

建築工人的壓力管理問卷調查

第一部分個人信息 (請圈出您認為合適的選項 或 請在橫線上填寫信息)

1. 年齡: a) <20 b) 20-29 c) 30-39 d) 40-49 e) >50
2. 性別: a) 男性 b) 女性
3. 教育程度: a) 小學 b) 初中 c) 高中 d) 文憑 f) 其他: _____
4. 工種: _____
5. 項目類型: a) 建築工程 b) 基建工程 c) 改建工程 d) 其他: _____
6. 僱傭關係: a) 直接僱傭 b) 分包僱傭 c) 自僱人士 d) 其他: _____
7. 公司類型: a) 總包商 b) 供應商 c) 分包商 c) 發展商 d) 其他: _____
8. 地盤人數: a) <20 b) 21-49 c) 50-99 d) 101-199 e) 200-499 f) 500-999 g) > 1,000
9. 您在這間公司工作了多久? _____ (年)
10. 您在建造業工作了多久? _____ (年)
11. 您抽煙嗎?是或否. 如果是, 請注明每天抽煙的數量 _____ (支)
12. 您喝酒嗎?是或否. 如果是, 請注明每天喝酒的種類和數量 _____
13. 您賭博嗎?是或否. 如果是, 請注明每周賭博的次數 _____ (次)
14. 每周花多少工余時間在運動上 _____ (小時)
15. 你每天平均睡眠時間 _____ (小時)
16. 你的身高 _____ (公分 cm), 體重 _____ (公斤 Kg)

第二部分 工作壓力源 (請圈出你對以下句子的同意程度 或 發生的頻密程度: 1-非常不同意, 2-很不同意, 3-不同意, 4-一般, 5-同意, 6-很同意, 7-極度同意)

同意程度 或 頻密程度		
非常不同意 (絕不)	一般	極度同意 (經常)

1) 個人

- | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 我不應該失去對生活的希望. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.2 我期待生活中最美好的事物. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.3 我總是看到事物的積極面. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.4 我的朋友和家人都很支持我. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.5 我有值得信賴的朋友和家人幫助我解決問題. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.6 我的朋友和家人願意傾聽我工作上的問題. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.7 我接受我自己現有的狀態. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.8 我能接受我自己的想法和感覺. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.9 我能接受我無法改變的事情. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.10 我會注意到自己悲傷痛苦的感覺, 並且能放下這些感覺. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.11 我會注意到自己悲傷痛苦的感覺, 並且不去做過多的反應. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.12 我會退一步去思考悲傷痛苦的感覺, 並且使自己不被這種感覺控制. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.13 我很容易分心. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.14 我不能認真工作, 因為我經常在工作中幻想, 擔心, 或者分心. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.15 當我正在做一件事的時候, 我的心中卻想著其他事情. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.16 我經常機械地, 但其實沒有意識地做一件事. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.17 我善於用詞語描述我的感覺. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.18 我可以容易地用詞語表達我的信仰, 觀點和期望. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.19 我習慣把我的經驗用文字表達出來. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2) 人際交往

- | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 我的工友朝著我吼叫, 或者用惡意的眼神盯著我的頻密程度. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.2 我的工友對我做一些不尊敬甚至侮辱的行為的頻密程度, 比如講粗口. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.3 我的工友把我當做出氣筒的頻密程度. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.4 我的工友的友好程度. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.5 我對我的工友的信任程度. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.6 我對我的工友的了解程度. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.7 我的工友會付出額外的努力使我的工作變得更簡單和安全. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

