

## 应激感受量表 (PSS)

### 指导语:

以下问题询问你在过去一个月的一些感受和想法，对于每一个问题，请选出符合你的情况。

	从未有	几乎没有	偶尔	经常	非常多
1. 在过去的一个月里，你有多少时间因为发生意外的事情而感到心烦意乱？	<input type="checkbox"/>				
2. 在过去的一个月里，有多少时间你感到无法掌控生活中重要的事情？	<input type="checkbox"/>				
3. 在过去的一个月里，有多少时间你感觉到神经紧张或“快被压垮了”？	<input type="checkbox"/>				
4. 在过去的一个月里，有多少时间你对自己处理个人问题的能力感到有信心？	<input type="checkbox"/>				
5. 在过去的一个月里，有多少时间你感到事情发展和你预料的一样？	<input type="checkbox"/>				
6. 在过去的一个月里，有多少时间你发现自己无法应付那些你必须去做的事情。	<input type="checkbox"/>				
7. 在过去的一个月里，日常生活中有多少时间你能够控制自己的愤怒情绪？	<input type="checkbox"/>				
8. 在过去的一个月里，有多少时间你感到处理事情得心应手（事情都在你的控制之中）？	<input type="checkbox"/>				
9. 在过去的一个月里，有多少时间你因为一些超出自己控制能力的事情而感到愤怒？	<input type="checkbox"/>				
10. 在过去的一个月里，有多少时间你感到问题堆积如山，已经无法逾越？	<input type="checkbox"/>				

本量表译自 Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396.

王振（2008）上海交通大学医学院附属精神卫生中心