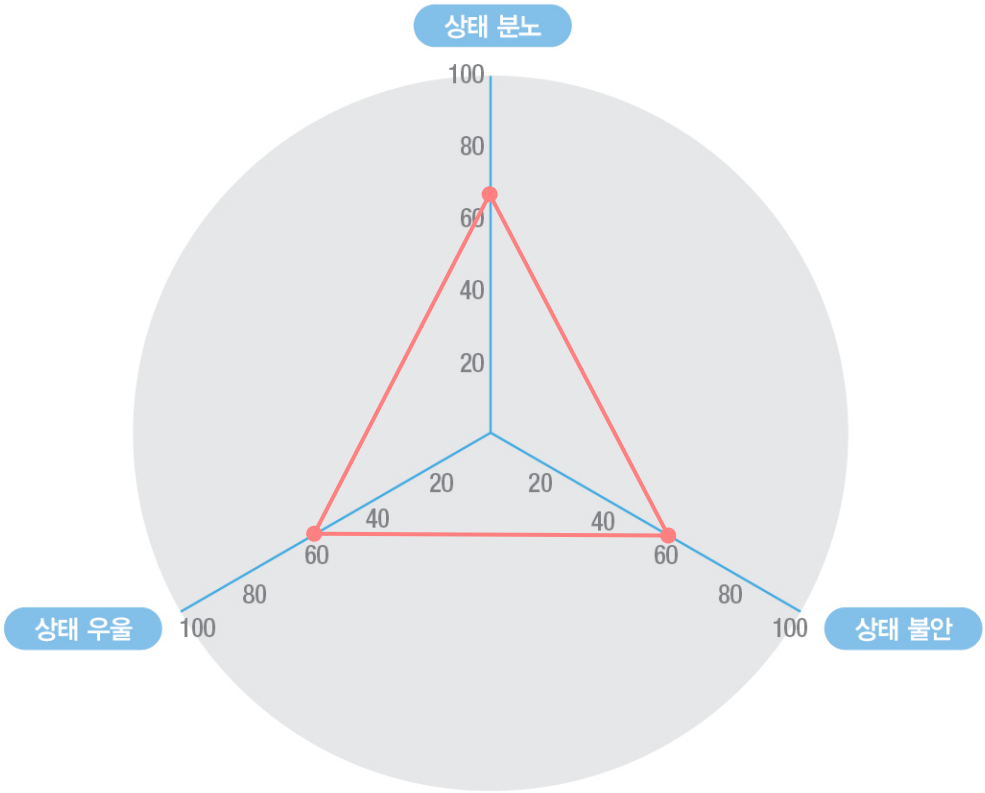


척도	상태 분노	상태 불안	상태 우울	스트레스 (상태)	특성 분노	특성 불안	특성 우울	스트레스 (특성)	총점 (전체)
원점수	24	23	22	69	23	20	20	63	132
T점수	67	58	57	62	60	47	60	57	60
백분위	93.4	78.7	75.8	86.7	85.1	39.2	85.1	77.3	82.5

척도	원점수	T점수	백분위	수준	해석
정서적 스트레스 (상태)	69	62	86.7	높음	이 검사를 실시하는 즈음에 정서적 스트레스 상태가 높은 수준으로 나타났습니다. 이러한 상태는 일반적으로 자신이 원하는 기대가 현실에서 어긋날 때 발생하므로, 부정 정서를 유발하는 상황이 무엇인지, 내가 할 수 있는 일이 무엇인지 등을 살펴보며 불필요한 부정 정서에서 벗어나기 바랍니다. 특히 정서적 스트레스가 반복되면 나중에는 성격으로 고착될 수 있으므로 더 악화되기 전에 불필요한 부정 정서를 줄이기 위해 스스로 노력하거나 전문가의 도움을 받기를 권유합니다.
정서적 스트레스 (특성)	63	57	77.3	보통	다양한 상황에서 지속적으로 정서적 스트레스가 보통 수준으로 나타나고 있으며, 앞으로도 이 수준을 유지하면 좋겠습니다. 참고로 '이완법,' '자신/타인에 대한 연민/사랑,' '수용' 등이 부정 정서에서 벗어나는 데 도움이 되므로 앞으로도 이런 건강한 습관을 터득하면서 현재보다 더 건강하게 살 수 있기를 기원합니다.

