

親愛的朋友，您好

非常感謝您填寫這份問卷！這份問卷是希望了解您目前的壓力來源和因應的方式，以提供相關單位參考，請您費時作答。

您在這份問卷所填寫的資料只是作為學術推論，不會呈現個別資料或對外公開；而且問卷是不記名的，請放心作答。麻煩您盡可能每一題都填答。在問卷最後，有幾題是想請教您如何因應壓力的題目，請您說給研究者聽，研究者會幫忙記錄。

非常謝謝您的協助！

敬祝

平安快樂！

### 第一部份：基本資料

以下題目是您個人的基本資料，請依照您的情況，詳讀後在最符合的答案 打<sup>√</sup>。

1. 您的性別是： 1.男 2.女
2. 您的年齡是：\_\_\_\_\_歲
3. 您的教育程度： 1.國中以下 2.高中職 3.大專及以上
4. 您目前的婚姻狀況是： 1.未婚 2.已婚 3.離婚或分居
5. 您目前每月的平均收入是：  
1.無收入 2.二萬元以下 3.二萬 四萬元 4.四萬元以上
6. 您的子女數有： 1.無 2.一位 3.二位 4.三位以上
7. 您目前的居住形式：(可複選)  
1.獨居 2.與父母同住 3.與兄弟姊妹同住 4.與配偶同住 5.與子女同住
8. 您目前和家人是否來往？ 1.沒有來往 2.偶爾來往 3.經常來往
9. 您開始喝酒的年齡是：\_\_\_\_\_歲
10. 您有喝酒的習慣的年數是：\_\_\_\_\_年
11. 您最常喝酒的形式為(可複選)： 1.自己一人喝 2.與朋友同喝 3.與家人同喝
12. 您是否曾經想過要戒酒？ 1.總是會想 2.經常會想 3. 偶而會想 4. 從未想過
13. 您是否曾經戒過酒？ 1.否 2.是
14. 您是否曾經因喝酒問題住過院？ 1.否 2.是，\_\_\_\_\_次

## 第二部分：壓力來源

以下是要了解您的壓力情形，請您依照這三個月來，您面臨壓力事件的實際狀況來作答，「總是如此」請在代表 4 的 打√；「經常如此」請在代表 3 的 打√；「很少如此」請在代表 2 的 打√；「從來沒有」請在代表 1 的 打√

### 壓力情形

#### (一) 家庭壓力

總 是 如 此	經 常 如 此	很 少 如 此	從 來 沒 有
4	3	2	1

1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵
  2. 我得不到家人的關心
  3. 家人會限制我的行動
  4. 我的意見不受到家人的重視
  5. 家人都不瞭解我內心的想法
- 
6. 我無法和家人溝通
  7. 家人對我不信任
  8. 家人不在乎我的存在
  9. 我和家人沒有話可以說
  10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用
- 
11. 我的收入無法維持家庭開銷
  12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢
  13. 我覺得收入不夠
  14. 我是家庭經濟的主要來源
  15. 我需要靠政府補助過生活
- 
16. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變
  17. 我因為各種家人關係而感到困擾
  18. 我的工作狀況會影響我的家庭生活
  19. 照顧家人(父母/子女)的負擔沉重
  20. 我覺得家人關係複雜
- 
21. 我在家庭裡扮演多種角色
  22. 家人拿我的表現和別人做比較

## (二)工作壓力

以下題目是您個人工作的基本資料,請依照您的情況,詳讀後在最符合的答案 打√。

- 1.您目前的職業是：  
1.無業或待業    2.農    3.工    4.商    5.服務業    6.其他
- 2.您目前工作的工時性質是：  
1.全職工作    2.兼職工作    3.無工時
- 3.您目前的工作職位是：  
1.自營(自己開業)    2.中高階幹部    3.基層員工    4.無
- 4.您目前和同事是否來往？  
1.沒有來往    2.偶爾來往    3.經常來往

如果您最近三個月曾經有任何工作,請填下面的資料,依照壓力事件的實際狀況來作答,「總是如此」請在代表4的 打√;「經常如此」請在代表3的 打√;「很少如此」請在代表2的 打√;「從來沒有」請在代表1的 打√。如果沒有任何工作,請填(三)沒有工作的壓力。

