

教師幸福感調查問卷

親愛的老師，您好，您辛苦了：

本學系接受國科會委託，為瞭解全國中小學教師因教學工作對幸福感可能造成的影響，特設計發展此幸福感調查問卷，以作為學術研究之用。您是從全國大約20萬名中小學教師中，隨機抽樣邀請來填寫此問卷的教師代表之一！首先，感謝您在百忙之中，仍願意抽空填寫這份問卷，幫忙學術研究的進行。

本研究目的旨在全面瞭解目前教師幸福感盛行率狀況，以作為規劃促進教師心理健康方案之用。您所填寫的一切資料，本研究皆會予以嚴格保密，未經您書面同意之前，本研究不會、也無必要公開任何個人資料做為非學術性用途，敬請您放心填寫。

填寫這份書面問卷的時間不會超過15分鐘，敬請您針對問卷中每一問題所描述狀況，勾選一項最能夠代表您的意見選項即可，請別錯過任何一題喔！填寫完畢，將本問卷對摺裝訂，讓回郵信封面朝上，並投入郵筒即可。敬請於兩週內寄回；為了節省問卷回收後輸入電腦的時間，您也可以選擇上網填寫，問卷網址如下：

我們的問卷連線網址：<http://goo.gl/Opybei>

再次感謝您熱心撥冗協助！ 敬祝 身心健康！ 順心如意！

國立政治大學教育學系
余民寧 教授敬上
中華民國102年12月16日

填答者背景資料：

- 1.性別：☐男 ☐女
- 2.年齡：中華民國 ____ 年出生（請填數字）
- 3.學歷：☐專科 ☐大學 ☐碩士 ☐博士
- 4.任教學校類型：☐國小 ☐國中 ☐高中 ☐高職（含專科）
- 5.任教學校地點的所在縣市： _____ 縣(市)
- 6.擔任志工的頻率：
☐未曾參與 ☐每年僅幾次 ☐每月數次 ☐每週數次
- 7.參與宗教活動（如祈禱、誦經、慶典或參拜儀式等）的頻率：
☐未曾參與 ☐每年僅幾次 ☐每月數次 ☐每天
- 8.練習靜坐、冥想的頻率：
☐未曾練習 ☐每月數次 ☐每週數次 ☐每天
- 9.使用社群網路平台（Facebook、Line、Twitter、We-Chat、Skype等）的頻率：
☐未曾使用 ☐每週數次 ☐每天數次 ☐隨時保持連線中
- 10.未來，本研究若於寒暑假期間辦理教師心理健康促進工作坊的話，您是否有意願參加？
☐有意願 ☐沒有意願

正式問卷一：

填答說明：請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

非常
不同意

不同
意

同
意

非常
同意

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我對自己的看法很有信心，即使它與一般的輿論相反。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 日常生活中的瑣事常讓我感到沮喪。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 有些人會覺得生活沒有目標，但我不會。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在很多方面，我會對自己的成就感到失望。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我從來沒有體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我已經放棄嘗試大幅改變我的生活方式很久了。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得我不屬於社區（社會、社群）中的一份子。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我相信一般人是善良的。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我對這個社區（社會、社群）做一些有意義的事。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我覺得社會已經停止再進步了。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我無法理解世界上到底發生什麼事。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得自己時時充滿喜悅。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我認為自己是個極快樂的人。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我很滿意目前自己的生活。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得自己的生活很豐盛。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

正式問卷二：

填答說明：請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

非常
不同意

不同
意

同
意

非常
同意

- | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我會盡力扮演好人生中的各種角色。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會思索與生命意義有關的課題。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得我的生活充滿樂趣。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我喜歡從事讓自己心靈沉澱、成長的活動。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會盡力讓自己的生活過得有意義。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我會用愛來包容各種情境與關係。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我能接納不同意見，與人和諧相處。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我能原諒他人對我造成的傷害。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我有值得信任、無話不談的親友。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 看到別人有成就時，我會為他感到高興。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我感受到一草一木都充滿了生命力。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我會藉由祈禱來讓自己獲得心靈的平靜。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我覺得自己的存在和所有的天地萬物有關。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 大自然的美景讓我感受到生命的神聖與美妙。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我感恩偉大造物者創造每個獨一無二的生命。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我相信藉著信仰的力量能幫助心靈的成長。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我相信參與宗教活動可以得到身心靈的平安。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 宗教或信仰能帶給我正面積極的力量。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我會關心與宗教或信仰有關的各種資訊。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我相信宗教或信仰可以幫助自己渡過難關。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

正式問卷三：

填答說明：請您針對下列每一問題所描述的狀況，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的意見的選項即可。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我從做過的事情中得到成就感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我的內心處於平靜祥和的狀態。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我喜歡學習、接觸新的事物。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得我的生命是充實且有意義的。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我對自己未來的發展，充滿正面的期待。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得自己很快樂。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在我的生命中，有人真心關懷我。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 遭遇挫折時，我有自我療傷、走出傷痛的能力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我感到自己是一個有價值的人。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得自己精力充沛。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

正式問卷四：

填答說明：請您針對下列各問題所述，根據 自己生活經驗的近況 填答：

	從不如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
每週 <u>從未</u> 出現所描述情況，請勾選「從不如此」				
每週約 <u>1 - 2天</u> 出現所描述情況，請勾選「偶爾如此」				
每週約 <u>3 - 4天</u> 出現所描述情況，請勾選「經常如此」				
每週約有 <u>5天</u> 以上出現所描述情況，請勾選「總是如此」				
1. 有自殺的念頭。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對什麼事都失去興趣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 凡事往壞的方向想。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有罪惡感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 感覺自己很沒用。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 無力感。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有壓力。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 發脾氣、生氣。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心、煩惱。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 害怕、恐懼。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 想哭。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 心情低落。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 胃口不好(或暴飲暴食)。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 睡眠狀況不佳。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 身體疲憊。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 無法專心做事。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 身體不舒服。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 記憶力不好。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 不想與他人往來。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 少說話(或不太愛說話)。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 不想出門。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 生活圈小。.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※ 如果想知道您的測試結果，歡迎留下您的e-mail，我們將在本學期結束後，盡快寄給您個人結果或全體摘要。您的e-mail：_____

誠摯地感謝您填寫本問卷！

廣告回信
臺灣北區郵政
管理局登記證
北台字第1444號

1116-99

台北市木柵郵政一四三三號信箱

余民寧先生收

市縣
區鎮鄉
路街
段
巷弄
號
樓

□□□□-□□