

[好讚版]

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)

此為第一波「好讚版」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。

<預告：第二波「勝利版」問卷>



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：我平常的生活狀況

※ 請針對以下問題，圈選出最符合你狀況頻率的數字。

不須花太多時間在每一題，請迅速並誠實作答。

	從不	很少	有時	總是
1. 我注意力不集中。	1	2	3	4
2. 我容易專心	1	2	3	4
3. 我在課堂上很難靜下心來	1	2	3	4
4. 我可以很快就下定決心。	1	2	3	4
5. 我是衝動的。	1	2	3	4
6. 我的做事往往是一時衝動。	1	2	3	4
7. 我會一時衝動去買東西	1	2	3	4
8. 我花的比我賺的(或我手頭有的)還要多	1	2	3	4
9. 我會仔細地計畫任務。	1	2	3	4
10 我是個能自我控制的人。	1	2	3	4
11 我是個會審慎思考的人。	1	2	3	4
12 我會不經思考就脫口說出來	1	2	3	4
13 在沒有大人的支持下，我可以做得/表現得很好。	1	2	3	4
14 我會適當地表達需求與感受。	1	2	3	4
15 我可以自己解決同學朋友間的問題。	1	2	3	4
16 我擅於了解別人的感受。	1	2	3	4
17 我能夠察覺自己的行為對別人造成的影響。	1	2	3	4
18 我在團體中表現良好。	1	2	3	4
19 我會與別人分享東西。	1	2	3	4
20 我能主動和同學朋友們合作。	1	2	3	4
21 我對於別人是有幫助的。	1	2	3	4
22 我會聆聽別人的意見及看法。	1	2	3	4
23 我不用命令的語氣來給別人建議或看法。	1	2	3	4
24 我對別人很友善。	1	2	3	4
25 我能妥善面對失敗。	1	2	3	4
26 我會三思而後行。	1	2	3	4
27 當興奮或緊張時，我可以冷靜下來。	1	2	3	4
28 我能遵守遊戲規則。	1	2	3	4
29 當有意見分歧時，我能控制自己的脾氣。	1	2	3	4
30 我會遵循老師的口頭指導。	1	2	3	4

第二部分：我覺得我是個怎樣的人

※ 一般而言，你覺得自己是個怎樣的人？

以下有一些可能你有或你沒有的特質，請針對每一題，圈選出你的同意程度。

我是...	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	非常同意
1. 很會聊天說話的	1	2	3	4	5
2. 喜歡挑剔別人錯誤	1	2	3	4	5
3. 心情低落、憂鬱的	1	2	3	4	5
4. 有獨創性，會有新點子的	1	2	3	4	5
5. 沉默含蓄的	1	2	3	4	5
6. 熱心助人、不自私的	1	2	3	4	5
7. 有些粗心的	1	2	3	4	5
8. 能放輕鬆，妥善處理壓力的	1	2	3	4	5
9. 對許多事情都很好奇的	1	2	3	4	5
10 精力充沛的	1	2	3	4	5
11 會和他人起爭執	1	2	3	4	5
12 做事可以被信賴的人	1	2	3	4	5
13 可能會太緊繃的	1	2	3	4	5
14 足智多謀、深思熟慮的	1	2	3	4	5
15 有很多熱忱的	1	2	3	4	5
16 容易寬恕別人的	1	2	3	4	5
17 往往雜亂無章沒條理	1	2	3	4	5
18 愛擔心的	1	2	3	4	5
19 有活躍想像力的	1	2	3	4	5
20 安靜的人	1	2	3	4	5
21 相信別人的	1	2	3	4	5
22 容易偷懶	1	2	3	4	5
23 有創造力的	1	2	3	4	5
24 有自我獨斷風格	1	2	3	4	5
25 有些冷漠冷淡的	1	2	3	4	5
26 堅持到底的人	1	2	3	4	5

我是...

