

CHOPS压力清单©2015

以下所列出的十个项目，是人道主义工作者，宣教士及创启地区开拓者所经常经历的压力源。请就以下五个不同级别的压力频率,评估您过去这个月(30天),对于以下这十个项目所承受的压力程度。考虑那些是您可能经历的例子,来作为回答这些问题的指引。请留意以下所列出的这些压力源，它有可能是压力的来源,也有可能是压力本身的一种症状。

项目	可能的经历	过去一个月的压力级别
1. 文化方面 Cultural	以不熟悉的方式满足需求 如:居住, 饮食, 交通, 语言学习, 文化冲击, 返国, 被国际主流文化拒绝、忽视、贬低, 性别偏见, 种族歧视, 或缺乏发展的机会/自由	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 危机方面 Crises	可能导致创伤的事件 如: 自然灾害, 战争, 意外, 疏散, 疾病扩散, 亲友的死亡, 政治动荡, 持久的武装冲突及人身威胁, 危机对工人社区(族群)以及/或是对老家所带来的影响	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 个人过去史 Historical	个人与人际关系尚未解决的过去史 如:原生家庭, 个人软弱, 缺乏教育机会, 健康问题, 及缺乏经济上的机会	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 人际关系方面 Human	关系 如:与家庭成员, 同工及当地人的关系, 亲子关系, 夫妻不和, 团队冲突, 社交对立, 年迈父母的关照, 极有限的学校选项, 人权的被侵犯, 骚扰, 迫害, 歧视及成见	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 个人专业方面 Occupational	来自个人专业上的挑战与压力 如:工作量, 公务出差, 面对人事问题, 工作上的满足感, 更多的专业训练, 官方的繁文缛节, 职场的不安全感, 短期的工作合约, 不被了解或被尊重的职位, 面对复杂的问题/却感到无能为力	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 差会/机构方面 Organizational	营运与管理 如:个人背景与机构精神差异, 机构政策, 作事方式, 管理风范, 彼此期盼的差异, 管理者无能, 腐败, 职权滥用, 机构运转失调, 残疾项目的实践, 法律保障, 以及培训	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 身体方面 Physical	全面身体健康及其影响因素 如:营养, 气候, 疾病, 年龄, 环境, 缺乏医疗资源/保险, 不合宜的营养资源选项, 受伤/交通事故	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

项目	可能的经历	过去一个月的压力级别
8. 心理方面 Psychological	整体情绪上的稳定性及自我形象 如:孤独, 沮丧, 抑郁, 不良习惯, 个人发展/人生阶段的议题, 过渡时期, 悲伤, 失落, 逆境人生的累积影响。	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. 对工人的扶持 Support	维持工人事工的资源 如:财务, 住所, 教牧和技术上的协助, 与捐助者的联系, 基本支薪以及/或财务上的扶持, 财务上的供应只勉强糊口/并未得到相等的工作酬劳	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 属灵方面 Spiritual	与主的关系 如: 灵修的生活, 面对试探, 团契的生活, 属灵的争战, 探讨人生的意义, 恶者的攻击, 内住的成长, 灵命的操练, 缺乏对属灵长者的信任/尊重	极小 低 中 高 极度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
总结	您如何评估过去这一个月对压力反应频率的平均值?	
	就过去这一个月,请标明最值得您关注的三项压力源。	<input type="checkbox"/> 文化方面 <input type="checkbox"/> 差会/机构方面 <input type="checkbox"/> 危机方面 <input type="checkbox"/> 身体方面 <input type="checkbox"/> 个人过去史 <input type="checkbox"/> 心理方面 <input type="checkbox"/> 人际关系方面 <input type="checkbox"/> 对工人的扶持 <input type="checkbox"/> 个人专业方面 <input type="checkbox"/> 属灵方面
	就过去这一个月,请明确列出三到五个压力源。它们有可能是超出这个清单以外的压力源。	1. 2. 3. 4. 5.

附注：你也可以就这个「压力清单」检验的结果来讨论（1）目前而言,你如何成功的做到压力管理？以及(2)对于未来,你对压力的处理策略又如何。

“CHOPS”是十项压力源的英文首字母的缩写。这个术语是用来描述:个人的身心健康与工作效率需要经常被检视;以避免工人在生命中/禾场上成为压力源的「狼之猎物」或「被宰羔羊」。

Reference: CHOPS Stress Inventory ©Adapted from O'Donnell, K. & Lewis O'Donnell, M. (2012) CHOPS.

Retrieved from <http://coremembercare.blogspot.fr/search/label/CHOPS>.

Used with permission and adapted in consultation with the O'Donnells by Dr. Laurie A. Tone, 2015.

中文翻译, 2020v.4

出处

原文作者: O'Donnell, K. & Lewis O'Donnell, M., Laurie A. Tone, [CHOPS Stress Inventory 2015](#)

检自: <http://membercareassociates.org/>

经许可使用。