

**科技部補助**  
**大專學生研究計畫研究成果報告**

計 畫 ： 名 稱	To be or not to be:新住民女性多重角色對其心理健 康的優劣影響
-----------------	---

執行計畫學生：劉育勝

學生計畫編號：MOST 108-2813-C-040-007-H

研究期間：108年07月01日至109年02月28日止，計8個月

指導教授：楊浩然

處理方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，1年後可公開查詢

執行單位：中山醫學大學公共衛生學系（所）

中華民國 109年03月30日

## 誌 謝

謝謝系上的同學與學姊，在研究期間給予我的協助，使問卷調查之蒐集與整理均能順利完成，也要感謝楊浩然老師，自始自終得費心教導，在研究的設計、資料的蒐集及研究方向的修正等在各方面都給予莫大的幫助。老師的待人處事之道，給予學生在生命成長上莫大的啟示，師恩浩瀚，永誌於心。

## 摘要

本研究旨在探討台灣新移民女性在工作-生活衝突中，婦女多重角色對心理健康間的優劣影響，本研究採用問卷調查法，。問卷的設計依研究架構，利用「女性角色壓力量表」以了解新住民女性多重角色之背景及詳細狀況，進而預測擁有多重角色的新住民女性與心理健康間的優劣影響；以「社會支持量表」探討「社會支持」在多重角色與心理健康之間的中介效果；在「角色壓力」與「社會支持」這兩個中介變項下的「心理健康」測量，使用「安適幸福感量表」、「憂鬱量表」(CES-D)、「簡式精神症狀量表」(BSRS)、「生活滿意量表」及「韌性量表」。預計在研究中收取到的數據中，使用 t 檢定、皮爾森相關係數及變異數分析去分析研究結果，並採用 SAS 9.4 軟體，驗證本研究所提出的假設。本研究預期擁有多重角色的新住民女性，其社會支持的感受性及需求較能被滿足，進而提升心理健康，但是當擁有過多角色數目的新住民女性，會導致角色間的衝突，而導致壓力，其心理健康遭受損害。本研究結果可供建議，以其作為健康心理學及新住民促進心理健康領域未來參考之研究。

# 目錄

## 第一章、前言

1.1 研究背景 -----5

1.2 研究動機與目的-----5

## 第二章、文獻回顧

2.1 角色定義-----6

2.2 多重角色-心理健康-----6-7

2.3 社會支持-心理健康-----7-9

## 第三章、材料與方法

3.1 研究設計與研究對象-----10

3.2 研究工具-----10-11

3.3 統計分析方法-----12

3.4 研究步驟-----12

## 第四章、結果

4.1 樣本分析-----13-14

4.2 職業與角色壓力、社會支持和心理健康的關係-----15

4.3 多重角色與心理健康的關係-----16

## 第五章、結論與建議

5.1 結果-----17

5.2 研究限制與未來研究建議-----17

參考文獻----- 18-21

附錄一	問卷調查表-----	22-33
附錄二	問卷調查表(越南文)-----	34-43

# 第一章、前言

## 1.1 研究背景

隨著社會時代的變遷與進步，近年來國際互動頻繁，人與人的交流日趨頻繁，移民的浪潮順勢形成，對於這樣日益增加的新住民族群，我們對他們的認識仍然不足，且與新住民女性及其心理健康的關係文獻中探討的也不多。新住民女性，遠從他國來台灣，在生活、語言溝通、文化及宗教信仰上都有明顯的差異，在這樣的情況下，工作與生活之間，新住民女性的角色是相當多樣的，擁有多重角色的他們，能因此獲得更高的社會支持，使心理健康得到提升，但也須考慮到是否會有角色壓力的產生，進而損害新住民女性的心理健康。

## 1.2 研究動機與目的

多重角色之於新住民女性的心理健康正反兩面的影響是本篇研究想探討的動機之一。此外，壓力與心理健康已然成為社會學和心理學日漸重視的研究範疇，如何處理壓力，壓力對於心理健康的影響是相當顯著的，是現代人極欲要去解決的課題，也相當重要，在眾多緩解壓力的管道中，「社會支持」是許多人會採用的。人是群居動物，身在社會之中，人與人之間的社會互動是必須的，在面對壓力時，除了做好自我的管理及調適，也應要開闊視野，廣交良友，與社會環境互動，使自身的情感認同及需求能藉此獲得滿足，得到重要他人的支持與鼓勵，緩衝失敗時的落寞與倦怠，使其以後能調適生活壓力。想探討是否當新住民女性擁有較多社會支持時，能減低角色壓力所帶來的衝擊。希望藉由探討新住民女性的社會支持網絡，使其壓力得到舒緩，並探討「社會支持」在多重角色壓力與心理健康間的中介效果如何。

## 第二章、文獻回顧

### 2.1 角色定義

「角色」是指社會或團體對角色佔有者(role occupant)所期望的行為模式。藉由互動，個體得以知悉自我角色的價值，並得到認同與肯定也能透過與社會接觸互動，得以培養良好的心理適應力，因擁有多重角色，使個體的行為準則能更加明確。(Sieber, 1974; Thoits, 1986; Thoits, 1992)。

### 2.2 多重角色-心理健康

多重角色與心理健康的影響有正反兩方之說，有持角色壓力所致的負面影響，以及可透過社會支持的滿足及感受性的提升而增加幸福正向感。「角色壓力」是指個體在所處的社會系統中，受到外在環境的影響，不清楚其角色期望或無法完成其角色任務或無法表現出適當的角色行為時，生理進而失調或心理無法負荷所產生的負面感受(林志丞，2010)。匱乏模式(Scarcity Model)過去探討多重角色的研究多採此一觀點，擁有多重角色，將會產生角色衝突，大多的研究對象都為職業婦女，探討其面臨家庭、工作及婚姻等角色所感受到的衝突(Goodes, 1960; Hall, 1972; Sieber, 1974)。匱乏模式(Scarcity Model)理論強調個體因擁有有限的資源，面對多重角色的需求時，其時間與精力並無法去一一應付，去承擔所有責任，且角色數目越多，其造成的緊張與衝突將加劇(Marks, 1977; Barnett&Baruch, 1985)。

