教育部青年發展署

新訂青年生活適應量表指導手冊

辦理機關：教育部青年發展署
執行單位：國立臺灣師範大學
計畫主持人：陳李綢教授
共同主持人：吳淑禎助理教授
中 華 民 國 一 0 二 年 一 月

目次

壹、前言 5

貳、編製依據與經過 6

參、標準化過程 19

肆、信度與效度分析 28

伍、測驗結果分析 42

陸、實施與計分 56

柒、測驗結果解釋與應用 59

捌、參考文獻 66

玖、附錄 74

表目次

表 1	新訂青年生活適應量表架構經預試分析與專家會議之架構發展過程	24
表 2	新訂青年生活適應量表題目的分布與命名	25
表 3	受試者基本資料分析表	27
表 4	各分量表的內部相關	28
表 5	新訂青年生活適應各分量表信度分析	29
表 6	新訂青年生活適應量表正式試題探索性因素分析及一致性考驗	30
表 7	新訂青年生活適應量表各分量表內部的多元相關	33
表 8	「社會適應」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 9	「價值信念」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 10	「生涯定向」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 11	「積極進取」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 12	「現代化」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 13	「幸福人生」分量表內部凝聚性檢驗結果	34
表 14	新訂青年生活適應量表整體模式適配度摘要表	37
表 15	新訂青年生活適應量表模式驗證結果分析表	38
表 16	新訂青年生活適應量表與精健指數量表的多元相關	41
表 17	新訂青年生活適應量表各分量表的平均數與標準差	42
表 18	新訂青年生活適應量表各分量表 16-17 歲男性百分等級常模	44
表 19	新訂青年生活適應量表各分量表 16-17 歲女性百分等級常模	45
表 20	新訂青年生活適應量表各分量表 18-21 歲男性百分等級常模	46
表 21	新訂青年生活適應量表各分量表 18-21 歲女性百分等級常模	47
表 22	新訂青年生活適應量表各分量表 22-30 歲男性百分等級常模	48
表 23	新訂青年生活適應量表各分量表 22-30 歲女性百分等級常模	49
表 24	新訂青年生活適應量表各分量表全體男性百分等級常模	50
表 25	新訂青年生活適應量表各分量表全體女性百分等級常模	51
表 26	新訂青年生活適應量表各分量表全體百分等級常模	52
表 27	不同性別青年在青年生活適應量表的差異比較	53
表 28	不同居住地區青年在青年生活適應量表的差異比較	54
表 29	不同年齡青年在青年生活適應量表的差異比較	55

圖目次

圖 1	初擬青年生活適應量表架構與內涵	21
圖 2	青年生活適應量表二階模式圖	36
圖 3	大一男性(甲生)青年生活適應側面圖	62
圖 4	大三男性(乙生)青年生活適應側面圖	63
圖 5	大三女性(丙生)青年生活適應側面圖	64
圖 6	大三女性(丁生)青年生活適應側面圖	65

附錄次

附表 1	新訂青年生活適應量表第一次定題	74
附表 2	新訂青年生活適應量表預試問卷以 64 個題目進行因素分析結果	77
附表 3	新訂青年生活適應量表第二次以 64 個題目進行項目分析-題目與總分的相關分析	79
附表 4	新訂青年生活適應量表第一次因素分析十二個因子的項目分析、因素負荷及信度分析	81
附表 5	新訂青年生活適應各分量表及次因子女性百分等級常模	83
附表 6	新訂青年生活適應各分量表及次因子男性百分等級常模	85
附表 7	新訂青年生活適應各分量表及次因子全體百分等級常模	87
附表 8	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲男性百分等級常模	89
附表 9	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲女性百分等級常模	91
附表 10	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲男性百分等級常模	93
附表 11	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲女性百分等級常模	95
附表 12	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲男性百分等級常模	97
附表 13	新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲女性百分等級常模	99
附表 14	新訂青年生活適應量表(學習單)	101

新訂青年生活適應量表指導手冊

編製者：陳李綢　吳淑禎

壹、 前言

16 至 30 歲的青年正值獨立自主及服務社會的社會主流，但近年來，歷經科技革命、經濟結構改變、教育改革、以及家庭功能變化，其所帶來的轉變使現在的青年受到頗大的衝擊，造成了心理層面與外顯行爲的改變。

現代的青年在成長過程裡，得面對多元化的價值衝突、以及大環境所隱藏的紊亂與不安，凡此種種，皆爲他們看似安穩的成長歷程投下一枚震撼彈，並帶來某種程度的變數。正因爲青年是未來國家發展的主力，所以其發展過程格外值得重視；青年人的成長與適應問題是值得學者、社會大眾及有關單位加以重視及探討的要題，所以從社會變遷的角度，來探討其與青年之間的發展關連，將有助於我們更清楚瞭解他們的問題點與障礙點，進而體察到他們的需要，給予最適切的引導和協助。

從時代的改變、大環境的變遷與社會結構的解體，影響青年心理與人格的發展，青年的人格發展隨著年齡、環境與文化變化而有所變化，青年的實際人格特質發展與心理的改變應有明確的指標與分析，才能對青年的行爲與心理提出適當的教育策略與輔導方案，有助於提升青年生涯規劃，促進青年的競爭力與國際職涯教育的競爭力。1996 年青輔會編製的青年生活適應量表，爲因應當時青年輔導工作的需要，編製的青年生活適應量表共有七個分量表，包括：自我覺知及決策力、工作技能、家庭及社會適應力、個人技能、工作適應力、工作定向感、及價值觀，該量表具有相當穩定的信度及效度；唯原量表建立常模的時間歷經十多年，而且社會變遷急速，社會結構的改變，當年建立的常模有必要修訂，或有些題目隨著社會變化，青年認知及人格發展的變化，原量表的內容需要修訂，以符應青年的使用需求。因此本量表主要目的爲：(1)統整國內外有關文獻，並因應時代變遷及社會多元化發展，青年生活適應量表，作爲了解我國青年生活適應心理指標，提供青年生涯教育參考。(2)協助青年瞭解自己的適應問題與適應能力，作爲未來生涯規劃與發展之參考。

貳、 編製依據與經過

新訂青年生活適應量表的編製，主要依據 Erikson（1968）自我統整理論、Marcia（1966）認同與危機說、Chickering（1969）等人的青年的自我統整與適應行爲的人格發展理論建構量表內容，及參考 Sternberg、Ford、Dweck 等人以解決問題及生活適應力的個人人格成熟的認知指標爲編題的依據。並考量青年生活適應涉及生活、生計與生涯，三者環環相扣，尤其面對全球產業結構的變化以及經濟競爭的環境，青年就業力成爲適應良好的重要指標。針對青年面臨文化衝擊下，進入職場的實際生活適應問題及必備的工作適應能力作爲編製量表依據。另外，由於過去文獻中探討青年的生活適應問題，大都以消極面來研究有關心理疾病、焦慮、憂鬱等負面情緒問題，自 1998 年 Seligman 提出正向心理學觀點之後，心理學界已不再單純地著重人類的不良適應問題，而朝向營造一個人類優勢的積極心理科學，重視青年學子的智慧、勇氣、人道、正義、修養、以及心靈超越的特質培養，進而達成良好生活適應的發展(Snyder & Lopez, 2007)。Peterson 和 Seligman（2004）認爲正向心理學的任務爲促進身心健康，診斷疾病指標，預防疾病發生，使健康的人更有生產力，活得更快樂，及增進人類壽命與智慧。「正向心理學」的提出，顛覆過去對負面病徵的研究，重視「正面思考」問題。因此，生活適應的研究不應該只是改正個人的錯誤或缺點，還要幫助人們找到自己的長處和美德。正向心理學內涵包括「正向經驗」，如：快樂、主觀幸福感等，「正向特質」，如：自我決定、智慧、創造力美德等，「正向環境」，如：社會關係、文化規範、家庭影響潛能的發展等(Peterson, 2006)。因此本研究依循正向心理的觀點，從青年學子在就學或工作過程所習得的能力出發，整合各項青年發展理論與評量架構，進行青年生活適應量表的編製。

因此本量表的編製包含青年自我統整理論概念，也融入問題解決與生活適應的觀點，個人的特質與情緒影響問題解決的過程，生活適應與心理健康的關係，青年進入職場的實際生活適應、生活問題，及必備的工作適應能力及就業問題的適應。本量表之編製參酌上述的理論與相關研究觀點，再配合國內青年生活適應方面問題而編定，共分成六個分量表：社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化及幸福人生。本量表共有 60 題，每一題是以五點量表呈現，共可得六個分量表分數。

本量表編製的理論與相關研究，如下列所述：

一、生活適應之定義與內涵

「適應」（adjustment）的涵義源自於生物學中 adaptation 的概念，意指生物為了生存必須做適度的改變以配合外在環境。 雖然「適應」是日常生活中常見的用語，但是心理學家們對「適應」的定義有著不一樣的看法，整理相關文獻的結果，大概分為以「結果」和「過程」兩大類型的看法。以「結果」來定義的學者認為，「適應」是人與環境互動後的結果或狀態。從「過程」的觀點來解釋的學者認為，「適應」是一種過程與歷程。綜言之，所謂的「適應」乃是：人與環境互動過程中遭遇困難與壓力，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。

生活適應是一種心理健康的表徵，表示個體與環境之間能維持和諧的關係，生活適應良好的人，因為自己需求獲得滿足且獲得認可，因而產生快樂幸福的感受，此即是一種心理健康的狀態。

「生活適應」所涵蓋的範圍廣泛，小從個體對自己，大到與家庭、學校、社會環境等各方面的調適歷程與結果都是其範疇，而青年的生活適應約可分為生理、心理與社會三種層面。

二、青年的自我統整與適應行為的人格發展理論

(一) Erikson 自我統整理論

Erikson（1968）指出個體到了青年時期，因其兒童期的認同作選擇性的拒絕和同化，然後重新組成一個新的自我形象。這種自我重整、或追尋可能獲得成功，而導致自我統整；但也可能失敗，而導致統整的錯亂。依Erikson的看法，自我統整的工作雖並非自青年期才開始，但卻是青年人格發展的關鍵期。Erikson把人生發展分為八個階段：(1)信任對不信任期。(2)自主對羞愧懷疑期。(3)自動自發對退縮內疚期。(4)勤勉對自卑期。(5)統整形成對統整錯亂期。(6)親密對孤獨期。(7)創作生產對停滯期。(8)統合對絕望期。這八個時期的前後關係是連續的，因個體生理成熟、智力成長以及社會文化要求的不同，個體所須面對的難題亦因之而異；面臨待解的難題，自然地形成心理衝突與壓力，Erikson稱之為「危機」。一個時期的危機能否化解，有賴於前面各階段的成敗經驗，及當時的適應能力。個體面對一個危機，可能變得適應不良，但也可能會因之產生更好的內在一致感，激發或學得更好的判斷力，及更能依自己內

在標準行事的能力。依Erikson的看法，青年期的關鍵性難題是自我統整的形成。個體到了青年期，隨著身心的成熟、自我意識增強，對自己的身體、慾望、能力、經濟，以及別人對他的期待反應等，特別敏感，因而產生「我是誰？」、「我能做些什麼？」、「我想做些什麼？」等問題。在思索這些問題時，個體將過去經由認同得來的經驗放在一個新的自我形象下，加以重新組合，形成一個各部分密切關連的整體。這種自我重整的歷程，亦即自我統整形成的歷程。Erikson認爲統整危機的解決是人格發展過程中關鍵性工作，包含了七個小衝突，這七個小衝突也是自我統整危機的七個層面，這七個層面分別是：(1)時間透視對時間混淆(time perspective vs. time confusion)：青年要能正確計劃未來，須對個人的過去、現在及未來想成爲什麼，做個評估。若有良好的時間透視感，則人格較能統整成熟；反之，會傾向於要求立即行動或不斷更改未來的計畫，這些是時間混淆的現象。(2)自我確認對自我意識(self-certainty vs. self-consciousness)：自我統整的過程中，個體須能體認自己，並對自我有信心。透過自我檢視的過程，個體可能對自己產生足夠的認識與信心，但也可能產生過度的自我懷疑。(3)角色試驗對角色固著(role experimentation vs. role fixation)：自我統整的形成有賴於個人探索與試驗各種可能的社會角色，而由其中選擇最適合自己的。在這些過程中有些青年因面臨太多的選擇而無所適從，因而產生角色固著的現象。(4)職業意願對工作無力(apprenticeship vs. work paralysis)：一般認爲職業選擇是自我統整的關鍵性因素，因爲職業決定個人的社會地位，並影響自我看法的形成。這方面若正向發展是青年扮演「學徒」的角色，樂於對未來職業付出心力去做準備；若負面發展則是青年對工作不發生興趣且不認識其價值。(5)性別分化對性別混淆(sexual polarication vs. bisexual confusion)：個體能認同自己的性別角色，則自我統整發展較好；反之，對自己的性別角色混淆不清或缺乏自信，則很難形成穩定的自我統整。(6)主從分際對權威混淆(leadership and followership vs. Authority confusion)：與社會活動時，個人能恰如其分地扮演領導者或跟隨著的角色，表示其具有自我統整感；反之，若不能將不同權威的價值加以整合，形成個人的信念，則會產生權威混淆。對權威的態度不是盲從，就是盲目反對。(7)價值定向對價值混淆(ideological commitment vs. confusion of values)：此一層面是統整危機的最關鍵部分，因而綜合了前述六個衝突，青年若能將過去、現在及未來連絡起來，並找到自己的價值理念，則能順利度過此危機；反之，會經驗到價值混淆，缺乏價值的標準。

(二)Chickering的發展任務論及研究

Chickering(1969)從心理社會發展向度，說明青年的適應良好與下列七項任務發展有關：(1)向度一：勝任感的發展，Chickering把「勝任感」界定爲個體對於自己能力的信心，包含處理一般問題的能力以及達成自己預定目標的能力。勝任感的發展乃其他各項發展的基礎，個體有了勝任感才能進一步發展自主性、情緒處理、自我統整及目標選擇等議題；若缺乏勝任感，個體就感到無助、自卑；而勝任感的發展包括三種能力，分別是智慧能力 (intellectual competence)，含一般知識、批評思考，以及心智能力的增加、運動和藝術技能(physical and manual competence)以及人際社會技巧能力(interpersonal competence)，其指與他人友好的合作關係，能共同完成一些工作的能力。(2)向度二：情緒處理的發展，包括情緒知覺與情緒控制能力。因此生活適應與個人情緒發展有關。(3)向度三：自主性的發展，自主是一種「成熟的獨立」，一個自主的人是具有安全感的，其性格是穩定的，而自主性表現包括三個重點，其一是情緒性的獨立，指個體擺脫對父母的依賴，把它轉爲對同輩的信賴，但最終仍須達到個人的自主；其二是工具性的獨立，指個體能獨立完成活動或處理問題；其三則是體認互賴的重要性，強調個體能夠瞭解個人和社會群體互賴的關係是個體達到真正自主的基石。換言之，即指能夠瞭解個人與家庭、同輩及社會之間所存在的互賴關係，即愛與被愛的相互性，有了這些認識之後個體才能成爲真正自主的人。(4)向度四：統整的建立，Chickering認爲所有的發展向度皆可以用統整的形成來涵蓋。但由於統整是一項複雜的工作，涉及多方面的事物與活動，所以爲了使之具體化、明確化，須將之分成上述的數個向度。既然將之分成了好幾個向度，那麼「統整的建立」這向度所涵蓋的又是什麼？Chickering認爲統整是一種自我的感覺，當一個人的勝任感、情緒處理和自主性等三個向度順利發展成功之後，個體就會形成一致性的自我感，而自我感的形成會促成開放的人際關係(向度五)、未來目標(向度六)、以及整合感(向度七)等三向度的發展。(5)向度五：開放的人際關係發展，此一向度，包括兩個層面，其一是容忍與尊重能力的增加，意指個體能夠接受不同背景、具有不同習慣與價值體系以及不同外貌的人，而且可以與之建立良好關係。在此所指得的容忍力並非指面對差異時消極地忍氣吞聲，而是積極的開放自己，接受對方，選用使自己及他人滿意的溝通管道，與人維持親密持久的友誼，並進而發展出自在的人際關係。其二是指與親近朋友關係的提升，意謂個體與朋友之間的關係，由依賴共生朝向互依發展，變爲以彼此都擁有更廣的生活空間，有較大的自由，互相間的信任度和穩定度都增加。(6)向度六：未來目標的發展，Chickering主張未來目標的建立是要先統合興趣、計畫以及生活型態，然後訂下未來的計畫及各種生活目標的優先次序。透過這種統合的工作，個體的生活才具備意義與方向。(7)向度七：整合感的發展，

指個人行爲與價值觀念逐漸趨於協調。個人由完全盲目順從信念而逐漸了解道德規範乃取決於情境因素的考慮，當價值信念趨於極端相對，個人會失去行爲的憑依標準，因而使個人感到茫然與焦慮不安，爲了減低此種不安，個人將逐漸發展出內化且穩固的內在原則，以做爲個人行爲和抉擇，以及判斷他人行爲的依循準則。當一個人可以建立屬於自己的價值體系時，他的內在衝突即可減少。因此，探討青年的適應問題可從上述七個向度思考。

(三) Marcia 的認同危機與相關研究

Marcia(1966)沿用 Erikson 自我統整理論，並發展量表來證實艾氏的理論，他認爲認同(identity)有兩個要素，一爲危機，一爲承諾(commitment)。危機是一個人面對多種抉擇的時刻，這些抉擇包括職業選擇或過去童年的信念，經歷危機時即爲承受壓力的時刻，青年人所面臨的身心成長是個危機，只不過青年人感受危機的層面不同；在危機層面中可分爲：(1)缺乏危機(absence of crisis)，個人未感受到選擇目標的必要。(2)正在危機中(in-crisis)，個人正努力解決問題，作決定。(3)通過危機(past crisis)，個人已克服危機，有所選擇。當個人有所選擇後，就必須付出承諾。承諾是代表個人針對目標所付出的時間、精力的程度。Marcia 從個人對生活及職業的危機與承諾程度，將青年的自我認同分爲四種類型：(1)自主定向者(identity achiever)，這種人經歷過危機，並且在職業上與價值信念上有所決定及付出承諾。(2)尋求方向者(moratorium)，這種人正處在危機中，在職業及價值觀上還在尋找方向，因此還未付出承諾，取得自我的平衡點。(3)他主定向者(forclosure)，這種人沒經歷過危機，但以別人所期待的選擇及方向付出承諾。(4)迷失方向者(identity diffusion)，這種人可能經歷過危機，也可能從未經歷過，無所選擇也無追求方向，更無法付出承諾。

Marcia 曾以晤談法及語句完成法研究大學生、女青年等研究對象的自我認同類型與人格發展、家庭關係的影響，研究結果顯示自主定向者在壓力與危機中，有較佳的適應力；其次爲尋求方向者；再次爲他主定向者，他們通常在壓力下產生強烈挫折感，容易失敗。而迷失方向者根本放棄追求生活的目標。

三、生活適應與解決問題能力的研究模式

早期，有關個人生活適應問題的研究，偏向於人格適應觀點來探討，但近年來，許多研究走向整合性觀點，認爲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。強調人類智慧的多重化及廣泛性，非傳統智力測驗測得的普通能力所能涵蓋的。人類智慧包括內在智力，中介智力及外在智力。內在智力與人的潛力有關，其中又包含知識獲得的能力，

實作表現的能力、及後設認知的能力。中介智力是個人與環境互動下所形成的智力，其中包含創新力、領悟力、及自動化經驗。外在智力是指個人面對外界環境所表現出來的智力，包括適應環境能力、選擇環境能力、及改造環境的能力。個人外在智力受環境影響最大，相當於智力行爲的表現，也是與現實生活結合的智力（陳李綢，1991）。有關內在智力及中介智力方面的研究較偏重普通能力及認知能力的探討，國內外已有多項的研究成果；而有關外在智力的研究，即重視環境適應力及解決問題能力，國內外的研究有多項發現指出實際適應環境能力與解決問題能力和個人人格、工作成就、領導力有密切關係。因此，生活適應與解決問題能力有密切關係。因此本量表的編製也參酌生活適應與解決問題能力的研究模式，茲敘述主要參考的理論如下：

(一)Sternberg的PRSVL人與環境互動模式

Sternberg（1994）以PRSVL模式(person-role-situation-value-lucky; P代表人格，R代表角色，S代表情境，V代表價值觀，L代表運氣）來說明人類智慧與環境互動關係。其中實際環境適應力與個人使用策略知識有關；策略知識與經驗有關，但與普通能力的相關低，與工作成就有高的相關。

Sternberg以統合智力與人格的研究提出PRSVL人與環境互動模式，說明個人適應環境與個人、角色、情境、價值、與運氣互動的關係。Sternberg認爲一個人是否能適應現實環境，必須考量到個人因素，其中包括個人的心理能力（記憶力、創造力、實際處理情境能力），知識（敘述與程序性知識），風格（內控－外控、分析－統合、局部－整體），人格（模糊容忍力、克服困難毅力、成長意願、冒險意欲），動機（內發性、工作取向）；角色因素，其中包括領導－順從、業主－經理、策劃－執行；情境因素，其中包括高壓力－低壓力、近監督－遠監督、長期目標－短期目標、舒適－不舒適；價值因素，其中包括人－物、過程－結果、順從－獨立、個人－團體、利他－自利、彈性－穩定、表象－真實；運氣因素，其中包括家庭社經地位、種族、障礙、家族、機運等。由此說明一個人適應環境的因素並非單一因素所能影響的。

(二)Ford 生活系統適應論

Ford（1994）以生活系統適應論說明生活適應與人格及智力成長息息相關，他認爲研究人類的心理，通常在探討人類生活的功能，包括人類生活發生什麼事件？人類生活的內涵是什麼？有效的生活功能是什麼？有效的生活功能如何發生改變？有效生活功能如何發生？這些問題的探討正說明人類的生活是一個有組織、有內涵、有效性、與發展性的系統及功能。因此，研究人類的心理，即爲瞭解人類生活適應系統。Ford提出生活系統架構(Living System

Framework，簡稱LSF)，說明人類生活的功能與發展形成一個建築架構，而這個結構是經由個人的自我組織、自我建構與適應控制系統形成。LSF是一個人與情境互動的完整組織，它包含人類的功能，如直接的認知、調整認知、控制認知、訊息處理、記憶功能、注意、意識、情緒激發、生理機能等，LSF也具有改變及發展的功能。維繫LSF的基本策略是人的生理機能與行爲機能，生理機能是由人體生理發展而來，行爲機能即爲人的心理發展，包括智力與人格發展，人的生理機能與行爲機能不彰，代表人的不適應。一個人能有效發揮生活功能，正如有高的能力與成就表現，會積極正向面對困難，有解決問題的動機與情緒，即有較佳的人格發展。因此，評估個人的適應行爲應從多元化及完整的生活系統去考量。

(三)Chiu, Hong, & Dweck 人格與智力統合說

Chiu, Hong, & Dweck 等人（1994）對智力與人格的概念，以綜合式加以界定，智力可解釋爲：基本的心理運作，知識與技能的累積，及完成一件工作，而產生適應與不適應行爲。人格則界定爲：基本的動機與情意歷程，知識結構與信念系統，執行適應與不適應行爲組型歷程。一般心理學者研究智力功能，通常從三方面去評量，即知識習得的心理運作程度，知識程度與技能效率，及適應新情境的能力。而心理運作與適應新情境的能力，與問題解決歷程有關，因此，生活適應與社會智力發展關係密切。社會智力決定著我們的生活適應，它包含對自己、對社會的知覺能力，也包含了問題解決的能力，所以推論：社會智力愈高者，其生活適應應該愈佳，而良好的社會適應，在整體而言，應該處於一種協調的狀態；而再細緻一點，應該衡量個體在掌握「定義」、「時機」、「地點」、「策略」上是否能夠協調，並且具有彈性。彈性與協調被認爲是良好生活適應的重要因素，因此這兩個向度可以被當成評量個人社會智力的度量衡。社會智力通常是以「智慧」的型態表現出來。外界訊息與內在發展總是變化無窮，而具有智慧的人，總是能夠敏感的覺察各種變化，展現出適當的社會行爲。不僅重視外界的訊息，也不忽略內心的需求，使個體展現平衡、滿足的狀態，這就是智慧的表現。