總 經 很 從  
是 常 少 來  
如 如 如 沒  
此 此 此 有

4 3 2 1

- 1.我的意見與老闆的要求不同
  - 2.我與許多同事難以相處
  - 3.我在工作中沒有什麼權力
  - 4.在工作中,我沒有受到重視的感覺
  - 5.我覺得大部分的同事都比我優秀,所以我不願意和他們相處
- 
- 6.同事們的關係疏離,工作沒有凝聚力
  - 7.同事之間各做各的,不會互相幫忙
  - 8.我的工作場所環境不佳
  - 9.我的工作地點交通不方便
  - 10.我對自己的工作責任範圍不清楚
- 
- 11.我的工作要求超過我的能力所及
  - 12.我的工作與我的興趣不符合
  - 13.我必須要非常努力才可以勝任現在的工作
  - 14.我的工作量負擔太重
  - 15.我的工作時間太長
-

- 16.我的薪資待遇不符合我的期待
  - 17.我在工作上不受公司重視
  - 18.我的工作未來沒有發展性
  - 19.工作上缺乏進修的機會
  - 20.我的工作缺乏升遷管道
- 
- 21.我的工作沒有可諮詢或督導的專家
  - 22.我的工作沒有完善的福利制度

### (三)沒有工作的壓力

如果您最近三個月沒有任何工作，請填下面的資料，依照壓力事件的實際狀況來回答，若有以下的壓力，請在代表「是」的 打√；若沒有以下壓力，則在代表「否」的 打×。

是                  否

- 1.我害怕與人一起共事
- 2.我找不到工作
- 3.能找到的工作性質都超過我的能力
- 4.我沒有體力去工作
- 5.對自己的工作未來不知所措

- 
- 6.沒工作會影響到我的社交生活
  - 7.沒工作會影響到我的休閒娛樂活動
  - 8.沒有工作沒有成就感
  - 9.沒有工作讓我的生活受到影響
  - 10.家人常提醒我去找工作

- 
- 11.沒有工作覺得很丟臉
  - 12.我不想去工作

**訪談問題**-由研究者向您請教如何因應壓力，請您說給研究者聽，由研究者紀錄。

- 1.你曾經用過什麼方式去面對或解決最近家庭裡的壓力？\_\_\_\_\_結果如何？\_\_\_\_\_
- 2.你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理家庭的壓力？ 無      有，\_\_\_\_\_
- 3.在面對家庭壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？ 正面想法      負面想法
- 4.你曾經用過什麼方式去面對或解決最近工作裡的壓力？\_\_\_\_\_結果如何？\_\_\_\_\_
- 5.你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理工作的壓力？ 無      有，\_\_\_\_\_
- 6.在面對工作壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？ 無      有，正面 負面想法

目前有工作

親愛的朋友，您好

非常感謝您填寫這份問卷！這份問卷是希望了解您目前的壓力來源和因應的方式，以提供相關單位參考，請您費時作答。

您在這份問卷所填寫的資料只是作為學術推論，不會呈現個別資料或對外公開；而且問卷是不記名的，請放心作答。麻煩您盡可能每一題都填答。在問卷最後，有幾題是想請教您如何因應壓力的題目，如果您需要研究者幫忙記錄，請告訴研究者。

非常謝謝您的協助！

敬祝

平安快樂！

東海大學社會工作系

指導教授彭懷真 博士

研究生 楊美珍 敬上

民國九十七年一月

### 第一部份：基本資料

以下題目是您個人的基本資料，請依照您的情況，詳讀後在最符合的答案 打<sup>✓</sup>。

11. 您的性別是： 1. 男 2. 女

12. 您的年齡是：\_\_\_\_\_歲

13. 您的教育程度： 1. 國中以下 2. 高中職 3. 大專及以上

14. 您目前的婚姻狀況是： 1. 未婚 2. 已婚 3. 離婚或分居

15. 您目前每月的平均收入是：

1. 無收入 2. 二萬元以下 3. 二萬 四萬元 4. 四萬元以上

16. 您的子女數有： 1. 無 2. 一位 3. 二位 4. 三位以上

17. 您目前的居住形式：(可複選)

