

## 親職壓力問卷

親愛的家長：

當您的孩子進入國中，逐漸長大，除了欣喜、安慰之外，對孩子即將面臨的種種成長的挑戰，您是否也曾經感到緊張或憂慮？

我是東吳大學社會工作系的教師，也是一個母親，有一個即將成為國中生的孩子。作為一個社會現象的研究者，我一直對於親子關係在這個階段的發展和改變感到好奇；而作為一個母親，我也同樣感受到許多父母可能有的焦慮，於是著手進行這個有關「親職壓力」的調查研究。研究的主要目的是想知道，國中階段青少年的父母親有哪些不同的憂慮或期望，希望藉此找出一些紓解壓力的方向和方法。這次調查透過對國中生的隨機抽樣，由他們將問卷帶回去給父母填答。由於父親和母親的憂慮和壓力也許不盡相同，而兩方面我們都希望能有所了解，因此同樣的問卷有兩份，一份請父親填寫，另一份則請母親填寫，大約需要占用您半小時的時間。我們希望兩位都能儘量抽空回答它們，但如果遇到困難，能有一人填答，我們也十分感謝。請注意問卷中的「孩子」或「他」都代表帶問卷回家的這個國中孩子。填寫後請將問卷封入回郵信封直接投郵即可。我們保證您的個人資料絕不會被披露，如果問卷中有您不想回答的問題，您當然也可以拒絕回答，請儘量跳過不答。

您所提供的資料對我們而言非常重要，希望它們能反映您真實的經驗。雖然我們並不能立即回應您的需要，給您實質的幫助，但我們希望這些資料可以提供給相關的決策單位以及社會工作團體，作為參考。藉著大家對父母們的壓力的了解，或許未來的父母可以得到比較多的服務或幫助。謝謝您的參與和協助。

如果您希望知道研究結果，請填寫本頁下方的姓名地址的資料，我們會在資料分析結束後（預計是 1999 年暑假）將摘要報告寄給您。

東吳大學社會工作學系教授  
羅國英 敬上

本研究由行政院國家科學委員會贊助，聯絡人為許芬芬（研究助理），如果您有任何疑問或指教，請在上班時間和我們聯絡，電話：(02)2881-9471 轉 6352

我希望收到摘要報告。請寄給 \_\_\_\_\_，地址是 \_\_\_\_\_  
(姓名)

\* 您不一定要填寫上列姓名地址等資料（除非您希望收到研究結果的摘要報告）。

一、填答者基本資料：

1. 您是孩子的什麼人？      1. 父親      2. 母親
2. 如果一個理想的父親或母親是 100 分，您給自己 \_\_\_\_\_ 分
3. 您的孩子有沒有下列狀況？（請勾選）
  1. 智能障礙      2. 肢體殘障      3. 精神疾病
  4. 曾接受少年感化或法院觀護      5. 沒有前述情況
4. 您每週花在工作上的時間（包括交通時間）：大約每週 \_\_\_\_\_ 小時。
5. 您每週花在處理家務上的時間：大約每週 \_\_\_\_\_ 小時。

二、作父母的憂慮：教養一個孩子成人，父母要花相當大的心力。在這個過程中，或多或少總會遇到一些困擾。我們從一些實際訪談中，蒐集到許多父母的憂慮，它們也許不是您的問題，也許也曾經讓您苦惱。我們希望知道，在過去的一年中，您是否也有過類似的憂慮或苦惱？憂慮程度有多高？請圈選適當數字代表您的狀況。

- 0：代表這種想法幾乎不曾出現過（它不太可能發生、不值得擔心，沒想過或是沒時間想它）。
- 1：代表這種想法偶爾（但不常）會出現，想起時會有一點點苦惱，但不算太嚴重。
- 2：代表這種想法偶爾（但不常）會出現，但想起時會令您覺得頗為苦惱。
- 3：代表這種想法經常會出現，令您相當苦惱。

