

# 나의 직무스트레스 수준

1. 귀하의 성별은 ?      남                  여

아래의 a.b.c.d 내용을 참고하여 설문내용을 작성해봅시다  
**a 전혀 그렇지 않다. B 그렇지 않다. c 그렇다. d 매우 그렇다**

	증상	a	b	c	d
2	나의 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다				
3	업무량이 현저하게 증가하였다				
4	업무수행중에 충분한 휴식이 주어진다.				
5	여러 가지 일을 동시에 해야 한다				
6	내 업무는 창의력을 필요로 한다.				
7	내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다				
8	작업시간, 업무수행과정에서 어떤 사안에 대해 결정할 권한이 주어지며 영향력을 행사할 수 있다				
9	나의 업무량과 직업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.				
10	나의 상사는 업무를 완료하는데 도움을 준다				
11	나의 동료는 업무를 완료하는데 도움을 준다.				
12	직장에서 내가 힘들 때 힘들다는 것을 알아주고 이해해 주는 사람이 있다				
13	직장 사정이 불안정하여 미래가 불확실하다.				
14	나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(예:구조조정 )가 있었거나 있을 것으로 예상된다				
15	우리 회사는 근무평가나 승진, 부서배치 등 인사제도가 공정하고 합리적이다				
16	업무 수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.				
17	우리 부서와 타 부서 간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다.				

18	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.				
19	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다				
20	내 사정이 앞으로 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 모르고 일하게 된다.				
21	나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.				
22	회식자리가 불편하다				
23	나는 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무 지시를 받는다.				
24	직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다				
25	남성,여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다				
26	귀하의 연령대는 ?				

★10대   ★ 20대   ★ 30대   ★ 40대   ★ 50대

27 귀하가 종사하는 업종은 ?

- ★ 제조업   ★ 건설업   ★ 서비스 업
- ★ 임업   ★ 기타업종

### 참고 : 감정노동

감정노동의 정의;배우가 연기를 하듯 타인의 감정을 맞추기 위해 자신의 감정을 억누르고 통제하는 일을 일상적으로 수행하는 노동을 말하며 감정노동자는 고객으로 부터의 자극이나 위협 속에서도 감정을 억누르고 흐트러지지 않는상태를 유지하도록 요구 받습니다.

고객을 중시하는 직종에서 근무하는 직업군은 자신의 감정 보다 고객의 감정을 우선한다고 해서 **감정노동자**라고 부릅니다

### 참고: 직무스트레스 관리 성공 포인트 3

- 1.직원들과 많이 교류하며 상담하기 쉬운 신뢰관계와 조직문화를 만들자
- 2.평상시와 다른 직원의 모습에 관심을 가져주세요  
평상시와 다르다고 느껴지는 직원을 발견하면 함께 이야기를 들어주고, 산업보건 의사가 있으면 상담할 수 있도록 도와주세요

3.먼저 다가가 이야기를 들어주세요-**내가 먼저 다가가기**

**관심과배려-알아채기-대화시도**

**-이야기들어주기-전문상담연결**