

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。您是從全國大約20萬名中小學教師中，被抽樣邀請來填寫此問卷的教師代表之一，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，勾選一項最能夠代表您的反應選項即可，別錯過任何一題喔！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，只要將本問卷對摺裝訂，讓回郵信封面朝上，並投入郵筒即可。為了節省我們輸入資料的時間，您也可以選擇上網填寫，我們的問卷網址及您的登錄&密碼帳號如下：

問卷網址：<http://www3.nccu.edu.tw/~95152516>

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歲 41-50歲 51-60歲 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，每天(週一至週五)下班後，還繼續從事教學相關工作的平均時數是？
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 覺得有點壓力 壓力很大 快受不了
8. 請問您開學至今，所知覺到最主要工作壓力來源是？(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，請病假的天數是？
未曾請假過 不到2天 不到5天 不到10天 超過10天

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。

極不
同意
同意

普
通

同
意

非
常
同
意

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.我很容易被他人強烈的意見所影響。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.我依據自己的見解，而不是別人的價值觀，來評斷我自己。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.一般來說，我覺得我能掌控我生活中的一切情況。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.我能妥善處理日常生活中所需要負擔的責任。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.我現在活在當下，不想去思考未來。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.我喜歡我人格中存在的多個面向。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19.我覺得我不屬於社區中的一份子。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20.我覺得我與社區中的每個人都很親近。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21.我的社區是一個令人感覺舒適的地方。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22.我覺得一般人對幫助他人是不求回報的。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23.我認為一般人對他人的問題是漠不關心的。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24.我相信一般是善良的。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25.我有寶貴的東西值得留給這個世上。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26.我的日常行為舉止無法對社區產生任何貢獻。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27.我沒有任何重要的東西可以貢獻給社會。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28.對每個人而言，這個世界已經變得比以前更好。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29.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"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30.對我來說，社會並沒有改善許多。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31.對我來說，這個世界太複雜了。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32.我對世界上發生的事，都覺得沒有意義。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33.我覺得很容易去預測社會即將發生什麼事。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34.我覺得自己時時充滿喜悅。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35.我感覺到自己神采飛揚。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

