

2022 버크만 리마인드교육 9차

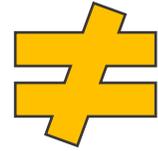
# 버크만을 활용한 스트레스 관리

Stress Management





스트레스



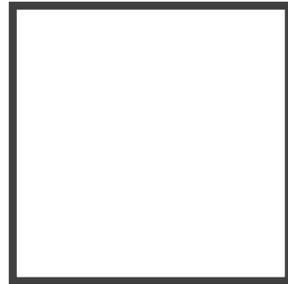
스트레스 행동



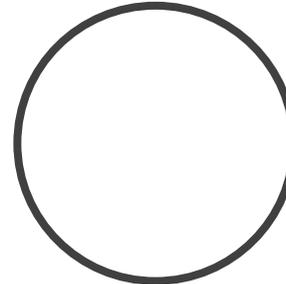
## 스트레스 행동

욕구가 충족되지 않았을 때 보이는 비생산적, 비효율적 행동

스트레스 행동



욕구 충족





**버크만 진단 문항 중에서  
스트레스 행동을 측정하는 질문은 몇 개 일까요?**

**0 개**

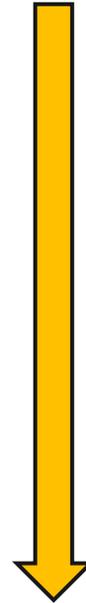


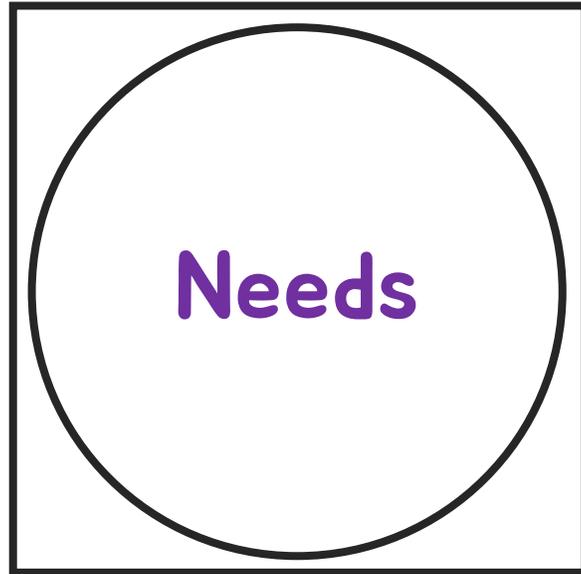
Part 1. 대부분의 사람들에게 대한 질문 → 욕구

Part 2. 자신에 대한 질문 → 평소행동

Part 3. 직업 선호순위 배열 → 흥미

Part 1 응답을 통해 → 스트레스 행동





불편한 상황에 과잉 반응할 때  
어떻게 보일지 예측 가능하다



“ 꼭 화를 내야 알지!! ”

