亲职压力指标

请圈出你对下列句子的同意程度：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 极不同意 | 不同意 | 不肯定 | 同意 | 极同意 |
| 例：我时常头痛 | 1 |  | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我常感觉自己不能办好事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我发觉在这一生里，我用了比想象更多的时间来满足孩子的需要 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我感到自己被为人父母的责任所牵累 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 有了这个孩子以后，我已经不可能再做其他新鲜或不同的事了。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 自从有了孩子以后，我几乎不能再做喜欢的事了 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我不满意上一次为自己买的衣服 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 在生活里，确实有一些让我烦恼的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 有了孩子后，我和另一半之间的问题比预期中多了许多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我感到孤单和缺少朋友 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 和朋友聚会时，我总有不能尽情投入的感觉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我对别人没有以往那样注意 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我不像以前一样享受事物 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子很少做一些令我开心的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 有时候，我都感到孩子不大喜欢我和不想接近我 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子对我笑的次数比我期望中少的多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我觉得孩子不大喜欢我为他做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子玩的时候不经常笑 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子学习的速度不如一般小孩快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子不如一般小孩笑的那么多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子无法达到我的期望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子需要很长一段时间去适应新的事物，而且十分吃力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我觉得自己    1. 不太适合当父母    2. 为人父母方面有些困难    3. 和一般父母一样    4. 比一般父母好   4． 我擅长做父母 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我希望和我的孩子能有密切而温馨的关系，可是却做不到，这使我十分困扰 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 有时候，我的孩子故意做些事来烦我 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子哭或吵闹的次数比一般小孩多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子起床时大多很不愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我觉得我的孩子很情绪化而且容易闹情绪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子会做出一些令我头痛 / 烦恼的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子遇到不喜欢的事物时，反应十分激烈 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子很容易为极小的事而闹情绪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 让我的孩子养成固定的睡觉和饮食的习惯比我想象中难 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我发觉要我的孩子做或不做某些事情：    1. 比我预期中困难的多    2. 比我预期中困难些    3. 大约和预期中一般难    4. 比预期中容易    5. 比预期中容易的多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 细想并计算一下有多少件您的孩子让您困扰的事，例如：四处乱荡、不听话、过分活跃、哭泣、打扰、打架、发牢骚等，请于下列各个数中选一个包括您的答案的个数：    1. 1-3件    2. 4-5件    3. 6-7件    4. 8-9件    5. 10件或以上 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 有时候我~~的~~孩子做的一些事，实在令我头痛 / 烦恼 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子是个比我预料中更难处理的问题 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. 我的孩子比一般小孩要求多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |