

意見調查問卷

親愛的同學：您好

如何提高學生的身心健康是我們所關心的研究課題。我們正在進行一項調查研究，想要瞭解學生的困擾情形，盼望您的參與並提供您的意見。

本研究擬定一份問卷，想知道您對每一個問題所敘述的同意程度，這是一份不記名的問卷，您的答案僅供本研究參考，絕不會將您的答案公佈出來。

作答方式如下：

在每一個問題的左邊，有五個數目 1.2.3.4.5.這些數目所代表的意義如下：

- 1.從未如此
- 2.偶而如此
- 3.有時如此
- 4.常常如此
- 5.總是如此

例一：我常常都為別人著想

如果您的情形總是如此，請圈選“ 5 ”。

1 2 3 4 ⑤

如果您偶而如此，請圈選“ 2 ”。

1 ② 3 4 5

請您回答每一個問題。這是一份意見調查表，答案並無所謂對或錯之別，請不要花太多時間去想每一個問題。儘快的作答。並且，請儘量不要選擇“ 3 ”為答案，除非那真是您的看法。

我們想要知道您的一些背景資料，因為這些資料和您的回答問卷是有關係的。請先回答“ 個人資料表 ”上的問題，然後再開始做問卷上的題目。

謝謝您的合作！

中興大學法商學院社會學系
研究主持人：程玲玲教授

個人資料表

就讀學校名：_____ 年級：_____ 科系：_____

出生年月日：民國_____年_____月_____日

以下各題請依你的情形將答案填在括弧中：

性別： 男 女

排行： 獨生子(女) 老大 中間排行 老么

父親的教育程度： 不識字 國小 初(國)中 高中(職) 專科 大學
研究所或以上

母親的教育程度： 不識字 國小 初(國)中 高中(職) 專科 大學
研究所或以上

父母親的婚姻狀況： 婚姻正常 分居 離婚 父或母再婚 父或母亡

父親的職業： (請參考下列說明選擇適當代碼)

母親的職業： (亦請參考下列說明選擇適當代碼)

- ①大專校長、大專教師、科學家、中央部會首長(部長次長)、中央民意代表、醫師、法官、律師、董事長、總經理、建築師、工程師、將級軍官。
- ②警察局長、中小學校長、大公司經理(主管)、校級軍官、省(市)議員、簡任公務員(處長、司長)。
- ③中小型公司經理(主管)、警察局分局長、護理長、縣(市)議員、中小學教師、薦任公務員(科長、主任)、尉級軍官
- ④小店主、士官、記者巡佐、鄉鎮民代表、批發商、零售商、藝術工作者、自然科學技術員、公司主任(科長)。
- ⑤技工、木工、水電工、公務員(課員、科員)。
- ⑥廚師、一般業務員、管理員、組長、領班、郵務士、警員、司機、出納員、打字員。
- ⑦農夫、漁民、工廠作業員、礦工、畜牧工、搬運工、加油站服務員、工友、墊員、家庭主婦、門房、建築物看管員、無業。
- ⑧其他。

第一部份

從 未 如 此	偶 而 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(1)我常煩惱別人的問題。
1	2	3	4	5	(2)我常對自己的行為感到羞恥，也對別人的行為感到羞恥。
1	2	3	4	5	(3)我對現況覺得無力去改變。
1	2	3	4	5	(4)我常對家裡的人或自己生氣。
1	2	3	4	5	(5)我經常不願意承認自己家裡有一些根本的問題。
1	2	3	4	5	(6)當有問題時，我常會以「不是黑，就是白」的觀點來看問題。
1	2	3	4	5	(7)我很難說出我真正的需要是什麼。
1	2	3	4	5	(8)我有時對於「我是誰」、「我的生活方向」感到疑惑。
1	2	3	4	5	(9)我對世界上一切感到悲觀。
1	2	3	4	5	(10)當我「做錯事情」、「弄糟事情」、或「受到打擊」時，我覺得那是一件很可怕的事。
1	2	3	4	5	(11)我懷疑什麼才叫做「正常」。
1	2	3	4	5	(12)我對自己的生活常有沒辦法控制的感覺。
1	2	3	4	5	(13)我對家人的問題覺得有罪惡感。
1	2	3	4	5	(14)我有想要自殺的念頭。
1	2	3	4	5	(15)我很生氣自己為什麼生在這樣的家庭中。
1	2	3	4	5	(16)當別人擾亂我的日常生活規律時，我覺得很煩。
1	2	3	4	5	(17)當我看到別人痛苦時，我也覺得很痛苦。
1	2	3	4	5	(18)有時候我覺得自己一定是瘋了。
1	2	3	4	5	(19)有時候我會討厭我自己。
1	2	3	4	5	(20)我常會有一種無法表現出自己的能力與成就的自卑感及低自我價值感。
1	2	3	4	5	(21)我會為家人一些不負責任的行為找藉口。
1	2	3	4	5	(22)我常被某一種情緒，像是罪惡感、愛或生氣所困住。
1	2	3	4	5	(23)如果有人傷害我或做一些我不喜歡的事情，我很難告訴他，我的想法和感受。
1	2	3	4	5	(24)我有時很難清楚自己的感覺。
1	2	3	4	5	(25)我常會擔心等一下不知道會發生什麼事情。
1	2	3	4	5	(26)我會藉著表現得很有自信，來隱藏我對自己不好的感受。
1	2	3	4	5	(27)我常覺得沒有人真正關心我、瞭解我。
1	2	3	4	5	(28)我很容易被人欺騙。