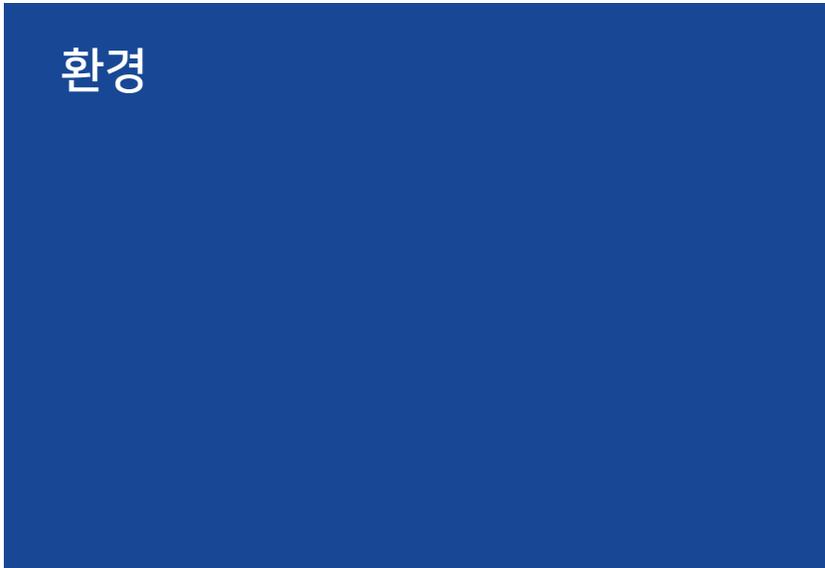




**우리가 삶에서 원하는 방식은  
정해져 있다.**



지속적으로 욕구가 충족되지 않는 상황에 노출되었을 때  
문제가 된다



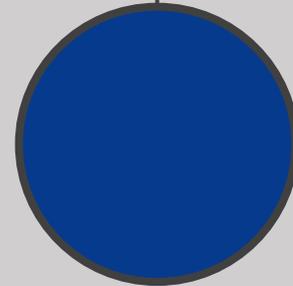
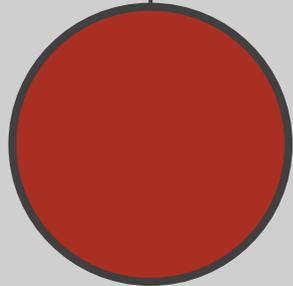


# 버크만 스트레스 행동

Boss

나

동료



visible

invisible



상황 인식의 개인차가 존재

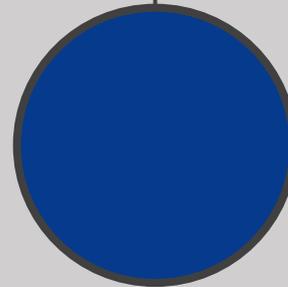
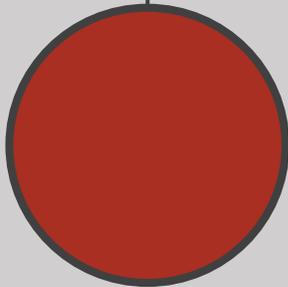
나 너무 스트레스 받아!!

왜? 난 괜찮은데?



