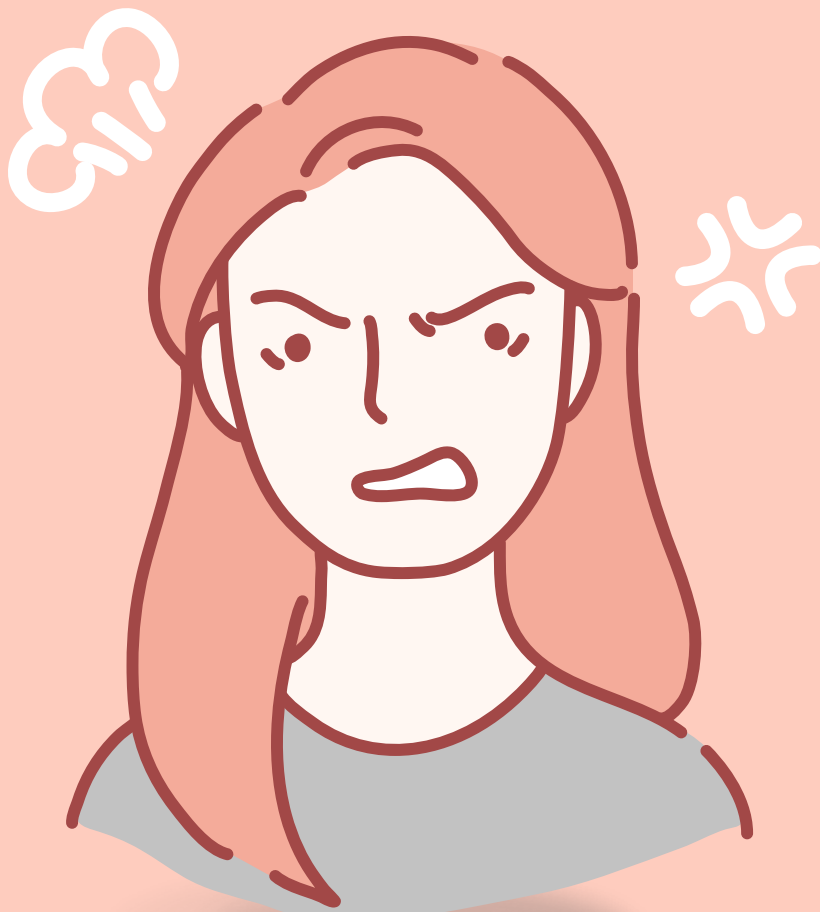


STRESS!



3803 김삿벌
서유진
이윤서

학술동아리
주제어사전



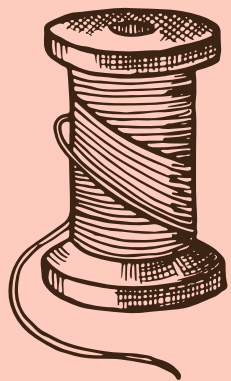
단기적 스트레스가 개인 역량에 미치는 영향

-스트레스와 일의 성취도 관련 실험

1. 혈압 측정기를 착용한 실험자에게
평소에 즐겨 듣는 장르의 노래를 틀고
일정 시간 동안 수학 문제를 풀게 한다.
2. 1번과 동일한 조건 하에서 실험자가
좋아하지 않는 음악 장르의 노래를 틀고
일정 시간 동안 수학 문제를 풀게 한다.
3. 1번과 2번의 경우에서 혈압과 풀이한
수학 문제의 수를 비교한다.
4. 좋아하지 않는 음악을 듣는 상황을
스트레스 상황으로 가정하고
혈압과 풀이한 수학 문제의 개수를
개인 역량으로 평가한다.



short-term stress



단기적 스트레스가 개인 역량에 미치는 영향 -우리가 가져야 할 태도에 대해서

첫째, 스트레스 상황을 정확히
인지하는 것이 필요하다.
스트레스 요인은 외부에 존재하므로
내가 노력하는 것은 의미가 없다.
따라서 상황을 부인하지 말고
왜, 언제, 무엇에 의해 내가 어떤
감정을 느끼고 있는지 파악해야 한다.
둘째, 스트레스 상황을
수용해야 한다.

근본적 원인

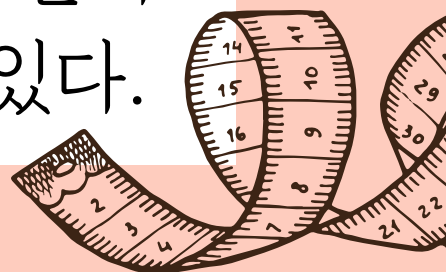
수용

단기적 스트레스가
장기적인 고통으로

정상적 반응

『긴장』이
『자신』의
『상황』이

스트레스를
받는 상황이
지극히 정상
적이라는 것
을 수용할 때,
우리는 달라
질 수 있다.



short-term stress