

附錄 實際施測使用問卷

同學您好：

首先非常感謝您撥冗填寫本問卷，本問卷的研究目的在於瞭解人們的情緒感受與日常生活中的人際互動經驗。問卷僅供學術研究使用，您所提供的資料絕對保密，不對外公開。

本問卷共分成六個部分，作答前請您仔細閱讀填答說明，答案無對錯好壞之分，請您依照您的狀況據實回答即可。

再次感謝您的協助。

政治大學心理系研究所

指導教授 許文耀 博士

研究生 邱于真 敬上

◎ 第一部份

說明：這個量表包含一些用來描述感受和情緒的用語。請您閱讀每一個項目後，在每一個項目旁邊的空格填上適當的分數，用以代表一般狀態下您的感受程度（也就是說您平常的感受）。請使用下列的數字作為評估分數的標準。

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------|-----|----|-----|----|
| 非常少或 一點也不 | 有一些 | 中等 | 相當多 | 極度 |

_____ 感興趣的 _____ 煩躁的

_____ 苦惱的 _____ 機敏的

_____ 興奮的 _____ 羞愧的

_____ 沮喪的 _____ 易受鼓舞的

_____ 堅強的 _____ 神經質的

_____ 罪惡的 _____ 果決的

_____ 恐懼的 _____ 專注的

_____ 敵意的 _____ 焦慮的

_____ 熱誠的 _____ 積極的

_____ 看重自己的 _____ 害怕的

◎ 第二部份

說明：下列題目是想了解您在日常生活與他人互動時的經驗、感受。請仔細閱讀每個句子，圈選一個最符合您實際經驗的答案。

| | 完全不符合 | 少部分符合 | 部分符合 | 大部分符合 | 非常符合 |
|--------------------------------|-------|-------|------|-------|------|
| 1. 當我必須和權威人士（如教師、老闆）說話，我會變得緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我和他人視線接觸有困難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 假如得談到自己、或自己的感覺時，我會變得緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我很難自在地和一起工作的人相處。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我容易與同年紀的人交朋友。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 在街上遇到不很熟的人，我會緊張起來。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 參加社交活動時，我會覺得不舒服。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | 完全不符合 | 少部分符合 | 部分符合 | 大部分符合 | 非常符合 |
|---------------------------------|-------|-------|------|-------|------|
| 8. 如果獨自與另一個人在一起，我會感到緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 與他人在社交聚會裡碰面，令我覺得很自在。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 我和別人交談有困難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 我覺得找話題是件容易的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 我擔心需要表達我自己，因為我可能會顯得笨拙。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 不同意他人的觀點對我而言很困難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 我與具吸引力的異性交談有困難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 我會擔心在社交場合不知道要說些什麼。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 和不熟的人相處，我會緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 我覺得我會說出令自己困窘的事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 在團體中，我擔心被忽視。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 在團體中，我感到緊張。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 我不確定是否要和不太熟的人打招呼。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 即使知道別人的看法不重要，我還是會擔心別人怎麼看待我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 即使知道別人對我印象不好，我也不會在意。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 我常害怕別人指出我的缺點。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 我很少憂慮自己會讓他人留下什麼樣的印象。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 我害怕得不到別人的認可。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 我害怕別人會挑我的毛病。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 別人對我的看法並不影響我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 當我跟別人談話時，我擔心他們會怎麼看我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 我時常擔心自己給他人留下了什麼樣的印象。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 如果知道有人在評量我，我也不在乎。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 有時我覺得自己過於關心別人怎麼看我。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. 我擔心自己會說錯話或做錯事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

◎ 第三部份

說明：下列題目是想了解您對某些人際互動情境的害怕程度。請仔細閱讀每個句子，圈選出符合您害怕程度的答案。

| | 一點也不害怕 | 有一點害怕 | 還滿害怕的 | 非常的害怕 |
|---------------------|--------|-------|-------|-------|
| 1. 與權威人士（上司、師長等）說話。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 參加派對活動。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 打電話給不熟的人。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 跟不熟的人講話。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 與陌生人會面。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 進入其他人都已就坐定位的場所。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 向不熟的人表達出不贊同意見。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 與不熟的人四目相對。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 試著搭訕別人。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 向有退換貨機制的商家退貨。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 舉辦派對。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 拒絕一位強勢推銷員的推銷。 | 0 | 1 | 2 | 3 |

（請翻頁）

◎ 第四部份

說明：請小心閱讀下面每一個句子，圈選出最能代表「過去一個星期」您的狀況之選項。答案並無對錯之分，請不要花太多時間在某一句子上。

| | 不符合 | 稍微符合 | 很符合 | 非常符合 |
|-----------------------|-----|------|-----|------|
| 1. 我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 我感到很難讓自己開始工作。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 我覺得自己對將來沒什麼可盼望的。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 我感到憂鬱沮喪。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 我對任何事都不能熱衷。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. 我覺得自己不怎麼配做人。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 我感到生命毫無意義。 | 0 | 1 | 2 | 3 |

(請翻頁)