1. 獨居 2. 與父母同住 3. 與兄弟姊妹同住 4. 與配偶同住 5. 與子女同住

18. 您目前和家人是否來往？ 1. 沒有來往 2. 偶爾來往 3. 經常來往

19. 您開始喝酒的年齡是：\_\_\_\_\_歲

20. 您有喝酒的習慣的年數是：\_\_\_\_\_年

11. 您最常喝酒的形式為(可複選)： 1. 自己一人喝 2. 與朋友同喝 3. 與家人同喝

12. 您是否曾經想過要戒酒？ 1. 總是會想 2. 經常會想 3. 偶而會想 4. 從未想過

13. 您是否曾經戒過酒？ 1. 否 2. 是

14. 您是否曾經因喝酒問題住過院？ 1. 否 2. 是，\_\_\_\_\_次

## 第二部分：壓力來源

以下是要了解您的壓力情形，請您依照這三個月來，您面臨壓力事件的實際狀況來作答，「總是如此」請在代表 4 的 打√；「經常如此」請在代表 3 的 打√；「很少如此」請在代表 2 的 打√；「從來沒有」請在代表 1 的 打√

### 壓力情形

#### (一) 家庭壓力

總是如此	經常如此	很少如此	從來沒有
4	3	2	1

1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵
  2. 我得不到家人的關心
  3. 家人會限制我的行動
  4. 我的意見不受到家人的重視
  5. 家人都不瞭解我內心的想法
- 
6. 我無法和家人溝通
  7. 家人對我不信任
  8. 家人不在乎我的存在
  9. 我和家人沒有話可以說
  10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用
- 
11. 我的收入無法維持家庭開銷
  12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢
  13. 我覺得收入不夠
  14. 我需要靠政府補助過生活
  15. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變
- 
16. 我因為各種家人關係而感到困擾
  17. 我的工作狀況會影響我的家庭生活
  18. 照顧家人(父母/子女)的負擔沉重
  19. 我覺得家人關係複雜
  20. 我在家庭裡扮演多種角色
- 
21. 家人拿我的表現和別人做比較

## (二)工作壓力

以下題目是您個人工作的基本資料,請依照您的情況,詳讀後在最符合的答案 打√。

1. 您目前的職業是：  
1. 無業或待業    2. 農    3. 工    4. 商    5. 服務業    6. 其他
2. 您目前工作的工時性質是：  
1. 全職工作    2. 兼職工作    3. 無工時
3. 您目前的工作職位是：  
1. 自營(自己開業)    2. 中高階幹部    3. 基層員工    4. 無
4. 您目前和同事是否來往？  
1. 沒有來往    2. 偶爾來往    3. 經常來往

如果您最近三個月曾經有任何工作,請填下面的資料,依照壓力事件的實際狀況來作答,「總是如此」請在代表4的 打√;「經常如此」請在代表3的 打√;「很少如此」請在代表2的 打√;「從來沒有」請在代表1的 打√。如果沒有任何工作,請填(三)沒有工作的壓力。

總	經	很	從
是	常	少	來
如	如	如	沒
此	此	此	有
4	3	2	1

1. 我的意見與老闆的要求不同
  2. 我與許多同事難以相處
  3. 我在工作中沒有什麼權力
  4. 在工作中,我沒有受到重視的感覺
  5. 我覺得大部分的同事都比我優秀,所以我不願意和他們相處
- 
6. 同事們的關係疏離,工作沒有凝聚力
  7. 同事之間各做各的,不會互相幫忙
  8. 我的工作場所環境不佳
  9. 我的工作地點交通不方便
  10. 我的工作要求超過我的能力所及
- 
11. 我的工作與我的興趣不符合
  12. 我必須要非常努力才可以勝任現在的工作
  13. 我的薪資待遇不符合我的期待
  14. 我在工作上不受公司重視
  15. 我的工作未來沒有發展性
- 
16. 工作上缺乏進修的機會