與匱乏模式(Scarcity Model)相對應的是擴張模式(Expansion Model)，1970中期 Gove 及 Tudor(1972)研究指出擔負家庭及工作角色的男性，比只擁有家庭角色的女性有較低的緊張、焦慮感，顯示多重角色在身心方面有正向影響及緩衝效果。Linville(1987)也認為擁有多重生活角色可轉移對負向情緒的注意力，在其他方面對個體心理健康有正面的效益與緩衝負面情緒的效果。此外，也發現個體所擁有的角色數目與幸福感間有正向的關聯性(Thoits, 1983)。對於有關多重

角色的探討，不能只侷限在壓力-衝突方面，陸續有許多研究指出擁有多重角色的個體，能增加滿足感及社會支持(Sieber, 1974; Thoits, 1983; Baruch&Barnett, 1985)。

### 2.3 社會支持-心理健康

Munroe 和 Steiner(1986)認為社會支持對於身心健康具有直接的保護效果還能緩衝壓力對身心健康的負面影響。這也就是說當個人面臨工作壓力或感到倦怠時，若可以藉由社會支持的作用，將能舒緩工作與生活壓力對個人身心健康所造成的傷害，若個人面對工作壓力時，缺乏社會支持的調節，將對身心健康產生直接且負面的顯著影(黃寶園、林世華，2007)。Caplan(1974)認為社會支持(social support)是指個體透過社會互動，獲得其社會網路中重要他人(如配偶、父母、親戚、朋友或師長等)或有關機構所提供的各種情緒上、實質上或訊息上的支持，讓個體得以處理所面臨的壓力，並促進身心健康、生活適應良好。社會支持在個體對抗壓力時，都對個體的身心健康有直接或間接的影響，爾後的研究者，Shumaker 和 Browenell(1984)也認為社會支持具有直接和緩衝效果，直接效果在於滿足個體的親密需求，維持並提升個人自我認同和個人自尊；緩衝效果則在於提供認知的引導及因應壓力時所需的訊息和資源(陳宇杉，2004)。Hopper(1979)和 Rim(1993)也發現社會支持能預測生活滿意度，與角色衝突間有顯著的負相關，個體本身的社會支持度越高，其所感受到的衝突就越低。

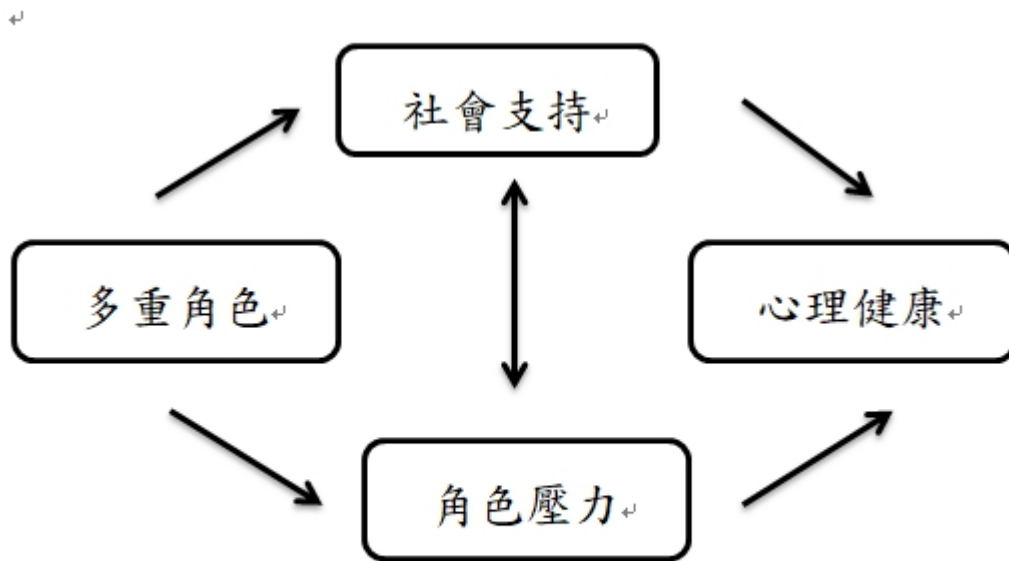
綜合上述文獻可以發現擁有多重角色對心理健康可能有不同的影響，過去有關多重婦女的研究，研究的重點都是針對特定族群所做的研究，例如：在職進修婦女(胡雅淳，2011)、已婚職業婦女的生活壓力(井敏珠，1992)。本研究特別選定新住民女性作為研究對象的原因，大致上分成兩點，其一是新住民女性來到台灣，他們擁有的角色非常多元，身上背負著不少的責任，而且相對於台灣的人民，所擁有的資源也較為匱乏，符合前述所提及的匱乏模式(Scarcity Model)，可能



造成他們因角色間的衝突而產生壓力。其二是新住民女性在面對文化適應及生活的壓力下，可能可以透過與社會互動的方式，緩解他們的壓力，提供他們宣洩的管道，轉移負向情緒的注意力，擁有多樣角色的他們可以藉由跟外在環境的互動，與他人交流，進而提升社會支持的感受性，也符合前述所提的擴張模式 (Expansion Model)。因此，本研究欲探討擁有多重角色的新住民女性對於心理健康之間的關聯性及影響。依據前述的文獻探討及欲探討的目的，將研究假設逐項列舉如下：

1. 擁有多重角色的新住民女性，能夠增加其社會支持的感受及滿足程度，對心理健康的提升有顯著效果。
2. 多重角色提升新住民女性的自我價值感與自我效能，能緩衝外在壓力的影響，對於心理健康的促進也有顯著效果。
3. 擁有多重角色的數目過多，將導致角色之間的衝突，產生角色壓力，損害心理健康，跟心理健康呈負相關。
4. 新住民女性擁有的社會支持，能緩衝扮演多重角色所產生的角色壓力，社會支持與角色壓力兩者之間有交互作用，影響了心理健康。
5. 多重角色、社會支持與心理健康間有顯著的相關。

綜合文獻分析之探討，心理健康受多重角色及社會支持等多因素所影響。本研究旨在探討新住民女性的基本特質、工作-生活衝突中的角色扮演及角色壓力中，對其心理健康之影響，依據前述的研究假設，所繪製之研究架構，如圖一，並了解社會支持與角色壓力此兩變項的關係。



圖一：研究架構

## 第三章、材料與方法

### 3.1 研究設計與研究對象

本研究為橫斷式研究，以問卷和相關量表，釐清多重角色與新住民女性在心理健康之間的優劣影響及關聯性。

本研究以單次問卷調查，施測方式為網路 google 表單，填寫時間約為 5-10 分鐘，研究對象為一般新住民女性，主要是中國與越南兩大族群，其他國家有填答者自行作答所屬國籍。排除本國籍、男性、精神疾病患者及無法識字者。

