

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士學位論文

ACT Raising Safe Kids 親職教育方案的應用

—探討親職壓力與兒童行為問題的關聯與改善

The implementation of ACT Raising Safe Kids Program:

Exploring parenting stress and its positive changes and  
relationship with child behavioral problems

指導教授：傅如馨 博士

研究生：黃蕙靜 撰

中華民國 105 年 6 月

## 謝誌

這本論文得以完成，其中有太多的感謝，這些感謝一定要透過這個機會，在這裡好好的呈現，以表達我的心意。

首先，必須感謝的是我的指導教授傅如馨教授。能夠有機會成為您的指導學生是一件很幸運的事，很感謝老師讓我能夠跟著您擔任研究助理、教學助理，在這些工作中有所學習，也對我的論文有很大的幫助。我在寫論文的過程中時常面對巨大的焦慮，但是老師溫暖而支持的特質卻總能讓我感到穩定的力量，讓我得以持續面對並克服眼前以各種形式出現的焦慮，一次又一次，直到論文完成的時刻，正式成為老師指導的第一位畢業學生，心中有滿滿的感動與感謝，真的好謝謝老師這些日子用心的指導與關懷。

另外，也非常感謝我的口試委員：王鍾和教授與郭俊豪教授。謝謝您們百忙之中撥空花時間審查我的論文，且郭俊豪教授兩次從嘉義北上到政大擔任口試委員，讓我不勝感激！且能夠從計畫口試與學位口試中獲得許多回饋與建議，讓我的論文研究更趨完整，更是我的榮幸，真的很感謝您們。

再來，我要感謝政大輔諮碩的同學們。好幸運能夠在這個時刻遇見你們，我們一起努力學習，也一起瘋狂玩樂；我們經歷挫折沮喪，也彼此支持陪伴。因為有你們，我的研究所生活學習得更充實加倍，玩樂得更精彩豐富，即使焦慮、沮喪、挫折也不怕，因為我知道有你們會陪著我度過！還要感謝品柔，妳是我們班的領頭羊，也是推動我向前的重要動力，在寫論文的期間，謝謝妳聽我傾訴焦慮與壓力、陪伴我一起寫論文，更提供我許多經驗的諮詢與協助。

接著，我也要感謝我各個階段的好同學、好朋友們，像是是國中的損友們、

高中的好姐妹們，還有大學階段的好朋友和社團好夥伴們！在我寫論文的漫漫長路中，能夠有你們陪伴在我身邊真的很棒，對我來說，每一段友情都是支撐我繼續往下走的力量，我好愛你們！特別是我在寫論文的過程中，有兩位一起寫論文的好夥伴，Tiff 和思均，無論是一邊工作、或是一邊實習，我們都是最能理解彼此處境的人，也因此同時更能從彼此身上得到往前的動力，互相打氣，鼓勵對方，為彼此加油！最令人開心的是，我們都能在這個暑假順利畢業，真的太好了！謝謝妳們。

最後，也是最重要的，一定要好好感謝我的家人。雖然我不常分享研究所生活的瑣事，特別是較具挑戰或令我挫折的部分，因為我不想讓您們擔心，但是我總是可以從日常生活的小舉動中感受到來自家裡的溫暖與關心，謝謝我的父母在經濟上給予我充足的支持，讓我能夠無後顧之憂地在三年內唸完這個研究所，能夠在這個家庭中成長，是一件很幸福、很值得珍惜的事情！謝謝您們。

## 摘要

本研究以美國心理學會（APA）暴力預防處與美國幼兒教育協會所共同發展的 ACT 親職教育方案（Adults and Children Together- Raising Safe Kids Program）為範本，將一個在美國與世界各地發展將近 15 年的方案首度引進臺灣並應用於臺灣的家庭中，期待能夠藉由這一套社會認知取向的預防性介入「ACT 親職教育方案」來增進父母的親職教養態度與知識，降低父母親的親職壓力，並進一步了解親職壓力與兒童行為問題的關聯性。

研究參與者為 30 位育有 0-12 歲孩子的父母，其中 15 位家長接受為期 8 週的 ACT 親職教育團體作為實驗處理，另外 15 位家長則未接受任何處理，有效樣本共 23 位，實驗組家長 12 位，對照組家長 11 位。本研究採用親職壓力量表簡式版與兒童行為檢核表實施前、後測，並針對實驗組實施三個月後的追蹤測量並輔以質性問卷蒐集更完整的資料。

本研究採用無母數統計法 Wilcoxon 等級檢定與 Mann-Whitney U 檢定，檢驗親職壓力感受在前測、後測及追蹤測量之間的差異，另以 Spearman 相關分析檢視親職壓力與兒童行為問題之間的關聯性。研究結果顯示，ACT 親職教育為實驗組家長帶來正向的影響發生在三個月後的追蹤測量，特別是在「困難兒童分量表」的親職壓力上有顯著的改善，且親職壓力總分與兒童行為整體問題呈現高度正相關。

關鍵字：親職教育、親職壓力、兒童行為問題、暴力預防、ACT Raising Safe Kids

## Abstract

This study investigated whether the ACT Raising Safe Kids program causes effects on reducing parenting stress and examined the correlation between parenting stress and child behavioral problems. The ACT program, developed by American Psychological Association in collaboration with the National Association for the Education of Young Children, is a child maltreatment prevention program for parents of young children.

Twenty-three parents having children aged 0-12 completed the Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) and Child Behavior Checklist (CBCL). Twelve of these parents took part in eight-week ACT program and learned effective parenting including child development, anger management, social problem-solving skills, non-violent discipline and effects of violent media on children. The remaining eleven parents were placed on the wait list. Wilcoxon signed rank test and Mann-Whitney U test were used to respectively compare the intra-group data and inter-group data. Results indicated a positive impact especially on the difficult child subscale of parenting stress during three-month follow-up. Qualitative data collected through open questions in three-month follow-up questionnaire also demonstrated that parents perceived numerous benefits to the ACT program and felt less stress in the area of parent-child interaction.

Key words: parenting program, parenting stress, child behavioral problem, violence prevention, ACT Raising Safe Kids

# 目次

謝誌.....	I
摘要.....	III
Abstract.....	IV
目次.....	V
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	4
第三節 名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	8
第一節 親職壓力的涵義及相關研究.....	8
第二節 ACT 親職教育方案與相關研究.....	18
第三章 研究方法.....	27
第一節 研究設計.....	27
第二節 研究參與者.....	29
第三節 測量工具.....	30
第四節 研究程序.....	33
第五節 資料處理與分析.....	35
第六節 研究倫理.....	37
第四章 研究結果.....	38
第一節 背景變項與依變項的描述統計資料.....	38
第二節 實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測差異.....	42
第三節 實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測、後測與追蹤分數 差異.....	45
第四節 親職壓力感受與兒童行為問題之關聯性.....	53
第五節 質性資料與結果.....	58
第五章 研究發現與討論.....	63
第一節 ACT 方案在降低親職壓力之立即效果與延宕效果.....	63
第二節 親職壓力與兒童行為問題之關聯性.....	71
第六章 研究結論與建議.....	75
第一節 研究結論.....	75
第二節 研究限制與建議.....	77
參考文獻.....	82

附錄一：研究參與知情同意書.....	88
附錄二：個人基本資料表.....	89
附錄三：質性問卷.....	90



## 表目錄

表 1	ACT 親職教育課程介紹.....	19
表 2	實驗設計表格.....	27
表 3	參與家長背景變項資料整理表.....	40
表 4	親職壓力感受測量變項描述性統計摘要表.....	41
表 5	兒童行為問題測量變項描述性統計摘要表.....	41
表 6	親職壓力感受測量變項描述性統計摘要表.....	43
表 7	實驗組與對照組家長於親職壓力總分與各分量表之前測分數差異之 Mann-Whitney U 檢定統計資料.....	43
表 8	實驗組與對照組家長於親職壓力總分與各分量表之前測分數差異之二樣 本 Kolmogorov-Smirnov Z 檢定統計資料.....	43
表 9	實驗組在親職壓力總分之前測、後測與追蹤得分列表.....	44
表 10	實驗組在父母困擾分量表之前測、後測與追蹤得分列表.....	45
表 11	實驗組在親子失功能互動分量表之前測、後測與追蹤得分列表.....	46
表 12	實驗組在困難兒童分量表之前測、後測與追蹤得分列表.....	47
表 13	實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之前後測分數差異之 Wilcoxon 配 對符號等級檢定統計表.....	44
表 14	實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之追蹤分數與前測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表.....	45
表 15	實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之追蹤分數與後測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表.....	46



表 16	實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之前後測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表.....	47
表 17	實驗組與對照組之親職壓力與兒童行為問題相關係數矩陣表(前測)....	56
表 18	實驗組之親職壓力與兒童行為問題相關係數矩陣表(前測).....	57
表 19	實驗組之親職壓力與兒童行為問題相關係數矩陣表(後測).....	58
表 20	實驗組之親職壓力與兒童行為問題相關係數矩陣表(追蹤).....	59



# 第一章 緒論

本研究旨在探討 ACT 親職教育方案對於親職壓力之改善效果，以及親職壓力與兒童行為之間的關聯。在本章中，將說明本研究之動機與目的，並提出研究問題與假設，接著針對本研究的重要名詞加以定義。本章共分三節：第一節為研究動機與目的；第二節為研究問題與假設；第三節為名詞釋義。

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

隨著時代演進、社會變遷，父母與孩子的相處方式愈來愈多變化，各式媒體的迅速擴展、3C 產品的普及程度是如此之高，使得父母教養孩子的方式顯得更加多元，同時，因為網際網路的盛行，孩子因此有接收不完的資訊、看不停的卡通、玩不膩的手機遊戲，在大眾交通工具上、餐廳、商店等公共場合，總是能看見孩子吵著與父母要拿手機來玩，或者孩子手上拿著平板電腦玩得不亦樂乎，家長則在一旁叮囑著，或專注地做自己的事。這樣的現象不禁讓人感覺到，對部分家長來說，各式媒體與 3C 產品似乎可以作為一個暫時性的「代理保母」，不僅讓孩子能夠安靜下來，同時也讓家長得以喘一口氣。然而，親子互動、親職教養的問題卻依舊存在，親子關係中的衝突和矛盾持續地發生著，大多數的家長還是因此感到頭痛，甚至有家長因此而感到挫折和無力感。

當我們提及親職功能的運作，Belsky (1984)曾提出一個完善的架構來說明親職教養的決定因子，他認為親職功能的運作主要是由三大因子共同決定：（一）父母個人內在的心理資源。（二）孩子的特質。（三）壓力與支持的環境來源。在

這個架構下，Belsky 認為父母本身的個性遠比另外兩個因子的影響性來的深遠，畢竟，環境因素難以掌控，而孩子的特質更是深受父母影響。這也說明了親職教育在親子問題與互動上的重要性，透過親職教育，我們得以與家長有所接觸，介入一個親職系統、將正面資源帶進更多家庭當中，進而改善現有的親職議題。

近期的研究指出，我國一般幼兒家長的親職壓力在中度偏高的程度，而特殊需求幼兒家長的親職壓力又顯著高於一般家長（張子嫻、曹純瓊，2013；陳玟伶，2010；劉百純、陳若琳，2010；蔣姿儀、李文意、李季宜，2014）。現在的家長大部分在白天工作時已經耗掉大半部分的體力與精神，下班回家後面對孩子之時，往往還必須煩惱其他家務、甚至工作上的事情，而這樣蠟燭多頭燒的狀況，久而久之就會造成家長身心上的壓力，挫折容忍度也因此而降低，進而對孩子的耐心減少，使得親子互動容易有摩擦與誤會（王鍾和，2003）。然而，面對高程度的親職壓力，每個家長各有不同的方式來因應壓力，而暴力卻是父母常見的因應方法之一，從謾罵、吼叫，到體罰、毆打，甚至是忽略、冷漠，都屬於家庭暴力的範圍內。當父母以暴力來因應難以承受的親職壓力時，往往會對家中弱勢的幼兒產生負面且深遠的影響。

親職壓力與兒童的行為關係密切，國外的研究都指出，親職壓力會預測兒童的內在行為問題或外在行為問題，親職壓力愈高，孩子的行為問題隨之增加（Buodo, Moscardino, Scrimin, Altoe, & Palomba, 2013）。亦有研究指出，親職壓力與兒童的行為問題之間甚至可能是雙向且動態的關係（Mackler et al., 2015）。因此，可見親職壓力在親子互動中扮演著關鍵而重要的角色。

目前國內針對親職壓力的研究中，皆針對親職壓力的改善提出相關的建議，針對父母親本身，鼓勵父母積極尋求相關幼兒教養與發展的知識，建議父親主動分擔家務，以及建立社會支持的網絡（劉百純、陳若琳，2010）。而針對相關的

實務工作者與政府方面，則建議與幼兒相關機構合作，並辦理親職教育機會與親職教養的輔導服務給父母，並提供父母相關的幼兒發展與養育幼兒的專業知識（翁毓秀，1998；蔣姿儀等人，2014）。所謂的親職教育，王鍾和（2000）曾針對其內涵有所說明，其內涵包括了解子女的犯錯行為、影響父母管教品質的變項、親子間良好關係的營造、管教原則的確立與維持、能建立孩子信心與價值的鼓勵策略、培養孩子責任感之自然合理結果方式的使用、親子溝通、家庭會議及父母自信心的提升與潛能的激發等。可見親職教育是個協助降低父母親職壓力的重要的介入管道，透過親職教育，讓重要的幼兒發展知識、親職教養技巧得以被傳授與討論，甚至作為一個社群平台，讓參與親職教育的父母得以互相分享與支持，建立其社會支持的資源。

國內親職教育的落實與推行已久，而就過去的研究來看，親職教育的實施成效上，在不同理論取向的運用上，成效差異各有優劣，彼此差異並不明顯。而成效的評估上，還需要有更加嚴謹的方法來檢驗，像是長期追蹤組與控制組的設定、受試樣本、隨機分派、實驗偏誤等等，都是未來需要改進的部分。方案類型大多數都著重於解決兒女的問題與學習教養的問題，像是親子溝通上訊息提供、技巧使用、問題解決的層面，但較少著重於父母的自我覺察層面（林家興，2007；簡文英、卓文君，2003）。此外，傅如馨（2015）也指出目前國內的親職教育對象主要仍以特殊需求幼兒家長、高風險家長為主，且親職教育的形式大部分仍是針對家暴父母的「強制性親職教育輔導」為主，在實施的效果上與暴力預防的面向上，似乎都難以達到預期的理想與結果，由此可見，國內似乎仍缺乏「預防性」且有完善系統與規劃的親職教育方案，若有一種親職教育是能夠讓每個族群、不分背景與條件的家長都能參與的，那將會是我國在親職教育領域上又更進一步的突破與推廣。

有鑒於臺灣家長的普遍親職壓力偏高，以及當前親職教育的侷限性，本研究以美國心理學會（APA）暴力預防處與美國幼兒教育協會所共同發展的 ACT 親職教育方案（Adults and Children Together- Raising Safe Kids program）為範本，將一個在美國與世界各地發展將近 15 年的方案首度引進臺灣，應用於臺灣的家庭中，期待能夠藉由這一套預防性且發展完善的 ACT 親職教育方案來增進父母的親職教養態度與知識，從而降低父母親的親職壓力，進而更瞭解孩子的內、外在行為以及背後的意義，藉此讓更多孩子能夠安全而健康的成長，同時讓孩子免於家庭暴力所帶來的負面影響。

## 貳、研究目的

- 一、探討 ACT 親職教育團體課程的實施對親職壓力之立即影響。
- 二、探討 ACT 親職教育團體課程的實施對親職壓力之持續影響
- 三、探討親職壓力與幼兒行為問題的關係。
- 四、根據研究結果與發現提出具體建議，作為進一步研究的參考。

## 第二節 研究問題與假設

### 壹、研究問題

根據研究動機與目的，本研究擬討論下列問題：

- 一、實驗組家長在接受 ACT 親職教育團體課程後的後測親職壓力感受是否顯著低於前測的親職壓力感受？
- 二、實驗組家長在接受 ACT 親職教育團體課程三個月後的追蹤親職壓力感受是否顯著低於對照組家長前測的親職壓力感受？
- 三、對照組家長在接受 ACT 親職教育團體課程後的後測親職壓力感受是否顯著低於前測的親職壓力感受？

#### 四、父母之親職壓力感受與兒童的行為問題的相關為何？

#### 貳、研究假設

研究假設一：實驗組在親職壓力量表得分之後測與追蹤分數顯著低於前測分數。

假設 1-1：實驗組在「親職壓力總分」的後測分數顯著低於前測分數。

假設 1-2：實驗組在「父母困擾分量表」的後測分數顯著低於前測分數。

假設 1-3：實驗組在「親子失功能互動分量表」的後測分數顯著低於前測分數。

假設 1-4：實驗組在「困難兒童分量表」的後測分數顯著低於前測分數。

假設 1-5：實驗組在「親職壓力總分」的追蹤測量分數顯著低於前測分數。

假設 1-6：實驗組在「父母困擾分量表」的追蹤測量分數顯著低於前測分數。

假設 1-7：實驗組在「親子失功能互動分量表」的追蹤測量分數顯著低於前測分數。

假設 1-8：實驗組在「困難兒童分量表」的追蹤測量分數顯著低於前測分數。

研究假設二：對照組在親職壓力量表得分之前、後測之間沒有顯著差異。

假設 2-1：對照組在「親職壓力總分」的前、後測分數無顯著差異。

假設 2-2：對照組在「父母困擾分量表」的前、後測分數無顯著差異。

假設 2-3：對照組在「親子失功能互動分量表」的前、後測分數無顯著差異。

假設 2-4：對照組在「困難兒童分量表」的前、後測分數無顯著差異。

研究假設三：父母之親職壓力感受與兒童的行為問題存在顯著的正相關。

假設 3-1：父母之親職壓力感受與兒童的行為問題存在顯著的正相關。

假設 3-2：父母之親職壓力感受與兒童的外化行為問題存在顯著的正相關。

假設 3-3：父母之親職壓力感受與兒童的內化行為問題存在顯著的正相關。

### 第三節 名詞釋義

將本研究中，所提及之重要名詞界定如下：

#### 壹、ACT Raising Safe Kids 親職教育方案（Adults and Children Together- Raising Safe Kids Program）

專指由美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會共同合作發展而來，為期共八週之親職教育方案。方案內涵包括四大主題：憤怒管理、人際問題解決、正向管教與媒體暴力識讀。

#### 貳、親職壓力

本研究之親職壓力是指父母在擔任孩子的照顧者之角色，以及父母與子女的互動過程中，所感受到的壓力，而這些壓力的來源包括父母的人格特質、親子互動關係品質以及子女特質因素等(Abidin, 1982)。

本研究使用 Abidin (1990)的親職壓力量表簡式版，將親職壓力歸納為三大面向：父母困擾、親子失功能互動與困難兒童。透過不同的敘述句將父母內在想法與感受、親子互動狀態以及孩童的行為表現編纂成題，邀請填答父母親依據目前現況填答敘述句的符合程度，藉以了解其目前的親職壓力程度。

