**SHS**

该量表是测量大学学生在家庭，工作，玩耍，和学习过程所经历的日常应激。请根据下面对日常应激的定义作指导来回答这个量表**。**

**“日常应激”是指刺激活中所遇到的各种刺激，包括小的烦心的事情，大的压力，难以解决的问题和困难这些事件可能很少发生或也可能多次发生，可能是短期的也可能长期存在。**

请用**过去一个月（包括今天）**作时间框架来回答这个调查表。在下面的列出的一些事件，请您考虑一下它们是否已经成为你**过去一个月（包括今天）**的日常应激。

我们想要了解您经历了以下所列举的日常应激事件的数量。 并且进一步了解您所经历了的日常应激事件的持续性。请您根据您的实际情况在每个项目的右边圈定合适的数字

**持续性**是指一个应激发生频率与持续时间，有些应激可能频繁地出现且持续时间长，而有些应激可能极少出现而且持续时间短，也可能出现其它的组合形式。

0 1 2 3 4 5 6

无应激 极端持久的应激

根本不持续 高频和/或持续存在

例如，下面列出的一个方面是“学术期限”，显然所有的学生都遇到过“学术期限”事件，但这并不是对所有的学生都是一个“应激”。如果在**过去一个月（包括今天）**一点也不被这种期限所应激，你应该圈定0，，如果**在过去的一个月（包括今天）**感觉到学术期限是一个极端持续性的应激即经常发生和/或持续存在，你应该圈定 6 ，如果你在**过去的一个月（包括今天）**被这种事件所应激，但是不是极端持续，你就应该在1和5之间选择一个最能代表您的状况的数字。请根据这个策略来回答下面所列出的所有其他方面。

**在过去的一个月( 包括今天)… 持 续 性**

| 内 容 | 无应激根本不持续 |  |  |  |  |  | 高的持续存在的应激 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1．必须的开支 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2．家庭责任 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3．生活开支 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4．其他人对我时间上的需求 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5．课程内容 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6．学术期限 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7．父母亲的期望 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8．错过了限期或约会 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9．与家庭成员的沟通 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10．工作量 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11．因为家庭的分心（在家里心不在焉） | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12．课堂发言 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13．时间的分配 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14．学习成绩 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15．学习 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16．个人外表 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17．噪音 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18．交通 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19．兼职 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20．一个你所爱的人的健康和福利 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21．被测试和评估 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22．高的标准 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23．家务琐事 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24．工作前景 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25．时间压力 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26．与男朋友/女朋友的关系 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27．与朋友的联系 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28．朋友的行为 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29．自我表达的能力 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30．学生生活 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |