

工作壓力問卷

第一部份

這份問卷是有關你對工作滿意或不滿意的程度，您只要按下列滿意／不滿意的量尺來回答，盡量不要摻入其它的反應。

請在數字的地方，依照你的情況圈選出答案。請依據過去三個月中的情形作答。如有圈選錯誤請更正。

	非常 滿意	頗 滿意	有些 滿意	有些 不滿意	頗 不滿意	非常 不滿意
1. 你對機構中的溝通與訊息流通的管道滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
2. 你對工作本身滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
3. 你對工作激勵你的程度滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
4. 你對主管所使用之領導方式滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
5. 你對公司實行改變或革新之方法滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
6. 你對要完成的工作或任務的類型滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
7. 你對工作能提供自我發展或成長的程度滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
8. 你對公司解決衝突的方式滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
9. 你對自己的專長在工作上的發揮程度滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
10. 你對機構的氣氛或心理上的感覺滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
11. 你對公司的組織型態滿意嗎？	6	5	4	3	2	1
12. 你對工作對自己充實的程度滿意嗎？	6	5	4	3	2	1

第二部份

問卷A部份重點在工作壓力如何影響你的感覺及行為。B部份則更著重明顯的身體問題的發生次數。請準確地評估你的健康。

請在數字的地方，依照你的情況圈選出答案。請依據過去三個月中的情形作答。如有圈選錯誤請更正。

A 部份 你的感覺與行為

1. 你總是擔心過去所犯的錯或所做的事嗎？（例如決策）	非常同意 1 2 3 4 5 6	非常不同意
2. 在平常的工作日子裡，有時並無明顯原因，但你會覺得心神不寧、煩亂嗎？	頻繁 1 2 3 4	從未 5 6
3. 當工作壓力開始累積時，你有足夠的	非常有	一點也沒有

精力來投入行動嗎？	6	5	4	3	2	1
4. 在工作中當你很憤怒的時候，你會不會坐下來告訴自己「活著好累」呢？	經常會 1 2	3	4	5	6	從不會
5. 在工作時，你會不會懷疑自己的能力及判斷，自信變得愈來愈少了呢？	沒有顯著的減少 6 5	4	3	2	1	顯著的減少
6. 假如你的同事、好友疏離你，你會擔心自己做了什麼觸怒了他們嗎？	肯定會擔心 1 2	3	4	5	6	肯定不會擔心
7. 假如你負責的工作出了差錯，你會覺得驚慌失措，好像事情已無法控制了嗎？	經常會 1 2	3	4	5	6	從不會
8. 最近你是否已發現並處理了工作或家庭中的問題呢？	已正確地面對問題 6 5	4	3	2	1	未能正確地面對問題
9. 在工作及日常生活中，你常有一些困難或擔憂呢？	肯定是 1 2	3	4	5	6	肯定不是
10. 隨著時光流逝，你會在一段相當長的時間內感覺悲哀或憂鬱，又無法指出原因嗎？	經常會 1 2	3	4	5	6	從不會
11. 你覺得能克服目前或未來可能遭遇的難題嗎？	肯定能 6 5	4	3	2	1	肯定不能
12. 工作時，你會因為負擔過重而感到精疲力竭嗎？	會 1 2	3	4	5	6	不會

B部份 你的身體健康

請指出在過去三個月中，下列這些問題發生的頻率？

非常頻繁	經常	偶爾	不經常	極少	從不
------	----	----	-----	----	----

1. 莫名其妙的感到疲倦或精疲力竭	1	2	3	4	5	6
2. 比平常多吃、多喝或多抽菸	1	2	3	4	5	6
3. 呼吸急促或感到暈眩	1	2	3	4	5	6
4. 肌肉顫抖（如眼皮跳）	1	2	3	4	5	6
5. 身體的某部位覺得刺痛或劇痛	1	2	3	4	5	6
6. 倦怠不太想起床	1	2	3	4	5	6

