

# 工作适应障碍量表

对于以下列出的问题，工作日若真实感受到的，就请判为“T”；若没有类似体验，则判为“F”。

1. 我早上起来的时候，多半觉得睡眠充足，头脑清醒。
2. 我现在工作（学习）的能力，和从前差不多。
3. 我总是在很紧张的情况下工作。
4. 我深信生活对我是不公平的。
5. 我发现我很难把注意力集中到一件工作上。
6. 假如不是有人和我作对，我一定会有更大的成就。
7. 有很多时候我宁愿坐着空想，而不愿做任何事情。
8. 我曾一连几天、几个星期、几个月什么也不想干，因为我总是提不起精神。
9. 我时常得听从某些人的指挥，其实他们还不如我高明。
10. 现在，我发现自己很容易自暴自弃。
11. 我总觉得人生是有价值的。
12. 有些人太霸道，即使我明知他们是对的，也要和他们对着干。
13. 我时常认为必须坚持那些我认为正确的事。
14. 我喜欢研究和阅读与我目前工作有关东西。
15. 我不在乎别人对我有什么看法。
16. 我喜欢许多不同种类的游戏和娱乐。
17. 我的做事方法容易被人误解。
18. 有人想把世界上所能得到的东西都夺到手，我决不责怪他。

19. 凡是我所做的是，我都指望能够成功。
20. 做什么事情，我都感到难以开头。
21. 我有时精力充沛。
22. 许多时候，生活对我来说是一件吃力的事。
23. 我不喜欢有人在我的身旁。
24. 在我的日常生活中，充满着使我感兴趣的事情。
25. 假如不是有人和我作对，我一定会有更大的成就。
26. 我不能专心于一件事情上。
27. 哪怕是琐碎的小事，我也再三考虑后才去做。
28. 我时常遇见一些所谓的专家，他们并不比我高明。
29. 当事情不顺利的时候，我就想立即放弃。
30. 面对困难或危险的时候，我总退缩不前。
31. 当我想纠正别人的错误和帮助他们的时候，我的好意常被误解。  
。
32. 我通常很镇静，不容易激动。
33. 我通常喜欢和妇女一起工作。
34. 我的计划看来总是困难重重，使我不得不一一放弃。
35. 我经常遇到一些顶头上司，他们把功劳归于自己，把错误推给下级。
36. 我的前途似乎没有希望。
37. 未来是变化无常的，一个人很难做出认真的安排。

评定项目：

判为“T”得1分的条目：3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 37

判为“F”得1分的条目：1, 2, 11, 14, 16, 19, 24, 32

结果分析：

Wa 量表得分越高，表示对目前工作越不满意。高分提示，被试者认同了相当数目涉及自己的工作很不愉快的感受的条目，认为工作适应障碍的原因是工作不好或者责任不在于自己。他们不求进取，人格僵化，缺乏宽容，心理整合性差，既固执，又优柔寡断，难以集中注意力，精神紧张，经常感到有压力，感觉事事难以开头，遇到困难时很容易放弃。家庭不支持他们的工作选择，个人的前途选择存在困难。兴趣范围狭窄，感到生活无聊，对于与人合作和被监督抱有消极的态度。这种人在学校时很可能就有适应不良的表现，进入社会后更显得格格不入，感到事事不如意。但是要注意，个体的这些表现带有明显的强迫性，是与个体的心理品质密切联系在一起的。注意，高分提示缺乏工作动机和适应不良。