從 未 如 此	偶 而 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(29)我避免和別人一起冒險，因為我不太能信任別人。
1	2	3	4	5	(30)當我覺得沮喪時，我避免和人接觸。
1	2	3	4	5	(31)別人生氣發怒或批評我的時候會讓我害怕。
1	2	3	4	5	(32)我常沒辦法說實話。
1	2	3	4	5	(33)我常擔心別人是如何看我。
1	2	3	4	5	(34)我很難做決定。
1	2	3	4	5	(35)當我跟別人說「不」的時候，我會有罪惡感。
1	2	3	4	5	(36)當我在為自己做辯解時，我覺有罪惡感
1	2	3	4	5	(37)我很難放鬆自己。當我放鬆的時候，我覺得「我做錯事」或是有「罪惡感」。
1	2	3	4	5	(38)當我生氣時，會把憤怒藏起來，不敢表現出來。
1	2	3	4	5	(39)家裡的事讓我很煩。當我不管它時，又會覺得有罪惡感。

第二部份

下列是一些人們常有的不適症狀，請您仔細閱讀每一項，然後評量您在過去半年中，該項症狀發生的頻率，並從 1 到 5 選擇一個適當的評量數字。

從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(1)頭痛。
1	2	3	4	5	(2)暈眩或頭昏眼花。
1	2	3	4	5	(3)心臟或胸部疼痛。
1	2	3	4	5	(4)腰痛。
1	2	3	4	5	(5)噁心或翻胃。
1	2	3	4	5	(6)肌肉酸痛。
1	2	3	4	5	(7)呼吸困難。
1	2	3	4	5	(8)突然發冷或發熱。
1	2	3	4	5	(9)覺得身體的某些部位麻木或刺痛。
1	2	3	4	5	(10)喉嚨有東西哽住的感覺。

從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(11)覺得身體某些部份很虛弱。
1	2	3	4	5	(12)手腳有沈重的感覺。
1	2	3	4	5	(13)神經衰弱。
1	2	3	4	5	(14)火氣大。

第三部份

請仔細閱讀每個敘述句，然後評量您在過去半年中，該行為發生的頻率，並從 1 到 5 選擇一個適當的評量數字。

從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(1)我的身體不舒服，去看醫生，卻檢查不出特別的毛病。
1	2	3	4	5	(2)我會因不安、生氣，而導致身體的不舒服，如拉肚子、頭痛、皮膚不好（如起疹子）或手腳麻木等。
1	2	3	4	5	(3)我覺得自己很神經質，也就是容易緊張，對事情都想得太多考慮太多。
1	2	3	4	5	(4)我會突然沒有理由的感到害怕、驚慌、不安。
1	2	3	4	5	(5)我會有一段時間心情不好，容易生氣、緊張。
1	2	3	4	5	(6)我會有一段時間心情低落、憂鬱、鬱悶。
1	2	3	4	5	(7)我有一段時間（至少一個星期）情緒高昂，容易興奮（如講大話，顯得異常高興）。
1	2	3	4	5	(8)日常生活中，我的情緒會不可預測地忽高忽低，讓我感到困擾（亦即工作，人際關係、休閒活動受到干擾）。
1	2	3	4	5	(9)對高處、人群、封閉的地方或離開房子等，一般人不會感到害怕的情緒，我卻感到極度害怕，以致要離開。
1	2	3	4	5	(10)我會因日常中的變化（如親人離別、與人吵架或經濟困難）而引起情緒上極度不安、痛苦或困擾，以致使工作、人際關係與休閒活動不能正常進行。

