大學學生課業壓力量表

親愛的同學，您好：
非常感謝您撥出時間填答這份量表，本研究深感對高等教育界的關心，尤其今天的大學生面對的難題與困境不比以前少，因而從事此議題的研究，期能透過研究結果的呈現作為未來高等教育發展的參考。本量表共分為四部分，所費時間約為三十分鐘，您的看法對本研究相當寶貴，故您的支持與合作對本研究十分重要，請仔細閱讀填答說明，並依您實際真實的感受與經驗據實作答。這份量表的資料僅作為學術研究參考之用，絕對保密，請您放心填答。

請問您最近在學校遭遇到哪些課業上的壓力？

		非常同意	同意	不同意	非常不同意	不知道
1	覺得有些老師對作業或報告的格式或內容要求太嚴格。					
2	我覺得有些老師指定的作業或報告太難。					
3	我覺得有些老師出的作業或報告量太多。					
4	有些老師上課所教的內容，我覺得有很多地方聽不懂。					
5	有些課程老師提供太多資料，使我無法讀完及吸收。					
6	有些科目使用原文書上課，我覺得負荷很重。					
7	我覺得對有些老師的教學方法，我無法適應。					
8	上了大學後感覺有些老師上課進度太快，我會跟不上。					
9	有些課程，我要花很多時間找資料。					
10	我覺得父母認為我在學校不夠認真讀書。					
11	我會因課業的成績問題與父母意見不合。					
12	我覺得現在的成績與讀高職時的成績落差很大。					
13	我會擔心我的課業成績達不到父母的期望。					
14	最近的考試，總覺得成績退步、頗不理想。					
15	我會因擔心學校要考試而晚上睡不著覺。					
16	學業成績好壞對我不會造成壓力。					
17	學校的大小考試，讓我熬夜到很晚。					
18	我會擔心因必修科目不及格(被當)而需要重修。					

19	我覺得有些科目的考試題目與上課內容不一樣，使我無從準備				
20	有些作業報告需要分組時，如何和同學分工常讓我感到困擾				
21	當需要分組完成作業報告時，我會擔心找不到合意的組員。				
22	當我上課發言或上台報告時，會擔心同學取笑我表現不好。				
23	有時候同學的言談，很容易傷害我的自尊心或造成傷害。				
24	上課中若需發言或上台報告時會使我緊張。				
25	當我想自修讀書時，常被同學間響。				
26	我覺得班上同學上課太吵，會影響我的上課情形。				
27	我感覺同學之間會為了課業表現而明爭暗鬥。				
28	我很擔心自己的學業成績跟不上其他的同學。				
29	我覺得課業與社團、學會活動，在時間安排上無法做有效的調整與安排。				
30	我覺得課業與社團之間的取捨，我很難拿捏或不易抓到平衡點。我				
31	覺得社團、學會的活動會影響我的課業。				
32	我覺得自己程度不如班上同學。				
33	我覺得自己修習的科目太多，被壓得我喘不過氣。				
34	我覺得對某些上課科目或課業不感興趣。				
35	我覺得我進入大學後的表現，沒有達到自己的期望。				
36	雖然我修習很多科目，但是我仍然應付自如、游刃有餘。				