

# 教師幸福感調查問卷

親愛的老師，您好，您辛苦了：

本學系接受科技部委託，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，被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，仍能夠抽空填寫這份問卷，幫忙學術研究的進行。

本研究目的旨在全面瞭解目前中小學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題所描述的狀況，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，只要將本問卷對摺裝訂，並在兩週內投入郵筒即可。為了節省我們將填答資料輸入電腦的時間，您也可以選擇在103年12月15日之前上網填寫，我們的問卷網址如下：

問卷連線網址：<http://ppt.cc/kkUu>

再次感謝您同意撥冗協助！ 敬祝身心健康！順心如意！

國立政治大學教育學系  
余民寧 特聘教授 敬上  
中華民國103年12月1日

## 填答者背景資料：

- 性別：男 女
- 年齡：中華民國\_\_\_\_\_年出生（請填數字）
- 學歷：專科 大學 碩士 博士
- 任教學校類型：國小 國中 高中 高職（含專科）
- 任教學校地點的所在縣市：\_\_\_\_\_縣（市）
- 目前任教職務：  
導師 科任教師 兼任行政
- 開學至今，每天(週一至週五)放學後，您仍繼續從事教學相關工作的平均時數為？  
1小時內 2小時內 3小時內 4小時(含)以上
- 開學至今，您在處理學生問題的壓力負荷感受如何？  
勝任、無壓力 略感壓力 有些沈重 無法負荷
- 開學至今，您在處理家長問題的壓力負荷感受如何？  
勝任、無壓力 略感壓力 有些沈重 無法負荷
- 開學至今，您在處理同(人)事問題的壓力負荷感受如何？  
勝任、無壓力 略感壓力 有些沈重 無法負荷

## 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）做了一些有意義的事。.....  | <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：請您檢視過去一週來的感受，從右側的選項中，勾選一項最能夠代表您的感受程度選項即可。

過去一週內從未出現所描述情況，請勾選「從不如此」

過去一週內約1-2天出現所描述情況，請勾選「偶爾如此」

過去一週內約3-4天出現所描述情況，請勾選「經常如此」

過去一週內約有5天以上出現所描述情況，請勾選「總是如此」

- |                               | 從不如此                     | 偶爾如此                     | 經常如此                     | 總是如此                     |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 感覺到 <u>被逗樂</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 感覺到 <u>生氣</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 感覺到 <u>丟臉</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 感覺到 <u>驚奇</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 感覺到 <u>不屑</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 感覺到 <u>嫌惡</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 感覺到 <u>尷尬</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 感覺到 <u>感恩</u> 的程度。.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 感覺到 <u>有罪惡感</u> 的程度。.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 感覺到 <u>猜疑</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 感覺到 <u>被激勵</u> 的程度。.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 感覺到 <u>向上提昇</u> 的程度。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 感覺到 <u>好奇</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 感覺到 <u>快樂</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 感覺到 <u>親密</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 感覺到 <u>自豪</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 感覺到 <u>難過</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 感覺到 <u>害怕</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 感覺到 <u>滿足</u> 的程度。.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 感覺到 <u>緊張</u> 的程度。.....   | <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：  
每週從未出現所描述情況，請勾選「從不如此」  
每週約1-2天出現所描述情況，請勾選「偶爾如此」  
每週約3-4天出現所描述情況，請勾選「經常如此」  
每週約有5天以上出現所描述情況，請勾選「總是如此」

- |                  | 從不如此                     | 偶爾如此                     | 經常如此                     | 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"/> |

※ 本研究擬同步進行學生幸福感調查研究，懇請老師能夠後續協助將問卷隨機發給貴班10位學生填答，學生所填寫一切資料，本研究皆會予以嚴格保密。如蒙應允協助，請提供您的聯絡電話或e-mail，以便聯繫寄送學生問卷給您。

您的聯絡電話或 e-mail：\_\_\_\_\_

## 正式問卷五：

**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. 我是一位喜歡掌握事情且會負起責任的人。.....           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當達成某一目標後，我會尋找另一個更具挑戰的目標。.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我喜歡面對挑戰和克服障礙。.....                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我有我的願景並且努力實踐它們。.....               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 儘管有許多挫折，我通常都能成功得到想要的結果。.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我會設法針對如何獲致成功而列出我所需要做的步驟。.....      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我總會試圖克服困難，沒有什麼可以阻攔我的。.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 當我應徵工作時，我會想像我已獲得這份工作了。.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我能將阻力轉化為正向經驗。.....                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 若別人告訴我「我不可能辦到某件事」，我反而更會去執行它。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 當我碰到困難時，我會主動去解決它。.....            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 誠摯地感謝您填寫本問卷！

(請將本問卷對摺裝訂，並在兩週內投入郵筒即可。不必貼郵票，謝謝您！)

1116-99

台北市木柵郵政一-四三三號信箱

余 民 寧 先生 收

廣告回信  
臺灣北區郵政  
管理局登記證  
北台字第1444號

市 縣      區 鎮 鄉      路 街      段      巷      弄      號      樓