四、情緒智能、復原力及生活適應的關係

從發展的觀點來看，個體從出生開始，便開始接受各種挑戰，且必須克服每個階段的發展危機，以利成熟因應下一個成長階段。但在面對生活裡大大小小衝突時，沒有一個人能夠完美解決所有的問題，因此在面對失敗時，有些人能夠化屈辱與不服爲接受下一個挑戰的力量，但有的人卻因此消沉不振。青春期階段的青年由於身心變化劇烈，正值需要面對自我統合的危機、建立自我的價值觀的同時，常因情緒的起伏過大而導致生活適應上的困擾，若無適當的因應與調適、建立起個人的保護機制，嚴重者甚至可能引發精神疾患的產生。世界衛生組織調查亦顯示目前青年心理失序比率，較以往提升，且有逐漸增加的趨勢。

(一)情緒智能與復原力之相關性

在充滿失望、挫敗的現實環境中，樂觀、積極、思想正面的人，可以化悲憤爲力量，化阻力爲助力；但悲觀、消極、缺乏意志的人，一遇困難，就只會退縮、逃避、甚至放棄，惡性循環的人生，往往就此展開。Stoltz（1997）指出，當一個人復原力愈高的時候，就代表愈能以積極樂觀、正向、富有彈性的心境面對困難，並找出解決方案，最終達成卓越。進一步解釋，當個體面對挫折時，首要任務就是解決當前問題。有了情緒智能，可以先幫助個體調整正向思考模式，以平靜、冷靜的心來面對困境；接下來才能有足夠智慧與判斷力，思考問題解決的方式。當面對挫折與困境，一般成人在憤怒、失望、擔心、難過的反應背後，較常使用的因應模式爲適時抽離或隱藏情緒以完成任務爲導向，不過對青年而言，因身心發展導致情緒起伏、反應兩極化的狀況產生，因此對於「不順遂」環境的認知，常伴隨出現過度誇大或扭曲的情緒狀態，而導致生活適應不良(Brooks & Goldstein, 2004)。

國外學者Ong、Bergeman、Bisconti、Toni 與 Wallace (2006) 也發現，高復原力的個體有較多的正向情緒；低復原力者對於生活壓力事件所產生的負向情緒無法有效因應。因此，如何運用情緒智能適當的調節情緒、形成正向的情緒歷程與復原力有密切的關連(Bonanno, 2004; Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003; Zautra, Johnson & Davis, 2005)。

(二)復原力與生活適應之相關性

復原力的概念是從危機因應的觀點發展而成，在探討良好適應，不易受傷原則因應和抗壓力的研究中，逐漸形成對復原力的理解。因此生活適應可視爲一個可供觀察的外顯行爲或徵兆，就個別差異的觀點而言，同樣身處在適應狀況不佳的個體爲何有些能面對挫折並發展出良好的適應，但有些個體卻仍舊適應不良？Dyer 與 McGuinness(1996)表示復原力是指個人在面對危機或逆境時，個人內在能產生的健康因應過程，以得到正向的因應結果。在正向心理學取向中，復原力被視爲影響適應的重要要素(Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002)。就復原力與適應的關係而言，Ong et al.（2006）也認爲，高復原力者較能有效從逆境中回復。因此，復原力可以被視爲個體所具有的一種成功適應與良好功能的能力、潛能或特質，透過與環境交互因應的過程，即使處在高壓力或挫折情境下，個體仍能化解困境，朝向積極正面的發展並產生良好適應的結果(Egeland, Carlson & Sroufe, 1993)。

綜而言之，復原力是一種對於不斷改變的環境以及其中可能突發的意外事件之策略性適應能力，亦即在情境的需求和行爲的回應之間得以適配以取得平衡；其中，行爲的回應以變通性的問題解決策略爲主要內涵，包括認知性、個人性及社會性的問題解決策略，此項內涵與生活適應中最常被運用來衡鑑適應是否良好的個人適應與社會適應的觀點不謀而合，均強

調個體與環境之間需有良好的互動，達到個體身心和諧一致的狀態；但復原力多了正向的意涵，強調個體本身優勢的特質或能力將有助於個體發展出良好的適應，在生活裡克服困境，安然度過危機。

(三)情緒智能、復原力、生活適應相關研究

Gordon 等人(1995)認為以復原力對生活適應的影響層面來看，大致可從三方面來評估：一、行為能力－是否會出現中輟、逃學或犯罪等自我傷害的危機行為；二、情緒能力－是否會感覺緊張、焦慮等負面情緒或自我傷害的想法；三、社會能力－在結交朋友方面是否有困難。Fergus & Zimmerman (2005) 則指出，可以從個人的行為自律（自我控制行為的能力）、對負面情緒的感受度以及情緒自律（個人控制負面情緒的能力）來評估復原力的發展，由以上兩位研究者的觀點不難發現復原力與情緒能力（亦即本研究所稱之情緒平衡）都與評估生活適應有密切的關連；進一步而言，當個體受到外界刺激之後，個體第一個感受到均為情緒的變化。此時個體本身是否具有復原力的能力與特質，並透過情緒智能的運作將事件與情緒分別理性妥適的處理，也往往成為爾後生活適應的依據，而當個體情緒處理到一段落，回復部分生活功能時，個體本身的復原力將可促進生活適應功能的再進化，也因環境與個體的正向互動之後，提升個體自我療癒的成效。

五、有關生活適應量表的研究

歷年來，國內外學者研究適應問題，由於研究目的與研究觀點不同，對適應的解釋甚為分歧，所以採取不同的向度來測量生活適應問題。

在生活適應的評量上，由於研究對象的不同及研究者對生活適應採「過程論」或「結果論」的觀點亦爭執不下，因此衍生而出許多評量生活適應的工具；姑且不論工具本身內涵為何，但均脫離不了以個人及環境的觀點做為工具架構的延伸。且以青年所處環境而言，除家庭外，青年的學校生活中有許多方面與向度都是可以判斷、鑑別出其生活適應情形，不管是人際互動、學業表現、行為問題、情緒煩惱等，如果學校生活適應不良，則其日後的日常生活適應也可能會產生問題。透過整理亦發現：評量的方式大致上可以分為六種，包括學生自我評量、教師評量、同儕評量、家長評量、心理與輔導人員評量、生態評量，因此生活適應的評量上除採用學生自陳之外，重要關係人的評估亦被視為重要的一環。綜合有關研究，可將生活適應的評量指標歸納為下列幾項：

(一)生活適應評估指標

由於國內外學者對適應的解釋甚為分歧，因此亦採取不同的向度來測量個體生活適應與

否的問題；例如將衡量適應的標準歸納爲：「道德模式」，指凡個人行爲合乎道德規範的行爲就是適應，不符合道德規範的行爲就是不適應；「醫學模式」，指所謂不適應必有其病因，及由病因所發展出來的症狀；「社會心理學模式」，指根據行爲本身、行爲背景及專業人員之診斷，以鑑定適應是否良好。綜合相關研究，可將生活適應評估指標歸納爲下列幾項（陳李綢、蔡順良，2006b）：

1.以「個人適應」與「社會適應」爲指標

「個人適應」強調的是個人需求的滿足及其與環境的滿意關係，「社會適應」則指人際關係的和諧。社會適應是個人與其所處社會團體的交互作用，個人首先接觸家庭團體，繼而接觸同儕團體，以後又進入學校團體，在每一種社會團體中都有其行爲規範與價值體系，對於個人也都有約束或影響力量。

2.以「心理健康」爲生活適應指標

心理健康包含負向與正向指標，前者包括行爲的不成熟、情緒不穩定、焦慮傾向、自卑傾向、神經症等；後者包含親密的人際關係、人際技巧、社會參與、對生活的滿意、適當的目標等。

3.以「行爲特徵」爲生活適應指標

本項目主要從個體是否表現負向行爲，包含攻擊、退縮、反社會行爲、過度活動、冷漠、自我中心行爲、憂鬱等，作爲生活適應的判斷指標。愈多負向行爲的表現，顯示其生活適應愈不理想；反之，愈少有負向行爲的表現，其生活適應情形也較佳。

4.以「認知能力」與「心理成熟度」爲生活適應指標

「認知能力」與「心理成熟度」包含問題解決及決策力、家庭與朋友交往關係、個人勝任技能、學習適應力、情緒適應力、價值判斷力等。

於文獻整理可發現，青年的活動場域多半不離家庭、學校與社區，重要之人際關係包含父母、師長、同儕等，獲得成就感的來源除了對自我的認知與操控感外，學習成就與各項技能（包含領導、運動、問題解決等）的學習都是重要的一環。因此可發現青年的生活適應涵蓋範圍廣泛，小從個體對自己、大到與家庭、學校社會環境等各方面的調適歷程與結果都是其範疇，陳李綢、蔡順良（2006a）除了以個人、家庭、學校、社會等向度劃分國、高中學生生活適應的內涵外，更加入「未來」的觀點，並細分成自我定向、家庭適應、社會適應、人際關係、學習適應、自我意識、工作適應及自我勝任等八個範疇，涵蓋範圍更多、更完整。由於青年在此成長階段面臨各式各樣生活環境與身心的劇烈變化，常常導致生活適應不良，衍生而出各種適應問題。因此，本研究中所探討的生活適應，採用陳李綢(1996)的觀點，將

青年的生活適應分爲自我決策、工作技能、家庭及社會適應、個人技能、工作適應、工作定向與價值觀等部分，以期能從多元的角度，更加完整地了解青年不同向度的生活適應情況。

(二)生活適應實證評量工具

生活適應涵蓋範圍廣泛，評量工具眾多，由於本研究對象以青年爲主軸，故挑選適合青年使用之評量工具介紹如下：

1.國外研究：

a.行爲與情緒量表(Behavioral and Emotional Rating Scale，BERS)

由 Epstein 與 Sharma 於 1998 年編製，並於 2004 年進行修訂。包含「優勢人際關係」(Interpersonal Strengths)、「優勢家庭參與」(Family Involvement)、「優勢內在能力」(Intrapersonal Strengths)、「優勢學校表現」(School Functioning)、「優勢情感」(Affective Strengths)等五個向度，採 Likert 四點量表。共 52 題，適用年齡爲 5-18 歲，用以衡鑑當事人的情緒和行爲的優勢。除應用在前述年齡範疇的對象之外，亦包含家長與教師評定量表。此一量表的 Cronbach's α 值爲.91；家長評定量表總量表 Cronbach's α 值爲.87；教師評定總量表 Cronbach's α 值爲.99。

b.阿肯巴克實證衡鑑系統自陳量表(Achenbach System of Empirically Based Assessment -Youth Self-Report For Ages 11-18, ASEBA-YSR)

主要適用年齡爲 11-18 歲，本量表包括：焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱及身體抱怨，違反規範行爲、攻擊行爲，社會問題、思考問題及注意力問題等八個向度，另可再依「心理疾病診斷與統計手冊」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM)，了解青年是否有情感、焦慮、身體抱怨、注意力缺陷過動、對立反抗及品行等問題，作爲 DSM 診斷之參考。採 Likert 三點量表，共 112 題。用以衡鑑個體能力、適應功能及臨床常見的情緒及行爲問題亦可作爲鑑別 DSM 診斷之參考。

2.國內研究：

a.青少年適應量表

由孫育智、葉玉珠(2004)依據Arkoff的理論架構所編製。共分爲「家庭適應」與「學校適應」兩個分量表，家庭適應分量表分爲凝聚力、基本功能滿足、問題的有效解決等三個向度；學校適應分量表分爲人際互動、學習能力、學習動機等三個向度。採Likert四點量表。共45題，用來衡鑑青年在家庭與學校中的適應情形。總量表Cronbach's α值爲.93，家庭適應分量表Cronbach's α值爲.92，學校適應分量表Cronbach's α值爲.88。

b.中學生生活適應量表

由陳李綢、蔡順良於2006年以Erikson(1982)的心理社會論爲基礎，再參考Chickering(1969)的研究爲架構，並統整國內外相關研究以編製一套適用於中學生使用的生活適應量表。內容包括：「自我定向」、「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「工作適應」及「自我勝任」八個向度，爲Likert四點量表，共64題，用以衡鑑個人整體生活適應，此量表之內部一致性Cronbach's α值爲.97，各分量表的信度爲.78至.93。

六、青年生活適應問題相關研究

青年生活適應涉及生活、生計與生涯，三者環環相扣。尤其面對全球產業結構的變化以及經濟競爭的環境，青年就業力成爲適應良好的重要指標。因此，有愈來愈多國家將學生的就業力納入高等教育的改革政策，而且規劃各式生涯管理技能以及生涯轉銜方案，以提升學生的就業力(Bridgstock, 2009；Moreau & Leathwood, 2006；Tomlinson, 2007；Yan, Goubeaud, Fry, 2005)。我國甚至將其列爲評鑑大學績效的新指標，強調關注青年長期的生涯發展，不只是協助青年在短期內找到工作，更要重視青年的就業力（employability）培育，以提升其適應力，並對國家有所貢獻。

Pool 與 Sewell(2007)認爲就業力包含「生涯發展與學習」、「工作經驗」、「專門學科知識」、「一般技能」以及「情緒智力」等五個基本要素，換言之，就業力不只是技能的建立，而且要能應用這些技能讓自己成爲一個具有效能的適應者、統合者以及合作者(Fugate, Kinicki, & Ashforh, 2004)。

狹義而言，就業力常以「共通技能」或「軟技能/軟實力」(generic skill or soft skills)稱之，包括人際溝通、協商、衝突解決和領導等。這些技能橫跨不同的企業、工作角色，可以轉換應用在生涯的任一階段或任何專業，不僅剛進入職場的工作者適用，也適用執行長等高階職務者(Cassidy, 2006；Raybould & Sheedy, 2005；Williams, 2005)。

廣義來看，就業力包含的職能範圍更大。Harvey, Locke, & Morey(2002)認爲就業力包括有利就業的態度與個人特質(employability attributes)、自我行銷與職涯管理能力(self-promotional and career management skills)以及積極的學習意願和反思所學的能力(willingness to learn and reflect on learning)。其次，Bridgstock(2009)將就業力分爲潛在特質與稟性(underpinning traits and dispositions)、學科專門技能(discipline -specific skills)以及共通能

力(generic skills)。另外，Zinser(2003)認爲就業力它涵蓋了資源管理(managing resources)、人際溝通技能、團隊與問題解決能力、以及獲得工作與維持工作的能力。Hillage 與 Pollard(1998)認爲就業力包含四大要素，其一是：「就業力資產」(employability assets)，包括知識、技能與態度；其二是「調度」(deployment)，包括生涯管理技能(career management skill)、求職技能(job search skill)；其三是「呈現」(presentation)，即工作取得技能(job getting skills)，例如自傳履歷撰寫、面談技巧。其四是「個人的環境與外在因素」(personal circumstances and external factors)，包括個人的家庭責任以及勞力市場的機會。Havvey, Locke 與 Morey（2002）、Commonwealth of Australia（2002）指出核心就業力技能可歸類成以下八個範疇：溝通技能、團隊合作技能、問題解決技能、原創與進取技能、規劃與組織技能、自我管理技能、學習技能、科技技能。邱松發、王靜瑛、蔡武德(2007)調查我國在學青年在生涯輔導，最需提升的能力，主要有五種能力，包括：跨領域能力、獨立思考及創新能力、國際溝通能力、吸收新知與技術能力、具備人文關懷素養。

綜合上述各項就業力的內涵顯示，這些知識、能力與特質的養成皆有助青年適應力的提升，並能增進其職場競爭力。回應社會職場對青年就業力的關注，近年的教育改革也注意到學生的學習成效，不再以分數爲考評依據，而開始與社會職場有更多的連結，諸如國內的大學校務評鑑，將學生的基本素養與核心能力列爲評鑑指標，並以學習歷程檔案(e-portfolio)及實作等作爲檢視的直接證據（劉維琪，2010）。教育目標朝向專業統整的模式，牽動教師在教學行爲的改變，教學由過去的教師中心，導向學習者中心，教師在授課過程更強調學習者的自主學習與反思，課程設計重視學生可以從課程學到哪些知識、能力與態度，以及如何有效評量學習成效，應用學者 Vygotskian 的鷹架學習原則，協助學生能夠具有多元文化視野的學習(Slavin, 2009；Woolfolk, 2010)。尤其，自 1998 年 Seligman 提出正向心理學觀點之後，心理學界已不再單純地著重學生的不良適應問題，而朝向營造一個人類優勢的積極心理科學，重視青年學子的智慧、勇氣、人道、正義、修養、以及心靈超越的特質培養，進而達成良好生活適應的發展(Snyder & Lopez, 2007)。因此本研究依循正向心理的觀點，從青年學子在就學或工作過程所習得的能力出發，整合各項青年發展理論與評量架構，進行新訂青年生活適量表的編製。

參、標準化過程

本研究編製的新訂青年生活適應量表，爲求嚴謹，在標準化過程，先以研究者參酌相關理論及研究後建立測驗的架構，再分別與專家學者進行焦點訪談與會議，以討論本量表編製的架構，然後依據架構編擬試題，試題編擬後，再與測驗專家與學者商討試題的適切性；經由專家對試題的認可後，才準備取樣進行預試，預試後，問卷回收後，針對試題作試題分析及探索性因素分析，然後再與專家商討試題刪減及試題分析後是否與原量表的架構符合等問題進行討論與訪談；以確認正式試題題數及內容架構。正試試題完成後，才正式依地區取樣 16 至 30 歲青年爲研究對象，量表回收後，將資料整理，並保留完整的量表進行常模建立及驗證幸與探索性因素分析，以驗證本量表的建構效度的符合程度。因此，本研究編製的新訂青年生活適應量表編製過程可分以下過程說明：

一、第一次青年生活適應量表的架構

本研究先以焦點團體訪談與問卷調查，進行量表的修訂與發展。在問卷調查部分，主要根據前述焦點訪談所建立的青年生活適應量表，進行預試，之後建立正式量表。

目前本研究參酌前述文獻所探討理論與相關研究，並以陳李綢(1996)所編製青年生活適應量表爲基礎，納入近年社會變遷所呈現青年問題作爲量表修定依據，初擬青年生活適應量表將涵蓋兩種測驗層面，一爲適應能力指標，一爲適應行爲特質，量表架構與內涵如圖 1。其中適應能力指標分爲自我決策、工作技能、家庭及社會適應力、個人技能、工作適應、人際關係、幸福感及復原力等八種指標；至於適應行爲指標則有工作定向，（包括自主定向、他主定向、追尋方向、及迷失方向四類別），以及價值觀（包括內、外斂兩種傾向），合計兩個測驗層面，有十個適應指標，各指標的定義如下：

1. 自我決策：代表個人對人、事、物的處理態度有明確、正向的認知與判斷力。例如個人對自己行爲、工作環境的變化有覺察與決定的能力。
2. 工作技能：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與工作伙伴的溝通。
3. 家庭及社會適應：代表個人對家庭中父母、兄弟姊妹、親戚的交往、生活環境，及與

朋友的相處與交往，有愉快、積極的認知及滿意經驗。

4. 個人技能：代表個人對自己的才能、語言、學習能力、解決問題能力、及身心特質有正向積極的認知與信心。
5. 工作適應：代表個人對工作環境、工作型態、工作任務、工作壓力的應變力及調適能力。
6. 人際關係：代表個人與同學、朋友、家人相處及交往的關係。在人際關係分量表得分愈高者代表其人際關係能力愈高。
7. 幸福感：代表個人的情緒、認知及身心健康層面，評估其整體生活之主觀幸福感受。得分愈高者代表其幸福感愈正向，心理愈健康。
8. 復原力：包括「面對挑戰的勇氣」、「積極樂觀的態度」、「對未來的目標感」「對他人的正向感受」；得分愈高者代表其復原力愈強，愈正向積極。
9. 價值觀：代表個人對生活、工作與成就表現的信念與哲學理念。可分爲兩種傾向，及內斂與外斂。內斂信念代表個人相信一切的成功與成就表現來自自己的能力與努力，一切的成敗操之在自我。重視工作精熟與目標取向，強調自我比較。外斂信念代表個人相信一切成功與成就表現非自己的能力與努力所能掌握的，宇宙之間有許多未知及無法掌握的實，因此一切成敗操之在外在情境；較重視人際與競爭比較，重視工作表現取向。
10. 工作定位感：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。其中可分成四種定向程度，即自主定向、追尋方向、他主定向、及迷失方向。
    (1) 自主定向：表示個人曾經經歷過危機與生活挫折的考驗。但已經在工作、職業與生活上得到定位。
    (2) 追尋方向：表示個人正經歷危機中，且有模糊的追求方向，有較高的焦慮與叛逆的衝突感。
    (3) 他主定向：表示個人未曾或少有經歷過危機與生活挫折的考驗，但已經有他人或父母長輩爲他安排生活方式、工作方向與職業。此類人面對壓力情境時，表現不佳，喜歡尋求別人的贊同。

(4) 迷失方向：表示個人無所謂危機感，無方向，缺乏生活目標與奮鬥精神，自卑感重，在有壓力情境下表現最差。

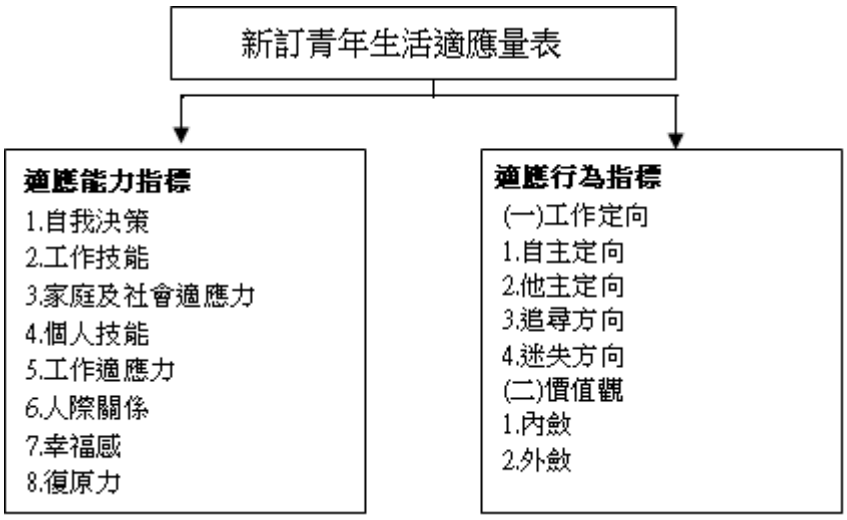

圖 1　初擬青年生活適應量表架構與內涵

(一)架構擬定

本研究依據問卷架構，包括適應能力指標與適應行為指標計十個適應指標為基礎。

(二)焦點團體訪談

本研究邀請熟悉青年生涯發展與適應問題的專家學者、業界主管、測驗專業人員、以及青年代表參與焦點座談，另含本研究主持人、共同主持人，及列席指導之青輔會長官，共同探討當前青年生活、生計與生涯發展議題、輔導策略、量表架構以及題目內容所需的增刪。