visible

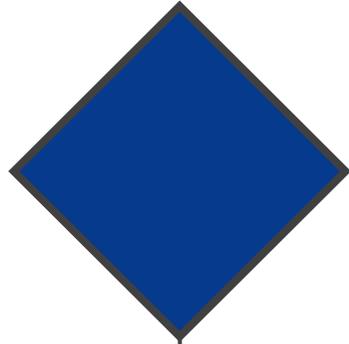
invisible





# 버크만 스트레스 행동

긍정적, 효율적인 방식



성격적 특성으로 이해됨



소모적, 파괴적인 방식

욕구 충족



욕구 불충족



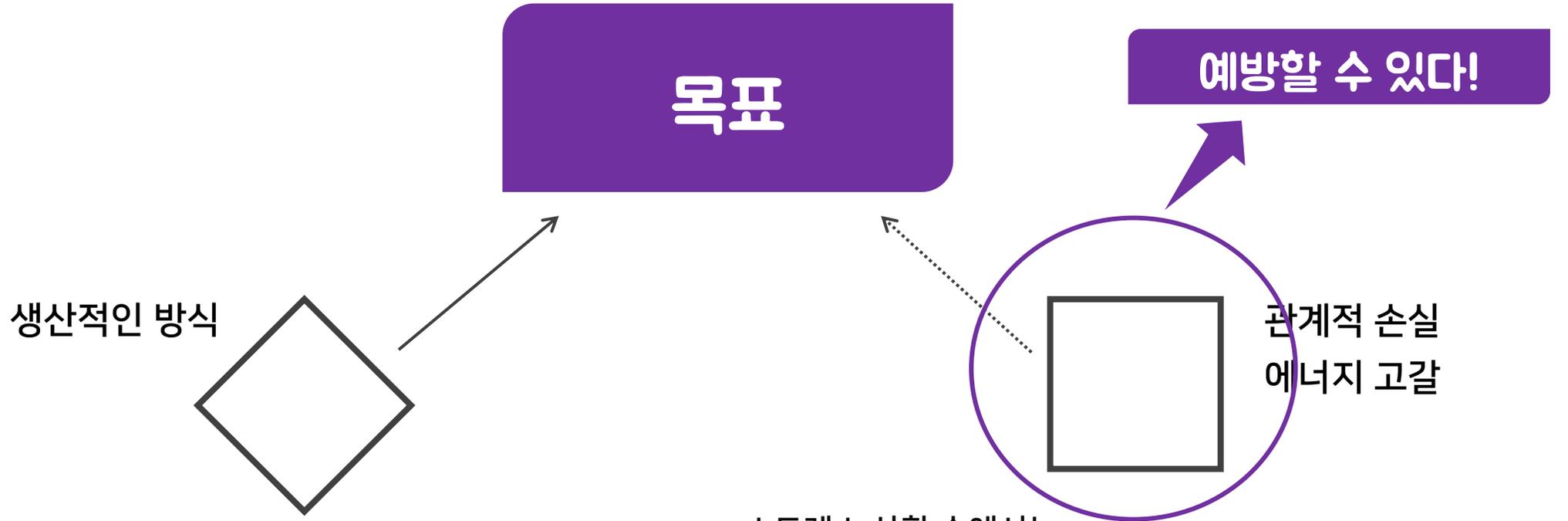


# 성과, 만족도, 평판관리, 인간관계, 리더십





스트레스 행동의 부정적 결과



스트레스 상황 속에서는  
자신이 그 순간에 팀의 결과나 개인적인 관계를 손상시키고 있다고  
전혀 생각하지 못하는 경우가 많습니다.