정서적 스트레스(상태)

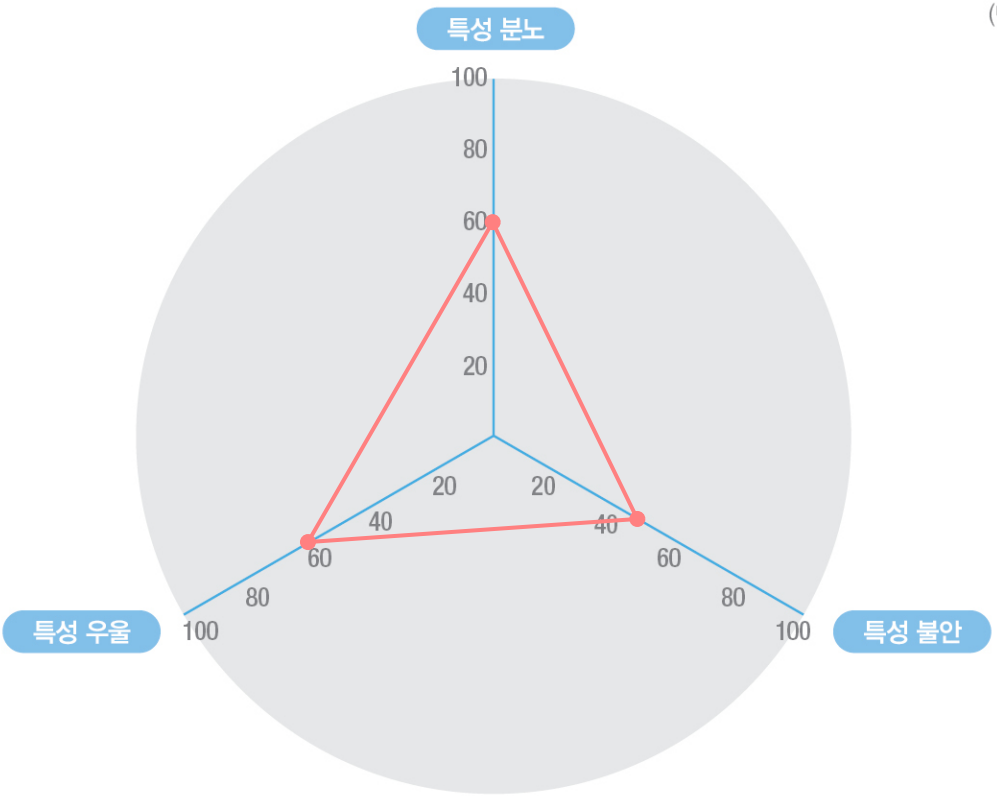
(단위: T점수)



척도	원점수	T점수	백분위	수준	해석
상태 분노	24	67	93.4	높음	이 검사를 실시하는 즈음에 분노 상태가 높은 수준으로 나타났습니다. 이러한 상태는 언어적, 신체적으로 분노를 표현하고 싶은 욕구가 상당히 있는 것으로 보여집니다. 일반적으로 분노는 나의 관점에서 볼 때 발생하므로, 상대방의 관점에서 생각하거나 상대방을 연민의 시각으로 바라보면서, 불필요한 분노를 줄이시기 바랍니다. 아울러, 필요할 경우 전문가의 도움을 받기를 권유합니다.
상태 불안	23	58	78.7	보통	이 검사를 실시하는 즈음에 보통 수준으로 불안을 경험하고 있으며, 앞으로도 이 상태를 유지할 수 있기 바랍니다. 참고로 '견과류/비타민 B 섭취,' '라벤더 향 흡입,' '이완 심상 '등이 불안 관리에 도움이 되므로, 이러한 방법을 생활 속에 적용할 수 있기 권유합니다.
상태 우울	22	57	75.8	보통	이 검사를 실시하는 즈음에 보통 수준으로 우울을 경험하고 있으며, 앞으로도 이 상태를 유지할 수 있기 바랍니다. 참고로 '다양한 색깔의 채소/과일 섭취,' '햇볕을 받으면서 걷기,' '즐거운 활동 참여하기 '등이 우울 관리에 도움이 되므로 이와 같은 생활 방식을 통해서 앞으로도 우울에서 벗어나서 더욱 건강하게 살 수 있기 기원합니다.