2.8 我的工友會幫助我完成我的工作.	1	2	3	4	5	6	7
2.9 我的上司對建築工人的安全的關心程度.	1	2	3	4	5	6	7
2.10 我的上司了解整個工作流程對安全的影響.	1	2	3	4	5	6	7
2.11 管理層會就安全問題詢問建築工人的意見.	1	2	3	4	5	6	7
3) 工作							
3.1 我的工作占用了我大部分休息時間.	1	2	3	4	5	6	7
3.2 我經常感受到工作上壓力.	1	2	3	4	5	6	7
3.3 完成每個工作任務的時間很有限.	1	2	3	4	5	6	7
3.4 我的工作需要我用手搬重東西.	1	2	3	4	5	6	7
3.5 我需要采用不舒服的工作姿勢.	1	2	3	4	5	6	7
3.6 我的工作有很多重複動作.	1	2	3	4	5	6	7
3.7 我的工作導致我的身體震動.	1	2	3	4	5	6	7
3.8 對任何事, 我必須請示上司, 盡管我能自己處理這些事情.	1	2	3	4	5	6	7
3.9 我的上司對我很獨裁和苛求.	1	2	3	4	5	6	7
3.10 我沒有得到足夠的工作權限.	1	2	3	4	5	6	7
3.11 我可以決定我自己的工作速度.	1	2	3	4	5	6	7
3.12 我可以決定我需要完成的工作量.	1	2	3	4	5	6	7
3.13 我可以決定我的工作計劃和休息時間.	1	2	3	4	5	6	7
3.14 我的職位是有保障的.	1	2	3	4	5	6	7
3.15 只要我做的好, 我就能有更多的工作機會.	1	2	3	4	5	6	7
3.16 我確定我能繼續擁有現有的工作職位.	1	2	3	4	5	6	7
3.17 我的工作重複和無聊的.	1	2	3	4	5	6	7
3.18 我幾乎沒有工作上的責任.	1	2	3	4	5	6	7
3.19 我的技能和能力沒有完全得到發揮.	1	2	3	4	5	6	7
4) 機構							
4.1 相比於市場價格, 我得到的工資回報相對較低.	1	2	3	4	5	6	7
4.2 我的公司對我們不公平.	1	2	3	4	5	6	7
4.3 我得到的回報與我付出的努力不對等.	1	2	3	4	5	6	7
4.4 公司提供充足的安全裝備.	1	2	3	4	5	6	7
4.5 安全裝備可以正常使用.	1	2	3	4	5	6	7
4.6 安全裝備會被定期檢查.	1	2	3	4	5	6	7
4.7 管理人員確保我們的工作環境安全.	1	2	3	4	5	6	7
4.8 管理人員把確保工人的安全視為他們最重要的工作.	1	2	3	4	5	6	7
4.9 每個人都須遵守安全工作流程.	1	2	3	4	5	6	7
5) 地盤環境							
5.1 地盤的溫度太高了.	1	2	3	4	5	6	7
5.2 地盤的空氣質量差.	1	2	3	4	5	6	7
5.3 地盤噪音很大.	1	2	3	4	5	6	7
5.4 地盤很擠逼.	1	2	3	4	5	6	7
5.5 地盤的燈光不充足.	1	2	3	4	5	6	7
5.6 地盤充滿危險.	1	2	3	4	5	6	7
5.7 設備和材料被隨意堆放在地盤上.	1	2	3	4	5	6	7
5.8 地盤的安全標識不夠.	1	2	3	4	5	6	7
5.9 我嘗試不讓別人知道我的感受.	1	2	3	4	5	6	7
5.10 我不讓別人知道事情有多糟糕.	1	2	3	4	5	6	7
5.11 我嘗試不讓我的感受去影響其他事情.	1	2	3	4	5	6	7
5.12 我會嘗試用不同的方法去解決問題.	1	2	3	4	5	6	7
5.13 我會同時考慮幾個解決問題的方法.	1	2	3	4	5	6	7
5.14 在解決問題時, 我會參考我過去的經驗.	1	2	3	4	5	6	7

第三部分 (a) 壓力程度的客觀量度(請橫線上填寫數字: 1-完全沒有,2-一點,3-有些,4-一般,5-多,6-很多,7-極多)

a. 有期限的工作	_____	我能夠完成	_____
b. 工作量	_____	我能夠完成	_____
c. 工作的困難程度	_____	我能夠完成	_____
d. 工作的質量要求	_____	我能夠完成	_____
e. 工作的職責	_____	我能夠肩負	_____
f. 工友的人數	_____	我能夠合作	_____
g. 需要使用的技能	_____	我能夠使用的技能	_____

第三部分 (b) 壓力程度的主觀量度 (請圈出你對以下句子的**同意程度**或發生的**頻密程度**: 1-非常不同意, 2-很不同意, 3-不同意, 4-一般, 5-同意, 6-很同意, 7-極度同意)

	同意程度 或 頻密程度						
	非常不同意 (絕不)			一般			極度同意 (經常)
1.1 在過去一周, 我總是在工作中感到 緊張 .	1	2	3	4	5	6	7
1.2 在過去一周, 我覺得比平時更 不安和焦慮 .	1	2	3	4	5	6	7
1.3 在過去一周, 我很容易 生氣 .	1	2	3	4	5	6	7
1.4 我沒有原因的感到 害怕 .	1	2	3	4	5	6	7
1.5 我對工作 無精打采 .	1	2	3	4	5	6	7
1.6 我很難 集中精神 工作.	1	2	3	4	5	6	7
1.7 工作結束時, 我感到自己 精疲力盡 .	1	2	3	4	5	6	7
1.8 我的精神都被工作榨干了.	1	2	3	4	5	6	7
1.9 我早上起床覺得 很累 , 但是又不得不面對新一天的工作.	1	2	3	4	5	6	7
1.10 在過去這一個月, 我覺得 沮喪, 悲傷, 和憂郁 .	1	2	3	4	5	6	7
1.11 在過去這一個月, 我 沒有興趣 工作.	1	2	3	4	5	6	7
1.12 在過去這一個月, 我對自己的未來感到 無助 .	1	2	3	4	5	6	7
2.1 當我感到壓力的時候, 我的 心跳變得很快 .	1	2	3	4	5	6	7
2.2 我有 睡眠 問題.	1	2	3	4	5	6	7
2.3 我感到 呼吸困難 .	1	2	3	4	5	6	7
2.4 我經常想上廁所.	1	2	3	4	5	6	7
2.5 當我趕工期時, 我 沒有胃口 .	1	2	3	4	5	6	7
2.6 我 背痛, 頭痛 或者 偏頭痛 的頻密程度.	1	2	3	4	5	6	7
2.7 我感覺 頭暈 .	1	2	3	4	5	6	7
2.8 我有 消化 和 腸胃 問題.	1	2	3	4	5	6	7
2.9 有時, 我會覺得 惡心嘔吐 .	1	2	3	4	5	6	7
2.10 我會出很多汗水, 心悸, 哆嗦 .	1	2	3	4	5	6	7

