

## 國立岡山高級中學員工協助方案心理檢測表

親愛的同仁，您好：

在繁重的生活及工作中，難免承受許多身心壓力；此份心理檢測，將可幫助您更瞭解自己的身心狀況，並得作為尋求專業協助的參考。

人事室 敬啟

### 第一部分 簡式健康量表(BSRS-5：協助個人瞭解心理困擾程度的量表)

請您仔細回想這一週(包括今天)，是否有以下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。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
01. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
02. 覺得苦惱或容易動怒	0	1	2	3	4
03. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
04. 感覺總比不上別人	0	1	2	3	4
05. 睡眠障礙—譬如難以入睡、易醒	0	1	2	3	4

#### 1. 計分方式

將各選項分數加總，便可得到計分結果，我的加總分數為\_\_\_\_\_分。

#### 2. 分數解釋

##### <6 分：

您的身心健康狀況不錯，請繼續維持，並多與他人分享您處理壓力的心得！

##### 6-9 分：

您可能要注意自己的情緒，要學習放鬆心情。

##### 10-14 分：

您目前狀況可能有情緒困擾，建議找專業人員談一談。

##### 15分以上：

您的身心健康狀況可能需要專業人員的協助，請找人事室協助轉介處理。

## 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，依序圈選符合您狀況的選項。

### 一、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)

	總是	常常	有時候	不常	從未或 幾乎從未
01.你常覺得疲勞嗎?	1	2	3	4	5
02.你常覺得體力透支嗎?	1	2	3	4	5
03.你常覺得心力交瘁嗎?	1	2	3	4	5
04.你常覺得「我快要撐不下去了」嗎?	1	2	3	4	5
05.你常覺得精疲力竭嗎?	1	2	3	4	5
06.你常常覺得身體虛弱， 像要生病了嗎?	1	2	3	4	5

#### 1. 計分方式

##### 第 1~6 題：

將各選項分數轉換如下:(1)100 ; (2)75 ; (3)50 ; (4)25 ; (5)0。將第 1~6 題的得分相加，除以 6，便可得到個人相關過勞分數，我的分數為\_\_\_\_\_分。

#### 2. 分數解釋

##### 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、或者虛弱像要生病的樣子。

##### 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、或者虛弱像要生病的樣子。建議您找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加休息的時間並學習放鬆。

##### 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、或者虛弱像要生病的樣子。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。

二、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)

	很嚴重	嚴重	有一些	輕微	非常輕微
07.你的工作會令人心力交瘁嗎?	1	2	3	4	5
08.你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	1	2	3	4	5
09.你的工作會讓你覺得挫折嗎?	1	2	3	4	5
	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，你就覺得沒勁嗎?	1	2	3	4	5
12.上班時你會覺得每分每秒都很難熬嗎?	1	2	3	4	5
13.不工作的時候，你有足夠的心力陪朋友或家人嗎?	1	2	3	4	5

1. 計分方式

**第 7~13 題：**

將各選項分數轉換如下：(1)100；(2)75；(3)50；(4)25；(5)0。

第 13 題的分數轉換為：(1)0；(2)25；(3)50；(4)75；(5)100。

將 7~13 題之分數相加再除以 7，所得即為您的工作相關過勞分數：\_\_\_\_\_分。

2. 分數解釋

**45 分以下：**

您的工作相關過勞程度輕微，尚不會讓您感覺很沒勁、心力交瘁、很挫折。

**45-60 分：**

您的工作相關過勞程度中等，您有時對工作感覺沒勁，沒有興趣，有點挫折。

**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、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。

單位：\_\_\_\_\_ 職稱：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_