|  |
| --- |
| 親愛的同學 您好：  這份問卷主要目的在於瞭解您的日常生活情形，所得資料純做學術研究之用，故不需填寫姓名，請安心做答。問卷題目無所謂對錯，只反應個人的生活經驗，請您仔細閱讀各部分做答說明，並依據個人實際狀況逐題勾選最適合你的選項，請不要有所遺漏，盡量不要選不知道選項。感謝您寶貴的意見與協助，謝謝您的合作。 |

　基本資料

（一）性 別：□男 □女 □不知道 意見：\_\_\_\_\_\_\_\_

（二）年 級：□一年級□二年級□三年級□四年級 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（三）院 別：□工學院□商管學院□人文社會學院□數位設計學院□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（四）戀愛次數：□無 □一次 □二次 □三次以上 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（七）大學期間，有否校內或校外社團經驗（含系/所學會等）：□有 □沒有□不知道 意見：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（八）您曾參與幾個校內外社團：□1個 □2個 □3個以上 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（九）參加的社團 (可以複選)：□學藝性□康樂性□聯誼性□服務性□體適能□自治性□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十）您參與社團活動的程度為何：□全程參與 □經常參與□有時參與□偶爾參與□其他： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十一）您是否曾擔任社團幹部：□是 □否 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十二）平均一天上網時數（天/hr）：□0〜4小時 □4〜8小時 □8小時以上 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十三）請問除了您以外家裡兄弟姊妹人數：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_；您的排行： \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十四）目前您個人的居住狀況：□與家人同住 □自己住在外面 □住在親戚家 □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十五）這是您第幾次離家住在外面：□無 􀂅□第一次 □第二次 □三次以上 □不記得

（十六）請問您的家庭中共有幾人同住 ( 包含自己 )：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_人

（十七）父母婚姻狀況：􀂅□已婚 □同居 􀂅□離婚 􀂅□分居 􀂅□喪偶 􀂅□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十八）家庭主要經濟來源：􀂅□父親 □母親 □父母雙薪 □爺爺奶奶􀂅□外公外婆 􀂅□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（十九）您的宗教信仰：􀂅□無 􀂅□佛教 􀂅□道教 􀂅□基督教 􀂅□天主教 􀂅□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

