



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۲ پرسشنامه تنیدگی والدینی

نخستین عکس العمل شما در برابر هر سوال، بهترین پاسخ شماست.

خواهشمندم سوالات ذیل را با دقت بخوانید و با توجه به تجارب زندگی با فرزند استتیک خود؛ به سوالات پاسخ دهید. لطفاً درجه توافق خود را با کشیدن یک ضربدر روی گزینه ای که با احساس شما بیشترین مطابقت را دارد، مشخص کنید. اگر نسبت به پاسخ خود مطمئن نیستید، روی گزینه مطمئن نیستم، یک ضربدر بکشید.

مثال: از رفتن به سینما لذت می برم

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

(اگر گاهی اوقات از سینما رفتن لذت می برید، می توانید گزینه موافقم را انتخاب کنید)

۱. وقتی فرزندم چیزی می خواهد معمولاً سعی می کند آن را به دست آورد.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲. فرزندم آنقدر فعال است که مرا به کلی درمانده می کند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۳. فرزندم نامنظم به نظر می رسد و به سادگی حواسش پرت می شود.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۴. نسبت به اغلب بچه های دیگر، تمرکز و توجه برای فرزندم مشکل تر است.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵. فرزندم می تواند بیش از ده دقیقه با یک اسباب بازی خود را مشغول کند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶. بیش از حد انتظار من، حواس فرزندم پرت است.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷. فرزندم فعال تر از حد انتظار من است.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۸. هنگام لباس پوشیدن یا حمام رفتن، فرزندم مدام وول می زند و ایجاد ناراحتی می کند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹. وقتی فرزندم چیزی می خواهد، می تواند به آسانی او را از آن منصرف کرد.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۰. فرزندم کمتر کار هایی را انجام می دهد که بتوانند من را خوشحال کنند.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۱. بیش تر مواقع احساس می کنم که فرزندم دوستم دارد و دلش می خواهد پیش من باشد.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۲. گاهی احساس می کنم که فرزندم دوستم ندارد و دلش نمی خواهد که پیش من باشد.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۳. گشاده رویی فرزندم نسبت به من، کمتر از آن است که انتظار دارم.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۴. وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می دهم، احساس می کنم که ارزش زیادی برای آن ها قایل نیست.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --
۱۵. کدامیک از جمله های زیر، فرزند شما را بهتر توصیف می کنند:
- ۱- تقریبا همیشه دوست دارد با من بازی کند.
 - ۲- معمولا دوست دارد با من بازی کند.
 - ۳- گاهی دوست دارد با من بازی کند.
 - ۴- معمولا دوست ندارد با من بازی کند.
 - ۵- تقریبا هرگز دوست ندارد با من بازی کند.
۱۶. ناراحتی و گریه های فرزند من:
- ۱- بسیار کمتر از آن است که انتظار داشته ام.
 - ۲- کمتر از آن است که انتظار داشته ام.
 - ۳- تقریبا همان اندازه است که انتظار داشته ام.
 - ۴- بیش از آن است که انتظار داشته ام.
 - ۵- تقریبا دایمی است.
۱۷. به نظر می رسد که ناراحتی و گریه فرزند من، از اغلب بچه های دیگر بیشتر است.
کاملا موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملا مخالفم --

۱۸. وقتی فرزندم بازی می کند، اغلب لبخند نمی زند یا نمی خندد.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۱۹. وقتی از خواب بیدار می شود، معمولاً پدخلق است
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۰. احساس می کنم که فرزندم بسیار دندمی است و به آسانی برافروخته می شود.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۱. ظاهر فرزندم تا حدی متفاوت از چیزی است که انتظار داشته ام و این مساله گاهی من را ناراحت می کند.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۲. به نظر می رسد که فرزندم برخی از چیزهایی را که قبلاً یاد گرفته فراموش می کند و دوباره کارهایی را انجام می دهد که مخصوص بچه های کم سن تر است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۳. به نظر نمی رسد که فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بیش تر بچه های دیگر یاد می گیرد.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۴. به نظر نمی رسد که فرزندم به اندازه بچه های دیگر بخندد.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۵. تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم من را ناراحت می کنند.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۶. توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۷. فرزندم در آغوش گرفتن و ناز و نوازش را زیاد دوست ندارد.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۸. وقتی فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم تردید داشتم که توانایی مراقبت از او را داشته باشم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۲۹. والد بودن سخت تر از آن است که من فکر می کردم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۳۰. وقتی از فرزندم مراقبت می کنم خود را توانا تر و پالاتر از هر چیز احساس می کنم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۱. نسبت به بیش تر بچه ها، عادت به تغییرات در برنامه ها با تغییرات در منزل، برای فرزندم سخت تر است.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۲. وقتی چیزی را که دوست ندارد اتفاق می افتد، فرزندم عکس العمل شدیدی از خود نشان می دهد.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۳. گذاشتن فرزندم با یک پرستار در منزل، معمولاً مشکل است.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۴. در برابر کوچکترین چیز ها، فرزندم به آسانی برافروخته می شود.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۵. صدهای بلند و نور زیاد توجه فرزندم را به آسانی جلب می کنند و عکس العمل شدیدی را در او به وجود می

