|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 工作壓力源亞量表是用來測定您在工作時壓力情況發生次數之多寡及壓力的感受程度。請您回想自己過去三個月來的工作情況，並於每一題依情況發生次數的多少及您所感受到的壓力程度作出點選。 例：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | 工作情況發生次數的多少 |   | 工作壓力的感受程度 |
|   |   | 總是如此(1) | 經常如此(2) | 很少如此(3) | 從未如此(4) | 覺得非常有壓力(1) | 覺得有壓力(2) | 覺得有點壓力(3) | 覺得沒有壓力(4) |
|   | 工作做起來很吃力 |  |  |  |  |  |  |  |  |

請依工作情況發生次數的多少及您所感受到的壓力程度來點選答案。 若您覺得經常遇到此工作情況，請於工作情況發生次數的多少處點選對應「經常如此」的圈圈；若您覺得此工作情況讓您感到有點壓力，請您於工作壓力的感受程度點選對應「覺得有點壓力」的圈圈。每一題均依此方式與要領作答，請不要漏答任何一道題目。謝謝！ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   | 工作情況發生次數的多少 |   | 工作壓力的感受程度 |
|   |   | 總是如此(1) | 經常如此(2) | 很少如此(3) | 從未如此(4) | 覺得非常有壓力(1) | 覺得有壓力(2) | 覺得有點壓力(3) | 覺得沒有壓力(4) |
| 1 | 我的工作場所溫度太高 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 我的工作場所溫度過低 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | 我的工作場所通風不良 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 我的工作場所顯得擁擠與封閉 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 我的工作場所地板溼滑 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 6 | 我的工作場所被隔離在一個小角 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | 我的工作場所噪音太大 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 我的工作場所溼度太高 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 我的工作場所光線不足 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 我的工作場所光線過亮 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 11 | 我所操作的機器缺少安全設計 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 我的工作場所要戴耳塞、口罩或防護面具等 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 我所操作的機器老舊，效力差 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 我的工作場所不安全 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 工作需要站立或需維持同一動作很久 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 16 | 工作地點需改變 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 被要求短時間內須完成工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 工作需進修、受訓或學習新技術 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 同時間要做很多項工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 工作時間不夠用 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 能力無法勝任工作上的要求 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 22 | 對工作沒自信 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 無法完成主管或上級所交待的工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 重覆性的工作太多 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 工作太單調 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 26 | 工作太複雜 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 工作太過於瑣碎 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 能力不能有所發揮 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 在家還掛念工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 擔心工作時犯錯 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 31 | 工作太輕鬆 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | 工作需要應付突發狀況或緊急交辦的事 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | 工作責任重 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | 工作需要輪班 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | 必須要扮黑臉(例如辭退某些員工) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 36 | 工作需要變動(或調動) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | 工作要耗費很多体力 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 覺得自己精力不足 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | 有做不完的工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | 工作容易發生意外 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | 工作需要與人保持接觸 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 42 | 工作需要處理許多具危險性的東西或物品 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | 對工作缺乏興趣 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | 除了工作外沒有什麼娛樂休閒 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | 必須做不是自己份內應該做的工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 46 | 對自己份內應該做的工作不清楚 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | 工作分配不均 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | 不知道主管對我的要求是什麼 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | 主管要求做的工作與我個人價值信念不合 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | 主管對工作要求很不合理 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 51 | 不同主管的要求彼此矛盾 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | 自己不適合目前的工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | 無法從工作中獲得滿足 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | 工作不能兼顧家庭的需要 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 | 要我做這工作，但事實上卻要求我做另外一件事 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 56 | 不知個人行為何者是正確的 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | 不能以工作為榮 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 | 所得代價與自己的努力不相當 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | 不知道工作評估的標準是什麼 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 同事對我的工作表現評價不好 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | 被要求做沒有被訓練過的工作 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 62 | 被安排參加自己不想去的訓練或講習 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | 工作不受鼓勵與支持 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | 沒有接受訓練再成長的機會 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 | 缺乏任何潛在的發展機會 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 66 | 在公司未獲重用(或不重視) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | 工作缺乏保障 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | 工作很努力，希望早升遷 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 | 工作不能施展抱負 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | 對自己的工作未來不知所措 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 71 | 我的主管對人很不客氣 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 | 與同事有衝突或不愉快 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | 要聽他人命令做事 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | 主管不喜歡我 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 | 沒有人可以幫助自己的工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 76 | 缺少可以在工作上談甘苦的對象 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | 幫助別人工作而浪費自己的時間 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | 別人不尊重我 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | 必須與同事在工作上競爭 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | 同事間氣氛不對 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 | 我的工作與其他工作部門不配合 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 82 | 工作單位人手不夠 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | 下屬不聽指示工作 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84 | 缺乏向工作單位表達意見的機會 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | 意見不被工作單位接受 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 86 | 工作單位喜歡命令做這做那 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | 工作單位的考績制度不公平 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | 工作單位的管理制度不合理 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | 單位內缺少可指導的專家 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | 主管對我不信任 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 91 | 事事要請示，缺乏決定權 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 92 | 工作單位人事上的變動 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | 工作單位体制不健全 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | 工作單位財務狀況不佳 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | 工作單位福利不好 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |
| 96 | 工作沒有成就感 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | 為追求事業而犧牲家庭生活 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | 工作會影響到與家人的關係 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | 工作會影響到社交生活 |  |  |  |  |  |  |  |  |