(三)問卷架構修改

訪談結果謄寫為逐字稿，經整理分析歸納專家學者以及青年代表的意見，決議除原有十個指標之外，另增加二個指標，包括「文化視野」與「資源應用」。題目的選擇，則依陳李綢於 1996 年所編定的題目作為題庫，依各題的因素負荷量及決斷值由高至低進行排序，選擇.6 以上且決斷值達顯著差異的題目，分別選出自我決策 6 題(1-6 題)、工作技能 6 題(7-12 題)、家庭及社會適應力 6 題(13-18 題)、個人技能 6 題(19-24 題)、工作適應力 6 題(25-30 題)、工作定向，含自主定向 4 題(52-55 題)、他主定向 4 題(60-63 題)、追尋方向 4 題(56-59 題)、迷

失方向 4 題(64-67 題)以及價值觀，含內斂 5 題(68-72 題)、外斂 5 題(73-77 題)至於「幸福感」、「復原力」、「人際關係」、「資源應用」、以及「多元文化」，則從逐字稿的整理以及文獻閱讀中，形成「幸福感」有 6 題(31-36 題)、「復原力」有 7 題(37-43 題)、「人際關係」有 8 題(78-84 題)、「資源應用」有 4 題(44-47 題)、以及「多元文化」有 4 題(48-51 題)，計有 12 個向度，合計預試題目有 84 題，其中有 16 題反向題(詳見附表 1)，題目完成後，先由研究團隊逐題檢視，並請 12 位青年，協助檢視語意用詞，以符合青年用語。

(四)進行預試

問卷擬定完成後，於民國 100 年 2 月 24 日開始進行預試問卷發放，發放對象包括清雲科技大學、大安高工、華梵大學、耕莘專校、開南大學、臺師大之學生、以及交響樂團、板橋車站之青年，計發放 650 問卷，由於紙本問卷受郵寄時間往返影響，部分問卷仍在回收中，但囿於 3 月 24 日繳交正式量表的時程，本研究以第二次專家會議前三天作爲預試回收所得資料進行分析的日期，迄 3 月 16 日計回收 550 份問卷，刪除無效問卷，計回收有效問卷 528 份，進行預試分析。預試分析完成，再次召開專家座談，就量表的結構、題目組成與命名，進行討論。另會議中並針對本量表應用對象再次討論，認爲本量表發展旨在協助進入職場前或初入職場的青年，進行個人適應概況的檢視，因而建議將計畫原規劃的青年年齡範圍由 16-39 歲，限縮爲 16-30 歲的年齡範圍，此一年齡範圍，也在本案期中報告的審查會議，爲審查委員所強調，建議將青年的界定範圍界定爲 16-30 歲。因而扣除原預試樣本中 31-39 歲的 19 份問卷，本案在預試階段，所得 16-30 歲青年的有效樣本，達 509 份。

(五)預試分析

1.第一次項目分析：題目與總分相關

本研究將預試所得資料以題目與總分相關進行同質性檢驗，刪除相關低於.30 以下的題目，計有題 1、2、5、7、13、17、18、25、27、30、50、58、60、61、62、63、68、69、73、74，剩下 64 題。

2.因素分析

研究續以刪除相關低於.30 以下的 64 個題目進行探索性因素分析，其 KMO 值=.94，分

析結果共有 12 個因子產生，總解釋量爲 64.85%(請見附表 2)。其次進行內部一致性分析，Cronbach's α 爲.96。

3.第二次項目分析：題目與總分相關

本研究以前述因素分析取得的 12 個因子，計 64 題進行第二次題目與總分的相關，結果顯示如附表 3。

4.第一次因素分析所得 12 個因子，分別再作題目與總分相關及因素分析

爲能確認第一次因素分析所得 12 個因子，是否可再抽離不同因子，因而分別就每個因子各別進行題目與總分的相關以及因素分析，最後共取得 14 個因子，包括團隊合作 8 題(第 4、14、39、43、81-84 題)、內斂 3 題(59、70、71 題)、外斂 3 題(75-76 題)、自我定向 6 題(19、20、24、52-54 題)、消極定向 4 題(64-67 題)、幸福感 5 題(28、31-34 題)、溝通(行銷)協調 5 題(11、22、78-80 題)、挑戰 4 題(6、42、55-56 題)、復原力 4 題(9、10、12、29 題)、資源應用 5 題(8、44-47 題)、多元文化 3 題(48、49、51 題)、情緒控制 3 題(3、26、38 題)、家庭和諧 3 題(16、35、36 題)、問題解決 4 題(21、37、40、41 題)，考量每個因子題數的相近性，依因素負荷量高低再刪 4 題(15、23、57、72 題)，合計題數爲 60 題。各因子的題目與總分相關、決斷值(CR)、kmo 值、因素負荷量、解釋量以及信度係數整理如附表 4。

5.專家會議討論因子結構與命名

預試之後，本研究召開第二次專家會議，邀請測驗學者專家，針對分析結果，進行選題、命名與問卷架構討論。歸納會議討論結果如下：

(1)因子「團隊合作」更名爲「人際關係」;「內斂」與「外斂」可合併爲「價值信念」;「自我定向」與「迷失方向」可合併爲「生涯定向」;「問題解決」、「挑戰」、「復原力」可合併爲「積極進取」;「溝通(行銷)協調」更名爲「社會技能」;「資源應用」與「多元文化」可合併爲「現代化」;「幸福感」、「情緒平衡」以及「家庭和諧」可合併爲「幸福人生」。

(2)前項因子之整併與重命名，可待正式施測之後，以驗證性因素分析，進行考驗。

(3)各題目的語意描述，皆更爲正向描述，即使是反向題，也是如此，例如：「我討厭青菜」爲正向描述；而「我不喜歡青菜」爲反向描述，以前者描述爲佳。

(4)各題目統一以我作爲開頭，部分題目「我」在句中，或句尾者，統一放前面。

(5)爲力求各因子的題數相一致，部份因子題數較多者，可依因素負荷量高低排序，酌減題數至 60 題。

(6)綜合上述，本研究經預試分析結果及專家會議討論，建立正式測驗題本為 60 題，其與原規劃架構對照如表 1。

表 1 新訂青年生活適應量表架構經預試分析與專家會議之架構發展過程

原計畫初擬架構	第一次專家會議	預試分析	第二次專家會議
適應能力指標 1.自我決策 2.工作技能 3.家庭及社會適應力 4.個人技能 5.工作適應力 6.人際關係 7.幸福感 8.復原力	適應能力指標 1.自我決策 2.工作技能 3.家庭及社會適應力 4.個人技能 5.工作適應力 6.人際關係 7.幸福感 8.復原力	團隊合作 問題解決 挑戰 復原力 溝通(行銷)協調 幸福感 情緒平衡 家庭和諧	人際關係 積極進取 社會技能 幸福人生
適應行為指標 (一)工作定向 1.自主定向 2.他主定向 3.追尋方向 4.迷失方向	適應行為指標 (一)工作定向 1.自主定向 2.他主定向 3.追尋方向 4.迷失方向	自主定向 迷失方向	生涯定向
(二)價值觀 1.內斂 2.外斂	(二)價值觀 1.內斂 2.外斂	內斂 外斂	價值信念
	資源應用 多元文化	資源應用 多元文化	現代化

(六)正式試題的確認

本量表的編製是根據閱讀文獻、相關研究，與國內測驗界學者專家與業界人力資源專家進行訪談與定期開會討論，將訪談結果資料整理分析，並經由在一次的探索性因素分析與驗證性因素分析後，本量表內容涵蓋共有七個分量表：(1)人際關係、(2)價值信念(分內斂與外斂)、(3)生涯定向(分自主定向與迷失方向)、(4)積極進取(分問題解決、挑戰及復原力)、(5)社會技能、(6)現代化(分資源應用與多元文化)、(7)幸福人生(分幸福感、情緒平衡及家庭和諧)。

本量表共有 60 題，每一題是以五點量表呈現，共可得七個分量表分數。本量表經由完整的試題編擬過程，經由焦點訪談建立量表的架構編擬試題，預試及項目分析、因素分析，再篩選題目正式定題，然後再以全國北、中、南、東四區依比例分層隨機取樣(16-30 歲)高中職及大學院校學生與就業青年，但經由驗證性因素分析，發現人際關係與社交技能，可建立第二階概念，因此本量表最後決定分成六個分量表，包括：社會適應、價值信念、生涯定向、

積極進取、現代化、幸福人生，並據此建立測驗常模與進行信、效度考驗。為瞭解正式量表試題的因素結構，是否與原先設計的架構符合，本研究採用主成份的因素分析方法，利用最優斜交法轉軸，限定抽取六個因素，結果顯示總解釋量達 66.19%，而各分量表內部題目的一致性從 .76 至 .90 不等，都達 .01 顯著相關，表示本量表內容相當一致(請見表 2)。

表 2 新訂青年生活適應量表題目的分布與命名

命名	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
題目	V4	V29	V31	V1	V6	V34
	V5	V30	V32	V2	V7	V35
	V11	V36	V39	V3	V13	V38
	V12	V37	V45	V8	V14	V41
	V18	V43	V46	V9	V20	V42
	V19	V44	V49	V10	V21	V48
	V25		V50	V15	V27	V53
	V26		V51	V16	V28	V54
	V33		V55	V17		V58
	V40		V 56	V22		V59
	V47			V23		V60
	V52			V24		
	V57					
Cronbach α	.88**	.76**	.81**	.90**	.80**	.83**
KMO	.92**	.78**	.86**	.93**	.81**	.85**
解釋量	52.57%	63.85%	52.13%	64.35%	55.75%	66.19%

**p<.01

二、正式定題與量表內容

本量表以第二次試題分析的 60 題作為正式量表的題目，正式施測時，以七個分量表，惟經驗證性因素後併為六個分量表，每個分量表從 6 題至 13 題不等，分別可測出社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、幸福人生六個適應因素。量表的填答方式採 Likert 五點量表，分別是「完全符合」、「大部分符合」、「一半符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，依序給 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分；至於反向題，則依「完全符合」、「大部分符合」、「一半符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，依序給 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分，請受試者按照自身狀況填答，然後將各分量表所包含之題目累加，即為各分量表的分數。受試者在各量表原始分數換算百分等級，得分愈高者代表其生活適應愈高。本量表六個分量表定義如下：

(一)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。包括有豐富的人際關係及在團體中的投入與認同歸屬感高，在社會適應分量表中人際關係百分等級愈高，代表其人際溝通能力愈高。在社會技能百分等級愈高者，代表在團體的領導及影響力及與團體互動關係較佳。在整體社會適應分量表百分等級愈高者，代表其社會適應能力愈高。

(二)價值信念

代表個人對生活、工作與成就表現的信念與哲學理念。可分爲兩種傾向，即內斂與外斂。在價值信念中，外斂百分等級高者代表其價值信念傾向於將成敗歸因於外在情境；較重視人際與競爭比較，重視工作表現取向。內斂百分等級高者代表其價值信念傾向於將成敗歸因於自己的能力與努力，一切的成敗操之在自我。重視工作精熟與目標取向，強調自我比較。在整體價值信念分量表百分等級愈高者，代表其價值信念愈明確。

(三)生涯定向

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，分爲自主定向與迷失方向。自主定向表示個人曾經經歷過危機與生活挫折的考驗，但已經在工作、職業與生活上得到定位。迷失方向表示個人無所謂危機感，無方向，缺乏生活目標與奮鬥精神，自卑感重，在有壓力情境下表現最差。在生涯定向分量表中迷失方向百分等級愈高者，代表其自我定向能力愈高，愈不迷失。在整體生涯定向分量表中百分等級愈高者，代表其生涯定向能力愈高。

(四)積極進取

代表個人具有面對問題解決問題的決心，面對挑戰的勇氣，積極樂觀的態度，對未來有目標感，及對他人的正向感受；積極進取分量表中解決問題百分等級愈高者，代表其面對問題解決問題的決心愈強。積極進取分量表中挑戰百分等級愈高者，代表其愈能勇敢面對挑戰。積極進取分量表中復原力百分等級愈高者，代表其對未來有目標及對他人的正向感受愈強。在整體積極進取分量表中百分等級愈高者，代表其愈堅強及樂觀積極面對問題。

(五)現代化

代表個人能應用資源及有多元文化的觀點，能接受不同文化的衝擊。現代化分量表中資源應用的百分等級愈高者，代表其資訊應用能力愈佳。現代化分量表中多元文化的百分等級愈高者，代表其關心多元文化態度愈佳。在整體現代化分量表中百分等級愈高者，代表其愈能符合現代化潮流應用資訊及關心多元化社會脈動。

(六)幸福人生

代表個人的主觀幸福感受，能享受家庭的和諧及個人情緒的調節。幸福人生分量表中幸福感的百分等級愈高者，代表其幸福感愈正向，心理愈健康。幸福人生分量表中情緒平衡的

百分等級愈高者，代表其情緒控制能力愈佳。幸福人生分量表中家庭和諧的百分等級愈高者，代表其愈能享受家庭的和諧關係。

三、取樣

(一) 受試者基本資料分析

在 5,590 份有效問卷數中，男女比率分別爲 47.4%(N=2,650)和 52.6%(N=2,940)：再就年齡來看，以 18-21 歲爲最多，占 61.9%(N=3,459)，其次是 16-17 歲，占 29.8%(N=1,669)，第三則是 22-30 歲，占 8.3%(N = 462)。再以現況來看，以全職學生的人數最多，占 80%(N=4,467)，其次是半工半讀，占 17.6%(N=981)，第三則是兼職工作，占 1.2%(N=66)，其他則依序是準備考試，占 0.6%(N=31)、待業，占 0.3%(N=18)、全職工作，占 0.2%(N=12)、服兵役，占 0.2%(N=10)、以及其他，占 0.1%(N =5)。在居住地區部分，以北部爲多，占 41.4%(N=2,314)、其次是南部，占 25.6%(N=1,431)、接著是中部，占 19.7%(N=1,104)，最後是東部，占 13.3%(N=741)。請見表 3。

表 3 受試者基本資料分析表

受試者基本資料(N=5,590)		人數	百分比%
性別	男	2,650	47.4
	女	2,940	52.6
年齡	16-17 歲	1,669	29.8
	18-21 歲	3,459	61.9
	22-30 歲	462	8.3
現況	全職學生	4,467	80.0
	半工半讀	981	17.6
	全職工作	12	0.2
	兼職工作	66	1.2
	待業	18	0.3
	準備考試	31	0.6
	服兵役	10	0.2
	其他	5	0.1
目前居住地區	北部	2,314	41.4
	中部	1,104	19.7
	南部	1,431	25.6
	東部	741	13.3

肆、 信度與效度分析

一、信度分析

(一)分量表的內部相關

本量表各分量表的內部相關如下表 4 所示：各分量表的內部相關從.37 至.69 間不等，都達.01 顯著相關。各分量表與全量表的相關從.71 到.86。

表 4 各分量表的內部相關(N=5,590)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
社會適應	1.00					
價值信念	.59**	1.00				
生涯定向	.46**	.40**	1.00			
積極進取	.69**	.62**	.54**	1.00		
現代化	.61**	.50**	.39**	.69**	1.00	
幸福人生	.60**	.39**	.58**	.47**	.37**	1.00
全量表	.86**	.71**	.73**	.86**	.71**	.76**

**p<.01

(二)內部一致性與重測信度分析

信度分析，是指量表分數的穩定性與一致性，本研究採用 Cronbach's α 係數評估問卷的內部一致性。由表 5 可知，在「社會適應」、「價值信念」、「生涯定向」、「積極進取」、「現代化」以及「幸福人生」等六個因子的 Cronbach's α 分別爲.88、.76、.81、.90、.80、.83，已經符合 Robinson, Shaver 和 Wrightsman(1991)針對探索性研究所建議的.6 的標準值，顯示本量表具有一定的信度。此外，由表 5 可看出：各分量表總分以及各分量表總分與全量表總分間的相關值.95，皆達 p<.01 的顯著相關，可見青年生活適應量表內部一致性高。

另本研究以 198 名青年爲樣本，隔四週重測，所得重測係數在分量表「社會適應」、「價值信念」、「生涯定向」、「積極進取」、「現代化」、「幸福人生」以及全量表之相關皆達顯著，依相關值依序爲.74、.72、.69、.76、.61、.70 以及.81 等，顯示量表具有穩定性。

表 5 新訂青年生活適應各分量表信度分析 (N=198)

	平均數	標準差	內部一致性係數	重測係數
社會適應	47.36	6.59	.88**	.74**
價值信念	23.03	3.70	.76**	.72**
生涯定向	61.63	6.10	.81**	.69**
積極進取	42.31	6.82	.90**	.76**
現代化	27.24	4.91	.80**	.61**
幸福人生	37.76	6.11	.83**	.70**
全量表	205.07	27.21	.95**	.81**

**p<.01

二、效度分析

本研究的效度分析以探索性因素分析、聚斂與區別效度、建構效度與效標關連效度說明之。

(二)探索性因素分析

表 6 爲新訂青年生活適應量表正式試題架構內容與因素分析及一致性考驗，表 6 中可看出本研究量表可分爲二階的因素架構，各分量表的每題與總分的相關因素，及每個分量表的 KMO 及一致性與內部信度大都達顯著相關。

表 6 新訂青年生活適應量表正式試題探索性因素分析及一致性考驗

分量表	次因子	題號	題　目	題目與總分相關	分量表的Kmo	分量表內因子的Kmo	因素負荷量	解釋量(%)與信度
社會適應	人際關係	4	我會感謝周圍支持和幫助我的人。	.52	.92	.90	.80	48.35
		5	我與不同類型的朋友相處，以增長經驗和知識。	.57			.49	.88
		11	我會尊重朋友的想法和感受。	.51			.81	
		12	我會因朋友的鼓勵而面對生活的挑戰。	.57			.71	
		18	我會在發生人際衝突時，和別人討論我可以做什麼。	.56			.58	
		19	我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	.60			.71	
		25	我能和朋友快樂的相處。	.61			.62	
		26	我喜歡與別人分工合作完成工作。	.53			.62	
	社會技能	33	我在團體中是一個有影響的人。	.50		.84	.86	57.37
		40	我有良好的社交能力。	.59			.74	.81
		47	我的行爲表現常受到朋友的肯定。	.56			.74	
		52	我在團體中能發揮自己的優點。	.58			.75	
		57	我能與上司主管有效的溝通。	.50			.61	
價值信念	內斂	29	我相信成功是靠自己的努力。	.46	.78	.64	.82	59.43
		30	我認爲工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	.40			.88	.66
		36	我喜歡追求自己的理想工作。	.49			.47	
	外斂	37	我希望凡事都能超越別人。	.53		.69	.82	66.44
		43	我喜歡追求完美。	.53			.79	.73
		44	我喜歡在眾人面前有成功的表現。	.56			.82	
生涯定向	自主定向	31	我有信心規劃好未來的生活與工作。	.55	.86	.86	.70	53.72
		55	我能掌握目前的生活目標及工作方向。	.56			.71	.82
		49	我能安排自己的生活方式及工作目標。	.51			.67	
		39	我對未來的工作已有明確的追求方向。	.55			.70	
		45	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	.50			.66	
		51	我有信心找到理想工作。	.33			.46	
	迷失方向	50	我無法掌握未來的工作發展及方向。	.50		.80	.57	64.25
		46	我無法確定目前的生活目標及工作方向。	.51			.58	.81
		32	我無法確定未來的生活目標及工作方向。	.39			.45	
		56	我覺得自己人生缺乏目標。	.53			.60	

(續)表 6 新訂青年生活適應量表正式試題探索性因素分析及一致性考驗

分量表	次因子	題號	題　目	題目與總分相關	分量表的Kmo	分量表次因子的Kmo	因素負荷量	解釋量(%)與信度
積極進取	解決問題	1	我遇到問題時，不會輕易放棄。	.63	.93	.69	.69	69.51
		2	我有掌握問題、解決問題的能力。	.65			.69	.78
		3	我會爲自己的理想，勇敢冒險。	.62			.42	
	挑戰	9	我喜歡嘗試各種不同性質的工作。	.56		.79	.82	59.17
		10	我喜歡具有挑戰性與創造性的工作或職業。	.62			.89	.83
		15	我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	.68			.60	
		16	我會爲了達到自己的目標而去學習各種能力或技能。	.66			.40	
		17	我有信心完成既定的工作目標。	.66			.64	
	復原力	8	我會在問題發生時，抱著全力以赴的態度來面對。	.66		.79	.75	62.81
		22	我能有效掌握工作時間。	.53			.76	.80
		23	我能運用各種不同方法解決問題。	.66			.83	
		24	我工作時遇到挫折，仍能克服困難完成計畫。	.67			.82	
現代化	資源應用	6	我會應用網際網路，蒐尋或與人討論自己所遇到的生涯問題。	.49	.80	.81	.75	54.76
		7	我會應用光碟、網際網路等現代科技化工具，幫助自己學習。	.52			.78	.72
		13	我會用圖表的方式整理所學的東西。	.48			.70	
		14	我喜歡收集齊全資料，客觀的分析及推理。	.56			.72	
	多元文化	20	我會注意學習與工作、生活的關聯	.51		.69	.65	56.62
		21	我會關心不同族群的文化特性。	.55			.74	.74
		27	我會關注外在環境的變遷。	.52			.83	
		28	我喜歡閱讀國際間的重要消息。	.49			.73	
幸福人生	幸福感	34	我對目前生活感到滿意。	.63	.85	.82	.80	56.35
		35	我對於家人的關心和愛護感到滿意。	.62			.69	.81
		41	我覺得生活很有安全感。	.63			.81	
		42	我對未來充滿了希望。	.53			.76	
		48	我經常懷著快樂的心情工作。	.53			.69	
	情緒平衡	38	我工作遇到挫折時，無法控制自己的情緒。	.21		.53	.86	55.28
		53	我無法控制自己的激動情緒。	.23			.87	.57
		54	我遇到外在情境不如所願時，依然可以保持心情的平靜。	.37			.41	
	家庭和諧	58	我生長在一個和諧的家庭。	.55		.71	.84	72.03
		59	我喜歡我現在的生活。	.70			.83	.80
		60	我對於家人的支持感到滿意。	.63			.87	

註：表 6 所有因素負荷量皆達顯著。

** $p < .01$

(二)聚斂與區別效度

1.各分量表內部的多元相關

表7爲青年生活適應量表六個分量表內部的多元相關，由表7結果可知，此量表之各分量表之間皆達中度以上相關，且各分量表與全量表之間的相關也達中度以上顯著相關，顯示內部凝聚性強，量表具有良好的效度。

2.內部聚斂

(1)「社會適應」分量表

社會適應包含「人際關係」與「社會技能」二個次因子，相關分析顯示「人際關係」與「社會技能」達顯著相關，且「人際關係」、「社會技能」與「社會適應」的相關也達顯著(參見表8)。

(2)「價值信念」分量表

價值信念包含「內斂」與「外斂」二個次因子，相關分析顯示「內斂」與「外斂」達顯著相關，且「內斂」與「價值信念」、「外斂」與「價值信念」的相關也達顯著(參見表9)。

(3)「生涯定向」分量表

「生涯定向」包括「自主定向」與「迷失方向」二個次因子，相關分析顯示「自主定向」與「迷失方向」達顯著相關，且「自主定向」與「生涯定向」、「迷失方向」與「生涯定向」的相關皆達顯著相關(參見表10)。

(4)「積極進取」分量表

「積極進取」包括「解決問題」、「挑戰」、「復原力」三個因子。相關分析結果顯示「解決問題」、「挑戰」、「復原力」兩兩之間達顯著相關，且「解決問題」與「積極進取」、「挑戰」與「積極進取」、「復原力」與「積極進取」三者之相關皆達顯著相關(參見表11)。

