

大学生压力量表(简化版)

一、指导语

请仔细阅读以下每个条目,并根据您在过去一个月内的实际感受,选择最符合您情况的选项。计分方法为:从不(0分)、很少(1分)、有时(2分)、经常(3分)、总是(4分)。

二、题项列表

1. 我感到情绪低落、沮丧或绝望。
2. 我对平时感兴趣的事情失去了兴趣。
3. 我感到紧张、焦虑或烦躁不安。
4. 我难以集中注意力,例如,阅读或学习时。
5. 我感到疲惫不堪,没有活力。
6. 我睡眠质量差,例如,难以入睡、易醒或睡眠过多。
7. 我对自己的学业成绩感到担忧。
8. 我对自己的人际关系感到担忧。
9. 我对自己的未来感到迷茫和担忧。
10. 我感到身体不适,例如,头痛、胃痛、肌肉紧张等。

三、评分规则

将所有题目的得分相加,得到总分。

总分范围:0~40分。

四、结果解释

0~10分:压力水平较低,心理健康状况良好。

11~20分:存在轻度压力,需要注意调节情绪,缓解压力。

21~30分:存在中度压力,建议寻求专业帮助,学习压力管理技巧。

31~40分:存在重度压力,强烈建议寻求专业心理咨询或治疗。

五、注意事项

该量表仅作为初步评估工具,不能替代专业诊断。如果您感到压力过大或出现严重的心理问题,请及时寻求专业帮助。