

직무스트레스 평가도구



아래 설문은 귀하의 직무수행과정에서 나타난 **직무스트레스 수준을 평가**하기 위한 것입니다.
최근 한 달 동안의 느낌과 경험을 토대로 응답하여 주시기를 바랍니다.

요인		문항	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
 물리 환경	1	내 일은 위험하며 사고를 당할 가능성이 있다.	1	2	3	4
	2	나는 불편한 자세로 일을 해야 한다.	1	2	3	4
 직무 요구	3	일이 매우 많다.	1	2	3	4
	4	시간에 쫓기며 일한다.	1	2	3	4
	5	직장의 목표 달성을 위한 압박을 받는다.	1	2	3	4
 직무 자율성	6	업무과정이나 방법을 스스로 결정할 수 있다.	4	3	2	1
	7	작업시간이나 일정을 스스로 조절할 수 있다.	4	3	2	1
 사회적 지지	8	나의 상사는 업무를 수행하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
	9	나의 동료는 업무를 수행하는 데 도움을 준다.	4	3	2	1
 직업 불안정	10	내 일자리의 미래가 불확실하다.	1	2	3	4
	11	근무 조건이 악화될 가능성이 있다.	1	2	3	4
 조직 공정성	12	우리 직장은 근무평가, 인사 등 정책결정과정이 공정하고 합리적이다.	4	3	2	1
	13	일에 필요한 인원, 공간, 시설, 장비 훈련 등의 지원이 잘 이루어지고 있다.	4	3	2	1
	14	일에 대한 나의 생각을 반영할 수 있는 기회와 절차가 있다.	4	3	2	1
	15	우리 직장은 안전하고 건강한 직장생활을 할 수 있도록 도움을 준다.	4	3	2	1
 보상 적정성	16	나의 노력과 성과를 고려할 때, 내 소득은 적절하다.	4	3	2	1
	17	나의 노력과 성과를 고려할 때, 나는 직장에서 인정받는다.	4	3	2	1
 일과 삶의 균형	18	나의 일과 삶은 적절히 균형을 이루고 있다.	4	3	2	1
	19	일 때문에 일상 생활에 지장이 있다.	1	2	3	4

✓ 각 요인별 평가를 위한 **평가결과**는 뒷면을 확인하시기 바랍니다.

직무스트레스 평가결과



귀하가 응답한 요인별 문항의 점수를 합산하여 아래의 직무스트레스 수준을 평가할 수 있습니다.

요인	합산 점수	평가기준		관련 예방조치
		정상	위험	
 물리환경 직무스트레스를 유발할 수 있는 근로자가 처해있는 일반적인 환경요인을 의미		2~5	6~8	• 정리된 환경 유지 • 환경적 위험요인 제거 • 충분한 작업공간 제공
 직무요구 직무에 대한 부담정도, 시간적 압박, 업무량, 책임감, 직무부담 등을 의미		3~8	9~12	• 업무량 평가를 통한 균형적 업무 분배 • 업무량 예측·조정
 직무자율성 직무에 대한 의사결정의 권한과 자신의 직무에 대한 재량 활용성의 수준을 의미		2~5	6~8	• 직원들의 의사결정 책임과 범위를 명확하게 정의 • 업무 권한과 책임을 적절히 분배
 사회적지지 회사 내에서 상사나 동료 간의 도움 또는 지지부족 등 대인관계를 의미		2~5	6~8	• 개방적이고 존중하는 사내 문화 조성 • 상사나 동료가 서로를 지지할 수 있는 환경 조성
 직업불안정 자신의 직업 또는 직무에 대한 안전성의 정도를 의미		2~5	6~8	• 조직 비전과 목표 공유 • 직업과 직무 안전성에 대한 투명한 정보 제공
 조직공정성 조직의 전략 및 운영체계, 인사 및 승진제도 개방·합리성, 조직 내 갈등, 의사소통 등을 의미		4~11	12~16	• 조직 구조 재설계를 통한 팀의 기능 및 업무 명확히 개선 • 의사소통 체계 개선
 보상적정성 업무에 대하여 기대하고 있는 보상의 정도가 적정한지를 의미		2~5	6~8	• 업무 성과에 대한 투명하고 공정한 평가 실시 • 다양한 보상 제도 운영
 일과 삶의 균형 직장 영역과 생활 영역 간의 균형 정도 등을 의미		2~5	6~8	• 유연 근무시간제, 재택근무 등 적극 도입 • 가족 친화 정책 추진

☑ 직무스트레스 위험도가 높은 경우, **전문가의 심리상담**을 받으시길 권고드립니다.

☑ 50인 미만 사업장의 근로자는 근로자건강센터(1577-6497)에서 **무료로 직무스트레스 상담 서비스**를 이용하실 수 있으니, 많은 이용 바랍니다.

