國中生的壓力來源及紓壓方法之調查

各位同學您好:

感謝您撥空填寫這份問卷，這是一份為了瞭解國中生的壓力種類及紓壓方法而設計的問卷。這份問卷僅供小論文研究使用不對外公開，因此懇請您就最真實的情況作答。

**名詞解釋**

**1.壓力：**當外界的需求多於我們所能負擔的，所產生的生理、情緒、心裡不愉快或痛苦感受，但同時具有正面示警的能力

**2.紓壓:**舒緩壓力所帶來的感受和不愉快，讓自己從事放鬆或喜愛的活動

注意事項:

1.以下題目，請依您個人的觀念與經驗回答，不必考慮一般社會大眾的想法

2.作答無時間限制，只要依照您看到題目後的直覺作答即可

3.每個題目都是單選題 國風國中 黃湘婷 陳秦恩 林祖葳

4.整份問卷共有2面，再次感謝您的協助及熱心幫忙，謝謝! 指導老師 施宜廷 趙毓圻

Part1.基本資料

1.年級 7 8 9

2.性別 男 女

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **非**  **常**  **不**  **同**  **意** | **不**  **同**  **意** | **無意見(不知道)** | **同**  **意** | **非**  **常**  **同**  **意** |
| **Part 2.壓力來源** | | | | | |
| 1.我時常感到壓力大 |  |  |  |  |  |
| 2.家中長輩把我和兄弟姊妹或其他親戚的小孩比較使我感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 3.家中長輩期望使我感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 4.家中經濟是我的壓力來源 |  |  |  |  |  |
| 5.性別歧視使我感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 6.種族歧視使我感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 7.被霸凌(言語霸凌、網路霸凌等)使我感到壓力 |  |  |  |  |  |
| 8.人際關係是我的壓力來源 |  |  |  |  |  |
| 9.在學校同儕競爭是我的壓力來源 |  |  |  |  |  |
| 10.課業是我的壓力來源 |  |  |  |  |  |
| 11.愛情是我的壓力來源 |  |  |  |  |  |
| 12.我從來沒感覺有壓力 |  |  |  |  |  |
| **Part 3.紓壓方法** | | | | | |
| 13.壓力大時，我會向朋友傾訴 |  |  |  |  |  |
| 14.壓力大時，我會在網路上貼文、爬文紓壓 |  |  |  |  |  |
| 請翻至下一面作答，謝謝! | | | | | |
|  | **非**  **常**  **不**  **同**  **意** | **不**  **同**  **意** | **無意見**  **(不知道)** | **同**  **意** | **非**  **常**  **同**  **意** |
| 15.壓力大時，我會和家人傾訴 |  |  |  |  |  |
| 16.壓力大時，我會休息一下再繼續工作 |  |  |  |  |  |
| 17.壓力大時，我會選擇先做喜歡的事情 |  |  |  |  |  |
| 18.壓力大時，我選擇不告訴任何人 |  |  |  |  |  |
| 19.我會用閱讀紓壓 |  |  |  |  |  |
| 20.我會玩手機/電腦紓壓 |  |  |  |  |  |
| 19.我會看電視、電影紓壓 |  |  |  |  |  |
| 20.我會唱歌紓壓 |  |  |  |  |  |
| 21.我會旅遊紓壓 |  |  |  |  |  |
| 22.我會逛街或購物紓壓 |  |  |  |  |  |
| 23.我會做SPA、泡溫泉或按摩等紓壓 |  |  |  |  |  |
| 24.我會洗澡、泡澡紓壓 |  |  |  |  |  |
| 25.我會塗鴉、繪畫紓壓 |  |  |  |  |  |
| 26.我會寫/創作(日記、小說等)紓壓 |  |  |  |  |  |
| 27.我會和動物相處紓壓 |  |  |  |  |  |
| 28.我會接觸大自然紓壓 |  |  |  |  |  |
| 29.我會藉睡眠紓壓 |  |  |  |  |  |
| 30.我會吃美食紓壓 |  |  |  |  |  |
| 31.我會聽音樂紓壓 |  |  |  |  |  |
| 32.我會運動紓壓 |  |  |  |  |  |

**作答完畢!非常感謝您完成這份問卷**