**스트레스 관리하기**

**Stress Management**



- 자연스러운 **반응적인** 행동 (stress reactions)
- 바꾸기는 어렵지만 **조절 가능**

예) 신입사원





목표 { 스트레스 행동을 바꾼다. X  
스트레스 행동을 조절한다. O



최대한 스트레스 행동이 나타나지 않도록  
사전 예방하는 것



**스트레스 행동  
인지하기**



**스트레스 요인  
파악하기**



**스트레스  
관리하기**



# 스트레스 행동 인지

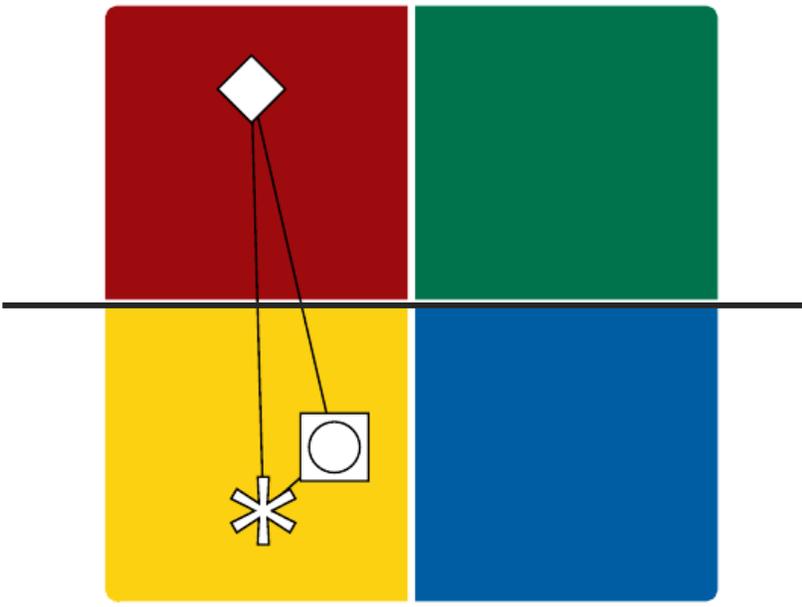


1

# 스트레스 행동 인지하기

직접적인 스트레스 표출

직접소통

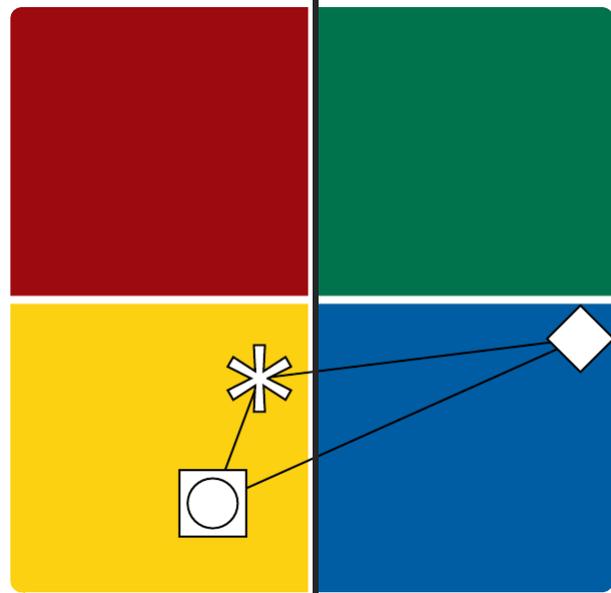


간접소통

소통을 회피, 수동 공격형

냉정

객관적



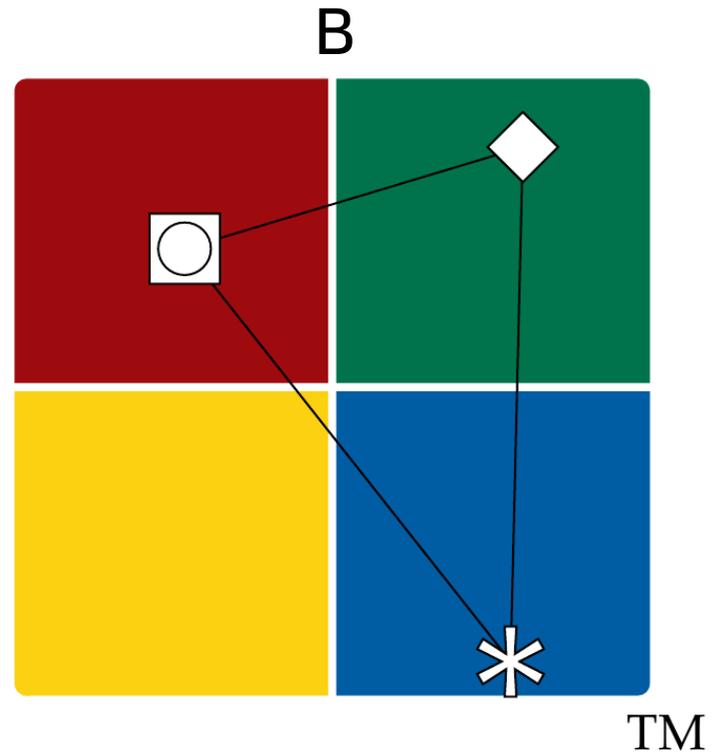
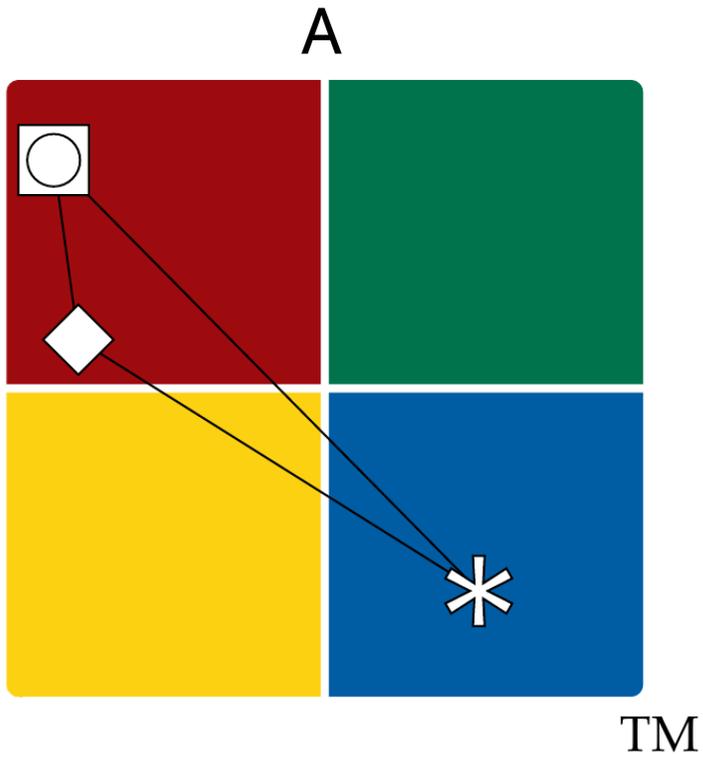
주관적

감정적



# 1 스트레스 행동 인지하기

A가 B보다 스트레스 ~~행동~~의 강도가 세다?



사분면의 위치값으로 전체적인 스트레스의 방향성을 예측



# 1

## 스트레스 행동 인지하기

### 생활양식 도해 (YOUR LIFE STYLE GRID® REPORT)

사각형 기호에 대한 설명(스트레스 행동)

사각형 기호는 스트레스 행동을 나타냅니다. 당신의 사각형 기호는 초록색에 있지만 빨간색에도 아주 가까이 위치합니다. 당신은 욕구가 충족되지 않았을 때 일을 지나치게 밀어붙이고 통명스럽게 행동할 수 있습니다.



