附錄一 國小中高年級情緒管理與策略運用問卷

親愛的小朋友你好：

這份問卷是用來了解你對自己情緒管理與策略運用，請你仔細閱讀題目後，依照你平時的生活經驗回答問題，題目沒有正確答案，你可以輕鬆作答。這份問卷填寫完後會回收並妥善 的保存。謝謝你的合作！

明義國小小論團隊敬上

1. 基本資料

□三年級□四年級□五年級□六年級 性別：□男□女

1. 情緒管理

1.我覺得我是一個容易情緒化的人 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

2.我覺得我很容易生氣或是憤怒 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

3.我覺得我很容易開心或是興奮 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

4.我覺得當我生氣或是憤怒時，要很久才會平息

(□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

5.我覺得當我開心或是興奮時，要很久才會平息

(□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

6.我生氣或是憤怒會讓別人知道 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

7.我開心或是興奮會讓別人知道 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

8.我生氣或是憤怒會責怪別人 (□從不；□有時；□很多時候；□總是如此)

1. 運用策略

1.我生氣或是憤怒會怎麼處理?(請你以優先順序排序1-4)

(□自己一個人處理；□找同學幫忙；□找老師幫忙；□找父母幫忙)

2.我開心或是興奮會怎麼處理?(請你以優先順序排序1-4)

(□自己一個開心就好；□跟同學分享；□跟老師分享；□跟父母分享)

3.我生氣或是憤怒自己一個人處理會怎麼做?(可複選)

(□聽音樂；□畫畫；□睡一覺；□打遊戲；□去運動；□吃東西；□跳舞；

□把它紀錄起來(臉書/IG/Line/日記) □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

4.我生氣或是憤怒找同學處理會希望怎麼做?(可複選)

(□陪我聊天；□一起打遊戲；□一起出去玩；□一起罵那個人；□一起去運動

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

5.我生氣或是憤怒找老師處理會希望怎麼做?(可複選)

(□處罰那位學生(罰站/抄寫)；□得到道歉就好；□幫忙緩和關係；

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

6.我生氣或是憤怒找父母處理會希望怎麼做?(可複選)

(□得到安慰；□幫我分析哪裡要改；□幫忙跟老師講；

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

7.我開心或是興奮自己一個人處理會怎麼做?(可複選)

(□聽音樂；□畫畫；□睡一覺；□打遊戲；□去運動；□吃東西；□跳舞；

□把它紀錄起來(臉書/IG/Line/日記) □其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

8.我開心或是興奮找同學處理會希望怎麼做?(可複選)

(□陪我聊天；□一起打遊戲；□一起出去玩；□一起去運動

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

9.我開心或是興奮找老師處理會希望怎麼做?(可複選)

(□希望得到口頭獎勵；□希望得到獎品；□老師關愛的眼神；□老師的鼓勵；

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

10.我開心或是興奮找父母處理會希望怎麼做?(可複選)

(□希望得到口頭獎勵；□希望得到現金；□帶出去玩；□吃大餐

□其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )