

IESS

Integrated Evaluation of Stress and Stress Vulnerability

통합스트레스검사 개인용 검사결과표

연구개발 | 김병수 · 홍상환

이 검사는 일상생활에서 경험하는 여러 가지 일들에 대해 얼마나 스트레스를 경험하고 있는지와 스트레스에 취약한 요인을 어느 정도 가지고 있는지를 알아보는 데 목적이 있습니다.

즉 개인이 경험하는 스트레스 수준과 그로 인한 반응(스트레스 지각, 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패)을 알아보고, 스트레스에 취약하게 하는 성격적 요인과 대처방법 그리고 개인이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스 영역을 알아보는데 도움이 됩니다.

• 학교/소속 /

• 학번/사번 123456789

• 이름

• 성 별

• 검사일시일 2019 01 15

• 검사결과 조회번호 7688-30ce-d762-45b7-b647

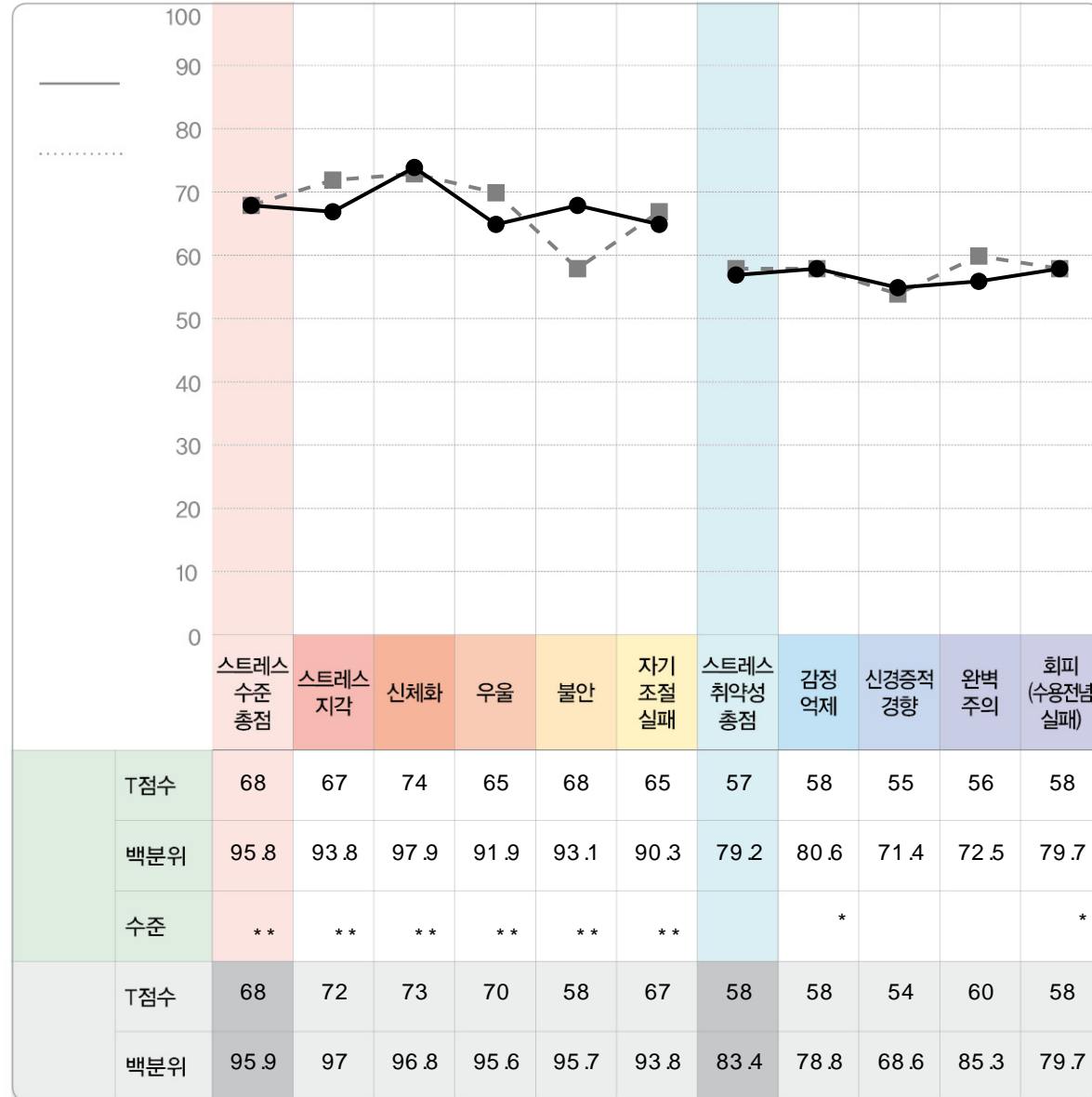
▶ 홈페이지 PDF 결과보기

인사이트 표준화검사 홈페이지(www.inpsyt.co.kr)에 _____님의 검사결과 조회번호를 입력하시면 PDF검사결과표, 검사결과 해석동영상과 검사결과상담 서비스를 제공받을 수 있으며, 동일한 서비스를 스마트폰으로도 제공 받을 수 있습니다.

insyt 인사이트
심리검사연구소

01 | 영역별 점수 프로파일

(단위:T점수)



※ 회색 음영으로, 특정 성별이나 연령대에 따른 기준을 보조적으로 제공하였으니 참고하시기 바랍니다. (스트레스 수준과 취약성은 대학생과 성인 그리고 성별과 연령대에 따라 차이가 있을 수 있습니다)

※ 통합스트레스검사는 두 가지 다른 기준을 적용한 결과를 제시합니다. 그 이유는 표준화 자료를 분석한 결과 특정 스트레스 수준과 그에 따른 반응 및 취약성 요인들이 대학생과 성인 및 성인의 연령대, 성별에 따라 척도점수에서 차이가 있기 때문입니다. 이처럼 통합스트레스검사는 한 수검자에게 검사를 실시했을 때 해당 수검자가 속한 기준을 각각 적용하여 비교 해석할 수 있습니다.