	沒 擔 心 過	偶 爾 有 點 擔 心	偶 爾 頗 為 擔 心	經 常 相 當 擔 心
01. 我擔心他被壞朋友利用。.....	0	1	2	3
02. 我擔心他被同學或朋友帶壞。.....	0	1	2	3
03. 我擔心他有時會無法控制自己的情緒，而發生暴力行為。.....	0	1	2	3
04. 我擔心他會無法抗拒金錢的誘惑而做不該做的事。.....	0	1	2	3
05. 我擔心他會一時想不開而自殺。.....	0	1	2	3
06. 我擔心他的功課壓力太大，會影響他的健康。.....	0	1	2	3
07. 我擔心他成績不好，會影響他的前途。.....	0	1	2	3
08. 我擔心他將來也許沒有好的職業。.....	0	1	2	3
09. 我擔心他交不到朋友。.....	0	1	2	3
10. 我擔心他染上吸毒或賭博等不良嗜好。.....	0	1	2	3
11. 我擔心他在生活上缺乏照顧自己的能力。.....	0	1	2	3
12. 我擔心他只知道眼前的玩樂，不願意為將來努力。.....	0	1	2	3
13. 我擔心他不懂得珍惜金錢。.....	0	1	2	3
14. 我擔心他迷戀偶像。.....	0	1	2	3
15. 我擔心他會糊里糊塗地談戀愛。.....	0	1	2	3

	沒 擔 心 過	偶 爾 有 點 擔 心	偶 爾 頗 為 擔 心	經 常 相 當 擔 心
16.我擔心他的觀念會受到電視、電腦網路等傳播媒體的不良影響。 . . . . .	0	1	2	3
17.我擔心我們的社會在對孩子作反面教育，使我教養他的心血全都白費。 . . . . .	0	1	2	3
18.我擔心社會不夠安全，他可能被綁架或是遭到意外災禍。 . . . . .	0	1	2	3
19.我擔心環境污染嚴重，會影響他的健康。 . . . . .	0	1	2	3
20.現在的社會很混亂，我不知道孩子將來能不能快樂的生活。 . . . . .	0	1	2	3
21.我擔心升學壓力會使他失去求知的樂趣。 . . . . .	0	1	2	3
22.我擔心學校只注意學生的學業而疏忽學生的人格教育。 . . . . .	0	1	2	3
23.我擔心我的教養方法不正確，對孩子有不良的影響。 . . . . .	0	1	2	3
24.我擔心我對孩子花的時間或精神不夠多。 . . . . .	0	1	2	3
25.我擔心因為忙碌而疏忽對孩子的管教。 . . . . .	0	1	2	3
26.我擔心我不夠了解這個時代的孩子。 . . . . .	0	1	2	3
27.我擔心管教上無心的疏失會有無法彌補的後果。 . . . . .	0	1	2	3
28.我擔心我不是孩子的好榜樣。 . . . . .	0	1	2	3
29.我不知道該不該逼孩子用功讀書。 . . . . .	0	1	2	3
30.我不知道自己對孩子的要求是太多還是太少。 . . . . .	0	1	2	3
31.我擔心如果現在不嚴格要求孩子，將來會後悔。 . . . . .	0	1	2	3
32.我擔心我對孩子的期望太高，會造成孩子的壓力。 . . . . .	0	1	2	3
33.我擔心我對孩子太寬鬆，會寵壞了他。 . . . . .	0	1	2	3
34.我擔心我對孩子太嚴厲，會使他害怕和我接近。 . . . . .	0	1	2	3
35.我擔心我對他的嚴格監督和管制會有相反的效果。 . . . . .	0	1	2	3
36.我擔心孩子會嫌我囉唆。 . . . . .	0	1	2	3
37.世界變得這麼快，在教養孩子的時候，我不知道該堅持哪些原則。 . . . . .	0	1	2	3
38.我擔心他和我會愈來愈疏遠。 . . . . .	0	1	2	3
39.我擔心他有困難或悲傷的事不願意告訴我。 . . . . .	0	1	2	3
40.我擔心我不能留給他很多溫暖快樂的回憶。 . . . . .	0	1	2	3
41.我擔心孩子認為我固執或獨裁。 . . . . .	0	1	2	3
42.我擔心像我這樣的(父/母)會讓孩子覺得沒面子。 . . . . .	0	1	2	3

