

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。 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