#### 參、兒童行為問題

兒童行為問題主要分為外化行為問題與內化行為問題兩大範疇，前者包含發洩、破壞、違規、過動與攻擊等行為問題，而後者包括退縮、焦慮與憂鬱等行為問題(Achenbach & McConaughy, 1987)。

本研究採用陳怡群、黃惠玲和趙家琛根據 Achenbach 和 Edelbrock 的阿肯巴

克實證衡鑑系統所修訂、翻譯的兒童行為檢核表，將一歲半至五歲的兒童行為問題分為七個症候群量尺：內化量尺包括情緒反應、焦慮 / 憂鬱、身體抱怨及退縮，外化量尺有注意力問題與攻擊行為，以及睡眠問題症候群。而六歲至十八歲的兒童行為問題則涵蓋八個症候群量尺：內化量尺包括焦慮 / 憂鬱、退縮 / 憂鬱及身體抱怨，外化量尺包括違反規範行為、攻擊行為，混合的量尺有社會問題、思考問題及注意力問題。並根據父母對於孩子目前行為表現的觀察，評估量表上各種兒童行為問題敘述符合孩子行為表現的程度進行填答，藉以了解孩子目前的行為問題表現情形。





## 第二章 文獻探討

本章旨在探究親職壓力、兒童行為問題與 ACT 親職教育方案之相關文獻，以及對本研究的詳細內容做出佐證。內容分為兩節，第一節為親職壓力的涵義及相關研究；第二節為 ACT 親職教育方案與相關研究。

### 第一節 親職壓力的涵義及相關研究

#### 壹、親職壓力的涵義

親職壓力 (parenting stress) 這個詞是由 Abidin 於 1976 年首次提出，其概念為父母在擔任孩子的照顧者之角色，以及父母與子女的互動過程中，所感受到的壓力，而這些壓力的來源包括父母的人格特質、親子互動關係品質、子女特質以及家庭情境因素等(Abidin, 1982)。

親職壓力有別於一般的壓力，屬於一種特殊的壓力，其強調的是父母自身所觀察到的親子系統裡的壓力 (翁毓秀, 1998)。吳佳玲 (2008) 認為親職壓力為父母親在履行親職角色時，因父母親個人的因素 (如個人特質、成長背景)；子女的因素 (如氣質、年齡、健康狀況)；夫妻關係 (如婚姻滿意度、共親職) 以及外在系統支持 (如親友網絡、社會資源) 等，而產生焦慮、沮喪、自責等的壓力感受。

#### 貳、親職壓力的相關研究

##### 一、親職壓力模式

Abidin (1982) 認為親職壓力的產生是父母特質與兒童特質交互作用產生的結果。他最早於 1978 年提出親職壓力模式來分析親職壓力的各面向，同時發展

出親職壓力量表，他認為親職壓力的組成主要有兩大領域：

(一) 父母領域：指父母履行親職角色時，其自身的人格特質及某些情境因素，影響父母對壓力的感受，包括以下七個次領域：親職能力、社會支持、親職角色投入、父母健康狀況、親職角色限制、憂鬱、夫妻關係。

(二) 兒童領域：意指孩子擁有的某些特質，使父母感到擔心、困擾或精疲力竭，或在親子互動中父母對孩子行為的評價所帶來的壓力感受，包含以下六個次領域：過動/無法專注、子女增強父母、強求性、情緒/心情、適應性與接納性。

Abidin (1990)針對上述之模式進行修正，並發表了親職壓力量表簡式版，主要以三個因素探討親職壓力：

(一) 父母困擾：父母對自己扮演親職角色的看法與感受。

(二) 親子失功能互動：父母對親子間互動的感受與看法。

(三) 困難兒童：父母感受到的兒童困難行為。

親職壓力簡式版理論模式將親職壓力的組成視為父母困擾、親子失功能互動與困難兒童三個因素彼此交互作用的結果，這個結果從而影響父母的親職行為，而父母的親職行為接著影響兒童的行為(Abidin, 1990)。

另一方面，國內亦有針對親職壓力進行本土化的研究與分析，陳若琳與李青松(2001)提出親職因素模式，針對台灣本土父母特有的感受進行考量，然而本土的親職因素模式大致上與 Abidin (1990)所修正的親職壓力模式的因素是一致的(吳佳玲，2008)。國內的親職壓力因素模式包涵以下五大因素：

(一) 幼兒發展壓力：包括父母親擔心子女健康、發育、偏差行為、學習及管教問題等。

(二) 外界環境壓力：包括擔心子女安全、教育問題及成長環境。

(三) 親子互動壓力：包括與子女關係不良、溝通不良及覺得子女很難照顧養育等。

(四) 生活調適壓力：包括子女讓父母工作時間與生活作息受影響、及父母較不能做自己喜歡的事等困擾等。

(五) 人際互動壓力：包括有了子女後，引起夫妻、親友間的衝突，較無法參加社交活動等。

## 二、親職壓力的相關變項

親職壓力這個主題在國外一直是很重要的研究主題，目前已經有相當大量研究親職壓力的相關學術文章，因為親職壓力與許多負面結果有關聯，包括父母親的憂鬱(Ardoino, Queirolo, Barg, Ciccariello, & Kordas, 2015)、較差的身體健康(Oelofsen & Richardson, 2006)、婚姻滿意度(Robinson & Neece, 2015)、較無效的親職養育(Osborne, McHugh, Saunders, & Reed, 2008)，以及較多的兒童行為問題等(Mackler et al., 2015)。

國外早期的研究已經指出親職壓力對於養育小孩的負面影響。Crnic 等人(1983)蒐集 105 對母親與嬰兒的互動行為資料進行研究，結果指出母親所感受到的壓力會對於親職教養有負面影響，特別是在面對嬰兒行為表現的辨認能力和反應能力。研究發現，壓力愈大的母親，對嬰兒做出愈少的回應、愈難以辨認嬰兒的行為線索背後的意圖，這往往造成惡性循環。換句話說，壓力大的母親對於對其嬰兒的正向情感愈少、回應嬰兒的次數亦愈少，嬰兒因此而回應得更少，而給出更模糊的行為線索，進而使得母親更加難以回應嬰兒所給出的行為線索。

目前一個大樣本的研究針對國外 850 個家庭中的 1653 個兒童及青少年所收集到的資料指出，親職壓力會中介親密伴侶暴力的暴露與兒童的內化行為，特別是年齡較小（6-12 歲）的兒童，也就是說，雖然伴侶之間的暴力與兒童的內化行

為並無直接關聯，但是會透過親職壓力而產生間接的關聯(Renner & Boel-Studt, 2013)。

Roberts、Campbell、Ferguson 和 Crusto (2013)則以 188 名 3 歲至 5 歲幼童為研究對象，了解孩童面臨家庭暴力、親職壓力以及心理健康功能運作的關聯，結果發現，親職壓力部分中介孩童遭遇家庭暴力與其心理健康功能運作之間的關係，意即家長的親職壓力感受愈高，其孩童遭遇家庭暴力後的心理健康功能運作則相對於低親職壓力感受的人來得差。且研究結果表示，188 個幼童中有超過三分之一的人（38%）曾經目睹或遭受家庭暴力的經驗，且當中僅有少數人尋求進一步的心理協助，由此可見，有不下少數的孩童因為家庭暴力而造成心理健康功能運作受到影響，且家長的親職壓力在這之間扮演了關鍵而重要的中介角色。

國內在 1993 年以前尚未有相關主題的研究出現，以親職壓力為主題的國內研究大約從十年前開始大量的增加（吳佳玲，2008）。根據吳佳玲（2008）回顧 1993 年至 2007 年的相關研究指出，目前國內的研究大部份以母親為研究對象，量化研究佔較高的比例，研究工具以短型親職壓力量表為主。而母親的年齡、教育程度、社經地位與其親職壓力有顯著正相關，相對地，在父母親的社會支持、親職參與程度則與其親職壓力呈現負相關。此外，若子女數量較多、孩子具有某些困難特質時，父母感受到的親職壓力也會愈高。

目前的研究與過去的研究有一致的結果，蔣姿儀等人（2014）以臺中市 814 位幼兒母親為研究對象，探討母親之親職壓力與親子關係，結果顯示臺中市學齡前幼兒母親的親職壓力感受度大約在中等程度，而母親的年齡與其親職壓力整體之感受呈負相關，幼兒年齡與母親的親職壓力則無顯著的相關。而家中的子女數與母親的社會孤立之親職壓力感呈正相關。另外，不同婚姻狀況的幼兒母親在親職壓力總量表上亦達顯著差異，婚姻狀況為離婚或未婚的幼兒母親之親職壓力大

於已婚和配偶同住者。

另一個相關的國內研究與過去所回顧的研究有類似的結果，劉百純與陳若琳（2010）針對國內臺北與新竹育有二歲半以下幼兒之新手媽媽共 466 位進行問卷調查，研究新手媽媽的親職壓力以及其配偶支持與親職效能的關係，研究結果指出，新手媽媽的教育年數、就業情形與親職壓力有顯著的相關，而新手媽媽的教養信心則與親職的各向度均有顯著的負相關，而新手媽媽所獲得的「工具性支持」及其「教養信心」對整體的親職壓力具有顯著的負向預測力。

綜上所述，國外研究一致指出親職壓力的負面影響，包括與負面結果的關聯性、較難以辨識或回應嬰兒的行為線索，以及對於兒童內化行為與心理健康的間接影響；而國內則以相關研究為主，與國外的研究大約一致，親職壓力與親職效能呈現負相關。

### 三、親職壓力與幼兒的行為問題

至目前為止，有大量的研究指出，父母相關變項（包括父母讚美行為、父母控制、父母批評、父母要求、父母親職壓力等）與孩童的行為存在著顯著的關聯性(Cappa, Begle, Conger, Dumas, & Conger, 2011; Visconti, Saudino, Rappaport, Newburger, & Bellinger, 2002; DuPaul, McGoey, Eckert, & VanBrakle, 2001; Stormshak, Bierman, McMahon, & Lengua, 2000)。而上述的父母相關變項中，持續被作為與兒童行為問題相關研究的變項之一即為親職壓力(Cappa et al., 2011; Crinic and Low, 2002; Deater-Deckard, 1998)。國內外皆有研究針對親職壓力與幼兒問題行為做探討，研究結果都指出親職壓力與幼兒的問題行為有相關。

在國內部分，邱華慧（2009）針對臺中縣托兒所的家長共 298 位進行問卷調查，若以幼兒的整體行為來看，父母在親職壓力上最為困擾的前三項依序為攻擊行為、注意力和憂鬱，其中屬於幼兒外在行為的注意力與攻擊行為和親職壓力的

總分間有顯著的正相關，而屬於內在行為的憂鬱和焦慮則與親職壓力總分之間呈現顯著的正相關。同一個研究中並針對幼兒行為進行預測，結果發現親職壓力量表總得分對於幼兒的內在行為問題與外在行為問題都是顯著的預測因子。可見幼兒的行為與父母所感受到的親職壓力有緊密的關係，甚至有很大的影響，也就是父母的親職壓力愈高，幼兒所表現的各種行為問題也愈多。

在國外，過去研究發現親職壓力與兒童攻擊行為存在穩固的關聯性(Kashdan et al., 2004)，也有研究指出親職壓力與兒童的負向行為有顯著的相關，像是外化行為問題(Willford, Calkins, & Keane, 2007)，親職壓力也與兒童正向行為的缺乏有顯著關聯，像是兒童面對情緒上、社交上或成就上的因應能力(Begle & Dumas, 2010)，親職壓力甚至也與適應不良的兒童因應策略有顯著的相關，包括較嚴重而對身心健康有害的情緒與行為問題(Podolski & Nigg, 2001; Visconti et al., 2002)。

而近年則有研究針對 61 對母子進行膚電反應、親職壓力與外化行為問題的實驗，其實驗結果指出，低膚電反應組別的兒童，面臨父母的親職壓力增加時，外化行為問題也隨之增加，而高膚電反應組別的兒童，經歷較少的父母親職壓力時，亦產生相似比率的外化行為問題。對於高膚電反應組別的兒童來說，親職壓力的增減並沒有產生效果。也就是說，親職壓力多寡所帶來的影響是特別在低膚電組別的兒童上產生效果，較高的親職壓力會使得低膚電組別的兒童更容易產生外化行為問題 (Buodo et al., 2013)。

然而，由於目前針對親職壓力與兒童的行為問題的國外研究甚多，這兩者之間所存在的確切關聯性的研究結果並不一致，對於此不一致的現況，Mackler 等人(2015)突破了過去橫斷研究與單向關聯研究的設計，針對 404 對母子/母女進行研究，運用縱貫交互影響之研究方法進行統計分析，發現親職壓力與兒童外化行

為之間存在著動態的雙向關聯性，也就是親職壓力與兒童外化行為會隨著年齡增長，在兒童發展過程中交互影響。這兩者之間複雜的關聯性也指出了對於改善親子關係以及減少親職壓力的重要性。

綜上所述，可以知道親職壓力與兒童在各向度的內外化行為問題不僅密切相關，且較高的親職壓力特別容易影響低膚電反應兒童，使其較容易產生外化行為問題，更有可能的是，親職壓力與兒童行為問題存在著動態的雙向關聯性，彼此互相影響。

#### 四、親職壓力的改善

上述的研究結果指出，目前臺灣的幼兒家長在親職壓力的感受度皆在中度以上（劉百純、陳若琳，2010；蔣姿儀等人，2014），表示臺灣的家長在擔任父母親、照顧者的角色上，仍舊因為自身因素或孩子的因素而有較大的負擔，因而產生焦慮或沮喪的感受。然而，國內目前以親職壓力為主題的研究大部份是以特殊族群幼兒之母親為主，幼兒族群範圍包括注意力缺陷過動症、癲癇、發展遲緩、自閉症、氣喘等特殊需求，國內的研究也有一致的結果，在特殊需求幼兒家長與一般幼兒家長之間的親職壓力確實呈現出顯著的差異（余怡珍、簡乃卉，2009；張子嫻、曹純瓊，2013；陳玟伶，2010；陳韻如等人，2009；曾資蓉、周傳姜，2006；黃美華，2011）。

由此可見，國內大多數幼兒家長的親職壓力均在中度偏高的狀況，更別說是有特殊需求幼兒的家長們，在這樣的狀況下，國內需要一個全面性的相關因應對策來協助家長降低其親職壓力，協助家長在親子互動與關係中獲得指引與方向，以降低其中的沮喪與壓力感。而至目前為止，文獻也指出親職教育方案會是直接而有效針對親職壓力改善的介入方式，透過親職教育方案協助父母親減少負面的教養品質，並增進整體的親子互動，而因此能夠改善兒童的內、外在行為(Cappa

et al., 2011; Kaminski, Valle, Filene, & Boyle, 2008)。

翁毓秀（1998）針對單親母親的親職壓力改善上給予以下四點建議：（1）提供單親家庭親職教育及子女管教問題之諮商與輔導服務。（2）提供免費子女課業輔導服務。（3）設置電話熱線。（4）建構完整的社會支持網絡與支持系統。

蔣姿儀等人（2014）則針對學齡前幼兒母親的親職壓力改善有以下的建議：

（1）親職教育：政府機關可以和教育實務工作者合作，藉由幼兒園積極地規劃與辦理相關的親職教育活動與課程。（2）社會支持：政府或幼兒園可以主動協助幼兒母親建立支援網絡，使家長們可以相互協助幫忙。（3）媒體宣傳：政府可以利用報章雜誌與電視等媒體為媒介，協助宣傳並鼓勵父親多參與家庭教養。

劉百純和陳若琳（2010）對於改善新手父母的親職壓力也有類似的建議，建議包括：（1）新手家長方面：新手媽媽可以積極自我充實，培養自己在教養上的知識、能力和正向的思考，另一方面，新手爸爸也應該更為主動分擔家務，並給予配偶更多的鼓勵、肯定與支持。（2）實務工作者和政府相關單位方面：應該提供幼兒發展知識與親職教養技巧及配套措施給新手父母，以減少新手家長對育兒的擔憂，並設置相關問題的諮詢與檢測等預防措施。

至目前為止，國內外亦有不少相關研究是透過親職教育的處遇方式來改善父母母親的親職壓力，研究結果都一致地指出親職教育能夠顯著降低家長的親職壓力，但是否有延宕效果，則結果不一。

邱莉晴（2010）針對國小資源班的家長進行親職壓力與親職教育內容需求的相關研究，結果發現國小資源班學童父母對於親職教育的各方面內容皆呈現需要的狀態，特別是由「孩子行為特質」與「學業成就壓力」而產生的親職壓力與親職教育的內容有低度正相關，且由「親子關係失調」而產生的親職壓力則與親職教育內容有低度負相關，可見親職教育所能夠提供的知識與技巧對於家長在親職



教養與親子關係的經營上會是很大的幫助。

另一方面，陳靖雯（2013）則是透過三梯次共十五小時的動態與靜態的親職教育方案來探討弱勢單親家長親職壓力的紓解情形，研究結果發現到，親職教育方案對弱勢單親家長的親職壓力確實有顯著立即改變的效果，特別是「親子失功能互動分量表」上有明確的顯著改變，但是在追蹤測驗所得到的結果卻與預期不同，其親職教育方案在親職壓力改善的延宕效果似乎有限。

而在國外的部分，Aliakbari Dehkordi、Kakojouibari、Mohtashami 與 Yekdelehpour(2015)針對聽力受損兒童母親進行為期八次的「Triple P」正向親職教育方案(Sanders, 1999)介入，比較前後測的結果發現，該親職教育方案確實有助於受損兒童父母降低其親職壓力，包括壓力來自家長領域的部分有親職能力、親職角色限制和夫妻關係，以及壓力來自於兒童領域子女增強父母與情緒/心情。

另一方面，親職教育改善親職壓力在日本的研究也有類似的正向結果，Tachibana 等人針對 238 對母子（4 至 6 歲的學齡前兒童）進行為期三個月的遊戲活動介入方案，結果發現，相較於無任何介入措施的對照組，持續進行遊戲活動的實驗組母親，在三個月的遊戲活動介入後，不僅對於其親職壓力確實有顯著地降低，甚至在兒童的流體智力、工作記憶與處理速度方面的認知能力都有顯著地提升(Tachibana et al., 2012)。

最新的研究則是探討為期八週的 PACE 親職教育方案對父母親職壓力與父母外控傾向的改善程度，並進一步了解是否對孩子的行為問題有顯著的改善。研究結果發現，親職壓力的降低與外控傾向的增加確實能夠讓兒童的行為有正向的改變，且親職壓力的降低能夠促進家長的外控傾向，意即當父母親職壓力降低，更能夠掌控自己在親職教養與兒童行為的表現與結果。該研究證實透過八週的親

職教育能夠有效影響父母的親職壓力與外控傾向，且親職壓力的降低與外控傾向的增加更與兒童的行為問題改善有顯著的關聯(Moreland, Felton, Hanson, Jackson, & Dumas, 2016)。

綜合以上研究的建議與過去研究的啟發，可以了解到臺灣家長現在的親職壓力並不低，而親職壓力所帶來的影響大多是負面的，往往很直接地影響父母自身的婚姻狀況、健康狀況、心理功能、親職效能，當夫妻關係愈發惡劣、身體或心理健康開始走下坡，或是較沒有耐心與時間來陪伴孩子，甚至是以懲罰、吼叫、打罵等不當對待的方式管教孩子時，也因此間接地在孩子身上產生了影響，包括親子關係的轉變與內、外化行為問題的產生，孩子與父母之間的接觸與溝通可能愈來愈少，或是孩子因此感到焦慮、不安、害怕、憂鬱、易怒，與手足、同儕之間容易產生衝突，甚至發生霸凌事件等。

由此可見，親職壓力很可能是許多問題的產生來源，家庭教育也會是根本而重要的關鍵因素，這也是本研究的初衷與目的，研究者欲透過一套完整的親職教育團體方案——ACT 親職教育方案，提供一般族群的幼兒家長其所需的幼兒發展知識與親職教養技巧，並透過該親職教育團體為媒介，組成父母的社會支持網絡，讓家長透過多元面向有所學習、獲得支持，藉此降低其親職壓力的程度，並探討親職壓力與兒童行為問題之關聯。

## 第二節 ACT 親職教育方案與相關研究

### 壹、ACT 親職教育方案

ACT 親職教育方案(Adults and Children Together- Raising Safe Kids Program)是由美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會共同合作發展而來，由美國發跡，始於 2001 年，發展至今已將近十五年，在美國境內已經有七十個 ACT 社區中心，主要是協助訓練本親職教育方案的團體帶領者以及持續推廣方案，同時，本方案也推廣至各國，目前分別有八個國家設有 ACT 訓練中心，包括巴西、日本、土耳其、希臘等國，使 ACT 親職教育方案能夠推廣至國際，並且更加符合多元文化脈絡。

ACT 親職教育方案是一項針對孩童不當對待的社會、認知取向之預防性介入策略，以社會認知為學習理論為基礎(Bandura, 1977)，認為攻擊與暴力是後天學習而來，主要目的為教導家長更正向且有效的親職教養方式，以及創造一個安全而健康的家庭環境，預防家庭暴力與不當對待，保護兒童與青少年避免遭受可能的創傷或更長遠的影響。

ACT 親職教育方案是一套完善的家長團體課程，團體課程內容介紹如表 1，主要分為四大主題：憤怒管理、人際問題解決、正向管教與媒體暴力識讀，並透過作業練習、小講座、團體討論、影片討論、小活動等適合成人且增進效率的方式進行，課程每週一次，每次進行兩個小時，為期八週，且不向參與的父母或照顧者收取額外的費用(M. Knox et al., 2013; Weymouth & Howe, 2011)。

表 1

**ACT 親職教育課程介紹**

週次	課程主題	課程目標
第一週	瞭解孩子的行為	幫助父母家長學習兒童發展的基本知識以及如何更好地應對孩子的行為。
第二週	孩子對於暴力資訊的接觸	協助家長瞭解兒童會透過何種方式接觸到暴力，以及給他們的生活帶來的種種後果。
第三週	家長的憤怒情緒管理	協助家長學習如何控制和管理自己的憤怒情緒。
第四週	孩子的憤怒情緒管理	幫助父母瞭解孩子的憤怒情緒並學習教會他們如何控制自己的憤怒。
第五週	孩子與電子媒體	協助家長瞭解電子媒體對孩子的行為產生的影響，並向他們提供如何減少孩子接觸到媒體的方法。
第六週	管教與父母教養方式	幫助家長瞭解他們教養孩子的方式將對孩子的行為產生一生的影響。
第七週	正向行為的管教	教導家長如何預防挑戰性行為並使用正向方式管教自己的孩子。
第八週	把 ACT 課程帶回家	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助家長瞭解他們在課程中獲得的成長，而該成長也協助他們實現了他們對自己孩子的夢想。</li> <li>2. 鼓勵家長運用目前所學到的知識、技巧和工具。</li> <li>3. 鼓勵家長成為自己孩子的保護者和支持者。</li> </ol>

**資料來源：**修改自 Knox, M., Burkhart, K., & Howe, T. (2011). Effects of the ACT Raising Safe Kids Parenting Program on Children's Externalizing Problems. *Family Relations*, 60(4), 491-503. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00662.x

ACT 親職教育方案之所以與眾不同來自於方案本身的獨特設計與內容特色，以下針對其設計與特色具體敘述說明：

首先，本方案使用的是通用的方法。ACT 親職教育方案是以社區為基礎的團體介入模式，提供給所有的父母家長，無論家長來自何種背景、何種程度的家暴風險都可以參與。

第二，本方案具備文化適應的能力。本方案具有文化敏感性，且能夠適應於不同的文化與社區。所有教材都經過謹慎的翻譯，並同時反映語言與文化的特殊性，目前可通行的教材語言包括英文、西班牙文、葡萄牙文、希臘文、日文與中文，並且在八個國家中將近共八十個社區中實施。

第三，方案具備多元實施方式。ACT 可以通過各種組織主辦，在不同的環境中實施，從學校到監獄、教堂、社區中心、托兒所和心理健康診所等。

第四，執行本方案的實施人員多元且專業。各種領域的專業人士都可以經由訓練來實施 ACT 方案，包括社會工作者、教育工作者、輔導人員、心理學家、護士、教師和神職人員等。

第五，方案成本低、效益高。相較於其他親職教育，ACT 的材料和培訓費更為實惠。對照研究表明，ACT 講提供免費的講師培訓工作坊，且親職教育方案的實施因為成本低且指示清晰而易執行，因此對於數量與需求愈來愈多的參與家長，ACT 較其他親職教育方案都來得更為可行且能達到同樣甚至更好的效果 (Weymouth & Howe, 2011)。此外，本方案可以整合到主辦機構或單位的現有服務和措施以達到最少的成本花費。

第六，方案經過多次的審慎評估。本方案是經過資深研究人員審慎評估。進行了多次調查研究，證明 ACT 是相當具潛力，且有豐富實證依據的方案 (M. Knox & Burkhart, 2014; M. Knox, Burkhart, & Cromly, 2013; M. S. Knox, Burkhart, &

Hunter, 2010; Portwood, Lambert, Abrams, & Nelson, 2011)。

第七，ACT 親職教育方案會視家長的需求額外提供兒童團體的服務，讓家長進行親職教育的同時，可以把孩子一起帶來，家長團體與兒童團體同時間、不同空間進行，這樣的服務不僅讓家長報名參加的意願提高，在長達八次的團體課程中，也能因為孩子對於兒童團體的高度興趣，而間接地降低家長的請假次數。

第八，單一方案即可為家長帶來許多益處：父母與家長透過參與有趣的課程享受動手做的過程、學習並應用正向的養育技巧、少用嚴厲的紀律、結交新朋友、連結社區資源，從而建立更安全的幸福家庭。

由上述八點可見，ACT 親職教育方案本身具備了多元文化與族群的敏感度，不僅低成本且高成效，且有充足的實徵研究基礎；對團體課程的帶領者來說，帶領者手冊上有詳細的課程說明可以讓帶領者一步一步引導並協助家長；對團體課程的參與家長來說，課程的進行保持彈性、多元，亦不會增添參與者的經濟負擔，整合來說，是非常適合推廣於各領域、各族群與各種風險程度的家長，以達到完善的暴力預防工作，並為孩子創造安全的成長環境。

## 貳、ACT 親職教育方案的相關研究

### 一、ACT 親職教育方案的實施成效

在上一段提到了 ACT 親職教育方案的許多優勢和特點，然而它實際上所帶來的成效更是有許多研究可以佐證的。

Weymouth 和 Howe(2011)在一篇以社區為基礎的大樣本 (N=616) ACT 研究中指出，母語為西班牙語的人在前後測的改變較母語為英語的人大，且中途退出率也較低。這些母語為西語的參與者可能在參與 ACT 的過程中感覺到被增能，同時也從社區機構相同語言的夥伴身上得到支持，顯示本方案在不同的文化背景

下也能夠發揮出很好的效果。

Knox 和其同事(2013)分別在美國中、西部的社區健康中心進行 ACT 課程，共有 149 位 0-8 歲的幼兒家長參與，結果顯示參與 ACT 課程後的家長學會了更好的、正向的養育行為，也顯著地減少家長對孩子的精神上與肢體上的攻擊行為，且此項改變是獨立於孩子的年齡與原有的攻擊程度，也就是說，不論孩童年齡或其攻擊程度為何，家長都能從 ACT 課程中學到更正向的養育行為。

Knox 等人(2010)選擇在社區的兒童心理健康局進行研究，招募了 92 位育有 1-10 歲的家長或主要照顧者，研究結果發現，上了八次課程的家長，在肢體上的處罰上有顯著的減少。除此之外，本研究中的參與家長們來自多元的背景，包含不同的親子關係、年齡、種族、家庭收入、家庭成員等，更顯示了本方案的文化包容性與通用性。

較新的研究也有同樣的正向結果，Knox 和 Burkhardt(2014)同時在都市與郊區的三所小學、三間社區機構與一間兒童促進機構進行 ACT 課程，他們邀請了家中育有 9 歲以下兒童的家長與主要照顧者共六十位，共同參與研究，課程實施的前後對照結果指出，家長在參與課程後，正向的養育行為會增加，而嚴厲的管教行為和孩童的行為問題會減少。此外，他們還發現家長的年齡與本次課程的成員流失有關係，因為全程參與的家長年齡顯著地比流失成員還要年長。

Portwood 等人(2011)則在社會福利機構進行，總共有 271 位家長參與本研究，參與本研究的父母與照顧者在完成課程後的後測結果與三個月後的追蹤結果顯示皆有正向的改變，包括較少使用嚴厲的語言或肢體管教方式。但是另一方面，研究者卻也發現參與 ACT 課程的家長在親職壓力的程度卻是隨著時間而升高，該研究進一步瞭解過後發現，主因為在實驗組中，基線低於正常值的家長在後側的親職壓力分數呈現了顯著較大的增加幅度，在追蹤分數亦有增幅，這可能是反

映了家長的正向改變，可能是參與課程後使得家長比較會注意到親職養育中的挑戰與困難而使得家長感受到適當程度的親職壓力。

由國外的研究可見ACT課程的應用可以如此的全面，也可見其正向的效果。ACT親職教育方案在三個面向上有其優勢：（一）它能夠為所有的家長帶來好處，無論家長是否為高風險族群，因為它帶給家長的是基礎的兒童發展知識、親職教養原則，以及暴力的預防工作。（二）低成本（在跨地區的研究中，平均實施每個ACT方案會花費266.65美元，最低成本為177.54美元，最高成本為552.61美元）。（三）課程可以和範圍更廣的社區機構服務做結合，以達到更好的兒童暴力預防(Portwood et al., 2011)。

綜上所述，可以了解到ACT親職教育方案有極為穩固的實徵基礎，參與家長都能夠從中獲得重要的兒童發展知識，以調整自己對於孩子有更適當的期待，也能夠從中學習到正向管教的方式，確實減少肢體處罰與吼叫責罵的行為，更能內化ACT教材內容而轉為管教的信念，在課程結束後三個月也能維持正向的管教效果。

## 二、ACT親職教育方案與其他親職教育方案的比較

ACT親職教育方案的主要宗旨為預防家庭暴力與兒童不當對待，希望能帶給家長足夠的兒童發展知識、正向管教技巧、憤怒管理策略與媒體識讀能力，並推廣於廣泛的族群家長與不同領域，並做到有效的暴力預防，落實更正向的家庭教育。然而，反觀臺灣推展親職教育的現況，似乎仍存在許多挑戰待克服，以下針對臺灣現況的親職教育實施情形進行描述：

我國在1943年頒布「各級學校辦理社會教育辦法」，規定國民中學及國民小學得依社會實際需要辦理親職教育，而後，於1982年發布「國民教育法施行細則」，規定學校輔導室應辦理親職教育，近年，於2003年公布「家庭教育法」，



明訂高級中等以下學校應會同家長會辦理親職教育。然而，經過多年推展親職教育的結果，其成效似乎並不理想。張再明（2015）分析其問題所在，包括：缺乏有系統的規劃、推展地區偏重於都會區、推展深度與持續度不足、父親的參與率偏低、甚少顧及高危險群父母，及甚少考量多元文化的差異等。

林家興（2007）回顧國內、外親職教育團體之實驗研究則指出，以華人國小兒童家長為研究對象的研究十分有限，且大多數親職教育團體方案都是被用來處理已經發生嚴重親子衝突或兒童行為問題的家長，使得一般正常兒童的家長被忽略。陳靖文（2013）針對國內 1999 年至 2012 年有關親職教育方案實驗研究之相關論文加以整理與分析，發現目前國內有關親職教育方案的實驗研究均以國中與國小家長為主要研究對象，且近年來針對特殊需求孩童家長、特定族群或高風險家長做為研究對象者亦有增加的趨勢，且未曾有靜態式與動態式同時進行的方案作為研究的方式。國外研究對於此觀點也有一致的看法，Portwood 等人（2011）指出，親職教育的推廣不應只針對施暴者或高風險家長，而更應該將親職教育推及到更廣泛的、分別代表不同風險程度的家長族群。

另一方面，在國內家庭暴力防治的親職教育推行現況，存在著更巨大的挑戰。由於 1993 年修訂「兒童福利法」相關條文，使得「強制性親職教育輔導」在臺灣開始推行，這樣的修訂主要是針對兒童的原生家庭與施虐者所進行的處遇策略，讓兒童虐待事件的相關家庭暴力議題能有較完善的處理。許多學者在探討強制性親職教育輔導政策實施的研究上，都指出了參與者的非自願性質所帶來的困難，例如參與輔導與改變動機並不高，而親職教育的輔導員似乎在面對非自願參與者的因應技巧上也有所不足，使得親職教育輔導的效能低落（朱美冠，2006；林盈君，2005；翁毓秀，2012；蔡素琴、廖鳳池，2005）。

臺灣在親職教育的落實上看來正面臨瓶頸，成效顯得不足、難以突破現況，

有鑒於目前臺灣推行親職教育的困境，張再明（2015）針對親職教育方案的有效性與適切性是親職教育能否成功落實的關鍵。一個有效而適切的親職教育方案必須具備下列三項條件：

- （一）有效的親職教育方案能明確聚焦於親職技巧及發展知識，增進父母及主要照顧者的親職知識、技巧及情感，進而提升其踐行親職的成效。
- （二）有效的親職教育方案必須提供其有成效的證據，亦即必須是以「證據為基礎」（evidence-based）的。
- （三）除提供給一般的父母外，更應針對「特定對象」的父母研發特定方案，以符應其特殊的需要。

由此可見，臺灣在落實親職教育上面臨其困境是其來有自的。上述第一點指出，有效的親職教育方案能確實增進照顧者的親職知識、技巧與情感，然而，目前國內大部份由校園推動的親職教育以講座的形式居多，內容大部份是親職教養的宣導與訊息提供，單向的資訊傳達往往效果有限，難以將親職教養相關技巧與知識實踐於家庭中。但是，ACT 親職教育方案的主題聚焦於兒童發展知識、正向管教、憤怒管理與媒體的影響四大主題，特別是後兩者主題有其獨特性且符合現代潮流，與過去國內的親職教育方案內容有所不同，此外，課程進行方式相當多元，透過作業練習、小講座、動手做、影片討論、角色扮演、小組討論等多元、動靜態結合且非單向的方式進行親職教養相關知識的傳達，不僅有助於家長對於親職教育內容印象深刻，更加投入在課程中，也能將課堂所學落實到家庭中，增進親職效能與親子關係。

而上述第二點則指出以親職教育必須有實徵研究作為基礎的重要性，然而，國內雖然有為數不少的親職教育相關研究，但是眾多研究卻幾乎甚少是經過嚴密的同儕審查以驗證其效果，更遑論經過政府或是有聲譽的研究單位予以認證，這

一點可說是國內親職教育方案的通病。然而，ACT 親職教育方案是經由美國心理學會暴力預防處與美國幼兒教育協會共同合作發展而來，始於 2001 年，發展至今已有十數篇研究證實該方案確實有效。更令人振奮的是，世界衛生組織（WHO）將 ACT 親職教育方案列於其 2015 年最新發行的兒童不當對待預防方案手冊中，與澳洲的 Triple P(Sanders, 1999)和美國的 The Incredible Years(Webster-Stratton, 1999)兩項親職教育方案並列其中，可見其實徵研究基礎的穩固與權威機構認證的有效性(Hardcastle, Bellis, Hughes, & Sethi, 2015)。

上述第三點則指出，親職教育方案內容的設計不只要滿足一般家長的需求，更需注重特殊族群家長的需求。國內目前針對親職教育的研究在一般家長與特殊族群家長兩邊各有進展，但是似乎難以兩全。然而，ACT 以家庭暴力預防為出發點，並將方案內容設計為符合廣泛族群與各種風險程度的家長，且透過研究已證實，ACT 親職教育方案在不同族群的家長身上皆能發揮助益，以及世界衛生組織於其 2015 年最新發行的兒童不當對待預防方案手冊中亦指出，ACT 親職教育方案在已於心理健康診所、幼兒園、學校、庇護所、監獄、醫院、社區機構等地為上千個家庭提供幫助，可見其方案設計不僅能符合一般家長需求，也能適用於有不同特殊需求的家長。

綜上所述，ACT 親職教育方案或許可以是針對目前臺灣親職教育困境對症下藥的好選擇，透過多元實施方式、具備國際組織認可的實徵基礎方案，且方案內容具備多元文化適應性，可以針對各種程度風險、不同族群的家長實施，藉以普及到臺灣的每個家庭，讓每個家長都能具備基本且重要的正向管教知識與技巧，讓每個孩子都能在安全的環境成長。本研究也基於 ACT 親職教育方案的多元性、可靠性與經濟性，期待能透過此預防性的介入方式，瞭解該方案對於臺灣家長的親職壓力的改善，以及親職壓力與兒童行為問題之間的關聯性。

## 第三章 研究方法

本章的主要目的在說明研究設計、研究對象、研究工具的選用、研究程序的進行, 以及資料處理與分析的方式等等。全章共分為五節: 第一節為研究設計; 第二節為研究對象; 第三節為測量工具; 第四節為研究程序; 第五節為資料處理與分析; 第六節為研究倫理。

### 第一節 研究設計

#### 壹、實驗設計

本研究旨在探討以 ACT 親職教育團體課程方案對降低親職壓力的效果。研究採取前後測控制組設計 (pretest-posttest control group design), 並於後測結束後三個月針對實驗組家長實施追蹤測量, 用以測量 ACT 親職教育團體課程方案對親職壓力改變的立即效果與延宕效果。實驗設計如表 2。

表 2  
實驗設計表格

組別	前測	實驗處理	後測	追蹤
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
C	O <sub>4</sub>		O <sub>5</sub>	

註: E = 實驗組; C = 對照組; X = 實驗處理;  
O<sub>1</sub> = 實驗組前測; O<sub>2</sub> = 實驗組後測; O<sub>3</sub> = 實驗組追蹤;  
O<sub>4</sub> = 對照組前測; O<sub>5</sub> = 對照組後測。