三、教養信念或經驗：請圈選適當的數字代表您對下列各種說法的同意程度。

0：代表很不同意。它完全不符合您的觀念或經驗。  
 1：代表不大同意。雖然您偶爾也會這麼想，但大體而言，您不同意這樣的說法。  
 2：代表大致同意。雖然有時不盡然如此，但大體而言，您同意這個說法。  
 3：代表很同意。它很符合您的觀念或經驗。

	很 不 同 意	不 大 同 意	大 致 同 意	很 同 意
01. 父母的教養方法決定孩子一生的發展。 . . . . .	0	1	2	3
02. 還沒有準備好作父母的人，不應該生小孩。 . . . . .	0	1	2	3
03. 身為父母，應該隨時有「為孩子辭職或換工作」的心理準備。 . . . . .	0	1	2	3
04. 國中階段的孩子比較難管教。 . . . . .	0	1	2	3
05. 國中時期的孩子特別容易有偏激的想法。 . . . . .	0	1	2	3
06. 國中階段的孩子特別需要嚴格的監督，才不會走上歪路。 . . . . .	0	1	2	3
07. 只要真的是為了孩子好，偶爾體罰沒什麼不好。 . . . . .	0	1	2	3
08. 只要對孩子有足夠的愛和關心，小孩就不會變壞。 . . . . .	0	1	2	3
09. 孩子有些話只願意對朋友說而不告訴父母，這是正常的現象，不必憂慮。 . . . .	0	1	2	3
10. 教養孩子其實很簡單，想得太多是自尋煩惱。 . . . . .	0	1	2	3
11. 即使國中畢業後不再升學，孩子仍然可能有很好的前途。 . . . . .	0	1	2	3
12. 生活在現代社會中，學歷是最重要的資產。 . . . . .	0	1	2	3
13. 在沒有良好的經濟基礎之前，最好不要生小孩。 . . . . .	0	1	2	3
14. 每天補習和考試所訓練出來的考試能力，其實沒有什麼價值。 . . . . .	0	1	2	3
15. 大家都在逼孩子用功，我也只好跟著不敢放鬆。 . . . . .	0	1	2	3
16. 沒有從孩子小時候就盡力開發他的潛力，讓我覺得有些慚愧。 . . . . .	0	1	2	3
17. 很多專家的說法聽起來有理，其實都行不通。 . . . . .	0	1	2	3
18. 整體說來，孩子目前各方面的表現令我滿意。 . . . . .	0	1	2	3
19. 我很抱歉不能給子女比較富裕的生活。 . . . . .	0	1	2	3
20. 我常常覺得花在子女身上的心血不太值得。 . . . . .	0	1	2	3
21. 我花在孩子身上每一分心力都可以看到效果。 . . . . .	0	1	2	3
22. 教養孩子真是吃力不討好的工作。 . . . . .	0	1	2	3
23. 對我而言，一想到教養的問題我就覺得苦惱。 . . . . .	0	1	2	3
24. 如果人生可以重來，我寧願不要生小孩。 . . . . .	0	1	2	3
25. 如果可以重來，我一定在孩子還小的時候，多花一點精神在他身上。 . . . . .	0	1	2	3

四、教養觀：有些教養專家提出的教養原則雖然理想，但有時很難做到，反而造成父母們的焦慮，您也許有過這種經驗？請依據您個人的教養經驗，對下列說法，用適當數字代表您的同意程度，以及評定它們在執行上的困難程度。請注意每一個題目要圈選兩個數字，分別代表您的同意程度和執行難度上的評定。

