**丛中和安莉娟的安全感量表计算方法**

**安全感量表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题 目 | 非常不符合 | 基本不符合 | 中性或不确定 | 基本符合 | 非常符合 |
| 1.我从来不敢主动说出自己的看法 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.我感到生活总是充满不确定性和不可预测性 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.我习惯于放弃自己的愿望和要求 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.我总是担心会发生什么不测 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.我从不敢拒绝朋友的请求 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.遇到不开心的事，我总是独自生闷气或者痛哭 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.我一直觉得自己挺倒霉的 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8.人们常说我是一个害羞和退缩的人 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.我总是担心太好的朋友关系以后会变坏 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10.对领导我一般是敬而远之 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11.我常常担心自己的思维或情感会失去控制 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12.我总是万事不求人 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13.我总是担心自己的生活会变得一团糟 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14.我感到自己无力应付和处理生活中突如其来的危险 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15.我害怕与他人建立并保持亲近关系 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16.无论别人怎么说，我都觉得自己很没用 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

请在格子中打钩,上表格子中为得分值

人际安全感: 1,3,6,8,10,12,15,16 这些题的得分值之和

确定控制感: 2,4,5,7,9,11,13,14 这些题的得分值之和

整体安全感为上面两个因子之和