

01 직무스트레스의 이해

➤ 직무스트레스의 이해

- 직무스트레스의 정의
 - 사업장의 환경, 동료와의 관계, 중요업무, 위험요소 등으로 생기는 우리의 정신과 신체의 복합적인 반응
- 직무스트레스의 원인
 - 일반적 원인, 업무 불균형, 물리적 환경 요인, 사회심리적 환경 요인, 시간적 압박/업무 시간적 요인, 조직적·구조적 요인, 조직에서의 역할적 요인, 대인관계 갈등적 요인, 조직 외적인 스트레스 요인
- 직무스트레스가 개인에게 미치는 영향
 - 직무 스트레스는 건강상의 많은 문제를 일으키고, 사고를 발생시킬 수 있는 위험인자로 작용
 - 극심한 스트레스 상황에 노출되거나 성격적 요인으로 신체에 다음과 같은 구조적, 기능적 손상이 발생

02 직무스트레스 유형진단과 관리방법

➤ 직무스트레스 유형진단

- 한국형 직무스트레스 측정도구

- 근로자 개인 또는 부서 및 회사 전체의 집단적 스트레스요인 수준 평가

- 직무스트레스 유형

- 물리적 환경, 직무요구, 직무자율성, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화

➤ 직무스트레스 유형별 관리방법

- 개인적 관리방안

- 스트레스를 받고 있다는 사실을 인지하고, 나에게 맞는 스트레스 대처방법을 찾아서 실천
- 긴장 이완, 규칙적 생활/충분한 수면, 사람들과 교류, 편안한 환경조성, 일상 벗어나보기, 운동/술·담배 의존 끊기

- 회사차원 관리방안

- 근로자들의 상황과 환경을 잘 판단해서 실천
- 우호적인 직장분위기 조성, 자율성의 증대, 직무분장 및 재설계, 경력개발