前後測控制組設計可以控制許多內在效度威脅, 包括歷史、成熟、施測、統計迴歸等因素。進行前測的重要理由之一, 是它能提高研究的統計考驗力, 因為

前測分數可以減少依變項的變異。另一個使用前測的重要原因，是因為前測能夠有助於消除對內在效度因果推論的威脅。此外，前後測分數的使用也可以讓研究者檢驗研究參與者的個別表現，藉此能夠深入了解哪些人因為實驗處理而有較多的改變，而哪些人則否，它提供了研究者額外的資訊，協助提供未來研究方向更多的線索（劉淑慧、田秀蘭、陳淑琦、張勻銘、黃莉惟、廖書糸堇、陳慧甄譯，2009）。然而，前測的設計也可能引起研究參與者的敏感，使得外在效度推論受到影響，因此在推論研究結果時必須將此一因素也考量進去。

本研究之前後測控制組設計將研究對象分為實驗組與控制組，並對實驗組進行實驗處理，再比較後測得分，以說明 ACT 親職教育團體課程的效果。

## 貳、研究變項

### 一、自變項

本研究的自變項為實驗處理：

- （一）實驗組：接受 ACT 親職教育課程。
- （二）對照組：未接受實驗處理。

### 二、依變項

親職壓力量表簡式版中的父母困擾、親子失功能互動與困難兒童三個分量表，以及親職壓力總分的得分改變情況，以及兒童行為檢核表的得分情況。

## 第二節 研究參與者

### 壹、研究對象

本研究對象來自國立政治大學附屬實驗幼稚園以及國民小學的學生家長，家長必須育有 0-12 歲之孩子。本研究是由學校班級導師協助發放並回收團體報名表，實驗組與對照組家長皆以自願方式參與本研究，家長報名踴躍，部分家長因為時間上無法配合而安排至等候名單控制組。報名家長共 33 位，在聯絡過程中，由於本研究與家長期待不符合而流失 3 名家長，在計分過程中，發現 7 位家長沒有完整填答，最後餘 23 位，其中有 22 位母親，1 位父親。這 23 位家長中，對照組則有 11 人，實驗組有 12 人。

實驗組接受為期八週的 ACT 親職教育課程的實驗處理，而對照組則未接受任何處理。實驗組與對照組均接受親職壓力量表與兒童行為檢核表的前測與後測，且實驗組於課程結束後三個月再進行追蹤測量，追蹤測量包含親職壓力量表、兒童行為檢核表與質性問卷。由於大部份的對照組家長對於親職教育課程亦感興趣，因此研究者計劃於後測結束後，擇日為對照組提供同樣的實驗處理。

### 貳、ACT 親職教育團體課程帶領者與研究者

ACT 親職教育團體課程帶領者為傅如馨助理教授，目前任教於政治大學教育系與輔導與諮商碩士學位學程，目前為美國心理學會（APA）在臺灣首位正式授權認證的 ACT Raising Safe Kids 親職教育團體課程的帶領人及訓練師。

研究者主要為 ACT 親職教育研究計畫助理，目前就讀於國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程，主要協助 ACT 親職教育團體課程的準備、進行與本研究資料的蒐集與分析。

### 第三節 測量工具

為收集研究所需資料，本研究使用的測量工具有四：親職壓力量表簡式版、兒童行為檢核表、個人基本資料表，以及質性問卷。茲說明如下：

#### 壹、親職壓力量表簡式版（Parenting Stress Index-Short Form, PSI-SF）

親職壓力量表簡式版的中文版量表是由翁毓秀根據 Abidin 的親職壓力量表長版重新翻譯修訂而來，由心理出版社於 2011 年出版之測驗工具。親職壓力量表簡式版主要目的是用來快速瞭解父母整體的親職壓力狀況，量表共計 36 題，是由三個分量表組成：

##### 一、父母困擾（Parenting Distress）：

評估父母對自己扮演親職角色與承擔親職責任所感受到的困擾程度。

##### 二、親子失功能互動（Parent-Child Dysfunctional Interaction）：

反映出父母對親子間互動的感受與看法，也就是對於孩子的表現是否符合父母期待的滿意程度。

##### 三、困難兒童（Difficult Child）：

評估父母感受到的兒童困難行為，包括孩子的氣質、不服從和反抗行為。

透過填答者的作答，我們能夠瞭解到家長是否在特定的情境下特別有壓力感。本量表以五點量尺計分，回應的選項從 1 分（非常不同意）到 5 分（非常同意），每個分量表的總分小計範圍從 12 分到 60 分，在總量表或某一分量表的得分愈高，就表示那個人的壓力感受程度愈高。此外，其所得分數對照百分等級常模可得三個分量表與總量表之百分等級，了解受試者的親職壓力分布狀況。

常模樣本來源取自台中縣市戶政及衛生所資料，及台中縣市國民小學學童之

主要照顧者，共 959 位家長填答本量表，並以此建立本量表常模。本量表採因素分析作內容效度與建構效度，全量表各題之因素負荷量均大於.30；各分量表之內部一致性介於.856～.908 之間，總量表達到.947，代表本量表所測內容有高的一致性。

## 貳、兒童行為檢核表（Child Behavior Checklist , CBCL）

兒童行為檢核表中文版是由陳怡群、黃惠玲和趙家琛根據 Achenbach 和 Edelbrock（1983）的阿肯巴克實證衡鑑系統於所修訂、翻譯而來，並由心理出版社所出版。兒童行為檢核表主要是針對兒童的個體能力、適應功能及臨床常見的情緒及行為問題提供完整的評估。

在阿肯巴克實證衡鑑系統中，所有評量區分為學齡前期量表與學齡期量表，因此，其中的兒童行為檢核表也依據同樣的方式分為兩種：一歲半至五歲兒童行為檢查表、六歲至十八歲兒童行為檢核表。

一歲半至五歲兒童行為檢查表的內容涵蓋七個症候群量尺：內化量尺包括情緒反應、焦慮 / 憂鬱、身體抱怨及退縮，外化量尺有注意力問題與攻擊行為，以及睡眠問題症候群；另可分出 DSM 導向量尺，了解個案是否有情感、焦慮、注意力缺陷過動、對立反抗及廣泛發展等問題，作為 DSM 診斷之參考。

六歲至十八歲兒童行為檢核表的內容涵蓋八個症候群量尺：內化量尺包括焦慮 / 憂鬱、退縮 / 憂鬱及身體抱怨，外化量尺包括違反規範行為、攻擊行為，混合的量尺有社會問題、思考問題及注意力問題；另可再分出 DSM 導向量尺，了解個案是否有情感、焦慮、身體抱怨、注意力缺陷過動、對立反抗及品行等問題，作為 DSM 診斷之參考。

在信度與效度的部分，目前僅有六歲至十八歲兒童行為檢核表有台灣常模，



但與美國常模均屬於《阿肯巴克實證衡鑑系統》所建立之三組跨文化常模中的第二組常模，故直接使用第二組常模作為國內計分解釋的標準。

### 參、個人基本資料表

本量表之背景變項包含：家長年齡、性別、職業、教育程度、家庭月收入、家中成人人數、家中孩子人數、填答問卷對象孩子之歲數、孩子性別、填答人與孩子之關係。

### 肆、質性問卷

本問卷以質性的開放式問題呈現，針對參與 ACT 親職教育課程之實驗組家長於課程結束後三個月進行資料蒐集，藉以了解家長於課程中所學習的內容、對於親職壓力的感受，以及對於親子互動的觀察。



## 第四節 研究程序

本研究實施程序分為「實驗處理前」、「實驗處理」和「實驗處理後」共三階段。茲說明如下：

### 壹、實驗處理前

- 一、文獻蒐集與閱讀：為了瞭解國內外的親職教育、親職壓力與兒童行為問題的現況與關聯性，研究者蒐集並閱讀相關文獻與書籍，並根據研究主題尋找適合的研究工具，向心理出版社購置親職壓力量表簡式版與阿肯巴克實證衡鑑系統（兒童行為檢核表）作為本研究之測量工具。
- 二、與美國心理學會簽署合作備忘錄：有鑑於 ACT 親職教育方案落實臺灣家庭的實施計畫即將展開，本次團體帶領者傅如馨助理教授於 2015 年 3 月底先行至美國心理學會設於北東的 ACT 訓練中心接受專業訓練並取得團體帶領者資格。此外，更進一步地，美國心理學會與國立政治大學教育學院雙方簽署合作備忘錄，以政大作為 ACT 親職教育方案首次引進臺灣的訓練中心，以利 ACT 親職教育方案的實施、帶領者的培訓，以及本土化的調整。
- 三、ACT 親職教育方案籌備：與團體帶領者討論課程的設計與進行方式，課程教材的準備與印製、課程場地與攝影器材的借用，並設立相關網站與臉書粉絲專頁。
- 四、招募參與家長與志工：至國立政治大學附屬實驗幼稚園以及國民小學招募有意願參加本研究之家長，以及招募擔任兒童團體志工的大學生等（本親職教育團體同時提供另一個兒童團體，讓參與的家長可以帶著小孩一起來參加，兒童團體與家長團體分別位於不同的教室，一方面讓孩子有安全而歡樂的活動可以參與，另一方面也讓家長能夠安心地參與親職教育課程。）

五、確認參與家長：經過報名資料的回收與研究者致電聯繫報名家長並再次核對參加意願與時間地點後，確認參與本研究之家長共 30 位，實驗組 15 位，對照組 15 位。

## 貳、實驗處理

- 一、前測與實施正式課程：課程於 2015 年 5 月 6 日開始進行，課程正式開始前先針對實驗組家長實施親職壓力量表簡式版與兒童行為檢核表的前測再上課，每週進行 1 次，每次 2 小時，共進行 8 次。
- 二、對照組的前測：研究者以親自送件的方式發出研究同意書與前測問卷，再以親自取件的方式回收資料。

## 參、實驗處理後

- 一、實施後測：實驗組家長在最後一次團體課程結束之後實施後測；對照組則是在課程結束後，以親自送件或掛號郵寄的方式發出與回收問卷資料。
- 二、實施追蹤測量：在團體結束經過三個月之後，以親自送件或掛號郵寄的方式發出與回收追蹤測量之問卷資料，另外加上質性問卷進行相關資料的蒐集。
- 三、延宕處理：擇期針對對照組家長提供全程八次之 ACT 親職教育團體課程，以感謝對照組家長對本研究的貢獻。

## 第五節 資料處理與分析

本研究以質量混合的方式針對所蒐集之資料進行分析與處理，以量化的統計法為主，以質性的資料為輔，藉以補充量化資料的不足。

### 壹、量化資料統計分析

本研究之量表分數有「親職壓力量表簡式版」與「兒童行為檢核表」之前測、後測與追蹤測量分數，皆以 IBM SPSS Statistics for Mac OS Version 22 之統計套裝軟體進行資料處理，統計方法的使用包括 Wilcoxon 配對符號等級檢定、Mann-Whitney U 檢定、重複測量單因子變異數分析以及 Spearman 相關統計分析，統計考驗之顯著水準皆定為  $\alpha = .05$ 。

在假設一的部分，由於每組樣本數小於 20，為較小規模的樣本，因此以無母數統計法 Wilcoxon 配對符號等級檢定進行統計分析，檢驗實驗組在親職壓力分數上的後測分數是否顯著低於前測分數（假設 1-1、假設 1-1、假設 1-3 和假設 1-4）；檢驗實驗組在親職壓力分數上的延宕測分數是否顯著低於前測分數（假設 1-5、假設 1-6、假設 1-7 和假設 1-8）

在假設二的部分，由於每組樣本數小於 20，為較小規模的樣本，因此以無母數統計法 Wilcoxon 配對符號等級檢定進行統計分析，檢驗對照組在親職壓力分數上的前後測差異（假設 2-1、假設 2-2、假設 2-11 和假設 2-12）。

然而，為了避免重複檢驗所造成的誤差，研究者再以重複測量單因子變異數分析，針對實驗組於前測、後測與追蹤測量之親職壓力感受得分進行檢驗（假設 1-1、假設 1-2、假設 1-3、假設 1-4、假設 1-5、假設 1-6、假設 1-7 和假設 1-8），希望能以較少的誤差檢驗實驗組接受實驗處理前、後與三個月後在親職壓力的得分改變狀況。

在假設三的部分，則以 Spearman 相關統計分析進行驗證，檢視家長的親職壓力感受與兒童的行為問題是否存在顯著的正相關（假設 3-1、假設 3-2 和假設 3-3）。

## 貳、質性資料的運用

本研究之輔助性質性資料主要為實驗處理後三個月針對實驗組家長所蒐集之間卷內容，內容包含針對課程收穫、親職壓力感受與兒童行為問題狀況之開放式問題，主要於結果與討論的部分呈現，針對量化資料不足之處進行補充性的解釋。



## 第六節 研究倫理

本研究之研究對象為 12 歲以下之孩童家長，在研究進行之前，為保護並尊重研究參與者的權益，研究者應善盡知後同意的責任，並且遵守和依據研究倫理考量（劉淑慧等人譯，2009）。，向研究參與者說明研究倫理之原則。茲說明如下：

### 壹、知後同意權

研究者向研究參與者公開身份，並於課程進行之前，向參與者詳細說明研究動機、目的與進行方式，包括徵求研究中同意錄影，且告知研究對象有參與或中途退出研究的權利，在其完全瞭解並同意後方能成為本研究之參與者，並且簽署研究參與同意書。

### 貳、保護與尊重研究對象之隱私與保密原則

研究者於研究過程中所取得之各種資料（個人基本資料、錄影檔、文件等）僅供學術使用，對研究參與者的身份採保密原則，一律以匿名或編號方式顯示，並於論文完成後一個月內將原始資料全數銷毀。

### 參、受益權

本研究之對照組在實驗組完成課程，且研究者完成研究報告後三個月內，會擇期公告開課日期、時間與地點，並通知對照組家長參與。

## 第四章 研究結果

本章節主要在呈現本研究所獲得的結果，全章共分為四節：第一節為背景變項與依變項的描述統計資料；第二節為實驗組家長與對照組在親職壓力感受之前測分數差異；第三節為實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測、後測與追蹤分數差異；第四節為親職壓力感受與兒童行為問題之關聯性。茲說明如下：

### 第一節 背景變項與依變項的描述統計資料

#### 壹、背景變項資料

本研究之有效樣本共為 23 位家長，實驗組家長 12 人，對照組家長 11 人，其背景變項資料整理如表 3，說明如下：參與家長當中有 22 位女性（母親），1 位男性（父親）。其年齡分佈介於 33 歲到 47 歲之間，31 歲到 35 歲之間有 3 人，36 歲到 40 歲之間有 10 人，41 歲到 45 歲之間有 7 人，46 到 50 歲之間有 3 人。

有效樣本家長的學歷範圍介於高中到研究所之間，其中有 1 人是高中學歷，10 人是大學學歷，12 人是研究所學歷。而參與家長的職業分佈中，有 6 人的職業為家庭管理，有 3 人於政府機關工作，有 1 人的職業為資訊業，有 6 人的職業是服務業，有 3 人的職業為商業經營管理類別，有 4 人在文教機關工作。

參與家長的家庭月收入介於 31000 元和 50000 元之間的有 4 人，介於 51000 元到 70000 元之間的有 0 人，介於 71000 到 90000 元之間的有 5 人，超過 91000 元的有 14 人。

參與家長選擇觀察的 23 個孩子當中，男性有 14 人，女性有 9 人。其年齡分佈介於 5 歲到 8 歲之間，5 歲有 5 人，6 歲有 7 人，7 歲有 3 人，8 歲有 8 人。

表 3

參與家長背景變項資料整理表

背景項目		所有家長 ( <i>N</i> = 23)	實驗組家長 ( <i>N</i> = 12)	對照組家長 ( <i>N</i> = 11)
家長性別	男性	1	0	1
	女性	22	12	10
家長年齡	31-35 歲	3	2	1
	36-40 歲	10	6	4
	41-45 歲	7	3	4
	46-50 歲	3	1	2
家長職業	家庭管理	6	3	3
	政府機關	3	2	1
	資訊業	1	1	0
	服務業	6	3	3
	商業經營管理	3	1	2
	文教機構	4	2	2
家長學歷	高中	1	0	1
	大學	10	6	4
	研究所	12	6	6
家庭月收入	31000-50000 元	4	1	3
	51000-70000 元	0	0	0
	71000-90000 元	5	4	1
	超過 90000 元	14	7	7
孩子性別	男性	14	6	8
	女性	9	6	3
孩子年齡	5 歲	5	4	1
	6 歲	7	3	4
	7 歲	3	3	0
	8 歲	8	2	6



## 貳、依變項之描述統計資料

### 一、親職壓力感受

根據親職壓力量表簡式版之指導手冊的說明，親職壓力總分落於 65 至 103 之間（PR 值介於 15 至 80 之間）表示其親職壓力在正常範圍，父母困擾分量表得分大於等於 41 為高分，親子失功能互動分量表大於等於 37 為高分，困難兒童分量表得分大於等於 38 為高分。參與本次研究之 23 位家長其親職壓力感受之描述統計資料如表 4，親職壓力之描述統計資料（表 4）顯示本次參與家長在親職壓力總分之平均數為 77.39（PR = 30），父母困擾分量表得分之平均數為 27.74（PR = 29），親子失功能互動分量表得分之平均數為 21.96（PR = 30），困難兒童分量表得分之平均數為 27.70（PR = 32），表示本次參與家長在親職壓力總分與各分量表之平均數均在正常範圍內。

表 4

親職壓力感受測量變項描述性統計摘要表（前測之原始分數， $N = 23$ ）

測量變項	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
父母困擾	27.74 PR 29	8.18	17	47
親子失功能互動	21.96 PR 30	6.36	14	36
困難兒童	27.70 PR 32	8.46	12	47
親職壓力總分	77.39 PR 30	19.74	48	118

### 二、兒童行為問題

根據阿肯巴克實證衡鑑系統計分手冊的說明，兒童行為檢核表得分之 T 分數大於等於 60 為高分。參與本次研究之 23 位家長其兒童行為問題之描述統計資料如表 5，兒童行為問題之描述統計資料（表 5）顯示，本次參與家長之孩童在兒童行為問題之整體問題得分之 T 分數平均數為 51.57，內化問題得分之 T 分數平均數為 51.65，外化問題得分之 T 分數之平均數為 49.74，三者皆低於 60 分，

表示本次參與本次研究之家長孩童的行為問題之整體問題與內、外化問題之得分皆在正常範圍內。

表 5

兒童行為問題測量變項描述性統計摘要表（前測之 T 分數， $N = 23$ ）

測量變項	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
內化問題	51.65	12.26	33	73
外化問題	49.74	10.74	35	72
整體問題	51.57	12.01	31	77



## 第二節 實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測 差異

實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測分數描述性統計資料如表 6 所示，實驗組的父母困擾分量表前測得分平均數為 26.42 (PR = 37)，親子失功能互動分量表之前測得分平均數為 22.75 (PR = 54)，困難兒童分量表之前測得分平均數為 29.92 (PR = 54)，親職壓力總分平均數為 79.08 (PR = 42)；對照組的父母困擾分量表前測得分平均數為 29.18 (PR = 45)，親子失功能互動分量表之前測得分平均數為 21.09 (PR = 30)，困難兒童分量表之前測得分平均數為 25.27 (PR = 33)，親職壓力總分平均數為 75.55 (PR = 38)。

