

[勝利版]

# 兒童青少年之心理健康與行為發展問卷

親愛的同學，你好：

這份問卷不用寫名字，但請填寫你的：

年級(       ) 性別: (男 或 女)

此為第二波「勝利版」問卷，感謝你協助填寫這份問卷。你提供的資料將對於增進兒童青少年行為及心理健康有很大的幫助。請注意以下說明：

## 🌸 [作答說明]

1. 所有資料我們會絕對保密，僅供學術研究之用，所以可以依照實際狀況放心填答。
2. 沒有標準答案或對錯，請誠實回答每一題。
3. 你的答案不要告訴別人。
4. 在看清楚題目後請迅速作答(不要想太久)，因為立即的感受最能接近你的實際狀況。
5. 每一題只能選擇一個答案 (單選題)。
6. 請不要漏答任何一個題目，每個題目都非常的重要。
7. 本問卷作答時間並無限制，大約可在二十分鐘內完成。

祝福你 順心平安。



高雄醫學大學 人類發展與社會心理學研究團隊 敬啟  
(國家科學委員會專題研究計畫)

## 第一部分：關於你的生活經驗

請針對以下問題，圈選出最符合你的狀況的數字。

不須花太多時間在每一題，請迅速並誠實作答。

	非常不符合	不符合	尚算符合	符合	非常符合
1. 即使在平常的聚會中，我也常感到緊張。	1	2	3	4	5
2. 和一堆我不熟悉的人在一起時，我總感到不自在。	1	2	3	4	5
3. 與異性交談時，我通常能隨意自如。	1	2	3	4	5
4. 當我必須跟老師談話時，我感到緊張。	1	2	3	4	5
5. 同學或朋友的聚會常令我感到焦慮和不自在。	1	2	3	4	5
6. 與大多數人相比，在團體聚會的場合中，我可能算是比較不害羞的。	1	2	3	4	5
7. 與同性朋友講話時，如果我和他們不熟，有時也會感到緊張。	1	2	3	4	5
8. 我要是在團體聚會的場合中能對自己更有信心就好了。	1	2	3	4	5
9. 總體來講，我是一個害羞的人。	1	2	3	4	5
10. 和一個外表很吸引人的異性談話，我常感到緊張。	1	2	3	4	5
11. 和一個跟我不熟的人打電話時，我常感到緊張。	1	2	3	4	5
12. 和位高權重的人談話時，我會緊張。	1	2	3	4	5
13. 整體來說，我對我自己十分滿意	1	2	3	4	5
14. 有時我會覺得自己一無是處	1	2	3	4	5
15. 我覺得自己有許多優點	1	2	3	4	5
16. 我自信我可以和別人表現得一樣好	1	2	3	4	5
17. 有時候我的確感到自己沒有什麼用處	1	2	3	4	5
18. 我覺得自己和別人一樣有價值	1	2	3	4	5
19. 我十分地看重自己	1	2	3	4	5
20. 我常會覺得自己是一個失敗者	1	2	3	4	5
21. 我對我自己抱持積極的態度	1	2	3	4	5

## 第二部分：關於不公平或不正義的情況感受

關於不公平或不正義的情況，請針對以下問題，圈選出最符合你的想法及感受的數字。

### 如果發生在自己身上：

	非常不同意	不同意	尚敬守中	同意	非常同意
1 當別人得到原本應該屬於我的東西時，我會很難受	1	2	3	4	5
2 當我發現我應得的東西給了別人時，我會感到生氣惱怒	1	2	3	4	5
3 我無法忍受被別人利用佔便宜	1	2	3	4	5
4 當我必須去彌補別人的粗心大意時，我實在很難忘懷	1	2	3	4	5
5 當我比別人少了能表現自己能力的機會時，真的很困擾我	1	2	3	4	5
6 當別人沒有比我好，但卻又比我成功時，我會很生氣難受	1	2	3	4	5
7 當別人很容易得到，但我卻要加倍努力才能得到時，我會氣憤不平	1	2	3	4	5
8 當別人沒理由的得到比我還要好的差別待遇時，我會納悶很久	1	2	3	4	5
9 同樣的事，當我被批評而別人被寬容時，我會很沮喪	1	2	3	4	5
10 當對待我比對待別人差時，我會很生氣	1	2	3	4	5