◎ 第五部份

說明：請仔細閱讀下列每一個句子，並從 0~9 分當中圈選出您覺得句子的陳述與您的狀況符合的程度，「0」分代表一點也不～「9」分代表極為符合。請注意，填答時請您試想句子裡所指陳的對象為您「不很熟的人」，0~9 分只能圈選一個分數。

| | 一點也不 | | | | | | | | | | 極為符合 |
|--|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1. 即使知道我的才能會給人留下印象，但在他人面前展現才能，我會覺得不自在。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 2. 當我有好感的人讚美我時，會使我感到焦慮。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 3. 我試著選擇穿讓人印象不深的衣著。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 4. 當權威人士（教師、或老闆等）稱讚我時，我會感到不自在。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 5. 如果我知道些團體會感到有興趣、或有趣的事，我通常會把它說出來。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 6. 當別人稱讚我時，我寧可他是單獨在私底下稱讚，而不是在眾人面前。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 7. 如果我是在大眾面前完成某件事，我會想要知道「我是不是做得太好了」。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 8. 當人們稱讚我時，通常我會覺得不自在。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 9. 我不喜歡在眾人面前受到矚目，即使我認為這樣的話會受到他人欣羨。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 10. 我常覺得受到的賞識不足，希望他人可以多談論我的優點。 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |

◎ 第六部份

說明：下列問題是想要了解您最近兩個禮拜以來的感受，請仔細閱讀每一組(A~U)的句子之後，從中勾選出一個最能夠表達您最近兩個星期來所感受到的句子。請注意任何一組都只能勾選一個句子，如果你覺得同一組中有好幾個句子都符合你最近的感受，則請勾選數字較高的那一個。

| | |
|----|--|
| A. | <input type="checkbox"/> 0 我並不覺得悲傷。 <input type="checkbox"/> 1 我大部分的時間都覺得悲傷。 <input type="checkbox"/> 2 我時時刻刻都覺得悲傷。 <input type="checkbox"/> 3 我悲傷或不快樂已到我不能忍受的程度。 |
| B. | <input type="checkbox"/> 0 我對自己的將來並不氣餒。 <input type="checkbox"/> 1 和以往比起來，我現在對於自己的將來覺得較沮喪。 <input type="checkbox"/> 2 我並不期望自己將來會有任何作為。 <input type="checkbox"/> 3 我覺得自己的將來是沒有希望的，而且只會愈來愈糟。 |
| C. | <input type="checkbox"/> 0 我不覺得自己是一個失敗者。 <input type="checkbox"/> 1 我遭受的失敗次數多於應有的次數。 <input type="checkbox"/> 2 回顧過去，我所能看到的就是許多的失敗。 <input type="checkbox"/> 3 身為一個人，我覺得自己完全失敗。 |
| D. | <input type="checkbox"/> 0 對於我喜愛的事物，我和往常一樣獲得樂趣。 <input type="checkbox"/> 1 我並不如往常那般享受我喜愛的事物。 <input type="checkbox"/> 2 對於以往我喜愛的事物，我幾乎不再獲得樂趣。 <input type="checkbox"/> 3 對於以往我喜愛的事物，我已無法獲得任何樂趣。 |
| E. | <input type="checkbox"/> 0 我並不特別覺得有罪惡感（內疚）。 <input type="checkbox"/> 1 對於許多我所做或該做而沒有做到的事，我覺得有罪惡感（內疚）。 <input type="checkbox"/> 2 大部分的時間，我都覺得很有罪惡感（內疚）。 <input type="checkbox"/> 3 我時時刻刻都覺得有罪惡感（內疚）。 |
| F. | <input type="checkbox"/> 0 我不覺得自己正在受懲罰。 <input type="checkbox"/> 1 我覺得自己可能會受懲罰。 <input type="checkbox"/> 2 我預期自己定會受懲罰。 <input type="checkbox"/> 3 我覺得自己正在受懲罰。 |
| G. | <input type="checkbox"/> 0 我對自己的感覺仍舊和以往一樣。 <input type="checkbox"/> 1 我對自己失去了信心。 <input type="checkbox"/> 2 我對自己感到失望。 <input type="checkbox"/> 3 我討厭我自己。 |

(請翻頁)