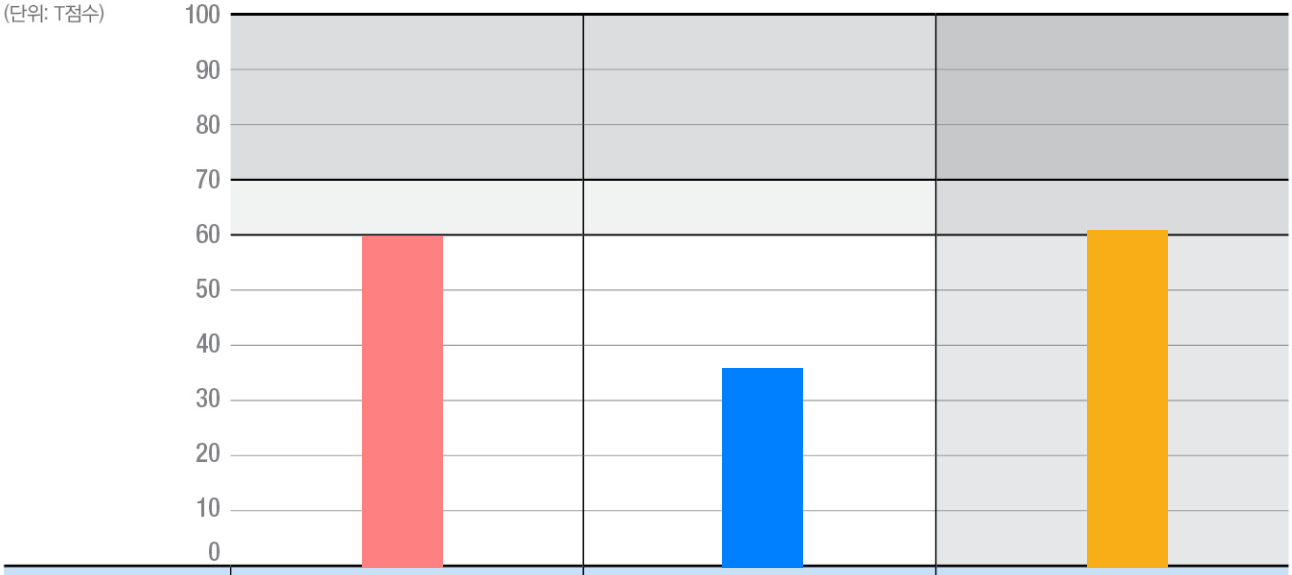
정서적 스트레스(특성)

(단위: T점수)



척도	원점수	T점수	백분위	수준	해석
특성 분노	23	60	85.1	높음	다양한 상황에서 지속적으로 분노 성향이 높은 수준으로 나타나고 있습니다. 일반적으로 자신이 갖고 있는 당위적 기대("반드시 ~해야 한다 "또는 "반드시 ~해서는 안 된다 ")가 현실에서 어긋날 때 분노가 발생하므로, 가능한 한 상대방 입장에서 바라보면서 분노 관리에 도움이 되는 방법을 모색해 보기 바랍니다. 아울러, 필요할 경우 전문가의 도움을 받기를 권유합니다.
특성 불안	20	47	39.2	보통	불안 성향이 다양한 상황에서 지속적으로 보통 수준으로 나타나고 있습니다. 앞으로도 이 수준을 유지하면서, 호흡 명상,' 알아차림 명상,' 근력 운동 '등의 방법을 생활화하면서 불안에서 벗어나 더 건강하고 행복하게 사실 수 있기 기원합니다.
특성 우울	20	60	85.1	높음	다양한 상황에서 지속적으로 우울 성향이 높은 수준으로 나타나고 있습니다. 이러한 우울 경향성은 과거에 나쁜 경험이 반복되었거나 또는 외상적 경험으로 인해 세상을 부정적으로 보는 기대가 고착된 결과일 수 있습니다. 따라서 부정적 측면에 초점을 두는 대신, 삶에서 긍정적 측면을 발견하면서 주위 사람이나 동물, 화초 등에 관심과 사랑을 주면서 사랑을 체험해 보는 것을 추천합니다. 아울러, 필요할 경우 전문가의 도움을 받기를 권유합니다.

