

兒童與青少年生活經驗問卷

親愛的同學，您好！

謝謝你願意參與本研究，本問卷共分成八個部分，請仔細閱讀各部分的作答說明，並依據自己的真實想法和情況作答。

本問卷採不記名方式進行，你填寫的資料將由本研究團隊做為學術研究使用，不做其他用途，請你放心填寫。謝謝你的協助與合作！祝
健康快樂、學業順利

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系

副教授 王櫻芬 敬上

中華民國 107 年 12 月



【第一部份】**作答說明：**請依照你的真實感覺，每題圈選出一個最適當的數字，來描述你目前的生活感受。

你目前的生活感受是：								
1.	<u>輕鬆自在的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>緊張焦慮的</u>
2.	<u>很空虛的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>很充實的</u>
3.	<u>充滿希望的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>沒有希望的</u>
4.	<u>能發揮自己能力的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>受到限制的</u>
5.	<u>令人興奮的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>令人提不起勁的</u>
6.	<u>令人滿意的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>令人不滿意的</u>
7.	<u>生活是有意義的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>生活是沒有意義的</u>
8.	<u>很快樂的</u>	1	2	3	4	5	6	<u>很不快樂的</u>

【第二部分】**作答說明：**下面為八個你可能同意或不同意的敘述。請仔細閱讀下列敘述並且評估各個敘述能描述你的程度，數字越大，代表越同意。

		非 常 不 同 意							非 常 同 意						
1.	大致上，我目前的生活跟我理想的生活相當接近	1	2	3	4	5	6	7							
2.	我現在的生活太棒了	1	2	3	4	5	6	7							
3.	我對生活感到滿意	1	2	3	4	5	6	7							
4.	到目前為止，我已得到我人生中覺得重要的事物	1	2	3	4	5	6	7							
5.	即使生活可以重新來過，我也幾乎不想做任何的改變 ..	1	2	3	4	5	6	7							
6.	我喜歡我自己現在的生活	1	2	3	4	5	6	7							
7.	我覺得生活充滿樂趣	1	2	3	4	5	6	7							
8.	我覺得我過得滿幸福的	1	2	3	4	5	6	7							



【第四部分】 **作答說明**：請詳細閱讀下列每個句子，再依據你最近兩週來的真實感受，圈選適當的選項。

	從 未 如 此	很 少 如 此	偶 爾 如 此	經 常 如 此
1. 我的課業表現能帶給我成就感	1	2	3	4
2. 我能專心投入將事情處理好	1	2	3	4
3. 我覺得自己是一個很有價值的人	1	2	3	4
4. 我對自己的各方面表現感到滿意	1	2	3	4
5. 我覺得自己很有才能	1	2	3	4
6. 我覺得自己所做的事都是很有意義的	1	2	3	4
7. 我認為任何事都難不倒我	1	2	3	4
8. 我比以前可以承擔事情	1	2	3	4
9. 我能帶給別人幸福	1	2	3	4
10. 我可以好好地安排時間，完成自己想做的事	1	2	3	4
1. 我的家人及朋友都很關心我	1	2	3	4
2. 我有許多好朋友	1	2	3	4
3. 和家人相處在一起讓我覺得很愉快	1	2	3	4
4. 我和朋友相處得非常愉快	1	2	3	4
5. 我的家人或朋友能尊重我的意見及想法	1	2	3	4
6. 當我有困難時，家人或朋友會幫助我	1	2	3	4
7. 我的家人或朋友會分享我的興趣	1	2	3	4
8. 和朋友在一起讓我覺得很有趣	1	2	3	4



【第五部分】 作答說明：下面題目可能是一些在人們腦海中產生的負向或正向想法。請您仔細閱讀每一個想法，並說明您在上週中產生類似這個想法的頻率如何，然後圈選出現該想法的頻率。

	<u>上週出現頻率</u>				
	沒 有 0 %	偶 爾 25 %	有 時 50 %	經 常 75 %	總 是 100 %
1. 我不夠好。.....	1	2	3	4	5
2. 我對自己感到很失望。.....	1	2	3	4	5
3. 我是哪裡有問題啊？.....	1	2	3	4	5
4. 我很沒有用。.....	1	2	3	4	5
5. 我感到很無助。.....	1	2	3	4	5
6. 有些事情必須改變。.....	1	2	3	4	5
7. 我的未來毫無希望。.....	1	2	3	4	5
8. 我無法完成任何事情。.....	1	2	3	4	5
1. 我覺得很開心。.....	1	2	3	4	5
2. 我可以做到任何事情。.....	1	2	3	4	5
3. 我對自己感到自豪。.....	1	2	3	4	5
4. 我覺得自己還不錯。.....	1	2	3	4	5
5. 不管發生甚麼事情，我都知道自己可以做得得到。.....	1	2	3	4	5
6. 我覺得很棒。.....	1	2	3	4	5
7. 我是愉快、自在的。.....	1	2	3	4	5
8. 只要是我下了決心去做的事，我都有信心可以做得得到。.....	1	2	3	4	5
9. 這真是太讚了！.....	1	2	3	4	5
10. 我比大部分人都幸運。.....	1	2	3	4	5



