

# 工作壓力管理效能自我評量表

工作壓力管理效能自我評量表

※作答說明:您想要知道自己的工作壓力如何嗎?請您根據下面的題目,想一想在 最近三個月內 每一個敘述發生的次數,然後以 0~4, 填入最符合您的狀況。	從不	偶而	有時	常常	總是
計分	0	1	2	3	4
我覺得我對工作並不是很熱中					
就算有足夠的睡眠我仍然感到很疲倦					
我想完成工作上的職責卻遭受挫折					
一點點的不方便就會讓我感到不耐煩或不高興					
在時間與精力上持續地付出讓我想退縮					
我感覺我的工作負面的、無用的或令人憂鬱的					
我做決策的能力似乎已不如以前					
我認為我的工作效率並沒有完全發揮					
我工作的品質並沒有達到應有的品質					
我感到身體的、情感的或精神的空虛耗弱					
我的抵抗力降低					
我的性慾降低					
為了應付工作,我的食量改變。咖啡、茶越喝越多,菸抽得更多,或者使用更多的酒精或藥物					
對於別人的需要和問題,我變得冷淡無情					
我和老闆、同事、朋友或家人的溝通似乎不良					
我很健忘					
我很難集中精神					
我很容易感到煩躁					
我有一種不滿足、做錯事或遺失什麼東西的感覺					
當我自問為何要起床去工作時,唯一的答案是「賺錢」					

•

•

## 評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
56	危險	您正承受著非常大的工作壓力，已經是崩潰沒辦法應付了，您必須趕緊學習新的方法來處理您所面臨的狀況。
41	警戒	您的工作壓力頗大，您已經是在瀕臨崩潰邊緣了，要非常小心，您必須趕緊做一些防備來避免工作崩潰。
26	黃燈	表示您正遭受到工作壓力的痛苦，雖然還不足以到您無法應付的程度，但是也要提早做預防準備。
0	安全	表示您目前能夠適當地處理您的工作壓力，您的工作並沒有造成您太大的負擔。

○

●