

직무 스트레스 평가 (기본형)

※ 직무 스트레스에 대한 질문입니다. 끝까지 빠짐없이 답을 부탁드립니다.

※ 붉은선 안에만 기재하시고, 표기는 검정색 펜으로 정확하게 “●” 표시하여 주십시오.

사업장명	생년월일	성명
------	------	----

현재 일하면서 귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 표시하여 주시기 바랍니다.

구분	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
물 리 환 경	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
직 무 요 구	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
	10. 일이 많아서 직장과 가정에 다 잘하기가 힘들다.	①	②	③	④
	11. 여러 가지일을 동시에 해야 한다.	①	②	③	④
직 무 자 율	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 행사 할 수 있다.	④	③	②	①
	16. 나의 업무량과 작업스케줄을 스스로 조절할 수 있다.	④	③	②	①
관 계 갈 등	17. 나의 상사는 업무를 완료하는데 도움을 준다.	④	③	②	①
	18. 나의 동료는 업무를 완료하는데 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

직무 스트레스 평가 (기본형)

현재 일하면서 귀하의 생각이나 느낌에 가장 가까운 곳에 표시하여 주시기 바랍니다.

구분	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
직 무 불 안 정	21. 지금의 직장을 옮겨도 나에게 적합한 새로운 일을 쉽게 찾을 수 있다.	④	③	②	①
	22. 현재의 직장을 그만두더라도 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
조 직 체 계	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, 관리감독자, 사업주 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
	33. 내 현재 직위는 나의 교육 및 경력에 비추어볼 때 적절하다.	④	③	②	①
보 상 부 적 절	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 모르고 일하게 된다.	④	③	②	①
	39. 나의 능력을 개발하고 발휘할 수 있는 기회가 주어진다.	④	③	②	①
직 장 문 화	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