

心身壓力反應量表

壓力反應是一種壓力性的精神狀態，涵蓋情緒、行爲、認知與生理驅力的腦功能變化。

此評量表將幫助您瞭解最近這一個月來在心理、社會與生理上的適應度，讓您舒解身心壓力的水準，適時調整，提高工作士氣與維持身心健康。請您依照最近這一個月的心身健康情形，在右方適當的選項中打勾。

評分方法如 17 頁、19 頁、21 頁與 23 頁，如心身壓力反應在 40 分，屬中度心身壓力反應，宜注意生活步調之安排，以降低心身壓力反應；若得分 80 以上，屬高度壓力反應，應積極調整生活步調，放鬆自己。若感到困擾，應尋求專業人員之協助。

一、情緒上的感受	5	4	3	2	1
	一 直 有	經 常 有	偶 爾 有	很 少 有	都 沒 有
1. 這一個月來，您覺得心浮氣躁，不容易定下心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 最近這一個月感覺容易發脾氣、或者比較沒耐性的樣子。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 這個月來，您覺得生活上的某些問題，例如：工作、學業、財務、人際、家務等覺得做不好，沒辦法好好應付或處理，而有挫折的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 最近一個月來，覺得心情低落、沮喪、鬱卒或憂鬱【台語：失志】的情形。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 這一個月來，和別人相處起來有些困難，不輕鬆；或者覺得容易為小事發火，覺得別人好似喜歡找您麻煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 最近一個月來，覺得容易緊張、不安，或者有莫名的害怕（或恐懼）的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

7. 這一個月來，您有衝動想要逃離現有一切的感觉。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

8. 最近一個月來，會覺得有迷惑的感觉，不知事情會變得如何的感受。

◎情緒上的感受壓力反應評分方式：

情緒上的感受壓力反應：題號 1+2+3+4+5+6+7+8/8 X 20 = 情緒壓力總得分

情緒上的感受壓力反應：題號 + + + + + + + / 8 X 20 =

◎情緒上的感受壓力反應評分說明：

總得分 ≥ 80 分：情緒上的感受壓力呈現高度反應

總得分 40-80 分：情緒上的感受壓力呈現中度反應

總得分 < 40 分：情緒上的感受壓力呈現低度反應

二、行為上的表現

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

9. 最近一個月來，有坐立不安（站也不是、坐也不是）的情形。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

10. 這一個月，覺得自己變得不太想與人接觸，變得有些退縮了。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

11. 最近一個月來，您改變煙、酒使用的生活習慣，例如原本不抽煙或不喝酒，而開始嘗試抽煙或喝酒；
或者抽煙量，喝酒次數增加了。

12. 這一個月以來，做事較容易衝動，比較不會考慮可能的不良後果。	一 經 偶 很 都 直 常 爾 少 沒 有 有 有 有 有 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13. 這一個月來，覺得做事提不起精神、沒有興趣，變得較懶散。	5 4 3 2 1 一 經 偶 很 都 直 常 爾 少 沒 有 有 有 有 有 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14. 最近一個月來，早上醒來，有不想起床的感覺。	一 經 偶 很 都 直 常 爾 少 沒 有 有 有 有 有 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15. 這一個月來，出門前，總覺得不想出去做應該要做或要辦的事。	一 經 偶 很 都 直 常 爾 少 沒 有 有 有 有 有 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16. 最近一個月來，生活秩序或生活常規亂了，有失去控制的感覺。	一 經 偶 很 都 直 常 爾 少 沒 有 有 有 有 有 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>◎行為上的表現壓力反應評分方式：</p> <p>行為上的表現壓力反應：題號 9+10+11+12+13+14+15+16/8 X 20 = 行為上的表現壓力總得分</p> <p>行為上的表現壓力總得分：題號 <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> + <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/> /8 X 20 = <input style="width: 60px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/></p> <p>◎行為上的表現壓力反應評分說明：</p> <p>總得分 ≥ 80 分：行為上的表現壓力呈現高度反應</p> <p>總得分 40-80 分：行為上的表現壓力呈現中度反應</p> <p>總得分 < 40 分：行為上的表現壓力呈現低度反應</p>	

三、思考上之感受

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

17. 最近一個月來，覺得記性差，容易忘東忘西。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

18. 這一個月來，您覺得自己的思緒雜亂，有胡思亂想的情形。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