### 3.2 研究工具

本研究以問卷來探討，依主題共分為三大部分。第一部分為，「新住民女性基本資料」和「女性角色壓力問卷」，用以了解新住民女性多重角色之背景及詳細狀況；第二部分，「社會支持功能問卷」；第三部分，「心理健康問卷」，在此分別向工具所有者取得授權。

#### 一、新住民女性基本資料與女性角色壓力問卷

##### (一)新住民女性基本資料問卷

為研究者自擬，包含年齡、國籍、家庭結構、宗教信仰及工作情形。

##### (二)女性角色壓力量表

採用 Dr. Lengacher 1997 women role strain 女性角色壓力量表，經由楊秋月(2007)編制，原始量表共 44 題，經由楊秋月(2007)縮減至 24 題，並加入 5 題本土化題目，經量表信效度檢定後，形成 27 題，5 點計分，分數越高，角色壓力越大，總量表的內在一致度為.92。

#### 二、社會支持功能問卷

##### (一)社會支持量表

本量表乃參考林慧卿(2006)所編製的社會支持量表。內容包含工具性支持、情緒性支持及訊息性支持。全量表 Cornbach  $\alpha$  值為.90，三個因素可解釋變異量為 57.18%，量表內容共 16 題。本研究中，所提及的社會支持，試指個體周遭

相關的人，對個體提供各種形式的援助，是社會活動所產生的結果，可經由分享工作、提供物質、認知及情緒上的支持及協助，以提高個人控制感。評估個體受到來自周遭的人提供各種不同形式的協助和支援的頻率。

### 三、心理健康問卷

#### (一)憂鬱量表

美國流行病學研究中心 (the Centre for Clinical Trials and Epidemiological Research, CCTER) 所發展出來的 20 題 CES-D 憂鬱症量表，包含憂鬱情緒、正向情感、身體症狀、人際問題四因素，以李特克氏四點量尺方式計分。CES-D 被設計用於社區樣本中測量憂鬱症狀，是一具有 20 個題目的憂鬱症狀自陳式問卷，每題有 4 個不同頻率程度的選項(從「沒有或極少」的「0」，到「經常」的「3」)，故計分範圍由 0 分至 60 分不等，分數愈高代表症狀頻率愈高。其中第 4、8、12、16 題以正向語氣詢問，計分時需反向計分。國外的研究指出，CES-D 在不同的種族及年齡層均具有良好的信度(Beals et al., 1995; Garrison et al., 1991; Radloff & Rae, 1981)。

#### (二)安適幸福感量表

本研究為了探討新住民女性身心安適的正向之感受，故採用 Lee、Lin、Huang 及 Fredrickson(2008)所編製之「安適幸福感量表」(Peace of Mind Scale, PMS)。本量表共有七題，量表建立之初得到內部一致性為 .94，與心理憂鬱量表有顯著負相關，與生活滿意度則有正相關。

#### (三)韌性量表(Resilience Scale, RS)

為 Wagnild and Young (1993)所發展出，分為兩個因素為個人勝任能力及接納自我及生活。個人勝任能力包含自我信賴、堅毅行動；接納自我及生活包含平衡觀點、意義感、存在孤獨感。共有 25 題，評分依據 1-7 分的 Likert 量表，總分為 25 分至 175 分。

### 3.3 統計分析方法

本研究收取之個案填答量表，利用皮爾森相關係數考驗去測量多重角色、角色壓力、社會支持與心理健康的關係是否顯著。數據採用 SAS 9.4 統計軟體做徑路分析驗證本研究計測模式的有效性，檢驗本研究的適配度及所提出的假設。探討社會支持與角色壓力這兩個中介變項，在擁有多重角色的新住民女性與其心理健康之間扮演什麼樣的中介效果，同時測量社會支持與角色壓力間的交互作用。

### 3.4 研究步驟

1. 蒐集並彙整研究中將使用之問卷，並向問卷發展人提出使用申請。
2. 以德菲法(Delphi method)徵詢三位專家意見，以確定問卷內容。
3. 修改問卷以及編製編碼手冊(coding book)。
4. IRB 申請（預定送中山醫學大學附設醫院之 IRB）。
5. 聯繫受試者單位(臺中市新住民家庭服務中心包括山線、海線及大屯)，拜訪 協調研究進行相關事宜。
6. 安排研究進行相關時程。
7. 進行施測。
8. 回收資料之整理與儲存。
9. 進行整合性之資料分析。
10. 撰寫成果報告

## 第四章、結果

### 4.1 樣本分析

本研究以網路問卷作調查，有效樣本共 71 份，以單因子次數分析來描述社會人口統計學特徵(表 1)。研究對象以越南國籍(n=37)為最多，次之為中國(n=29)；來台時間多為 12 年以上，教育程度以大學為主，年齡以 36~45 歲為居多，此外，有無就業與年齡呈現顯著相關(p=0.04347)。另外，有就業與無就業的各項心理健康量表，其平均值和標準差無明顯差異。

表 1 基本人口學

		總數(n=71)		無就業(n=13)		就業(n=58)			
		n	%	n	%	n	%	$\chi^2$	P
國籍	其他	1	1.41	0	0	1	1.72	10.5	0.0624
	中國	29	40.85	8	61.54	21	36.21		
	越南	37	52.11	3	23.08	34	58.62		
	菲律賓	2	2.82	1	7.69	1	1.72		
	韓國	1	1.41	1	7.69	0	0		
	馬來西亞	1	1.41	0	0	1	1.72		
來台時間	4 年內	13	18.31	3	23.08	10	17.24	0.47	0.9264
	4-8 年	10	14.08	2	15.38	8	13.79		
	8-12 年	15	21.13	2	15.38	13	22.41		
	12 年以上	33	46.48	6	46.15	27	46.55		
年齡	25 歲以下	2	2.82	0	0	2	3.45	9.73	0.0453
	26~35 歲	21	29.58	1	7.69	21	34.48		
	36~45 歲	28	39.44	5	38.46	23	39.66		
	46~55 歲	19	26.76	6	46.15	13	22.41		
	56 歲以上	1	1.41	1	7.69	0	0		
教育程度	小學或不識字	4	5.63	0	0	4	6.9	3.02	0.5549
	國中	6	8.45	2	15.38	4	6.9		
	高中	22	30.99	5	38.46	17	29.31		
	大學	35	49.3	6	46.15	29	50		
	研究所以上	4	5.63	0	0	4	6.9		
婚姻狀態	已婚	53	74.65	11	84.62	42	72.41	0.84	0.3607
	其他	18	25.35	2	15.38	16	27.59		