	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	非常同意
27 心情很容易受影響，時好時壞的	1	2	3	4	5
28 能欣賞藝術、有審美觀的	1	2	3	4	5
29 有時害羞、壓抑的	1	2	3	4	5
30 幾乎對每個人都很體貼和善良的	1	2	3	4	5
31 做事有效率	1	2	3	4	5
32 在壓力情況下，仍可保持冷靜的	1	2	3	4	5
33 有時對人沒有禮貌的	1	2	3	4	5
34 擬定計畫並會把事情完成	1	2	3	4	5
35 容易緊張	1	2	3	4	5
36 喜歡思考，想點子	1	2	3	4	5
37 喜歡與人合作	1	2	3	4	5
38 容易分心的	1	2	3	4	5
39 很懂藝術、音樂和文學的	1	2	3	4	5

第三部分：對曾經傷害你的人的想法

我們可能都有過身體或心理受傷的經驗。
請針對以下問題，圈選現在最符合你對這個傷害你的人的想法和感受。

	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	非常同意
1. 我會讓他付出代價	1	2	3	4	5
2. 即使他的行為傷害了我，我還是會對他保持善意	1	2	3	4	5
3. 我會希望壞事發生在他身上	1	2	3	4	5
4. 我希望我們能和好，好讓我們的關係延續	1	2	3	4	5
5. 我不信任他	1	2	3	4	5
6. 無論他之前做了什麼，我都想要我們能夠再次有良好的關係	1	2	3	4	5
7. 我想要他得到應得的報應	1	2	3	4	5
8. 我發現我很難對他表現出親切的樣子	1	2	3	4	5
9. 我會刻意避開他/她	1	2	3	4	5
10 雖然他傷害了我，但我會把這傷害擱一旁，好讓我們的關係恢復	1	2	3	4	5
11 會討回公道	1	2	3	4	5
12 我已經放下了我的傷痛和怨恨	1	2	3	4	5
13 我切斷了與他的關係	1	2	3	4	5
14 我已釋懷了我的憤怒，所以我可以讓我們的關係恢復正常	1	2	3	4	5
15 我想要看到他受傷和痛苦	1	2	3	4	5
16 我會疏遠他	1	2	3	4	5

第四部分：網路與現實生活經驗

壹：親身經驗 (你是否曾經被他人欺負?)

過去六個月內，你是否曾經在【網路上】或【學校裡】被人欺負？

(例如，被罵難聽的話、取難聽的綽號、被嘲笑或排擠、或是被威脅恐嚇、被打、被惡作劇等情形)

❁ 否 (沒有被人欺負過) →答「否」者，請跳到下一小節 **貳、目睹** 作答 ❁

❁ 是 (有被人欺負過) →答「是」者，請往下繼續作答 ❁

我曾經在【 <u>手機、網路任何平台</u> 】「 <u>被同學或他人</u> 」....	從 來 沒 有	1-2 次	3-5 次	6-9 次	10 次 以 上
1. 傳送令人討厭或不舒服的訊息騷擾我	0	1	2	3	4
2. 使用帶有辱罵性文字的網路暱稱騷擾我	0	1	2	3	4
3. 散播八卦謠言或壞話來中傷、醜化我	0	1	2	3	4
4. 假冒我的名義(名字或帳號)在網路上做壞事(罵人、詐騙、騷擾、散播謠言)	0	1	2	3	4
5. 看我不順眼而不理會我的發言，不讓我參與家族討論、一起參與線上遊戲	0	1	2	3	4
6. 故意說我的壞話煽動朋友一起排擠、封鎖我	0	1	2	3	4
7. 故意張貼公開或傳送我的隱私、個人糗聞或私密照/影片	0	1	2	3	4
8. 用恐嚇的言語或口氣要我聽命行事	0	1	2	3	4
9. 以公開我的個人資料或隱私威脅或向我勒索	0	1	2	3	4
10. 線上討論某主題時，和我激烈爭論並用粗俗言語攻擊我	0	1	2	3	4
11. 討論或發表意見時，刻意誤解我的意思並用言語挑釁我	0	1	2	3	4
12. 用難聽的字眼取笑、貶抑、攻擊我	0	1	2	3	4
13. 傳送含有性暗示、挑逗的訊息或謠言騷擾、貶抑我 (如黃色笑話、色情圖片、援交、一夜情、和誰發生性關係等)	0	1	2	3	4
14. 竊取我的遊戲寶物或具有價值的物品	0	1	2	3	4
15. 假借向我交易或交換物品(帳號、寶物、裝備)，卻騙取我的物品	0	1	2	3	4
我曾經在【 <u>校園或實際生活中</u> 】「 <u>被同學或他人</u> 」....	從 來 沒 有	1-2 次	3-5 次	6-9 次	10 次 以 上
16. 打我或踢我	0	1	2	3	4
17. 推擠或衝撞我	0	1	2	3	4
18. 用東西丟我	0	1	2	3	4