第三部份

除了感覺與反應，你處理事情的方法也很重要。在這份問卷上，請指出你是否同意下列的句子描述？

請在數字的地方圈選出你同意 / 不同意的程度。如有圈選錯誤請更正。

	非常 強烈 同意	強 烈 同 意	同 意	不 同 意	強 烈 不 同 意	非 常 強 烈 不 同 意
1. 打考績的評鑑方式並不能反映出個人的努力程度。	6	5	4	3	2	1
2. 在公司裡，有許多事情是我們所無法控制的。	6	5	4	3	2	1
3. 當評鑑下屬的表現時，管理者可能會有所偏頗。	6	5	4	3	2	1
4. 發生在人們身上的事情大多是他們可控制的，而不是因為運氣或機會所造成的。	6	5	4	3	2	1
5. 聽天由命	6	5	4	3	2	1
6. 人定勝天	6	5	4	3	2	1
7. 人算不如天算	6	5	4	3	2	1
8. 有志者事竟成	6	5	4	3	2	1
9. 謀事在人，成事在天	6	5	4	3	2	1
10. 生死有命，富貴在天	6	5	4	3	2	1
11. 善有善報，惡有惡報	6	5	4	3	2	1
12. 天下無難事，只怕有心人	6	5	4	3	2	1

第四部份

在一特定時間裡，幾乎每件事情都可能成為某個人的壓力來源，而個體對潛在壓力來源的覺察是不同的。有人說“工作壓力極大”，通常是指工作量太多，然而這只是問題的一部份。

下列這些問題都是潛在的壓力來源，請依你自己的感覺來評定每種壓力的等級。

請在數字的地方，依照你的情況圈選出答案。請依據過去三個月中的情形作答。如有圈選錯誤請更正。

非 肯 — — 肯 非

	常 肯 定 是 壓 力	定 是 壓 力	般 而 言 是 壓 力	般 而 言 不 是 壓 力	定 不 是 壓 力	常 肯 定 不 是 壓 力
1. 管理或督導他人	6	5	4	3	2	1
2. 必須將工作帶回家	6	5	4	3	2	1
3. 晉升不足--大才小用	6	5	4	3	2	1
4. 上司的領導與支持不當	6	5	4	3	2	1
5. 缺乏諮詢和溝通	6	5	4	3	2	1
6. 在家仍掛念工作	6	5	4	3	2	1
7. 趕上新的技術、觀念或新的挑戰	6	5	4	3	2	1
8. 訓練 / 管理發展的不足或不適當	6	5	4	3	2	1
9. 出席會議	6	5	4	3	2	1
10. 在工作中，缺乏別人的支持	6	5	4	3	2	1
11. 太太（或先生）對我的工作及生涯之態度	6	5	4	3	2	1
12. 必須長時間的工作	6	5	4	3	2	1
13. 工作任務和上級的要求有衝突	6	5	4	3	2	1
14. 暗地裡的差別待遇及偏愛	6	5	4	3	2	1
15. 感覺孤立	6	5	4	3	2	1
16. 缺乏上司的鼓勵	6	5	4	3	2	1
17. 工作影響到我與家人的關係	6	5	4	3	2	1
18. 不受重視	6	5	4	3	2	1
19. 必須冒風險（包括工作上的危險以及決策 上的風險）	6	5	4	3	2	1
20. 他人對自己的工作表現沒有適當的回饋	6	5	4	3	2	1
21. 出差且必須住旅館	6	5	4	3	2	1
22. 被看作是「老闆」	6	5	4	3	2	1
23. 不明確的升遷前景	6	5	4	3	2	1
24. 缺乏工作外的情緒支持	6	5	4	3	2	1
25. 工作對我的私生活及社交生活的影響	6	5	4	3	2	1
26. 被要求改變工作方式	6	5	4	3	2	1
27. 常常被要求做本分以外的事情	6	5	4	3	2	1
28. 工作之外缺乏實質上之支持	6	5	4	3	2	1
29. 非自己所能控制的因素	6	5	4	3	2	1
30. 配偶亦追求生涯發展	6	5	4	3	2	1

非 肯 — — 肯 非

	常 肯 定 是 壓 力	定 是 壓 力	般 而 言 是 壓 力	般 而 言 不 是 壓 力	定 不 是 壓 力	常 肯 定 不 是 壓 力
31. 應付曖昧不明或微妙的情境	6	5	4	3	2	1
32. 必須扮演黑臉（例如解雇別人）	6	5	4	3	2	1
33. 缺乏任何潛在的生涯發展	6	5	4	3	2	1
34. 公司的士氣與組織氣氛	6	5	4	3	2	1
35. 做重要的決策	6	5	4	3	2	1
36. 因你的錯誤所造成的後果	6	5	4	3	2	1
37. 個人發展的機會	6	5	4	3	2	1
38. 家庭生活中缺乏穩定或安全感	6	5	4	3	2	1
39. 犧牲家庭生活去追求事業	6	5	4	3	2	1
40. 公司的組織結構	6	5	4	3	2	1