(5)「現代化」分量表

「現代化」包括「資源應用」與「多元文化」二個因子。相關分析結果顯示「應用資源」與「多元文化」二個因子達顯著相關，且「資源應用」與「現代化」、「多元文化」與「現代化」 二者之相關皆達顯著相關(參見表12)。

(6)「幸福人生」分量表

「幸福人生」包括「幸福感」、「情緒平衡」、「家庭和諧」三個因子。相關分析結果顯示「幸福感」、「情緒平衡」、「家庭和諧」兩兩之間達顯著相關，且「幸福感」與「幸福人生」、「情緒平衡」與「幸福人生」、「家庭和諧」與「幸福人生」之間皆達顯著相關(參見表13)。

表7　新訂青年生活適應量表各分量表內部的多元相關

	社會適應	人際關係	社會技能	價值信念	內斂	外斂	生涯定向	自主定向	迷失方向	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	現代化	資源應用	多元文化	幸福人生	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
社會適應	1.00																			
人際關係	.92**	1.00																		
社會技能	.83**	.55**	1.00																	
價值信念	.59**	.51**	.54**	1.00																
內斂	.56**	.55**	.40**	.81**	1.00															
外斂	.45**	.33**	.46**	.88**	.43**	1.00														
生涯定向	.46**	.36**	.48**	.40**	.39**	.30**	1.00													
自主定向	.62**	.46**	.66**	.54**	.47**	.46**	.84**	1.00												
迷失方向	.09**	.08**	.07**	.07**	.13**	.00	.77**	.30**	1.00											
積極進取	.69**	.57**	.65**	.62**	.54**	.51**	.53**	.67**	.15**	1.00										
解決問題	.56**	.46**	.55**	.53**	.45**	.44**	.49**	.58**	.18**	.84**	1.00									
挑戰	.62**	.52**	.58**	.57**	.50**	.47**	.46**	.58**	.12**	.92**	.66**	1.00								
復原力	.62**	.52**	.59**	.53**	.47**	.43**	.49**	.63**	.12**	.88**	.66**	.67**	1.00							
現代化	.57**	.50**	.51**	.47**	.41**	.38**	.37**	.52**	.03**	.66**	.51**	.61**	.61**	1.00						
資源應用	.46**	.39**	.43**	.38**	.31**	.33**	.33**	.45**	.04**	.59**	.47**	.54**	.53**	.91**	1.00					
多元文化	.55**	.51**	.46**	.44**	.43**	.33**	.31**	.45**	.01**	.55**	.41**	.51**	.52**	.81**	.49**	1.00				
幸福人生	.60**	.54**	.52**	.39**	.43**	.25**	.58**	.64**	.27**	.47**	.41**	.39**	.46**	.34**	.27**	.33**	1.00			
幸福感	.64**	.55**	.60**	.46**	.45**	.34**	.57**	.70**	.18**	.52**	.45**	.44**	.50**	.39**	.31**	.37**	.91**	1.00		
情緒平衡	.22**	.22**	.15**	.08**	.16**	-.019**	.33**	.18**	.36**	.21**	.19**	.16**	.22**	.10**	.07**	.11**	.55**	.26**	1.00	
家庭和諧	.46**	.43**	.39**	.30**	.34**	.18**	.42**	.52**	.13**	.30**	.26**	.25**	.30**	.25**	.19**	.25**	.84**	.72**	.19**	1.00

** p <.01

表8 「社會適應」分量表內部凝聚性檢驗結果

	社會技能	人際關係	社會適應
社會技能	1.00		
人際關係	.55**	1.00	
社會適應	.83**	.92**	1.00

** p <.01

表9 「價值信念」分量表內部凝聚性檢驗結果

	內斂	外斂	價值信念
內斂	1.00		
外斂	.43**	1.00	
價值信念	.81**	.88**	1.00

** p <.01

表10 「生涯定向」分量表內部凝聚性檢驗結果

	自主定向	迷失方向	生涯定向
自主定向	1.00		
迷失方向	.30**	1.00	
生涯定向	.84**	.77**	1.00

** p <.01

表11 「積極進取」分量表內部凝聚性檢驗結果

	解決問題	挑戰	復原力	積極進取
解決問題	1.00			
挑戰	.66**	1.00		
復原力	.66**	.67**	1.00	
積極進取	.84**	.92**	.88**	1.00

** p <.01

表12 「現代化」分量表內部凝聚性檢驗結果

	資源應用	多元文化	現代化
資源應用	1.00		
多元文化	.49**	1.00	
現代化	.91**	.81**	1.00

** p <.01

表13 「幸福人生」分量表內部凝聚性檢驗結果

	幸福感	情緒平衡	家庭和諧	幸福人生
幸福感	1.00			
情緒平衡	.26**	1.00		
家庭和諧	.72**	.19**	1.00	
幸福人生	.90**	.55**	.84**	1.00

** p <.01

(三)建構效度

本研究的建構效度，採驗證性因素分析(CFA)，由於探索性因素分析(EFA)無法衡量相關誤差，尤其當因素數量超過兩個以上時，探索性因素分析未能檢測因素之間是否有關聯，而驗證性因素分析有此功能，因此本研究續以 5,590 位受試者，以驗證性因素分析，檢驗新訂青年生活適應量表整體模式適配度。本研究檢視初階因素之間是否具有共同的、更高階的潛在因素，結果顯示二階模式存在(如圖 2)，另由表 14 中可知以「整體模型適配度」對量表進行驗證性因素分析，據此考驗量表的建構效度。結果顯示在絕對適配度指標上，GFI = .97（評鑑標準須> .90），SRMR = .07（評鑑標準須< .08），RMSEA =.06（評鑑標準須< .60）；在增值適配度指標上，NFI = .97（評鑑標準須> .95），NNFI = .97（評鑑標準須> .95），CFI = .97（評鑑標準須> .95）；在精簡適配度指標上，PNF I = .92（評鑑標準須> .50），PGFI = .77（評鑑標準須> .50），本量表六個指標尚符合可接受的標準。由此可知本量表具有不錯的建構效度。此外，本研究續以人數達 500 名以上的不同受試樣本群[1]，包括 16-17 歲的男性高中生、16-17 歲的女性高中生、18-21 歲的男性大學生、18-21 歲的女性大學生，進行模式驗證，結果顯示這四群不同受試樣本的模式驗證指標，大都符合「整體模型適配度」的檢測標準，顯示模式跨越不同受試樣本群，仍有其相似性與穩定性。換言之，模式結構的效度良好。

[1]其中 22-30 歲的大學畢業男性及女性受試樣本群因人數皆低於 300 人，因而不列。

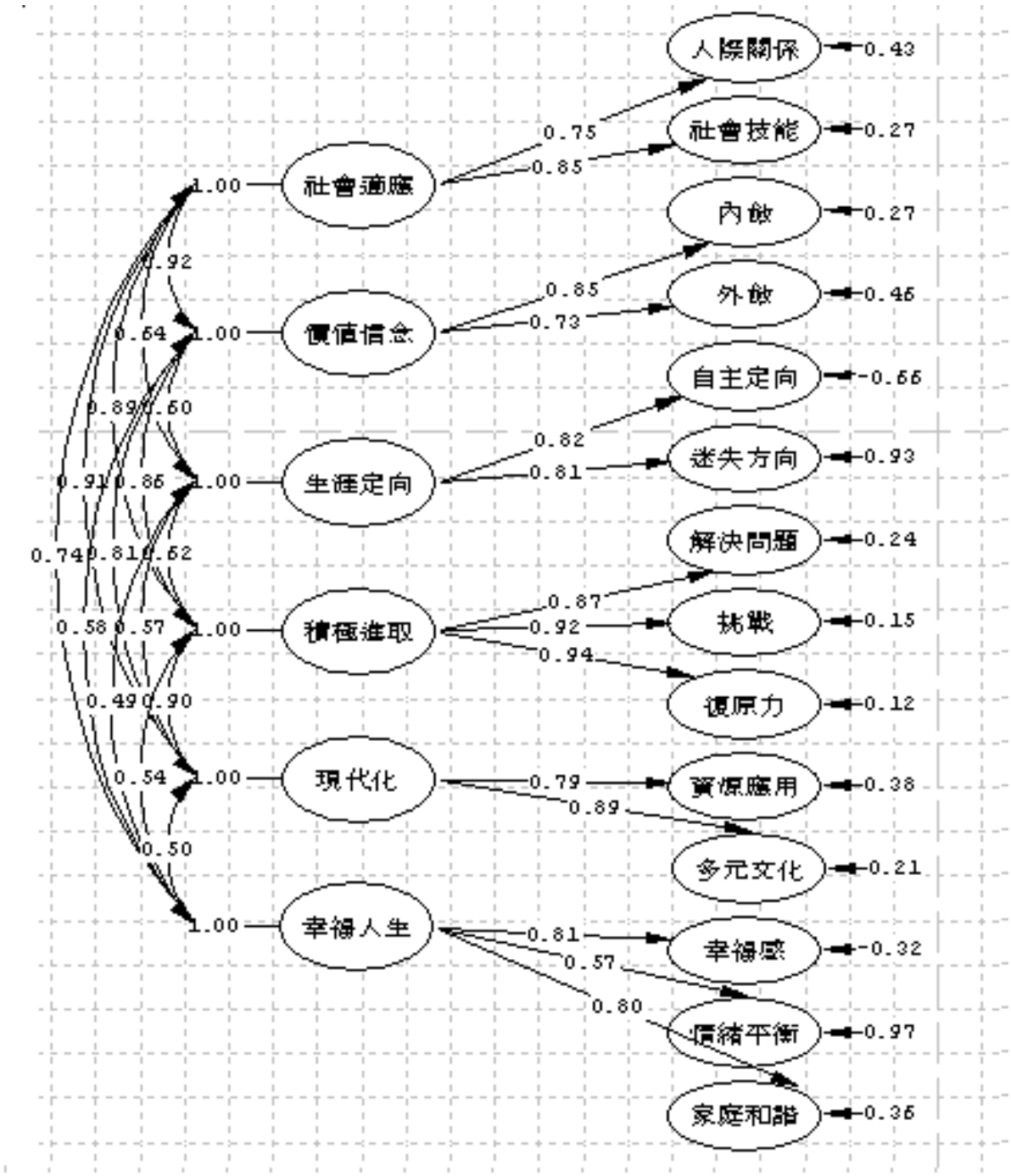

圖 2 新訂青年生活適應量表二階模式圖

表 14　新訂青年生活適應量表整體模式適配度摘要表

整體受試對象 N = 5,590)	檢驗模型	絕對適配度			相對適配度			精簡適配度	
		GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
	適配值	.97	.07	.06	.97	.97	.97	.92	.77
	評鑑標準	＞.90	＜.08	＜.60	＞.95	＞.95	＞.95	＞.50	＞.50
	評鑑結果	○	○	○	○	○	○	○	○
16-17 歲高中男性 (N = 1,029)	檢驗模型	絕對適配度			相對適配度			精簡適配度	
		GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
	適配值	.83	.07	.05	.96	.97	.97	.91	.76
	評鑑標準	＞.90	＜.08	＜.60	＞.95	＞.95	＞.95	＞.50	＞.50
	評鑑結果	X	○	○	○	○	○	○	○
16-17 歲高中女性 (N = 640)	檢驗模型	絕對適配度			相對適配度			精簡適配度	
		GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
	適配值	.78	.06	.06	.94	.96	.96	.89	.71
	評鑑標準	＞.90	＜.08	＜.60	＞.95	＞.95	＞.95	＞.50	＞.50
	評鑑結果	X	○	○	X	○	○	○	○
18-21 歲大學男性 (N = 1,404)	檢驗模型	絕對適配度			相對適配度			精簡適配度	
		GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
	適配值	.82	.07	.06	.96	.97	.97	.91	.75
	評鑑標準	＞.90	＜.08	＜.60	＞.95	＞.95	＞.95	＞.50	＞.50
	評鑑結果	X	○	○	○	○	○	○	○
18-21 歲大學女性 (N =2,055)	檢驗模型	絕對適配度			相對適配度			精簡適配度	
		GFI	SRMR	RMSEA	NFI	NNFI	CFI	PNFI	PGFI
	適配值	.80	.07	.06	.95	.96	.96	.91	.74
	評鑑標準	＞.90	＜.08	＜.60	＞.95	＞.95	＞.95	＞.50	＞.50
	評鑑結果	X	○	○	○	○	○	○	○

註：「X」表示評鑑結果未達標準；「○」表示評鑑結果臻於標準。

除了上述的模式適配度，Hair等人(1998)以及Bagozzi與Yi(1988)主張測量模式的內在結構適配度其因素負荷量應達顯著水準且組成信度達到.50以上。本研究所發展量表各題項的因素負荷量介於 .59～.93之間，*t*值皆達顯著水準。其次，用於分析指標內部的一致性組成信度(composite reliability)或稱建構信度(construct reliability)皆在 .76～.90之間符合前述學者的評鑑標準主張；另外，各構面的變異萃取估計量(variance extracted estimate)，即衡量構念所被解釋的變異量也符合Fornell 與 Larcker(1981)所建議的大於 .50標準。由上述各項指標表現顯示，新訂青年生活適應量表具有良好的建構效度(請見表15)。

表 15 新訂青年生活適應量表模式驗證結果分析表

分量表	題號	題目	標準化負荷量 λ	測量誤差	*t* 值	建構信度	變異萃取估計量
社會適應	4	我會感謝周圍支持和幫助我的人。	.64	.59	43.05**	.88**	52.57%
	5	我與不同類型的朋友相處，以增長經驗和知識。	.60	.54	38.20**		
	11	我會尊重朋友的想法和感受。	.63	.50	40.07**		
	12	我會因朋友的鼓勵而面對生活的挑戰。	.66	.56	41.44**		
	18	我會在發生人際衝突時，和別人討論我可以做什麼。	.62	.52	39.30**		
	19	我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	.70	.51	43.24**		
	25	我能和朋友快樂的相處。	.67	.55	41.78**		
	26	我喜歡與別人分工合作完成工作。	.60	.54	38.48**		
	33	我在團體中是一個有影響力的人	.67	.55	41.78**		
	40	我有良好的社交能力。	.70	.51	45.23**		
	47	我的行爲表現常受到朋友的肯定。	.73	.51	45.53**		
	52	我在團體中能發揮自己的優點。	.61	.47	47.05**		
	57	我能與上司主管有效的溝通。	.61	.62	40.54**		
價值信念	29	我相信成功是靠自己的努力。	.61	.62	40.64**	.76**	63.85%
	30	我認爲工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	.59	.66	32.59**		
	36	我喜歡追求自己的理想工作。	.65	.57	34.91**		
	37	我希望凡事都能超越別人。	.67	.55	37.25**		
	43	我喜歡追求完美。	.71	.50	40.84**		
	44	我喜歡在眾人面前有成功的表現。	.73	.45	41.57**		
生涯定向	31	我有信心規劃好未來的生活與工作。	.73	.47	43.46**	.82**	58.13%
	55	我能掌握目前的生活目標及工作方向。	.61	.45	53.10**		
	49	我能安排自己的生活方式及工作目標。	.72	.48	51.64**		
	39	我對未來的工作已有明確的追求方向。	.66	.56	47.44**		
	45	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	.69	.52	49.54**		
	51	我有信心找到理想工作。	.69	.52	49.29**		
	50	我無法掌握未來的工作發展及方向。	.61	.70	42.38**		
	46	我無法確定目前的生活目標及工作方向。	.79	.38	42.66**		
	32	我無法確定未來的生活目標及工作方向。	.61	.63	37.25**		
	56	我覺得自己人生缺乏目標。	.71	.49	40.35**		
積極進取	1	我遇到問題時，不會輕易放棄。	.75	.44	51.13**	.90**	58.35%
	2	我有掌握問題、解決問題的能力。	.77	.40	53.90**		
	3	我會爲自己的理想，勇敢冒險。	.69	.52	48.65**		
	9	我喜歡嘗試各種不同性質的工作。	.61	.63	37.25**		
	10	我喜歡具有挑戰性與創造性的工作或職業。	.68	.53	41.30**		
	15	我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	.76	.43	44.35**		

(續)表 15 新訂青年生活適應量表模式驗證結果分析表

分量表	題號	題目	標準化負荷量 λ	測量誤差	*t* 值	建構信度	變異萃取估計量
積極進取	16	我會為了達到自己的目標而去學習各種能力或技能。	.73	.46	43.46**		
	17	我有信心完成既定的工作目標。	.71	.50	42.36**		
	8	我會在問題發生時，抱著全力以赴的態度來面對。	.70	.51	43.24**		
	22	我能有效掌握工作時間。	.63	.50	43.50**		
	23	我能運用各種不同方法解決問題。	.75	.43	51.13**		
	24	我工作時遇到挫折，仍能克服困難完成計畫。	.75	.43	51.15**		
現代化	6	我會應用網際網路，蒐尋或與人討論自己所遇到的生涯問題。	.56	.68	30.59**	.80**	55.75%
	7	我會應用光碟、網際網路等現代科技化工具，幫助自己學習。	.60	.54	32.38**		
	13	我會用圖表的方式整理所學的東西。	.63	.50	33.4**		
	14	我喜歡收集齊全資料，客觀的分析及推理。	.72	.48	35.73**		
	20	我會注意學習與工作、生活的關聯	.69	.53	49.54**		
	21	我會關心不同族群的文化特性。	.66	.57	41.64**		
	27	我會關注外在環境的變遷。	.67	.55	42.32**		
	28	我喜歡閱讀國際間的重要消息。	.61	.62	37.25**		
幸福人生	34	我對目前生活感到滿意。	.72	.49	35.73**	.83**	66.19%
	35	我對於家人的關心和愛護感到滿意。	.66	.56	47.75**		
	41	我覺得生活很有安全感。	.71	.49	51.21**		
	42	我對未來充滿了希望。	.66	.56	47.67**		
	48	我經常懷著快樂的心情工作。	.62	.61	44.83**		
	38	我工作遇到挫折時，無法控制自己的情緒。	.73	.46	43.46**		
	53	我無法控制自己的激動情緒。	.80	.37	16.98**		
	54	我遇到外在情境不如所願時，依然可以保持心情的平靜。	.22	.95	13.59**		
	58	我生長在一個和諧的家庭。	.66	.57	41.44**		
	59	我喜歡我現在的生活。	.84	.29	50.98**		
	60	我對於家人的支持感到滿意。	.74	.45	46.78**		

**$p < .01$

(四) 與精健指數量表的效標關聯效度

生活適應與心理健康關係密切，生活適應較佳者，情緒表達及調節控制較佳；正向及穩定個人特質者其生活適應能力較佳；人際關係良好會關係到生活適應良好與否；自我效能高者，自信高也會影響其生活適應；因此，本量表根據編製者研究 (陳李綢，2011)已編製的精健指數量表作為效標，以探討生活適應的內

涵與效標關聯效度。

精健量表的理論架構主要根據傳統對心理健康的定義，心理健康者要具備健康的身體，穩定的情緒，追求工作目標與人生方向，良好的人際關係，自我瞭解及自我接納的態度，與面對現實生活解決問題的的能力。再依據正向心理學的觀點，強調個人生活適應能力的正向個人特質，正向經驗及正向的環境。綜合傳統與新近的心理健康概念，心理健康者所共同擁有的特性，包含自我悅納、良好的人際關係、家庭的和諧與幸福、保持情緒的平衡、樂觀積極的追求工作目標。因此，精健量表的編製乃根據此立論出發，發展出正向積極的心理健康評量工具。作爲瞭解大學生心理健康指數的參考依據。因此精健量表的編製包含五個面向即「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」、「樂觀進取」五個因素，自我悅納代表受試者對自己的生理、形象地位的滿意狀態；人際關係代表受試者於群體或團體中的角色定位及互動交流的滿意程度。家庭和諧代表受試者於家庭中的角色定位及與家人間的互動交流的滿意程度。情緒平衡代表受試者個人在情緒的處理及反應上達於一定程度的穩定狀態。樂觀進取代表受試者對於自我的日常表現及未來發展達於一定程度的認識及期待有所作爲。

本量表共 25 題，可測出「自我悅納」、「人際關係」、「家庭和諧」、「情緒平衡」、「樂觀進取」五個分量指標與全量表的整體心理健康程度。

在信度分析方面，此量表以內部一致性與重測信度三方面來考驗信度。內部一致性，全量表α=.93；各分量表內部一致性在.77至.94之間；重測係數介於.69至.89之間。在效度分析方面，此量表內部一致性高，α=.96，p<.01，表示本量表內容相當一致。經因素分析後五個分量表特徵值介於2.57～4.83之間，均大於1，可以解釋之總變異量達69.44％，各題在各因素之負荷量介於.49～.85之間。採用主成份的因素分析方法，限定抽取五個因素。共有一個特徵值3.31，可以解釋情緒智慧達69.44%，顯示此量表具有不錯的建構效度。

因此，本量表以精健指數量表（陳李綢，2011）爲效標與本量表各分量表求相關，以大學生 224 名爲受試者，如表 16 所示，全量表總分與精健指數量表各

分量表都有顯著相關，$p<.01$。各分量表與「精健指數量表」分量表相互相關，除了價值信念分量表與精健指數量表的人際關係分量表、家庭和諧分量表、樂觀進取分量表沒有相關外，由此說明青年生活適應的價值信念與精建指數量表的人際關係、家庭和諧、樂觀進取是測不同的觀念，其他新訂青年生活適應分量表與精健指數量表各分量表都達顯著相關，$p<.05$。

表 16 新訂青年生活適應量表與精健指數量表的多元相關 (N=224)

	自我悅納	人際關係	家庭和諧	情緒平衡	樂觀進取	精健總分
社會適應	.56**	.61**	.55**	.48**	.64**	.71**
價值信念	.31**	.02	.01	-.18*	.04	.03
生涯定向	.55**	.58**	.52**	.67**	.64**	.74**
積極進取	.34**	.37**	.29*	.44**	.54**	.49**
現代化	.46**	.45**	.39**	.29*	.43**	.51**
幸福人生	.57**	.67**	.71**	.44**	.66**	.79**
全量表	.60**	.62**	.55**	.53**	.68**	.75**

** $p<.01$ ， *$p<.05$

伍、測驗結果分析

一、新訂青年生活適應量表的常模建立

青年生活適應量表，經正式施測結果各年齡組男女性各分量表總平均數、總標準差、題平均數、題標準差，如表 17。另本研究分別建立 16-17 歲男性、16-17 歲女性、18-21 歲男性、18-21 歲女性、22-30 歲男性、22-30 歲女性、以及整體百分等級常模，如表 18 至表 26。

表 17　新訂青年生活適應量表各分量表的平均數與標準差

分量表	受試年齡組人數	平均數	標準差	題平均數	題標準差
社會適應	16-17 歲男性(N=1,029)	49.52	7.19	3.81	0.55
價值信念		23.34	3.82	3.89	0.64
生涯定向		32.74	6.53	3.27	0.65
積極進取		43.34	7.69	3.61	0.64
現代化		27.41	5.66	3.43	0.64
幸福人生		40.51	7.34	3.68	0.67
社會適應	16-17 歲 女性(N=640)	50.19	6.45	3.86	0.50
價值信念		23.08	3.59	3.85	0.60
生涯定向		32.67	6.18	3.27	0.62
積極進取		42.50	7.02	3.54	0.59
現代化		27.77	4.99	3.47	0.56
幸福人生		40.02	6.97	3.64	0.63
社會適應	18-21 歲 男性(N=1,404)	49.56	6.65	3.81	0.51
價值信念		23.05	3.73	3.84	0.62
生涯定向		32.74	5.96	3.27	0.60
積極進取		44.34	7.24	3.70	0.60
現代化		28.73	4.91	3.59	0.55
幸福人生		39.61	6.67	3.60	0.61
社會適應	18-21 歲 女性(N=2,055)	49.70	6.07	3.82	0.47
價值信念		22.67	3.60	3.78	0.60
生涯定向		32.81	5.71	3.28	0.57
積極進取		42.62	6.87	3.55	0.57
現代化		28.26	4.74	3.54	0.54
幸福人生		39.49	6.37	3.59	0.58