19.	用刀棍或其他物品攻擊傷害我	0	1	2	3	4
20.	幫我取難聽不雅的綽號，以有關我的家庭背景或外表來取笑我	0	1	2	3	4
我曾經在【校園或實際生活中】「被同學或他人」....		從				10
		來	1-2	3-5	6-9	次
		沒	次	次	次	以
		有				上
21.	用髒話或其他侮辱字眼來罵我(如: 豬腦袋、白癡、智障)	0	1	2	3	4
22.	用言語恐嚇或威脅或強迫我聽命行事 (如: 跑腿、做小跟班等)	0	1	2	3	4
23.	慫恿、教唆同學或朋友排擠我(故意說八卦、壞話或打小報告)	0	1	2	3	4
24.	譏笑、嘲諷、批評我的身材外貌 (如波霸、大胖子)	0	1	2	3	4
25.	對我惡作劇使我身心受傷(如把椅子拉開、故意用腳絆倒我、鎖在教室、廁所或密閉空間)	0	1	2	3	4
26.	故意製造事端來激怒騷擾我，看我出糗(如把東西藏起來、破壞或丟掉)	0	1	2	3	4
27.	強行拿取我的物品(作業、文具)或財物 (手機、金錢、包包等物品)	0	1	2	3	4
28.	被某人欺負後，卻跑來打我出氣	0	1	2	3	4
29.	被某人欺負後，因我比他弱(如:成績比他差、身高比他矮等)，所以跑來欺負我	0	1	2	3	4
30.	被我欺負後，找機會報復我	0	1	2	3	4

1. 你在哪些網路平台上發生這些騷擾及不愉快的事呢? (可複選)

- (1) 即時通(MSN、Skype、雅虎即時通) (2) 電子郵件
 (3) 網路社群網站(臉書、推特、微博、噗浪等) (4) 聊天室 (5) 部落格
 (6) 網站 (7) 電子佈告欄(BBS 等) (8) 手機簡訊 (9) 線上遊戲等

2. 你認為這些人為什麼要在學校或網路上欺負你? 因為可能他們感覺 ...或 (可複選)

- (1) 不知道 (2) 憤怒拿我當出氣筒 (3) 妒忌我 (4) 出於無聊 (5) 這樣很酷
 (6) 覺得有趣好玩 (7) 他們家庭有問題 (8) 他們心地不好 (9) 他們沒有安全感
 (10) 他們認為這是一種自我保護的方式 (11) 其他 (請說明) _____

3. 當你發生這些事情時，你最常會怎麼處理? (只能選一個)

- (1) 什麼也不做 (2) 告訴老師或長輩 (3) 告訴朋友 (4) 在學校或網路上攻擊他人
 (5) 問對方為何要對我做這些事 (6) 告知攻擊我的人停止攻擊 (7) 離開網路或現場(例如: 登出)
 (8) 其它: 請說明 _____

4. 當你告知他人你發生的這些事情後，情況有何轉變? (只能選一個)

- (1) 有改善 (2) 變得更差 (3) 沒有改變 (4) 我從未告知任何人

5. 當你發生這些事情時，誰曾經試著幫助你? (可複選)

(1) 我的父母 (2) 我的姐妹/兄弟 (3) 我的朋友同學 (4) 老師或長輩 (5) 沒有人

貳、目睹 (你是否曾看過某人被欺負?)

過去六個月內，你是否曾經在【網路上】或【學校裡】看過某人被欺負?