第五部份

請您仔細閱讀下列各題所敘述的情況，請在數字的地方，圈選出您認為最接近您個人意見的答案，如有圈選錯誤請更正。。

	非 常 強 烈 不 同 意	強 烈 不 同 意	不 同 意	同 意	強 烈 同 意	非 常 強 烈 同 意
1. 我認為「理想」與「實際」畢竟有些差異。	1	2	3	4	5	6
2. 我願意接受一份待遇優厚的工作中，雖然這工作並不太符合自己的志趣及理想。	1	2	3	4	5	6
3. 我認為「有恆為成功之本」。	1	2	3	4	5	6
4. 我認為凡事「深謀遠慮」較能獲致成功。	1	2	3	4	5	6
5. 我覺得凡事「一勤天下無難事」。	1	2	3	4	5	6
6. 「一分耕耘，一分收穫」，凡事要下苦功夫才能獲得成果。	1	2	3	4	5	6
7. 我會將與我在同一團體的人視為「自己人」，以有別於其他人。	1	2	3	4	5	6

非
常
強
烈
不
同
意
同
意
強
烈
非
常

	強烈不同意	不同意	意	同意	強烈同意
8. 在個人與團體有利益衝突時，我覺得應該 「犧牲小我，完成大我」。	1	2	3	4	5 6
9. 我認為忍耐是一種美德。	1	2	3	4	5 6
10. 我可以忍受一時的挫折，直到得出若干成 就。	1	2	3	4	5 6
11. 我認為居於上位者應保持其威嚴。	1	2	3	4	5 6
12. 我認為屬下對上級應持續的忠誠與服從。	1	2	3	4	5 6
13. 為了獲得高學歷所花費的成本（時間、金 錢）是值得的。	1	2	3	4	5 6
14. 擁有高學歷可以提高個人的社會地位及權 力。	1	2	3	4	5 6
15. 在工作上我會與上司維繫「良好關係」， 並期望獲得他們的提攜。	1	2	3	4	5 6
16. 我認為顧及「人情」與「面子」比「鐵面 無私」更能圓滿解決問題。	1	2	3	4	5 6

背景資料

您對下列問題的回答將會提供許多有用的資訊。請圈選出最適當的選項，
或在空格中打勾，或在畫好的線上作答：

1.性別：男 女

2.出生日期：民國 年 月

3.教育程度：

4.婚姻狀況：

1 小學

1 未婚

2 初、國中

2 已婚

3 高中（職）畢業（肄業）

3 鮑寡

4 大專畢業（肄業）

4 離婚

5 研究所以上

5 分居

5. 若現在已婚您的伴侶工作嗎？ 是 否

6.和您同住的小孩數目

7.小孩的年齡

沒有子女

老大 歲

老公 歲

8.在目前公司工作的年數？ 年

9.您的公司或組織中有多少員工？

少於 100 人	100 ~ 500 人	500 ~ 1000 人
1000 ~ 5000 人	超過 5000 人	

10. 請問您的職位是：

a 位階

決策經理人員

高階經理人員

中階經理人員

低階經理人員

其他，請註明職級：_____

b 工作內容

行銷

人事

生產

財務 / 會計

其他，請註明工作內容：_____

11. 您的工作是

全職工作

兼職工作

短期約聘

12. 您一週應工作的時數是_____小時

13. 實際上，您一週工作的時數是_____小時

14. 您工作的時數是自由選擇的，還是硬性規定的？

自由選擇的

硬性規定的

15. 您的工作或組織所從事的行業是？_____

16. 您有理想的運動嗎？

(如：一週有三次 15 ~ 30 分鐘的有氧運動。)

總有 經常有 有時有 偶而有 從未有

17. 您吸煙嗎？ 是，一天吸多少量？香菸：_____ 雪茄：_____ 煙斗：_____
否

18. 您喝酒嗎？ 是，平均一週您喝幾個單位？_____ 單位 / 週

一個單位是指一杯啤酒 284 毫升；或一杯葡萄酒 125 毫升；或一小杯烈酒 50 毫升。

否

19. 在過去的三個月（或 12 週內）您請了幾天的病假？_____ 天

20. 這些病假是因為您本身生病請假，而非其他因素（如家中有其他人生病）
的天數有_____ 天？

21. 在過去的三個月中您因病去看醫生的次數有_____ 次？

22. 您會慎重地考慮離開現在的工作嗎？

從不會

很少會

有時會

相當常會

幾乎總是會

----- 全卷完，謝謝您！ -----