(續) 表 17　新訂青年生活適應量表各分量表的平均數與標準差

分量表	受試年齡組人數	平均數	標準差	題平均數	題標準差
社會適應	22-30 歲 男性(N=217)	49.46	6.38	3.80	0.49
價值信念		23.41	3.58	3.90	0.60
生涯定向		33.16	5.37	3.32	0.54
積極進取		45.16	6.85	3.76	0.57
現代化		29.40	4.75	3.68	0.55
幸福人生		38.64	6.06	3.51	0.55
社會適應	22-30 歲 女性(N=245)	49.36	6.30	3.80	0.48
價值信念		22.77	3.60	3.80	0.60
生涯定向		33.08	5.50	3.31	0.55
積極進取		43.59	6.86	3.63	0.57
現代化		28.95	4.70	3.62	0.54
幸福人生		38.17	6.28	3.47	0.57
社會適應	全體男性(N=2,650)	49.55	7.39	3.81	0.57
價值信念		23.20	3.76	3.87	0.63
生涯定向		32.77	6.14	3.28	0.61
積極進取		44.02	7.41	3.67	0.62
現代化		28.27	5.26	3.53	0.59
幸福人生		39.88	6.91	3.63	0.63
社會適應	全體女性(N=2,940)	49.57	6.56	3.81	0.50
價值信念		22.77	3.60	3.79	0.60
生涯定向		32.80	5.80	3.28	0.58
積極進取		42.68	6.90	3.56	0.58
現代化		28.21	4.81	3.53	0.54
幸福人生		39.50	6.51	3.59	0.59
社會適應	全體受試者((N=5,590)	49.56	6.97	3.81	0.54
價值信念		22.97	3.68	3.83	0.61
生涯定向		32.79	5.96	3.28	0.60
積極進取		43.32	7.18	3.61	0.60
現代化		28.24	5.03	3.53	0.57
幸福人生		39.68	6.71	3.61	0.61

表 18 新訂青年生活適應量表各分量表 16-17 歲男性百分等級常模 (N=1,029)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	31	14	18	25	15	23	1
2	33	15	19	28	17	25	2
5	37	17	22	31	20	28	5
10	40	18	25	34	22	31	10
15	42	19	27	36	23	33	15
20	44	20	28	37	24	34	20
25	45	21	29	38		36	25
30	46		30	39	25	37	30
35	47	22		40	26	38	35
40	48	23	31	41	27	39	40
45	49		32	42		40	45
50	50	24		43	28	41	50
55	51		33	44	29	42	55
60		25	34	45		43	60
65	52		35	46	30	44	65
70	53	26		47	31	45	70
75	55		37	48	32	46	75
80	56	27	38	49	33	47	80
85	57	28	39	51	34	48	85
90	59		41	54	35	50	90
95	61	29	45	57	36	52	95
97	62	30	46	59	37	54	97
98	63		48	60	38		98
99	65		50		39	55	99

表 19 新訂青年生活適應量表各分量表 16-17 歲女性百分等級常模 (N=640)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	34	14	17	25	16	22	1
2	36	15	20	28	17	25	2
5	39	17	23	31	20	28	5
10	41	18	25	34	21	31	10
15	44	19	27	36	22	33	15
20	45	20	28	37	23	34	20
25	46	21	29	38	24	35	25
30	47		30	39	25	36	30
35	48	22		40		37	35
40	49		31	41	26	38	40
45	50	23	32	42	27	39	
50	51					40	50
55		24	33	43	28	41	55
60	52		34	44	29	42	60
65	53	25		45	30	43	65
70	54		35	46	31	44	70
75	55	26	36	47	32	45	75
80	56		38	48	33	46	80
85	57	27	39	50	34	48	85
90	58	28	41	52	35	49	90
95	60	29	43	55	36	51	95
97	62		45	57	37	52	97
98		30	48	58	38	53	98
99	64		49	59	39	55	99

表 20　新訂青年生活適應量表各分量表 18-21 歲男性百分等級常模 (N=1,404)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	33	14	17	27	17	22	1
2	37	15	20	29	18	25	2
5	39	17	23	33	21	29	5
10	41	18	26	35	23	32	10
15	43	19	28	37	24	33	15
20	44	20	29	38		34	20
25	45		30	39	25	35	25
30	47	21		41	26	36	30
35		22	31	42		37	35
40	48			43	27	38	40
45	49	23	32		28	39	45
50	50			45		40	50
55		24	33		29		55
60	51			46	30	41	60
65	52	25	34	47	31	42	65
70	53		35	48	32	43	70
75	54	26	36	49	33	44	75
80	55		37	50	34	45	80
85	57	27	38	52	35	47	85
90	58	28	41	54	36	48	90
95	60	29	44	57	37	51	95
97	61	30	46	59	38	52	97
98	63		47	60	39	53	98
99	64		49		40	54	99

表 21 新訂青年生活適應量表各分量表 18-21 歲女性百分等級常模(N=2,055)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	36	14	18	25	16	23	1
2	37	15	21	28	18	26	2
5	39	17	24	32	21	29	5
10	42	18	27	34	22	32	10
15	44	19	28	36	23	33	15
20	45	20	29	37	24	34	20
25	46		30	38	25	35	25
30	47	21		39		36	30
35			31	40	26	37	35
40	48	22		41	27	38	40
45	49		32	42		39	45
50	50	23		43	28	40	50
55			33		29		55
60	51	24	34	44	30	41	60
65	52			45	31	42	65
70	53	25	35	46	32	43	70
75	54		36	47	33	44	75
80	55	26	37	48	34	45	80
85	56	27	38	49	35	46	85
90	57		40	51	36	47	90
95	59	29	43	54	37	49	95
97	61	30	45	56	38	51	97
98			47	58	39	52	98
99	63		48	59	40	53	99

表 22 新訂青年生活適應量表各分量表男 22-30 歲男性百分等級常模 (N=217)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	24	16	17	26	17	26	1
2	36	17	22	30	18		2
5	39	18	25	34	21	29	5
10	41		27	36	23	31	10
15	44	19	28	39	24	33	15
20	45	20	30	40	25		20
25	46	21		41	26		25
30	47	22	31	42	27	35	30
35				43		36	35
40	48		32		28	37	40
45	49	23		44		38	45
50	50	24	33	45	29	39	50
55				46	30	40	55
60	51		34	47	31		60
65	52	25		48	32	41	65
70		26	35			42	70
75	53		36	49	33	43	75
80	54	27	37	51	34	44	80
85	56		39	53	35	45	85
90	57	28	40	54	36	47	90
95	60	29	43	56	37	49	95
97	61	30	45	59	38	50	97
98	62		46	60	39	52	98
99	63		49		40	53	99

表 23 新訂青年生活適應量表各分量表 22-30 歲女性百分等級常模 (N=245)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	32	13	19	27	17	23	1
2	36	15	20	29	19	26	2
5	39	17	26	33	21	28	5
10	42	18	28	35	23	30	10
15	43	19	29	36	24	32	15
20	44	20		37	25	33	20
25	45		30	38			25
30	46	21		40	26	34	30
35	48	22	31	41		35	35
40				42	27	36	40
45		23	32	43	28	37	45
50	49			44	29	38	50
55	50	24	33	45		39	55
60	51			46	30	40	60
65	52		34	47	31	41	65
70	53	25	35		32	42	70
75	54			48	33	43	75
80	55	26	37	49	34	44	80
85	56	27	39	50	35	45	85
90	57	28	41	52	36	46	90
95	60		44	55	37	49	95
97	61	29	46	58	38	50	97
98		30	47		39	51	98
99	63		48	59	40	52	99

表 24　新訂青年生活適應量表各分量表全體男性百分等級常模 (N=2,650)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	30	14	18	27	15	23	1
2	33	15	20	28	17	25	2
5	38	17	23	32	20	29	5
10	40	18	26	35	22	31	10
15	42	19	27	36	23	33	15
20	44	20	28	38	24	34	20
25	45		29	39	25	35	25
30	46	21	30	40		36	30
35	47			41	26	37	35
40	48	22	31	42	27	38	40
45	49			43		39	45
50	50	23	32	44	28	40	50
55			33	45	29	41	55
60	51	24		46	30	42	60
65	52		34	47	31	43	65
70	54	25	35	48	32	44	70
75	55		36	49	33	45	75
80	56	26	37	50	34	46	80
85	57	27	39	52	35	47	85
90	59	28	41	54	36	49	90
95	61	29	44	57	37	51	95
97	63		46	59	38	53	97
98	64		47		39	54	98
99	65	30	49	60	40	55	99

表 25　新訂青年生活適應量表各分量表全體女性百分等級常模(N=2,940)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	32	14	18	25	16	23	1
2	36	15	20	28	18	26	2
5	39	17	24	32	20	29	5
10	41	18	26	34	22	31	10
15	43	19	28	36	23	33	15
20	44			37	24	34	20
25	45	20	29	38	25	35	25
30	46		30	39		36	30
35	47	21		40	26	37	35
40	48		31	41		38	40
45	49	22		42	27	39	45
50			32	43	28		50
55	50	23	33		29	40	55
60	51			44	30	41	60
65	52	24	34	45	31	42	65
70	53		35	46	32	43	70
75	54	25	36	47	33	44	75
80	55	26	37	48	34	45	80
85	56	27	39	49	35	46	85
90	58	28	40	51	36	48	90
95	60		43	55	37	50	95
97	61	29	45	57	38	51	97
98	62		47	58	39	52	98
99	64	30	48	59	40	53	99

表 26　新訂青年生活適應量表各分量表全體百分等級常模 (N=5,590)

	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生	
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	百分等級
1	31	14	18	26	16	23	1
2	34	15	20	28	17	26	2
5	38	16	23	32	20	29	5
10	41	17	26	35	22	31	10
15	43	18	27	36	23	33	15
20	44	19	28	37	24	34	20
25	45	20	29	38	25	35	25
30	46	21	30			36	30
35	47			40	26	37	35
40	48	22	31		27	38	40
45	49			42		39	45
50	50	23	32	43	28	40	50
55			33	44	29	41	55
60	51		34	45	30		60
65	52	24	35	46	31	42	65
70	53	25	36	47	32	43	70
75	54		37	48	33	44	75
80	56	26	38	49	34	45	80
85	57	27	39	50	35	47	85
90	58	28	41	53	36	48	90
95	61	29	44	56	37	51	95
97	62		46	58	38	52	97
98	63		47	59	39	53	98
99	65	30	49	60	40	54	99

二、不同背景變項青年的生活適應差異比較

(一)性別方面

本研究以獨立樣本 t 考驗比較不同性別的青年，在生活適應表現的差異，表 27 結果發現男、女性的生活適應大部份分量表有顯著差異。在價值信念($t = 4.35$, $p < .01$)、積極進取($t = 7.02$, $p < .01$)、幸福人生($t = 2.13$, $p < .05$)、以及青年生活適應全量表($t = 2.74$, $p < .01$)上，男性表現皆顯著高於女性。顯示男性在價值信念、積極進取、幸福人生以及整體的青年生活適應表現皆較女性為佳。但是在社會適應、生涯定向及現代化等分量表的表現，男女性沒有差異。

表 27　不同性別青年在青年生活適應量表的差異比較

	性別	個數	平均數	標準差	平均數差異比較	差異比較
社會適應	男	2,650	49.55	7.39	-.13	無差異
	女	2,940	49.57	6.56		
價值信念	男	2,650	23.20	3.76	4.35**	男>女
	女	2,940	22.77	3.60		
生涯定向	男	2,650	32.77	6.14	-.15	無差異
	女	2,940	32.80	5.80		
積極進取	男	2,650	44.02	7.41	7.02**	男>女
	女	2,940	42.68	6.90		
現代化	男	2,650	28.28	5.25	.50	無差異
	女	2,940	28.21	4.81		
幸福人生	男	2,650	39.88	6.91	2.13*	男>女
	女	2,940	39.50	6.51		
總分	男	2,650	213.83	28.45	2.74**	男>女
	女	2,940	211.84	25.99		

**$p < .01$，　*$p < .05$

(二)居住地區

表 28 就單因子變異數分析的結果來看，不同居住地區的青年，在「價值信念」($F = 6.32$, $p < .01$)、「生涯定向」($F = 7.23$, $p < .01$)、「現代化」($F = 7.73$, $p < .01$)、「幸福人生」($F = 22.78$, $p < .01$)、以及青年生活適應全量表 ($F = 2.81$, $p < .05$)的表現差異，達到顯著，經 Scheffe 事後檢定，歸納下列主要結果：其一，在「價值信念」方面，北部地區與東部地區的青年高於南部地區的青年；其二在

「生涯定向」方面，東部地區的青年高於北部與中部地區的青年；其三在「現代化」方面，北部與南部地區的青年皆高於東部地區的青年；其四在「幸福人生」方面，東部地區的青年高於北部、中部與南部地區的青年以及南部地區的青年高於中部；最後在青年生活適應全量表的整體表現方面，東部地區的青年高於南部地區的青年。

表 28　不同居住地區青年在青年生活適應量表的差異比較

	地區	個數	平均數	標準差	F 值	差異考驗
社會適應	北部	2,314	49.66	7.07	2.10	無差異
	中部	1,104	49.36	6.58		
	南部	1,431	49.32	6.81		
	東部	741	50.02	7.50		
價值信念	北部	2,314	23.13	3.65	6.32**	北部>南部
	中部	1,104	22.89	3.44		東部>南部
	南部	1,431	22.66	3.72		
	東部	741	23.23	3.98		
生涯定向	北部	2,314	32.51	6.07	7.23**	東部>北部
	中部	1,104	32.59	5.74		東部>中部
	南部	1,431	32.96	5.53		
	東部	741	33.62	6.63		
積極進取	北部	2,314	43.49	7.07	.74	無差異
	中部	1,104	43.23	6.85		
	南部	1,431	43.19	7.32		
	東部	741	43.16	7.68		
現代化	北部	2,314	28.36	4.99	7.73**	北部>東部
	中部	1,104	28.13	4.84		南部>東部
	南部	1,431	28.54	4.88		
	東部	741	27.49	5.60		
幸福人生	北部	2,314	39.47	6.68	22.78**	東部>北部
	中部	1,104	39.90	6.38		東部>中部
	南部	1,431	38.97	6.38		東部>南部
	東部	741	41.39	7.53		南部>中部
總分	北部	2,314	212.74	27.14	2.81*	東部>南部
	中部	1,104	212.41	25.37		
	南部	1,431	211.86	26.90		
	東部	741	215.35	30.29		

**p <.01，　*p<.05

(三)年齡

表 29 就年齡而言，單因子變異數分析的結果顯示，不同年齡的青年，在「價值信念」($F = 7.51, p < .01$) 、「積極進取」($F = 6.09, p < .01$)、「現代化」($F = 28.51, p < .01$)、以及「幸福人生」($F = 16.92, p < .01$)的表現差異，達到顯著水準，經 Scheffe 事後檢定，歸納下列主要結果：其一，在「價值信念」方面，16-17 歲青年高於 18-21 歲的青年；其二在「積極進取」方面，22-30 歲的青年高於 16-17 歲以及 18-21 歲的青年；其三在「現代化」方面，22-30 歲以及 18-21 歲的青年均高於 16-17 歲的青年；其四「幸福人生」方面，16-17 歲青年高於 18-21 歲及 22-30 歲的青年，另外，18-21 歲的青年也高於 22-30 歲的青年。

表 29 不同年齡青年在青年生活適應量表的差異比較

	年齡	個數	平均數	標準差	*F* 值	差異考驗
社會適應	①16-17 歲	1,669	49.57	7.46		
	②18-21 歲	3,459	49.57	6.76	.10	無差異
	③22-30 歲	462	49.43	6.73		
價值信念	①16-17 歲	1,669	23.24	3.73		
	②18-21 歲	3,459	22.83	3.66	7.51**	①>②
	③22-30 歲	462	23.07	3.60		
生涯定向	①16-17 歲	1,669	32.71	6.40		
	②18-21 歲	3,459	32.78	5.81	.85	無差異
	③22-30 歲	462	33.12	5.43		
積極進取	①16-17 歲	1,669	43.02	7.45		③>② ③>①
	②18-21 歲	3,459	43.32	7.07	6.09**	
	③22-30 歲	462	44.33	6.89		
現代化	①16-17 歲	1,669	27.54	5.42		②>① ③>①
	②18-21 歲	3,459	28.45	4.82	28.51**	
	③22-30 歲	462	29.23	4.76		
幸福人生	①16-17 歲	1,669	40.32	7.20		①>② ①>③ ②>③
	②18-21 歲	3,459	39.54	6.49	16.92**	
	③22-30 歲	462	38.39	6.18		
總分	①16-17 歲	1,669	212.78	28.70		
	②18-21 歲	3,459	212.68	26.63	.26	無差異
	③22-30 歲	462	213.66	25.92		

**$p < .01$

陸、實施與計分

一、實施方式

本量表採團體實施方式施測，施測場地宜安靜，照明良好，通風適當，溫度舒適，桌子宜有足夠空間，便於作答。

(一)測驗實施之前

1. 向受試者說明本量表的內容和可以獲得個人結果的解釋與說明，以提高測驗動機。
2. 依人數準備題本、答案紙及作答鉛筆。

(二)測驗實施時

1. 先分發作答鉛筆及題本答案紙，並要求受試者將答案紙上基本資料欄填寫清楚。
2. 向受試者宣讀注意事項：「(1)請填答在答案紙上正確的位置。(2)每一題都要作答，不要遺漏。(3)請不要在題目上畫任何記號。」
3. 請受試者自行閱讀題本封面的作答說明，然後翻開題本逐題在答案紙上作答。(主試者亦可逐字朗讀作答說明。)
4. 受試者作答無時間限制，大多數受試者可在 15 至 20 分鐘內完成。測驗開始約 15 分鐘後，可向受試者說：「作完的人，可以將題本、答案紙及作答鉛筆交到前面來，尚未完成作答的人，請儘快完成。」

二、計分方式

本量表包括包括六個分量表，每個分量表從 6 題至 13 題不等，分別可測出社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、幸福人生六個適應因素。量表的填答方式採 Likert 五點量表，分別是「完全符合」、「大部分符合」、「一半符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，依序給 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分；反向題則反之，依序給 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分，請受試者按照自身狀況填答，然後將各分量表所包含之題目累加，即為各分量表的分數。

三、計分程序

(一) 本量表計分原則正向題目每題答 1 者給 1 分，答 2 者給 2 分，答 3 者給 3 分，答 4 者給 4 分，答 5 者給 5 分。反向題目每題答 1 者給 5 分，答 2 者給 4 分，答 3 者給 3 分，答 4 者給 2 分，答 5 者給 1 分。

(二) 本量表共 60 題，分六個分量表。每一題分別按計分原則計分，分別可測出社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、幸福人生六個指標。受試者可從本量表獲得六個原始分數，將原始分數轉換成百分等級分數，百分等級分數愈高，代表生活適應能力愈高。

(三) 包括 4、5、11、12、18、19、25、26 題爲人際關係，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 8 題分數，所得分數即爲人際關係原始分數。另外，包含 33、40、47、52、57 題爲社會技能，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 5 題分數，所得分數即爲社會技能原始分數。將人際關係原始分數加上社會技能原始分數，即爲社會適應原始分數。

(四) 其中 29、30、36 題爲內斂，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 3 題分數，所得分數即爲內斂原始分數。37、43、44 爲外斂，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 3 題分數，所得分數即爲外斂原始分數。將內斂原始分數加上外斂原始分數，即爲價值信念原始分數。

(五) 其中 31、39、45、49、51、55 題爲自主定向，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 6 題分數，所得分數即爲自主定向原始分數。另外，包含 32、46、50、56 題爲迷失方向，全部爲負向題目，依計分原則反向計分，然後累加 4 題分數，所得分數即爲迷失方向原始分數。自主定向原始分數加上迷失方向原始分數即爲生涯定向原始分數。

(六) 1、2、3 題爲解決問題，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 3 題分數，所得分數即爲解決問題原始分數。包含 9、10、15、16、17 題爲挑戰試題，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 5 題分數，所得分數即

爲挑戰原始分數。另外，8、22、23、24 題爲復原力，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 4 題分數，所得分數即爲復原力原始分數。解決問題原始分數，加上挑戰與復原力原始分數即爲積極進取原始分數。

(七) 其中 6、7、13、14 題爲資源應用，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 4 題分數，所得分數即爲資源應用原始分數。20、21、27、28 爲多元文化，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 4 題分數，所得分數即爲多元文化原始分數。資源應用原始分數加上多元文化原始分數即爲現代化原始分數。

(八) 34、35、41、42、48 題爲幸福感，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 5 題分數，所得分數即爲幸福感原始分數。38、53、54 爲情緒平衡，38、53 題爲負向題目，54 題正向題，依計分原則計分，然後累加 3 題分數，所得分數即爲情緒平衡原始分數。58、59、60 題爲家庭和諧，全部爲正向題目，依計分原則計分，然後累加 3 題分數，所得分數即爲家庭和諧原始分數。將幸福感原始分數加上情緒平衡、家庭和諧原始分數即爲幸福人生原始分數。

(九) 六個分量表原始分數轉換百分等級分數，再畫出側面圖，即可看出六個指標分數。

柒、測驗結果解釋與應用

本量表主要目的在編製一套青年適用的生活適應量表，做爲了解青年生活適應的參考指標。本量表共有 60 題，分別可測出社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、幸福人生六個指標。本量表以 Likert 五點評定方式實施。受試者可獲得六個原始分數，將原始分數轉換成百分等級分數爲適應指標分數，百分等級分數愈高，代表生活適應能力愈佳。

從原始分數對照轉換成百分等級，再畫成側面圖，可說明個人六種生活適應能力。從側面圖可發現受試者有哪幾項分數在平均以上（側面圖中心線爲平均線），並比較六項分數高低。如果受試者有某些單項分數或六項分數皆低於平均線，則可進一步了解受試近況而決定受試者是否需要輔導或諮商。

一、分量表內容

(一)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。包括有豐富的人際關係及在團體中的投入與認同歸屬感高，在社會適應分量表中人際關係百分等級愈高者，代表其人際溝通能力愈高。在社會技能百分等級愈高者，代表在團體的領導及影響力及與團體互動關係較佳。在整體社會適應分量表百分等級愈高者，代表其社會適應能力愈高。

(二)價值信念

代表個人對生活、工作與成就表現的信念與哲學理念。可分爲兩種傾向，內斂與外斂。在價值信念中，外斂百分等級高者代表其價值信念傾向於將成敗歸因於外在情境；較重視人際與競爭比較，重視工作表現取向。內斂百分等級高者代表其價值信念傾向於將成敗歸因於自己的能力與努力，一切的成敗操之在自我。重視工作精熟與目標取向，強調自我比較。在整體價值信念分量表百分等級愈高者，代表其價值信念愈明確。

(三)生涯定向

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。分爲自主定向與迷失方向。自主定向表示個人曾經經歷過危機與生活挫折的考驗，但已經在工作、職業與生活上得到定位。迷失方向表示個人無所謂危機感，無方向，缺乏生活目標與奮鬥精神，自卑感重，在有壓力情境下表現最差。在生涯定向分量表中迷失方向百分等級愈高者，代表其自我定向能力愈高，愈不迷失。在整體生涯定向分量表中百分等級愈高者，代表其生涯定向能力愈高。

