详解：中学生社会适应能力诊断量表

量表简介：

社会适应能力指的是一个人在心理上适应社会和生活环境的能力。社会适应能力的高低，从某种意义上说，表明一个人的成熟程度。该量表为北京师范大学心理学院教授、博士生导师郑日昌教授编制。

关键字：中学生、适应能力

适用范围：中学生

评测时间：10分钟

●指导语：

本量表共20题，请根据您自己的情况选择。无时间限制，但一般可在10分钟内完成。

图片

●●●

量表原题

1、我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

A.是 B.无法肯定 C.不是

2、每到一个新的地方，我很容易同别人接近。

A.是 B.无法肯定 C.不是

3、在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。

A.是 B.无法肯定 C.不是

4、我最喜欢学习新知识和新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。

A.是 B.无法肯定 C.不是

5、每到一个新地方，我第一天总睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。

A.是 B.无法肯定 C.不是

6、不管生活条件有多大变化，我都能很快习惯。

A.是 B.无法肯定 C.不是

7、越是人多的地方，我越感到紧张。

A.是 B.无法肯定 C.不是

8、在正式比赛或考试时，我的成绩多半不会比平时练习差。

A.是 B.无法肯定 C.不是

9、我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。

A.是 B.无法肯定 C.不是

10、即使有的同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。

A.是 B.无法肯定 C.不是

11、老师在场的时候，我做事情总有些不自在。

A.是 B.无法肯定 C.不是

12、和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。

A.是 B.无法肯定 C.不是

13、同别人争论时，我常常感动语塞，事后才想想该怎样反驳。

A.是 B.无法肯定 C.不是

14、我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。

A.是 B.无法肯定 C.不是

15、有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。

A.是 B.无法肯定 C.不是

16、在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。

A.是 B.无法肯定 C.不是

17、我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。

A.是 B.无法肯定 C.不是

18、在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。

A.是 B.无法肯定 C.不是

19、我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

A.是 B.无法肯定 C.不是

20、我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。

A.是 B.无法肯定 C.不是

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

1.3.5.7.9...（单数题）A=-2，B=0，C=2

2.4.6.8.10...(双数题) A=2，B=0，C=-2

2.因子项

总分

<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<10>+<11>+<12>+<13>+<14>+<15>+<16>+<17>+<18>+<19>+<20>

图片

结果解释及辅导建议

●总分

35..40

结果解释：社会适应能力强。

辅导建议：社会适应能力非常强。能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。建议保持，并发挥优势，取得学业和人际上的成功。

29..34

结果解释：社会适应能力良好。

辅导建议：建议保持，交一到两个知心朋友。

17..28

结果解释：社会适应能力一般。

辅导建议：当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。建议抓住一些结交新朋友的机会，表现自己，慢慢提高适应能力。

6..16

结果解释：社会适应能力较差。

辅导建议：依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人甚至消沉。一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。建议充满信心，刻苦学习，虚心求教，加强锻炼。有条件可假期时旅游，多在轻松的气氛下接触新环境。有必要时可参加心理辅导。

＜=5

结果解释：社会适应能力很差。

辅导建议：在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力也不一定能够适应，常常因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。建议充满信心，刻苦学习，虚心求教，加强锻炼。并参加针对性的心理咨询和团体辅导。