

(此處黏貼個案基本資料標籤)

壓力感受量表

1. 在**過去一個月內**，您是否經常會因為一些突發的事情，而讓心情變得不好？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
2. 在**過去一個月內**，您是否經常會覺得您沒有辦法控制生活裡一些重要的事情？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
3. 在**過去一個月內**，您是否經常會覺得緊張而且有壓力？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
4. 在**過去一個月內**，您對自己處理個人問題的能力，是否經常會覺得有信心？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
5. 在**過去一個月內**，您是否經常會覺得一切的事情都很順心如意（台語：如你的意）？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
6. 在**過去一個月內**，您是否經常會覺得無法應付您必須要做的事？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
7. 在**過去一個月內**，對於生活中一些容易惹人生氣的小事情，您是否經常能夠控制得宜？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
8. 在**過去一個月內**，您是否經常會覺得事情都在您可以控制的範圍內？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
9. 在**過去一個月內**，您是否經常會因為一些您無法控制的事情，而讓您感到生氣？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會
10. 在**過去一個月內**，您是否經常覺得困難已經堆積如山（太多），讓您無法克服（台語：解決）？
0 從來不會 1 幾乎不會 2 有時候會 3 常常會 4 一直都會