

孕期婦女之身心健康研究：孕期身心健康評估工具與孕產期心理健康促進模式之建構_1B

親愛的媽媽，您好：

非常感謝您參加「孕期婦女之身心健康研究：孕期身心健康評估工具與孕產期心理健康促進模式之建構」之科技部研究計畫。請您於懷孕期間參與本研究填寫一次性的問卷。

問卷內容說明：

在填寫相關資料前，請您閱讀參與者知情同意書，裡面會詳盡地說明研究相關的資訊，以及在參與過程中您可以行使的權利。閱讀完並同意後，請在同意書的參與者欄簽名，1份交給研究人員，另1份請您自行留存。

本問卷內容主要包含基本資料與您目前的生活品質和身心健康狀況，共76題；身心健康量表共38題；生活品質共28題；心情指數共10題。因每個人的填答速度不同，填答時間也略有不同，此份問卷填答時間約10分鐘。

本研究關心的是懷孕婦女在懷孕期間的生活品質、身心健康之狀況評估。評估內容並無所謂對或錯的答案，請圈選最適合您的答案。填答問卷時請確定每一題均已圈選。問卷填寫完畢後，請將問卷放入回郵信封寄回或直接交給研究人員。

感謝您的熱心協助！

臺北市立大學 心理與諮商系

副教授 劉彥君 敬邀

如果對本研究有任何疑問，歡迎您與我們
聯繫

研究助理：陳助理

電話：(02)2311-3040#4943

E-mail：newparents.ndhu@gmail.com

10048 臺北市中正區愛國西路1號

臺北市立大學心理與諮商學系 劉彥君

第一部份：基本資料

◎填答說明：請依據目前您的個人情況回答下列問題。

1. 姓名	_____		
2. 可連絡之電話/手機號碼	_____		
3. E-Mail	_____		
4. 聯絡地址	_____		
5. 年齡	_____歲		
6. 教育程度	☐ 1.國中 ☐ 2.高中職 ☐ 3.大學 ☐ 4. 研究所以上		
7. 婚姻狀況	☐ 1.未婚 ☐ 2.已婚		
8. 是否與配偶同住	☐ 1.是 ☐ 2.否		
9. 產前工作狀況	☐ 1.全職 ☐ 2.兼職 ☐ 3.無業		
10. 家庭年收入	☐ 1.40 萬元以下 ☐ 2.41-100 萬 ☐ 3.100-200 萬 ☐ 4.200-400 萬 ☐ 5.400 萬以上		
11. 目前懷孕週數	_____週		
12. 預產期	_____年 _____月 _____日		
13. 胎次	☐ 1.頭胎 ☐ 2.第_____胎，其他孩子的年齡為_____歲		
14. 寶寶性別	☐ 1.未知 ☐ 2.男 ☐ 3.女		
15. 高危險妊娠	☐ 1.無 ☐ 2.妊娠糖尿病 ☐ 3.妊娠毒血症 ☐ 4.其他狀況_____		
16. 孕前慢性疾病(如糖尿病、高血壓(脂)等)	☐ 1.無 ☐ 2.有，請填疾病名稱_____		
17. 過去精神病史	☐ 1.無相關精神疾病就醫史 ☐ 2.有，經診斷為_____		