子女數目	0 人	9	12.68	0	0	9	15.52	3.79	0.4347
	1 人	18	25.35	4	30.77	14	24.14		
	2 人	34	47.89	6	46.15	28	48.28		
	3 人	9	12.68	3	23.08	6	10.34		
	4 人	1	1.41	0	0	1	1.72		
	5 人或 5 人以上	0	0	0	0				
對子女經濟支援	是	40	56.34	7	53.85	33	56.9	0.04	0.8411
	否	31	43.66	6	46.15	25	43.1		
家庭經濟狀況	支出大於收入	16	22.54	4	30.77	12	20.69	0.62	0.734
	收支平衡	49	69.01	8	61.54	41	70.69		
	收入大於支出	6	8.45	1	7.69	5	8.62		

職業與量表 t 檢定

	總		有就業		無就業		t	p
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差		
角色壓力	51.86	12.38	51.79	12.48	52.15	12.42	0.09	0.9252
安適幸福感	23.07	5.12	22.93	5.36	23.69	4.03	0.48	0.6316
憂鬱評估	38.48	11.68	38.28	11.58	39.38	12.51	0.31	0.7594
社會支持	17.18	8.06	17.02	8.08	17.92	8.26	0.36	0.7171

## 4.2 職業與角色壓力、社會支持和心理健康的關係

本節主要探討職業與角色壓力、社會支持和心理健康的關係(表 2)以皮爾森相關係數檢測是否顯著。在角色壓力及憂鬱評估都與幸福安適感和社會支持呈現負向影響。另外，可以發現在無就業方面，只有社會支持有影響，而有就業的各項心理健康量表之間都有顯著相關。

	就業	角色壓力	安適幸福感	憂鬱評估	社會支持
無就業					
角色壓力		-	-0.65*	0.30*	-0.35*
安適幸福感		-0.28	-	-0.57*	0.53*
憂鬱評估		0.45	-0.46	-	-0.43*
社會支持		-0.18	0.55	-0.57*	-
註:*P<0.05					



### 4.3 多重角色與心理健康的關係

本節以多變項迴歸分析個人多重角色背景與心理健康量表之間的關係(表3)。在固定其他變項之下，角色壓力與教育程度之間有負向影響( $p=.0285$ )，安適幸福感在教育程度( $p=.0015$ )及子女數目( $p=.0026$ )方面有顯著相關，而社會支持僅與教育程度有顯著相關( $p=.0206$ )，憂鬱評估與家庭經濟狀況之間有負向影響，整體而言，相較於其他變項，教育程度方面與心理健康有較顯著的影響。另外，在角色壓力方面，職業與提供子女經濟有交互作用( $p=.0475$ )，而安適幸福感是教育程度與家庭經濟狀況有交互作用( $p=.0335$ )，憂鬱評估是婚姻狀態與子女數目有交互作用之影響( $p=.0402$ )，在社會支持方面則是婚姻狀態與提供子女經濟有交互作用( $p=.0428$ )。綜合上述，雖然各別變項與量表間少有顯著相關，但在經濟方面與多重角色身分上，其與心理健康之間有交互作用的影響。

表 3 多變項迴歸係數

	角色壓力	安適幸福感	憂鬱評估	社會支持
職業	0.24	-0.66	-1.24	-0.83
婚姻狀態	6.35	-1.98	-2.88	0.51
教育程度	-3.89*	2.22*	-1.05	2.43*
子女數目	-1.89	2.09*	-1.69	2.13
提供子女經濟支援	3.47	-1.26	0.95	1.09
家庭經濟狀況	-0.85	1.1	-6.29*	3.35
職業*提供子女經濟	-15.43*	-	-	-
教育程度*家庭經濟狀況	-	1.88*	-	-
婚姻狀態*子女數目	-	-	-6.50*	-
婚姻狀態*子女數目	-	-	-	8.79*

註:\*  $P<0.05$

## 第五章、結論與建議

### 5.1 結論

本研究想探討是否當新住民女性擁有較多社會支持時，能減低角色壓力所帶來的衝擊。希望藉由探討新住民女性的社會支持網絡，使其壓力得到舒緩，並探討「社會支持」在多重角色壓力與心理健康間的中介效果如何。由實驗結果得知，雖然主要變項的效果沒有很大差異的顯著，可能是透過其他的社會性變項，將解釋變異稀釋掉，也發現在無就業方面，只有社會支持有影響，而有就業的各項心理健康量表之間都有顯著相關。因此假設一成立，如同先前所預測擁有多重角色的新住民女性的社會支持的感受性及需求較能被滿足，進而提升新住民女性之心理健康。肩負多重角色的新住民女性，在自身的自我價值及自我效能方面，有較高的提升，對於外在壓力的調適及適應，也較為良好（黃寶園、林世華，2007）。也可以預期多重角色到達某一數目，會導致角色與角色間的衝突而產生壓力，損害了心理健康。新住民女性本身的社會支持越是良好，能緩衝多重角色產生的角色壓力，兩者的交互作用，對新住民女性的心理健康造成影響(Sieber, 1974; Thoits, 1983; Baruch&Barnett, 1985)。

### 5.2 研究限制與未來研究建議

由於人力、物力及時間有限，僅收到 71 位新住民女性為樣本，而主要收的對象族群為中國與越南，不能確定本研究之實驗結果是否能推論至來自其他國家的新住民女性。統計方法方面建議，可使用 t 檢定分析及變異數分析並依據變項的性質，測量個體本身的特質，並與擁有之多重角色、角色壓力及社會支持去測量跟心理健康間的關係。去檢測擁有多重角色的新住民女性，其多重角色、角色壓力及社會支持對心理健康的影響結構。