(四)積極進取

代表個人具有面對問題解決問題的決心，面對挑戰的勇氣，積極樂觀的態度，對未來有目標感，及對他人的正向感受；積極進取分量表中解決問題百分等級愈高者，代表其面對問題解決問題的決心愈強。積極進取分量表中挑戰百分等級愈高者，代表其愈能勇敢面對挑戰。積極進取分量表中復原力百分等級愈高者，代表其對未來有目標及對他人的正向感受愈強。在整體積極進取分量表中百分等級愈高者，代表其愈堅強及樂觀積極面對問題。

(五)現代化

代表個人能應用資源及有多元化的觀點，能接受不同文化的衝擊。現代化分量表中資源應用的百分等級愈高者，代表其資訊應用能力愈佳。現代化分量表中多元文化的百分等級愈高者，代表其關心多元文化態度愈佳。在整體現代化分量表中百分等級愈高者，代表其愈能符合現代化潮流應用資訊及關心多元化社會脈動。

(六)幸福人生

代表個人的主觀幸福感受，能享受家庭的和諧及個人情緒的調節。幸福人生分量表中幸福感的百分等級愈高者，代表其幸福感愈正向，心理愈健康。幸福人生分量表中情緒平衡的百分等級愈高者，代表其情緒控制能力愈佳。幸福人生分量表中家庭和諧的百分等級愈高者，代表其愈能享受家庭的和諧關係。在整體幸福人生分量表中百分等級愈高者，代表其擁有和諧的家庭生活、情緒穩定以及有快樂幸福的生活。

二、各項分數的比較

本量表可得六個分量表分數，分別代表社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、幸福人生等六種生活適應能力。在側面圖中位置較高者，代表個人生活適應能力較強，反之，位置較低者，代表個人生活適應能力較弱。

三、整體比較

從六個分量表分數在側面圖的位置高低可看出個人六種生活適應指標的高低，亦可看出各種生活適應能力比常模的平均為高或低。在側面圖中間有一條較粗的黑線，代表著樣本群體的平均值，整體性比較可以將各項分數位置與此黑線做比較，位置高於黑線代表比一般人的此特質或能力為高，位置低於黑線者代表上特質比一般人為低，即代表此特質低於常模的平均數。

四、範例說明

(一)男性 18 歲學生範例說明（測驗結果解釋）

圖 3 甲生為大一學生，男性，從測驗中可知：此受試者的六種生活適應都低於平均數，社會適應及價值信念、生涯定向以及幸福人生百分等級都在 5 以下，受試者的人際關係、社會技能差；缺乏明確價值觀及生涯定向；就個人六個因素比較，受試者以積極進取因素百分等級較高，但與常模比較仍然低於平均數；此受試者在此測驗中表現生活的不適應；另外參考受試者的精健量表測驗也發現受試者的心理健康指數低。受試者的自我認同感低，人際關係不佳，缺乏幸福快樂理念，因此也造成缺乏自主定向。此受試者宜進一步透過諮商或職涯諮詢，建立正向價值觀與促進其人際關係、社會技能的訓練，以增進其生活適應。

分量表名稱	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
原始分數	38	17	23	43	22	24
百分等級	4	5	5	40	25	2
精健百分	自我	人際	家庭	情緒	樂觀	精健
	10	1	1	5	2	1

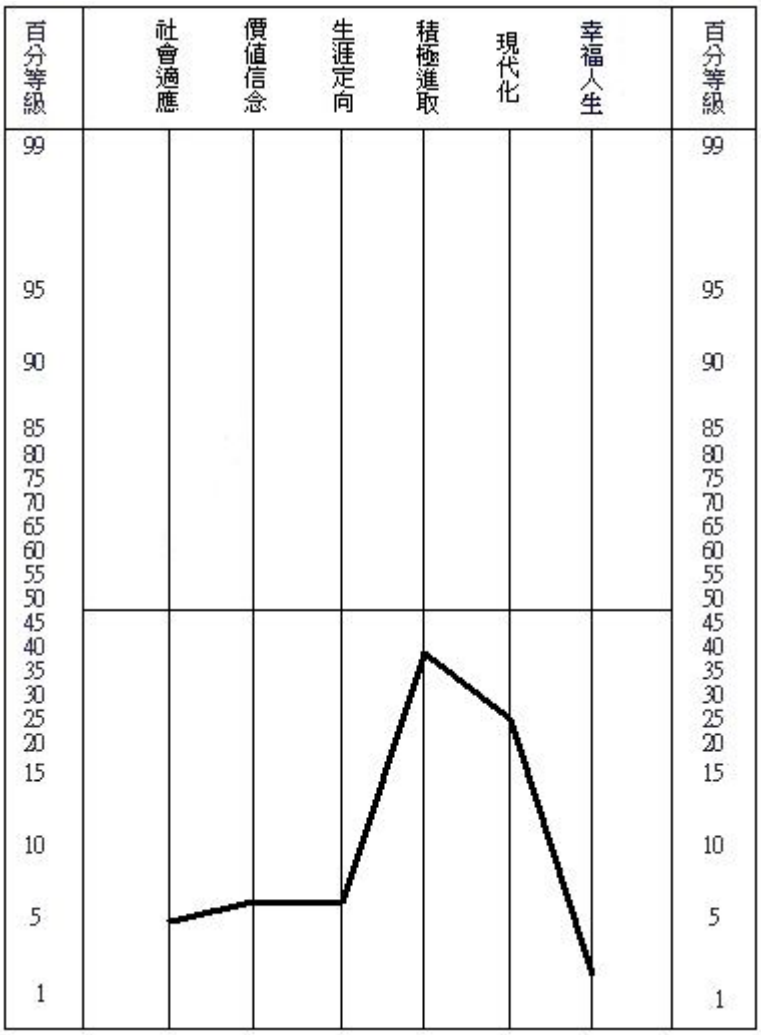

圖 3 大一男性(甲生)青年生活適應側面圖

(二)男性 20 歲大學生範例說明（測驗結果解釋）

圖 4 乙生爲大三學生，男性，從測驗中可知：此受試者的六種生活適應都高於平均數，就個人六個因素比較，受試者以積極進取與現代化因素百分等級最高，均達 90 以上，以價值信念百分等級 70 最低。另外參考受試者的精健量表測驗也發現受試者的心理健康指數高，整體而言乙生的生活適應佳；有良好的人際關係與社會技能，明確價值觀及自主定向，樂觀積極的進取心及多元文化視野，也有快樂的人生觀，乙生在生涯定向將會有樂觀積極的決定。

分量表名稱	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
原始分數	57	25	42	60	36	48
百分等級	85	70	93	99	90	90
精健百分	自我	人際	家庭	情緒	樂觀	精健
	90	90	85	80	90	90

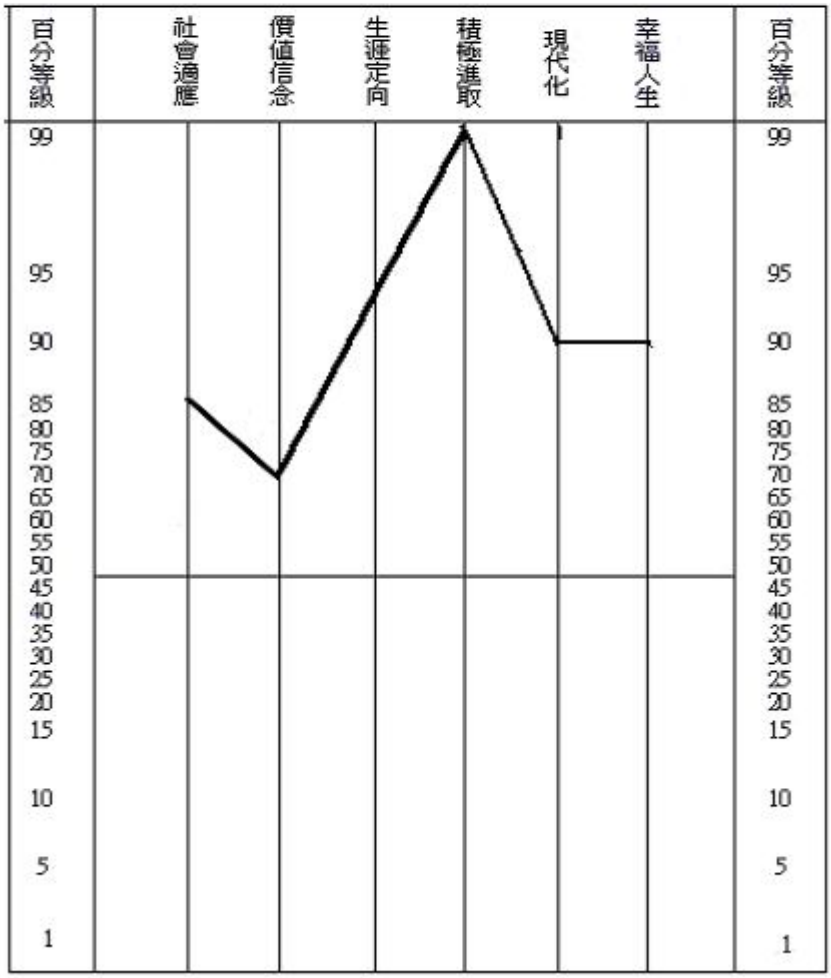

圖 4 大三男性(乙生)青年生活適應側面圖

(三)女性 20 歲大學生範例說明（測驗結果解釋）

圖 5 丙生為大學三年級女性，從測驗中可知：此受試者的六種生活適應都低於平均數，以生涯定向及幸福人生的百分等級最低均在 1 以下，丙生缺乏明確價值觀及自主定向；就個人六個因素比較，受試者以積極進取因素百分等級較高，但與常模比較仍然低於平均數；此受試者在此測驗中表現生活的不適應；另外參考受試者的精健量表測驗也發現受試者的心理健康指數低。受試者的自我認同感低，人際關係不佳缺乏幸福快樂理念，因此也造成缺乏自主定向。此受試者宜進一步透過諮商或職涯諮詢，建立正向價值觀與促進其人際關係、社會技能的訓練，以增進其生活適應。

分量表名稱	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
原始分數	40	16	10	40	23	22
百分等級	8	5	1	35	15	1
精健百分	自我	人際	家庭	情緒	樂觀	精健
	20	1	5	25	2	1

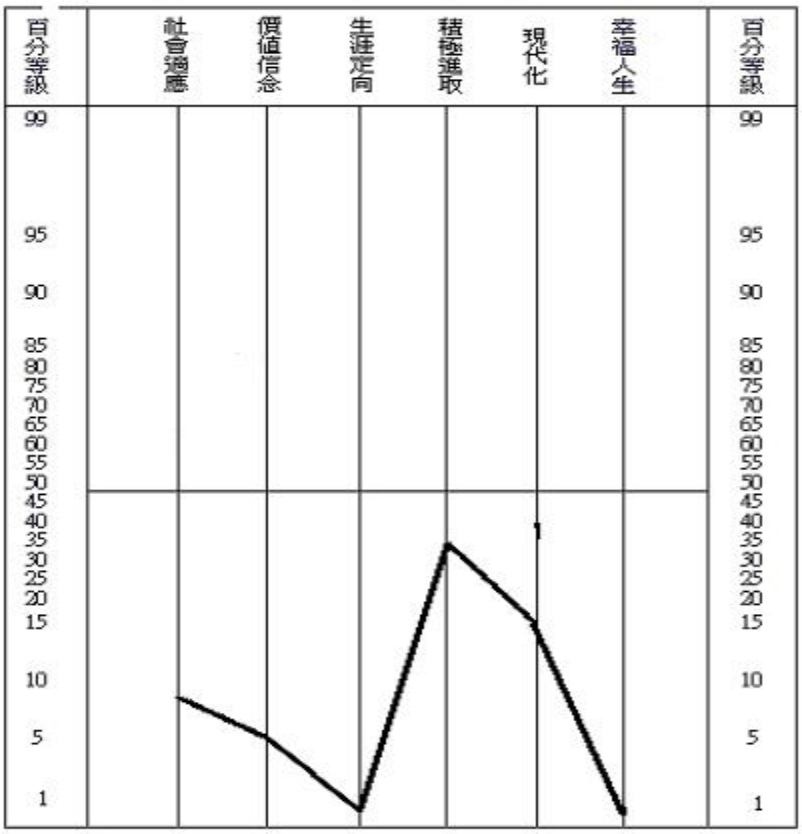

圖 5 大三女性(丙生)青年生活適應側面圖

(四)女性 20 歲大學生範例說明（測驗結果解釋）

圖 6 丁生爲大學女性，從測驗中可知：此受試者除了幸福人生該項分數外，其他五種生活適應都高於平均數，就個人六個因素比較，受試者以價值信念與生涯定向因素百分等級最高，但其中以幸福人生百分等級 45 最低。另外參考受試者的精健量表測驗也發現受試者的整體心理健康指數百分等級爲 70，整體而言丁生的生活適應尚佳；有不錯的人際關係與社會技能，明確價值觀及自主定向，樂觀積極的進取心及多元化視野，但在家庭和諧與自我悅納較低。此受試者宜進一步透過諮商或職涯諮詢，建立自我效能、及協助瞭解其家庭生活給予支持系統以增進其生活適應。

分量表名稱	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
原始分數	51	27	35	45	29	39
百分等級	60	85	70	65	60	45
精健百分	自我	人際	家庭	情緒	樂觀	精健
	40	70	45	60	65	70

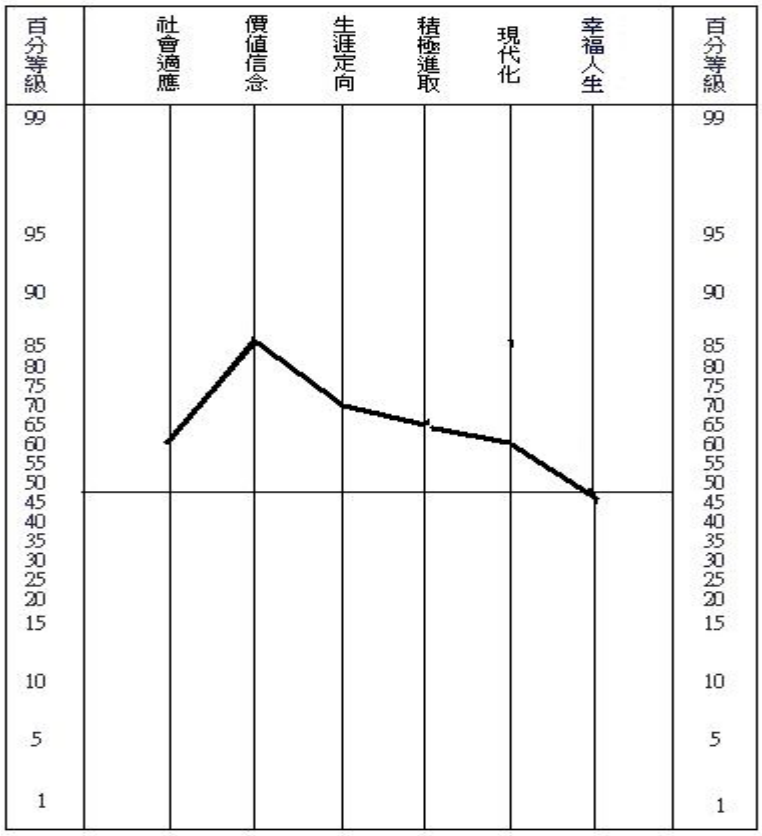

圖6 大三女性(丁生)青年生活適應側面圖

捌、參考文獻

邱松發 、王靜瑛 、蔡武德（2007）。職涯輔導與就業力及網站運用之研究。*Journal of Commercial Modemization, 4*(2), 143-154。

孫育智、葉玉珠（2004）。**青少年適應量表之發展**。2010 年 11 月 12 日，資料引自 http://www3.nccu.edu.tw/~ycyeh。

莊安祺譯，Paul G. Stoltz（2001）。**工作 AQ：知識經濟職場守則**。臺北：時報出版。

陳李綢（1991）。**多重智力理論模式的驗證與智力的促進**。臺灣師大教育心理與輔導研究所博士論文。

陳李綢、蔡順良（2006a）。**中學生情緒智慧、人際關係、個人特質、自我效能及生活適應測量與適應性指標研究報告**。臺灣師大與僑大整合後強化未來發展計畫成果報告--中學生心理與行爲表現之發展研究。編號：95T101H

陳李綢、蔡順良（2006b）。中學生情緒智慧、同儕人際關係、個人特質、自我效能及生活適應測量指標研究成果報告。**邁向卓越教育研討會－教育指標與學習評鑑師資培育政策。**

陳李綢（2008a）。中學生情緒智慧測量與適應性指標研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，**教育心理學報，39 卷**，測驗與評量專刊，61-82 頁。

陳李綢（2008b）。中學生個人特質測量與適應性指標研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系，**教育心理學報，40 卷 2 期**，323-340 頁。

陳李綢（2011）。大學生情緒智慧精健指標多元生理回饋(膚電反應腦波類型)的關連性研究報告。**國立臺灣師範大學補助「在不景氣時代下心靈調適與成長研究」計畫報告。**

劉維奇（2010）。推動學生學習成果評量的機制。**評鑑，26**，6-7。

Achenbach, T.M., & Rescorla, L.A. (2000). *Manual for the ASEBA Preschool Forms & Profiles*. Burlington, VT: University of Vermont Department of Psychiatry.

Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988) . On the Evaluation of Structural Equation Mdels. *Academy of Marking Science* (16), 1988, 76-94.

Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1135-1145.

Boarine (1985). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill Book Company.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist,* 20-28.

Bridgstock, R. (2009). The graduate attributes we've overlooked: Enhancing graduate employability through career management skills. *Higher Education Research & Development, 28*(1), 31-44.

Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving balance, confidence, and personal strength in your life*. New York：McGraw-Hill.

Cassidy, S. (2006). Developing employability skills: Peer assessment in higher education. *Education and Training*, *48*(7), 508-517.

Chickering, A. W. (1969). *Education and identity.* N.Y. Jossey-Bass Inc.

Chiu, C. Y., Hong, Y. Y., & Dweck, C. S. (1994) *Toward an integrative model of personality and intelligence: A gerenal framework and some preliminary steps*. Austin, TX. PRO-ED.

Commonwealth of Australia (2002). *Employability skills for the future.* Canberra: Australia.

Egeland, B. , Carlson, E, & Sroufe L. A. (1993).Resilience as process. *Development*

and Psychopathology, 5, 517-528.

Epstein, M. H., & Sharma, J. M. (1998). *Behavioral and Emotional Rating Scale: A Strength-Based Approach to Assessment*. Austin, TX. PRO-ED.

Everall, R. D., Altrows, J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development, 84*, 461-470.

Erikson, E. H.(1968). *Identity: Youth and crisis.* NY: Norton.

Erikson, E.H. (1982). *The Life Cycle Completed: Review.* New York: Norton & Company.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health. Pro Quest Biology Journals*, 399-419.

Ford, M. E. (1994) A living systems approach to the integration of personality and intelligence, in Sternberg (1994). *Personality and Intelligence,* 188-218.

Fornell & Larcker. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement errors. *Journal of Marketing Research*, *18*(2), p.39-50.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 365-376.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., &

Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress, *Journal of Psychosomatic Research*, *61*, 213-219.

Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational Behavior*, *65*, 14-38.

Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment, 86*(1), 33-45

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. NY: Bantam Books.

Gordon, K. A. (1995). The self concept and motivational patterns of resilient African American high school students. *Journal of Black Psychology*, *21*(3), 239-256

Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis (5th ed.)*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Harvey, L., Locke, W., & Morey. A. (2002). *Enhancing employability, recognizing diversity*. London: Universities UK and CSU.

Hillage, J., & Pollard, E. (1998). *Employability:developming a frame work for policy analysis*. March 21, 2011, Retrieved from http://www.cue.ac.uk/crq/publications /gw.

Joe Forgas, and John D. Mayer (Eds.).(2001). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. New York: Psychology Press.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). Theconstruct of resilience: Implications for interventions and socia policy. *Development and Psychopathology,12*, 683-698.

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status, *Journal of Personality and Social Psychology 3*, 551-558.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, E. (2000). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp.396-421). Cambridge: Cambridge University.

McCoy, K. K. (2008). *Flow and spiritual transcendence: The conditions of positive eexperience and usefulness for therapeutic outcome in substance abuse recovery*, Psy. D., The Wright Institute, AAT 3326614.

McGuinness, K., & Bauld, S. (2006). Emotional intelligence ,part I. *Summit, 9*(5), 20.

McKim, M. K. (2005). Resilience in children, families and communities: Linking context to practice and policy. *Canadian Psychology, 46*(4), 260-261.

Moneta, G. B., Schneider, B., & Csikszentmihalyi, M., (2001). A longitudinal study of the self-concept and experiential components of self-worth and affect across adolescence. *Applied Developmental Science*, *5*(3), 125-142.

Moreau, M., & Leathwood, C. (2006). Graduates' employment and the discourse of employability: A critical analysis, *Journal of Education and Work*, *19*(4), 305-324.

Moreland, N. (2006). *Entrepreneurship & higher education: An employability perspective, learning & employability series*. ESECT: York.

Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *The Journal of Primary Prevention*, *25*(3), 359-373.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 730-749.

Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports, 93*(3), 1217-1222.

Osterling, K. L., & Hinest, A. M. (2006). Mentoring adolescent forster youth: Promoting resilience during developmental transitions. *Child and Family Social Work, 11*, 242-253.

Pellitteri, J. (2006). Emotional intelligence: Theory, measurement, and counseling implications. *Emotionally Intelligent School Counseling*. In J. Pellitteri, R. Stern, C. Shelton, & B. Muller-Ackerman (Eds.). Emotionally intelligent school counseling (pp. 29-48). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strenghs and cirtues: A*

classification and handbook, Washington, DC: American Psychological Association.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology.* NY: Oxford University Press.

Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 277-293.

Pool, L. D., & Sewell, P. (2007). The key to employability: developing a practical model of graduate employability. *Education + Training, 49*(4), 277-289.

Prince-Embury, S. (2008). Measurement invariance of the resiliency scales for children and adolescents with respect to sex and age cohorts. *Canadian Journal of School Psychology, 23*(1), 11-24.

Raybould, J., & Sheedy, V. (2005) Are graduates equipped with the right skills in the employability stakes? *Industrial and commercial training*, *37*(5), 259-263.

Roberts, M. C., Brown K. J., Johnson R. J., & Reinke, J. (2002). Positive psychology for childen. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University press.

Robinson, J. P., Shaver, P. R., & Wrightsman, L. S. (1991). *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego: Academic.

Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *The American Psychological Society, 14*(6), 281-286.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Difference, 42,* 921-933.

Slavin, R. E. (2009). Educational psychology: Theory and practice (9 th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology: The scientific and practical

exploration of human strengths. Thousand Oalecs, CA: Sage.

Soances, C., & Stevenson, A. (2003).*Oxford Dictionary of English* (2nd ed.). Oxford, UK: Oxford University Press.

Spies, R. A., & Plake, B. S. (Eds.). (2005). The sixteenth mental measurements yearbook. Lincoln, NE: The Buros Institute of Mental Measurements, The Universtiy of Nebbraska.

Sternberg, R. J. (1985). Beyond I.Q. : A triarchic theory of human intelligence. N.Y.: Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. (1986). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of personality and Social Psychology, 49,* 607-627.

Sternberg, R. J. (1994). *Mind in contextual intelligence***.** Cambridge: University Press.

Sterngerg, R. J., & Ruzgis, P. (1994). *Personality and Intelligence.* Cambridge University Press.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient：Turning obstacles into opportunitie*. John Wily & Sons, New York.