(例如，被罵難聽的話、取難聽的綽號、被嘲笑或排擠、或是被威脅恐嚇、被打、被惡作劇等情形)

❁ 否 (沒有看過某人被欺負過) →答「否」者，請跳到下一小節 參、自己本身 作答 ❁

❁ 是 (有看過某人被欺負過) →答「是」者，請往下繼續作答 ❁

1. 看過的次數是：

在網路上或手機 (1) 1-2 次 (2) 3-5 次 (3) 6-9 次 (4) 10 次以上以上

在學校校園或其他地方 (1) 1-2 次 (2) 3-5 次 (3) 6-9 次 (4) 10 次以上

2. 當你看到別人在學校或網路上正在被人欺負，你有何感受？(只能選一個)

(1) 沒特別感覺 (2) 他們應得的 (3) 真遺憾，但是我們對於這樣的事無能為力

(4) 我們必須阻止它 (5) 其他：請說明_____

3. 當你在學校或網路上看見這些事情時，你會...(只能選一個)

(1) 加入 (2) 鼓勵網路或校園攻擊者 (3) 在旁觀看，但不參與 (4) 離開網路或現場

(5) 反對攻擊者 (6) 反對他人，但不直接對攻擊者 (7) 嘗試幫助或與受害者當朋友

(8) 向可以幫助受害者的人求助，如：_____ (9) 其他 (請說明) _____

參、自己本身 (你是否曾欺負過別人?)

過去六個月內，你是否曾經在【網路上】或【學校裡】欺負別人?

(例如，罵難聽的話、取難聽的綽號、嘲笑或排擠別人、或是威脅恐嚇、打人、惡作劇等情形)

❁ 否 (沒有欺負過別人) →答「否」者，請跳到下一小節 請跳到第五部份 作答 ❁

❁ 是 (有欺負過別人) →答「是」者，請往下繼續作答 ❁

1. 做過的次數是：

在網路上或手機 (1) 1-2 次 (2) 3-5 次 (3) 6-9 次 (4) 10 次以上以上

在學校校園或其他地方 (1) 1-2 次 (2) 3-5 次 (3) 6-9 次 (4) 10 次以上

2. 你在哪些網路平台上做這些事呢?(可複選)

即時通(MSN、Skype、雅虎即時通)、 電子郵件、 網路社群網站(臉書、推特、微博、噗浪等)、 聊天室、 部落格、 網站、 電子佈告欄(BBS 等)、 手機簡訊、 線上遊戲等

3. 你為什麼要做這些事情？(可複選)

(1) 不知道 (2) 感到憤怒很酷 (3) 感到妒忌 (4) 別人惹我的 (5) 我自己也被欺負 (6) 無聊

(7) 很酷 (8) 有趣好玩 (9) 沒人關心我 (10) 沒有安全感 (11) 保護自己 (12) 別人要我作的

(13) 其他 (請說明) _____

第五部分：關於你在家裡的情形

※ 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：_____

	非常不同意	不同意	稍微同意	同意	完全同意
1 如果我遇到了問題，我可以倚靠我父母來幫我	1	2	3	4	5
2 我父母會說：你不應該跟大人爭執狡辯	1	2	3	4	5
3 無論做什麼，我父母會一直要求我盡全力	1	2	3	4	5
4 我父母告訴我寧可讓步，也不要讓別人生氣	1	2	3	4	5
5 我父母會一直要求我獨立思考	1	2	3	4	5
6 當我在校成績不好時，父母會讓我過得很痛苦	1	2	3	4	5
7 如果我學校課業有不懂的地方時，我父母會幫助我	1	2	3	4	5
8 我父母會告訴我，他的想法都是正確的，我不該懷疑	1	2	3	4	5
9 當我父母要我做某些事時，他會先向我解釋原因	1	2	3	4	5
11 當我在校成績不好時，我父母會鼓勵我更加努力	1	2	3	4	5
12 我父母讓我規劃我自己想做的事情	1	2	3	4	5
13 我父母知道我有什麼朋友	1	2	3	4	5
14 如果我做了父母不喜歡的事，他們就會表現得冷漠又不友善	1	2	3	4	5
15 我父母會花時間跟我聊天說話	1	2	3	4	5
16 當我在校成績不好時，我父母會讓我產生罪惡感	1	2	3	4	5
17 我與我父母一起做有趣的事情	1	2	3	4	5
18 當我做了父母不喜歡的事後，他就不讓我跟他一起做事	1	2	3	4	5

	從不 試著瞭解	偶爾 試著瞭解	時常 試著瞭解
1. 你父母會試圖瞭解你 <u>晚上</u> 要去哪裡？	1	2	3
2. 你父母會試圖瞭解你在 <u>空閒時</u> 都在做什麼？	1	2	3
3. 你父母會試圖瞭解你 <u>放學後的下午</u> 都去哪裡？	1	2	3