### 如果發生在別人身上：

	非常不同意	不同意	尚敬守中	同意	非常同意
11 當有人沒能得到他所應得的報酬時，我會很難受	1	2	3	4	5
12 當有人沒能得到他應得的認可(認同)時，我會感到憤慨	1	2	3	4	5
13 我無法忍受有人佔他人的便宜	1	2	3	4	5
14 當有人必須去補償他人的缺失時，我會一直耿耿於懷	1	2	3	4	5
15 當有人比其他人有較少的機會來展現自己的能力時，會讓我相當困擾	1	2	3	4	5
16 當有人相對處於不利地位(弱勢)而且這不是他應得的，我會感到憤慨	1	2	3	4	5
17 當有人必須很努力做那些其他人隨手可得的東西，我會感到難受	1	2	3	4	5
18 當有人沒理由的得到比別人還要好的差別待遇時，我會納悶很久	1	2	3	4	5
19 當看見有人被批評但其他人卻被寬容時，我會感到沮喪低落	1	2	3	4	5
20 當有人被不好的差別對待時，我會感到憤慨	1	2	3	4	5

### 第三部分：社會互動狀況

請針對以下問題，圈選出最符合你的想法及感受的數字。

	沒有這感覺	很少有這感覺	有時有這感覺	總是有這感覺
1. 你覺得自己缺乏同伴？	1	2	3	4
2. 你覺得自己沒有人可以求助？	1	2	3	4
3. 你覺得自己孤單嗎？	1	2	3	4
4. 你覺得自己不再有親近的人？	1	2	3	4
5. 你覺得周圍的朋友無法分享你的興趣和想法？	1	2	3	4
6. 你覺得自己被人丟在一邊？	1	2	3	4
7. 你覺得自己和他人的關係沒有意義？	1	2	3	4
8. 你覺得沒有人真正地瞭解你？	1	2	3	4
9. 你覺得自己孤立無伴？	1	2	3	4
10. 你覺得周遭的人和你並不親近？	1	2	3	4
11. 如果人生再來一次，我寧願活在和現在完全不同的環境。	1	2	3	4
12. 我活在這個世界上，總是感到孤獨、沒有朋友、缺乏關愛， 還得隨時擔心指責與毀謗。	1	2	3	4
13. 如果我現在就遁入山林，遠離世俗，該有多好啊！	1	2	3	4

### 第四部分：社會休閒活動

我們希望你能列出在現在和過去一年中，你最常採取的社會休閒活動(有朋友或其他人一起做的休閒活動，例如：一起打球、逛街、志工活動、找朋友聊天、看電視、玩電腦等)。填寫完後，請選出最符合你進行這活動頻率的選項。最後，請告訴我們，您是否是自願參加這些活動的。

你參加的社會休閒活動是：\_\_\_\_\_

(1)你多常從事這個活動？

1□ 幾個月一次    2□ 每個月一次    3□ 每週一次    4□ 每週 2-3 次    5□ 每天

(2)你有多喜歡這個活動？

1□ 完全無法    2□ 僅部分    3□ 樂在其中    4□ 非常樂在其中

(3)參加是自願的嗎？ □是    □否

### 第五部分：

 班上你最喜歡跟他們坐在一起的三位同學(請填寫他們的座號)。

1.\_\_\_\_\_ 2.\_\_\_\_\_ 3.\_\_\_\_\_

## 第六部分：與班上好朋友的生活情況

❁ 請寫出班上你最好的朋友的座號：\_\_\_\_\_，性別：\_\_\_\_\_，

請回答有關你跟這位好朋友的生活情況：

	非常 不同意	不同 意	稍微 同意	同 意	非常 同意
1. 如果有其他人在背後說我壞話，他會為我挺身而出	1	2	3	4	5
2. 他會告訴我我對某事很擅長。	1	2	3	4	5
3. 他和我會讓彼此覺得自己是重要的且獨特的	1	2	3	4	5
4. 他和我經常生對方的氣	1	2	3	4	5
5. 分組時，他和我通常會選擇和對方同一組	1	2	3	4	5
6. 如果他讓我感到受傷，他會向我道歉	1	2	3	4	5
7. 記得有幾次他曾經向別人說我的壞話	1	2	3	4	5
8. 就算其他人都不喜歡我，他還是會喜歡我	1	2	3	4	5
9. 他曾經告訴我我很聰明	1	2	3	4	5
10 他和我經常向對方訴說彼此的問題	1	2	3	4	5
11 他讓我覺得我的想法很好	1	2	3	4	5
12 當我對發生在我身上的某事件感到生氣時，我可以向他訴說	1	2	3	4	5
13 他和我會為互相幫忙	1	2	3	4	5
14 他和我經常一起做有趣的事	1	2	3	4	5
15 他和我常有爭執	1	2	3	4	5
16 我相信他可以信守承諾	1	2	3	4	5
17 他和我下課時常會一起玩	1	2	3	4	5
18 當我無法搞清楚某些事時，我通常會向他尋求協助與建議	1	2	3	4	5
19 他和我會一起談論讓我們感到悲傷的事情	1	2	3	4	5
20 當他和我吵架過後，很快就可以和好	1	2	3	4	5
21 他和我會互相分享東西，例如：貼紙、玩具或遊戲	1	2	3	4	5
22 如果我和他吵架了，我們通常會討論有沒有方法可以讓彼此感覺好一點	1	2	3	4	5
23 如果我告訴他一個秘密，我信任他不會告訴別人	1	2	3	4	5
24 他和我會互相激怒對方	1	2	3	4	5
25 他和我經常能激盪出做事的好主意	1	2	3	4	5

