

心理社會適應量表

學籍：大學部☐ 研究所(含夜碩班)☐

學院：教育學院/師範學院☐

文學院/人文社會學院☐

理學院/工學院☐

科技學院/資訊學院☐

藝術學院☐

其他：_____

生理性別：男生☐ 女生☐

國立高雄師範大學 師資培育與就業輔導處

助理教授兼課程組組長 黃絢質 敬上

聯繫方式：t4365@nkn.edu.tw

(07)717-2930 #8705



親愛的同學，您好：

以下量表主要是想了解大學生(含研究生)對於自我的認識與人際互動的狀況。這份量表是匿名填寫的，沒有對錯的答案。填寫這份量表無關您的學業成績，您的老師也不會知道您的填答內容。因此，請放心地依據您最真實的感受，進行填答。您的填答，將提供本研究莫大的幫助，讓我們得以有機會認識當前大學生(含研究生)的心理社會適應狀況。如果您在填答過程中，有任何的疑問，歡迎隨時與我們聯繫。我們研究團隊將為您進行說明。感謝您的幫忙！

敬祝

平安喜樂、心想事成

國立高雄師範大學 師資培育與就業輔導處

助理教授兼課程組組長 黃絢質 敬上

聯繫方式：t4365@nknku.edu.tw

(07)717-2930 #8705

[填答說明]

以下量表共有三個部分。

每個部分中的每一題，反應選項為「完全不符合」、「不符合」、「部分符合」、「符合」、「完全符合」五項。請針對每一題的題目敘述，依據它有多符合您自己的狀況，去進行選項勾選。

第一部分

下面是一些關於自我認識與人際互動的描述。請您就自己目前或最近三個月內的狀況，評估下列各項敘述符合您自身情形的程度。

題號	題目	完全 不符合	不符合	部分 符合	符合	完全 符合
1.	我可以覺察自己的情緒。					
2.	我知道自己擅長的事情。					
3.	我能控管自己的生活節奏。					
4.	我能接受別人的想法和我不一樣。					
5.	我能與同儕維持良好的人際關係。					
6.	我的日常生活很自律。					
7.	我能理解他人的感受和我不同。					
8.	我能統合自己的想法、感受與價值。					
9.	我會妥善地規劃與組織日常事務。					
10.	我很容易參與新的社交圈。					
11.	我能覺察自己的信念。					
12.	我能與同儕合作完成任務。					
13.	我會幫助有需要的其他人。					
14.	我能有效處理人際衝突。					
15.	我會按照計畫去行動。					
16.	我能包容別人有不一樣的意見。					
17.	團體合作時，我感到自在。					
18.	我了解自己是個怎麼樣的人。					
19.	我能抵制不良的影響力。					
20.	我會對別人表現出同情憐憫之心。					
21.	我會為他人的權利發聲。					

~~ 第一部分結束。請往下繼續填答第二部分 ~~

第二部分

下面是一些關於情緒調節策略的描述，請評估下列各項敘述符合您自身狀況的程度。

題號	題目	完全 不符合	不符合	部分 符合	符合	完全 符合
1.	當我感到沮喪時，我會做正向思考。					
2.	當我心情不好時，我會選擇離開當下情境。					
3.	我不會表露出自己的負向情緒。					
4.	當我受挫難過時，我會試著從困境中找出正面的意義。					
5.	遇到問題感到無助時，我會參考過去的經驗，擬定解決策略的行動。					
6.	我會避開讓我感到焦慮的事情。					
7.	當我感受不好時，我會控制自己不要表露出來。					
8.	當我心情不好時，我會以樂觀的角度看待當時的情境。					
9.	遇到問題感到困擾時，我會上網查詢處理問題的有效方法。					
10.	受挫心情低落時，我會抱持著正向面對的態度。					
11.	我會避開讓我感到難過的事情。					
12.	當我不開心時，我會隱藏自己的內心感受。					
13.	當我感到難過時，我會換個角度來看待當時的情境。					
14.	遇到瓶頸感到焦慮時，我會參考他人的經驗來思考問題解決策略。					
15.	當我心情不好時，我會躲開那些讓我心情不好的事情。					

~~ 第二部分結束。請往下繼續填答第三部分 ~~

第三部分

下面是一些關於同儕間嘲弄互動的描述，請評估下列各項敘述符合您自身狀況的程度。

題號	題目	完全 不符合	不符合	部分 符合	符合	完全 符合
1.	別人嘲弄我，是為了讓我的心情變好。					
2.	別人嘲弄我，是想舒緩彼此互動中的緊張。					
3.	別人嘲弄我，是因為他們覺得我是個開得起玩笑的人。					
4.	別人嘲弄我有關彼此的共同經驗，是為了拉近彼此的距離。					
5.	別人嘲弄我，是為了逗我開心。					
6.	別人嘲弄我，是為了讓我在對話時感到更輕鬆自在。					
7.	別人嘲弄我，是因為他們認為這樣做會讓彼此的相處更有趣。					
8.	別人拿我的怪癖來開玩笑，是因為他們有在關注我。					
9.	別人會嘲弄我，表示他們其實是欣賞我的。					

~~ 全部問卷結束。非常感謝您的參與 ~~