## 參考文獻

- 井敏珠. (1992). *已婚職業婦女生活壓力與因應策略, 社會支持與工作適應之關係*. 國立政治大學教育研究所博士論文.
- 方淑怡. (2015). *工作者的工作—生活衝突、社會支持、疲勞與幸福感之關係探討：以中部地區為例*. 中山醫學大學. Available from Airiti AiritiLibrary database. (2015 年)
- 方瓊慧. (2011). *彰化地區新移民婦女和本地婦女文化適應壓力與憂鬱症狀之相關*. 中山醫學大學. Available from Airiti AiritiLibrary database. (2011 年)
- 吳俊毅. (2013). *新移民婦女自覺歧視對憂鬱症狀之影響：家庭功能的修飾作用*. 中山醫學大學. Available from Airiti AiritiLibrary database. (2013 年)
- 林子雯. (2000). 成人學生角色扮演, 社會支持與幸福感之相關研究. *正修學報* (13), 269-290.
- 林志丞. (2010). *國中教師社會支持與工作倦怠之相關研究以角色壓力, 自我效能為中介變項*. 國立嘉義大學教育研究所碩士論文, 嘉義.
- 胡雅淳. (2011). *在職進修婦女之多重角色壓力與因應策略-以幼教(保)系大學進修部為例*.
- 陳宇杉. (2004). 國民小學身心障礙資源班教師教學信念, 社會支持與教學行為關係之研究. *特殊教育學報*(19), 187-188.
- 陳怡安. (2005). *女性幸福人生概念中的家庭角色與工作角色*.
- 陳婉瑜, 王美玲, & 吳建明. (2017). 人際依附與生活滿意度: 自我效能之中介效果. *商管科技季刊*, 18(1), 101-121.
- 黃寶園, & 林世華. (2007). 人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究: 結合統合分析與結構方程模式二計量方法. *教育心理學報*, 39(2), 263-294.
- 楊秋月. (2007). *多重角色婦女之健康促進生活、社會支持對其角色壓力與身心健康關係的影響*. 臺灣大學. Available from Airiti AiritiLibrary database.

(2007 年)

葉怡錦. (2011). *新移民女性性別角色之研究: 以桃園縣為例*. 元智大學.

Available from Airiti AiritiLibrary database. (2011 年)

謝承慶. (2001). 彰化縣國民小學擔任行政工作教師角色壓力及其相關因素之探討. *國立嘉義大學國民教育研究所: 未出版碩士論文*.

Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 135.

Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1984). Social support: An introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40(4), 1-9.

Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.

Gove, W. R. (1972). The relationship between sex roles, marital status, and mental illness. *Social forces*, 51(1), 34-44.

Hooper, J. O. (1979). Returning Women Students and Their Families: Support and Conflict. *Journal of College Student Personnel*, 20(2), 145-152.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of personality and social psychology*, 52(4), 663.

Maclean, H., Glynn, K., & Ansara, D. (2004). Multiple roles and women's mental health in Canada. *BMC women's health*, 4(1), S3.

Monroe, S. M., Bromet, E. J., Connell, M. M., & Steiner, S. C. (1986). Social support, life events, and depressive symptoms: A 1-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 424.

Monroe, S. M., & Steiner, S. C. (1986). Social support and psychopathology: interrelations with preexisting disorder, stress, and personality. *Journal of*

*Abnormal Psychology*, 95(1), 29.

- Nasermoaddeli, A., Lahelma, E., Bartley, M., Marmot, M., Martikainen, P., Kagamimori, S., . . . Chandola, T. (2004). Does conflict between home and work explain the effect of multiple roles on mental health? A comparative study of Finland, Japan, and the UK. *International Journal of Epidemiology*, 33(4), 884-893. doi:10.1093/ije/dyh155
- Rim, Y. (1993). Happiness and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 617-618.
- Rothermund, K., & Meiniger, C. (2004). Stress-buffering effects of self-complexity: Reduced affective spillover or self-regulatory processes? *Self and Identity*, 3(3), 263-281.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36.
- Sieber, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American sociological review*, 567-578.
- Solomon, A., & Haaga, D. A. (2003). Reconsideration of self-complexity as a buffer against depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(5), 579-591.
- Tang, T. N., & Tang, C. S. (2001). Gender role internalization, multiple roles, and Chinese women's mental health. *Psychology of Women Quarterly*, 25(3), 181-196.
- Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American sociological review*, 174-187.
- Thornton, B., & Leo, R. (1992). Gender typing, importance of multiple roles, and mental health consequences for women. *Sex Roles*, 27(5-6), 307-317.
- Yeh, C. J. (2003). Age, acculturation, cultural adjustment, and mental health

symptoms of Chinese, Korean, and Japanese immigrant youths. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(1), 34.

## 問卷調查表

您好：

本研究為科技部委託之計畫，主要探討台灣新住民女性在工作或生活上的多重角色對心理健康間的影響，我們採用問卷調查方式，希望了解角色衝突及心理健康的相關情形。為達成此一深具意義的目的，請您撥空 15~20 分鐘，填寫此份問卷，所有您填答的內容，都將有助於我們對此問題的了解。若您有需要，我們也願意根據問卷的結果，提供您資訊，此份問卷是匿名填答，本研究的資料絕對保密，不會外洩，也不會造成您的不方便，問卷結果僅作學術研究上之參考，因此只有本研究之人員有權調閱，其他不相干的單位及人事均無法得知問卷的內容，請放心填寫，若您同意就請繼續往下作答。若您有進一步的問題，可以隨時連絡我們。

敬祝

身體健康萬事如意

中山醫學大學公共衛生學系

學生

邱俊誠

劉育勝

莊妮蓁

楊浩然 教授

敬上

聯絡方式：04-24730022#11889/0966-028338

## 第一部分：【基本資料】

1. 請問您的原生國籍：

2. 來台時間多長：

3. 請問您的實際年齡：

25 歲以下 26~35 歲 36~45 歲 46~55 歲 55 歲以上

4. 教育程度：

小學或不識字 國中 高中 大學或專科 研究所以上

5. 職業狀態(請就過去半年直到現在的狀態，選擇最接近的描述)

