**壓力檢核(高年級、國中版)**

附件22：壓力檢核(高年級國中版)

導師使用相關事項：

心情溫度計適用高年級、國中階段學生，於學校發生重大壓力事件時可協助導師了解孩子的身心狀態，此外當學校出現危機事件後一個月，也可以藉以追蹤孩子後續的壓力反應。

＊計分說明：

1. 每題以頻率計算依次得分為：0，1，3，5分，全部15題的滿分為75分。
2. 第1，4，5，6，10，11，14題為侵入（intrusion）的反應內容，第2，3，7，8，9，12，13，15題屬於逃避（avoidance）的反應內容。
3. 得分24-34屬準創傷反應，得分35以上就達顯著創傷反應。

**壓力症狀檢核表**

以下是經歷重大事件的人常有的反應，請一題一題看，並圈出『過去一週中』每一種反應發生的頻率。若沒有發生這些反應，則請圈選『沒有發生過』這一欄。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 沒有  發生過 | 很少 | 有時 | 常常 |
|  |  | 0% | 10% | 30% | 60% |
| 1 | 我無法入睡或是經常作夢 | □ | □ | □ | □ |
| 2 | 我會感到全身緊繃 | □ | □ | □ | □ |
| 3 | 我無法集中注意力 | □ | □ | □ | □ |
| 4 | 我容易大發脾氣 | □ | □ | □ | □ |
| 5 | 我的心情常起伏不定 | □ | □ | □ | □ |
| 6 | 我對此事件的情緒是麻木的。 | □ | □ | □ | □ |
| 7 | 我對事件會有內疚感/罪惡感 | □ | □ | □ | □ |
| 8 | 我對可能引發回憶該事件的情境感到害怕 | □ | □ | □ | □ |
| 9 | 我會想要一個人獨處或特別想要人陪 | □ | □ | □ | □ |
| 10 | 我對於過去喜歡的事物提不起勁 | □ | □ | □ | □ |
| 11 | 我想不起來事件的部分情節 | □ | □ | □ | □ |
| 12 | 反覆痛苦地夢見此事件 | □ | □ | □ | □ |
| 13 | 我會覺得事件好像沒有發生或不是真實的 | □ | □ | □ | □ |
| 14 | 對於未來感到悲觀 | □ | □ | □ | □ |
| 15 | 我不要想，卻會不自主地想到這件事的種種 | □ | □ | □ | □ |