

附錄：

親愛的同學，您好！

非常感謝您參與這個研究，願意撥空填寫此份問卷，這是一份學術性研究的調查問卷，目的在於瞭解您與父母三人之間的關係、您與兄弟姊妹之間的關係，以及您個人情緒適應的情況。

您填寫的這份問卷結果僅供研究之用，為了絕對保密，本問卷採不記名的方式，請您放心作答，並依照您目前的真實情況填答，不必擔心對錯與別人的看法。

本問卷內容包括四大部分：第一部分是「個人基本資料」；第二部分是「爸爸媽媽與我」；第三部分是「兄弟姊妹與我」；第四部分是「情緒適應量表」。

請您在填答時注意：

1. 填答之前，務必先詳細閱讀問卷上各個部分的說明。
2. 請您每一題皆回答，不要遺漏任何題目。

衷心感激您的熱心協助！

祝您

健康快樂！心想事成！

國立政治大學教育學研究所

指導教授：修慧蘭 博士

研究生：柴蘭芬 敬上

第一部份 個人基本資料

★ 以下您正確的基本資料將對本研究的分析結果扮演重要的角色，您個人資料將絕對保密，請您放心填答，謝謝您的協助。

01.就讀學校：_____ 年級：_____ 年齡：_____歲

02.性別：男 女

03.家中兄弟姊妹共____位（包括您自己），您在家排行第____位

- 04.最近半年內，您是否有和兄弟姊妹住在一起？是 否
- 05.最近半年內，您：只和爸爸住 只和媽媽住
和爸爸與媽媽一起住
其他_____
- 06.您父母親的婚姻狀況：第一次婚姻 再婚 離婚 其他_____

第二部分 爸爸媽媽與我

★ 以下題目是用來瞭解您與父母的關係，以及當您的父母有爭執或意見不合的時候，您的感受以及您和父母三個人的反應，請根據您這半年來實際生活中的情況，在每一個陳述句後面，選出一個最符合您的情形的選項，在題目後面適當的空格內打「√」。

★ 如果您覺得某一題很難作答，請選擇最接近您的感受的選項。

非 無
常 特 非
不 不 別 常
符 符 感 符 符
合 合 受 合 合

- 01.我認為自己是帶給家庭麻煩的小孩。
- 02.當爸媽爭吵時，我會想辦法讓他們不要再繼續吵下去。
- 03.當爸媽爭吵時，我不知道要聽誰的說詞。
- 04.當爸媽爭吵時，我覺得我一定要站出來和解。
- 05.當爸媽爭吵時，我會因為無法選邊站而覺得
對不起爸爸(或媽媽)。
- 06.我認為自己的問題是帶給家庭困擾的來源。
- 07.只要我一做錯事，爸媽就會吵架。
- 08.我需要站出來協調父母之間的衝突。
- 09.當爸媽爭吵時，我發現自己會比平常得到更多的照顧。

非 無
 常 特 非
 不 不 別 常
 符 符 感 符 符
 合 合 受 合 合

- 10.當爸媽爭吵時，我會因父母跟我說另一方的壞話
 而感到吃力不討好。
- 11.當爸媽爭吵時，他們愈會幫我解決事情。
- 12.如果我表現的再好一點，他們就不會吵架了。
- 13.當爸媽爭吵時，我覺得我的家庭不能沒有我。
- 14.當爸媽爭吵時，我會固定聽父母其中一方訴苦。
- 15.當爸媽爭吵時，我只會幫其中一個人講話。
- 16.當爸媽爭吵時，爸爸（或媽媽）其中一個人
 會聯合我一起指責另一方。
- 17.當爸媽爭吵時，我希望可以維持公平的立場，
 但又擔心他們其中一個人會不舒服。
- 18.父母會花更多的時間照顧我，以轉移他們之間的爭吵。
- 19.當爸媽爭吵時，我會固定選擇爸爸（或媽媽）
 其中一個人同一國。
- 20.當爸媽爭吵時，生活會以照顧我為重心。
- 21.爸媽經常會有爭執或吵架。
- 22.爸媽對家中的大小事務有一致的看法。

即將進入第三部分囉！

第三部分 兄弟姊妹與我

- ★ 每個人和不同的兄弟姊妹會有不同的互動，請根據您和不同的兄弟姊妹最近半年來的互動情形，選擇最符合您和這位兄弟姊妹互動情形的選項，在題目後面適當的空格內打「√」。
- ★ 如果您沒有手足，請您跳過這一部分的題目，如果您只有一位手足，您只需要填答『第一位手足』的欄位，如果您有三位以上的手足，則請您選擇其中兩位手足來作答。
- ★ 題目中所描述的兄弟姊妹互動情形請分別依第一位手足、第二位手足做回答。

在您作答之前，請您先填答以下資料！

一、第一位手足：

性別：男 女

稱謂：哥哥 姊姊 弟弟 妹妹

二、第二位手足：

性別：男 女

稱謂：哥哥 姊姊 弟弟 妹妹

第一位手足

第二位手足

非	無	非	無
常	特	非	常
不	不	別	常
符	符	感	符
合	合	受	合

01.我和這位手足會彼此為對方著想，

做有利於彼此的事。.....

02.我覺得媽媽對這位手足比較好，

對我則比較差。.....