學生 家庭主婦 公務人員 農林漁牧業 交通運輸

餐旅業 建築工程 製造業 醫療服務 新聞廣告

服務業 軍人 文教機構 待業 褓姆

看護 退休人員 其他：

6. 婚姻狀態

已婚 離婚 分居

7. 子女數目：

8. 子女撫養

需供應子女經濟上的支援 已無需供應子女經濟上的支援

9. 家庭經濟狀況

收支平衡 收入大於支出 支出大於收入



## 第二部分：【角色壓力量表】

填答說明：下列敘述為了瞭解您的「角色壓力」，請您依照自己對問題的同意程度，**圈選**在對應的數字中，謝謝合作！

非常  
同意

同  
意

普  
通

不  
同  
意

非  
常  
不  
同  
意

- |                                       |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 由於工作上的原因，使我難以在家中保持愉快的心情。           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我工作以外的時間往往不能和家中其他成員相配合。            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我的工作角色需要應酬或加班，因此妨礙家庭生活。            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 為了顧及家庭，我無法追求更高的職位或進修機會。            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我常必須將工作帶回家中，卻不被家人諒解。               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 無論在工作或家庭上，我常與人爭論我該負哪些責任。           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我常面臨他人的期望與自身的想法不一致。                | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 我覺得別人的要求超過自身能力。                    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 我努力得做事，卻得不到應有的角色評價，會使我懷疑自身能力。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 無論在工作與家庭上，常質疑自己的付出是否有意義。          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 為了滿足他人的需求，我常改變自己原先想法。             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 身為職業婦女，為滿足所有人的需求，使我覺得負擔過重。.....   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 為了扮演好生活中各種角色，我的時間經常不夠用。           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 我常覺得工作與家庭的事混在一起，而有忙不完的感覺。.....    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 工作與家庭兩頭忙，減少我與他人互動的機會。             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 工作及家庭占據我大部分生活，即使休假也無法拋棄一切。.....   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