	대표 기준	보조 기준
성인	성인 기준	연령대 기준
대학생	대학생 기준	성인 성별 기준

02 | 생활 스트레스 사건 결과 : 스트레스 영역

V	직업	가족
V	경제(재정 상태)	대인관계(예, 직장 동료, 친구, 연인 등)
V	사고(예, 교통사고)	건강
	학업	기타
	스트레스 없음	

※ 위에 제시되어 있는 생활스트레스 사건 결과는 수검자가 직접 선택한 스트레스 영역입니다. 개인이 일상생활에서 경험하는 스트레스 영역을, 스트레스 수준 및 스트레스 취약성과 같이 검토하면 개인이 경험하는 스트레스를 통합적으로 평가하는 데 도움이 됩니다.

03 | 영역별 점수 해석 (대표 기준을 기준으로 산출된 결과에 대한 해석입니다.)

	수준	해석
스트레스 수준 총점	**	95.8% 가 가
스트레스 지각	**	93.8% 가 가
신체화	**	(가) 가 97.9% 가 가
우울	**	가 가 91.9%
불안	**	93.1% 가 가
자기 조절 실패	**	90.3% 가 가

수준에 * 표시가 있을 경우 아래 내용을 함께 확인하시기 바랍니다.

- 유의미한 증상: 신체화, 우울, 불안, 자기조절 실패가 2-4주 이상 지속되고, 이로 인해 일상생활 및 직업(혹은 교육), 대인관계에서 현저한 지장이 초래된 경우로 주의가 필요합니다.
- 자기관리: 스트레스 관리를 위해 스트레스 수준이 완화될 때까지 스트레스 요인에서 일시적으로 벗어나서 긴장 완화를 위한 활동 (예: 복식 호흡, 명상, 산책 등)을 적극적으로 시행한 이후 스트레스 수준에 대한 재평가가 필요합니다. 항상 생활습관을 점검하여 스트레스 면역력이 저하되지 않도록 주의해야 합니다.

	수준	해석
스트레스 취약성 총점		가 가
감정 억제	*	가 80.6% 가
신경증적 경향		71.4% 가 가
완벽 주의		72.5% 가
회피 (수용전념 실패)	*	가 () 79.7% 가

수준에 * 표시가 있을 경우 아래 내용을 함께 확인하시기 바랍니다.

감정억제, 신경증적 경향, 완벽주의, 회피(수용전념 실패)는 스트레스가 있을 때 부정적 결과를 초래하는 성격적 특징입니다. 이와 같은 성격적 취약성 영역의 점수가 높은 수검자는 개인의 성격적 특징을 이해하고 변화시키는 것뿐만 아니라 스트레스 관리가 필요합니다.