**青少年心理适应性量表**

下面这些问题都和你在学校、在家里的行为有关，请你回忆自己过去半年以来的表现，和下面的102种情形比较一下，每题后面有5个数字，它们的意思是：

“1”表示该题所说情况与你自己完全不符合；

“2”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是20－30％；

“3”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是50％左右；

“4”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是70－80％；

“5”表示该题所说情况与你自己情况的符合程度是100％。

请你根据这个标准，在符合你情况的数字上打勾。

1 --------- 2 --------- 3 ------- 4 --------- 5

非常符合 比较符合 有时符合 不太符合 不符合

1.我的考试成绩常低于我真实的学习能力和水平。 1 2 3 4 5

2.我喜欢尝试我从没吃过的、味道或名称古怪的食物。 1 2 3 4 5

3.到一个新地方，我常闹消化不良，皮肤过敏或失眠。 1 2 3 4 5

4.我参加正式运动会的成绩比体育课或平时练习成绩好。 1 2 3 4 5

5.该背的课文已经背熟了，可是一到课堂上背就出差错。 1 2 3 4 5

6.我开会发言时不紧张，措辞自然，临场发挥自如。 1 2 3 4 5

7.我冬天比别人怕冷，夏天比别人怕热，夜里比别人怕黑。 1 2 3 4 5

8.在嘈杂混乱的环境中，我照常做手里的事且效率不低。 1 2 3 4 5

9.体检时，我的脉搏、血压等指标因为紧张而比平时高。 1 2 3 4 5

10.如果需要，我可以熬一个通宵，精力充沛地做事。 1 2 3 4 5

11.当家里有人来，父母让我去见客人时，我不想去。 1 2 3 4 5

12.出门在外，我能很快习惯新的、变化了的生活条件。 1 2 3 4 5

13.体育课或运动会上，同学们越给我加油，我越紧张。 1 2 3 4 5

14.上课回答问题时，我冷静地把想好的一切完整说出来。 1 2 3 4 5

15.我一个人做事比和大家一起做事效率高。　　　　　　　1 2 3 4 5

16.为了和睦相处，我宁愿放弃自己的意见，附和大家。　　1 2 3 4 5

17.当着众人、生人或异性的面，我感到腼腆，不自在。　　1 2 3 4 5

18.发生紧急情况，大家都慌乱时，我很镇静。 　　　　　 1 2 3 4 5

19.和别人争辩时我常语塞，事先想好的话也说不出来。 1 2 3 4 5

20.和陌生人接触时，我不大设防，容易攀谈起来。 1 2 3 4 5

**计分方法：**

对每一个题目，你选择的数字就是该题目相应的分数，总分相加即是你的心理适应性的总分。你也可以根据每一个分量表来了解几种具体的情况。身体与体育竞赛适应，包括7个项目： 3、 4、7、9、 11、 12、13；陌生情境与学习情境适应，包括7个项目： 2、6、10、 14、17、18、19；考试焦虑情境适应，包括4个项目：1、5、8、20；群体活动适应，包括2个项目：15、16。

**结果解释：**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **适 应 水 平** | | **很 差** | **较 差** | **中 等** | **较 好** | **很 好** |
| **身体与体育竞赛适应** | | 7－17 | 18－23 | 24－28 | 28－33 | 34－35 |
| **陌生情境与学习情境适应** | | 7－12 | 13－17 | 18－24 | 25－30 | 31－35 |
| **考试焦虑情境适应** | | 4－5 | 6－8 | 9－12 | 13－14 | 15－16 |
| **群体活动适应** | | 2 | 3－4 | 5－7 | 8－9 | 10 |
| **总分** | **男** | 20－49 | 50－59 | 60－70 | 71－81 | 82－100 |
| **女** | 18－47 | 48－57 | 58－68 | 69－79 | 80－100 |