19. 最近一個月來，您覺得自己注意力不容易集中，做事容易分心。

5 4 3 2 1
一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

20. 這一個月來，您認為您自己做事不像以前那麼有效率了。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

21. 最近一個月來，您對自己較沒信心，擔心事情做不好。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

22. 這一個月來，覺得洩氣，不想做事。

一 經 偶 很 都
直 常 爾 少 沒
有 有 有 有 有

23. 最近一個月來，有人說您說話表達不清、說不到重點或是有顛三倒四的情形。

一 經 偶 很 都
 直 常 爾 少 沒
 有 有 有 有 有

24. 這一個月來，覺得前途茫茫，不知未來會如何。

◎思考上的感受壓力反應評分方式：

思考上的感受壓力反應：題號 17+18+19+20+21+22+23+24/8 X 20 = 思考上的感受壓力總得分

思考上的感受壓力總得分：題號 + + + + + + + /8 X 20 =

◎思考上的感受壓力反應評分說明：

總得分 ≥ 80 分：思考上的感受壓力呈現高度反應

總得分 40-80 分：思考上的感受壓力呈現中度反應

總得分 < 40 分：思考上的感受壓力呈現低度反應

四、身體上的不適

一 經 偶 很 都
 直 常 爾 少 沒
 有 有 有 有 有

25. 最近一個月來，睡不好覺，好像沒有睡夠的感覺。

一 經 偶 很 都
 直 常 爾 少 沒
 有 有 有 有 有

26. 這一個月來，胃口變差，食慾不好，或者胃口出奇的好，用過餐後還是一直想吃。

一 經 偶 很 都
 直 常 爾 少 沒
 有 有 有 有 有

27. 最近一個月來，容易冒冷汗或手心出汗。

5 4 3 2 1
 一 經 偶 很 都
 直 常 爾 少 沒

28. 這一個月來，有胃腸不適，如脹氣、腹瀉或便秘的情形。	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/>
29. 最近一個月來，有心跳快、心悸，或喘不過氣，覺得胸口悶的情形。	一 直 有 <input type="checkbox"/>	經 常 有 <input type="checkbox"/>	偶 爾 有 <input type="checkbox"/>	很 少 有 <input type="checkbox"/>	都 沒 有 <input type="checkbox"/>
30. 這一個月來，有手腳冰冷或發麻的感覺。	一 直 有 <input type="checkbox"/>	經 常 有 <input type="checkbox"/>	偶 爾 有 <input type="checkbox"/>	很 少 有 <input type="checkbox"/>	都 沒 有 <input type="checkbox"/>
31. 最近一個月來，身體覺得容易疲累。	一 直 有 <input type="checkbox"/>	經 常 有 <input type="checkbox"/>	偶 爾 有 <input type="checkbox"/>	很 少 有 <input type="checkbox"/>	都 沒 有 <input type="checkbox"/>
32. 這一個月來，覺得身體有酸痛（如頭痛、脖子酸、肩膀酸痛、手腳肌肉酸痛等）的感覺。	一 直 有 <input type="checkbox"/>	經 常 有 <input type="checkbox"/>	偶 爾 有 <input type="checkbox"/>	很 少 有 <input type="checkbox"/>	都 沒 有 <input type="checkbox"/>

◎身體上的不適壓力反應評分方式：

身體上的不舒壓力反應：題號 25+26+27+28+29+30+31+32/8 X 20 = 身體上的不舒壓力總得分

身體上的不舒壓力總得分：題號 + + + + + + + /8 X 20 =

◎身體上的不舒壓力反應評分說明：

- 總得分 ≥ 80 分：身體上的不舒壓力呈現高度反應
- 總得分 40-80 分：身體上的不舒壓力呈現中度反應
- 總得分 < 40 分：身體上的不舒壓力呈現低度反應

◎心身壓力反應評分方式：

心身壓力反應：情緒上的感受壓力總得分+行為上的表現壓力總得分+思考上之感受壓力總得分+身體上的不舒/4=心身壓力反應總得分

心身壓力反應： + + + /4 =

◎心身壓力反應評分說明：

總得分≥80分：心身壓力呈現強度反應

總得分 40-80分：心身壓力呈現中度反應

總得分<40分：心身壓力呈現低度反應