將實驗組家長與對照組家長的親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前測分數進行 Mann-Whitney U 檢定之結果如表 7。由於實驗組與對照組家長的得分有同分的情形，因而採用校正後的 Z 值，檢定統計資料 (表 7) 顯示，親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表上，其顯著性皆未  $< .05$ ，未達顯著水準，故不棄卻 (接受) 虛無假說。我們可以推測：實驗組家長於實驗前所獲得的親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表以及困難兒童分量表之得分與對照組家長的前測得分並無顯著差異。

由於有同分的情形，因此以二樣本 Kolmogorov-Smirnov Z 檢定來確認兩個累積觀察值的分配是否一致。表 8 為二樣本 Kolmogorov-Smirnov Z 檢定的統計資料，由該檢定統計資料 (表 8) 得知，實驗組與對照組在親職壓力總分與各分量表之前測分數差異皆未達顯著水準，表示二組樣本之累積機率分配沒有顯著差異，亦即二組樣本在親職壓力總分與各分量表的等級平均數一致。

表 6

親職壓力感受測量變項描述性統計摘要表（前測之原始分數）

測量變項	實驗組 (n = 12)				對照組 (n = 11)			
	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max
父母困擾	26.42 (PR 37)	6.40	17	35	29.18 (PR 45)	9.88	18	47
親子失功能互動	22.75 (PR 54)	6.25	15	36	21.09 (PR 30)	6.66	14	33
困難兒童	29.92 (PR 54)	8.14	21	47	25.27 (PR 33)	8.49	12	42
親職壓力總分	79.08 (PR 42)	18.73	57	118	75.55 (PR 38)	21.54	48	108

表 7

實驗組與對照組家長於親職壓力總分與各分量表之前測分數差異之 Mann-Whitney U 檢定統計資料<sup>a</sup>（原始分數）

	壓力總分	父母困擾	親子失功能互動	困難兒童
Mann-Whitney U 統計資料	56.500	53.000	53.000	46.500
Wilcoxon W	122.500	131.000	119.000	112.500
Z	-.585	-.803	-.802	-1.203
漸近顯著性（雙 尾）	.559	.422	.423	.229
精確顯著性【2* （單尾顯著性）】	.566 <sup>b</sup>	.449 <sup>b</sup>	.449 <sup>b</sup>	.235 <sup>b</sup>

註：a. 變數分組：組別（實驗組/對照組）；b. 未針對同分值更正。

表 8

實驗組與對照組家長於親職壓力總分與各分量表之前測分數差異之二樣本

**Kolmogorov-Smirnov Z 檢定統計資料<sup>a</sup> (原始分數)**

		壓力總分	父母困擾	親子失功能互動	困難兒童
最極端差異	絕對	.273	.280	.235	.318
	正	.106	.280	.098	.008
	負	-.273	-.121	-.235	-.318
Kolmogorov-Smirnov Z 檢定		.653	.672	.563	.762
漸近顯著性 (雙尾)		.787	.758	.910	.787

註：a. 變數分組：組別 (實驗組/對照組)。



### 第三節 實驗組家長與對照組家長在親職壓力感受之前測、

#### 後測與追蹤分數差異

#### 壹、實驗組家長在親職壓力感受之前測、後測與追蹤得分情形

##### 一、實驗組家長在親職壓力總分之前測、後測與追蹤得分

將實驗組家長所獲得之親職壓力總分之前測、後測與追蹤之得分情形整理成表 9。由親職壓力量表簡式版指導手冊的說明中得知，親職壓力總分在 65 至 103 之間（PR 15 - PR 80）為親職壓力的正常範圍，而表 9 顯示，實驗組家長在前測得分有 3 人的親職壓力低於正常範圍，1 人高於正常範圍，在後測得分有 1 人低於正常範圍，在追蹤得分有 1 人低於正常範圍。

表 9

實驗組在親職壓力總分之前測、後測與追蹤得分列表

參與者編號	前測得分		後測得分		追蹤得分	
	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
A	70	PR 23	68	PR 20	82	PR 48
B	82	PR 48	79	PR 40	66	PR 17
C	59	PR 10	61	PR 11	47	PR 4
D	85	PR 53	78	PR 38	68	PR 20
E	100	PR 77	96	PR 72	77	PR 35
F	75	PR 32	76	PR 33	77	PR 35
G	57	PR 10	71	PR 24	56	PR 8
H	86	PR 54	71	PR 24	64	PR 14
I	93	PR 65	73	PR 28	70	PR 23
J	118	PR 94	98	PR 75	100	PR 86
K	67	PR 18	58	PR 10	83	PR 50
L	57	PR 9	70	PR 23	68	PR 20

## 二、實驗組家長在父母困擾分量表之前測、後測與追蹤得分

將實驗組家長所獲得之父母困擾分量表之前測、後測與追蹤之得分情形整理成表 10。由親職壓力量表簡式版指導手冊的說明中得知，父母困擾分量表得分大於 41 分為高分，而表 10 顯示，實驗組家長在前測、後測與追蹤得分皆無人得分高於 41 分，相反地，在三次測量中，前後分別有 4 人、3 人、3 人得分之百分等級低於 PR 15。

表 10  
實驗組在父母困擾分量表之前測、後測與追蹤得分列表

參與者編號	前測得分		後測得分		追蹤得分	
	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
A	27	PR 38	23	PR 15	30	PR 50
B	33	PR 60	35	PR 70	31	PR 55
C	20	PR 10	24	PR 20	19	PR 9
D	31	PR 55	30	PR 50	27	PR 38
E	33	PR 60	33	PR 60	26	PR 35
F	30	PR 50	28	PR 40	30	PR 50
G	17	PR 6	27	PR 38	20	PR 10
H	27	PR 38	25	PR 25	23	PR 15
I	27	PR 38	18	PR 8	20	PR 10
J	35	PR 70	26	PR 35	32	PR 58
K	18	PR 8	22	PR 13	28	PR 40
L	19	PR 10	21	PR12	25	PR 25

### 三、實驗組家長在親子失功能互動分量表之前測、後測與追蹤得分

將實驗組家長所獲得之親子失功能互動分量表之前測、後測與追蹤之得分情形整理成表 11。由親職壓力量表簡式版指導手冊的說明中得知，親子失功能互動分量表得分大於 37 分為高分，而表 11 顯示，實驗組家長在前測、後測與追蹤得分皆無人得分高於 37 分，僅有一人在前測得分之百分等級高於 PR 80。此外，在三次測量中，前後分別有 1 人、1 人、5 人得分之百分等級低於 PR 15。

表 11

實驗組在親子失功能互動分量表之前測、後測與追蹤得分列表

參與者編號	前測得分		後測得分		追蹤得分	
	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
A	22	PR 60	25	PR 50	25	PR 50
B	17	PR 80	19	PR 20	14	PR 7
C	16	PR 23	17	PR 18	13	PR 5
D	26	PR 75	19	PR 20	22	PR 27
E	30	PR 80	25	PR 50	21	PR 25
F	20	PR 70	24	PR 40	24	PR 40
G	19	PR 13	21	PR 25	16	PR 10
H	25	PR 60	21	PR 25	17	PR 13
I	27	PR 60	22	PR 28	21	PR 25
J	36	PR 85	31	PR 75	28	PR 65
K	20	PR 15	14	PR 7	21	PR 25
L	15	PR 20	21	PR 25	16	PR 10



#### 四、實驗組家長在困難兒童分量表之前測、後測與追蹤得分

將實驗組家長所獲得之困難兒童分量表之前測、後測與追蹤之得分情形整理成表 12。由親職壓力量表簡式版指導手冊的說明中得知，困難兒童分量表得分大於 38 分為高分，而表 12 顯示，實驗組家長在前測得分有 2 人高於 38 分，有 1 人得分雖未達 38 分，然其百分等級大於 PR 85，在後測得分有 3 人高於 38 分，在追蹤得分則有 1 人高於 38 分。另一方面，前測得分無人的百分等級低於 PR 15，在後測得分與追蹤得分的部分，則分別各有 2 人之百分等級低於 PR 15。

表 12  
實驗組在困難兒童分量表之前測、後測與追蹤得分列表

參與者編號	前測得分		後測得分		追蹤得分	
	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
A	21	PR 15	20	PR 13	27	PR 45
B	32	PR 70	25	PR 30	21	PR 15
C	23	PR 20	20	PR 13	15	PR 5
D	28	PR 50	29	PR 60	19	PR 10
E	37	PR 88	38	PR 90	30	PR 65
F	25	PR 30	24	PR 25	23	PR 20
G	21	PR 15	23	PR 20	20	PR 17
H	34	PR 80	25	PR 30	24	PR 25
I	39	PR 92	33	PR 75	29	PR 60
J	47	PR 99	41	PR 95	40	PR 93
K	29	PR 60	22	PR 18	34	PR 80
L	23	PR 20	28	PR 50	27	PR 45

## 貳、Wilcoxon 配對符號等級檢定

### 一、實驗組家長在親職壓力感受之前、後測差異

將實驗組家長所獲得之親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前測分數與後測分數進行 Wilcoxon 配對符號等級檢定之結果如表 13。檢定統計資料（表 13）顯示，實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表上，其顯著性皆未  $< .05$ ，未達顯著水準，故不棄卻（接受）虛無假說。我們可以推測：實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前測分數與後測分數之間並無顯著差異。

表 13

實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之前後測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表（原始分數）

	壓力總分（後測）- 壓力總分（前測）	父母困擾（後測）- 父母困擾（前測）	親子失功能互動（後測）- 親子失功能互動（前測）	困難兒童（後測）- 困難兒童（前測）
Z	-1.452 <sup>a</sup>	-.090 <sup>a</sup>	-1.032 <sup>a</sup>	-1.452 <sup>a</sup>
漸近顯著性（雙尾）	.146	.929	.307	.083

註：a. 根據正等級。

## 二、實驗組家長在親職壓力感受之前測分數與追蹤分數差異

將實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前測分數與追蹤分數進行 Wilcoxon 配對符號等級檢定之結果如表 14。檢定統計資料（表 14）顯示，實驗組家長在困難兒童分量表上，其顯著性 $< .05$ ，達顯著水準，故放棄虛無假說。我們可以推測：實驗組家長在困難兒童分量表上的前測分數與追蹤分數之間存在顯著差異。

而親職壓力總分、父母困擾分量表與親子失功能互動分量表上，其顯著性皆未 $< .05$ ，未達顯著水準，故不棄卻（接受）虛無假說。我們可以推測：實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表以及親子失功能互動分量表之前測分數與追蹤分數之間並無顯著差異。

表 14  
實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之追蹤分數與前測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表（原始分數）

	壓力總分（追蹤）- 壓力總分（前測）	父母困擾（追蹤）- 父母困擾（前測）	親子失功能互動（追蹤）- 親子失功能互動（前測）	困難兒童（追蹤）- 困難兒童（前測）
Z	-1.806 <sup>a</sup>	-.535 <sup>a</sup>	-1.892 <sup>a</sup>	-2.120 <sup>a</sup>
漸近顯著性（雙尾）	.071	.593	.058	.034

註：a. 根據正等級。

### 三、實驗組家長在親職壓力感受之後測分數與追蹤分數差異

將實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之後測分數與追蹤分數分數進行 Wilcoxon 配對符號等級檢定之結果如表 15。檢定統計資料（表 15）顯示，實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表上與困難兒童分量表上，其顯著性皆未  $< .05$ ，未達顯著水準，故不棄卻（接受）虛無假說。我們可以推測：實驗組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表以及困難兒童分量表之後測分數與追蹤分數並無顯著差異。

表 15  
實驗組家長於親職壓力總分與各分量表之追蹤分數與後測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表（原始分數）

	壓力總分（追蹤）- 壓力總分（後測）	父母困擾（追蹤）- 父母困擾（後測）	親子失功能互動（追蹤）- 親子失功能互動（後測）	困難兒童（追蹤）- 困難兒童（後測）
Z	-1.178 <sup>a</sup>	-.118 <sup>b</sup>	-1.538 <sup>a</sup>	-1.418 <sup>a</sup>
漸近顯著性（雙尾）	.239	.906	.124	.156

註：a. 根據正等級；b. 根據負等級。

### 三、對照組家長在親職壓力感受之前、後測差異

將對照組家長所獲得之親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前、後測分數進行 Wilcoxon 配對符號等級檢定之結果如表 16。檢定統計資料（表 16）顯示，對照組家長在親職壓力總分、親子失功能互動分量表、父母困擾分量表與困難兒童分量表上，其顯著性皆未 $< .05$ ，未達顯著水準，故不棄卻（接受）虛無假說。我們可以推測：對照組家長在親職壓力總分、父母困擾分量表、親子失功能互動分量表與困難兒童分量表之前、後測分數並無顯著差異。

表 16  
對照組家長於親職壓力總分與各分量表之前後測分數差異之 Wilcoxon 配對符號等級檢定統計表（原始分數）

	壓力總分（後測）- 壓力總分（前測）	父母困擾（後測）- 父母困擾（前測）	親子失功能互動（後測）- 親子失功能互動（前測）	困難兒童（後測）- 困難兒童（前測）
Z	-.536 <sup>b</sup>	-1.386 <sup>a</sup>	-.404 <sup>b</sup>	-.535 <sup>a</sup>
漸近顯著性（雙尾）	.592	.166	.686	.593

註：a. 根據負等級。

b. 根據正等級。

## 第四節 親職壓力感受與兒童行為問題之關聯性

### 壹、實驗組與對照組親職壓力感受與兒童行為問題前測分數之關連性

同時針對實驗組與對照組在親職壓力量表中的父母困擾分量表、親子失功能互動分量表、困難兒童分量表與壓力總分之前測原始分數與在兒童行為檢核表中的內化行為問題、外化行為問題與整體問題之前測 T 分數進行 Spearman 相關分析結果如表 17，相關分析結果（表 17）顯示：有效樣本之參與家長在親職壓力總分方面，與內化行為問題（ $r = .515^*$ ）、外化行為問題（ $r = .535^{**}$ ）以及整體問題（ $r = .603^{**}$ ）皆呈現顯著正相關。在親子失功能互動分量表方面，與內化行為問題（ $r = .569^{**}$ ）以及整體問題（ $r = .562^{**}$ ）呈現顯著正相關。在困難兒童分量表方面，與內化行為問題（ $r = .439^*$ ）、外化行為問題（ $r = .565^{**}$ ）以及整體問題（ $r = .588^{**}$ ）皆呈現顯著正相關。

表 17

實驗組與對照組之親職壓力感受與兒童行為問題相關係數矩陣表（前測）

變項	1	2	3	4	5	6	7
1.父母困擾	—	.666 <sup>**</sup>	.463 <sup>*</sup>	.790 <sup>***</sup>	.210	.319	.274
2.親子失功能互動		—	.697 <sup>***</sup>	.853 <sup>***</sup>	.569 <sup>**</sup>	.368	.562 <sup>**</sup>
3.困難兒童			—	.781 <sup>***</sup>	.439 <sup>*</sup>	.565 <sup>**</sup>	.588 <sup>**</sup>
4.親職壓力總分				—	.515 <sup>*</sup>	.535 <sup>**</sup>	.603 <sup>**</sup>
5.內化行為問題					—	.505 <sup>*</sup>	.898 <sup>**</sup>
6.外化行為問題						—	.768 <sup>**</sup>
7.整體問題							—

註：\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ 。

## 貳、實驗組之親職壓力感受與兒童行為問題之關連性

以下針對實驗組在親職壓力量表中的父母困擾分量表、親子失功能互動分量表、困難兒童分量表與壓力總分之原始分數與在兒童行為檢核表中的內化行為問題、外化行為問題與整體問題之 T 分數，並依據前測分數、後測分數與追蹤分數三個階段分別進行 Spearman 相關分析，結果呈現如下：

### 一、前測分數

針對實驗組在親職壓力量表之前測原始分數與在兒童行為檢核表之前測 T 分數進行 Spearman 相關分析結果如表 18，相關分析結果（表 18）顯示：實驗組的親職壓力總分與內化行為問題（ $r = .710^{**}$ ）、外化行為問題（ $r = .814^{**}$ ）以及整體問題（ $r = .859^{***}$ ）皆呈現顯著正相關。而困難兒童分量表則與外化行為問題（ $r = .796^{**}$ ）和整體問題（ $r = .671^*$ ）呈現顯著的正相關。

表 18  
實驗組之親職壓力感受與兒童行為問題相關係數矩陣表（前測）

變項	1	2	3	4	5	6	7
1.父母困擾	—	.998 <sup>***</sup>	.631 <sup>*</sup>	.798 <sup>**</sup>	.426	.536	.530
2.親子失功能互動		—	.630 <sup>*</sup>	.802 <sup>**</sup>	.442	.523	.538
3.困難兒童			—	.868 <sup>***</sup>	.482	.796 <sup>**</sup>	.671 <sup>*</sup>
4.親職壓力總分				—	.710 <sup>**</sup>	.814 <sup>**</sup>	.859 <sup>***</sup>
5.內化行為問題					—	.599 <sup>*</sup>	.919 <sup>***</sup>
6.外化行為問題						—	.824 <sup>**</sup>
7.整體問題							—

註：\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ 。

## 二、後測分數

針對實驗組在親職壓力量表之後測原始分數與在兒童行為檢核表之後測 T 分數進行 Spearman 相關分析結果如表 19，相關分析結果（表 19）顯示：實驗組的親職壓力總分與外化行為問題（ $r = .757^{**}$ ）以及整體問題（ $r = .788^{**}$ ）呈現顯著正相關。而困難兒童分量表則與外化行為問題（ $r = .866^{***}$ ）和整體問題（ $r = .788^{**}$ ）呈現顯著的正相關。

表 19  
實驗組之親職壓力感受與兒童行為問題相關係數矩陣表（後測）

變項	1	2	3	4	5	6	7
1.父母困擾	—	.067	.214	.680*	.053	.253	.286
2.親子失功能互動		—	.457	.520	.478	.510	.501
3.困難兒童			—	.803**	.515	.866***	.839**
4.親職壓力總分				—	.474	.757**	.788**
5.內化行為問題					—	.484	.813**
6.外化行為問題						—	.803**
7.整體問題							—

註：\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ 。



### 三、追蹤分數

針對實驗組在親職壓力量表之追蹤原始分數與在兒童行為檢核表之追蹤 T 分數進行 Spearman 相關分析結果如表 20，相關分析結果（表 20）顯示：親職壓力與兒童行為問題之間均未達到顯著相關。

表 20

實驗組之親職壓力感受與兒童行為問題相關係數矩陣表（追蹤）

變項	1	2	3	4	5	6	7
1.父母困擾	—	.611*	.258	.646*	.186	.363	.131
2.親子失功能互動		—	.528	.830**	.504	.405	.462
3.困難兒童			—	.807**	.100	.329	.219
4.親職壓力總分				—	.146	.282	.145
5.內化行為問題					—	.453	.931***
6.外化行為問題						—	.654*
7.整體問題							—