第四部 壓力下的處理行為 (請圈出你對以下句子的**同意程度**或發生的**頻密程度**)
當感到壓力時……

	同意程度 或 頻密程度						
	非常不同意 (絕不)			一般			極度同意 (經常)
1.1 我對造成問題的人發怒.	1	2	3	4	5	6	7
1.2 我嘗試去改變別人的想法.	1	2	3	4	5	6	7
1.3 我立場堅定, 並且為我想要的東西戰鬥.	1	2	3	4	5	6	7
1.4 對於正發生的事情, 我會往好的方面想.	1	2	3	4	5	6	7
1.5 我會從不同的角度去看待困難, 以便能找到積極面.	1	2	3	4	5	6	7
1.6 我能從經驗中得到學習.	1	2	3	4	5	6	7
1.7 在處理問題的時候, 我會請教有經驗的人.	1	2	3	4	5	6	7
1.8 在工作時, 我會嘗試請教別人怎麼做.	1	2	3	4	5	6	7
1.9 我會同人交談, 以便能了解更多的信息.	1	2	3	4	5	6	7
2.1 我會跟別人說我的感覺.	1	2	3	4	5	6	7
2.2 我會嘗試從同事, 朋友和親人身上尋找支持.	1	2	3	4	5	6	7
2.3 我向我的親人吐露我的擔心和害怕.	1	2	3	4	5	6	7
2.4 感到壓力時, 我會將我的情緒任意表達出來.	1	2	3	4	5	6	7
2.5 我會通過 運動 來緩解我的壓力.	1	2	3	4	5	6	7

- 2.6 我會通過**賭博**來緩解我的壓力 1 2 3 4 5 6 7
- 2.7 為了讓自己感覺更舒服，我會**喝酒**。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.8 我習慣在工作中**講粗口**。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.9 我會使自己忙起來，從而忘記現在的問題。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.10 當我感到壓力時，我會做一些讓我感到快樂和滿足的事情。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.11 我會使自己**遠離**這種壓力的情況。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.12 我**拒絕相信**問題已經發生了。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.13 我**假裝**問題沒有真的發生。 1 2 3 4 5 6 7

第五部 表現 (請圈出你對以下句子的**同意程度** 或 發生的**頻密程度**: 1-非常不同意, 2-很不同意, 3-不同意, 4-一般, 5-同意, 6-很同意, 7-極度同意)

同意程度 或 頻密程度						
非常不同意 (絕不)	一般	極度同意 (經常)				

- 1.1 我能輕鬆地達到工作要求。 1 2 3 4 5 6 7
- 1.2 我的工作**質量**很高。 1 2 3 4 5 6 7
- 1.3 我能**按時完成**工作。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.1 我滿意我與我同事之間的關係。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.2 在工作中，我能與他人相處的很好。 1 2 3 4 5 6 7
- 2.3 和我一起工作的人不太喜歡我。 1 2 3 4 5 6 7
- 3.1 我想离开這間公司。 1 2 3 4 5 6 7
- 3.2 我經常覺得這間公司不適合我。 1 2 3 4 5 6 7
- 3.3 我在這間公司很難實現我的人生目標。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.1 為了完成工作，我會忽視安全規定。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.2 為了完成工作，我會嘗試任何機會。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.3 為了實現目標，我會違背工作規定。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.4 為了提升工地的安全，我自願地去執行一些任務。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.5 如果我的同事在危險的環境中工作，我會**主動幫助**使他們免於危險。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.6 我會參與制定職業健康和安全的計劃。 1 2 3 4 5 6 7
- 4.7 我不認為主動發起改善地盤安全的活動是我的職責。 1 2 3 4 5 6 7

第六部 意外 (請在橫線上填寫信息)

1. 在過去的2年，你發生了多少次**危險情況**（但沒有受傷）？_____。請注明是_____危險情況。
2. 在過去的2年，你發生了多少次**意外**（受傷）？請注明_____。
3. 在過去1年中，健康問題和傷病導致你**多少天無法工作**？請注明天數_____。
4. 在過去1年中，你看了多少次**醫生**？請注明次數_____。
5. 請注明**現有的和過去的**身體健康問題_____。