| | |
|----|---|
| H. | <input type="checkbox"/> 0 我並不比平時多於批評或責怪自己。 <input type="checkbox"/> 1 我比以前更會批評自己。 <input type="checkbox"/> 2 我對自己所有的錯誤都責怪自己。 <input type="checkbox"/> 3 我對於所發生的每件壞事都會責怪自己。 |
| I. | <input type="checkbox"/> 0 我並無任何自殺念頭。 <input type="checkbox"/> 1 我有自殺的念頭，但我不會真的去做。 <input type="checkbox"/> 2 我想去自殺。 <input type="checkbox"/> 3 如果有機會，我會真的自殺。 |
| J. | <input type="checkbox"/> 0 我並沒有比平常哭得多。 <input type="checkbox"/> 1 我比以前較常哭泣。 <input type="checkbox"/> 2 每一件小事都會使我哭泣。 <input type="checkbox"/> 3 我很想哭泣，但哭不出來。 |
| K. | <input type="checkbox"/> 0 和平常相比，我並不感到特別坐立不安或痛苦。 <input type="checkbox"/> 1 我覺得比平常更坐立不安或痛苦。 <input type="checkbox"/> 2 我是那樣坐立不安或心煩意亂，使我很難安定下來。 <input type="checkbox"/> 3 我是那麼坐立不安或心煩意亂，使我必須不斷地走動或做些事。 |
| L. | <input type="checkbox"/> 0 我並沒有對其他人或活動失去興趣。 <input type="checkbox"/> 1 我對其它人或事物的興趣比以前少了一點。 <input type="checkbox"/> 2 我失去了大部分對其他人或事物的興趣。 <input type="checkbox"/> 3 我對任何事情都提不起興趣來。 |
| M. | <input type="checkbox"/> 0 我和往常一樣容易做決定。 <input type="checkbox"/> 1 我比平常更難做決定。 <input type="checkbox"/> 2 和以往相比，我在做決定時有極大的困難。 <input type="checkbox"/> 3 我完全無法做任何決定。 |
| N. | <input type="checkbox"/> 0 我並不覺得自己是沒有價值的。 <input type="checkbox"/> 1 我如今不再認為自己那麼有價值。 <input type="checkbox"/> 2 我覺得自己比別人更沒有價值。 <input type="checkbox"/> 3 我覺得自己一點價值也沒有。 |
| O. | <input type="checkbox"/> 0 我具有和往常一樣的精力。 <input type="checkbox"/> 1 我的精力比以前減少了。 <input type="checkbox"/> 2 我沒有足夠的精力去做很多事情。 <input type="checkbox"/> 3 我沒有足夠的精力去做任何事情。 |
| P. | <input type="checkbox"/> 0 我的睡眠習慣和以前一樣，沒有任何改變。 <input type="checkbox"/> 1a 我比平常睡得多一些。 <input type="checkbox"/> 1b 我比平常睡得少一些。 <input type="checkbox"/> 2a 我比平常睡得更多。 <input type="checkbox"/> 2b 我比平常睡得更少。 <input type="checkbox"/> 3a 我差不多整天都在睡。 <input type="checkbox"/> 3b 我比以前早 1~2 小時醒來，而且一醒來就很難再入睡。 |

(請擇一勾選)

| | |
|----|--|
| Q. | <input type="checkbox"/> 0 我不會比平常煩躁易怒。 |
| | <input type="checkbox"/> 1 我比平常較煩躁易怒。 |
| | <input type="checkbox"/> 2 我比平常更加煩躁易怒。 |
| | <input type="checkbox"/> 3 我時時刻刻都煩躁易怒。 |
| R. | <input type="checkbox"/> 0 我的食慾和以前一樣，並沒有任何改變。 |
| | <input type="checkbox"/> 1a 我的食慾比平常差一點。 |
| | <input type="checkbox"/> 1b 我的食慾比平常好一點。 |
| | <input type="checkbox"/> 2a 我的食慾比以前差很多。 |
| | <input type="checkbox"/> 2b 我的食慾比以前好很多。 |
| | <input type="checkbox"/> 3a 我完全沒有食慾。 |
| | <input type="checkbox"/> 3b 我時時刻刻都渴望食物。 |
| S. | <input type="checkbox"/> 0 我和往常一樣能夠專注。 |
| | <input type="checkbox"/> 1 我比平常較無法專注。 |
| | <input type="checkbox"/> 2 我很難長時間專注在任何事情上。 |
| | <input type="checkbox"/> 3 我發現我不能夠專注在任何事情上。 |
| T. | <input type="checkbox"/> 0 我和平常一樣，不覺得更疲倦或疲累。 |
| | <input type="checkbox"/> 1 我比平常容易疲倦或疲累。 |
| | <input type="checkbox"/> 2 我太疲倦或疲累，以致於許多以前常做的事都無法做。 |
| | <input type="checkbox"/> 3 我非常疲倦或疲累，以致於大部分以前常做的事都無法再做。 |
| U. | <input type="checkbox"/> 0 最近我對性的興趣並不覺得有任何改變。 |
| | <input type="checkbox"/> 1 我對性不再那麼感興趣。 |
| | <input type="checkbox"/> 2 我現在對性的興趣少了很多。 |
| | <input type="checkbox"/> 3 我已完全喪失對性的興趣。 |

◎基本資料

性別：_____ 出生日期：民國_____年_____月_____日 系級：_____系_____年級

姓名：_____ 手機：_____

學號：_____ 電子信箱：_____

★ 由於本系可能將邀請同學參與下一階段的實驗，懇請同學務必填寫聯絡方式，以方便我們與您聯絡。

★ 若我們與您聯絡，您有權決定接受參與實驗與否。

★ 本問卷共計 9 頁，這是問卷的最終頁，請您再翻翻看，檢查是否有遺漏的。

～再次感謝您的協助、以及您所提供的寶貴資訊～

敬祝 順心 安康