- 17.我的工作缺乏升遷管道
- 18.我的工作沒有可諮詢或督導的專家
- 19.我的工作沒有完善的福利制度

### (三) 壓力因應方式

1.你曾經用過什麼方式去面對或解決最近家庭裡的壓力？結果如何？

從朋友尋求支持與安慰	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
自己面對問題想辦法去解決	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
將注意力轉移到其他活動	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
藉由喝酒逃避事件	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
宗教信仰的寄託	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
一個人安靜獨處	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
其他_____			

2.你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理家庭的壓力？

都自己去面對工作壓力    家人幫忙    朋友幫忙    找專家  
其他\_\_\_\_\_

3.在面對家庭壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？

沒有什麼想法  
告訴自己不要想太多，事情一定可以解決  
把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道  
怪罪別人，把氣出在別人身上  
其他\_\_\_\_\_

4.你曾經用過什麼方式去面對或解決最近工作裡的壓力？結果如何？

從家人尋求支持與安慰	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
自己面對問題想辦法去解決	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
將注意力轉移到其他活動	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
藉由喝酒逃避事件	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
宗教信仰的寄託	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
一個人安靜獨處	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
其他_____			

5.你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理工作的壓力？

都自己去面對工作壓力    家人幫忙    請同事幫忙    和老闆溝通  
其他\_\_\_\_\_

6.在面對工作壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？

沒有什麼想法  
告訴自己不要想太多，事情一定可以解決  
把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道  
怪罪別人，把氣出在別人身上  
其他\_\_\_\_\_

這三個月沒有工作

親愛的朋友，您好

非常感謝您填寫這份問卷！這份問卷是希望了解您目前的壓力來源和因應的方式，以提供相關單位參考，請您費時作答。

您在這份問卷所填寫的資料只是作為學術推論，不會呈現個別資料或對外公開；而且問卷是不記名的，請放心作答。麻煩您盡可能每一題都填答。在問卷最後，有幾題是想請教您如何因應壓力的題目，如果您需要研究者幫忙記錄，請告訴研究者。

非常謝謝您的協助！

敬祝

平安快樂！

東海大學社會工作系

指導教授彭懷真 博士

研究生 楊美珍 敬上

民國九十七年一月

### 第一部份：基本資料

以下題目是您個人的基本資料，請依照您的情況，詳讀後在最符合的答案 打<sup>✓</sup>。

21. 您的性別是： 1. 男 2. 女

22. 您的年齡是：\_\_\_\_\_歲

23. 您的教育程度： 1. 國中以下 2. 高中職 3. 大專及以上

24. 您目前的婚姻狀況是： 1. 未婚 2. 已婚 3. 離婚或分居

25. 您目前每月的平均收入是：

1. 無收入 2. 二萬元以下 3. 二萬 四萬元 4. 四萬元以上

26. 您的子女數有： 1. 無 2. 一位 3. 二位 4. 三位以上

27. 您目前的居住形式：(可複選)

1. 獨居 2. 與父母同住 3. 與兄弟姊妹同住 4. 與配偶同住 5. 與子女同住

28. 您目前和家人是否來往？ 1. 沒有來往 2. 偶爾來往 3. 經常來往

29. 您開始喝酒的年齡是：\_\_\_\_\_歲

30. 您有喝酒的習慣的年數是：\_\_\_\_\_年

11. 您最常喝酒的形式為(可複選)： 1. 自己一人喝 2. 與朋友同喝 3. 與家人同喝

12. 您是否曾經想過要戒酒？ 1. 總是會想 2. 經常會想 3. 偶而會想 4. 從未想過

13. 您是否曾經戒過酒？ 1. 否 2. 是

14. 您是否曾經因喝酒問題住過院？ 1. 否 2. 是，\_\_\_\_\_次

## 第二部分：壓力來源

以下是要了解您的壓力情形，請您依照這三個月來，您面臨壓力事件的實際狀況來作答，「總是如此」請在代表 4 的 打√；「經常如此」請在代表 3 的 打√；「很少如此」請在代表 2 的 打√；「從來沒有」請在代表 1 的 打√