정서적 스트레스, 정서적 고양, 정서적 고통



척도	정서적 스트레스	정서적 고양	정서적 고통
원/비율점수	132	37	1.02
T점수	60	36	61
백분위	82.5	9.8	88.5

– 정서적 스트레스와 정서적 고양은 원점수로 제시되며, 정서적 고통은 비율점수로 제시됩니다.

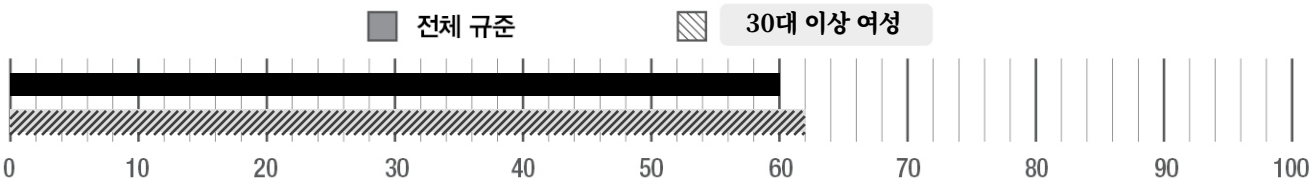
– 비율점수

* 정서적 고통 점수 산출 시, 정서적 스트레스와 정서적 고양을 동일한 비율로 나누기 위해 각 척도의 총점을 문항 수로 나누어 비율점수를 산출합니다.