17. 為了兼顧工作和家庭，使我感到疲累。 5 4 3 2 1

18. 我經常需要付出加倍精力和時間，來獨自處理工作或家庭上的事情。..... 5 4 3 2 1

### 第三部分：【生活滿意量表】

填答說明：請您仔細閱讀每一句並誠實作答。

1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近

非常不符合 1      2      3      4      5      6      7      非常符合

2. 我的生活狀態非常理想

非常不符合 1      2      3      4      5      6      7      非常符合

3. 我對生活感到滿意

非常不符合 1      2      3      4      5      6      7      非常符合

4. 到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物

非常不符合 1      2      3      4      5      6      7      非常符合

5. 如果生活可以重頭來過，我不會做大幅度的改變

非常不符合 1      2      3      4      5      6      7      非常符合

#### 第四部分：【安適幸福感】

填答說明：請您仔細閱讀每一句並誠實作答。

1. 我的內心是輕鬆自在的

從不 很少 有時 常常 總是

2. 在生活中我覺得怡然自得

從不 很少 有時 常常 總是

3. 我的生活給我一種平靜安穩的感覺

從不 很少 有時 常常 總是

4. 我擁有內心的平靜與和諧

從不 很少 有時 常常 總是

5. 要讓自己擁有內心的安定感是很困難的

從不 很少 有時 常常 總是

6. 我的生活能帶給我一種安適的感覺

從不 很少 有時 常常 總是

7. 我的內心感到焦躁不安

從不 很少 有時 常常 總是

## 第五部分：【韌性】

填答說明：請您仔細閱讀每一句並誠實作答。

### 1. 我的未來計畫是

很難實現 1 2 3 4 5 6 7 可能實現

### 2. 當無法預料的事情發生時

我總是能找到解決的辦法 1 2 3 4 5 6 7 我常覺得困惑

### 3. 我的家庭裡對生命中什麼是重要的體會

和我相當不同 1 2 3 4 5 6 7 和我非常相似

### 4. 我覺得我的未來是

很有前途的 1 2 3 4 5 6 7 不確定的

### 5. 我未來的目標

我知道如何實現 1 2 3 4 5 6 7 我不確定如何實現

### 6. 我可以和誰討論個人的事情

沒有人 1 2 3 4 5 6 7 朋友或是家人

### 7. 我覺得

和家人一起很快樂 1 2 3 4 5 6 7 和家人一起不快樂

### 8. 我喜愛

與其他人在一起 1 2 3 4 5 6 7 自己一個人

### 9. 那些善於鼓勵我的人

一些親近的朋友或家人 1 2 3 4 5 6 7 無處可尋

### 10. 我朋友之間的聯結是

弱的 1 2 3 4 5 6 7 強的

### 11. 我個人的問題

是無法解決的 1 2 3 4 5 6 7 我知道如何解決

12. 當家人經歷危機或緊急時

我會馬上被通知 1 2 3 4 5 6 7 過好一陣子才被告知

13. 我的家庭特性是

沒有連結 1 2 3 4 5 6 7 健康的團結一致

14. 在社交場合上保持彈性

對我並不重要 1 2 3 4 5 6 7 對我真的很重要

15. 我所獲得的支持來自於

朋友或家人 1 2 3 4 5 6 7 沒有任何人

16. 在困難的時候我的家人

保持對未來正面的展望 1 2 3 4 5 6 7 對未來持悲觀看法

17. 我的能力

我強烈相信 1 2 3 4 5 6 7 我不確定

18. 我的判斷和決定

我常常懷疑 1 2 3 4 5 6 7 我完全相信

19. 新的友誼

我很容易建立 1 2 3 4 5 6 7 我有建立的困難

20. 當需要時

沒有人可以幫助我 1 2 3 4 5 6 7 總是有人可以幫助

21. 認識新朋友

對我是困難的 1 2 3 4 5 6 7 是我所擅長的

22. 當我和他人在一起時

我很容易笑 1 2 3 4 5 6 7 我很少笑

23. 面對其他人，我們家人表現出

對彼此不支持 1 2 3 4 5 6 7 對彼此忠誠

24. 對我而言，想一個好的聊天話題是

困難的 1 2 3 4 5 6 7 容易的

25. 我親近的朋友們或家人們

欣賞我的特質 1 2 3 4 5 6 7 不喜歡我的特質

26. 我擅長

安排我的時間 1 2 3 4 5 6 7 浪費我的時間

27. 在我的家庭裡我們喜歡

各做各的事情 1 2 3 4 5 6 7 一起做事情

28. 在困難的時候我會傾向

對每件事持悲觀的看法 1 2 3 4 5 6 7 找一些好的事情幫助  
我自己振作起來

29. 我未來的目標是

不清楚的 1 2 3 4 5 6 7 好好想過的

## 第六部分：【憂鬱評估】

填答說明：請您仔細閱讀每一句並誠實作答。

1. 我常常覺得想哭

沒有或極少 有時候 時常 總是

2. 我覺得心情不好

沒有或極少 有時候 時常 總是

3. 我覺得比以前容易發脾氣

沒有或極少 有時候 時常 總是

4. 我睡不好

沒有或極少 有時候 時常 總是

5. 我覺得不想吃東西

沒有或極少 有時候 時常 總是

6. 我覺得胸口悶悶的

沒有或極少 有時候 時常 總是

7. 我覺得不輕鬆、不舒服

沒有或極少 有時候 時常 總是

8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力

沒有或極少 有時候 時常 總是

9. 我覺得很煩

沒有或極少 有時候 時常 總是

10. 我覺得記憶力不好

沒有或極少 有時候 時常 總是

11. 我覺得做事時無法專心

沒有或極少 有時候 時常 總是



12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢  
沒有或極少 有時候 時常 總是
13. 我覺得比以前較沒信心  
沒有或極少 有時候 時常 總是
14. 我覺得比以前較沒信心  
沒有或極少 有時候 時常 總是
15. 我覺得想不開、甚至想死  
沒有或極少 有時候 時常 總是
16. 我覺得對什麼事都失去興趣  
沒有或極少 有時候 時常 總是
17. 我覺得自己很沒用  
沒有或極少 有時候 時常 總是

## 第七部分：【社會支持】

填答說明：請您仔細閱讀每一句並誠實作答。

1. 當您需要傾訴時，誰是您可以親賴的人？

簡答：

2. 當您在困境時，誰是您可以依靠的對象，即使費盡心力還會願意幫助您的人？

簡答：

3. 當您需要幫忙時，誰是您可信的人？

簡答：

4. 與誰在一起時，您能完全地做您自己？

簡答：

5. 您覺得誰很看重您？

簡答：

6. 當您非常心煩意亂時，誰是能依靠並來指導您的人？

簡答：

## Giấy đồng ý tham gia nghiên cứu

Chúng tôi là nhân viên nghiên cứu của khoa Sức khỏe Vệ sinh Dịch tễ công cộng thuộc đại học Y học Trung Sơn. Bài nghiên cứu này do Bộ Khoa học Công nghệ ủy quyền cho chúng tôi tìm hiểu về "Sự tác động từ cuộc sống và công việc ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tâm lý của phụ nữ Tân Di Dân tại Đài Loan"? Chúng tôi dùng phương pháp điều tra thăm dò ý kiến, hy vọng có thể hiểu được sự liên quan, tác động giữa các xung đột của các vai trò khác nhau đối với sức khỏe của tâm lý phụ nữ.

Để đạt được mục đích có ý nghĩa này, xin mời bạn hãy dùng khoảng 15 đến 20 phút để điền phiếu thăm dò ý kiến bên dưới, những nội dung bạn điền sẽ giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về vấn đề này. Nếu bạn có nhu cầu, chúng tôi có thể cung cấp thông tin về kết quả của lần thăm dò ý kiến này.

Bản thăm dò ý kiến này được trả lời nặc danh (không công bố tên thật), thông tin của bài nghiên cứu này tuyệt đối bảo mật, cũng không để lộ thông tin ra ngoài, cũng sẽ không gây phiền hà gì cho bạn, kết quả của bản thăm dò ý kiến chỉ dùng tham khảo trong nghiên cứu khoa học, vì vậy chỉ có nhân viên nghiên cứu mới có quyền đọc nội dung, những người khác hoặc đơn vị khác không liên quan thì không thể biết được nội dung của bản thăm dò ý kiến này.

Mời bạn yên tâm điền và trả lời nội dung, nếu bạn đồng ý thì xin trả lời những nội dung bên dưới. Cuối cùng, nếu bạn đồng ý lưu lại cách liên lạc và địa chỉ, chúng tôi sẽ tặng phần quà nhỏ cho 200 người điền trả lời trước. Nếu bạn có thắc mắc gì, đều có thể liên lạc với chúng tôi.

Kính chúc

Sức khỏe dồi dào. Vạn sự như ý!

Khoa Sức khỏe Vệ sinh Dịch tễ Đại học Y học Trung Sơn

Qiu Jun Cheng

Liú Yù Shèng

Zhuāng Nī Zhēn

Yáng Hào Rán      Giáo sư

Phương thức liên lạc: 04-24730022#11839/ Di động 0966028338

Phần thứ nhất: 【Thông tin cơ bản】

Số điện thoại di động của bạn hoặc hòm thư điện tử ( dùng để liên lạc bốc thăm quà tặng)

---

1.Xin hỏi quốc tịch gốc của bạn: Trung Quốc Việt Nam Ngoài ra

2. Thời gian đến Đài Loan: Trong vòng 4 năm 4-8 năm 8-12 Trên 12 năm

3.Xin hỏi tuổi thực tế của bạn:

Dưới 25 tuổi 26-35 tuổi 36-45 tuổi 46-55 tuổi Trên 56 tuổi

4. Trình độ học vấn:

Tiểu học hoặc không biết chữ Phổ thông cơ sở Phổ thông trung học Đại học hoặc Trung cấp Thạc sỹ trở lên

5.Tình trạng công việc ( Xin hãy chọn nghề nghiệp hiện giờ/ một lựa chọn)

- Học sinh Nội trợ Công chức Nông, lâm, thủy sản và chăn nuôi Giao thông vận tải Dịch vụ ăn uống và du lịch  
Xây dựng Sản xuất Phục vụ Y tế Quảng cáo, thời sự  
Ngành phục vụ  
Bộ đội Giáo dục Đội việc Bảo mẫu Khán hộ công  
Về hưu Ngoài ra:

6. Tình trạng hôn nhân

Đã kết hôn  Li hôn Sống cách li Quả phụ Ngoài ra

7. Số con cái:

0  1  2  3  4  5 hoặc trên 5 con

8.Xin hỏi hiện giờ bạn có cần hỗ trợ kinh tế cho con cái không? ( Nếu không có con thì không cần điền)

Có     Không

### 9. Tình trạng kinh tế gia đình

Cân bằng thu nhập và chi tiêu     Thu nhập nhiều hơn chi tiêu

Chi tiêu nhiều hơn thu nhập

## 第二部分: 【角色壓力量表】

### Phần thứ hai: Bảng đánh giá áp lực của vai trò trong cuộc sống

Giải thích cách điền: Những miêu tả bên dưới với mục đích muốn tìm hiểu 「áp lực vai trò」 trong cuộc sống của bạn, Mời bạn dựa theo mức độ đồng ý trong các câu hỏi, để chọn con số tương ứng, cảm ơn sự hợp tác của bạn.

