

「中學生生活適應量表」簡介

一、何謂「適應」

「適應」就是人與環境互動過程中遭遇困難與壓力時，為了排除困難、解除壓力而採取因應方式，達到身心平衡狀態的一個過程。達到良好適應的人在適應環境的過程能隨時調整自我、因應環境，不但能滿足心理需求並能與環境維持良好的互動與關係。因此，「適應」是一種個體與環境的交互作用的過程，是一種達到和諧狀態的結果，也是一種行為或能力的表現。

這些年來許多研究認為適應問題不只是與個人人格有關，甚至與個人能力或認知能力有關，強調人類智慧的多元性及廣泛性，非傳統智力測驗測得的普通能力所能涵蓋。

二、分量表說明

得分愈高，表示該生活適應能力愈佳。PR 值即「百分等級」，意指在每 100 人當中，自己的分數高於多少人。例如某生 PR=85，代表平均每 100 人中，他的分數高於 85 個人。

各分量表之意義如下：

分量表	分量表之意義
自我定向	代表個人對生活目標、生活方式、工作方向與職業的自我定向感。
家庭適應	代表個人對家庭中父母、兄弟姊妹、親戚的交往有愉快、積極的認知及滿意的經驗。
社會適應	代表個人對社會中的生活環境及與朋友相處有愉快、積極的認知及滿意的經驗。
人際關係	代表個人在與同學、朋友、家人相處及交往的關係。
學習適應	代表個人在學習方面會運用技巧解決問題，面對學業上的困難會想辦法去調適，促進學習效果。

自我意識	代表個人對周遭人事物有明確的覺察及認知能力。
工作適應	代表個人在工作上具有計畫、分析、負責、有能力解決問題、有信心、有技巧達成工作目標及與工作伙伴的溝通。
自我勝任	代表個人對自己學習、領導、運動等技能的勝任感。
全量表	代表個人整體的生活適應能力。

三、測驗應用：

心理測驗雖然具有客觀性的參考價值，但測驗結果會因為施測過程中的心境、態度、生理狀況…等內在因素，及外在環境因素，而影響施測結果，因此測驗結果並非決定性的指標，千萬不要以偏概全。若有任何疑問歡迎洽詢本校輔導室。