從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(11)我會因不必要的重覆動作（如洗手、關門）或停不下來的想法（如一直以為手是髒的，或一直以為可能傷害他人，但我又明知那是不可能發生的事情）而心理感到不安與痛苦。
1	2	3	4	5	(12)我相信一些事情（如有人跟蹤我或有人要害我）但是別人認為那是不存在的，或是不可能發生的。
1	2	3	4	5	(13)我會聽到一些別人聽不到的聲音、看到別人看不到的事物。
1	2	3	4	5	(14)我不喜歡和別人生活在一起，喜歡單獨在房裡，或自己搬去住一間房子。
1	2	3	4	5	(15)同性的對象會引起我的性興趣及性興奮。
1	2	3	4	5	(16)我覺得自己生錯性別，以致我會希望藉開刀、服藥或服飾穿著來改變我的性別。
1	2	3	4	5	(17)我有打架的行為。
1	2	3	4	5	(18)我有偷竊的行為。
1	2	3	4	5	(19)我私自離家，在外過夜，而家人不知道我去那裡。
1	2	3	4	5	(20)我曾因犯法而被警察逮捕或拘留入獄。
1	2	3	4	5	(21)我說謊。
1	2	3	4	5	(22)我賭博。
1	2	3	4	5	(23)我喝酒。
1	2	3	4	5	(24)我抽煙。
1	2	3	4	5	(25)我有“ 將要生病 ” 的感覺。
1	2	3	4	5	(26)我覺得心情不好，沒辦法應付周圍發生的事。
1	2	3	4	5	(27)我會無法維持熟睡狀態，經常醒來，或失眠。
1	2	3	4	5	(28)我覺得處在壓力中。
1	2	3	4	5	(29)我覺得自己無法充分利用時間。
1	2	3	4	5	(30)我覺得自己無法做決定。
1	2	3	4	5	(31)我覺得自己是一文不值的人。
1	2	3	4	5	(32)我覺得人生無望，對事物皆失去興趣。
1	2	3	4	5	(33)我有尋死的念頭。
1	2	3	4	5	(34)我不滿意自己的工作表現。

第四部份

也請您告訴我們，您對自己的認識是：

從	很	有	常	總	
未	少	時	常	是	
如	如	如	如	如	
此	此	此	此	此	
1	2	3	4	5	(1)我經常心情愉快。
1	2	3	4	5	(2)在任何情況下，我都能夠照顧自己。
1	2	3	4	5	(3)我是個沒有出息的人。
1	2	3	4	5	(4)我對我自己的社交能力感到滿意。
1	2	3	4	5	(5)我瞧不起自己。
1	2	3	4	5	(6)我的心情平靜，不憂不愁。
1	2	3	4	5	(7)我對自己感到不滿意。
1	2	3	4	5	(8)我覺得我這個人還不錯。
1	2	3	4	5	(9)我很少做不正當的事。
1	2	3	4	5	(10)我經常不敢面對難題。

第五部份

從	很	有	常	總	
未	少	時	常	是	
如	如	如	如	如	
此	此	此	此	此	
1	2	3	4	5	(1)我的父（母）親認為我是個壞孩子。
1	2	3	4	5	(2)我從來未能好到可以討父（母）親的歡心。
1	2	3	4	5	(3)我覺得我的父（母）親並不是真正想要有我這個孩子。
1	2	3	4	5	(4)我不認為我的父（母）親愛我。
1	2	3	4	5	(5)我覺得和父（母）親在一起時並不安全。
1	2	3	4	5	(6)我不認為我的父（母）親喜歡我。
1	2	3	4	5	(7)別人的意見對我的父（母）親而言是很重要的。
1	2	3	4	5	(8)我的父（母）親有許多不讓別人知道的秘密。
1	2	3	4	5	(9)我常常害怕父（母）親會拋棄我。
1	2	3	4	5	(10)如果我不乖時，我的父（母）親會威脅我說不再愛我。

從 偶 有 常 總
未 而 時 常 是
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

- 1 2 3 4 5 (11)我的父(母)親常說些「你真丟臉」或是「你應該覺得不好意思」的話。
- 1 2 3 4 5 (12)我的父(母)親期待我要完美。
- 1 2 3 4 5 (13)我的父(母)親身深的為他(她)自己感到羞愧。

