

情緒自評量表 - 青少年版

我們想了解你在**過去一星期**的感受。下面有些句子，請在其右方最能真確地表示你在過去一星期狀況的數字圈出來。答案沒有對與錯。

如果該句子對你來說是**不真確**(在過去一星期)， 圈選0。

如果該句子對你來說是**有少少真確**， 圈選1。

如果該句子對你來說是**頗為真確**， 圈選2。

如果該句子對你來說是**十分真確**， 圈選3。

1. 我為小事而煩惱	0	1	2	3
2. 我感到頭暈眼花，就好像我快要暈倒	0	1	2	3
3. 我對任何事都不感到興趣	0	1	2	3
4. 我有呼吸困難（例如呼吸急促），即使我不是正在做運動及沒有生病	0	1	2	3
5. 我討厭自己的生活	0	1	2	3
6. 我覺得自己對事情反應過大	0	1	2	3
7. 我感到手震	0	1	2	3
8. 我對很多事情感到有壓力	0	1	2	3
9. 我感到恐懼	0	1	2	3
10. 沒有什麼好事情是我可以期待的	0	1	2	3
11. 我很容易煩躁不安	0	1	2	3
12. 我覺得很難放鬆下來	0	1	2	3
13. 我無法停止感到傷心難過	0	1	2	3
14. 當別人打擾我時，我很生氣	0	1	2	3
15. 我感到自己快要恐慌了	0	1	2	3
16. 我討厭自己	0	1	2	3
17. 我覺得自己一無是處	0	1	2	3
18. 我很容易生氣	0	1	2	3
19. 我能感覺到我的心跳得非常快，即使我沒有做任何劇烈運動	0	1	2	3
20. 我無緣無故感到害怕	0	1	2	3
21. 我覺得生活很痛苦	0	1	2	3