

「我的人生」量表結果解釋

- 一、測驗內容：本量表分為八個分量表，
愉悅性、效率性、積極性、主控性--「正向人生」
困擾性、慮病性、失落感、疏離感--「負向人生」。

二、 各分量表之涵意

(一)正向人生

1. 愉悅性：

感受人生滿足快樂，生活過得新奇美好，能融入及調適周遭事物，安排充實及情趣的休閒生活，凡事樂觀且適時接受他人的協助。

2. 效率性：

有效處理個人事物，珍惜寶貴時間，平時講求效率，生活作息有規律且有目標，功課應付自如，不受外界干擾。

3. 積極性：

把握人生時光，重視生命價值，認為只有生命存在才能找尋快樂人生，不以自我傷害作為報復或解決問題的途徑。

4. 主控性：

充分發揮潛能，慶幸生逢其時，能做未來的生涯規劃，且專心做好感興趣的事物，完全主宰自己的想法，主動建立人際關係。

(二)負向人生

1. 困擾性：

被強制性念頭，及無法釋懷的瑣事所困擾，心情陷於惡劣，久久不能平復，神經質地重複想一件事，或重複同樣行為，有較多悲痛與失敗的經驗，凡事過於悲觀，常因考試成績未達目標而感到煩惱。

2. 慮病性：

莫名擔心健康問題，因生活焦慮常有精神不濟與睡不著的現象，常感覺胃口差，身體疼痛及有醫生診斷不出的毛病。

3. 失落感：

感受平日工作或學習無聊且痛苦，覺得校園生活痛苦，追求的生活目標毫無進展，人生枯燥乏味，缺乏意義與挑戰。

4. 疏離感：

生活中缺乏關愛，沒有朋友，感到孤獨，不善交往，認識的人有限，遇到困難時無法尋求適時幫助，逃避人群。

三、各分量表原始分數的意義

正向人生總分愈高，代表人生愈趨於正向。

負向人生總分愈高，代表人生愈趨於負向。

四、各分量表百分等級的意義

(一)正向人生百分等級越高，表示你和一般同年級學生相比較的結果，你的正向特質愈高。例如妳的百分等級「80」，表示你在「100」個同年級學生中，你的正向特質比「80」個學生高。

(二)負向人生百分等級越高，表示你和一般同年級學生相比較的結果，你的負項特質愈高。例如妳的百分等級「80」，表示你在「100」個同年級學生中，你的負項特質比「80」個學生高。

本資料摘於《「我的人生量表」指導手冊》49-50 頁，心理出版社發行。