PSTRI压力测试问卷

你根据你的感觉填写，该测试表能够帮助你大致了解自己的压力，对你的压力管理有一个很好的引导。下列每一个项目，看它究竟有多少适合你，然后将你对每一项目的评分，根据发生频率打分。频率：总是—4分；经常—3分；有时—2分；很少—1分  
 1.我受背痛之苦。  
2.我的睡眠不足且睡不安稳。  
3.我头痛。  
4.我颚部疼痛。  
5.若需要等待，我会不安。  
6.我的后颈感到疼痛。  
7.我比多数人更神经紧张。  
8.我很难入睡。  
9.我的头感到紧或痛。  
10.我的胃有毛病。  
11.我对自己没有信心。  
12.我会自言自语。  
13.我忧虑财务问题。  
14.与人见面时，我会胆怯。  
15.我怕发生可怕的事。  
16.白天我觉得很累。  
17.下午感到喉咙痛，但并非由于染上感冒。  
18.我心情不安，无法静坐。  
19.我感到非常口干。  
20.我的心脏有毛病。  
21.我觉得自己不是很有用。  
22.我吸烟。  
23.我肚子不舒服。  
24.我觉得不快乐。  
25.我流汗。  
26.我喝酒。  
27.我很敏感。  
28.我觉得自己像被四分五裂了似的。  
29.我的眼睛又酸又累。  
30.我的腿或脚抽筋。  
31.我的心跳快速。  
32.我怕结识新人。  
33.我的手脚冰冷。  
34.我患便秘。  
35.我未经医师的指示使用各种药物。  
36.我发现自己很容易哭。  
37.我消化不良。  
38.我咬指甲。  
39.我耳中有嗡嗡声。  
40.我小便频繁。  
41.我有胃溃疡的毛病。  
42.我有皮肤方面的毛病。  
43.我的咽喉很紧。  
44.我有十二指肠溃疡的毛病。  
45.我担心我的工作。  
46.我有口腔溃疡。  
47.我为琐事忧虑。  
48.我觉得胸部紧迫。  
49.我呼吸浅促。  
50.我发现很难做决定。

****解释得分：****  
下列每一段分数都相隔半个标准差，而总平均分数是54。将自己的分数与下列分数作一比较，就可了解自己的压力程度。  
93分或以上：表示你确实经受着极度的压力且它正在伤害你的健康。你需要专业的心理治疗师给予一些忠告，帮助你消减对压力的知觉，并帮助你改良生活的品质。  
82~92分：表示你正经历太多的压力且它正在损害你的健康，并令你的人际关系发生问题。你的行为会伤害自己，也可能会影响其他人。

71~81分：表示你的压力程度中等，它可能正开始对你的健康不利。你可以仔细反省自己对压力如何反应，并学习在压力出现时控制自己的肌肉紧张，以消除生理激活反应。60~70分：表示你生活中的兴奋与压力量也许是相当适中的。偶尔会有一段时间压力太多，但你也许有能力去管理压力，并且很快地回到平静的状态。

49~59分：表示你能够控制你自己的压力反应，你是一个相当放松的人。

38~48分：表示你对所遭遇的压力毫不在乎，好像并没有发生过一样。但你的生活缺乏适度的兴奋，因此，趣味也有限。  
27~37分：表示你的生活可能是相当沉闷的，即使刺激或有趣的事情发生了，你也很少有反应。可能你必须参与更多的社会活动或娱乐活动，以增加你的压力激活反应。  
16~26分：表示你在生活中所经历的压力经验不够，或者你并没有正确地分析自己。你最好更主动些，在工作、社交、娱乐等活动上多寻求些刺激。

如果你的分数在43~65分之间，那么你的压力是适中的，不必寻求改变生活状态；如果你的分数低于43或高于65，那表示你可能须调整生活状态。低分者需要更多刺激，高分者则需要更好的压力管理。