

# 한국형 직무스트레스 측정

- 이 도구는 근로자 개인적으로 또는 직장에서 부서 및 회사 전체의 집단적 스트레스요인 수준을 평가하게 됩니다.
- 각 질문내용에 자신이 느끼는 정도는 체크하면 됩니다.

	설문 내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	근무 장소가 깨끗하고 쾌적하다.	4	3	2	1
2	내 일은 위험하며 사고를 당할 가능성이 있다.	1	2	3	4
3	내 업무는 불편한 자세로 오랫동안 일을 해야 한다.	1	2	3	4
4	나는 일이 많아 항상 시간에 쫓기며 일한다.	1	2	3	4
5	현재 하던 일을 끝내기 전에 다른 일을 하도록 지시 받는다.	1	2	3	4
6	업무량이 현저하게 증가하였다.	1	2	3	4
7	나는 동료나 부하직원을 돌보고 책임져야 할 부담을 안고 있다.	1	2	3	4
8	내 업무는 장시간 동안 집중력이 요구된다.	1	2	3	4
9	업무 수행 중에 충분한 휴식(잠)이 주어진다.	4	3	2	1

	설문 내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
10	일이 많아서 직장가 가정에 다 잘하기가 힘들다.	1	2	3	4
11	여러 가지 일을 동시에 해야 한다.	1	2	3	4
12	내 업무는 창의력을 필요로 한다.	4	3	2	1
13	업무관련 사항(업무의 일정, 업무량, 회의시간 등)이 예고 없이 갑작스럽게 정해지거나 바뀐다.	1	2	3	4
14	내 업무를 수행하기 위해서는 높은 수준의 기술이나 지식이 필요하다.	4	3	2	1
15	작업시간, 업무수행과정에서 나에게 결정할 권한이 주어지며 영향력을 행사할 수 있다.	4	3	2	1
16	나의 업무량과 작업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.	4	3	2	1
17	나의 상사는 업무를 완료하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
18	나의 동료는 업무를 완료하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
19	직장에서 내가 힘들 때 내가 힘들다는 것을 알아주고 이해해 주는 사람이 있다.	4	3	2	1
20	직장생활의 고충을 함께 나눌 동료가 있다.	4	3	2	1

	설문 내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
21	지금의 직장을 옮겨도 나에게 적합한 새로운 일을 쉽게 찾을 수 있다.	4	3	2	1
22	현재의 직장을 그만두어도 현재 수준만큼의 직업(직장)을 쉽게 구할 수 있다.	4	3	2	1
23	직장사정이 불안하여 미래가 불확실하다.	1	2	3	4
24	나의 직업은 실직하거나 해고당할 염려가 없다.	4	3	2	1
25	앞으로 2년 동안 현재의 내 직업을 잃을 가능성이 있다.	1	2	3	4
26	나의 근무조건이나 상황에 바람직하지 못한 변화(예, 구조조정)가 있었거나 있을 것으로 예상된다.	1	2	3	4
27	우리 직장은 근무평가, 인사제도(승진, 부서배치 등)가 공정하고 합리적이다.	4	3	2	1
28	업무수행에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비, 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.	4	3	2	1
29	우리 부서와 타 부서간에는 마찰이 없고 업무협조가 잘 이루어진다.	4	3	2	1
30	근로자, 간부, 경영주 모두가 직장을 위해 한마음으로 일을 한다.	4	3	2	1
31	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 통로가 있다.	4	3	2	1
32	나의 경력개발과 승진은 무난히 잘 될 것으로 예상한다.	4	3	2	1

	설문 내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	매우 그렇다
33	나의 현재 직위는 나의 교육 및 경력에 비추어볼 때 적절하다.	4	3	2	1
34	나의 직업은 내가 평소 기대했던 것에 미치지 못한다.	1	2	3	4
35	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때 내 봉급/수입은 적절하다.	4	3	2	1
36	나의 모든 노력과 업적을 고려할 때, 나는 직장에서 제대로 존중과 신임을 받고 있다.	4	3	2	1
37	나는 지금 하는 일에 흥미를 느낀다.	4	3	2	1
38	내 사정이 앞으로 더 좋아질 것을 생각하면 힘든 줄 <u>모르고</u> 일하게 된다.	4	3	2	1
39	나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.	4	3	2	1
40	회식자리가 불편하다.	1	2	3	4
41	나는 기준이나 일관성이 없는 상태로 업무 지시를 받는다.	1	2	3	4
42	직장의 분위기가 권위적이고 수직적이다.	1	2	3	4
43	남성, 여성이라는 성적인 차이 때문에 불이익을 받는다.	1	2	3	4

# 우리는 어떤 직무스트레스를 많이 느끼는가

## 물리적 환경

“물리적 환경” 영역에서는 근로자가 노출되고 있는 직무스트레스를 야기할 수 있는 환경요인 중 사회 심리적 요인이 아닌 환경 요인을 측정하며, 공기오염 · 작업방식의 위험성 · 신체부담 등이 이 영역에 포함되고, 측정도구의 1-3번 문항이 해당된다.

## 직무 요구

“직무 요구” 영역에서는 직무에 대한 부담 정도를 측정하며, 시간적 압박 · 중단상황 · 업무량 증가 · 책임감 · 과도한 직무부담 · 일-가정 양립 · 업무 다기능이 영역에 포함 되고, 측정도구의 4-11번 문항이 해당된다.

## 직무 자율

“직무 자율” 영역에서는 직무에 대한 의사결정의 권한과 자신의 직무에 대한 재량과 활용성의 수준을 측정하며, 기술적 재량 · 업무예측 불가능성 · 기술적 자율성 · 직무수행 권한이 이 영역에 포함되고, 측정도구의 12-16번 문항이 해당된다.

## 관계 갈등

“관계 갈등” 영역에서는 회사 내에서의 상사 및 동료 간의 도움 또는 지지 부족 등의 대인관계를 측정하며, 동료의 지지 · 상사의 지지 · 전반적 지지가 이 영역에 포함되고, 측정도구의 17-20번 문항이 해당된다.

## 직무 불안정

“직무 불안정” 영역에서는 자신의 직업 또는 직무에 대한 안정성을 측정하며, 구직기회 · 전반적 고용 불안정성이 이 영역에 포함되고, 측정도구의 21-26번 문항이 해당된다.

## 조직 체계

“조직 체계” 영역에서는 조직의 전략 및 운영체계 · 조직의 자원 · 조직 내 갈등 · 합리적 의사소통 결여 · 승진 가능성 · 직위 부적합을 측정하며, 측정도구의 27-33번 문항이 해당된다.

## 보상 부적절

“보상 부적절” 영역에서는 업무에 대하여 기대하고 있는 보상의 정도가 적절한지를 측정하며, 기대 부적합 · 금전적 보상 · 존중 · 내적 동기 · 기대 보상 · 기술개발 기회가 이 영역에 포함되고, 측정도구의 34-39번 문항이 해당된다.

## 직장 문화

“직장 문화” 영역에서는 서양의 형식적 합리주의 직장문화와는 다른 한국적 집단주의 문화 (회식, 음주문화) · 직무갈등 · 합리적 의사소통체계 결여 · 성적 차별 등을 측정하며, 측정도구의 40-43번 문항이 해당된다.