

### 附錄三 生活壓力與因應量表

五專\_\_\_\_年\_\_\_\_班

座號\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

施測日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月

## (一)青少年生活事件壓力量表

說明：

一、以下是一系列同學們經常遇到且令人感到煩惱，困擾的日常生活事件，它可能發生在你身上，請仔細回想，如果這事件在最近半年內發生請表示「有」，答「有」之題，請再表示其嚴重性的程度；以及請勾選引起你的情緒反應是「傷心、難過」、「害怕、擔心」、或「挑戰」。並將你覺得你能控制的程度圈起來。這個部份請您一步一步將最符合您的經驗或感受的號碼填入空格內

◆ 有否發生：請仔細閱讀下列每一個生活事件或日常煩瑣，然後將過去半年內發生過的所有項目在有發生過的空格內打✓。

◆ 嚴重性程度：該事件對你的影響有多嚴重？

- 1 = 一點也不嚴重
- 2 = 有一點 嚴重
- 3 = 中度 嚴重
- 4 = 相當 嚴重
- 5 = 非常 嚴重

◆ 情緒反應：該事件使你感覺如何？

❖ 傷心、難過的程度

- 1 = 一點也不傷心或難過
- 2 = 有一點 傷心或難過
- 3 = 中度 傷心或難過
- 4 = 相當 傷心或難過
- 5 = 非常 傷心或難過

❖ 害怕、擔心

- 1 = 一點也不害怕或擔心
- 2 = 有一點 害怕或擔心
- 3 = 中度 害怕或擔心
- 4 = 相當 害怕或擔心
- 5 = 非常 害怕或擔心

❖ 感覺是種挑戰？

- 1 = 一點也不
- 2 = 有一點
- 3 = 中度
- 4 = 相當
- 5 = 非常

◆ 控制程度：你認為當初你能控制或決定該事件發生的可能性嗎？

- 1 = 完全沒有控制或決定的能力
- 2 = 幾乎沒有控制或決定的能力
- 3 = 有一些 控制或決定的能力
- 4 = 有許多 控制或決定的能力
- 5 = 有相當多控制或決定的能力

序 號	生活事件 或 日常煩瑣	有 發 生 過	嚴 重 性 程 度	傷 心 、 難 過	害 怕 、 擔 心	感 覺 是 挑 戰	控 制 程 度
<i>自我期望方面</i>							
1	功課或考試的壓力						
2	已努力，但得到不好的成績						
3	擔心課外活動（運動）的表現						
4	學校中同學競爭壓力很大						
5	自我期望很高，常有挫折感						
6	自己的個性太好強						
7	常對自己的表現不滿意						
8	對自己的身高（太高或太矮）不滿意						
9	經常擔心未來升學或就業問題						
10	自己的意志力常不夠堅強，常後悔						
11	個人身體較弱，精神不好						
12	自己常過度操心，對事情無法專心						
13	生理發育（面貌、過胖、過瘦）不滿意						
14	心理常有害羞，缺乏自信、苦悶之感覺						
15	看太多電視影響到我的功課						
16	社會上補習風氣很盛，使我不得不去補習						
17	社會競爭壓力大，使我感受有前途及出路之壓力						
<i>家庭溝通方面</i>							
18	沒和父母一起住						
19	在家中有義務或責任						
20	在家有權利或責任的改變						
21	沒有足夠的時間與家人相處						
22	單親家庭（與一位父或母同住）						
23	需照顧年幼的弟妹						
24	家裏雜務過多						

