

成大人的「心」開始！-新生適應力檢測簡介與應用

陳美淑心理師 心理健康與諮商輔導組

從小到大，你最喜歡用什麼方式自我瞭解呢？從星座、血型，還是更深奧的紫微斗數呢？或是社群媒體裡，不時會跳出來的心理測驗，透過幾個題目的選擇，能很快速地知道自己的性格、情緒或未來預測？其實，坊間神準的心理測驗是一種稱為「巴南效應」的心理現象，以維基百科的定義來說：「人們會對於他們認為是為自己量身訂做的一些人格描述給予高度準確的評價，而這些描述往往十分模糊及普遍，以致能夠放諸四海皆準適用於很多人身上。」

相較之下，一些諮商或臨床治療單位使用的心理測驗或評估工具多是經過大量施測、統計分析後的標準化工具，測驗結果多是與一群人比較下的高低分與評估，也是較有可信度的。而成大心輔組的新生適應力檢測(後續簡稱新生檢測)也屬於後者，內容整合了大五人格測驗(Big Five)、青少年復原力量表等測驗，再加上潛在風險評估等題目，測驗結果更能作為自我瞭解的依據！

新生檢測包括了性格與生活適應力兩大部分，前者「了解自己的性格」則有五大向度，說明如下：

- 一、開放性：是活躍的想像力、審美力、對內心感受的專注性、對知識的好奇心等。
- 二、嚴謹性：是自律、細心、審慎，或按照良心支持行動的人格特質，在傳統上視為內在道德標準。
- 三、外向性：是活動程度、刺激需求與享樂能力，最明顯的表現方式是和外在世界互動的程度。
- 四、親和性：是一種在社交場合愉快和包容異己的傾向，反之是將自身興趣置於與他人相處之上，與他人的關係傾向競爭，而不是合作。
- 五、神經質：是一種經歷消極情緒狀態的持久傾向，得分高者比一般人可能更容易感到焦慮、憤怒、內疚和憂鬱等情緒。

後者「了解自己的生活適應力」則有七大向度，說明如下：

- 一、問題因應：指能有效地規劃並運用適當策略解決問題，勇於面對挫折與困難。

- 二、希望與樂觀：指能抱持樂觀與自信的態度，對未來懷抱希望。
- 三、同理心與人際互動：指能設身處地為人設想，且願意分享、傾聽、樂於助人、與他人有效溝通。
- 四、情緒調節：指能清楚表達並控制情緒，且能將負向情緒轉化為正向情緒。
- 五、自我定向與自我概念：此向度為反向評分，若得分高是對自我的目標與未來較茫然，較在他人對自己的評價，在情緒起伏也較大。
- 六、壓力因應：此向度為反向評分，若得分高則是較「一」的人，即使碰到困難或挫折，也會壓抑情緒，不太尋求協助。
- 七、資源尋求：指能在解決問題過程中尋求適當的支援與協助。

做完了新生檢測，你可以想想以下幾個問題，深化自我認識：

- 一、這跟我對自己的瞭解相似嗎？若是，恭喜你還滿瞭解自己的；若不是，或許也可以想想造成落差的原因，也能跟親近的家人、好友聊聊他們對你在不同面向的認識，也是一個不錯的話題！或是，透過測驗結果更看懂自己，知道自己有些向度是輕而易舉地展現出來，但也有些向度確實是個人限制，且沒有太想調整或改變，也可以試著把個人標準調整到合乎現實狀況喔！
- 二、在學期間，我可以善用的優勢有哪些？能在什麼方面展現它們呢？例如：若發現自己整體開放性、親和性與問題因應等分數高者，或許在分組報告時擔任組長，或加入社團或系學會，讓自己有機會更多發揮且優化原本就有長才。

在學期間，我可以強化的向度又有哪些呢？能如何有意識地去練習呢？例如：神經質較高分且資源尋求較低分者，可以刻意增進自己資源連結的能力，期許自己透過新生檢測，也能成為成大人自我瞭解與成長期許的一項參考依據，從測驗結果更看懂自己現況，用多一點覺察開始每一天的生活，讓自己不僅是在知識專業更加精進，也能讓內在自我更加成熟穩定啾！