

求助歷程研究問卷

您好:

我們是彰化師範大學輔導與諮商學系研究所的學生，現在正進行一項研究，希望了解您對尋求心理諮商的想法與感受。以下問卷包含基本資料與三個部分關於心理諮商之敘述題目。題目的回答沒有好壞對錯之分，只需依照自己的真實情況或感覺回答即可。

這份問卷填答時間約為 15 分鐘，且為匿名調查，所有資料只作學術分析，將受到完全的保密。請您放心作答，非常感謝您的協助！

如果您已了解本研究之目的，也同意參與這項研究，請您開始作答。

國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所

指導教授：劉淑慧

研究生：周子勛、陳俊廷、簡亦成、翁立安、丁冠芝、田廣曉 敬上

中華民國 106 年 12 月

研究者聯絡方式（電子信箱）

丁冠芝 helpseeking2017@gmail.com

本問卷中「心理諮商」的定義

民眾至相關單位（心理諮商所、社區心理諮商中心或心理衛生中心、社會福利機構、大醫院的心理諮商門診等）與領有專業證照的心理師進行晤談來解決心理困擾，例如個別諮商、伴侶諮商、婚姻與家庭諮商及團體諮商。心理諮商**不包括**參與心理課程（或講座、工作坊、讀書會）、撥打求助專線、看精神科門診、命理諮詢、參與宗教活動等形式。

個別諮商通常一次 50 分鐘，伴侶、家庭及團體諮商通常為 90-120 分鐘，進行次數則會依個別需求、提供服務之單位不同而有所不同，以每週一次較為常見。心理諮商之收費方式多採自費，單次收費為 800-3000 元不等；少數由政府補助之心理諮商，收費較低或免費。

❖ 基本資料

【填答說明】：請您在下面□內打勾，或在_____處填寫您的個人情況。

1. 性別：□男 □女 □其他

2. 年齡：□18歲以下 □18-30歲 □31-40歲 □41-50歲 □51-60歲 □60歲以上

3. 請問您是否知道哪裡有方便使用的心理諮商資源？

1代表完全不清楚，4代表非常清楚，請根據自身狀況填寫：□1 □2 □3 □4

如果知道，是哪些？_____。

4. 請問您目前的經濟狀況是否能夠負擔心理諮商費用？

1代表難以負擔，4代表完全可以負擔，請根據自身狀況填寫：□1 □2 □3 □4

5. 請回想過去或最近一次的心理困擾，以下哪一項最符合您的情況：

□針對我的困擾，我不曾考慮尋求心理諮商，我會以_____方式來因應。

□針對我的困擾，曾經或正在考慮尋求心理諮商。

□針對我的困擾，曾經或正在進行心理諮商。

❖ 第一部分

【填答說明】：請回想過去或最近一次的心理困擾，並依照自己的情況、想法或感受，圈選出最符合的數字選項。例如：「我很遲疑要不要去尋求心理諮商」，如果您非常同意這句話，請在題目後圈選「非常符合」的數字「5」。如果你從來沒有想過尋求心理諮商，對此一點也不遲疑，就請在題目後圈選「非常不符合」的數字「1」。

	非常 不符合				非常 符合
1. 總是有一些原因讓我遲遲沒有去尋求心理諮商。	1	2	3	4	5
2. 我很遲疑要不要去尋求心理諮商。	1	2	3	4	5
3. 雖然我一直想尋求心理諮商，但就是無法下定決心約時間。	1	2	3	4	5
4. 很長一段時間都過去了，我仍然沒有去尋求心理諮商。	1	2	3	4	5
5. 我無法決定是否要去尋求心理諮商。	1	2	3	4	5
6. 拖了一陣子後，我還是沒有去尋求心理諮商。	1	2	3	4	5

❖ 第二部分

【填答說明】：請回想過去或最近一次的心理困擾，並依照自己的情況、想法或感受，圈選出最符合您的數字選項。

	非常 不符合				非常 符合
1. 如果接受心理諮商，會讓我覺得自己不對勁。	1	2	3	4	5
2. 如果尋求專業協助，並不會威脅到我的 自信心。	1	2	3	4	5
3. 如果尋求心理協助，會讓我覺得自己不夠好。	1	2	3	4	5
4. 如果接受心理諮商，不會因此降低我的 自尊心。	1	2	3	4	5
5. 即使接受心理諮商，我也不會改變對自己的 看法。	1	2	3	4	5
6. 如果求助於心理諮商，會讓我覺得自己 不如人。	1	2	3	4	5
7. 我可以接受自己去尋求心理專業協助。	1	2	3	4	5
8. 如果接受心理諮商，我會比較不滿意自己。	1	2	3	4	5
9. 即使為了無法解決的問題去求助，我也不會 失去自信心。	1	2	3	4	5

請翻面繼續作答~~

❖ 第三部分

【填答說明】：請回想過去或最近一次的心理困擾，並依照自己的情況、想法或感受，圈選出最符合您的數字選項。

	非常 不符合							非常 符合
1. 為了達成諮商的目標，我會堅持下去。	1	2	3	4	5	6	7	8
2. 我可以想到許多方法來克服尋求心理諮商的困難。	1	2	3	4	5	6	7	8
3. 大部分的時間我都覺得疲倦。	1	2	3	4	5	6	7	8
4. 有心理困擾時，我會積極尋找適合我的心理諮商資源。	1	2	3	4	5	6	7	8
5. 社會上有許多有助於解決心理困擾的心理諮商資源。	1	2	3	4	5	6	7	8
6. 我擔心自己的心理健康。	1	2	3	4	5	6	7	8
7. 我決定尋求心理諮商時，我會堅持達成這個目標。	1	2	3	4	5	6	7	8
8. 儘管有不同的意見，但我還是相信自己可以找到有效的心理諮商資源。	1	2	3	4	5	6	7	8
9. 我常發現自己在擔心某些事情。	1	2	3	4	5	6	7	8
10. 過去接觸心理諮商的印象或經驗，使我更願意尋求心理諮商。	1	2	3	4	5	6	7	8
11. 當我決定尋求心理諮商，我會想出許多方法來取得相關資源。	1	2	3	4	5	6	7	8
12. 和人意見不合的時候，我容易心情不好。	1	2	3	4	5	6	7	8
13. 我相信心理諮商的效果會令我感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7	8
14. 我相信有很多方法可以找到心理諮商資源。	1	2	3	4	5	6	7	8

~感謝您協助填答，祝福您~