序 號	生活事件 或 日常煩瑣	有 發 生 過	嚴 重 性 程 度	傷 心 、 難 過	害 怕 、 擔 心	感 覺 是 挑 戰	控 制 程 度
<i>同儕情感與溝通方面</i>							
25	在班上，有功課問題無人可請教						
26	在同學面前被同學羞辱、批評						
27	缺少知心朋友						
28	沒有朋友或朋友很少						
29	朋友減少						
30	增加朋友						
31	沒有足夠的時間與朋友相處						
32	與同學相處不和諧						
33	沒有男朋友						
34	同學惡性競爭造成彼此不來往						
35	與同學吵架、爭辯或打架						
36	生活空間狹窄吵雜						
<i>學校教育文化方面</i>							
37	遇到教學不佳的老師						
38	遇到班風不良的班級						
39	某一學科聽不懂						
40	在學校中有其他活動妨礙學習						
41	家庭作業過多						
42	老師偏心						
43	老師的威脅及處罰						
44	對某科不感興趣（不想上課）						
45	學校生活嚴格						
46	不能適應老師的教學方式						
47	與老師無法溝通、相處						
48	同學競爭之下，常造成自私自利						
49	居家環境四週太吵會影響我的專心						
<i>父母管教方面</i>							
50	花時間與家人一起做事						
51	某些時間被限制在家裡						
52	父母的期望與壓力						
53	被父母打罵						

序 號	生活事件 或 日常煩瑣	有 發 生 過	嚴 重 性 程 度	傷 心 、 難 過	害 怕 、 擔 心	感 覺 是 挑 戰	控 制 程 度
54	父母對我管束太多						
55	常與父母無法溝通						
56	家人對我期望過高						
57	親朋好友常比較子女間的成績						
<i>青春期情感方面</i>							
58	與異性朋友相處						
59	戀愛中，或有性行爲						
60	同學朋友邀我遊玩，浪費時間						
61	家庭生活環境四週有許多誘惑場所						
62	常受社會不良的書刊之影響						
63	看大人喝酒、抽煙、唱 KTV 受到影 響						
64	與異性朋友的感情困擾						
65	與異性朋友約會						
66	看同學喝酒、用藥物、進出不當場 所受到影響						

## (二)青少年對生活壓力的因應取向量表

請在下列六個有關生活壓力來源的空格內選擇一個打勾：(請參考生活事件壓力量表內容)

- 這半年來你的主要生活壓力為：自我期望方面  
 (請選擇一項最主要者) 家庭溝通方面  
同儕情感與溝通方面  
學校教育文化方面  
父母管教方面  
青春期情感方面

以下是半年來，面對你上面認為的主要生活壓力所經常做的反應，請在右邊五個數字中，評估並圈選其中一個符合你的數字。

	(表現情形)				
	從	很	有	經	總
	未	少	時	常	是
	採	採	採	採	採
	用	用	用	用	用
1 逛街採購.....	1	2	3	4	5
2 比平常睡得更多.....	1	2	3	4	5
3 吃東西.....	1	2	3	4	5
4 找個沒人的地方吼它幾下.....	1	2	3	4	5
5 沒課就儘量離開學校.....	1	2	3	4	5
6 試著忘掉整件事情.....	1	2	3	4	5
7 想不出法子，只好坐困愁城.....	1	2	3	4	5
8 告訴自己“工作並不是最重要的”.....	1	2	3	4	5
9 儘量不要將任務或責任攬在身上.....	1	2	3	4	5
10 避開使你產生壓力的人、事、物.....	1	2	3	4	5
11 向其他老師或親朋好友發發牢騷、訴苦.....	1	2	3	4	5
12 接受朋友、同學、親人的同情與關懷.....	1	2	3	4	5
13 與有其他遭遇的老師討論.....	1	2	3	4	5

