**大学生社会支持对心理韧性的影响：自我效能感的中介作用**

1、您的性别: [单选题] \*

|  |  |
| --- | --- |
| ○男 | ○女 |

2、您的年级 [单选题] \*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ○大一 | ○大二 | ○大三 | ○大四 |

第一部分社会支持量表

请根据自己的实际情况作答，在相应的选项上划“√”

3、你有多少关系密切、可以得到支持和帮助的朋友?（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○1个也没有 |
| ○1-2个 |
| ○3-5个 |
| ○6个或6个以上 |

4、近一年来你:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○远离家人，且独居一室。 |
| ○住处经常变动，多数时间和陌生人住在一起。 |
| ○和同学、同事或朋友住在一起。 |
| ○和家人住在一起。 |

5、你与同桌:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○相互之间从不关心，只是点头之交。 |
| ○遇到困难可能稍微关心。 |
| ○有些同桌很关心你。 |
| ○大多数同桌都很关心你。 |

6、您与其他同学（同桌除外）:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○相互之间从不关心，只是点头之交。 |
| ○遇到困难可能稍微关心。 |
| ○有些同学很关心您。 |
| ○大多数同学都很关心您。 |

7、从家庭成员得到的支持和照顾（在无、极少、一般、全力支持四个选项中，在合适的框内打“√”）（1）恋人  
[单选题] \*

|  |
| --- |
| ○无 |
| ○极少 |
| ○一般 |
| ○全力支持 |

（2）父母 [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○无 |
| ○极少 |
| ○一般 |
| ○全力支持 |

（3）兄弟姐妹 [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○无 |
| ○极少 |
| ○一般 |
| ○全力支持 |

（4）其他成员（如嫂子） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○无 |
| ○极少 |
| ○一般 |
| ○全力支持 |

8、过去，在你遇到急难情况时，曾经得到的经济支持和解决实际问题的帮助的来源有:（多选） [多选题] \*

|  |
| --- |
| □无任何来源 |
| □恋人 |
| □其他家人 |
| □亲戚 |
| □同学 |
| □学校 |
| □其它 |

9、过去，在你遇到急难情况时，曾经得到的安慰和关心的来源有:（多选） [多选题] \*

|  |
| --- |
| □无任何来源。 |
| □恋人 |
| □其他家人 |
| □朋友 |
| □亲戚 |
| □同学 |
| □学校 |
| □其它 |

10、你遇到烦恼时的倾诉方式:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○从不向任何人诉述。 |
| ○只向关系极为密切的 1-2 个人诉述。 |
| ○如果朋友主动询问会说出来。 |
| ○主动诉述自己的烦恼，以获得支持和理解。 |

11、你遇到烦恼时的求助方式:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○只靠自己，不接受别人帮助。 |
| ○很少请求别人帮助。 |
| ○有时请求别人帮助。 |
| ○有困难时经常向家人、亲友、老师求援。 |

12、对于团体（如党团组织、学校、班级、学生会等）组织活动，你:（单选） [单选题] \*

|  |
| --- |
| ○从不参加 |
| ○偶尔参加 |
| ○经常参加 |
| ○主动参加并积极活动 |

第二部分学业自我效能感量表

以下问题均没有标准答案，请根据您的实际情况认真回答。在您认为合适的答案上划“√”，程度有 1-5 种:1 表示“非常不符合”、2 表示“不太符合”、3 表示“不确定”、4 表示“基本符合”、5 表示“非常符合”，请根据自己的真实情况选择适当分值。

13、我相信自己有能力在学习上取得好成绩 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

14、 我认为在学习中遇到问题自己有能力解决 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

15、 和班上其他同学相比，我的学习能力还是比较强的 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

16、 我认为我能够在课堂上及时掌握老师讲授的内容 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

17、 我认为我能够学以致用 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

18、和班上其他同学相比，我对所学知识的了解更广泛一些 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

19、 我喜欢选择富有挑战性的学习任务 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

20、我认为自己能够很好地理解书本上的知识及老师所讲授的内容 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

21、我经常选择那些虽然难却能够从中学到知识的学习任务，即使需要付出更多的努力 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

22、即使我在某次考试中的成绩很不理想，我也能平静地分析自己在考试中所犯的错误 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

23、不管我的学习成绩好与坏，我都从不怀疑自己的学习能力 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

24、学习时我总喜欢通过自问自答的方式来检验自己是否已掌握了所学的内容 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

25、 当我思考某一问题时，我能够将前后所学的知识联系起来思考 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

26、 我经常发现自己虽然在阅读书本却不知道它讲的是什么意思 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

27、在阅读书本时我能够将所阅读的内容与自己已掌握的知识联系起来进行思考 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

28、我发现自己上课时总是开小差以至于不能认真听讲 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

29、 我常常不能准确地归纳出所阅读内容的主要意思 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

30、 我总是在书本或笔记本上把重点部分划出来以帮助自己学习 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

31、当我为考试复习时，能够将前后所学的知识融会贯通起来进行复习 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

32、 课堂上作笔记时我总试图记下老师的每一句话，而不管是否有意义 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

33、做作业时我总力求回忆起老师在课堂上所讲的内容以便把作业做好 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

34、即使老师没有要求，我也会自觉地做书本上每一章节后面的习题来检验自己对所学知识的掌握情况 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

第三部分青少年心理韧性量表

以下问题均没有标准答案，请根据您的实际情况认真回答。在您认为合适的答案上划“√”，程度有 1-5 种:1 表示“非常不符合”、2 表示“不太符合”、3 表示“不确定”、4 表示“基本符合”、5 表示“非常符合”，请根据自己的真实情况选择适当分值。

35、我失败总是让我感到气馁。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

36、我很难控制自己的不愉快情绪。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

37、我的生活有明确的目标。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

38、经历挫折后我一般会更加成熟有经验。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

39、失败和挫折会让我怀疑自己的能力。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

40、当我遇到不偷快的事情时，总找不到合适的倾诉对象。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

41、我有一个同龄朋友，我可以把我的困难说给 他（她）听。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

42、父母很尊重我的意见。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

43、当我遇到困难需要帮助时，我不知道该去找谁。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

44、我觉得与结果相比，事情的过程更能够帮助人成长。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

45、面临困难，我一般会定一个计划和解决方案。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

46、我习惯把事情憋在心里而不是向人倾诉。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

47、我认为逆境对人有激励作用。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

48、逆境有时候是对成长的一种帮助。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

49、父母总是喜欢干涉我的想法。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

50、在家里，我说什么总是没人听。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

51、父母对我缺乏信心和精神上的支持。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

52、我有困难的时候会主动找别人倾诉。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

53、父母从来不苛责我。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

54、面对困难时，我会集中自己的全部精力。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

55、我一般要过很久才能忘记不愉快的事情。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

56、父母总是鼓励我全力以赴。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

57、我能够很好的在短时间内调整情绪。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

58、我会为自己设定目标，以推动自己前进。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

59、我觉得任何事情都有积极的一面。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

60、心情不好也不愿意跟别人说。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |

61、我情绪波动很大，容易大起大落。 [单选题] \*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ○1 | ○2 | ○3 | ○4 | ○5 |