4. 在平常上課日，你最晚可以在外面逗留到幾點？ _____

- (1)我不許外出 (2) 晚上 8:00 前 (3) 晚上 8:00-8:59 (4) 晚上 9:00-9:59
(5) 晚上 10:00-10:59 (6)晚上 11:00 之後 (7)沒有限制

5. 在週末，你最晚可以在外面逗留到幾點？ _____

- (1)我不許外出 (2) 晚上 8:00 前 (3) 晚上 8:00-8:59 (4) 晚上 9:00-9:59
(5) 晚上 10:00-10:59 (6)晚上 11:00 之後 (7)沒有限制

第六部分：社會支持

請針對以下問題， 圈選出最符合你的狀況的數字。		非常不同意	不同意	同意	非常同意
家人	1. 當我在外面遭遇到挫折時，我的家人會給我精神支持	1	2	3	4
	2. 當我有一些難題時，我的家人會想辦法幫我解決	1	2	3	4
	3. 我會與家人分享彼此的想法	1	2	3	4
	4. 當我有麻煩或煩惱時，我的家人會幫我減輕負擔	1	2	3	4
	5. 我的家人一直提供我情緒上的支持	1	2	3	4
	6. 當我遇到問題時，我的家人會陪伴我一起面對	1	2	3	4
朋友	7. 當我有情緒困擾時，我的朋友會鼓勵我	1	2	3	4
	8. 我有麻煩或煩惱時，朋友能給我幫助	1	2	3	4
	9. 我周圍的朋友會分擔我的困擾	1	2	3	4
	10. 我的想法往往能得到朋友的支持	1	2	3	4
	11. 我的朋友會對我的情緒表示關心和愛護	1	2	3	4
	12. 我和我的朋友會分享彼此的心情	1	2	3	4
	13. 當我有困擾時，我的朋友會提供建議	1	2	3	4
老師	14. 當我有麻煩和煩惱時，我可以從師長得到幫助	1	2	3	4
	15. 我滿意師長和我討論、分擔問題的方式	1	2	3	4
	16. 學校老師會支持我的想法	1	2	3	4
	17. 當我有問題時，學校師長會建議解決的方法	1	2	3	4
	18. 當我的情緒不佳時，我滿意師長表達關心和愛護的方式	1	2	3	4
	19. 我和師長可以共度愉快的時光	1	2	3	4
	20. 學校老師會支持我，幫助我化解困擾	1	2	3	4

第七部分：你的想法

有時候我們可能剛好會看到或聽到有人被欺負欺凌，請針對以下問題，圈選出最符合你的想法的數字。		非常不同意	不同意	稍微同意	同意	完全同意
1.	每個人應該嘗試去幫助受欺負的受害者	1	2	3	4	5
2.	欺負別人是愚蠢的行為	1	2	3	4	5
3.	加入欺負別人的行列是一件錯誤的事情	1	2	3	4	5
4.	當有人被欺負時，如果你跟別人一起嘲笑他也沒什麼不好	1	2	3	4	5
5.	每個人應該要向老師報告欺負的事件	1	2	3	4	5
6.	當有人一次又一次的嘲笑、揶揄一位同學是很有趣的	1	2	3	4	5
7.	欺負行為會讓受害者感覺很差	1	2	3	4	5

第八部分：基本資料

1.家中排行序：(1)老大 (2)老么(最小的小孩) (3)中間 (4)獨生子女

2.家庭型態：(1)雙親家庭

(2)單親家庭 (因為(A)父母離婚 (B)父親已過世 (C)母親已過世 (D)其他_____)

(3)繼親家庭 ((A)父親與繼母 (B)母親與繼父)

(4)隔代家庭 (例如爺爺奶奶或外公外婆照顧你，父母都不在身邊)

3. 爸媽的教育程度：

爸爸：(1)小學以下 (2)國中 (3)高中職 (4)專科 (5)大學 (6)碩士 (7)博士

媽媽：(1)小學以下 (2)國中 (3)高中職 (4)專科 (5)大學 (6)碩士 (7)博士

4. 我和誰同住 (可複選)：

(1)父親 (2)母親 (3)阿公 (4)阿嬤 (5)外公 (6)外婆 (7)哥哥 (8)姊姊

(9)弟弟 (10)妹妹 (11)其他 _____

讚! 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唷，再次感謝你☺