	(表現情形)				
	從 未 採 用	很 少 採 用	有 時 採 用	經 常 採 用	總 是 採 用
14 聽聽其他老師或親朋好友的意見.....	1	2	3	4	5
15 向能解決問題的人求助.....	1	2	3	4	5
16 與有關人員溝通，設法說服別人接納己見.....	1	2	3	4	5
17 站穩自己立場，極力爭取我想要的東西.....	1	2	3	4	5
18 藉由談判或妥協方式來使情況有正向改變.....	1	2	3	4	5
19 寄望有奇蹟出現，使事情能好轉.....	1	2	3	4	5
20 為自己預留後路不把事情搞砸.....	1	2	3	4	5
21 希望事情儘快成為過去或結束.....	1	2	3	4	5
22 退縮，不參加活動.....	1	2	3	4	5
23 參加社團活動.....	1	2	3	4	5
24 試著查詢、收集更多與問題有關的資料， 使自己更能處理問題.....	1	2	3	4	5
25 利用過去的經驗來解決現在的問題.....	1	2	3	4	5
26 客觀的看問題，不感情用事.....	1	2	3	4	5
27 理出問題癥結，想出解決問題的幾種方法.....	1	2	3	4	5
28 我知道自己該做些什麼，因此加倍努力做.....	1	2	3	4	5
29 擬定行動計劃.....	1	2	3	4	5
30 投入更多的時間與精力在我的工作上.....	1	2	3	4	5
31 其他(請寫出)					

### (三)青少年面對壓力之情緒及身心症狀檢查表

\* 以下所舉的項目，是一般人可能會有的現象，請仔細作答，不要忽略過去。

\* 請標出這半年內你曾經有過的現象(如曾經有過，則請在□中打 ；若無此現象，則空白)

	半會 年經 內有 過		半會 年經 內有 過
1 噁 心	<input type="checkbox"/>	23 便 秘	<input type="checkbox"/>
2 嘔 吐	<input type="checkbox"/>	24 火 氣 大	<input type="checkbox"/>
3 腹 瀉	<input type="checkbox"/>	25 呼 吸 急 促	<input type="checkbox"/>
4 腹 脹	<input type="checkbox"/>	26 呼 吸 困 難	<input type="checkbox"/>
5 胃 痛	<input type="checkbox"/>	27 氣 喘	<input type="checkbox"/>
10 胃酸過多	<input type="checkbox"/>	28 咳 嗽	<input type="checkbox"/>
11 食慾不振	<input type="checkbox"/>	29 頭 痛	<input type="checkbox"/>
12 體重驟減	<input type="checkbox"/>	30 頭 暈	<input type="checkbox"/>
13 耳 鳴	<input type="checkbox"/>	31 青 春 痘	<input type="checkbox"/>
14 痙 攣	<input type="checkbox"/>	32 皮 膚 過 敏	<input type="checkbox"/>
15 經 痛	<input type="checkbox"/>	33 心 悸	<input type="checkbox"/>
16 閉 尿	<input type="checkbox"/>	34 胸 口 痛	<input type="checkbox"/>
17 頻 尿	<input type="checkbox"/>	35 吞 嚥 困 難	<input type="checkbox"/>
18 頸子酸痛	<input type="checkbox"/>	36 疲 勞	<input type="checkbox"/>
19 四肢酸痛	<input type="checkbox"/>	37 失 眠	<input type="checkbox"/>
20 關節痛	<input type="checkbox"/>	38 記 憶 力 減 退	<input type="checkbox"/>
21 失 聲	<input type="checkbox"/>	39 身 體 某 部 份 有 麻 痺	<input type="checkbox"/>
22 視力減退	<input type="checkbox"/>	發燒或刺痛的感覺	



二、請詳細閱讀下列敘述之後，在最符合你狀況的數字圈選，(以最近半年的情形為標準)

	(最近半年內)				
	從 未 有	很 少	有 時	經 常	總 是
40 失去記憶.....	1	2	3	4	5
41 視力減退，疾病復發.....	1	2	3	4	5
42 我的身體不舒服，去看醫生，卻檢查不出特別的毛病..	1	2	3	4	5
43 我會因不安，生氣而導致身體的不舒服，如拉肚子 頭痛、皮膚不舒服(如起疹子)或手腳麻木等.....	1	2	3	4	5
44 我覺得自己很神經質，也就是容易緊張，對事情多想 得太多，考慮太多.....	1	2	3	4	5
45 我會突然沒理由的感到害怕、驚慌、不安.....	1	2	3	4	5
46 我會有一段時間心情低落、憂鬱、鬱悶.....	1	2	3	4	5
47 我會有一段時間心情不好、容易生氣、緊張.....	1	2	3	4	5
48 我會有一段時間(至少一星期)情緒高昂，容易興奮 (如大聲講話，顯得異常高興).....	1	2	3	4	5
49 日常生活中，我的情緒會不可預測地忽高忽低，讓 我感到困擾(亦即工作、人際關係、休閒活動，因 而受到干擾).....	1	2	3	4	5
50 我對高處、人群、封閉的地方或離開房子等，一般 人不感到害怕的情境，我卻感到極度害怕，以致於 要離開.....	1	2	3	4	5
51 我會被日常中的變化，(如親人別離，與人吵或經 濟困難)而引起情緒上極度的不安、痛苦或困擾， 以致使工作、人際關係、休閒活動不能正常進行.....	1	2	3	4	5