請回答有關你跟這位好朋友的生活情況：

	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	非常同意
26 他常會幫我做事，讓我可以很快把事情完成	1	2	3	4	5
27 他和我能很快解決我們的爭執	1	2	3	4	5
28 他和我總會互相依靠一起來想如何把事情完成	1	2	3	4	5
29 他不會好好聽我說話	1	2	3	4	5
30 他和我常會互相分享個人的想法	1	2	3	4	5
31 我記得很多和他一起說過的秘密	1	2	3	4	5
32 他在乎我的感受	1	2	3	4	5

## 第七部分：父母之間互動情況

請針對以下問題，圈選出最符合你父母之間互動狀況的數字。

[如果你的父母都沒住在一起，請勾不適用，然後不用作答。]

☐ 不適用 (無法回答)

	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	完全同意
1. 當我父母意見不同時，他們很少會用吼的	1	2	3	4	5
2. 當我父母意見不同時，他們會輕聲地討論	1	2	3	4	5
3. 當我父母爭吵時，他們通常會很快和好	1	2	3	4	5
4. 我父母幾乎不爭吵	1	2	3	4	5
5. 我父母停止爭吵後，他們對彼此還是很和善	1	2	3	4	5
6. 當我父母意見不同時，他們通常會想出辦法	1	2	3	4	5
7. 當我父母有爭執時，他們通常能解決	1	2	3	4	5
8. 我從來沒看過我父母起爭執或意見不合	1	2	3	4	5
9. 當我父母起爭執或意見分歧時，我通常可以幫忙打圓場	1	2	3	4	5

## 第八部分：與家人和朋友的關係

- 如果不限定班上同學，你最要好的朋友是在哪裡認識的?(只能選一個)  
☐是班上同學    ☐是別班的朋友    ☐是鄰居    ☐是參加外面活動時認識的
- 您們當朋友多久了？ \_\_\_\_\_ 年
- 在你生活中，除了父母之外，有沒有一位對你很重要的長輩? ☐是    ☐否
- 請問這個很重要的長輩在您生活中扮演的角色為：  
☐老師    ☐親戚 \_\_\_\_\_    ☐其他 \_\_\_\_\_

請先想好以下兩個人選：

- 1)一位跟你關係最好的家人（這位家人是你的誰?\_\_\_\_\_）。
- 2)一位跟你關係最好的朋友。

	這位家人					這位朋友				
請依序回答下列問題。 請針對這位家人及這位好朋友，分別來回答你們的互動關係。。	都沒有	一點點	一些	很多	幾乎全部	都沒有	一點點	一些	很多	幾乎全部
1. 你和這個人相處的時間有多少？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. 這個人教你多少你不知如何去做的事情？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. 對於您和這個人的關係，你的滿意程度為？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. 您會告訴這個人多少有關你的事？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. 對這個人無法獨自完成的事，你會幫多少？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. 這個人有多喜歡/多愛你？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. 這個人對待你的方式讓您感到有多麼被尊重？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. 這個人多常告訴你該做什麼？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. 你有多確定，無論如何跟這個人的關係都會維持下去？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. 你多常跟這個人一起玩或同樂？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. 你多常跟這個人抱持不同意見、爭執？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. 這個人能幫助你了解或解決多少事情？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. 你有多喜歡和這個人的相處模式？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. 你和這個人有多常激怒或生氣對方？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. 你和這個人會分享多少秘密及個人感受？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. 你會多麼看顧及保護這個人？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. 這個人有多麼關心你？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. 這個人會讓你覺得自己能做好許多事嗎？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. 在你們的關係中，這個人有多常表現出霸道的樣子？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20. 即使發生爭執，你有多確定你們的關係依舊可以維持下去？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21. 你多常跟這個人一起出去做些開心的事？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22. 你多常跟這個人爭吵？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23. 當你需要完成某件事時，這個人有多常幫助你？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24. 你跟這個人的關係有多好？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



