

凱斯勒心理困擾量表

Kessler Psychological Distress Scale (K-10; Kessler et al., 2003)

以下是一些形容一般情緒的句子。請評定您在過去四星期有多經常出現這些情況，並圈出適當的答案：

	在 <u>過去的四星期</u> 中，您有多經常．．．	總是	頗多	有時	很少	從不
*1.	無故感到疲倦？	1	2	3	4	5
*2.	感到緊張？	1	2	3	4	5
*3.	緊張得沒法平復？	1	2	3	4	5
*4.	感覺無助？	1	2	3	4	5
*5.	感到焦躁或坐立不安？	1	2	3	4	5
*6.	煩躁得不能坐下來？	1	2	3	4	5
*7.	感到抑鬱？	1	2	3	4	5
*8.	感到所有事都很費力？	1	2	3	4	5
*9.	沒有東西能令您感到愉快？	1	2	3	4	5
*10.	覺得自己沒有價值？	1	2	3	4	5

*反向題目(Reverse Item):

1 → 5; 2 → 4; 3 → 3; 4 → 2; 5 → 1

心理困擾指數

= *1 + *2 + *3 + *4 + *5 + *6 + *7 + *8 + *9 + *10