

직장을 대하는 마음건강 상태 진단

본인에게 맞는 항목에 체크한 후 ○, X 관계없이 세로로 각각 체크한 숫자를 더해 합계를 내보세요.

내용					
1	일 말고 특별한 취미가 없다. 주로 회사 일에 전념한다.	○			X
2	인간관계 때문에 직장 생활이 힘들다고 종종 느낀다.		○		X
3	직장에서의 스트레스에 잘 대처하는 편이다.		X		○
4	회사에서 내가 덜 감정적으로 행동했으면 좋겠다.		○		X
5	일은 마음에 들지만 직장 동료들이 싫을 때가 자주 있다.			○	X
6	상사나 동료에게 부정적인 평가를 받으면 매우 섭섭하고 억울한 마음이 든다.			○	X
7	회사가 나에게 너무 많은 것을 요구한다고 느낄 때가 많다.			○	X
8	회사에서 동료들과 마찰이 생기면 대처하기가 힘들다.	○			X
9	불합리하게 맡겨진 일이라도 따지기 싫어서 차라리 하고 만다.			○	X
10	때때로 회사에서 기분이 너무 나빠져서 직장 동료들에게 마음을 완전히 닫아버릴 때가 있다.			○	X
11	상사나 동료와의 관계에 스트레스를 많이 받아서 진이 빠질 때가 많다.		○		X
12	회사에서 만나는 사람들과 대체로 사이가 좋다.		X		○
13	퇴근한 후에도 회사에서 있었던 일에 대해서 많이 생각하는 편이다.	○			X
14	다른 사람과 같이 일하는 것보다 혼자 일하는게 낫다.	○			X
15	회사에서 완벽주의라는 말을 자주 듣는다.	○			X
세로로 한 줄 씩 답 ○ & X 를 표기한 수를 더하세요		A	B	C	D
합계					