	同意程度				執行難度			
	不 同 意	不 大 同 意	大 致 同 意	很 同 意	很 容 易	還 好	不 大 容 易	很 難
01.要經常讚美孩子。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
02.不要用嚴厲的言語責罵孩子。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
03.要經常找時間和孩子遊戲、同樂。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
04.孩子鬧情緒的時候，要先了解他，不必忙著糾正他。	0	1	2	3	0	1	2	3
05.孩子犯錯時不要大驚小怪，應該用誘導的方法來減少犯錯。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
06.管教孩子之前，要先讓自己的情緒平靜下來。....	0	1	2	3	0	1	2	3
07.不要太心疼孩子。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
08.不要過度保護孩子。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
09.規矩要明確，犯規時應該給予適度的處罰。.....	0	1	2	3	0	1	2	3
10.規矩定出來就要堅持，不要輕易讓步。.....	0	1	2	3	0	1	2	3

五、需求評定：每一個家庭有不同的條件和需要，請針對您個人的情況，圈選適當的數字來代表您有沒有下列需求以及需求的強度，數字愈大代表它愈能大量改善您目前的生活品質。

	不 需 要	有 點 需 要	相 當 需 要	很 需 要
01.更方便舒適的居住環境。.....	0	1	2	3
02.改善身體健康狀況。.....	0	1	2	3
03.配偶能夠多分擔一些家務以及教養孩子的責任。.....	0	1	2	3
04.讓孩子的課業壓力小一點。.....	0	1	2	3
05.有適當的人幫忙我引導孩子學習做人的道理。.....	0	1	2	3
06.孩子的學校管教得更嚴格一點。.....	0	1	2	3
07.有關單位提供青少年更多安全可靠又不昂貴的育樂活動。.....	0	1	2	3
08.有可靠的資訊推薦好的書籍、電視節目或假日休閒活動。.....	0	1	2	3
09.在教養方法上的問題能很方便地得到專家的協助。.....	0	1	2	3

10. 有多一點( 比目前更多 )的時間陪伴孩子。..... 0 1 2 3

11. 其他 ( 請說明 ) : \_\_\_\_\_ 0 1 2 3

六、管教行為及子女的回應：最近一年中，下列情況發生的頻率有多高？孩子通常怎麼反應？請用適當數字代表您與孩子互動的情況，填入各題後面的空格裡。

發生頻率	孩子通常的反應
0 = 沒發生過	0 = 還沒發生過
1 = 曾經發生，但次數很少	1 = 坦然接受訓示，照您的要求去做
2 = 偶爾發生，大約每個月一兩次	2 = 聽從您，但會有輕微的不舒服
3 = 經常發生，大約每星期一兩次	3 = 敢怒而不敢言，很不高興地聽從
4 = 非常頻繁，幾乎每天都發生	4 = 嘻皮笑臉、討價還價、或解釋辯白
	5 = 向您抗議或辯駁，通常演變成爭吵或冷戰
	6 = 和您冷戰或置之不理

您的管教行為	發生頻率	孩子通常的反應
01. 您催促他去讀書、做功課。		
02. 您催促他去補習、練習才藝。		
03. 您不准他和朋友出去玩。		
04. 您拒絕他的要求（給零用錢、買東西等）。		
05. 您拆閱他的信件或監聽他的電話。		
06. 您批評他的朋友或甚至禁止他和某些朋友往來。		
07. 您批評他的服裝或髮型，或命令、要求他改變。		
08. 您因為他沒有按時回家而責備他。		
09. 您因為他成績不夠好而責備他。		
10. 您因為生活瑣事而責備他（例如：房間太亂、太吵鬧、粗心大意等）。		
11. 您訓示他做人做事的道理。		

七、教養期望：做父母的常希望所有的好事都發生在自己的孩子身上，但其實明白那只是一種夢想。實際上，您也許對某些事比較在意，有些事則比較寬鬆。請針對下列各種情況來設想：如果孩子不能達到這個理想目標，您會有多失望或擔憂？請圈選適當數字代表您個人的想法。