Thorne, K. J., & Kohut, C. S. (2007). A review of Prince-Embury, S. (2007, 2006), Resiliency Scales for Children and Adolescents: A profile of personal strengths. *Canadian Journal of School Psychology, 22*(1), 255-261.

Tomlinson, M. (2007). Graduate employability and student attitudes and orientations to the labour market. *Journal of Education and Work, 20*(4), 285-304.

Toyokawa, T., & Toyokawa, N. (2002). Extracurricular activities and the adjustment of Asian international students: A study of Japanese students. International *Journal of Intercultural Relations*, *26*, 363-379.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, *Springer Science and Business Media*, LLC.

Tusai K., & Dyer J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, *18*(1), 3-8.

Tusaie, K. R., & Patterson, K. (2006). Relationships among trait, situational, and comparative optimism: clarifying concepts for a theoretically consistent and evidence-based intervention to maximize resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, *20*(3), 144-150.

VanRooy, D. L., Alonso, A., & Viswesvaran, C. (2005). Group differentces in emotional intelligence scores：theoretical and practiceal implications. *Personality and Individual Differences*, *38*, 689-700.

Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Direction in Psychological Science, 4*, 81-85.

Williams, C. (2005). The discursive construction of the competent learner worker: from key competencies to employability skill. *Studies in Continuing Education, 27*(1), 33-49.

Woolfolk, A. (2010). Educational psychology. (11th ed.). Upper Saddle Riveer, NJ: Pearson Education.

Yan, W., Goubeaud, K., & Fry. (2005). Does school to work make a difference? Assessing students'perceptions and practices of career-related skills. *Journal of Vocational Education and training, 5*(2), 219-235

Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 212-220.

Zinser, R. (2003). Developing career and employability skills: a US case study. *Education+Training, 45*(7), 402-410.

玖、附錄

附表 1 新訂青年生活適應量表第一次定題

一 適應能力指標					
本研究預試新題號	舊量表預試題號	舊量表正式題號	自我決策	因素負荷量	CR
1	56	24	我喜歡自己獨自完成工作。	0.81	3.25
2	71	27	我能忍受工作環境或工作條件的模糊不確定。	0.76	3.32
3	121	37	遇到挫折的工作時，我無法控制自己的情緒。	0.75	5.07
4	51	23	我喜歡與別人分工合作完成工作。	0.74	4.72
5	136	34	我能欣然接受不合理的工作要求。	0.72	3.58
6	76	28	我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	0.72	7.66
			工作技能	因素負荷量	CR
7	47	42	我喜歡聽從主管的意見做事。	0.79	7.19
8	132	59	我喜歡收集齊全資料，客觀的分析及推理。	0.76	6.82
9	102	53	我有堅定信心完成既定的工作目標。	0.73	12.43
10	97	52	遇到挫折的工作時，我仍能克服困難完成計劃。	0.72	11.82
11	42	41	我能與上司主管有效的溝通。	0.70	7.14
12	127	58	我能運用各種不同方法解決問題。	0.68	8.82
			家庭及社會適應力	因素負荷量	CR
13	138	80	我不喜歡把心事告訴朋友。	0.82	3.96
14	58	64	我能和朋友快樂的相處。	0.76	8.40
15	68	66	我常被朋友責備與欺侮。	0.73	6.45
16	103	73	從小我就生長在一個不和諧的家庭。	0.73	6.43
17	63	65	我會主動的與朋友溝通意見。	0.73	7.76
18	43	61	我經常感到父母對我期望很高。	0.72	3.21
			個人技能	因素負荷量	CR
19	129	98	我有信心規劃好未來的生活與工作。	0.81	12.75
20	44	81	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	0.81	12.75
21	79	88	我有掌握問題、解決問題的能力。	0.80	7.97
22	59	84	我有豐富的交際能力。	0.78	6.28
23	89	90	我經常以運動來調劑身心。	0.78	4.36
24	124	97	我有信心找到理想的工作。	0.78	11.10
			工作適應力	因素負荷量	CR
25	85	109	我擔心未來的工作不合自己的興趣。	0.83	5.56
26	130	118	我經常無法控制自己的激動情緒。	0.77	8.57
27	50	102	我經常擔心無法把工作完成。	0.76	12.25
28	120	116	我經常懷著快樂的心情工作。	0.75	9.13
29	65	105	我能有效掌握工作時間。	0.75	6.70
30	75	107	我經常爲工作太忙碌而困擾。	0.74	3.28

(續 1) 附表 1 新訂青年生活適應量表第一次定題

本研究預試新題號	舊量表預試題號	舊量表正式題號	一 適應能力指標 幸福感(新增)	因素負荷量	CR
31		新增	我喜歡我現在的生活。		
32		新增	我對目前的生活感到滿意。		
33		新增	我對未來充滿了希望。		
34		新增	我覺得生活很有安全感。		
35		新增	我對於家人的支持感到滿意。		
36		新增	我對於家人的關心和愛護感到滿意。		
			復原力(新增)	因素負荷量	CR
37		1	當問題發生時，我會抱著全力以赴的態度來面對。	0.81	
38		10	當外在情境不如我所願時，我依然可以保持心情的平靜。	0.78	
39		16	我會感謝周圍支持和幫助我的人。	0.76	
40		15	我會爲自己的理想，勇敢冒險。	0.75	
41		5	遇到問題時，我不會輕易放棄。	0.75	
42		19	我會爲了達到自己的目標而去學習各種能力或技能。	0.73	
43		4	我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	0.73	
			資源應用(新增)	因素負荷量	CR
44		新增	我會應用光碟、網際網路等現代科技化工具，幫助自己學習。		
45		新增	我會應用網際網路，蒐尋或與人討論自己所遇到的生涯問題。		
46		新增	我會用圖表的方式整理所學的東西。		
47		新增	我會注意學習與工作、生活的的關聯。		
			文化視野(新增)	因素負荷量	CR
48		新增	我會關心不同族群的文化特性。		
49		新增	我會關注外在環境的變遷。		
50		新增	我會注意海峽兩岸與企業之間的相關議題。		
51		新增	我喜歡閱讀國際間的重要消息。		
	二 適應行爲指標				
			自主定向	因素負荷量	CR
52	2	2	我對未來的工作已有明確的追求方向。	0.74	2.16
53	31	16	從小我就能自己安排生活方式及工作目標。	0.73	4.08
54	14	9	我能掌握目前的生活目標及工作方向。	0.72	2.34
55	35	20	我喜歡具有挑戰性與創造性的工作或職業。	0.69	3.32
			追尋方向	因素負荷量	CR
56	32	17	我喜歡嘗試各種不同的職業角色。	0.79	5.34
57	33	18	我喜歡從事自己感興趣的工作或職業。	0.69	3.25
58	23	13	我不滿意目前的生活方式及工作，但我仍追求新的目標。	0.63	5.91
59		新增	我喜歡求自己理想的工作。	增一題	

(續 2) 附表 1 新訂青年生活適應量表第一次定題

本研究預試新題號	舊量表預試題號	舊量表正式題號	一 適應能力指標 他主定向	因素負荷量	CR
60	24	14	從小我就能聽從父母爲我安排的生活方式及目標。	0.79	2.44
61	22	12	我能接受別人爲我排好的生活及工作。	0.64	4.08
62	4	4	我希望別人能引導我未來的生活目標及工作方向。	0.62	6.93
63	21	11	我目前的生活及工作目標是由家人或別人安排的。	0.60	3.65
			迷失方向	因素負荷量	CR
64	15	10	我無法控制目前的生活目標及工作方向。	0.64	2.48
65	5	5	我無法掌握未來工作發展及方向。	0.59	2.63
66	3	3	我無法確定未來的生活目標及工作方向。	0.56	3.24
67		新增	我覺得人生沒有目標。	增一題	
			內斂	因素負荷量	CR
68	16	126	我喜歡追求宇宙的奧秘。	0.84	6.12
69	9	124	我喜歡研究哲理或玄學的事物。	0.81	3.98
70	20	130	我相信成功是靠自己的努力。	0.76	6.42
71	36	136	我認爲工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	0.70	4.50
72	29	134	我能接受別人的意見及感受。	0.68	5.68
			外斂	因素負荷量	CR
73	30	135	我容易受環境影響而改變作法。	0.85	3.64
74	39	139	我認爲工作成敗非自己能決定的。	0.80	3.49
75	6	121	我喜歡在眾人面前有成功的表現。	0.73	5.10
76	18	128	我喜歡追求完美。	0.69	7.06
77	38	138	我希望凡事都能超越別人。	0.63	7.17
	新增		人際關係(新增)		
78		新增	在團體中我能發揮自己的優點。		
79		新增	在團體中我是一個有影響力的人。		
80		新增	我的行爲表現常受到朋友的肯定。		
81		新增	我會尊重朋友的想法和感受。		
82		新增	朋友的鼓勵讓我更能面對生活的挑戰。		
83		新增	多與不同類型的朋友相處，能增長我的經驗和知識。		
84		新增	發生人際衝突時，我會和別人討論我可以做什麼。		

附表 2 新訂青年生活適應量表預試問卷以 64 個題目進行因素分析結果

題目	因素負荷量	可解釋變異	累計解釋變異
a83	.749		
a39	.747		
a81	.743		
a82	.697		
a72	.646		
a57	.644		
a84	.603	31.80	31.80
a43	.554		
a14	.526		
a70	.508		
a15	.505		
a71	.469		
a4	.468		
a59	.456		
a19	.671		
a54	.662		
a53	.660		
a52	.635	6.49	38.28
a20	.626		
a41	.531		
a24	.525		
a21	.485		
a40	.476		
a37	.437		
a32	.774		
a31	.714		
a34	.592	4.98	43.26

(續) 附表 2 新訂青年生活適應量表預試問卷以 64 個題目進行因素分析結果

題目	因素負荷量	可解釋變異	累計解釋變異
a33	.548		
a28	.499		
a9	.597		
a29	.558		
a10	.558	3.73	46.99
a12	.551		
a8	.440		
a65	.847		
a66	.809	2.85	49.84
a64	.733		
a67	.562		
a77	.850		
a75	.757	2.79	52.62
a76	.755		
a79	.740		
a22	.676		
a80	.557	2.40	55.03
a78	.517		
a11	.441		
a23	.300		
a55	.698		
a56	.697	2.22	57.24
a6	.594		
a42	.347		
a49	.750		
a48	.732	2.13	59.37
a51	.613		
a46	.615		
a44	.572		
a45	.527	2.04	61.41
a47	.410		
a3	.759		
a26	.718	1.84	63.25
a38	.495		
a16	.668		
a36	.661		
a35	.658	1.61	64.86

附表 3 新訂青年生活適應量表第二次以 64 個題目進行項目分析-題目與總分的相關分析

題號	題目	修正的項目總相關
a3	遇到挫折的工作時，我無法控制自己的情緒。	.33
a4	我喜歡與別人分工合作完成工作。	.31
a6	我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	.61
a8	我喜歡收集齊全資料，客觀的分析及推理。	.49
a9	我有堅定信心完成既定的工作目標。	.65
a10	遇到挫折的工作時，我仍能克服困難完成計劃。	.63
a11	我能與上司主管有效的溝通。	.54
a12	我能運用各種不同方法解決問題。	.57
a14	我能和朋友快樂的相處。	.50
a15	我常被朋友責備與欺侮。	.41
a16	從小我就生長在一個不和諧的家庭。	.34
a19	我有信心規劃好未來的生活與工作。	.65
a20	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	.67
a21	我有掌握問題、解決問題的能力。	.73
a22	我有豐富的交際能力。	.48
a23	我經常以運動來調劑身心。	.32
a24	我有信心找到理想的工作。	.60
a26	我經常無法控制自己的激動情緒。	.37
a28	我經常懷著快樂的心情工作。	.52
a29	我能有效掌握工作時間。	.50
a31	我喜歡我現在的生活。	.53
a32	我對目前生活感到滿意。	.51
a33	我對未來充滿了希望。	.63
a34	我覺得生活很有安全感。	.57
a35	我對於家人的支持感到滿意。	.52
a36	我對於家人的關心和愛護感到滿意。	.51
a37	當問題發生時，我會抱著全力以赴的態度來面對。	.70
a38	當外在情境不如我所願時，我依然可以保持心情的平靜。	.54
a39	我會感謝周圍支持和幫助我的人。	.57
a40	我會爲自己的理想，勇敢冒險。	.67
a41	遇到問題時，我不會輕易放棄。	.70
a42	我會爲了達到自己的目標而去學習各種能力或技能。	.68
a43	我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	.63
a44	我會應用光碟、網際網路等現代科技化工具，幫助自己學習。	.60
a45	我會應用網際網路，蒐尋或與人討論自己所遇到的生涯問題。	.57

(續) 附表3 新訂青年生活適應量表第二次以64個題目進行項目分析-題目與總分的相關分析

題號	題目	修正的項目總相關
a46	我會用圖表的方式整理所學的東西。	.38
a47	我會注意學習與工作、生活的的關聯。	.65
a48	我會關心不同族群的文化特性。	.44
a49	我會關注外在環境的變遷。	.51
a51	我喜歡閱讀國際間的重要消息。	.37
a52	我對未來的工作已有明確的追求方向。	.60
a53	從小我就能自己安排生活方式及工作目標。	.52
a54	我能掌握目前的生活目標及工作方向。	.65
a55	我喜歡具有挑戰性與創造性的工作或職業。	.58
a56	我喜歡嘗試各種不同的職業角色。	.50
a57	我喜歡從事自己感興趣的工作或職業。	.56
a59	我喜歡追求自己理想的工作。	.62
a64	我無法控制目前的生活目標及工作方向。	.41
a65	我無法掌握未來工作發展及方向。	.41
a66	我無法確定未來的生活目標及工作方向。	.49
a67	我覺得自己人生沒有目標。	.57
a70	我相信成功是靠自己的努力。	.48
a71	我認爲工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	.50
a72	我能接受別人的意見及感受。	.51
a75	我喜歡在眾人面前有成功的表現。	.44
a76	我喜歡追求完美。	.44
a77	我希望凡事都能超越別人。	.32
a78	在團體中我能發揮自己的優點。	.63
a79	在團體中我是一個有影響力的人。	.55
a80	我的行爲表現常受到朋友的肯定。	.61
a81	我會尊重朋友的想法和感受。	.60
a82	朋友的鼓勵讓我更能面對生活的挑戰。	.58
a83	多與不同類型的朋友相處，能增長我的經驗和知識。	.60
a84	發生人際衝突時，我會和別人討論我可以做什麼。	.57

附表 4 新訂青年生活適應量表第一次因素分析十二個因子的項目分析、因素負荷及信度分析

次因子	題號	題目	題目與總分相關	CR (決斷值)	Kmo	因素負荷量	解釋量	Cronbach' α
團隊合作	a39	我會感謝周圍支持和幫助我的人。	.56**	10.78**	.92**	.75	53.98%	.87**
	a83	多與不同類型的朋友相處，能增長我的經驗和知識。	.59**	11.13**		.75		
	a81	我會尊重朋友的想法和感受。	.58**	11.46**		.74		
	a82	朋友的鼓勵讓我更能面對生活的挑戰。	.58**	11.7**		.69		
	a84	發生人際衝突時，我會和別人討論我可以做什麼。	.56**	11.77**		.60		
	a43	我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	.63**	13.61**		.55		
	a14	我能和朋友快樂的相處。	.49**	10.07**		.53		
	a4	我喜歡與別人分工合作完成工作。	.30**	6.13**		.47		
內斂	a70	我相信成功是靠自己的努力。	.47**	9.01**	.79**	.51	57.79%	.82**
	a71	我認爲工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	.49**	9.94**		.47		
	a59	我喜歡追求自己理想的工作。	.61**	13.25**		.45		
外斂	a77	我希望凡事都能超越別人。	.32**	6.36**	.73**	.85	73.91%	.84**
	a76	我喜歡追求完美。	.44**	9.13**		.76		
	a75	我喜歡在眾人面前有成功的表現。	.43**	9.01**		.76		
自主定向	a19	我有信心規劃好未來的生活與工作。	.66**	17.37**	.92**	.69	57.51%	.92**
	a54	我能掌握目前的生活目標及工作方向。	.65**	17.62**		.67		
	a53	從小我就能自己安排生活方式及工作目標。	.53**	12.70**		.66		
	a52	我對未來的工作已有明確的追求方向。	.60**	17.85**		.65		
	a20	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	.67**	16.90**		.64		
	a24	我有信心找到理想的工作。	.60**	16.51**		.55		
迷失方向	a65	我無法掌握未來工作發展及方向。	.42**	10.57**	.77**	.85	71.88%	.86**
	a66	我無法確定未來的生活目標及工作方向。	.49**	13.71**		.81		
	a64	我無法控制目前的生活目標及工作方向。	.41**	8.99**		.73		
	a67	我覺得自己人生沒有目標。	.57**	14.13**		.55		
問題解決	a41	遇到問題時，我不會輕易放棄。	.70**	16.35**	.69**	.53	69.51%	.69**
	a21	我有掌握問題、解決問題的能力。	.74**	19.24**		.49		
	a40	我會爲自己的理想，勇敢冒險。	.67**	17.88*		.50		
	a37	當問題發生時，我會抱著全力以赴的態度來面對。	.71**	18.96**		.44		
挑戰	a56	我喜歡嘗試各種不同的職業角色。	.50**	12.02**	.77**	.70	65.33%	.82**
	a55	我喜歡具有挑戰性與創造性的工作或職業。	.58**	15.10**		.70		
	a6	我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	.61**	15.62**		.60		
	a42	我會爲了達到自己的目標而去學習各種能力或技能。	.68**	16.23**		.34		

(續)附表 4 新訂青年生活適應量表第一次因素分析十二個因子的項目分析、因素負荷及信度分析

次因子	題號	題目	題目與總分相關	CR (決斷值)	Kmo	因素負荷量	解釋量	Cronbach' α
復原力	a9	我有堅定信心完成既定的工作目標。	.65**	16.15**	.76**	.58	60.67%	.79**
	a29	我能有效掌握工作時間。	.50**	13.78**		.57		
	a12	我能運用各種不同方法解決問題。	.57**	12.67**		.56		
	a10	遇到挫折的工作時，我仍能克服困難完成計劃。	.63**	15.04**		.54		
行銷協調	a79	在團體中我是一個有影響力的人。	.55**	13.71**	.81**	.74	58.78%	.82**
	a22	我有豐富的交際能力。	.48**	11.77**		.66		
	a80	我的行爲表現常受到朋友的肯定。	.61**	14.43**		.57		
	a78	在團體中我能發揮自己的優點。	.63**	14.65**		.51		
	a11	我能與上司主管有效的溝通。	.54**	12.17**		.42		
資源應用	a46	我會應用網際網路，蒐尋或與人討論自己所遇到的生涯問題。	.40**	8.27**	.79**	.64	55.21%	.79**
	a44	我會應用光碟、網際網路等現代科技化工具，幫助自己學習。	.60**	14.29**		.61		
	a45	我會用圖表的方式整理所學的東西。	.57**	13.05**		.57		
	a8	我喜歡收集齊全資料，客觀的分析及推理。	.49**	10.40**		.46		
	a47	我會注意學習與工作、生活的的關聯。	.65**	13.08**		.44		
多元文化	a49	我會關心不同族群的文化特性。	.51**	10.33**	.67**	.76	68.61%	.76**
	a48	我會關注外在環境的變遷。	.44**	9.18**		.74		
	a51	我喜歡閱讀國際間的重要消息。	.37**	8.38**		.62		
幸福感	a32	我對目前生活感到滿意。	.52**	13.47**	.78**	.78	61.78%	.84**
	a31	我喜歡我現在的生活。	.53**	13.78**		.72		
	a34	我覺得生活很有安全感。	.57**	16.65**		.59		
	a33	我對未來充滿了希望。	.63**	18.25**		.55		
	a28	我經常懷著快樂的心情工作。	.52**	11.90**		.50		
情緒平衡	a3	遇到挫折的工作時，我無法控制自己的情緒。	.33**	7.05**	.63**	.78	62.47%	.70**
	a26	我經常無法控制自己的激動情緒。	.37**	7.89**		.72		
	a38	當外在情境不如我所願時，我依然可以保持心情的平靜。	.54**	14.73**		.50		
家庭和諧	a16	從小我就生長在一個不和諧的家庭。	.33**	7.18**	.61**	.68	72.34%	.79**
	a36	我對於家人的關心和愛護感到滿意。	.51**	12.17**		.66		
	a35	我對於家人的支持感到滿意。	.52**	13.92**		.65		

**p<.01

附表 5 新訂青年生活適應各分量表及次因子女性百分等級常模(N=2,940)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向	**積極進取**	解決問題
平均數	49.57	33.00	16.57	22.77	12.20	10.57	32.80	20.44	12.36	42.68	10.77
標準差	6.56	4.39	3.12	3.60	1.91	2.34	5.79	3.83	3.26	6.90	1.90
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**32**	22	9	**14**	7	5	**18**	11	4	**25**	6
2	**36**	23	10	**15**	8		**20**	13	5	**28**	7
5	**39**	25	11	**17**	9	6	**24**	14	7	**32**	
10	**41**	27	13	**18**			**26**	16	8	**34**	8
15	**43**	29		**19**	10	8	**28**		9	**36**	
20	**44**		14					17		**37**	
25	**45**	30		**20**			**29**		10	**38**	9
30	**46**	31			11	9	**30**	18		**39**	
35	**47**		15	**21**					11	**40**	
40	**48**	32					**31**	19		**41**	10
45	**49**			**22**		10				**42**	
50		33	16				**32**	20		**43**	
55	**50**			**23**	12		**33**		12		
60	**51**	34	17			11		21		**44**	11
65	**52**	35		**24**			**34**		13	**45**	
70	**53**		18		13		**35**	22		**46**	
75	**54**	36		**25**			**36**	23	14	**47**	
80	**55**	37	19	**26**		12	**37**		15	**48**	12
85	**56**	38		**27**	14	13	**39**	24		**49**	
90	**58**	39	20	**28**		14	**40**	25	16	**51**	13
95	**60**		22				**43**	27	18	**55**	14
97	**61**		23	**29**			**45**	28	19	**57**	
98	**62**						**47**	29		**58**	
99	**64**	40	24	**30**	15	15	**48**	30	20	**59**	15

(續)附表 5 新訂青年生活適應各分量表及次因子女性百分等級常模(N=2,940)

	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧	總分
平均數	17.93	13.98	28.21	13.50	14.71	39.50	18.08	9.73	11.69	215.54
標準差	3.44	2.53	4.81	2.89	2.64	6.51	3.48	2.14	2.59	26.59
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	10	8	**16**		8	**23**	10	4	5	152
2	11	9	**18**	7	9	**26**	11	5	6	161
5	12	10	**20**	9	10	**29**	12	6	7	173
10	14	11	**22**	10	11	**31**		7	8	183
15			**23**			**33**	14			189
20	15		**24**	11	12	**34**	15		9	193
25		12	**25**			**35**		8		198
30	16				13	**36**	16		10	202
35			**26**	12		**37**				206
40	17	13				**38**	17		11	209
45			**27**		14	**39**		9		212
50			**28**	13			18			216
55	18	14	**29**			**40**			12	219
60			**30**	14	15	**41**	19	10		222
65	19		**31**			**42**			13	226
70		15	**32**	15		**43**				229
75	20		**33**		16	**44**	20			233
80	21		**34**		17	**45**	21	11	14	237
85	22	16	**35**	16		**46**	22			242
90	23	17	**36**	17	18	**48**	23	12		250
95	24	18	**37**	18	19	**50**	24	13		260
97		19	**38**	19		**51**				267
98			**39**			**52**		14		272
99	25	20	**40**	20	20	**53**	25	15	15	280