### 壓力情形

#### (一) 家庭壓力

總 是 如 此	經 常 如 此	很 少 如 此	從 來 沒 有
4	3	2	1

1. 我和家人之間發生嚴重的爭吵
  2. 我得不到家人的關心
  3. 家人會限制我的行動
  4. 我的意見不受到家人的重視
  5. 家人都不瞭解我內心的想法
- 
6. 我無法和家人溝通
  7. 家人對我不信任
  8. 家人不在乎我的存在
  9. 我和家人沒有話可以說
  10. 除了基本生活開銷，我沒有多餘的錢花用
- 
11. 我的收入無法維持家庭開銷
  12. 我需要向銀行貸款或向親戚朋友借錢
  13. 我覺得收入不夠
  14. 我需要靠政府補助過生活
- 
15. 家中的財務狀況隨時可能有重大改變
  16. 我因為各種家人關係而感到困擾
  17. 我的工作狀況會影響我的家庭生活
  18. 照顧家人(父母/子女)的負擔沉重
  19. 我覺得家人關係複雜
- 
20. 我在家庭裡扮演多種角色
  21. 家人拿我的表現和別人做比較

## (二)工作壓力

以下題目是您個人工作的基本資料,請依照您的情況,詳讀後在最符合的答案 打√。

- 1.您目前的職業是：  
1.無業或待業    2.農    3.工    4.商    5.服務業    6.其他
- 2.您目前工作的工時性質是：  
1.全職工作    2.兼職工作    3.無工時
- 3.您目前的工作職位是：  
1.自營(自己開業)    2.中高階幹部    3.基層員工    4.無
- 4.您目前和同事是否來往？  
1.沒有來往    2.偶爾來往    3.經常來往

如果您最近三個月沒有任何工作,請填下面的資料,依照壓力事件的實際狀況來回答,若有以下的壓力,請在代表「是」的 打√;若沒有以下壓力,則在代表「否」的 打√。

是                  否

- 1.我害怕與人一起共事
- 2.我找不到工作
- 3.能找到的工作性質都超過我的能力
- 4.我沒有體力去工作
- 5.對自己的工作未來不知所措

- 
- 6.沒工作會影響到我的社交生活
  - 7.沒工作會影響到我的休閒娛樂活動
  - 8.沒有工作沒有成就感
  - 9.沒有工作讓我的生活受到影響
  - 10.家人常提醒我去找工作

- 
- 11.沒有工作覺得很丟臉
  - 12.我不想去工作

### (三) 壓力因應方式

1. 你曾經用過什麼方式去面對或解決最近家庭裡的壓力？結果如何？

從朋友尋求支持與安慰	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
自己面對問題想辦法去解決	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
將注意力轉移到其他活動	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
藉由喝酒逃避事件	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
宗教信仰的寄託	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
一個人安靜獨處	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
其他_____			

2. 你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理家庭的壓力？

都自己去面對工作壓力    家人幫忙    朋友幫忙    找專家  
其他\_\_\_\_\_

3. 在面對家庭壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？

沒有什麼想法  
告訴自己不要想太多，事情一定可以解決  
把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道  
怪罪別人，把氣出在別人身上  
其他\_\_\_\_\_

4. 你曾經用過什麼方式去面對或解決最近工作裡的壓力？結果如何？

從家人尋求支持與安慰	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
自己面對問題想辦法去解決	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
將注意力轉移到其他活動	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
藉由喝酒逃避事件	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
宗教信仰的寄託	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
一個人安靜獨處	結果：	可以減輕壓力	沒有減輕壓力
其他_____			

5. 你有沒有獲得誰的幫助或支持去處理工作的壓力？

都自己去面對工作壓力    家人幫忙    請同事幫忙    和老闆溝通  
其他\_\_\_\_\_

6. 在面對工作壓力時，有什麼想法能夠讓你減輕壓力？

沒有什麼想法  
告訴自己不要想太多，事情一定可以解決  
把不好的心情藏在心裡，不讓別人知道  
怪罪別人，把氣出在別人身上  
其他\_\_\_\_\_