【第六部分】**作答說明**：這份問卷的主要目的，是在了解你日常生活的看法和感受。每題都是在描述一些你生活中的情形，請你依照該題目符合自己想法或經驗的程度，在數字上圈選最適合的答案。

	從 來 沒 有	很 少 時 候	有 些 時 候	許 多 時 候	幾 乎 常 常	全 部 時 間
1. 我覺得自己很多地方比不上別人。……………	1	2	3	4	5	6
2. 追求目標時，我無法堅持到最後。……………	1	2	3	4	5	6
3. 在學東西時，我會學到一半就想放棄。……………	1	2	3	4	5	6
4. 我覺得我在未來的日子會有壞事發生。……………	1	2	3	4	5	6
5. 我懷疑自己沒有能力把事情做好。……………	1	2	3	4	5	6
6. 我會中途放棄所訂立的考試目標。……………	1	2	3	4	5	6
7. 碰到學習上的困難會讓我 <u>不想</u> 面對。……………	1	2	3	4	5	6
8. 對於自己的表現，我沒有信心。……………	1	2	3	4	5	6
9. 我覺得 <u>不好</u> 的事會發生在我身上。……………	1	2	3	4	5	6
10. 不管我再怎麼努力，也無法達成目標。……………	1	2	3	4	5	6
11. 考試成績不理想，會讓我想放棄用功讀書。……………	1	2	3	4	5	6
12. 就算現在事情很順利，我都覺得會出錯。……………	1	2	3	4	5	6



【第七部分】**作答說明**：這份問卷是用來幫助了解你自己對一些問題的看法和感受，請你仔細地閱讀每一個題目，並圈選出一個最能描述你的狀況的數字，數字愈大代表愈符合。

	完 全 不 符 合	大 部 份 不 符 合	大 部 份 符 合	完 全 符 合
1. 整體而言，我覺得自己是個有能力的人。.....	1	2	3	4
2. 從我的表現中，我覺得自己可以把很多事情做好。.....	1	2	3	4
3. 我對自己各方面的表現，充滿自信心。.....	1	2	3	4
4. 我覺得自己是個有價值的人。.....	1	2	3	4
5. 面對困難，我會勇敢的克服。.....	1	2	3	4
6. 我討厭自己是個沒有用的人。.....	1	2	3	4
7. 我覺得自己很多地方比不上其他人，我感到蠻難過的。.....	1	2	3	4
8. 我真的喜歡我自己。.....	1	2	3	4
9. 我總是覺得自己生活過得不快樂。.....	1	2	3	4
10. 我常常擔心別人會怎樣看我的表現。.....	1	2	3	4
11. 我常常害怕自己可能會失敗。.....	1	2	3	4
12. 我覺得自己常常被別人瞧不起，這讓我感到蠻難過的。.....	1	2	3	4
1. 我覺得我在班上是很重要的。.....	1	2	3	4
2. 我覺得我的意見常常能獲得同學的支持。.....	1	2	3	4
3. 我覺得我不容易交到好朋友。.....	1	2	3	4
4. 我會適當地對他人表達自己的意見和情緒。.....	1	2	3	4
5. 我覺得班上的同學會重視我的意見。.....	1	2	3	4
6. 只要我答應朋友的事，我一定能做到。.....	1	2	3	4
7. 在班上我能和同學快樂的相處。.....	1	2	3	4
8. 在學校我會擔心沒什麼人願意和我在一起。.....	1	2	3	4
9. 我很在乎別人對我的看法。.....	1	2	3	4
10. 在班級中我常感到孤獨，沒什麼人要理我。.....	1	2	3	4



【第八部分】基本資料

1. 性別 ☐男 ☐女 2. 年齡 _____歲
3. 就讀年級 ☐ (1)四年級 ☐ (2)五年級 ☐ (3)六年級
4. 文化族群 ☐ (1)漢人 ☐ (2)原住民
 ☐ (3)其他：_____
5. 目前的居住狀況 ☐ (1)與父母同住
 ☐ (2)與父母其中一人同住
 ☐ (3)與父母及祖父母或外公外婆同住
 ☐ (4)沒有和父母同住，與祖父母或外公外婆同住
 ☐ (5)沒有和父母同住，與其他親戚同住
 ☐ (6)其他，請說明_____
6. 父母的婚姻狀況 ☐ (1)結婚並同住
 ☐ (2)結婚，但因為工作或其他原因沒有同住
 ☐ (3)分居
 ☐ (4)離婚
 ☐ (5)再婚
 ☐ (6)其他，請說明_____
7. 父母國籍 7-1 父親：☐ (1)台灣 ☐ (2)台灣以外，請說明_____
- 7-2 母親：☐ (1)台灣 ☐ (2)台灣以外，請說明_____
8. 如果你的父母中，有人過世，請勾選下列選項
☐ (1)父親過世 ☐ (2)母親過世 ☐ (3)雙方皆過世

謝謝你的幫忙，問卷填答到此結束。請給自己拍拍手唷 😊
祝福你
身體健康 學業順利！！