آورند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۶. تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت تر از آن بود که انتظار داشتم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۷. معمولاً فرزندم مدتی از یک اسباب بازی جدید اجتناب می کند قبل از آنکه با آن بازی کند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۸. برای فرزندم بسیار سخت است و مدت ها طول می کشد تا به چیز های جدید عادت کند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۳۹. وقتی فرزندم با غریبه ها مواجه می شود احساس ناراحتی نمی کند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۴۰. وقتی برافروخته می شود:

۱- به آسانی آرام می شود.

۲- با کمی مقاومت آرام می شود.

۳- ایجاد آرامش در او سخت تر از این است که من انتظار دارم.

۴- آرام کردن او بسیار مشکل است.

۵- هیچ یک از کار های من به آرام کردن او کمک نمی کند.

۴۱. به این نتیجه رسیده ام که وادار کردن یا منع کردن فرزندم از انجام کاری:

- ۱- بسیار سخت تر از حد انتظار من است.
- ۲- کمی سخت تر از حد انتظار من است.
- ۳- تقریباً به اندازه انتظار من، سخت است.
- ۴- کمی آسان تر از حد انتظار من است.
- ۵- بسیار آسان تر از حد انتظار من است.

۴۲. با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندان انجام می دهد و باعث ناراحتی شما می شوند مشخص کنید.

مانند اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، قزون- فعالی، ایجاد مزاحمت، دعوا، تق و غیره. خواهش می کنیم دور

نمره ای که شامل تعداد چیزهایی است که شمرده اید یک دایره بکشید

۱- ۱ تا ۳ مورد

۲- ۴ تا ۵ مورد

۳- ۶ تا ۷ مورد

۴- ۸ تا ۹ مورد

۵- ۱۰ مورد و بیش تر

۴۳. گریه فرزندم معمولاً:

۱- کمتر از ۲ دقیقه طول می کشد.

۲- ۲ تا ۵ دقیقه طول می کشد.

۳- ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد.

۴- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می کشد.

۵- بیش از ۱۵ دقیقه طول می کشد.

۴۴. بعضی از کارهای فرزندم به شدت من را ناراحت می کند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۴۵. مشکلات مربوط به سلامت فرزندم، بیش از حد انتظار من هستند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۴۶. هر اندازه فرزندم بزرگتر و مستقل تر می شود، نگرانی من هم از اینکه آسیب ببیند یا دچار ناراحتی شود،

افزایش می یابد.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۴۷. بزرگ شدن فرزندم بیش از حد انتظار من، دردسر هایی را ایجاد کرده است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۴۸. به نظر می رسد که مراقبت از فرزندم بسیار سخت تر از اغلب بچه های دیگر است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۴۹. فرزندم دایم به من آویزان است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۰. خواسته های فرزندم از من، بیش تر از اغلب بچه های دیگر است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۱. بدون برخورداری از کمک دیگران، نمی توانم تصمیم بگیرم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۲. مشکلات من در بزرگ کردن فرزندانم بسیار بیشتر از حد انتظار من بوده اند.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۳. از والد بودن (پدر یا مادر) لذت می برم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۴. وقتی می خواهم فرزندم کاری را انجام دهد یا انجام ندهد، احساس می کنم که در اغلب مواقع موفق هستم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۵. وقتی آخرین فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس می کردم که نمی توانم آن طور که فکر می کردم از وی مراقبت کنم، به کمک احتیاج داشتم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۶. اغلب احساس می کنم که نمی توانم کار ها را به خوبی انجام دهم.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۵۷. وقتی به خودم به عنوان یک والد فکر می کنم عقیده دارم که:
- ۱- می توانم از عهده هر چیزی که اتفاق می افتد برآیم.
 - ۲- می توانم از عهده اغلب چیز ها به خوبی برآیم.
 - ۳- گاهی تردید دارم اما فکر می کنم که از عهده اغلب چیز ها بدون هیچ مساله ای، برمی آیم.
 - ۴- تردید دارم که بتوانم از عهده کار ها برآیم.
 - ۵- فکر نمی کنم که به هیچ وجه بتوانم به خوبی از عهده کارها برآیم.