사각형 기호가 초록색에 있는 사람들은 스트레스를 받으면 다음과 같이 행동합니다.

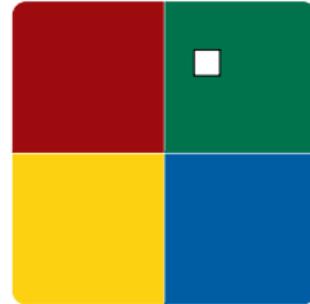
- 쉽게 주의가 산만해짐
- 다른 사람을 믿지 못하게 됨
- 다른 사람을 지배하려고 함
- 계획을 지키지 못함

초록색에 표시된 사각형(Square) 위치에 따르면 당신은 다음과 같은 스트레스 반응을 보일 수 있습니다.

- 다른 사람을 지배하려고 하며 논쟁적이게 됨
- 집단을 중시하고 개인을 소홀하게 여김
- 다른 사람의 감정에 둔감하며 참을성이 없어짐

지나치게 강압적이고 거침 없이 보일 수 있음

부심하고 따지는 것처럼 보일 수 있음



지나치게 감정적으로 보일 수 있음

위축되어 보일 수 있음™



### 행동하는 사람

- 무뚝뚝해지고 감정을 드러내는 상황을 외면한다.
- 상대방을 무시하는 듯 보이기도 한다.
- 큰소리로 화를 내거나 욕박지르기도 한다.
- 빠른 결론을 내려고 하며, 불필요한 활동을 한다.

### 말하는 사람

- 쉽게 산만 해지며 계획된 일정을 맞추지 못한다.
- 인기와 좋은 평판에 민감해진다.
- 경쟁에서 이기는 것에 지나치게 집중한다.
- 규칙을 나에게 맞게 변형하려고 한다.

### 분석하는 사람

- 필요한 변화를 잘 다루지 못한다.
- 지나치게 경직되고 예전에 하던 방식을 고수한다.
- 집단 관계로부터 벗어나려고 한다.

### 생각하는 사람

- 무신경한 말에 너무 쉽게 상처받는다.
- 최악의 가능성을 미리 상상해서 걱정한다.
- 부정적인 감정으로 가는 경향이 있다.
- 지나치게 복잡하게 생각하여 결정하지 못한다.