Số 5 có nghĩa là rất đồng ý; số 4 có nghĩa là đồng ý;  
số 3 có nghĩa là bình thường; số 2 có nghĩa là không đồng ý;  
số 1 có nghĩa là rất không đồng ý.

非常  
同意  
普通  
不同意  
非常  
不同意

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Vì lí do công việc khiến tôi khó có thể vui vẻ khi về nhà.   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Ngoài thời gian làm việc, tôi không thể phối hợp với các thành viên khác trong nhà. °                              | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Vai trò công việc của tôi cần ăn nhậu tiếp khách hoặc tặng ca, vì vậy ảnh hưởng đến cuộc sống gia đình. °          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Vì lo cho gia đình nên tôi không thể theo đuổi chức vị cao hơn hoặc những cơ hội học tập.                          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Tôi thường phải mang công việc về nhà, nhưng người nhà không thông cảm.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Bất kể trong công việc hoặc gia đình, tôi thường tranh cãi với người khác, tôi cần phải chịu những trách nhiệm gì. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Tôi thường phải đối mặt với việc sự mong đợi của người khác và suy nghĩ của tôi hoàn toàn khác nhau.               | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Tôi cảm thấy sự yêu cầu của người khác vượt quá năng lực của tôi.  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

9. Tôi nỗ lực làm việc nhưng không đạt được những đánh giá tốt,  
khiến tôi nghi ngờ năng lực của bản thân 5 4 3 2 1
10. Bất kể trong công việc hoặc gia đình, tôi thường đặt ra câu hỏi  
những gì mình làm có ý nghĩa gì không? 5 4 3 2 1
11. Để mãn nguyện yêu cầu của người khác, tôi thường thay  
đổi suy nghĩ ban đầu của mình. 5 4 3 2 1
12. Bản thân là người phụ nữ có công việc, để vừa lòng yêu cầu của  
tất cả mọi người, khiến tôi cảm thấy gánh nặng quá tải. 5 4 3 2 1
13. Để làm tốt các vai trò trong cuộc sống, tôi không đủ thời gian. 5 4 3 2 1
14. Tôi cảm thấy việc nhà và công việc lẫn lộn với nhau, và có cảm  
giác bận không hết việc. 5 4 3 2 1
15. Bận rộn việc nhà và công việc khiến tôi có ít cơ hội giao tiếp  
với người khác. 5 4 3 2 1
16. Công việc và gia đình đã chiếm phần lớn trong cuộc sống của tôi,  
cho dù vào ngày nghỉ thì cũng không thể từ bỏ những việc ấy. 5 4 3 2 1
17. Vì vừa phải chăm sóc gia đình và làm việc khiến tôi cảm thấy  
mệt mỏi. 5 4 3 2 1
18. Tôi thường xuyên phải bỏ ra thời gian và sức lực gấp nhiều lần  
để tự mình xử lý việc nhà hoặc công việc. 5 4 3 2 1

### **第三部分:【安適幸福感】**

#### **Phần thứ ba: Cảm giác hạnh phúc an lành**

**1. Nội tâm của tôi rất thư giãn thoải mái.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**2. Tôi cảm thấy hài lòng với cuộc sống**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**3. Cuộc sống của tôi mang đến cho tôi cảm giác bình lặng và yên ổn.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**4. Nội tâm của tôi rất bình lặng và hài hòa.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**5. Thật khó khăn để nội tâm có được cảm giác ổn định.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**6. Cuộc sống của tôi mang đến cho tôi cảm giác yên ổn.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

**7. Nội tâm của tôi cảm thấy bồn chồn và không an tâm.**

không hề ít khi thỉnh thoảng thường xuyên luôn luôn

#### **第四部分:【憂鬱評估】**

##### **Phần thứ tư: Đánh giá mức độ trầm cảm**

###### **1. Tôi bị quấy rối làm phiền bởi những việc rất đòi thường.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **2. Tôi không muốn ăn uống, cũng không có cảm giác thèm ăn gì.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **3. Tuy có người nhà và bạn bè giúp đỡ, nhưng tôi vẫn cảm thấy trầm cảm.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **4. Tôi cảm thấy tôi không thua kém người khác.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **5. Tôi rất khó tập trung tinh thần làm việc.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **6. Tôi cảm thấy tâm trạng rất sầu muộn**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **7. Tôi cảm thấy khi tôi làm bất cứ việc gì cũng rất tiêu hao công sức.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

###### **8. Tôi rất hi vọng vào tương lai.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.



**9. Tôi cảm thấy cuộc đời tôi rất thất bại.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**10. Tôi cảm giác sợ hãi.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**11. Tôi ngủ cũng không ngon giấc.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**12. Tôi rất vui vẻ.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**13. Tôi nói ít hơn mọi khi.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**14. Tôi cảm thấy cô đơn.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**15. Tôi cảm thấy những người khác không thân thiện.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**16. Tôi rất hưởng thụ cuộc sống.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**17. Tôi thường xuyên vô cớ khóc lóc.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**18. Tôi cảm thấy không vui vẻ.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**19. Tôi cảm thấy những người khác không thích tôi.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

**20. Tôi không có động lực để làm bất cứ việc gì.**

Rất ít hoặc hoàn toàn không có     Có vài ngày

Tỉnh thoảng hoặc một nửa thời gian     Thường xuyên hoặc gần như mọi ngày.

## 第五部分:【社會支持】

### Phần thứ năm: Hỗ trợ của xã hội

1. Khi bạn cần giúp đỡ, có bao nhiêu người bạn có thể tin tưởng?

0

1

2

3

4

5 hoặc trên 5

2. Khi bạn gặp khó khăn, có bao nhiêu người để bạn có thể dựa dẫm, tuy rằng hao tổn tâm lực nhưng vẫn đồng ý giúp đỡ bạn.

0

1

2

3

4

5 hoặc trên 5

3. Khi bạn cần giúp đỡ, có bao nhiêu người có thể tin cậy?

0

1

2

3

4

5 hoặc trên 5

4. Bạn giao lưu với ai mà bạn có thể là chính mình khi ở bên họ?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 hoặc trên 5

5. Bạn cảm thấy có bao nhiêu người coi trọng bạn?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 hoặc trên 5

6. Khi bạn trong tâm trạng rối bời, có bao nhiêu người có thể nương tựa và chỉ bảo bạn

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 hoặc trên 5