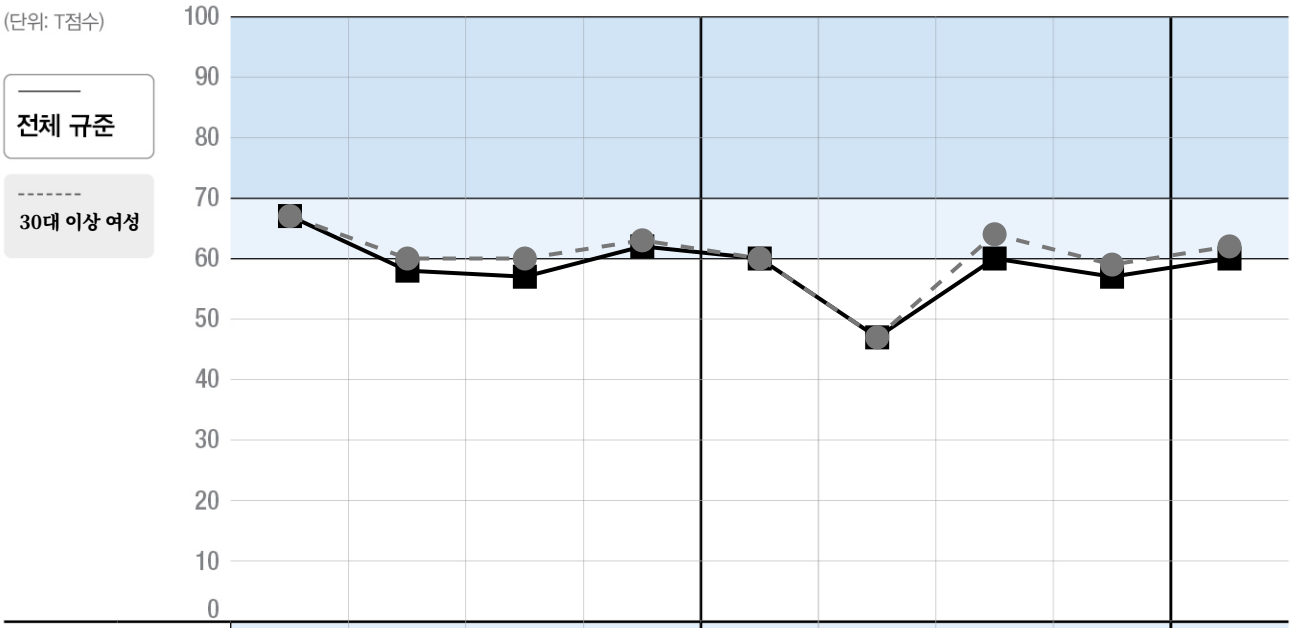
척도	원/비율점수	T점수	백분위	수준	해석
정서적 스트레스	132	60	82.5	높음	불안, 분노 및 우울 종합 점수가 높은 수준으로 나타나고 있습니다. 이 경우 건강하지 못한 행동(흡연, 음주 등)이 증가할 가능성이 높으며, 자신을 부정적으로 생각하면서 자존감이 낮아질 수 있습니다. 또한, 주위 환경에 대해 불평하거나 회피하는 경향이 나타날 수 있습니다. 이런 상태가 지속되면 만성 피로 등으로 고생할 가능성이 높으므로 가능하면 전문가의 도움을 받는 것을 권유합니다.
정서적 고양	37	36	9.8	보통	정서적 고양 지수가 보통 수준으로 나타나고 있습니다. 하지만 만약 T점수가 너무 낮게 나타날 경우(-1 표준편차 이하) 스트레스를 이겨낼 힘이 부족하며, 상대방의 언사에 예민하게 반응하기 쉽습니다. 일반적으로 이 점수가 높을수록 건강하고 적응을 잘 할 수 있으므로 '감사,' 즐거운 활동 '등을 통해 긍정 정서를 더 많이 경험하며 사실 수 있기를 기원합니다.
정서적 고통	1.02	61	88.5	높음	정서적 고통 지수가 높은 수준으로 나타나고 있습니다. 이와 같이 긍정 정서에 비해 부정 정서의 비율이 높을 때, 크게 두 가지 방향으로 진행될 수 있습니다: (1) 부정적인 생각을 반추하면서 우울과 같이 더 나쁜 상황으로 빠져 들거나, (2) 자신이 처한 상황을 성찰하면서 성장할 수 있습니다. 따라서 가능하면 성찰을 통해 더욱 건강하고 행복한 삶을 살 수 있는 방안을 모색할 필요가 있겠습니다.

정서적 스트레스에 대한 규준별 평가

스트레스 수준 총점					
전체 규준			30대 이상 여성		
T 점수	백분위	수준	T 점수	백분위	수준
60	82.5	높음	62	84.4	높음



정서적 스트레스 하위 영역 프로파일



구분		상태 분노	상태 불안	상태 우울	스트레스 (상태)	특성 분노	특성 불안	특성 우울	스트레스 (특성)	총점 (전체)
전체 규준	T점수	67	58	57	62	60	47	60	57	60
	백분위	93.4	78.7	75.8	86.7	85.1	39.2	85.1	77.3	82.5
	수준	높음	보통	보통	높음	높음	보통	높음	보통	높음
30대 이상 여성	T점수	67	60	60	63	60	47	64	59	62
	백분위	91.1	84.4	87.1	85.3	84.9	46.7	91.1	83.1	84.4
	수준	높음	높음	높음	높음	높음	보통	높음	보통	높음

– 성과 연령에 따라 점수 및 백분위의 차이가 있어 성별, 연령별 규준을 추가로 제시하였습니다.
피검자가 속한 규준을 각각 적용한 결과를 비교하여 활용할 수 있습니다.