

## 量表一

声明：本调研自愿参加，因分析需要，在收集数据时要求提供学号。我们不会公开原始数据并尽力保证数据安全。对数据进行发表（技术报告/论文等）前，我们会进行匿名处理。感谢您对教学科研的支持！谢谢！

学号：141120159

班级：5 班

填表日期：4 月 12 日

Q1 一些无法预期的事情发生而感到心烦意乱 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q2 感觉无法控制自己生活中重要的事情 (单选题)

- A. 从不
- ☒ B. 偶尔
- C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q3 感到紧张不安和压力 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- C. 有时
- ☒ D. 时常
- E. 总是

Q4 成功地处理恼人的生活麻烦 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q5 感到自己是有效地处理生活中所发生的重要改变 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q6 对于有能力处理自己私人的问题感到很有信心 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q7 感到事情顺心如意 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q8 发现自己无法处理所有自己必须做的事情 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- C. 有时
- D. 时常
- ☒ E. 总是

Q9 有办法控制生活中恼人的事情 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q10 常觉得自己是驾驭事情的主人 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- ☒ C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q11 常生气，因为很多事情的发生是超出自己所能控制的 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- C. 有时
- ☒ D. 时常
- E. 总是

Q12 经常想到有些事情是自己必须完成的 (单选题)

- A. 从不

- B. 偶尔
- C. 有时
- D. 时常
- E. 总是**

Q13 常能掌握时间安排方式 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔**
- C. 有时
- D. 时常
- E. 总是

Q14 常感到困难的事情堆积如山，而自己无法克服它们 (单选题)

- A. 从不
- B. 偶尔
- C. 有时
- D. 时常**
- E. 总是