註：\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ 。

### 參、親職壓力與兒童行為問題關聯性之變化

此段特別針對親職壓力總分和困難兒童分量表與兒童行為問題的關聯性，並依照前測、後測與追蹤測量之變化，整理成相關變化折線圖進行結果的呈現與比較。

#### 一、親職壓力總分與兒童行為問題關聯性之變化

將實驗組之親職壓力總分與兒童行為問題各分量表之前測、後測與追蹤測量所得之相關呈現做比較後，發現親職壓力總分與兒童行為問題各分量表之後測關聯性均比前測關聯性低，而追蹤測量之關聯性均比後測關聯性低，也就是說，實驗組之親職壓力總分與兒童行為問題各分量表得分之關聯性隨著時間而降低。

#### 二、困難兒童分量表得分與兒童行為問題關聯性之變化

將實驗組之困難兒童分量表得分與兒童行為問題各分量表之前測、後測與追蹤測量所得之相關呈現做比較後，發現困難兒童分量表得分與兒童行為問題各分量表之後測關聯性均比前測關聯性高，而追蹤測量之關聯性均比後測關聯性低，也就是說，實驗組之困難兒童分量表得分與兒童行為問題各分量表得分之關聯性有先升高而後大幅降低的趨勢。

## 第五節 質性資料與結果

### 壹、家長在課堂中的學習之延宕效果

本研究在 ACT 課程結束的三個月後的追蹤測量中，透過以開放性問題為主的問卷，做質性資料的蒐集，更進一步了解 ACT 課程帶給家長的收穫與改變。

首先，針對家長在課堂中的學習之延宕效果，透過下列問題向家長蒐集資訊：

「ACT 親職教育課程的內容中，有什麼是您到現在都還記得，且會運用在生活中的部分？」得到的質性資料結果如下：

- 一、給予小孩回應而不是反應，正向思考，並站在孩子立場來看事情。(成員 A)
- 二、生氣時先想辦法冷靜下來，深呼吸，離開現場，等平靜冷靜一段時間後再處理事情。(成員 B)
- 三、能夠設身處地的站在孩子的立場思考，了解不同階段孩子的行為反應，有助於我在日常生活當中放慢自己的腳步，和孩子一起面對問題，解決問題。(成員 C)
- 四、就是凡事都先別動怒或急躁，先讓自己心情安穩，並試著放手讓她自己去做，傾聽她想表達的話語。(成員 D)
- 五、言傳身教，以身作則，回應及反應。(成員 E)
- 六、無(成員 F)
- 七、想想孩子行為背後原因，可能僅是他生理限制，無法好好表達。有情緒後深呼吸，停一會後再和孩子對話。(成員 G)
- 八、理想的教養類型：要求高，對孩子反應也高。(成員 H)

九、同學中談到如何處理孩子一些情況的分享與撇步，要生氣前多思考，利用夢想盒檢視自己的做法。(成員 I)

十、無 (成員 J)

十一、其實主要是整體的一個放鬆，遇到事情會習慣靜下來想一下，再回應，因為會提醒自己用孩子的角度來想事情。(成員 K)

十二、理解孩子的階段性發展的特性，多些耐性與溝通，利用身教 (請孩子觀察平日我做事的習慣和態度) 代替言教 (成員 L)

## 貳、ACT 課程對於減輕親職壓力的效果

其次，針對 ACT 課程對於減輕參與家長之親職壓力效果，透過下列問題向家長蒐集資訊：「ACT 親職教育課程是否對於您做為父母親這個角色有減輕壓力的效果？若有，請說說看如何能夠減輕您做父母親的壓力。若無，也歡迎分享你的任何想法」得到的質性資料結果如下：

一、有，因為上課讓很多父母聚在一起，讓我覺得自己不是孤單奮戰，大家一起分享自己遇到的難題和我成功的經驗，也讓我感覺心理上有個傾訴的出口，同時又獲益良多。(成員 A)

二、有。了解我訊息，更認識覺察自己，知道有情緒時，需要適時的休息，良好的親子休閒家庭活動，親子陪伴。透過課程討論分享知道大家也有共同的問題，自己不是孤單的，有正面支持力量，很有益的課程。(成員 B)

三、我會以課程內提及的正向管教來處理孩子犯的錯誤，孩子很快的能夠平靜下來，接受我的建議，並導正行為。另外，也讓孩子學會分享，這讓我愈來愈享受陪伴孩子一起成長的過程。(成員 C)

- 四、有，發現很多事其實是父母要求太高或太完美，並且不願意相信小孩其實有些事是自己做得到的，上了課之後，我學會有些事她主動要求嘗試，在安全範圍內及大人在旁時，允許他去做！（成員 D）
- 五、無（成員 E）
- 六、無（成員 F）
- 七、有，知道其實大家的期望與困擾大同小異，有些事情或情緒是同個階段小孩容易發生的，知道了就比較釋懷。（成員 G）
- 八、有些方法可依循，確定自己做對的事，比較安心。（成員 H）
- 九、有的，大家分享與老師上課時，讓我心有戚戚焉及大家提供的解決方案，以及其實我家小孩或許是自己太多慮了（聽到別家小孩情況）更有處理孩子問題的想法與瞭解孩子發展階段，更能理解孩子而不亂生氣及擔心。（成員 I）
- 十、無（成員 J）
- 十一、是有的，因為平常很忙，所以幾乎不曾閱讀有關教養的書籍，也不曾去上類似課程，因此，ACT 課程給我滿多啟發。（成員 K）
- 十二、有很大的協助，對兒童反應行為有更好的認知，接納度也提高，因此切入處理問題的角度與成效感覺改善許多。（成員 L）

### 參、ACT 課程帶給家長與孩子之間的改變

第三，針對 ACT 課程帶給家長與孩子之間的改變情形，透過下列問題向家長蒐集資訊：「參加 ACT 親職教育課程後，對於您自己本身、孩子本身、或是自己與孩子之間分別有什麼改變？若有，請說說看是什麼部分有改變？又有什麼樣的改變？若無，也歡迎分享你的任何想法。」得到的質性資料結果如下：

- 一、參加課程後，我變得比較有意識去注意自己的情緒，與孩子的關係也比較好了，也常常會想到一些課程中大家互相分享的「小絕招」，運用在生活中。（成員 A）
- 二、我學會冷靜的方法，仍在進步中。孩子本身也在學習。我和孩子之間衝突減少，知道彼此生氣的狀況。對於孩子負面行為不予理睬，孩子會有自知之明，知道自己的事讓媽媽不高興，會有改善的空間，比勞叨唸的效果好。（成員 B）
- 三、我覺得自己的情緒控管愈來愈好，進而影響到孩子的正面情緒，對於和孩子的溝通也有很大的幫助。另外，在我合理要求下，孩子大多能達到我的期望。例如：和孩子約定上床時間，從一開始的拖拖拉拉，到我們約定好講完床邊故事就要睡覺，孩子都能做到。（成員 C）
- 四、我和小孩之間更喜歡分享與聊天，也願意相信其實她會自己做得很好，就願意放手讓她試，遇到困難也引導她尋求幫助，她也願意去試。（成員 D）
- 五、課程後當孩子有不好的表現時，我會先深呼吸後再給予回應，而非立即的反應。（成員 E）
- 六、無（成員 F）
- 七、比較容易調整情緒，照顧孩子的情緒，也比較能同理孩子。（成員 G）
- 八、自己比較安定，減少混亂的狀況。（成員 H）
- 九、覺得與孩子相處，更能掌握他的想法，也學到撒步讓我更輕鬆帶他，而亦給予孩子更大的空間，像前天，孩子一做錯事，我很生氣，但孩子就立即道歉，我再解釋生氣原因及懲罰，讓孩子事過後不因此沮喪，而能進行其他事項，親子關係更密切，孩子的功課與人際關係也進步，

好希望先生也能上課，也希望日後能追加夫妻教養觀念不同時，該如何實務處理的課程。(成員 I)

十、無 (成員 J)

十一、 自己的改變就是多了耐心，剛剛問女兒這個問題，她回答：「媽媽好像比以前不兇一點^\_^」(成員 K)

十二、 親子關係仍然緊密，但互動更順暢。孩子慢慢在進步，原因或許很廣泛，可相處時溝通的成分比責怪比例高。對自己而言，感覺上了課後變成比較 *qualified* 的媽媽，以前壓力大，挫折也大。(成員 L)



## 第五章 研究發現與討論

本章主要針對上一章之研究結果進行討論，共分為兩節，第一節針對 ACT 親職教育方案在親職壓力的降低是否有立即效果與延宕效果進行討論，並融入輔助性之質性資料以增加研究結果與討論的完整性；第二節則進一步探討親職壓力與兒童行為問題之間的相關。

### 第一節 ACT 方案在降低親職壓力之立即效果與延宕效果

#### 壹、ACT 親職教育方案在降低親職壓力之立即效果

經過為期八週的 ACT 親職教育訓練方案，本研究發現，ACT 親職教育方案在親職壓力的改善上並無顯著的立即效果。此研究結果與國內外大多數以親職教育方案改善親職壓力的研究結果呈現不一致，陳靖雯（2013）、Aliakbari Dehkordi 等人(2015)、Tachibana 等人(2012)與 Moreland 等人(2016)的研究結果均有助於降低親職壓力。然而，研究者推論本研究與其他研究之結果不同的原因主要有三：第一，研究對象之背景變項差異。上述研究對象分別為弱勢單親家長與聽力受損兒童等特殊背景或需求之父母，而本研究對象為一般家長，且大部分家長為高社經地位，本身對於親職教養方面可能有較充足的資源可以運用，在接受親職教育之前的親職壓力可能相較於有特殊需求兒童之家長來得低，因此較難在整體親職壓力上有全面而顯著改善狀況。第二，樣本數過少。由質性資料得知，ACT 方案對家長在親職壓力的改善上確實有其成效，然而，本研究的實驗組家長數量僅有 12 人，對照組家長僅有 11 人，在前後測控制組的實驗設計下，要在小樣本的情況下透過統計方法檢驗出兩組的差異還是有其困難度存在，以致於在本研究中量化統計結果並未達顯著。第三，方案時間短。由於參與家長可能需要



時間內化並精熟親職教育的各個面向，以協助自身降低親職壓力，因此，為期八週的 ACT 方案可能不足以呈現實驗組與對照組之間的顯著變化，此點可以由延宕效果的部分獲得進一步的解釋。

另一方面，本研究結果與 Portwood(2011)等人的研究結果亦有不一致的情形，該研究於社會福利機構進行 ACT 親職教育方案的實施，結果發現家長參與 ACT 親職教育課程後的親職壓力感受隨時間而增加，該研究解釋，可能是參與課程後使得家長比較會注意到親職養育中的挑戰與困難，而使得家長的親職壓力感受隨之增加。而本研究結果顯示，實驗組在前、後測之間的親職壓力感受並無顯著差異，但從家長在課堂內的回覆與討論中，可見父母確實願意花較多時間將課堂所學運用在與孩子互動的過程中，嘗試在生活中使用更多元兒正向的養育技巧，這一點與該研究結果的詮釋可互相呼應。

綜合上述 ACT 親職教育課程對於親職壓力的改善並沒有顯著的立即效果且與國內、外文獻結果呈現不一致，而造成結果有其差異的主要原因可能有二：一、研究對象之背景資料不同；二、樣本數過少。三、方案時間短。以及，即使接受親職教育後的家長並沒有如過去研究結果而因此而有更高的親職壓力，但是家長在接受親職教育課程之後會更加注意親職養育方面上的各種問題。

## 貳、ACT 親職教育方案在降低親職壓力之延宕效果

本研究結果發現，家長完成 ACT 親職教育的三個月後，在親職壓力中的「困難兒童分量表」的改善有延宕效果。此研究結果與國內親職教育研究的延宕效果較不一致，陳靖雯（2013）的研究中針對弱勢單親家長實施的親職教育在親職壓力改善的延宕效果（一個月）並不顯著，對於研究結果的不一致，研究者認為可能原因為親職教育實施方式的不同。本研究採用之親職教育方案內容與方案進行

方式與上述研究皆不同，本研究採取為期八週，每週一次兩小時的課程，相對於該研究之親職教育實施方式為期四週，共三梯次，每梯次五小時的進行方式，雖然兩者都是注重討論、互動的課程，但是在課程的時間設計上的許多不同也可能因此造成了成效差異，當課程時間穩定在兩個月期間每週舉行，確實有助於家長將課堂所學、所感與生活中的親職壓力情境相互呼應，且一次兩小時的課程不至於太長，較符合忙碌的家長有效率地學習、吸收與應用，進而強化其親職壓力改善的延宕效果；相對而言，陳靖文（2013）的研究中，親職教育每梯次共進行五個小時，相對而言可能使得家長的學習負荷量過大，進而造成學習效率下降，因此親職壓力改善的延宕效果可能因此而存在差異。

然而，研究結果顯示 ACT 課程在親職壓力感受上的困難兒童分量表的改善有顯著的延宕效果著實令人振奮，同時也值得更進一步討論：何以此改善效果在三個月後才呈現出來？又，其改善效果何以只呈現在「困難兒童分量表」？

首先，針對第一個問題，研究者認為，與上一段提及的「方案時間短」有關聯。ACT 課程所帶給家長的知識主要以兒童發展、教養策略為主，從吸收了相關知識到實際運用在家庭、親子關係中的過程，需要時間從對孩子的觀察或親子互動中去驗證與反覆練習，因此，親職壓力的改善可以說是隨著孩子的行為變化、親子互動行為的不同而產生，而這些行為變化往往是情境變化而定，不見得隨時發生，又或者需要較長的時間，在父母與孩子來回互動一段時間後，父母因此才能夠感受到親職壓力的變化。

其次，針對第二個問題，研究者則認為可以解釋的原因有二，第一，ACT 方案內容以兒童發展知識與正向教養行為為主。當家長透過八次的親職教育課程中學習到相關知識與技巧後，最先發生的改變即為家長得以能對孩子原本存在的行為產生更多的理解，其次才能夠影響親子之間的互動，最後才能夠改善其整體

的親職壓力，這或許是親職壓力改善只發生在「困難兒童分量表」部分的可能原因之一。第二，本研究對象樣本數太少。本研究之有效樣本僅有 23 位家長，其中，實驗組家長僅有 11 人，在統計分析與結果上的可能較難以展現其統計檢定力，特別是在上一章裡面實驗組在前測與追蹤分數的差異統計檢定結果（表 10）呈現，可以發現，整體壓力（ $p = .071$ ）與親子失功能互動分量表（ $p = .058$ ）的顯著性已經接近顯著的邊緣，若增加其實驗對象之樣本數，則有更高的可能性得以證明 ACT 方案在於改善整體親職壓力與親子失功能互動分量表這兩個部分的延宕效果。

綜上所述，本研究發現 ACT 對於改善親職壓力有其延宕效果，特別呈現在「困難兒童分量表」的部分上，此一結果與國內親職教育研究有不一致的結果。然而，此一延宕效果的呈現，與本研究之親職教育實施的時間規劃、親職教育方案內容，以及樣本數大小有關。

### 參、ACT 親職教育方案在降低親職壓力之質性資料發現

ACT 親職教育方案的實施在親職壓力總分、父母困擾層面與親子失功能互動層面上皆沒有呈現顯著的延宕效果。雖然如此，在三個月後追蹤測量的質性問卷與開放性問題中，家長提供了許多訊息讓 ACT 親職教育方案對於親職壓力的紓解在延宕效果上得以證實，以下針對家長的回覆進行整理，共有三點是家長認為有效紓解親職壓力的原因，包括：一、得到社會支持；二、學習兒童發展的知識與正向管教的技巧；三、調適自己的情緒與狀態。詳細說明如下：

#### 一、得到社會支持

大多數家長都認為，本次 ACT 課程提供機會讓他們了解到：其實大部份的家長都正在經歷、或經歷過各式各樣的親職壓力與困擾。或許不同的家庭組成、

不同年齡、不同性別的孩子所面臨的問題各有不同，但是家長似乎能夠透過課堂中的小組討論與許多分享中得到共鳴，當共鳴產生，就會產生所謂的普同感——團體療效因子之一（Yalom, 1995），普同感讓人與人之間產生連結，在這樣的連結下，彼此就能夠互相支持與鼓勵。

此外，家長也藉由這堂課建立了社群網絡，在課堂結束後的時間自主邀請上課的家長留下彼此的聯絡資訊，並在社交軟體上組成群組，讓彼此在課堂以外的時間也能保持聯絡、共享資訊。無論家長在課堂內或課堂外，透過彼此連結的建立，社群網絡的組成，從而分享各自的經驗而能有所學習與啟發，減緩內在的孤單與焦慮感受，了解到有一群人可以互相分享與支持，讓自己更有能量能夠面對原本生活中的挑戰與壓力。從質性問卷中獲得家長的相關回應列舉如下：

**「因為上課讓很多父母聚在一起，讓我覺得自己不是孤單奮戰，大家一起分享自己遇到的難題和我成功的經驗，也讓我感覺心理上有個傾訴的出口，同時又獲益良多。」（成員A）**

**「透過課程討論分享知道大家也有共同的問題，自己不是孤單的，有正面支持力量。」（成員B）**

## 二、學習兒童發展的知識與正向管教的技巧

許多家長表示，透過本課程讓他們得以對孩子有更進一步的瞭解。當家長能夠了解孩子在某些階段、某些情境下的行為反應的背後原因，會因為理解而紓解內在的焦慮或煩躁，家長也因此而能夠與孩子有更良好的溝通。

ACT 親職教育第一堂課的課程目標即為幫助父母家長學習兒童發展的基本知識以及如何更好地應對孩子的行為，課程內容針對孩子在：0 歲到 1.5 歲、1.5 歲到 3 歲、3 歲到 5 歲，以及 6 歲到 8 歲共四個年齡層所具備的一般心智技能與社會技巧進行說明，並運用情境例子帶領家長分組進行討論出可能的或可行的管

教方式，並讓組別之間彼此分享，再提供課程建議的因應技巧供家長參考，且相關資訊也一併印製於每人一本的家長手冊中讓家長於課程結束後可以參考使用與複習。從質性問卷中獲得家長的相關回應列舉如下：

「能夠設身處地的站在孩子的立場思考，了解不同階段孩子的行為反應，有助於我在日常生活當中放慢自己的腳步，和孩子一起面對問題，解決問題。」（成員 C）

「想想孩子行為背後原因，可能僅是他生理限制。」（成員 G）

「知道其實大家的期望與困擾大同小異，有些事情或情緒是同個階段小孩容易發生的，知道了就比較釋懷。」（成員 G）

「大家分享與老師上課時，讓我心有戚戚焉及大家提供的解決方案，以及其實我家小孩或許是自己太多慮了（聽到別家小孩情況）更有處理孩子問題的想法與瞭解孩子發展階段，更能理解孩子而不亂生氣及擔心。」（成員 I）