第一位手足

第二位手足

非 無

非 無

常 特 非

常 特 非

不 不 別 常

不 不 別 常

符 符 感 符 符

符 符 感 符 符

合 合 受 合 合

合 合 受 合 合

03.當這位手足遇到問題而不知該如何是好

時，我都會盡量幫助他(她)。.....

04.當我遇到問題而不知該如何是好時，

這位手足都會盡量幫助我。.....

05.當有好吃或是好玩的東西時，

我和這位手足經常相互分享。.....

06.我覺得爸爸對這位手足比較好，

對我則比較差。.....

07.我和這位手足都很珍惜對方。.....

08.有些事情，我只會跟我的這位手足講，

不會讓其他人知道。.....

09.我和這位手足有共同的興趣。.....

10.我和這位手足的感情很好。.....

11.我和這位手足時常會在某些方面

(如成績等)彼此想勝過對方。.....

12.我和這位手足經常

會為一些事情而相互責罵。.....

13.我覺得爸爸比較關心這位手足，

比較忽視我。.....

14.我和這位手足彼此敵視，有時會不擇手段

地挑對方的毛病，找對方的麻煩。.....

第一位手足

第二位手足

非 無

非 無

常 特 非

常 特 非

不 不 別 常

不 不 別 常

符 符 感 符 符

符 符 感 符 符

合 合 受 合 合

合 合 受 合 合

15.我和這位手足時常互相合作。

16.我覺得媽媽比較關心這位手足，
比較忽視我。

17.當我看到這位手足遇到事情做不來時，
我會盡量協助他(她)。

18.當我遇到事情做不來時，
這位手足會盡力幫助我。

19.我經常會要這位手足幫我做事情，
例如做家事、買東西等。

20.我的這位手足認為我很優秀，
對我的期望也很高。

21.我和這位手足彼此互相友愛。

22.我會和這位手足一起辦事情。

23.我和這位手足會相互較勁，
想要做得比對方好。

24.我和這位手足喜歡相同的東西。

25.當我遇到不懂的事情時（例如功課、電腦等），
這位手足會盡力教我。

26.我的這位手足以我為榮。

第一位手足

第二位手足

非	無				非	無			
常	特	非			常	特	非		
不	不	別	常		不	不	別	常	
符	符	感	符	符	符	符	感	符	符
合	合	受	合	合	合	合	受	合	合

27.和這位手足相比，我覺得爸爸比較不重視我，

不疼愛我。

28.我覺得這位手足很優秀，

我對他(她)的期望也很高。

剩下最後一部分了，加油！

第四部分 情緒適應量表

★ 以下各題在瞭解您的情緒狀況，請根據您這半年來實際生活的感覺，在每一個陳述句後面，選擇出一個最符合您的情形的選項，在題目後面適當的空格內打「√」。

- | | 總 | 常 | 有 | 很 | 從 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 是 | 常 | 時 | 少 | 不 |
| | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 |
| | 此 | 此 | 此 | 此 | 此 |
| 01.考試前的焦慮，通常能激勵我更努力讀書。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02.我不輕易向別人傾訴內心的感受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03.當我的好朋友心情低落時，我就會跟著難過起來，
而無法專心上課。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04.我能用合適的言語表達自己內心真實的感受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05.當我心情低落時，我能將注意力轉移到別的事，
讓自己好過些。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06.我可以從自己的動作表情中，瞭解到自己情緒的好壞。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07.我常把不愉快的情緒壓抑下來，不想把它說出來。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08.我會以幽默輕鬆的態度，化解自己和同學之間緊張衝突的氣氛。
..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.我能控制自己的情緒，避免說出傷人的話。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.我常爲了討好別人，而忽略自己真實的感受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.我可以從自己說話聲調的變化，覺察到自己情緒的好壞。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.無論我是感到快樂、失望或生氣，
我覺得自己的行爲表現看起來都一樣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.面對一件無聊但又必須完成的事時，我會盡量
把它當作一件有趣的事去完成它。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

總 常 有 很 從
是 常 時 少 不
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此

- 14.遇到令我感到焦慮或恐懼的事時,我通常會裝作沒有什麼事發生。
.....
- 15.當我心情沮喪時,我會用一些積極的話鼓勵自己。.....
- 16.如果我的好朋友不理我時,我的情緒會有很大的起伏,
而無法做理性思考及判斷。.....
- 17.遇到挫折時,我會找出問題所在,想出解決的對策。.....
- 18.我很容易受到別人情緒好壞的影響。.....
- 19.當我和朋友吵架後,我常有罪惡感,覺得是自己的錯。.....
- 20.我通常能透過別人的言語或動作表情,
瞭解他內心的想法及感受。.....
- 21.當我感到憤怒時,我會適時表達自己不愉快的感受。.....
- 22.我的心情不好時,我還是可以轉換心情讓自己靜下來專心讀書。
.....
- 23.我通常會觀察別人的臉部表情和身體動作,
以瞭解他情緒的好壞。.....
- 24.在緊張的情況下,我知道如何協助自己放鬆。.....
- 25.我常花費許多心思及時間去煩惱別人的事,
而無法專注在課業上。.....
- 26.我通常可以敏銳地察覺到別人的情緒起伏。.....

呼！終於結束了，辛苦您了！萬分的感激您！

祝您 學業進步！事事順心！