2

**스트레스 요인 파악**



2

## 스트레스 요인 파악하기

sources of stress



외부환경

상황  
환경

+



개인의 특성

욕구  
흥미



행동

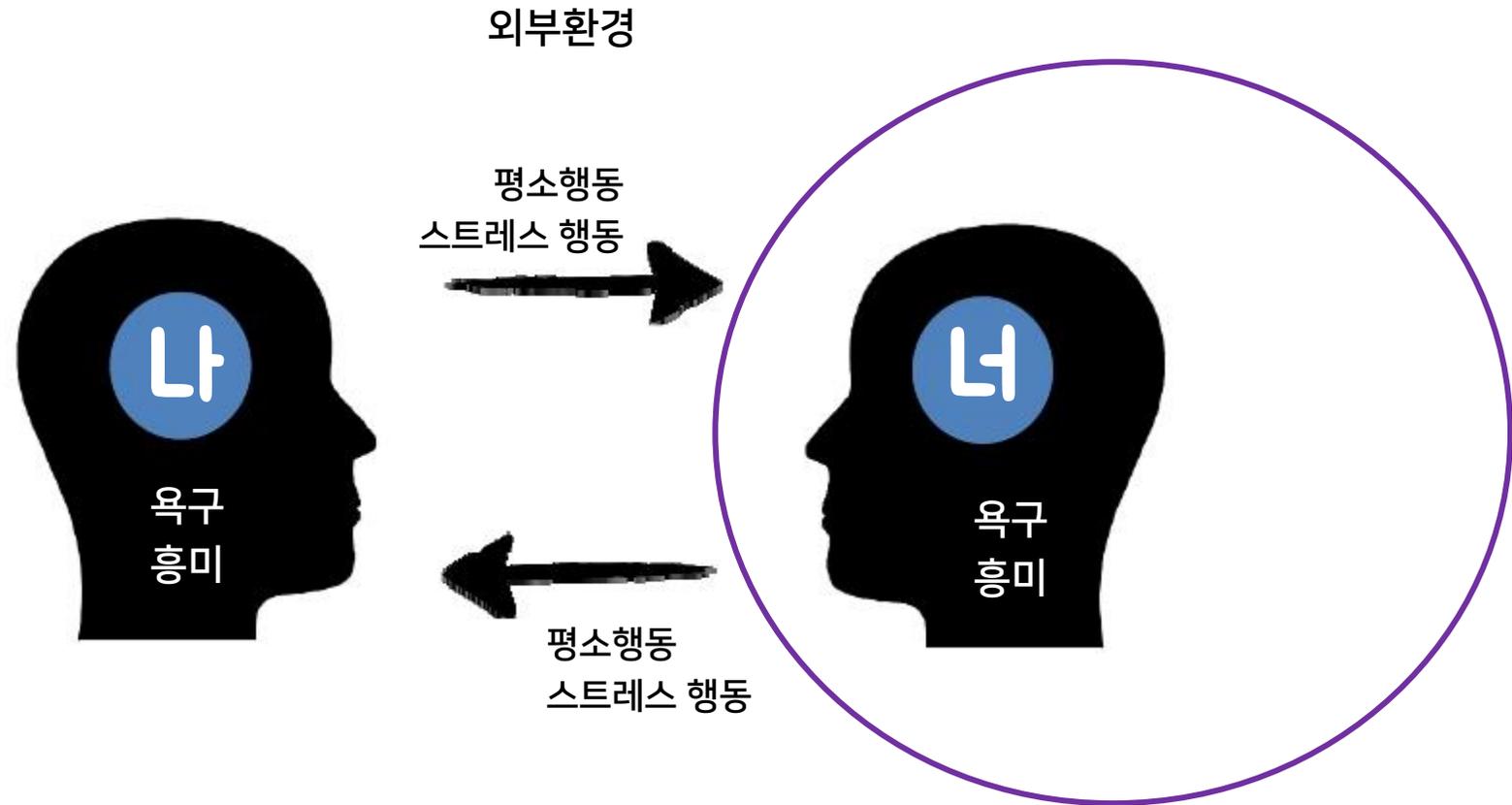


평소행동  
스트레스 행동



2

## 스트레스 요인 파악하기





2

## 스트레스 요인 파악하기

욕구  
파악

객관적 상황

조절할 수 없는 외부 환경 때문인가?  
조절 가능한 부분은 없는가?  
단기적인가, 장기적인가?

주관적 인식

구체적으로 어떤 것이 나를 불편하게 만드나?  
의사소통 방식의 변경으로 해결 가능한가?

왜 스트레스 받는지 모르기 때문에 오는 막연한 불안감을 해소



2

## 스트레스 요인 파악하기

- 최근에 해당 스트레스 행동을 보인 상황이 있었습니까?  
(자주? 누구에게? 어떤 상황에서?)
- 스트레스 행동을 한 후에 어떤 생각(또는 감정)이 들었습니까?
- 스트레스 행동을 한 결과는 어땠습니까?
- 만약 동일한 상황을 평소행동으로 했으면 어땠을까요?