- 0：代表如果他做不到，也無所謂 - - 總不可能要求孩子十全十美嘛！  
 1：代表如果他做不到，您會有點失望 - - 會希望他能改變，但也不會太勉強。  
 2：代表如果他做不到，您會相當失望 - - 您可能會經常為他擔憂或難過。  
 3：代表如果他做不到，您會非常失望 - - 如果無法改變，您會覺得想到他就懊惱。

	如果孩子做不到			
	無 所 謂	有希 點望 失他 望能 ，改	相常 當為 失他 望擔 ，憂	非想 常到 失他 望就 ，懊 惱
01. 成為大家尊敬、有成就的人物。 . . . . .	0	1	2	3
02. 活得快樂自在，不過分計較得失。 . . . . .	0	1	2	3
03. 有理想的職業，生活舒適。 . . . . .	0	1	2	3
04. 做事負責，值得信賴。 . . . . .	0	1	2	3
05. 容易與人和諧相處，受人歡迎。 . . . . .	0	1	2	3
06. 有夢想，並且會努力去實踐夢想。 . . . . .	0	1	2	3
07. 至少有一種特殊才能( 在這一方面，他可以超越多數人 )。 . . . . .	0	1	2	3
08. 可以妥善照顧他自己的起居和健康。 . . . . .	0	1	2	3
09. 有強韌的生命力，不論碰到怎樣的挫折痛苦，都有活下去的勇氣。 . . . .	0	1	2	3
10. 願意把心事告訴父母。 . . . . .	0	1	2	3
11. 有正當的嗜好，懂得享受生活。 . . . . .	0	1	2	3
12. 能進大學並順利畢業。 . . . . .	0	1	2	3
13. 聽父母的話，孝順父母。 . . . . .	0	1	2	3
14. 有知心的朋友。 . . . . .	0	1	2	3
15. 能找到相愛的人結婚。 . . . . .	0	1	2	3
16. 願意養育後代。 . . . . .	0	1	2	3
17. 對國家社會有重大貢獻。 . . . . .	0	1	2	3
18. 不做違法的事。 . . . . .	0	1	2	3
19. 當國家有危難的時候，願意挺身保衛國家。 . . . . .	0	1	2	3
20. 成年後與父母同住或住在附近，就近照顧。 . . . . .	0	1	2	3



八、父母親角色信念：國中階段青少年的父母究竟應該努力做好哪些事呢？請您判斷下列各項行為是否是父親或母親應該努力做好的，並圈選適當數字代表您的想法。請注意這裡希望您回答的是您認為父母是否應該做到，而不是實際上您或您的配偶有沒有做到。（無論您是父親或母親，請您兩方面都回答）

	不是 父親的 責任	父 親 有 部 份 責 任	是 父 親 的 重 要 責 任	是 父 親 不 能 放 鬆 的 責 任		不是 母親的 責任	母 親 有 部 份 責 任	是 母 親 的 重 要 責 任	是 母 親 不 能 放 鬆 的 責 任
01. 提供家庭穩定的收入。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
02. 使家庭收入足以過著良好品質的生活。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
03. 監督孩子的學業表現。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
04. 教孩子做功課。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
05. 與孩子一同討論各種新知識。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
06. 管教孩子的言行表現。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
07. 培養孩子謀生的技能。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
08. 培養孩子社交能力。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
09. 建立良好的人際關係，作為孩子未來的社會資源。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
10. 協助孩子作生涯規劃。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
11. 注意孩子的身體健康。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
12. 為孩子烹煮營養均衡與可口的食物。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
13. 做家事，保持家庭居住環境整潔。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
14. 維持孩子的儀容整潔。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
15. 為孩子添購衣物。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
16. 常表達對孩子的愛意。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
17. 引導孩子培養嗜好。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
18. 與家人共享休閒生活。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
19. 願意學習新事物。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
20. 與配偶保持良好的關係。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
21. 注意孩子的情緒反應。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3
22. 必要時犧牲自己的生涯發展，支持孩子成長。 . . . . .	0	1	2	3		0	1	2	3

問卷到此結束，謝謝您！