「對兒童反應行為有更好的認知，接納度也提高，因此切入處理問題的角度與成效感覺改善許多。」（成員 L）

「覺得與孩子相處，更能掌握他的想法，也學到撇步讓我更輕鬆帶他，而亦給予孩子更大的空間。」（成員 I）

### 三、調適自己的情緒與狀態

大部份家長都同意本次的課程帶給他們許多收穫，其中一個部分是增進自身的情緒管理能力。許多家長透過課堂學習與討論，回到生活中做新的嘗試與體驗，並在這來回的過程中發現到自身的情緒狀態與表現深深影響著孩子的行為反應，也與親子溝通與互動息息相關。這也是為什麼 ACT 親職教育課程設計中，花了兩堂課的時間分別談論家長與孩子的情緒管理，協助家長從自我認識與自我

改變出發，進而將正向的影響帶到孩子身上與親子關係之中。ACT 親職教育課程強調正向管教的重要性，因為正向管教對孩子來說有更深遠的影響，孩子透過模仿學習家長的一言一行，並將同樣的言行類化到與同儕的互動中，然而，正向管教的基礎必須建立在良好的情緒管理上，若沒有良好而適當的情緒管理，只憑藉著正向管教技巧的學習效果將會是有限的。從質性問卷中獲得家長的相關回應列舉如下：

「生氣時先想辦法冷靜下來，深呼吸，離開現場，等平靜冷靜一段時間後再處理事情。」（成員 B）

「有情緒後深呼吸，停一會後再和孩子對話。」（成員 G）

「遇到事情會習慣靜下來想一下，再回應，因為會提醒自己用孩子的角度來想事情。」（成員 K）

「就是凡事都先別動怒或急躁，先讓自己心情安穩，並試著放手讓她自己去，傾聽她想表達的話語。」（成員 D）

「參加課程後，我變得比較有意識去注意自己的情緒，與孩子的關係也比較好了，也常常會想到一些課程中大家互相分享的「小絕招」，運用在生活中。」（成員 A）

「我學會冷靜的方法，仍在進步中。孩子本身也在學習。我和孩子之間衝突減少，知道彼此生氣的狀況。」（成員 B）

「我覺得自己的情緒控管愈來愈好，進而影響到孩子的正面情緒，對於和孩子的溝通也有很大的幫助。」（成員 C）

「課程後當孩子有不好的表現時，我會先深呼吸後再給予回應，而非立即的反應。」（成員 E）

「比較容易調整情緒，照顧孩子的情緒，也比較能同理孩子。」（成員 G）

「自己的改變就是多了耐心，剛剛問女兒這個問題，她回答：『媽媽好像比以前不兇一點^\_^!』」（成員 K）

綜上所述，由量化資料結果可以知道 ACT 親職教育對於家長在困難兒童層面的親職壓力改善效果在實驗處理的三個月後有其延宕效果，而質性資料則告訴我們，家長透過普同感得到支持，並從課程中學習兒童發展的知識與正向管教的技巧，以及調適自己的情緒與狀態，且從中感覺到親職壓力的降低，此外，親子關係與孩子的行為也間接產生正向影響，質性資料與量化結果互相輝映。



## 第二節 親職壓力與兒童行為問題之關聯性

### 壹、親職壓力與兒童行為問題之關聯性

由親職壓力量表與兒童行為檢核表兩者的前測分數得到的相關得知，親職壓力總分與兒童行為問題的整體問題有顯著的正相關 ( $r = .603^{**}, p < .01$ )，可見父母的親職壓力與兒童行為問題存在高度正相關，且親職壓力總分與內、外化行為問題皆呈現顯著正相關，其中與外化行為問題的相關係數 ( $r = .535^{**}, p < .01$ ) 大於內化行為問題的相關係數 ( $r = .515^*, p < .05$ )，可見父母的親職壓力與孩子的外化行為問題之間的關聯性要比內化行為問題的關聯性較大一些。此結果與國內研究結果一致，親職壓力與兒童之內、外化行為問題皆存在緊密的關聯性 (邱華慧, 2009; Buodo 等人, 2013)。

此外，上述結果與 ACT 親職教育的課程設計理念亦有一致的結果，且與本研究期待產生的潛在影響有支持的作用：ACT 親職教育課程注重社會學習理論，期待父母透過自身的行為與正向的管教帶給孩子一個更安全的成長環境，讓孩子也從父母身上學習到良好的情緒管理能力與正向的互動與溝通方式；而本研究則期待透過 ACT 親職教育的課程改善家長的親職壓力感受，並進而產生間接而更深遠的影響，包括促進家長自身的成長、增進親子互動與溝通，且減少孩子的行為問題。

另一方面，若進一步探究親職壓力各分量表得分與兒童行為問題的前測分數之相關係數的比較與對照中，發現困難兒童分量表得分與內化行為問題 ( $r = .515^*, p < .05$ )、外化行為問題 ( $r = .565^{**}, p < .01$ ) 和整體問題 ( $r = .588^{**}, p < .01$ ) 的得分都存在顯著的正相關。困難兒童分量表是三個分量表中唯一與兒童行為問題的各層面都存在顯著正相關的分量表，可見困難兒童分量表與兒童行為問題的



關聯性最大。此結果的呈現可以與 Mackler 等人(2015)的研究相呼應，該研究指出，親職壓力與兒童外化行為之間存在動態的雙向關聯性，顯示親職壓力與兒童外化行為之間的關聯性可能互相影響而有交互作用。在本研究中，困難兒童分量表的得分愈高，表示父母因為感受到的兒童困難行為而產生的壓力感愈高，而其壓力感愈高，各方面的兒童行為問題也愈高，可見兒童行為問題與父母親職壓力感受之間的動態雙向關聯性。

而困難兒童分量表之得分與兒童行為問題的各層面之得分皆存在顯著的正相關，不僅顯示其與兒童行為問題的關聯性有其重要性，這樣的結果亦對於本研究在親職教育對於親職壓力的改善之結果有支持的效果，本研究結果發現，ACT 親職教育特別對於親職壓力在困難兒童分量表的改善上有延宕效果，而困難兒童分量表之得分又與兒童行為問題的各層面存在顯著的關聯性，可見本研究欲透過親職教育實施介入，協助家長降低其親職壓力，並間接影響兒童行為的改善的途徑是可行的，此一結果亦與 Moreland 等人(2016)的研究結論相互輝映，透過親職壓力得以有效降低親職壓力，並進一步使兒童行為問題得到間接的改善。

綜上所述，本研究發現親職壓力與兒童行為問題存在顯著正相關，與國內、外研究結果有一致的呼應，此外，亦發現困難兒童分量表得分亦是唯一與兒童行為各層面問題之得分存在顯著相關，且在本研究中透過親職教育的介入而唯一得以有改善之延宕效果的親職壓力分量表，由此可見，透過親職教育直接降低親職壓力，進而間接改善兒童行為問題不僅是可行的，同時也能與國外最新文獻結果互相呼應。

## 貳、親職壓力與兒童行為問題之關聯性變化

### 一、實驗組親職壓力總分與兒童行為問題關聯性之變化

由研究結果得知，實驗組在親職壓力總分與兒童行為問題之關聯性在實驗處理後的後測與追蹤測量有持續下降的趨勢。也就是說，當實驗組家長完成為期八週的 ACT 親職教育團體課程，其親職壓力感受與兒童行為問題的關聯性隨其降低，且其關聯性在三個月後的追蹤測量則降得更低。

若將此結果對照到實驗處理對於困難兒童分量表的改善之延宕效果，或許可以部分解釋親職壓力與兒童行為問題之關聯性下降的原因，由於本研究並未直接針對兒童行為問題做實驗處理，然而，親職壓力感受在實驗處理的三個月後有顯著的延宕效果之下，則可能解釋何以親職壓力與兒童行為問題之關聯性隨著時間有下降的趨勢。意即，從前測、後測到追蹤測量，兒童行為問題情形沒有改變，而親職壓力有顯著改善，因此親職壓力與兒童行為問題的關聯性則隨之降低。

### 二、實驗組困難兒童分量表與兒童行為問題關聯性之變化

由研究結果得知，實驗組在困難兒童分量表與兒童行為問題之關聯性，從前測到後測有上升的現象，而在從後測到追蹤測量卻有大幅下降的趨勢。也就是說，當實驗組家長完成為期八週的 ACT 親職教育團體課程，其從前測、後測到追蹤的困難兒童分量表得分與兒童行為問題關聯性呈現一個先升後降的趨勢。

造成實驗組在困難兒童分量表與兒童行為問題之關聯性從些微上升到大幅下降的變化，恰好與實驗組家長的困難兒童分量表得分在前、後測沒有顯著差異而在追蹤測量時呈現顯著降低之結果得以互相呼應。意即，在後測，親職壓力與兒童行為問題情形均沒有顯著改變，而到了追蹤測量時，親職壓力的困難兒童分量表部分有顯著改善，因此親職壓力與兒童行為問題的關聯性也在追蹤測量的時候隨之降低。

綜上所述，親職壓力感受與兒童行為問題之間的關聯性由前測、後測到追蹤測量之間的變化大致上呈現下降的趨勢，由此可見本研究之實驗處理確實發揮一定程度的效果，讓親職壓力感受與兒童行為問題之間的關聯性得以由中度到高度的關聯性下降到不顯著的關聯程度。



## 第六章 研究結論與建議

本章節共分為兩節，第一節為本研究所得出之結論；第二節針對本研究之限制與未來研究建議方向進行說明，並根據研究結果與討論中提出研究者認為可以作為在實務上的建議。

### 第一節 研究結論

#### 壹、ACT 親職教育方案在降低親職壓力之立即效果與延宕效果

##### 一、ACT 親職教育方案在降低親職壓力沒有立即效果

經過為期八週的 ACT 親職教育訓練方案，本研究發現，ACT 親職教育方案在親職壓力的改善上並無顯著的立即效果。此結果與國內、外文獻結果呈現不一致，而造成結果有其差異的主要原因可能有二：一、研究對象之背景資料不同；二、樣本數過少。三、方案時間短。以及，即使接受親職教育後的家長並沒有如過去研究結果而因此而有更高的親職壓力，但是家長在接受親職教育課程之後會更加注意親職養育方面上的各種問題。

##### 二、ACT 親職教育方案在降低親職壓力（困難兒童分量表）有顯著的延宕效果

本研究結果發現，家長完成 ACT 親職教育的三個月後，在親職壓力中的「困難兒童分量表」的改善有延宕效果，此結果與國內親職教育研究有不一致的結果。然而，此一延宕效果的呈現，與本研究之親職教育實施的時間規劃、親職教育方案內容，以及樣本數大小有關。

##### 三、ACT 親職教育方案協助家長降低親職壓力的內容

在 ACT 課程實施結束三個月後追蹤測量的質性問卷中開放性問題裡，家長提供了許多訊息讓 ACT 親職教育方案對於親職壓力的紓解在延宕效果上得以證

實，以下針對家長的回覆進行整理，共有三點是家長認為有效紓解親職壓力的原因，包括：

- (一) 家長得到社會支持
- (二) 家長學習兒童發展的知識與正向管教的技巧
- (三) 家長調適自己的情緒與狀態

由上述三點得知，家長透過普同感得到支持，並從課程中學習兒童發展的知識與正向管教的技巧，以及調適自己的情緒與狀態，且從中感覺到親職壓力的降低，此外，親子關係與孩子的行為也間接產生正向影響，質性資料與量化結果互相輝映。

## 貳、親職壓力與兒童行為問題之關聯性

### 一、親職壓力與兒童行為問題存在高度正相關

本研究發現親職壓力與兒童行為問題存在顯著正相關，與國內、外研究結果有一致的呼應。此外，亦發現困難兒童分量表得分亦是唯一與兒童行為各層面問題之得分存在顯著相關，且在本研究中透過親職教育的介入而唯一得以有改善之延宕效果的親職壓力分量表，由此可見，透過親職教育直接降低親職壓力，進而間接改善兒童行為問題不僅是可行的，同時也能與國外最新文獻結果互相呼應。

### 二、實驗組親職壓力總分和困難兒童分量表分別與兒童行為問題之關聯性隨時間降低

親職壓力感受與兒童行為問題之間的關聯性由前測、後測到追蹤測量之間的變化大致上呈現下降的趨勢，由此可見本研究之實驗處理確實發揮一定程度的效果，讓親職壓力感受與兒童行為問題之間的關聯性得以由中度到高度的關聯性下降到不顯著的關聯程度。

## 第二節 研究限制與建議

本節以研究結果與結論為基礎，研究者提出若干建議，期待能夠提供未來研究者以及實務工作者作為參考。

### 壹、研究限制與未來研究建議

由於本研究為 ACT 親職教育首次應用於臺灣之初探性研究，因此，在研究方法、研究對象、研究工具與研究變項等層面的選擇上有其限制，以下針對五個方向進行說明：

#### 一、研究方法

本研究採取前後測控制組的實驗設計，並針對實驗組家長進行追蹤測量，可惜的是，因為有限的時間與精力，未能針對對照組進行追蹤測量，因此，在研究結果的呈現上有其不全之處，或許在未來的研究上可以在實驗設計與進行上有更完善的計畫與實施。另一方面，雖然本研究的實驗處理為 ACT 親職教育方案，但是在進行親職教育的同時，亦有大學生志工帶領的兒童團體進行，因此，本研究結果的正向改變，可能難以排除兒童團體的混淆變項，難以確定是親職教育課程所帶來的影響，還是兒童團體亦間接產生影響，建議未來親職教育研究若採納兒童團體與親職教育並行的做法，可針對兒童團體的部分進行控制，以確認研究結果的準確性。

此外，本研究針對實驗組家長在追蹤測量的部分增加了質性問卷以作為補足量化研究結果的限制，然而，質性問卷畢竟獲得的資訊仍不及焦點團體訪談所能收集的資訊，因此，亦建議未來研究者，可以進行量化的實驗設計，並輔以質性的深度訪談加以佐證，藉以增加研究之準確性。

## 二、研究對象

本研究對象主要以高社經背景之一般家長為主，且樣本數共 30 人，使得研究結果的呈現上有其限制，且無法以此推估到臺灣家長的母群體。因此，建議未來研究者可以針對更多元背景的家長作為研究對象，如高風險家長、有身心障礙之孩童家長、偏鄉地區家長、單親家長等，或是與監獄、家暴防治中心等政府機構或社區機構合作，以擴展研究對象的多元性，並增加樣本數為每組至少 30 人以上，提高研究結果之考驗力。

## 三、研究工具

本研究重視量表的信、效度與常模的一致性與準確性而採用「親職壓力量表簡式版」與「兒童行為檢核表」作為研究工具，然而，美中不足的是，該量表的研究對象仍是以西方社會的父母親為主，因此在測量的定義上較缺乏本土的人為背景、價值觀及風俗民情。另一方面，「兒童行為檢核表」的設計分為 1.5 歲到 5 歲，以及 6 歲到 18 歲兩種版本，使得本研究在兒童行為問題方面的計分處理與統計分析上有其挑戰與限制。因此，建議未來研究者或許可以採用本土化的親職壓力量表或兒童行為檢核表作為測量工具，可能有助於測量的準確性；另一方面，若未來研究欲使用「兒童行為檢核表」，可能需要注意孩童的年齡分層問題，以避免計分處理與統計分析上的問題。

## 四、團體方案

由於本研究首次將 ACT 課程應用於臺灣，僅作初步的中文化調整，尚未針對臺灣父母親的本土需求進行調整，在西方適用的策略或許無法完全套用至本土，而使得本課程在親職壓力的改善程度有其限制與不足。因此，建議未來研究者，在方案的使用上，方案除了能具備實徵研究之基礎，並同時兼顧本土家長的需求，或許可以在親職教育方案的本土化調整的部分多做一些著墨。

## 貳、對實務工作者的建議

### 一、ACT 親職教育方案值得推廣至更多場域並應用於更多對象

透過家長的質性回饋得以了解到，ACT 親職教育課程讓他們學習到孩子在不同階段的發展歷程、正向管教技巧與情緒管理的重要性，且確實在親子互動中產生了正向的改變，當原本過高的期待轉變得較為合理，且自己更有策略地管理情緒與管教孩子的時候，家長一方面能夠對孩子產生更多的理解，另一方面也減輕不少身為家長角色的負擔與壓力。

然而，課程帶來的正向效果主要有賴於 ACT 親職教育方案設計的完善，一方面，親職教育的理論基礎為大眾容易理解與接受，且教材相當完整，針對課程帶領者有完善的訓練與清楚的指導手冊，另一方面，亦有專門設計給家長參考閱讀的家長手冊，且在課程的進行上有多元的變化與促進家長間分享與討論的活動，是一個執行可行性很高且執行效果上亦非常良好的親職教育方案，值得實務工作者推廣應用於更多場域與對象。

### 二、親職教育方案的本土化調整

承上所述，ACT 親職教育方案具備多項優勢與特點，然而，無可否認的是，該方案仍舊是一個由西方國家引進的課程，而本次的研究僅針對課程內容做了初步的中文化，然而，在課程教材與課堂中的情境討論主題中，還是有許多細節與內容無法完全符合東方、亞洲國家的文化脈絡，當某些親子互動情境和參與家長的經驗有所落差，或是教材中的口訣是英文字母翻譯而來，則失去了好記的特性，而使得家長難以朗朗上口，因此降低了家長參與親職教育後的學習與吸收效率，也使得親職教育的實施成效有限。

因此，建議未來的實務工作者，在實施本親職教育或其他親職教育的過程中，特別注意內容與教材是否符合本土文化脈絡，可以針對不同地域、不同對象



與不同需求，在課程時間規劃、教材內容與教學方式有更「客製化」或「本土化」的調整，讓親職教育的實施發揮最大的效用。

### 三、鼓勵家長互相交流、互相支持

除了課程本身內容為家長帶來學習之外，本研究亦發現家長之間的交流與支持也對親職壓力的減輕有很大的效果。家長彼此之間透過課堂分組討論、經驗分享與交流中得以了解到，其他家長也為孩子的問題頭痛著、煩惱著，情緒共鳴與普同感在家長彼此的分享中擴散開來，自然而然地就會產生更多的互動，家長各自不同的經驗互相交織而成社會支持的網絡與資源，讓彼此得以從不同的經驗中得到可能的管教技巧、因應策略或是情緒上的宣洩、精神上的支持。因此，建議實務工作者能夠在親職教育方案中設計更多促進家長間彼此交流的活動，並鼓勵家長間有更多的互動與聯繫，讓親職教育能夠發揮更大的效果。

### 四、另外開設兒童團體增加家長的參與意願與出席率

許多研究都指出，親職教育的效果往往會因為家長的出席率而有所影響 (Knox 等人, 2010; Portwood 等人, 2011)，而本研究發現，兒童團體的開設，不僅能夠在招募參與家長時提高其參與的意願，在為期八週的團體課程進行期間，家長甚至會因為孩子對於兒童團體的期待而有更高的出席率。

由於參與親職教育團體課程的對象是孩童家長，然而，有些家長無法參與課程的原因是因為有照顧孩子的需求，因此若在親職教育課程進行時間，同時於另一間教室開設一個兒童團體，家長不僅不需要顧慮孩子托育的問題，甚至能夠放心地帶著孩子一起前來參與親職教育團體。另一方面，本研究的兒童團體是由國立政治大學的大學生所帶領，透過事前的培訓與規劃，每次團體後的檢討與反思，讓兒童團體進行地更加順利，使得孩子在對於兒童團體有極高的興趣與快樂的回憶，因為孩子的關係，也提高家長在為期八週的親職教育課程的出席率。因

