**嘉義縣水上鄉大崙國民小學員工協助方案心理檢測表**

|  |
| --- |
| **您好：**  在忙碌的生活中，身心難免會承受許多壓力；此份心理檢測可以幫助您更瞭解自己的身心適應狀況，及做為尋求專業人員協助的參考資料。  **人事室 敬啟109.05.08** |

**第一部分 簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale， BSRS-5)**

【說明】本量表所列舉的問題是為協助您瞭解您的身心適應狀況，請您仔細回想在**最近一星期中**(包括今天)，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 題目 | 完全  沒有 | 輕微 | 中等  程度 | 厲害 | 非常  厲害 |
| 1 | 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |
| 2 | 感覺緊張不安 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |
| 3 | 覺得容易苦惱或動怒 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |
| 4 | 感覺憂鬱、心情低落 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |
| 5 | 覺得比不上別人 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |
| 6 | 有自殺的想法 | 🗆0分 | 🗆1分 | 🗆2分 | 🗆3分 | 🗆4分 |

1. **計分方式：**將各選項分數加總得到計分結果，我的加總分數為 分。
2. **分數解釋**
3. **小於5 分：**身心適應狀況良好。
4. **6分至9分：**（輕度）：輕度情緒困擾，建議給予情緒支持。
5. **10分至15分：**（中度）：您有中度情緒困擾，建議您尋求心理諮商，看看是否需要接受專業諮詢或服務。
6. **16分以上：**（重度）：您有重度情緒困擾，除了尋求心理諮商外，如有需要，也建議您諮詢專業醫師。
7. **第六題評分為2分以上（中等程度），宜考慮尋求心理諮詢或諮詢專業醫師。**

**第二部分 過勞量表**

「過勞」指的是一種身心耗弱狀態，乃是長期處在高度心理壓力之下的壓力反應。

你累了嗎?! 測測看，您是否過勞了呢？

請依您的個人狀況，依序**勾選**符合您狀況的選項。

1. **個人相關過勞(個人生活感受上疲勞、體力上透支、情緒上耗竭程度的量表)**

**【說明】請您根據最近一星期，工作對您的影響，勾選最符合的一項**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 題目 | 總是 | 常常 | 有時候 | 不常 | 從未或  幾乎從未 |
| 1 | 你常覺得疲勞嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 2 | 你常覺得身體上體力透支嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 3 | 你常覺得情緒上心力交瘁嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 4 | 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 5 | 你常覺得精疲力竭嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 6 | 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |

1. **計分方式：**
2. 將第1題至第6題各選項分數轉換如下:(1)100 ; (2)75 ; (3)50 ; (4)25 ; (5)0。
3. 將第1題至第6題的得分相加，除以6，便可得到個人相關過勞分數 分。
4. **分數解釋**
5. **50分以下：**您的過勞程度輕微，您並不常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。
6. **50-70分：**你的個人過勞程度中等。您有時候感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
7. **70分以上：**您的個人過勞程度嚴重。您時常感到疲勞、體力透支、精疲力竭、或者虛弱好像快生病的樣子。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。
8. **工作相關過勞(對於工作的過勞程度，包含因工作產生的疲勞、挫折感、被工作累垮了及情緒上心力交瘁程度的量表)**

**【說明】**請您根據最近一星期，工作對您的影響，勾選最符合的一項

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 編號 | 題目 | 很嚴重 | 嚴重 | 有一些 | 輕微 | 非常  輕微 |
| 7 | 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 8 | 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 9 | 你的工作會讓你覺得挫折嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 編號 | 題目 | 總是 | 常常 | 有時候 | 不常 | 從未或幾乎從未 |
| 10 | 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 11 | 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 12 | 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |
| 13 | 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎? | 🗆1 | 🗆2 | 🗆3 | 🗆4 | 🗆5 |

1. **計分方式**
2. 第7題至第12題分數轉換如下：(1)100 ; (2)75 ; (3)50 ; (4)25 ; (5)0。
3. 第13題的分數轉換為:(1)0 ; (2)25 ; (3)50 ; (4)75 ; (5)100。
4. 將第7題至第13題之分數相加，並除以7，可得到工作相關過勞分數為 分。
5. **分數解釋**
6. 45分以下**：**您的工作相關過勞程度輕微，您的工作並不會讓您感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
7. 45-60分**：**您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒力，沒有興趣，有點挫折。
8. 60分以上**：**您的工作相關過勞程度嚴重，您已經快被工作累垮了，您感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外您可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。建議您適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，您還需要進一步尋找專業人員諮詢。