

身心壓力反應問卷

說明：請將下列最能代表您身體症狀出現頻率作勾選，並計算總分。總分：_____

	從未有過	很少 (六個月內超過一次以上)	偶而 (每月一次左右)	經常有 (每週一次左右)	連續不斷 (每週一次以上)
1.緊張性頭痛	1	2	3	4	5
2.偏頭痛	1	2	3	4	5
3.胃痛	1	2	3	4	5
4.血壓增高	1	2	3	4	5
5.手腳冰冷	1	2	3	4	5
6.胃酸過多	1	2	3	4	5
7.淺而急促的呼吸	1	2	3	4	5
8.腹瀉	1	2	3	4	5
9.心悸	1	2	3	4	5
10.手顫抖	1	2	3	4	5
11.打嗝	1	2	3	4	5
12.喘氣	1	2	3	4	5
13.尿急	1	2	3	4	5
14.手腳出汗	1	2	3	4	5
15.皮膚多油	1	2	3	4	5
16.疲倦/筋疲力竭	1	2	3	4	5
17.氣喘吁吁地	1	2	3	4	5
18.口吃	1	2	3	4	5
19.手發抖	1	2	3	4	5

20.背痛	1	2	3	4	5
21.頸部僵硬	1	2	3	4	5
22.咬口香糖	1	2	3	4	5
23.磨牙	1	2	3	4	5
24.便秘	1	2	3	4	5
25.胸腔或心臟緊縮	1	2	3	4	5
26.慵懶	1	2	3	4	5
27.翻胃/嘔吐	1	2	3	4	5
28.月經煩惱	1	2	3	4	5
29.皮膚出現斑點	1	2	3	4	5
30.心臟砰砰跳	1	2	3	4	5
31.大腸炎	1	2	3	4	5
32.氣喘	1	2	3	4	5
33.消化不良	1	2	3	4	5
34.高血壓	1	2	3	4	5
35.換氣頻頻	1	2	3	4	5
36.關節炎	1	2	3	4	5
37.皮膚疹	1	2	3	4	5
38.咽喉痛	1	2	3	4	5
39.食物過敏	1	2	3	4	5

*資料來源：引自 Greenberg, J. S.著(1983)、潘正德譯(1995)：壓力管理/心理出版社

【總分說明】

50 分以下	您正處於 正常 壓力狀態中， 建議繼續保持身心健康。
51~119 分	您的 壓力 狀態 偏高 ， 建議尋求專業協助或自我減壓。
120 分以上	您正處於 過高 的壓力狀態中， 強烈建議立即尋求專業治療。

*本量表僅供自我檢測，無法取代專業醫療人員之診斷與建議。