## 教師心理健康調查問卷

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承受教學工作壓力對心理健康的可能影響,特設計發展此心理健康調查問卷,以作為學術研究之用。<u>您</u>是從全國大約20萬名中小學教師中,被抽樣邀請來填寫此問卷的<u>教師代表之一</u>,首先感謝您在百忙之中,仍能夠抽空填寫這份問卷。

本研究目的旨在全面瞭解目前教師心理健康盛行率狀況,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<u>不會、也無必要公開</u>任何個人資料做為非學術性用途,敬請您放心填寫。

填寫這份問卷的時間不會超過 10 分鐘,敬請您針對問卷中每題所描述的狀況, <u>勾選一項</u>最能夠代表您的反應選項即可,<u>別錯過任何一題</u>喔!根據文獻記載,心理 健康狀態有四種不同類型:「錯亂型」、「掙扎型」、「幽谷型」、與「顛峰型」等,您 想知道自己屬於哪一型嗎?歡迎您撥冗填寫本問卷,並留下您的 e-mail 通訊,本研 究將在結案時,盡快@給您個人結果或全體摘要。填寫完畢,只要將本問卷<u>對摺裝</u> <u>訂,讓回郵信封面朝上,並投入郵筒</u>即可。為了節省我們輸入資料的時間,<u>您也可</u> 以選擇上網填寫,我們的問卷網址及您的登錄&密碼帳號如下:

問卷網址: <a href="http://www3.nccu.edu.tw/~95152516">http://www3.nccu.edu.tw/~95152516</a>
登錄&密碼帳號:

再次感謝您的撥冗協助! 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96年12月25日

## 填答者背景資料:

1.性別:□男	□女			
2.學歷:□專科	□大學	□碩士	□博士	
3.年齡:□30歲以下	□31-40歳	□41-50歲	□51-60歳	□61歲以上
4.婚姻:□未婚	□已婚			
5.宗教信仰:□無	□有,但不太	、虔誠 □有	,非常虔誠	
6.請問您開學至今, <u>每</u>	天(週一至週五	<u>L)下班後</u> ,還紅	繼續從事教學	泪關工作的 <u>平均時數</u> 是?
□30分鐘內 □1/	小時內 □2	小時內 □3,	小時內 □3.	小時(含)以上
7.請問您開學至今,對	目前教學(含	·兼任行政)工	作負荷的感覺	是?
□勝任愉快 □還	可以接受	□覺得有點壓	壹力 □壓力很	₹大 □快受不了
8.請問您開學至今,所	知覺到 <u>最主要</u>	工作壓力來源	是?(請勾選	一項最主要者)
□節數問題 □:	學生問題 🗌	家長問題 🔲	同(人)事問題	□學校(教育)行政問題
9.請問您開學至今,請	<u>病假</u> 的天數是	?		
□未曾請假過 □	「不到2天 □	不到5天 □不	到10天 □起	3過10天

正式問卷一:		不同			非常
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, <u>勾選一項</u> 最能夠代表您的意見的選項即可。	同意	意	~	75	"同意
1.我很容易被他人強烈的意見所影響。					
2.我對自己的看法很有信心,即使它與一般的輿論相反。					
3.我依據自己的見解,而不是別人的價值觀,來評斷我自己。					
4.一般來說,我覺得我能掌控我生活中的一切情況。					
5.日常生活中的瑣事常讓我感到沮喪。					
6.我能妥善處理日常生活中所需要負擔的責任。					
7.我現在活在當下,不想去思考未來。					
8.有些人會覺得生活沒有目標,但我不會。					
9.有時候我會覺得自己好像已經完成人生中所有該做的事。					
10.當回顧我的一生時,我會很欣然接受已經成為事實的部分。					
11.我喜歡我人格中存在的多個面向。					
12.在很多方面,我會對自己的成就感到失望。					
13.對我來說,與他人維持親密關係是一件令我感到困難又挫折的事。					
14.由於我願意花時間幫助別人,別人會認為我是一位肯付出的人。…					
15.我從來沒有體驗過與他人維持溫暖又信任的關係。					
16.我認為擁有新經驗,進而挑戰自己對世界的想法,是一件很重要的事。					
17.對我來說,人生是一種不斷學習、改變、與成長的持續性過程。					
18.我已經放棄嚐試大幅改變我的生活方式很久了。					
19.我覺得我不屬於社區中的一份子。					
20.我覺得我與社區中的每個人都很親近。					
21.我的社區是一個令人感覺舒適的地方。					
22.我覺得一般人對幫助他人是不求回報的。					
23.我認為一般人對他人的問題是漠不關心的。					
24.我相信一般人是善良的。					
25.我有寶貴的東西值得留給這個世上。					
26.我的日常行為舉止無法對社區產生任何貢獻。					
27.我沒有任何重要的東西可以貢獻給社會。					
28.對每個人而言,這個世界已經變得比以前更好。					
29.我覺得社會已經停止再進步了。					
30.對我來說,社會並沒有改善許多。					
31.對我來說,這個世界太複雜了。					
32.我對世界上發生的事,都覺得沒有意義。					
33.我覺得很容易去預測社會即將發生什麼事。					
34.我覺得自己時時充滿喜悅。					
35.我感覺到自己神采飛揚。					

36.我認為自己是個極快樂的人。	•••				
37.我的生活非常沈穩祥和。					
38.我很满意目前自己的生活。	•••				
39.我覺得自己的生活很豐盛。	•••				
正式問卷二:					
填答說明:請您針對下列問題,根據從開學至今的狀況填答:					
如果您每週 <u>從未</u> 出現所描述情況,請您勾選「從不如此」 如果您每週約 <u>不到1天</u> 出現所描述情況,請您勾選「很少如此」	從	很	偶	經	總
如果您每週約1-2天出現所描述情況,請您勾選「偶爾如此」	化不	少少	爾爾	經常	総是
如果您每週約3-4天出現所描述情況,請您勾選「經常如此」	如		•	如如	如
如果您每週約有5天以上出現所描述情況,請您勾選「總是如此」	此	此	此	此	此
1.有自殺的念頭。					
2.對什麼事都失去興趣。					
3.凡事往壞的方向想。					
4.有罪惡感。					
5.感覺自己很沒用。					
6.無力感。					
7.有壓力。					
8.發脾氣、生氣。					
9.擔心、煩惱。					
10.害怕、恐懼。					
11.想哭。					
12.心情低落。					
13. 胃口不好 (或暴飲暴食)。					
14.睡眠狀況不佳。					
15.身體疲憊。					
16.無法專心做事。					
17.身體不舒服。					
18.記憶力不好。					
19.不想與他人往來。					
20.少說話(或不太愛說話)。					
21.不想出門。					
22.生活圈小。	Ш				Ш
	, ,,,,,	.,	,		
※ 如果您想知道您的測試結果,歡迎您留下您的e-mail,我們將在z	▶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!