最後還有一些背景資料請您再花一點時間作答：

- 1.您父母親的關係是(父母一方或雙方死亡,請回想過去他們相處的情形):
美滿 尚可 關係冷淡 經常有口角 常常有暴力衝突
過去冷淡,目前關係改善中
- 2.當您回憶長期以來和父親的關係時,覺得和父親關係是:
非常親密 相處尚可 關係冷淡 經常有口角 常常有暴力衝突
過去冷淡,目前關係改善中
- 3.當您回憶長期以來和母親的關係時,覺得和母親的關係是:
非常親密 相處尚可 關係冷淡 經常有口角 常常有暴力衝突
過去冷淡,目前關係改善中
- 4.家人當中是否有人經常喝酒喝得很兇,影響到全家人的生活工作?
是 否 若答「是」,請問這位家人是誰? _____
- 5.家人當中是否有人經常傷害(以語言、身體或精神虐待)其他家人,影響到全家人的生活工作?
是 否 若答「是」,請問這位家人是誰? _____
- 6.家人當中是否有人經常因為賭博、簽六合彩、玩股票等影響到全家人的生活工作?
是 否 若答「是」,請問這位家人是誰? _____
- 7.家人當中是否有人經常因為嗑藥嗑得影響到全家人的生活工作?
是 否 若答「是」,請問這位家人是誰? _____
- 8.家人當中是否有人長期生病而影響到全家人的生活工作?
是 否 若答「是」,請問這位家人是誰? _____

上述 4. 5. 6. 7. 8. 各題中若有回答「是」者，請繼續回答下列各題。

從 未 如 此	偶 而 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(1)我對家人的喝酒（施虐、嗑藥、賭博、病情）問題很擔憂。
1	2	3	4	5	(2)當他（她）心情不好或遇到問題時，就會去喝酒（傷害人、嗑藥、賭博、發病）。
1	2	3	4	5	(3)他（她）有時會因喝酒（施虐、嗑藥、賭博、病發）而誤了正事（上班、上學、家事）。
1	2	3	4	5	(4)他（她）的身體曾因喝酒（嗑藥、賭博、病發）而就醫。
1	2	3	4	5	(5)他（她）曾因喝酒（施虐、嗑藥、賭博、病發）而觸法。
1	2	3	4	5	(6)他（她）常答應要控制酒量（施虐、嗑藥、賭博）或減少喝酒（施虐、喝酒、賭博）卻又做不到。

請繼續回答下列各題

從 未 如 此	偶 而 如 此	有 時 如 此	常 常 如 此	總 是 如 此	
1	2	3	4	5	(1)您因為此人的問題行為而失眠？
1	2	3	4	5	(2)您的心思意念常被他的問題所佔據？
1	2	3	4	5	(3)您堅持要求對方答應您他會改變其行為？
1	2	3	4	5	(4)您曾威脅或決定不再理他，但自己卻做不到，仍繼續理他？
1	2	3	4	5	(5)您對此人的態度已改變，變得愛恨交加？
1	2	3	4	5	(6)您認為只要他改變，一切事情都會好轉？
1	2	3	4	5	(7)您常覺得孤獨、害怕、擔心、氣憤與挫折嗎？您開始不喜歡您自己，擔心您是否要崩潰了？
1	2	3	4	5	(8)您的心情是否會因此人的心情或行為而變化？
1	2	3	4	5	(9)您是否對此人或其行為感到罪惡感或有責任？
1	2	3	4	5	(10)您是否試著替此人或其行為掩飾，否認其問題或保護他？
1	2	3	4	5	(11)您是否會因為此人或其行為使您難堪，而不再參與外面的活動或不再和朋友來往？

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| 從 | 偶 | 有 | 常 | 總 | |
| 未 | 而 | 時 | 常 | 是 | |
| 如 | 如 | 如 | 如 | 如 | |
| 此 | 此 | 此 | 此 | 此 | |
- 1 2 3 4 5 (12)您是否承擔許多原先是他應承擔的家事或責任？
- 1 2 3 4 5 (13)您是否被迫要把花費控制得更緊，但卻又難做到？經濟問題對您來說越來越嚴重？
- 1 2 3 4 5 (14)您是否一方面得為自己的行為或態度自圓其說，另一方面卻又覺得自己比別人好些？
- 1 2 3 4 5 (15)您是否發覺自己已有一些身體上的症狀，如想吐、潰瘍、手易出汗、發抖、咬指甲？
- 1 2 3 4 5 (16)您是否覺得自己被打敗了，您對他已不能再說什麼，或做什麼？您覺得他已無法改變？

非常感謝您幫助我完成這份問卷，相信由於您的參與，將使很多人受益。如果您在上述 4-8 題中回答「是」，而希望獲得有關它（們）的訊息、或協助，歡迎和我聯絡。我的通訊地址、電話、E-mail 如下：

104 台北市建國北路二段 69 號，興大社會系，程玲玲教授

Tel (02) 2500-9870, E-mail: linlin @ cc.nchulc.edu.tw

或者，請您留下通訊地址、電話，方便與我與您聯絡。

姓名 _____ Tel _____

通訊處 _____

E-mail _____