25. 你跟這個人有多常互找麻煩或嘮叨不休？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	這位家人					這位朋友				
請依序回答下列問題。 請針對這位家人及這位好朋友，分別來回答你們的互動關係。。	都沒有	一點點	一些	很多	幾乎全部	都沒有	一點點	一些	很多	幾乎全部
26. 你有多麼照顧此人？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27. 這個人對你的愛有多少？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28. 當你做了不該做的事情後，這個人會罵你？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29. 這個人有多喜歡及贊同你所做的事情？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30. 你有多確定，在未來幾年，你與這個人的關係將持續下去？	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## 第九部分：身心適應狀況

請你仔細回想在最近一星期中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個你認為最能代表你感覺的答案。

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	1	2	3	4	5
2. 感覺緊張不安	1	2	3	4	5
3. 覺得容易苦惱或動怒	1	2	3	4	5
4. 感覺憂鬱、心情低落	1	2	3	4	5
5. 覺得比不上別人	1	2	3	4	5

## 第十部分：家庭互動情況

※ 請針對以下問題，圈選出最符合你和父母互動狀況的數字。

※ 這裡的「父母」指的是「主要照顧你的人」，可能是爸爸、媽媽、或爺爺、奶奶...等人。現在家裡「主要照顧你的人」是：\_\_\_\_\_

1. 父母會尊重我的意見，並鼓勵我表達出來。	1	2	3	4	5
2. 當我害怕或沮喪時，父母會給予我安慰及理解。	1	2	3	4	5
3. 我父母最大的滿足感之一來自於孩子。	1	2	3	4	5
4. 父母會鼓勵我去探索和思考人生。	1	2	3	4	5
5. 父母通常在作家庭規劃時，會考慮到我的喜好。	1	2	3	4	5
6. 父母教導我，當我表現不好時會遭受到懲罰。	1	2	3	4	5
7. 父母不允許我對他們發脾氣。	1	2	3	4	5
8. 父母和我之間很輕鬆隨和。	1	2	3	4	5
9. 當我有行為不好時，父母會和我討論那原因。	1	2	3	4	5
10 即使父母不在身邊，他們也會相信我的行為。	1	2	3	4	5



11 我和父母之間的相處是溫暖、親近的。

1 2 3 4 5

非常不同意  
不同意  
消散同意  
同意  
非常同意

12 父母鼓勵我去探索和質疑事情。

1 2 3 4 5

13 父母認為讚美勝於懲罰。

1 2 3 4 5

14 父母會欣賞我想去完成的事。

1 2 3 4 5

15 父母會鼓勵我去談論我的問題。

1 2 3 4 5

16 父母認為我不應該對他們保有秘密。

1 2 3 4 5

17 父母教導我在任何時候都能控制自己的感受。

1 2 3 4 5

18 父母會讓我知悉他們生氣了。

1 2 3 4 5

19 父母鼓勵我做事應該要做得比別人好。

1 2 3 4 5

20 父母認為責罵和批評能讓我更進步。

1 2 3 4 5

21 父母認為我應該知道他們是多麼為我犧牲。

1 2 3 4 5

22 父母不允許我對他們的決定提出質疑。

1 2 3 4 5

23 父母讓我知道當我行為不好時，他們會有多麼羞愧和失望。

1 2 3 4 5

24 父母希望我能讓別人有好印象。

1 2 3 4 5

25 父母認為花時間與孩子相處是很有意思且有教育意義的。

1 2 3 4 5

26 父母藉由警告我會有不好的後果來控制規範我。

1 2 3 4 5

27 父母有時會調侃和嘲笑我。

1 2 3 4 5

28 父母鼓勵我凡事都要盡力。

1 2 3 4 5

29 父母會確保他們知道我現在在哪，正在做什麼。

1 2 3 4 5

30 如果我陷入困境，父母會期望我能自己處理。

1 2 3 4 5

31 父母相信體罰是最好的管教方式。

1 2 3 4 5

32 父母讓我自己作決定。

1 2 3 4 5

33 父母覺得我是有點讓他們失望的。

1 2 3 4 5

34 父母讓我在成長過程中有很多機會去嘗試新事物。

1 2 3 4 5

35 父母往往使用威脅而多於實際的懲罰。

1 2 3 4 5

36 父母鼓勵我能獨立。

1 2 3 4 5

呀比！謝謝你完成了這份問卷！

請再檢查看看有沒有沒填答到的題目  
噲，再次感謝你☺