第二部份：孕期身心健康評估工具

以下敘述為一些懷孕時期可能經歷的狀況感受，請依您 <u>過去兩星期</u> （包括今天）所感受到的經驗，從 1 到 5 來評定下列每一項。1 為「完全不符合」，5 為「完全符合」。		完全符合				完全不符合
1.	我失眠、睡不好	5	4	3	2	1
2.	我的體力無法勝任以往習慣的工作或家務	5	4	3	2	1
3.	我變得頻尿	5	4	3	2	1
4.	我腰酸背痛	5	4	3	2	1
5.	我不像以往能靈活行動	5	4	3	2	1
6.	懷孕造成的身體狀態改變讓我感到困擾	5	4	3	2	1
7.	我擔心孩子未來的健康與發展狀況	5	4	3	2	1
8.	我擔心孩子出生會改變原有的家庭生活	5	4	3	2	1
9.	我擔心孩子出生後無法兼顧孩子和工作	5	4	3	2	1
10.	我對於懷孕相關的禁忌習俗感到困擾	5	4	3	2	1
11.	我對坐月子的安排感到困擾	5	4	3	2	1
12.	我對孩子出生後的經濟支出感到有壓力	5	4	3	2	1
13.	我擔心孩子出生後的照顧安排(如保母、托嬰)	5	4	3	2	1
14.	我樂於參加孕產相關衛教活動	5	4	3	2	1
15.	我樂於參加產檢	5	4	3	2	1
16.	當我想像寶寶的長相時感到期待	5	4	3	2	1
17.	採買或準備寶寶的用品時我感到興奮	5	4	3	2	1
18.	懷孕讓我體驗到生命的奧妙	5	4	3	2	1
19.	我對未來感到期待	5	4	3	2	1
20.	我變得容易責備自己	5	4	3	2	1
21.	我常莫名感到緊張不安	5	4	3	2	1
22.	我常莫名感到害怕或受到驚嚇	5	4	3	2	1
23.	我感到憂鬱難過	5	4	3	2	1
24.	我變得容易哭泣	5	4	3	2	1
25.	我出現傷害自己或自殺的念頭	5	4	3	2	1

接續下一頁

以下敘述為一些懷孕時期可能經歷的狀況感受，請依您 <u>過去兩星期</u> （包括今天）所感受到的經驗，從 1 到 5 來評定下列每一項。1 為「完全不符合」，5 為「完全符合」。		完全符合				完全不符合
26.	我的配偶能提供我所需要的協助	5	4	3	2	1
27.	我信任我的配偶	5	4	3	2	1
28.	我和配偶對家庭的未來有共識	5	4	3	2	1
29.	當我因懷孕而感到無助時，配偶能給我足夠的支持	5	4	3	2	1
30.	我的配偶能有效地調適懷孕帶來的改變	5	4	3	2	1
31.	我滿意目前兩人的關係狀態	5	4	3	2	1
32.	除了配偶以外的家人能提供我所需要的協助	5	4	3	2	1
33.	我的朋友能提供我所需要的協助	5	4	3	2	1
34.	除了配偶以外家人能提供我所需要的關心和支持	5	4	3	2	1
35.	我的朋友能提供我所需要的關心和支持	5	4	3	2	1
36.	我在網路社群中可以獲得我所需要的建議和支持	5	4	3	2	1
37.	除了配偶以外家人能提供對我有用的懷孕知識或建議	5	4	3	2	1
38.	我的朋友能提供對我有用的懷孕知識或建議	5	4	3	2	1

接續下一頁

第三部分：生活品質問卷

這份問卷詢問您對於自己的生活品質、健康、以及其他生活領域的感覺。請您回答所有的問題。如果您對某一問題的回答不確定，請選出五個答案中最適合的一個，通常會是您最早想的那個答案。

我們的問題所關心的是您最近兩星期內的生活情形，請您用自己的標準、希望、愉快、以及關注點來回答問題。

1. 整體來說，您如何評價您的生活品質？

☐極不好 ☐不好 ☐中等程度好 ☐好 ☐極好

2. 整體來說，您滿意自己的健康嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

3. 您覺得身體疼痛會妨礙您處理需要做的事情嗎？

☐完全沒有妨礙 ☐有一點妨礙 ☐中等程度妨礙 ☐很妨礙 ☐極妨礙

4. 您需要靠醫療的幫助應付日常生活嗎？

☐完全沒有需要 ☐有一點需要 ☐中等程度需要 ☐很需要 ☐極需要

5. 您享受生活嗎？

☐完全沒有享受 ☐有一點享受 ☐中等程度享受 ☐很享受 ☐極享受

6. 您覺得自己的生命有意義嗎？

☐完全沒有 ☐有一點有 ☐中等程度有 ☐很有 ☐極有

7. 您集中精神的能力有多好？

☐完全不好 ☐有一點好 ☐中等程度好 ☐很好 ☐極好

8. 在日常生活中，您感到安全嗎？

☐完全不安全 ☐有一點安全 ☐中等程度安全 ☐很安全 ☐極安全

9. 您所處的環境健康嗎？(如汙染、噪音、氣候、景觀)