(最近半年內)

從 很 有 經 總  
未 少 時 常 是  
有

- 52 我曾因不必要的重覆動作(如洗手、關門、關瓦斯等)，或因停不下來的想法(如一直以爲手是髒的，或一直以爲可能會傷害他人，但我又明知那是不可能發生的事情)而心理感到不安與痛苦..... 1 2 3 4 5
- 53 我相信一些事情(如有人跟蹤我，或有人要害我等)但是別人認爲那是不存在的，或是不可能發生的..... 1 2 3 4 5
- 54 我會聽到一些別人聽不到的聲音，看到別人看不到的事物..... 1 2 3 4 5
- 55 我不喜歡和別人生活在一起，喜歡單獨在房裡，或自己搬出去住一間房子..... 1 2 3 4 5
- 56 同性的對象會引起我性的興趣及興奮..... 1 2 3 4 5
- 57 我覺得自己生錯了性別，以致於我會想辦法，希望藉開刀服藥或服飾穿著來改變我的性別..... 1 2 3 4 5
- 58 我有「將要生病」的感覺..... 1 2 3 4 5
- 59 我覺得心情不好，沒辦法應付周圍的事..... 1 2 3 4 5
- 60 我會無法維持熟睡狀況，經常醒來，或失眠..... 1 2 3 4 5
- 61 我覺得處在壓力中..... 1 2 3 4 5
- 62 我覺得自己無法充份利用時間..... 1 2 3 4 5
- 63 我不滿意自己的工作表現..... 1 2 3 4 5
- 64 我覺得自己無法做決定..... 1 2 3 4 5
- 65 我覺得自己是一文不值的人..... 1 2 3 4 5
- 66 我覺得人生很無望，對事情皆失去興趣..... 1 2 3 4 5
- 67 我有尋死的念頭..... 1 2 3 4 5

## (四) 青少年生活經驗量表

說明：下面列舉了很多現在一般青少年可能會有的行為，請你仔細閱讀每個句子後，在最符合你的情形之數字上圈選。這個問卷的目的是想瞭解你最近半年內與半年前你曾經有的行為或具有那些經驗，無所謂『該做』或『不該做』，只有你『做過』或『沒做過』。請詳實填寫，並將適合自己狀況的「數字」圈起來。非常謝謝你的合作。

	(最近半年內)	(半年前)
	從很有經驗 未少時常是 有	從很有經驗 未少時常是 有
1 喝酒.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2 吸煙.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3 逃學或蹺課.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4 上課遲到.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5 曾欺凌、威脅或恐嚇他人....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6 曾透過說謊來獲得財物他人 的協助或逃避義務.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7 曾在當事人不知情的狀況 下，拿取他人的東西.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8 曾不顧父母的禁止夜晚在 外遊蕩.....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9 與父母親或父母親的代理 人住在一起時，曾逃家在 外過夜(或曾逃家一段時期 而未歸) .....	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

