

CHOPS壓力清單©2015

以下所列出的十個項目，是人道主義工作者，宣教士及創啟地區開拓者所經常經歷的壓力源。請就以下五個不同級別的壓力頻率，評估您過去這個月(30天)，對於以下這十個項目所承受的壓力程度。考慮那些是您可能經歷的例子，來作為回答這些問題的指引。請留意以下所列出的這些壓力源，它有可能是壓力的來源，也有可能是壓力本身的一種症狀。

項目	可能的經歷	過去一個月的壓力級別
1. 文化方面 Cultural	以不熟悉的方式滿足需求 如:居住, 飲食, 交通, 語言學習, 文化衝擊, 返國, 被國際主流文化拒絕、忽視、貶低, 性別偏見, 種族歧視, 或缺乏發展的機會/自由	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 危機方面 Crises	可能導致創傷的事件 如: 自然災害, 戰爭, 意外, 疏散, 疾病擴散, 親友的死亡, 政治動盪, 持久的武裝衝突及人身威脅, 危機對工人社區(族群)以及/或是對老家所帶來的影響	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 個人過去史 Historical	個人與人際關係尚未解決的過去史 如:原生家庭, 個人軟弱, 缺乏教育機會, 健康問題, 及缺乏經濟上的機會	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 人際關係方面 Human	關係 如:與家庭成員, 同工及當地人的關係, 親子關係, 夫妻不和, 團隊沖突, 社交對立, 年邁父母的關照, 極有限的學校選項, 人權的被侵犯, 騷擾, 迫害, 歧視及成見	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 個人專業方面 Occupational	來自個人專業上的挑戰與壓力 如:工作量, 公務出差, 面對人事問題, 工作上的滿足感, 更多的專業訓練, 官方的繁文縟節, 職場的不安全感, 短期的工作合約, 不被了解或被尊重的職位, 面對複雜的問題/卻感到無能為力	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 差會/機構方面 Organizational	營運與管理 如:個人背景與機構精神差異, 機構政策, 作事方式, 管理風範, 彼此期盼的差異, 管理者無能, 腐敗, 職權濫用, 機構運轉失調, 殘疾項目的實踐, 法律保障, 以及培訓	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 身體方面 Physical	全面身體健康及其影響因素 如:營養, 氣候, 疾病, 年齡, 環境, 缺乏醫療資源/保險, 不合宜的營養資源選項, 受傷/交通事故	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

項目	可能的經歷	過去一個月的壓力級別
8. 心理方面 Psychological	整體情緒上的穩定性及自我形像 如:孤獨, 沮喪, 抑鬱, 不良習慣, 個人發展/人生階段的議題, 過渡時期, 悲傷, 失落, 逆境人生的累積影響。	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. 對工人的扶持 Support	維持工人事工的資源 如:財務, 住所, 教牧和技術上的協助, 與捐助者的聯繫, 基本支薪以及/或財務上的扶持, 財務上的供應只勉強糊口/並未得到相等的工作酬勞	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 屬靈方面 Spiritual	與主的關係 如: 靈修的生活, 面對試探, 團契的生活, 屬靈的爭戰, 探討人生的意義, 惡者的攻擊, 內住的成長, 靈命的操練, 缺乏對屬靈長者的信任/尊重	極小 低 中 高 極度 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
總結	您如何評估過去這一個月對壓力反應頻率的平均值?	
	就過去這一個月,請標明最值得您關注的三項壓力源。	<input type="checkbox"/> 文化方面 <input type="checkbox"/> 差會/機構方面 <input type="checkbox"/> 危機方面 <input type="checkbox"/> 身體方面 <input type="checkbox"/> 個人過去史 <input type="checkbox"/> 心理方面 <input type="checkbox"/> 人際關係方面 <input type="checkbox"/> 對工人的扶持 <input type="checkbox"/> 個人專業方面 <input type="checkbox"/> 屬靈方面
	就過去這一個月,請明確列出三到五個壓力源。它們有可能是超出這個清單以外的壓力源。	1. 2. 3. 4. 5.

附註：你也可以就這個「壓力清單」檢驗的結果來討論（1）目前而言,你如何成功的做到壓力管理？以及(2)對於未來,你對壓力的處理策略又如何。

“CHOPS”是十項壓力源的英文首字字母的縮寫。這個術語是用來描述:個人的身心健康與工作效率需要經常被檢視;以避免工人在生命中/禾場上成為壓力源的「狼之獵物」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.

中文翻譯, 2020v.4

出處

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

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

經許可使用。