

스트레스 요인 검사지

※ 여기서 말하는 '일'은 하루 중 대부분의 시간을 소비하는 활동을 뜻한다. 가령 직장인들에게는 회사 업무, 학생들에게는 공부, 주부에게는 가사일, 취업을 준비하는 사람들에게는 구직활동 등을 의미한다.

※ 자신에게 해당하지 않는 문항은 점수를 매기지 않고 건너뛰도록 한다.

1. 일의 성격 / 지금 하고 있는 일과 관련해서 다음의 문항은 얼마나 자주 해당되는가?

- 전혀 아니다(5점) / 거의 아니다(4점) / 가끔 그렇다(3점) / 자주 그렇다(2점) / 매우 자주 그렇다(1점)

_____ 늘 일이 밀리기 때문에 모든 일을 기한 내에 다 처리하지 못한다.

_____ 항상 마감시간에 쫓겨 일을 해야 한다.

_____ 동시에 여러 가지 일을 해결해야 한다.

2. 자유의지 / 지금 하고 있는 일과 관련해서 다음의 문항은 얼마나 자주 해당되는가?

- 매우 자주 그렇다(5점) / 자주 그렇다(4점) / 가끔 그렇다(3점) / 거의 아니다(2점) / 전혀 아니다(1점)

_____ 내가 어떤 일을 해야 할지 다른 사람들과 함께 결정한다.

_____ 언제, 어떤 일을 해야 할지 대부분 혼자 결정한다.

_____ 내가 할 일은 거의 전부 스스로 결정한다.

3. 업무환경 / 지금 일하고 있는 업무환경을 생각할 때 다음의 문항은 얼마나 자주 해당되는가?

- 매우 그렇다(5점) / 대체로 그렇다(4점) / 잘 모르겠다(3점) / 대체로 그렇지 않다(2점) / 전혀 그렇지 않다(1점)

_____ 전체적으로 분위기가 매우 좋다.

_____ 동료, 상사, 혹은 가족 등 함께 일하는 사람들이 나를 잘 이해하고 인정해준다.

_____ 어떤 문제가 생기면 위의 사람들을 믿고 의지할 수 있다.

4. 일과 삶의 균형 / 일과 관련해서 지난 반년을 돌이켜 봤을 때 다음의 문항은 얼마나 해당되는가?

- 전혀 그렇지 않다(5점) / 대체로 그렇지 않다(4점) / 잘 모르겠다(3점) / 대체로 그렇다(2점) / 매우 그렇다(1점)

_____ 그동안 일에만 너무 매달리다 보니 개인적인 관심사가 무엇인지도 모르겠다.

_____ 나를 옆에서 지켜보는 사람들은 일이 내 인생에서 차지하는 비중이 가장 크다고 말한다.

_____ 일 때문에 남편이나 아내, 혹은 아با나 엄마, 혹은 자식의 노릇을 제대로 못한다.

5. 스트레스 인지도 / 지난 한 달 동안 다음의 감정을 얼마나 자주 느꼈는가?

- 전혀 아니다(5점) / 아주 가끔 그렇다(4점) / 가끔 그렇다(3점) / 자주 그렇다(2점) / 매우 자주 그렇다(1점)

_____ 인생에서 정말 중요한 일들을 제대로 처리할 수 없을 것 같다
_____ 내가 뜻하는 대로 일이 진행되지 않을 것 같다
_____ 어려운 문제가 생기면 더 이상 감당할 수가 없을 것 같다.

6. 피곤함 / 지난 한 달 동안 어떠했는지 다음의 문항에 답하십시오.

- 그런 적이 전혀 없다(5점) / 아주 가끔 그랬다(4점) / 가끔 그랬다(3점) / 자주 그랬다(2점) / 매우 자주 그랬다(1점)

_____ 얼마나 자주 육체적인 피로를 느꼈는가?
_____ 얼마나 자주 예전보다 작은 일에도 당황하고 불안함을 느꼈는가?
_____ 얼마나 자주 패배감에 빠져 들고 슬픔에 잠겼는가?

7. 건강 / 육체적, 정신적인 건강에 대해서 답하십시오.

- 완벽하다(5점) / 매우 좋다(4점) / 좋다(3점) / 나쁘지 않다(2점) / 나쁘다(1점)

_____ 현재 육체적인 건강 상태는 어떻다고 생각합니까?
_____ 비슷한 연배의 직장동료나 또래의 친구들과 비교했을 때 건강 상태는 어떻다고 생각합니까?
_____ 현재 정신건강 상태는 어떻다고 생각합니까?

8. 타인으로부터 받는 인정 / 다음의 문항에 대해 얼마나 동의합니까?

- 매우 그렇다(5점) / 대체로 그렇다(4점) / 잘 모르겠다(3점) / 대체로 그렇지 않다(2점) / 전혀 그렇지 않다(1점)

_____ 내가 지금 하고 있는 일을 생각할 때 현재 받고 있는 월급이 적당하다고 생각한다.
_____ 내가 지금 하고 있는 일을 생각할 때 충분히 실력을 인정 받고 있다고 생각한다.
_____ 다른 부수적인 일들(가령 친구나 가족에게 도움을 주거나 가사노동, 집안 관련 일 등)을 할 때에도 늘 인정을 받고 있다고 생각한다.

9. 주변의 도움 / 배우자, 친구, 가족 등과 관련해서 다음의 문항은 얼마나 해당됩니까?

- 매우 그렇다(5점) / 대체로 그렇다(4점) / 잘 모르겠다(3점) / 대체로 그렇지 않다(2점) / 전혀 그렇지 않다(1점)

_____ 슬픈 일이 생기면 누구에게 위로를 받아야 할지 잘 알고 있다.
_____ 기쁨과 슬픔을 함께 나눌 수 있는 사람이 주위에 있다.
_____ 힘든 일이 있을 때마다 도움을 청할 수 있는 믿을 만한 사람이 주위에 적어도 한 명은 있다.

※ 결과

그룹별로 합산한 각각의 점수를 아래 그래픽에 점으로 표시하고 각 점을 선으로 연결한다.

표시한 점이 중앙에 가까울수록 스트레스가 심한 것이다.

다시 말해서 해당하는 문항이 바로 스트레스의 주된 원인일 가능성이 높다.

가령 '건강' 문항의 점이 중앙에 가깝게 움푹 들어가 있다면 평소 건강 문제 때문에 많은 스트레스를 받고 있다는 것을 의미한다.

반면 원의 바깥 부분에 가까울수록 이 문제에 관해서는 별달리 스트레스를 받지 않고 있다는 것을 의미한다.

각 점의 선을 연결해서 보면 과연 나의 스트레스 원인이 무엇인지를 한눈에 알 수 있다.

