**樊氏壓力檢測量表**

**各位同仁大家好，這一個測量有關「您適合怎樣的舒壓方式」的一個量表，根據您最近承受壓力所顯示的生、心裡狀況，提供可能較適合您的舒壓方式供您參考，本問卷請自行留存，如有疑問請洽人事室。**

請試著回想自己最近一個月所感受到的狀況，依照此狀況來填寫下面的題目，將符合自己狀態的數值填在題後括弧內：

(以下敘述，請就個人最近情況判斷，認為跟自己情況**不符合請於括號內填0，有一點符合請填1，有一半符合請填2，完全符合請填3**)

**分量表A**

1、最近眼睛比以前更容易覺得酸、乾澀、疲勞。( )

2、最艱難覺得自己皮膚膚質或髮質變差，像是痘痘變多，皮膚乾燥、白頭髮變多等。( )

3、最近胸口會悶悶，好像被勒緊般發痛。( )

4、最近有時會喘不過氣，有缺氧的感覺。( )

5、最近常覺得手腳冰冷，有麻麻的感覺。( )

6、最近站起來會頭暈，或是眼花站不穩。( )

**分量表B**

7、最近比以前更容易疲勞，而且疲倦好像不大能消除。( )

8、最近稍微做點事就立刻感到疲憊。( )

9、即便早上睡醒仍覺得前一天的疲勞沒有完全消除。( )

10、最近對工作或課業提不起勁，也比較無法集中注意力。( )

11、最近覺得自己記憶力變差，容易忘記事情。( )

12、最近自己及容易做出錯誤的決定。( )

13、最近自己在判斷事情上比較難定下心來思考。( )

**分量表C**

14、最近對人有些不想靠近的感覺。( )

15、最近容易為小事情感到煩躁、生氣。( )

16、最近覺得有太多事情加在自己身上，感到力不從心。( )

17、最近容易生氣，對事情沒有耐心、不耐煩、缺乏熱情。( )

**分量表D**

18、最近即便吃飽了，還是會不斷想吃東西。( )

19、最近睡眠品質變差，半夜1、2點會醒來，然後再也睡不著。( )

20、最近經常做夢。( )

21、最近在人際上比較退縮，和人接觸或見面，覺得麻煩。( )

結果說明請見背面

1.分量表A(生理性質)：1～6題

(1)分數越高，表示面對壓力時「生理反應」越明顯。通常顯現在內分泌或是食慾等面向。依據標準參考常模，**本分量表總合如超過5分，即高於55%以上的受測者。**

(2)建議藉由肢體活動，讓壓力有排解的去處，而不致於壓抑影響體內健康。

(3)適合活動舉例：按摩、吃東西、流汗、運動、做瑜伽、環島、兜風

2.分量表B(認知反應)：7～13題

(1)分數越高，表示面對壓力時「認知反應」越明顯。通常顯現在思考與對事物認知等面向。依據標準參考常模，**本分量表總合如超過8分，即高於51%以上的受測者。**

(2)建議藉由改變思考方式與信念排解壓力，使思緒清晰、明快。

(3)適合活動舉例：讀書、討論、思考、交換思想、啟發、小組討論、參加學會、讀書會

3.分量表C(情緒狀態)：14～17題

(1)分數越高，表示面對壓力時「情緒狀態」越明顯。通常顯現在心情與感受等面向。依據標準參考常模，**本分量表總合如超過4分，即高於48%以上的受測者。**

(2)建議藉由音樂、冥想、放鬆情緒抒發排解壓力，使情緒平衡穩定。

(3)適合活動舉例：談心、完全接納、鼓勵、說話交流、哭泣、情緒發洩、冥想、放鬆訓練、靈修

4.分量表D(行為表現)：18～21題

(1)分數越高，表示面對壓力時「行為表現」越明顯。通常顯現在人際與決策等外顯行為面向。依據標準參考常模，**本分量表總合如超過3分，即高於48%以上的受測者。**

(2)建議藉由覺察來瞭解並處理自己所承受壓力。

(3)適合活動舉例：拼圖、做娃娃、拼布、做樂高、做模型、做木工、逛街買東西、去植物園、動物園、完成工作、作業、做園藝、玩寵物

5.依據標準參考常模，以上**4分量表總合如超過20分，即高於50%以上的受測者**，顯示最近壓力已偏高，可依據上述各分量表結果自行調配休閒舒壓的組合哦！