附表 6 新訂青年生活適應各分量表及次因子男性百分等級常模(N=2,650)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向	**積極進取**	解決問題
平均數	49.55	32.41	17.13	23.20	12.18	11.02	32.78	20.82	11.95	44.02	11.30
標準差	7.40	4.77	3.51	3.75	2.01	2.42	6.14	4.19	3.49	7.41	2.03
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**30**	20	9	**14**	7	5	**18**	11		**27**	6
2	**33**	22	10	**15**	8	6	**20**	12	4	**28**	7
5	**38**	24	11	**17**		7	**23**	14	6	**32**	8
10	**40**	26	13	**18**	9	8	**26**	16		**35**	
15	**42**	28		**19**	10		**27**	17	8	**36**	
20	**44**	29	14	**20**			**28**		9	**38**	9
25	**45**					9	**29**	18		**39**	
30	**46**	30	15	**21**	11		**30**		10	**40**	10
35	**47**	31						19		**41**	
40	**48**		16	**22**		10	**31**		11	**42**	
45	**49**							20		**43**	
50	**50**	32	17	**23**			**32**			**44**	11
55		33			12	11	**33**	21	12	**45**	
60	**51**			**24**						**46**	
65	**52**	34	18				**34**	22	13	**47**	
70	**54**	35		**25**	13	12	**35**	23		**48**	
75	**55**	36	19				**36**		14	**49**	12
80	**56**	37	20	**26**	14	13	**37**	24	15	**50**	
85	**57**	38	21	**27**			**39**	25		**52**	13
90	**59**	39	22	**28**		14	**41**	26	16	**54**	14
95	**61**		23	**29**			**44**	28	18	**57**	
97	**63**		24				**46**	29	19	**59**	
98	**64**						**47**				
99	**65**	40	25	**30**	15	15	**49**	30	20	**60**	15

(續)附表 6 新訂青年生活適應各分量表及次因子男性百分等級常模(N=2,650)

	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧	總分
平均數	18.36	14.36	28.27	13.45	14.83	39.88	18.24	10.07	11.57	217.69
標準差	3.51	2.78	5.25	3.19	2.82	6.91	3.74	2.34	2.69	29.29
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	10	8	**15**	5	8	**23**	9	4	4	146
2	11	9	**17**	6	9	**25**	10	5	5	160
5	13	10	**20**	8	10	**29**	12	6	7	173
10	14	11	**22**	9	11	**31**	14	7	8	181
15			**23**	10		**33**				188
20	15		**24**		12	**34**	15	8	9	193
25	16	12	**25**	11		**35**				199
30					13	**36**	16		10	203
35		13	**26**	12		**37**				207
40	17		**27**			**38**	17	9	11	210
45				13	14	**39**				214
50	18	14	**28**			**40**	18			217
55			**29**		15	**41**		10		220
60	19		**30**	14		**42**	19		12	224
65		15	**31**			**43**				228
70	20		**32**	15	16	**44**	20	11	13	231
75			**33**			**45**				236
80	21	16	**34**	16	17	**46**	21		14	242
85	22	17	**35**		18	**47**	22	12		248
90	23	18	**36**	17	19	**49**	23	13		256
95		19	**37**	19		**51**		14		268
97			**38**			**53**				275
98			**39**			**54**				278
99	25	20	**40**	20	20	**55**	25	15	15	285

附表 7 新訂青年生活適應各分量表及次因子全體百分等級常模(N=5,590)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向	**積極進取**	解決問題
平均數	49.56	32.72	16.84	22.97	12.19	10.78	32.79	20.62	12.17	43.32	11.02
標準差	6.97	4.58	3.32	3.68	1.96	2.39	5.96	4.01	3.38	7.18	1.98
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**31**	20	9	**14**	7	5	**18**	11	4	**26**	6
2	**34**	23	10	**15**	8	6	**20**	12	5	**28**	7
5	**38**	24	11	**16**		7	**23**	14	6	**32**	8
10	**41**	27	12	**17**	9		**26**	15	7	**35**	
15	**43**	28	13	**18**	10	8	**27**	16	8	**36**	
20	**44**	29	14	**19**			**28**	17	9	**37**	9
25	**45**	30		**20**			**29**		10	**38**	
30	**46**			**21**	11	9	**30**	18		**39**	
35	**47**	31	15						11	**40**	10
40	**48**		4	**22**			**31**	19		**41**	
45	**49**	32	16			10				**42**	
50	**50**	33		**23**			**32**	20		**43**	
55		33	17		12		**33**	21	12	**44**	11
60	**51**	34				11	**34**			**45**	
65	**52**		18	**24**			**35**	22	13	**46**	
70	**53**	35		**25**	13		**36**	23		**47**	
75	**54**	36	19			12	**37**	24	14	**48**	12
80	**56**	37		**26**			**38**	25	15	**49**	
85	**57**	38	20	**27**	14	13	**39**	26	16	**50**	13
90	**58**	39	21	**28**		14	**41**	27	17	**53**	14
95	**61**		22	**29**			**44**	28	18	**56**	
97	**62**		23				**46**	29	19	**58**	
98	**63**		24				**47**			**59**	
99	**65**	40	25	**30**	15	15	**49**	30	20	**60**	15

(續)附表 7 新訂青生活適應各分量表及次因子全體百分等級常模(N=5,590)

	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧	總分
平均數	18.13	14.16	28.24	13.48	14.77	39.68	18.16	9.89	11.63	216.56
標準差	3.48	2.66	5.92	3.04	2.72	6.71	3.60	2.24	2.64	27.92
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	10	8	**16**	6	8	**23**	9	4	4	148
2	11	9	**17**	7	9	**26**	10	5	6	161
5	12	10	**20**	8	10	**29**	12	6	7	173
10	13	11	**22**	90	11	**31**	14	7	8	182
15	14		**23**	10		**33**				188
20	15		**24**	11	12	**34**	15		9	193
25		12	**25**			**35**		8		198
30	16				13	**36**	16		10	203
35			**26**	12		**37**				206
40	17	13	**27**			**38**	17		11	209
45					14	**39**		9		213
50	18		**28**	13		**40**	18			216
55		14	**29**		15	**41**				220
60	19		**30**	14			19	10	12	223
65		15	**31**			**42**				227
70			**32**	15		**43**	20		13	230
75	20		**33**		16	**44**		11		234
80	21	16	**34**	16	18	**45**			14	239
85	22	17	**35**	17	18	**47**	22	12		245
90	23	18	**36**	18	19	**48**	23	13		253
95	24	19	**37**			**51**	24			264
97			**38**	19		**52**		14		272
98			**39**			**53**				276
99	25	20	**40**	20	20	**54**	25	15	15	283

附表 8 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲男性百分等級常模(*N*=1,029)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**31**	18	10	**14**	7	4	**18**	11	4
2	**33**	20	11	**15**	8	6	**19**	12	
5	**37**	24	12	**17**	9	7	**22**	14	7
10	**40**	26	13	**18**	10	8	**25**	15	8
15	**42**	28	14	**19**			**27**	16	9
20	**44**	29	15	**20**	11	9	**28**	17	
25	**45**	30		**21**			**29**	18	10
30	**46**	30	16			10	**30**		11
35	**47**	31		**22**	12			19	
40	**48**	32		**23**			**31**		12
45	**49**		17			11	**32**	20	
50	**50**	33		**24**					
55	**51**				13		**33**	21	13
60		34	18	**25**		12	**34**		
65	**52**	35					**35**	22	14
70	**53**			**26**	14			23	
75	**55**	36	19			13	**37**		15
80	**56**	37		**27**			**38**	24	
85	**57**	38	20	**28**	15	14	**39**	25	16
90	**59**	39	21				**41**	26	17
95	**61**	40	22	**29**		15	**45**	28	18
97	**62**		23	**30**			**46**	29	19
98	**63**		24				**48**	30	20
99	**65**		25				**50**		

(續)附 8 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲男性百分等級常模(*N*=1,029)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**25**	6	9	8	**15**	5	8	**23**	9	4	3
2	**28**	7	10		**17**		9	**25**	10	5	5
5	**31**	8	12	9	**20**	7	10	**28**	12	7	6
10	**34**	9	14	11	**22**	8	11	**31**	13		8
15	**36**		15		**23**	9		**33**	15	8	9
20	**37**			12	**24**	10	12	**34**			
25	**38**	10	16					**36**	16	9	10
30	**39**				**25**	11	13	**37**			
35	**40**		17	13	**26**			**38**	17		11
40	**41**	11			**27**	12		**39**		10	
45	**42**		18	14			14	**40**	18		12
50	**43**				**28**	13		**41**	19		
55	**44**	12	19		**29**		15	**42**		11	
60	**45**			15		14		**43**	20		13
65	**46**				**30**			**44**			
70	**47**		20	16	**31**		16	**45**	21		14
75	**48**				**32**	15		**46**		12	
80	**49**	13	21		**33**	16	17	**47**	22		15
85	**51**		22	17	**34**		18	**48**	23	13	
90	**54**	14	23	18	**35**	17		**50**	24	14	
95	**57**	15	25	19	**36**	19	19	**52**	25	15	
97	**59**			20	**37**	20		**54**			
98	**60**				**38**						
99					**39**		20	**55**			

附表 9 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲女性百分等級常模(*N*=640)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**34**	22	9	**14**	8	5	**17**	10	4
2	**36**	24	11	**15**	9		**20**	11	
5	**39**	25	12	**17**		6	**23**	14	6
10	**41**	27	13	**18**	10	7	**25**	15	8
15	**44**	29	14	**19**	11	8	**27**	16	9
20	**45**	30		**20**		9	**28**	17	10
25	**46**	31	15	**21**			**29**	18	
30	**47**	32					**30**		11
35	**48**		16	**22**	12	10		19	
40	**49**	33					**31**		12
45	**50**			**23**			**32**	20	
50	**51**	34	17			11			
55		35		**24**	13		**33**		13
60	**52**						**34**	21	
65	**53**	36	18	**25**	14	12		22	14
70	**54**						**35**		
75	**55**	37	19	**26**			**36**	23	15
80	**56**	38				13	**38**	24	16
85	**57**		20	**27**	15		**39**		
90	**58**	39		**28**		14	**41**	25	17
95	**60**	40	21	**29**		15	**43**	27	18
97	**62**		22				**45**	28	19
98			23	**30**			**48**	29	20
99	**64**		24				**49**	30	

(續)附表 9 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 16-17 歲女性百分等級常模(*N*=640)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**25**	6	10	8	**16**	6	8	**22**	9	3	4
2	**28**	7	11		**17**	7	9	**25**	10	4	5
5	**31**	8	12	10	**20**	8	10	**28**	12	6	7
10	**34**	8	13	11	**21**	9	11	**31**	14	7	8
15	**36**	9	14		**22**	10		**33**			9
20	**37**		15	12	**23**	11	12	**34**	15	8	
25	**38**				**24**			**35**	16		10
30	**39**	10	16		**25**	12	13	**36**		9	
35	**40**		17	13				**37**	17		11
40	**41**				**26**			**38**	18		
45	**42**	11			**27**	13	14	**39**		10	12
50			18	14				**40**	19		
55	**43**				**28**		15	**41**			
60	**44**		19		**29**	14		**42**	20	11	13
65	**45**	12		15	**30**			**43**			14
70	**46**		20		**31**	15	16	**44**			
75	**47**			16	**32**			**45**	21		15
80	**48**		21		**33**	16	17	**46**	22	12	
85	**50**	13	22		**34**			**48**			
90	**52**		23	17	**35**	17	18	**49**	23	13	
95	**55**	14	24	19	**36**	18	19	**51**	24		
97	**57**		25		**37**	19		**52**	25	14	
98	**58**	15		20	**38**			**53**		15	
99	**59**				**39**	20	20				

附表 10 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲男性百分等級常模(*N*=1,404)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**33**	21	10	**14**	7	5	**17**	11	4
2	**37**	23	11	**15**	8	6	**20**	12	
5	**39**	24	13	**17**	9	7	**23**	14	6
10	**41**	26	14	**18**	9	8	**26**	16	8
15	**43**	27	15	**19**	10	9	**28**	17	
20	**44**	29		**20**			**29**	18	9
25	**45**	30			11		**30**		
30	**47**		16	**21**		10		19	10
35		31		**22**			**31**		
40	**48**	32			12			20	11
45	**49**		17	**23**		11	**32**		
50	**50**							21	12
55		33		**24**			**33**	22	
60	**51**	34	18		13	12			
65	**52**			**25**			**34**	23	13
70	**53**	35					**35**		
75	**54**	36	19	**26**	14	13	**36**	24	14
80	**55**	37					**37**		15
85	**57**	38	20	**27**		14	**38**	25	
90	**58**	39	21	**28**	15		**41**	27	16
95	**60**	40	22	**29**		15	**44**	28	18
97	**61**		23	**30**			**46**	29	19
98	**63**						**47**	30	20
99	**64**		25				**49**		

(續)附表 10 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲男性百分等級常模(N=1,404)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**27**	6	10	8	**17**	6	8	**22**	8	5	3
2	**29**	7	11	9	**18**	8	9	**25**	10		5
5	**33**	8	13	10	**21**	9	10	**29**	12	6	7
10	**35**	9	14	11	**23**	10	11	**32**	14	7	9
15	**37**		15	12	**24**	11	12	**33**	15	8	
20	**38**	10				12		**34**			
25	**39**		16	13	**25**			**35**	16		10
30	**41**		17		**26**		13	**36**		9	
35	**42**	11				13		**37**	17		11
40	**43**		18	14	**27**			**38**			
45					**28**	14	14	**39**	18		12
50	**45**							**40**		10	
55		12	19	15	**29**		15		19		
60	**46**				**30**	15		**41**			
65	**47**		20	16	**31**			**42**	20	11	13
70	**48**				**32**		16	**43**			
75	**49**	13	21		**33**	16		**44**	21		14
80	**50**			17	**34**		17	**45**		12	
85	**52**		22		**35**	17	18	**47**	22		15
90	**54**	14	23	18	**36**	18	19	**48**	23	13	
95	**57**	15	25	19	**37**	19		**51**	24	14	
97	**59**			20	**38**	20		**52**	25	15	
98	**60**				**39**			**53**			
99					**40**		20	**54**			

附表 11 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲女性百分等級常模(*N*=2,055)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**36**	21	11	**14**	7	5	**18**	11	4
2	**37**	23	12	**15**	8	6	**21**	13	5
5	**39**	25	13	**17**	9	7	**24**	14	7
10	**42**	27	14	**18**	9	8	**27**	16	8
15	**44**	29		**19**	10		**28**	17	9
20	**45**	30	15	**20**	11	9	**29**		10
25	**46**						**30**	18	
30	**47**	31		**21**					11
35			16			10	**31**	19	
40	**48**	32		**22**	12				12
45	**49**						**32**	20	
50	**50**	33	17	**23**		11			
55		34					**33**	21	
60	**51**			**24**	13		**34**		13
65	**52**	35	18					22	
70	**53**	36		**25**		12	**35**		14
75	**54**				14		**36**	23	
80	**55**	37	19	**26**			**37**	24	15
85	**56**	38		**27**		13	**38**	24	16
90	**57**	39	20		15	14	**40**	25	
95	**59**	40	21	**29**		15	**43**	27	18
97	**61**		22	**30**			**45**	28	19
98			23				**47**	29	20
99	**63**		24				**48**	30	20

(續)附表 11 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 18-21 歲女性百分等級常模(N=2,055)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	應用資源	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**25**	6	10	8	**16**	7	8	**23**	10	4	5
2	**28**	7	11	9	**18**	8	9	**26**	11	5	6
5	**32**	8	12	10	**21**	9	10	**29**	12	6	7
10	**34**		14	11	**22**	10	11	**32**	14	7	9
15	**36**	9	15	12	**23**	11		**33**		8	
20	**37**				**24**		12	**34**	15		
25	**38**		16		**25**	12		**35**	16		10
30	**39**	10		13			13	**36**		9	
35	**40**		17		**26**			**37**	17		11
40	**41**				**27**	13		**38**			
45	**42**	11	18	14			14	**39**	18		12
50	**43**				**28**	14		**40**		10	
55					**29**				19		
60	**44**		19	15	**30**		15	**41**			13
65	**45**	12			**31**	15		**42**			
70	**46**		20		**32**			**43**	20	11	
75	**47**			16	**33**	16	16	**44**	20		14
80	**48**		21		**34**		17	**45**	21		
85	**49**				**35**			**46**	22	12	15
90	**51**	13	23	17	**36**	17	18	**47**			
95	**54**	14	24	18	**37**	18	19	**49**	24	13	
97	**56**	15	25	19	**38**	19		**51**		14	
98	**58**			20	**39**	20		**52**	25		
99	**59**				**40**		20	**53**		15	

附表 12 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲男性百分等級常模 (N=217)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**24**	14	9	**16**	7	5	**17**	11	4
2	**36**	21	11	**17**	8	6	**22**	12	
5	**39**	24	14	**18**	9	8	**25**	16	6
10	**41**	26					**27**	17	7
15	**44**	28	15	**19**	10	9	**28**		8
20	**45**	29		**20**	11		**30**	18	9
25	**46**	30		**21**					9
30	**47**	31	16	**22**		10	**31**	19	10
35					12			20	11
40	**48**		17				**32**	21	
45	**49**	32		**23**		11			12
50	**50**			**24**			**33**	22	
55		33	18		13				
60	**51**					12	**34**		
65	**52**	34		**25**				23	13
70			19	**26**		13	**35**	24	
75	**53**	35			14		**36**		14
80	**54**	36		**27**		14	**37**		15
85	**56**	37	20		15		**39**	25	16
90	**57**	38	21	**28**			**40**	26	
95	**60**	40		**29**		15	**43**	28	18
97	**61**		22	**30**			**45**	29	19
98	**62**		23				**46**	30	
99	**63**		25				**49**		20

(續)附表 12 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲男性百分等級常模(*N*=217)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**26**	7	10	8	**17**	7	9	**26**	9	4	6
2	**30**		12	9	**18**	8	10		11	5	
5	**34**	8	13	11	**21**	9	11	**29**	12	6	7
10	**36**	9	15	12	**23**	11		**31**	14	7	
15	**39**		16		**24**		12	**33**	15	8	8
20	**40**	10	17		**25**	12	13				9
25	**41**			13	**26**					8	
30	**42**	11			**27**	13		**35**	16	9	
35	**43**		18					**36**			
40				14	**28**		14	**37**	17		10
45	**44**	12	19	15		14		**38**		10	11
50	**45**				**29**		15	**39**	18		
55	**46**				**30**	15		**40**			12
60	**47**		20	16	**31**					11	
65	**48**				**32**	16		**41**	19		
70							16	**42**	20		
75	**49**	13	21	16	**33**			**43**			13
80	**51**		22	17	**34**	17	17	**44**		12	
85	**53**		23		**35**		18	**45**	21		14
90	**54**	14		18	**36**	18	19	**47**	23	13	15
95	**56**	15	25	19	**37**	19		**49**	24	14	
97	**59**			20	**38**	20		**50**	25	15	
98	**60**				**39**			**52**			
99					**40**		20	**53**			

附表 13 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲女性百分等級常模(*N*=245)

	社會適應	人際關係	社會技能	**價值信念**	內斂	外斂	**生涯定向**	自主定向	迷失方向
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**32**	21	9	**13**	7	4	**19**	11	4
2	**36**	23	11	**15**	8	6	**20**	13	6
5	**39**	24	13	**17**	9		**26**	14	7
10	**42**	27	14	**18**		8	**28**	16	8
15	**43**	28	15	**19**	10	9	**29**	17	9
20	**44**	29		**20**			**29**	18	10
25	**45**	29			11		**30**		
30	**46**	30	16	**21**		10		19	11
35	**48**	31		**22**	12		**31**		
40								20	12
45		32	17	**23**			**32**		
50	**49**					11		21	
55	**50**	33		**24**			**33**		
60	**51**	34	18		13			22	13
65	**52**					12	**34**		
70	**53**	35		**25**			**35**	23	14
75	**54**	36	19		14			24	
80	**55**			**26**		13	**37**		15
85	**56**	37	20	**27**			**39**	25	16
90	**57**	39	21	**28**		14	**41**	26	17
95	**60**				15	15	**44**	28	18
97	**61**	40	22	**29**			**46**	29	19
98			23	**30**			**47**		
99	**63**		24				**48**	30	20

(續)附表 13 新訂青年生活適應量表各分量表及次因子 22-30 歲女性百分等級常模(*N*=245)

	積極進取	解決問題	挑戰	復原力	**現代化**	資源應用	多元文化	**幸福人生**	幸福感	情緒平衡	家庭和諧
百分等級	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數	原始分數
1	**27**	6	10	8	**17**	6	9	**23**	9	4	6
2	**29**	7	12		**19**	7	10	**26**	10	6	
5	**33**	8	13	10	**21**	9	11	**28**	12		7
10	**35**	9	14	11	**23**	11		**30**	14	7	
15	**36**		15	12	**24**		12	**32**			8
20	**37**				**25**	12		**33**	15	8	9
25	**38**		16						16		
30	**40**	10		13	**26**	13	13	**34**			
35	**41**		17					**35**	17	9	
40	**42**		18	14	**27**		14	**36**			10
45	**43**	11			**28**	14		**37**	18		
50	**44**				**29**			**38**			11
55	**45**		19	15			15	**39**			
60	**46**	12			**30**	15		**40**	19	10	12
65	**47**		20		**31**			**41**			
70				16	**32**	16	16	**42**	20		
75	**48**				**33**			**43**		11	13
80	**49**	13	21		**34**		17	**44**	21		
85	**50**		22	17	**35**	17		**45**	22	12	14
90	**52**		23	18	**36**	18	18	**46**			15
95	**55**	14	24	19	**37**	19	19	**49**	23	13	
97	**58**	15	25	20	**38**	20		**50**	24	14	
98					**39**			**51**	25		
99	**59**				**40**		20	**52**		15	

附表 14　新訂青年生活適應量表(學習單)

向度	社會適應	價值信念	生涯定向	積極進取	現代化	幸福人生
定義解釋	我有良好的人際互動關係，而且對團體具有影響力與歸屬感。	我相信自己就是生活、工作、與成就表現的主導者。	我對自己的人生目標、生活方式與職涯已有明確的方向。	我能樂觀面對挑戰、而且具有解決問題的勇氣與毅力。	我懂得使用資源，而且具有多元觀點，能夠尊重不同文化。	我對家庭的和諧感到滿意，並能調整自己的情緒、享受幸福。
我的優勢						
持續發揮優勢的做法						
我的弱勢						
調整或改善弱勢的作法						
自我鼓勵或他人勉勵				見證人		見證日期

教育部青年發展署關心您

青年生活適應量表指導手冊

新訂青年生活適應量表指導手冊/教育部青年發展署編--
臺北市：教育部青年發展署，民 102.01
面; 公分
ISBN:978-986-02-8727-1（平裝）
GPN :1010002467

1.心理評量 2.青少年心理 3.調適

179 100014898

書　　名：青年生活適應量表指導手冊
編 印 者：教育部青年發展署
出 版 機 關：教育部青年發展署
電　　話：02-77365111
地　　址：10055 臺北市中正區徐州路 5 號 14 樓
網　　址：http://www.yda.gov.tw/
執 行 單 位：國立臺灣師範大學
電　　話：02-77345379
計畫主持人：陳李綢
共同主持人：吳淑禎
設 計 印 製：峰正行
電　　話：02-27525759
出 版 日 期：102 年 1 月
版　　次：初版
定　　價：新台幣 450 元整
I S B N：978-986-02-8727-1（平裝）
G P N：1010002467