## (五)青少年所知覺的家庭與社會支持量表

說明：以下是您個人半年來，面對生活壓力、生活困擾時，家庭及社會資源給你的支持情況，請在右邊五個數字內，評估將最符合你的狀況數字圈選。

	(支持情況)				
	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
一、					
1 當我有挫折時，我的家人會給我精神支持.....	1	2	3	4	5
2 父母會支持我，幫助我化解困難.....	1	2	3	4	5
3 我有問題時，家人會想辦法幫我解決問題.....	1	2	3	4	5
4 家庭成員有問題時，會聽我的意見.....	1	2	3	4	5
5 我與家人都非常開朗，常分享我的想法.....	1	2	3	4	5
6 家庭成員常分享我的興趣.....	1	2	3	4	5
7 我與家人分享彼此的親密關係.....	1	2	3	4	5
8 我依賴家人給我的情緒支持.....	1	2	3	4	5
9 我的意見，在家中得到支持.....	1	2	3	4	5
10 兄弟姊妹會支持我，幫助我化解困難.....	1	2	3	4	5
11 親戚會支持我，幫助我化解困難.....	1	2	3	4	5
12 我與家人有不同意見時，我的意見可以被接納.....	1	2	3	4	5
二、					
13 當我有挫折時，我的朋友或同學會給我精神支持.....	1	2	3	4	5
14 朋友或同學會支持我，幫助我化解困難.....	1	2	3	4	5
15 我有問題時，朋友或同學會想辦法幫我解決問題.....	1	2	3	4	5
16 朋友或同學有問題時，會聽我的意見.....	1	2	3	4	5
17 我與朋友都非常開朗，常分享我的想法.....	1	2	3	4	5
18 寢室成員常分享我的興趣.....	1	2	3	4	5
19 我依賴朋友給我的情緒支持.....	1	2	3	4	5
20 我的意見，在同學中得到支持.....	1	2	3	4	5

	(支持情況)				
	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
21 我與同學朋友有不同意見時，我的意見可以被接納....	1	2	3	4	5
22 我與同學朋友分享彼此的親密關係.....	1	2	3	4	5
23 我有情緒困擾時，朋友會鼓勵我，給我精神支持.....	1	2	3	4	5
三、					
24 校長、主任及組長會支持我化解困擾及壓力.....	1	2	3	4	5
25 社會輔導機構，如救國團張老師、生命線等會幫助 我化解困擾.....	1	2	3	4	5
26 輔導老師會支持我，幫助我化解困擾.....	1	2	3	4	5
27 醫院的醫生會幫我化解困擾及壓力.....	1	2	3	4	5
28 任課教師會支持我化解困擾及壓力.....	1	2	3	4	5
29 導師會支持我，幫助我化解困擾.....	1	2	3	4	5
30 我的宗教信仰有精神支持作用.....	1	2	3	4	5

## (六)自我概念量表

〈作答說明〉下面有十句敘述句，請你仔細的閱讀之後看它們是否適合用來形容你？並在最適合你的數字上圈選。

注意事項：

- 1.作答時對於問題的意義，如果有不明白的地方，可以發問。
- 2.每一題都要回答，作完後，請檢查一遍，不要有遺漏。
- 3.請你依目前的實際情況來作答。

	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	稍 微 不 符 合	稍 微 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1.我覺得我是個有用的人，至少不比別人差。.....	1	2	3	4	5	6
2.我覺得我具有很多良好的特質。.....	1	2	3	4	5	6
3.我覺得我無法做好任何一件事情。.....	1	2	3	4	5	6
4.我對自己有正面的(良好的)態度。.....	1	2	3	4	5	6
5.我能夠像大多數人一樣，把很多事情做得很好。.....	1	2	3	4	5	6
6.我覺得我這個人沒什麼用。.....	1	2	3	4	5	6
7.當我做每一件事時，我都把它做的很好。.....	1	2	3	4	5	6
8.當我想要獲得某些重要目標時，我大多能隨心所欲 地得到它。.....	1	2	3	4	5	6
9.我非常肯定我的人生將會如我所希望的那麼圓滿順 利.....	1	2	3	4	5	6
10.如果我預先做計畫的話，通常我都能如預期的實現 這些計畫。.....	1	2	3	4	5	6