第一部份是保留的問題，第二部份是刪除的問題和原因

『原因後面的藍字是提出問題的組員』

請根據自己的狀況，細心閱讀每個句子，

然後在1~4個選項中，圈選出一個最能形容您過去一週及今天的心情。

第一部份

自我觀察

1.我是一個樂觀的人。

2.遇到困難時，我懂得舒解心情而不逃避退縮。

3.我懂得如何從低落情緒中走出來

4.我勇於嘗試有挑戰性的事情。

5.我會想辦法解決我在工作上遇到的難題。

6.我會努力完成重要的事情，以達成目標。

課業壓力

1.某些老師對作業或報告的格式或內容要求嚴格，會令我煩躁。

2.有些老師上課所教的內容，我覺得有很多地方聽不懂。

3.我無法適應某些老師的教學方式。

4.我很擔心自己的學習進度跟不上其他的同學。

5.課堂上若需發言或上台報告時會使我緊張。

6.我難以在課業與非課業之間的取捨。

同儕與朋友關係

1.我沒有可以跟我分享想法和感覺的摯友。

2.當我有困難的時候，同學/朋友都願意對我伸出援手。

3.在人際關係中我常有孤單的感覺。

4.我和同學/朋友之間常有爭執。

5.我常感覺死黨/ 好友會挺我到底。

6.我害怕提出自己意見。

愛情態度

1.我不知道如何讓他/她了解我的心意。

2.當他/她沒有把注意力放在我身上時，我會覺得不舒服。

3.當我有了交往對象，我的課業(人際關係)會受影響。

4.我沒有遇到理想中的他/她。

5.我沒有自信喜歡的對象會喜歡我。

6.我和交往的對象常常起爭執(吵架、無法彼此了解) 。

家庭關係

1.父母處罰或責備後，我會適時地抒發情緒。

2.父母常和我意見不合。

3.我和家人間有良好的互動關係。

4.當我遇到挫折時，家人會給予我支持、鼓勵或安慰。

5.我和家人很少見面(聊天或出遊) 。

6.我無法和父母溝通，常產生爭執。

第二部份

被刪除的題目和原因：

自我觀察部份

原本第4.別人覺得我是一位充滿自信的人。 原因：我怎麼知道別人內心的想法，我覺得要改成→朋友會告訴我是一位充滿自信的人。（洪婉婷）

原本第5.我能訂下能力所及的目標。 原因：如果是目前能力可及，就不適合被當作目標。（謝書翰）

原本第9.我的努力是為了栽培自己，而不是為了取悅別人。 原因：如果用取悅就好像有點太超過了，感覺像是一直被別人看不起一樣。（謝書翰）

原本第10.我的成就感來自於對別人付出**，**不求回報。原因：讀的時候不太順，我覺得要改成→我擁有成就感是因為可以幫助別人。（洪婉婷）

課業壓力部份

原本第3.有些老師提供太多資料，使我無法消化及吸收。 原因：老師提供更多資料是好事,可以慢慢去分配調節,或者再問同學和老師。 （卓旺廷）

原本第6.我擔心我的課業成績達不到老師的要求。 原因：努力的人老師一定會看到的,課業的學習應該是為了自己，而不是為了別人要求（卓旺廷）

原本第7.我會因擔心學校要考試而晚上睡不著覺。 原因：如果會擔心考試，平常就應該努力讀書，這樣到了考試才不會擔心，面對考試也需要平常心才能有好的成績。（卓旺廷）

原本第10.我覺得自己修習的科目太多，被壓得喘不過氣。 原因：選課應該是要在自己能力範圍之內做選擇，如果做了選擇就要堅持下去。（卓旺廷）

同儕與朋友關係

原本第3.我覺得朋友們都很接納我。 原因：如果不能接納又怎麼成為朋友。（陳建倫）

原本第4.我對目前的關係感到滿意。 原因：沒有明確的指出是對什麼關係感到滿意，會讓人在做答上有困難。（洪婉婷）

原本第8.我不知道如何跟同學們相處。 原因：跟第6題有點想似，一直會有爭吵也有可能代表不知道怎麼和別人相處。（湯雁如）

原本第9.做作業分工時我經常是落單或最後勉強湊合的。 原因：可以從該怎麼與同學分組開始設限，我覺得要改成→做作業分工時我不知道如何自動尋找組員。 （洪婉婷）

愛情態度部份

原本第4.選擇男/女朋友時，我會在意家人對他/她的看法。 原因：感覺從選擇就開始預設太早了，我覺得可以改成→家人對我男/女朋友的看法，會影響我。 （卓旺廷）

原本第5.當他/她沒有把注意力放在我身上時，我會覺得不舒服。 原因：跟第3題重複。（陳建倫）

原本第6.一想到他/她可能和別人交往，我就會坐立難安。 原因：如果還在一段愛情關係裡就要信任對方，不要這麼想，而且如果示愛對方的就一定會坐立難安。（湯雁如）

原本第8.我不曉得如何增加我和他/她的默契。 原因：默契是自然養成的。 （陳建倫）

原本第12.不是我喜歡的類型的他/她跟我告白，我會不知如何處理。 原因：就算是喜歡的對象也有可能不知道如何處理，如果只訂義不喜歡的，範圍可能太小了。（謝書翰）

家庭關係部份

原本第1.父母的管教方式，對我造成壓力。 原因：如果只是問造成壓力並不能問出壓力程度來，因為對大部分的人父母的管教方式都會有壓力，如果改成→父母的管教方式，對我造成很大壓力。 就可以讓大家根據選項來判斷壓力的程度。 （謝書翰）

原本第4.我常感覺父母對期望過高。 原因：句子有贅詞因把對改掉（陳建倫）

原本第6.我和家人相處的時候感覺很自在。 原因：問題更第5題相似，如果有良好的互動，相處起來就應該會很自在。（湯雁如）

原本第8.家人認同我的選擇，如：我所規劃的目標、挑選的女朋友。 原因：問題跟第7題很相似，如果家人願意在你遇到挫折的時候願意支持你，那在平常怎麼會不認同你的選擇。（洪婉婷)