**스트레스 행동의 부정적 결과를 인지하는 것이 중요**



## 스트레스 관리



### 스트레스 해소

- 흥미활동으로 에너지 UP!
- 욕구 충족시키기

### 급한 불 끄기

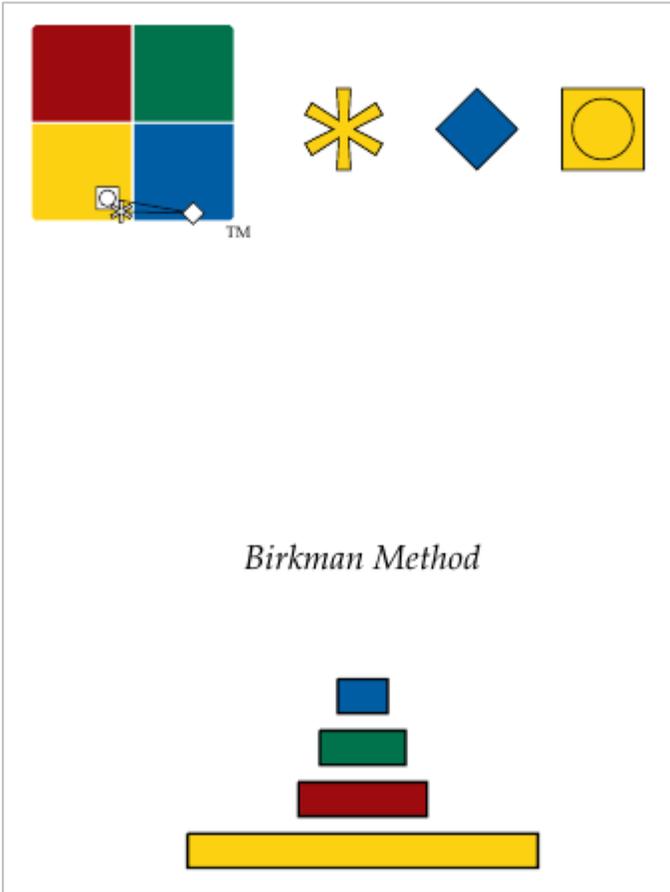
- 반대의 평소행동 적용하기



# 3

## 스트레스 관리하기

### • 반대의 평소행동 적용하기



사각형 기호가 노란색에 있는 사람들은 스트레스를 받으면 다음과 같이 행동합니다.

- 규칙을 지나치게 강조함
- 필요한 변화를 거부함
- 다른 사람과 대면하기를 꺼려함
- 속임수에 걸릴 수 있음

노란색에 표시된 사각형(Square) 위치에 따르면 당신은 다음과 같은 스트레스 반응을 보일 수 있습니다.

- 조용하게 저항함
- 비현실적이 됨
- 무뚝뚝해지며 비판적으로 변함
- 우유부단해 짐
- 방어적임



갈등을 공개적으로 논의하고 해결해 나감



## ◆ 강점 : 갈등해결의 열쇠는 행동

- 문제를 피하지 않고 주요 사람들과 직접 소통
- 갈등상황과 사실 자체에 초점을 맞추게 함
- 갈등의 원인을 단순화하여 주요 문제에 집중하도록 격려함

## ◆ 강점 : 친근하고 개방적으로 접근

- 편안하고 캐주얼한 방식으로 갈등 조율
- 개인의 인정욕구, 경쟁 등으로 갈등이 발생할 수 있음을 인정하고 경쟁요소를 보존할 수 있는 솔루션 제시
- 갈등을 공개적으로 논의하고 해결해 나감

## ◆ 강점 : 공동의 목표를 위해 노력

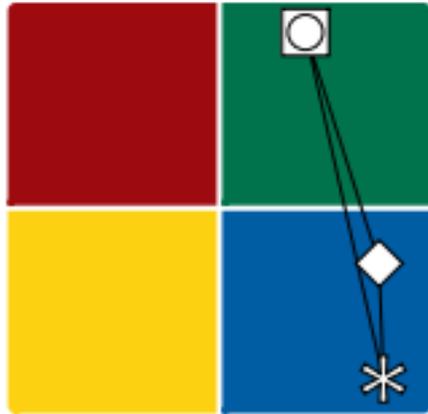
- 구조화되거나 단계적인 접근 방식을 선호
- 팀의 복지를 최우선으로 생각하여 다른 사람의 의견을 경청하고 고려하려고 함
- 누가 이기고 지는지 결정하기보다 공동의 목표를 공고히 하고자 노력함

## ◆ 강점 : 감정표현이 핵심

- 감정을 표현하여 갈등을 해소하도록 독려함
- 일대일 / 소그룹으로 갈등을 해결
- 조용히 문제에 대해 생각하고 이해하려고 함
- 갈등 상황에 대해 반성하고 다른 사람도 그렇게 하도록 격려함



## 스트레스 행동 관리하기



### 스트레스 행동 Green

- 쉽게 산만 해지며 계획된 일정을 맞추지 못한다.
- 인기와 좋은 평판에 민감해진다.
- 경쟁에서 이기는 것에 지나치게 집중한다.
- 규칙을 나에게 맞게 변형하려고 한다.

### 1) 스트레스 행동 인지

- 사람들의 의견에 따라 문제의 해결방법이 변경됨  
> 중요한 결정에 영향을 미칠 수 있다.
- 문제를 해결하는 능력이 없는 리더로 비춰질 수 있다.

### 2) 스트레스 요인 파악

- 직원들이 회식이나 함께하는 미팅시간에 적극적이지 않다.

### 3) 대응방안 ( 예방책 )

- 그룹활동을 함께 할 수 있는 외부 사람들을 만난다.
- 잠시 음악을 들으며 기분전환을 한다.
-  다른 사람의 말이 아니라 문제에 집중한다.