此，若外來實務工作者希望提升家長參與親職教育的出席率，兒童團體的開設會是一個不錯的選擇。

綜上所述，本研究為首次將 ACT 方案中文化的運用與研究，可謂在國內的親職教育研究與實務中注入新希望。然而，本研究仍有許多不足之處，於研究部分，在研究方法的部分可以有更完善的設計，在研究對象則能夠招募更大量、更多元背景的家長，而研究工具與團體方案部分在本土化的面向則能夠有更多努力。希望本研究能夠為親職教育相關的研究與實務場域帶來些許啟發與參考，共同為國內親職教育盡一份心力。



## 參考文獻

### 中文部分

- 王鍾和 (2000)。單親家庭的親職教育。載於何福田 (主編), *單親家庭之教育與輔導* (頁 3-4)。台北: 心理出版。
- 王鍾和 (2003)。 *王鍾和與父母談心 - - 親子關係*。台北: 張老師文化。
- 朱美冠 (2006)。做個好父母? 非自願個案接受強制性親職教育輔導政策之實施與反省 (碩士論文)。取自  
<http://ccur.lib.ccu.edu.tw/retrieve/9765/094CCU05206018-001.pdf>。
- 余怡珍、簡乃卉 (2009)。唇顎裂兒童母親親職壓力之初探。 *長庚護理*, 20 (3), 293-305。
- 吳佳玲 (2008)。台灣親職壓力相關研究之回顧與分析。 *台南科技大學通識教育學刊*, 7, 63-89。
- 林盈君 (2005)。兒童虐待施虐者接受諮商經驗之敘說研究 (碩士論文)。取自臺灣博碩士論文系統。(系統編號: 094NKNU0464017)
- 林家興 (2007)。親職教育團體對親子關係與兒童行為問題的影響。 *國立臺灣師範大學教育心理學報*, 39 (1), 頁 91-109。
- 邱莉晴 (2010)。國小資源班學童家長親職壓力、社會支持與其親職教育內容需求之相關研究 (碩士論文)。取自  
<http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/80713258869084996822>。
- 邱華慧 (2009)。幼兒行為問題與父母親職壓力相關性之探討。 *幼兒教育年刊*, 20, 1-18。
- 翁毓秀 (1998)。單親母親親職壓力團體諮商方案效果研究-Meichenbaum 理論的應用。未出版博士論文, 國立彰化師範大學輔導學研究所, 彰化市。
- 翁毓秀(2012)。委託執行強制性親職教育輔導研究 - 以中部三縣市為例。 *社區發展季刊*, 139, 152-166。
- 張子嫻、曹純瓊 (2013)。嘉義縣學前特殊需求幼兒與一般幼兒主要照顧者的教養態度,問題與親職壓力差異之探究。 *幼兒教保研究*, 11, 21-41。
- 張再明 (2015)。突破親職教育推展的困境: 論有效適切之親職教育方案。 *臺灣教育評論月刊*, 4 (12), 14-17。
- 陳玟伶(2010)。學齡期注意力缺陷過動症兒童之母親憂鬱及其相關因素之探討。高雄醫學大學護理學系研究所學位論文, 1-108。
- 陳若琳、李青松 (2001)。台北縣雙工作家庭父母親的親職喜悅與壓力之探討。

生活科學學報, 7, 157-179。

陳靖雯 (2013)。親職教育方案對紓解弱勢單親家庭家長親職壓力之成果(碩士論文)。取自 <http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/47443760106226610912>。

陳韻如、雷庚玲、鄭欣宜、王麗娟、柯乃綺、黃奕偉等人 (2009)。自閉症兒童氣質與親職壓力之個別差異。《中華心理學刊》, 51 (2), 175-196。

傅如馨 (2015)。家庭暴力與兒童虐待防治工作的新方向：美國 ACT Raising Safe Kids 親職教育方案。稿件審查中。

曾資蓉、周傳姜 (2006)。氣喘孩童母親的親職壓力及因應行為。《護理雜誌》, 53 (4), 31-40。

黃美華 (2011)。癲癇兒父母之親職壓力面面觀。《諮商與輔導》, 312, 39-43。

蔡素琴、廖鳳池 (2005)。實務工作者對於兒虐施虐者親職教育輔導課程需求評估之探討—以兒童福利聯盟高雄中心 87-91 年所承辦強制親職教育工作為例。《諮商輔導學報》, 12, 1-33。

劉百純、陳若琳 (2010)。新手媽媽的配偶支持,親職效能與親職壓力之相關研究。《幼兒教育》, 297, 22-40。

劉淑慧、田秀蘭、陳淑琦、張勻銘、黃莉惟、廖書糸堇、陳慧甄 (譯) (2009)。《諮商研究法》。台北：學富。(Heppner, P., Wampold, B., Kivlighan, Jr, D., 2007)

蔣姿儀、李文意、林季宜 (2014)。學齡前幼兒母親親職壓力與親子關係之研究。《幼兒教育年刊》, 25, 141-161。

簡文英、卓紋君 (2003)。國內親職教育團體研究的回顧與分析。《諮商與輔導》, 211, 2-10。

#### 英文部分

Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. (1983). *Manual for the child behavior checklist and revised child behavior profile*. Burlington VT: University of Vermont.

Achenbach, T. M., McConaughy, S. H., & Howell, C. T. (1987). Child/adolescent behavioral and emotional problems: implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychological bulletin*, 101(2), 213.

Abidin, R. R. (1982). Parenting stress and the utilization of pediatric services. *Children's health care*, 11(2), 70-73.

Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of clinical child psychology*, 19(4), 298-301.

Aliakbari Dehkordi, M., Kakojouibari, A. A., Mohtashami, T., & Yekdelehpour, N. (2015). The effect of positive parenting program on parenting stress of

- mothers with impaired hearing children. *Audiology*, 23(6), 66-75.
- Ardoino, G. I., Queirolo, E. I., Barg, G., Ciccariello, D. A., & Kordas, K. (2015). The relationship among depression, parenting stress, and partner support in low-income women from Montevideo, Uruguay. *Health care for women international*, 36(4), 392-408.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Begle, A. M., & Dumas, J. E. (2011). Child and parental outcomes following involvement in a preventive intervention: Efficacy of the PACE program. *The journal of primary prevention*, 32(2), 67-81.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.
- Buodo, G., Moscardino, U., Scrimin, S., Altoe, G., & Palomba, D. (2013). Parenting stress and externalizing behavior symptoms in children: the impact of emotional reactivity. *Child Psychiatry Hum Dev*, 44(6), 786-797. doi:10.1007/s10578-013-0371-0
- Cappa, K., Begle, A., Conger, J., Dumas, J., & Conger, A. (2011). Bidirectional Relationships Between Parenting Stress and Child Coping Competence: Findings From the Pace Study. *Journal Of Child & Family Studies*, 20(3), 334-342. doi:10.1007/s10826-010-9397-0
- Crnic, K. A., Greenberg, M. T., Ragozin, A. S., Robinson, N. M., & Basham, R. B. (1983). Effects of stress and social support on mothers and premature and full-term infants. *Child development*, 209-217.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Volume 5: Practical Issues in Parenting* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 2243-2267). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314-332.
- DuPaul, G. J., McGoey, K. E., Eckert, T. L., & VanBrakle, J. (2001). Preschool children with attention-deficit/hyperactivity disorder: impairments in behavioral, social, and school functioning. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(5), 508-515.
- Hardcastle, K. A., Bellis, M. A., Hughes, K., & Sethi, D. (2015). *Implementing child maltreatment prevention programmes: What the experts say*. Retrieved from

[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/289602/Maltreatment\\_web.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/289602/Maltreatment_web.pdf?ua=1)

- Kaminski, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A Meta-analytic Review of Components Associated with Parent Training Program Effectiveness. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567-589. doi:10.1007/s10802-007-9201-9
- Kashdan, T. B., Jacob, R. G., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Blumenthal, J. D., & Gnagy, E. M. (2004). Depression and Anxiety in Parents of Children With ADHD and Varying Levels of Oppositional Defiant Behaviors: Modeling Relationships With Family Functioning. *Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(1), 169-181.
- Knox, M., & Burkhardt, K. (2014). A multi-site study of the ACT Raising Safe Kids program: Predictors of outcomes and attrition. *Children and Youth Services Review*, 39, 20-24. doi:10.1016/j.childyouth.2014.01.006
- Knox, M., Burkhardt, K., & Cromly, A. (2013). Supporting Positive Parenting in Community Health Centers: The Act Raising Safe Kids Program. *Journal of Community Psychology*, 41(4), 395-407. doi:10.1002/jcop.21543
- Knox, M., Burkhardt, K., & Howe, T. (2011). Effects of the ACT Raising Safe Kids Parenting Program on Children's Externalizing Problems. *Family Relations*, 60(4), 491-503. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00662.x
- Knox, M. S., Burkhardt, K., & Hunter, K. E. (2010). ACT Against Violence Parents Raising Safe Kids Program: Effects on Maltreatment-Related Parenting Behaviors and Beliefs. *Journal of Family Issues*, 32(1), 55-74. doi:10.1177/0192513x10370112
- Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting Stress, Parental Reactions, and Externalizing Behavior From Ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 388-406. doi:10.1111/jomf.12163
- Moreland, A., Felton, J., Hanson, R., Jackson, C., & Dumas, J. (2016). The Relation Between Parenting Stress, Locus of Control and Child Outcomes: Predictors of Change in a Parenting Intervention. *Journal Of Child & Family Studies*, 25(6), 2046-2054. doi:10.1007/s10826-016-0370-4
- Oelofsen, N., & Richardson, P. (2006). Sense of coherence and parenting stress in mothers and fathers of preschool children with developmental disability. *Journal of Intellectual and developmental Disability*, 31(1), 1-12.

- Osborne, L. A., McHugh, L., Saunders, J., & Reed, P. (2008). Parenting stress reduces the effectiveness of early teaching interventions for autistic spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders, 38*(6), 1092-1103.
- Podolski, C. L., & Nigg, J. T. (2001). Parent stress and coping in relation to child ADHD severity and associated child disruptive behavior problems. *Journal of clinical child psychology, 30*(4), 503-513.
- Portwood, S. G., Lambert, R. G., Abrams, L. P., & Nelson, E. B. (2011). An evaluation of the Adults and Children Together (ACT) Against Violence Parents Raising Safe Kids program. *J Prim Prev, 32*(3-4), 147-160. doi:10.1007/s10935-011-0249-5
- Renner, L. M., & Boel-Studt, S. (2013). The relation between intimate partner violence, parenting stress, and child behavior problems. *Journal of Family Violence, 28*(2), 201-212.
- Robinson, M., & Neece, C. L. (2015). Marital Satisfaction, Parental Stress, and Child Behavior Problems among Parents of Young Children with Developmental Delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 8*(1), 23-46.
- Roberts, Y. H., Campbell, C. A., Ferguson, M., & Crusto, C. A. (2013). The Role of Parenting Stress in Young Children's Mental Health Functioning After Exposure to Family Violence. *Journal Of Traumatic Stress, 26*(5), 605-612. doi:10.1002/jts.21842
- Sanders, M. R. (1999). Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical child and family psychology review, 2*(2), 71-90.
- Stormshak, E. A., Bierman, K. L., McMahon, R. J., & Lengua, L. J. (2000). Parenting Practices and Child Disruptive Behavior Problems in Early Elementary School. *Journal Of Clinical Child Psychology, 29*(1), 17.
- Tachibana, Y., Fukushima, A., Saito, H., Yoneyama, S., Ushida, K., Yoneyama, S., & Kawashima, R. (2012). A new mother-child play activity program to decrease parenting stress and improve child cognitive abilities: A cluster randomized controlled trial.
- Visconti, K. J., Saudino, K. J., Rappaport, L. A., Newburger, J. W., & Bellinger, D. C. (2002). Influence of parental stress and social support on the behavioral adjustment of children with transposition of the great arteries. *Journal of*

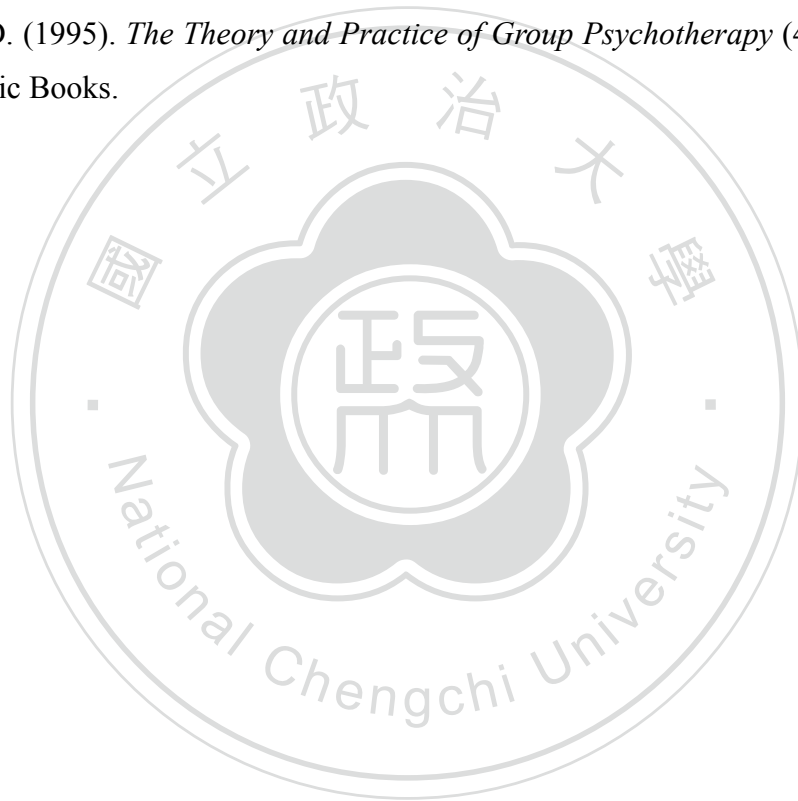
*Developmental & Behavioral Pediatrics*, 23(5), 314-321.

Webster-Stratton, C., & Lindsay, D. W. (1999). Social competence and conduct problems in young children: Issues in assessment. *Journal of clinical child psychology*, 28(1), 25-43.

Weymouth, L. A., & Howe, T. R. (2011). A multi-site evaluation of Parents Raising Safe Kids Violence Prevention Program. *Children and Youth Services Review*, 33(10), 1960-1967. doi:10.1016/j.chidyouth.2011.05.022

Williford, A. P., Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2007). Predicting change in parenting stress across early childhood: Child and maternal factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(2), 251-263.

Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.). NY: Basic Books.





## 附錄一：研究參與知情同意書

### 研究參與知情同意書

此研究是想了解 ACT 親職教育方案的課程效果如何。因此，我們需要瞭解您對養育孩子及在課堂上學到的其他資訊的想法。我們會在課前及課後向您提出一些問題，以了解我們的課程如何在協助家長方面發揮效用。您參與此研究完全出於自願。您可以隨時停止參與，而不受到任何處罰。

我們僅使用代碼對所有調查進行分析與報告。您的個人資料不會外洩，您的回答將只用於研究及課程改進目的。

如果您同意以下陳述，請在此表格上簽名：

- 我知道，我需要在課程前、課程後及課程完成三個月後填寫關於親職知能、親職壓力、及兒童行為方面的問卷。每次填答完畢可以獲得 200 元的禮卷，每份調查大約需要 20 分鐘(含線上部分及紙本部分)。如果任何問題讓我感到不舒服，我可以跳過我不想回答的問題，並且可以隨時停止參與此調查。
- 我瞭解，這些調查會與國內外其他地區的家長完成的調查放在一起，以便研究人員能夠瞭解 ACT 計劃是否有效地實現其目標。此研究並不是要評估與我或我的家人有關的任何事情，而只是評估 ACT 計劃是否有效。
- 參與此計劃及我對問題的作答均會獲得嚴格保密。我的姓名不會出現在調查問卷上的任何地方。
- 只有此計劃的工作人員和研究人員可以看到我的調查問卷，他們會審查 ACT 計劃以瞭解它是否可以為家長提供協助。上述人員只會看到我的代碼，不會看到我的姓名。當研究結束時，調查問卷會存放在一個上鎖的檔案櫃內，並且永遠不會被研究人員以外的任何人共享。

如果您已閱讀瞭解並同意參與此研究，請在下面簽名。在同意參與之後，您也有權隨時停止參與研究。

研究參與者簽名\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_

研究人員簽名\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_

如果您對此研究有任何疑問，請聯絡本研究計畫主持人：傅如馨 助理教授  
國立政治大學教育系/輔導諮商碩士學程, (02) 2939-3091 分機 88081 jfu@nccu.edu.tw

請告訴我們一些關於您及您家人的資訊，讓我們瞭解參與該課程的人員情況。

1. 您的年齡是? \_\_\_\_\_
2. 您的性別是?  
男 女
3. 您的職業為何?  
 文教機關       軍警相關       衛生保健業  
 商業經營管理       服務業       政府機關  
 家庭管理       資訊業       其他 \_\_\_\_\_
4. 您已經完成的最高教育等級/級別是?  
 小學  大學學歷  
 初中  研究生學歷  
 高中/普通教育發展證書  未完成任何學歷
5. 您的家庭月收入是多少?  
 30,000元以下       介於 31,000元 和50,000元 之間  
 介於 51,000元 和70,000元 之間       介於 71,000元 和90,000元 之間       超過91,000元
6. 您的家中居住著多少個成年人? \_\_\_\_\_
7. 有多少個孩子與您一起居住? \_\_\_\_\_
8. 他們的年齡分別是多少歲? \_\_\_\_\_
9. 為了此次評估，請在您的孩子中選擇一位年齡介於 0 到 8 歲的孩子，稍後您會回答有關他/ 她的評估問題。  
該孩子的年齡為多少歲? \_\_\_\_\_  
該孩子的性別是? \_\_\_\_\_  
您與該孩子的關係?  
 父母     祖父母     其他親屬（例如阿姨，叔叔）     收養人     繼父母     其他: \_\_\_\_\_

### 附錄三：質性問卷

## 國立政治大學 ACT 親職教育研究

我們想知道您對本次 ACT 親職教育課程的看法以及課程帶給您的影響有哪些，請盡可能地告訴我們您的心得感受與想法，非常感謝您的參與！

1. ACT 親職教育課程的內容中，有什麼是您到現在都還記得，且會運用在生活中的部分？

2. ACT 親職教育課程是否對於您做為父母親這個角色有減輕壓力的效果？若有，請說說看如何能夠減輕您做父母親的壓力。若無，也歡迎分享你的任何想法。

3. 參加 ACT 親職教育課程後，對於您自己本身、孩子本身、或是自己與孩子之間分別有什麼改變？若有，請說說看是什麼部分有改變？又有什麼樣的改變？若無，也歡迎分享你的任何想法。