☐完全不健康 ☐有一點健康 ☐中等程度健康 ☐很健康 ☐極健康

10. 您每天的生活有足夠的精力嗎？

☐完全不足夠 ☐少許足夠 ☐中等程度足夠 ☐很足夠 ☐完全足夠

接續下一頁

11. 您能接受自己的外表嗎？

☐完全不能夠 ☐少許能夠 ☐中等程度能夠 ☐很能夠 ☐完全能夠

12. 您有足夠的金錢應付所需嗎？

☐完全不足夠 ☐少許足夠 ☐中等程度足夠 ☐很足夠 ☐完全足夠

13. 您能方便得到每日生活所需的資訊嗎？

☐完全不方便 ☐少許方便 ☐中等程度方便 ☐很方便 ☐完全方便

14. 您有機會從事休閒活動嗎？

☐完全沒有機會 ☐少許機會 ☐中等程度機會 ☐很有機會 ☐完全有機會

15. 您四處行動的能力好嗎？

☐完全不好 ☐有一點好 ☐中等程度好 ☐很好 ☐極好

16. 您滿意自己的睡眠狀況嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

17. 您滿意自己從事日常生活的能力嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

18. 您滿意自己的工作能力嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

19. 您對自己滿意嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

20. 您滿意自己的人際關係嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

21. 您滿意自己的性生活嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

22. 您滿意朋友給你的支持嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

23. 您滿意自己住所的狀況嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

接續下一頁

24. 您滿意醫療保健服務的方便程度嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

25. 您滿意所使用的交通運輸方式嗎？

☐極不滿意 ☐不滿意 ☐中等程度滿意 ☐滿意 ☐極滿意

26. 您常有負面的感受嗎？(如傷心、緊張、焦慮、憂鬱等)

☐從來沒有 ☐不常有 ☐一半有一半沒有 ☐很常有 ☐一直都有

27. 您覺得自己有面子或被尊重嗎？

☐完全沒有 ☐有一點有 ☐中等程度有 ☐很有 ☐極有

28. 您想吃的食物通常都能吃到嗎？

☐從來沒有 ☐不常有 ☐一半有一半沒有 ☐很常有 ☐一直都有

接續下一頁

第四部份：心情指數

請圈選前方的空格內最接近您所感覺的答案選項代碼，不只是今天的感覺，而是包括過去 7 天的感覺。

下面是一個已完成的例子：

例、我覺得快樂。	
1	是的，一直都是
②	是的，大部分時間
3	不是，不常
4	不是，一點也不
這表示：在過去的一星期“我大多時候都覺得快樂”，請依此方式回答其它的問題。	

在過去 7 天內：

一、我能開懷的笑並看到事物有趣的一面。	
1	同以前一樣
2	沒有以前那麼多
3	肯定比以前少
4	完全不能
二、我能夠以快樂的心情來期待事情。	
1	同以前一樣
2	沒有以前那麼多
3	肯定比以前少
4	完全不能
三、當事情不順利時，我會不必要地責備自己。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣
四、我會無緣無故感到焦慮和擔心。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣
五、我會無緣無故感到害怕和驚慌。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣

接續下一頁

六、事情壓得我喘不過氣來。	
1	大多數時候我都不能應付
2	有時候我不能像平時那樣應付得好
3	大部分時候我都能像平時那樣應付得好
4	我一直都能應付得好
七、我很不開心以致失眠。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣
八、我感到難過和悲傷。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣
九、我的不快樂導致我哭泣。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣
十、我會有傷害自己的想法。	
1	相當多時候這樣
2	有時候這樣
3	很少這樣
4	沒有這樣

本問卷到此已全部結束，感謝您的作答。