۵۸. احساس می‌کنم که من:

- ۱- والد بسیار خوبی هستم.
- ۲- بهتر از یک والد متوسط هستم.
- ۳- یک والد متوسط هستم.
- ۴- کسی هستم که برای والد بودن، مشکلاتی دارد.
- ۵- یک والد خوب نیستم.

۵۹. بالاترین سطح تحصیلی خود را (مادر) مشخص کنید:

مادر:

۱. کلاس اول تا هشتم.
۲. کلاس ۹ تا ۱۲.
۳. مدرسه حرفه ای یا هر فوق دیپلم دیگر.
۴. لیسانس.
۵. فوق لیسانس یا رشته های تخصصی.
۶۰. بالاترین سطح تحصیلی خود را (پدر) مشخص کنید:

پدر:

۱. کلاس اول تا هشتم.
۲. کلاس ۹ تا ۱۲.
۳. مدرسه حرفه ای یا هر فوق دیپلم دیگر.
۴. لیسانس.
۵. فوق لیسانس یا رشته های تخصصی.
۶۱. فهمیدن آنچه که فرزند شما می‌خواهد یا نیاز دارد، تا چه اندازه ای برای شما آسان است؟

- ۱- خیلی آسان
- ۲- آسان
- ۳- گاهی مشکل
- ۴- بسیار سخت
- ۵- معمولاً نمی‌توانم مساله را بفهمم.

۶۲. خیلی طول می کشد تا والدین به احساسات گرم و صمیمی نسبت به فرزندان خود دست یابند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۳. من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم، گرمتر و صمیمی تر از احساس کنونی ام باشد و این مساله من را ناراحت می کند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۴. گاهی فرزندم فقط برای اینکه من را آزار دهد، کار های ناراحت کننده می کند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۵. وقتی میتوان بودم بقل کردن یا مراقبت از کودکان هرگز برایم راحت نبود.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۶. فرزندم می داند که من مادر (یا پدر) او هستم و از من بیش از دیگران انتظار دارد.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۷. تعداد فرزندان من در حال حاضر، خیلی زیاد است.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۸. بیش تر وقت زندگی من، صرف کارهایی برای فرزندم می شود.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۶۹. هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده ای از زندگیم را برای رفع احتیاجات فرزندم صرف کنم.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷۰. احساس می کنم که مسئولیت هایم به عنوان والد (مادر یا پدر) من را در دام خود اسیر کرده اند.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷۱. اغلب احساس می کنم که زندگیم وقت ارضای نیاز های فرزندم شده است.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷۲. از وقتی این بچه به دنیا آمده نتوانسته ام کار های جدید و متفاوت را انجام دهم.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷۳. از وقتی بچه دار شده ام احساس می کنم که هرگز نتوانسته ام کار های مورد علاقه ام را انجام دهم.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۷۴. به سختی می توانم در منزلان جایی را پیدا کنم تا بتوانم در آنجا تنها باشم.
کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۷۵. وقتی درباره خودم به عنوان والد (پدر یا مادر) فکر می کنم اغلب احساس بدی نسبت به خود دارم یا احساس

گناهکاری می کنم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۷۶. در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریدم احساس ناراحتی می کنم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۷۷. وقتی فرزندم بیش از حد ناراحتی یا پدرفتاری می کند، خود را مسؤول می دانم و عاقلد این است که کاری را به

درستی انجام نداده ام.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۷۸. هر بار که فرزندم اشتیاء می کند، خود را واقعاً مقصر می دانم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۷۹. اغلب درباره چگونگی احساس نسبت به فرزندم، احساس گناه می کنم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۰. چیز های بسیار کمی در مورد زندگی من را نگران می کنند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۱. پس از ترک بیمارستان یا تولدم، شگین تر و افسرده تر از آن بودم که انتظار داشتم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۲. وقتی نسبت به فرزندم عصبانی می شوم در نهایت احساس گناه می کنم و این احساس من را ناراحت می کند.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۳. تقریباً یک ماه پس از آنکه فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس کردم که بیش از حد انتظارم غمگین

و افسرده ام.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۴. از وقتی فرزندم به دنیا آمده، از کمک و حمایت همسر (یا دوستانم) در حدی که انتظار داشتم برخوردار نبوده

ام.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۵. بچه دار شدن، بیش از حد انتظار من، مشکلاتی را در روابط یا همسر ایجاد کرده است.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۶. از وقتی بچه دار شده ام، من و همسرم (یا دوستاتم) نتوانسته ایم بسیاری از کارها را با هم انجام دهیم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۷. از وقتی بچه دار شده ام، من و همسرم، آنطور که از یک خانواده انتظار می رود، اوقات زیادی را با هم نمی

گذرانیم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۸. از وقتی آخرین فرزندم به دنیا آمده نسبت به مسائل جنسی رغبت کمتری دارم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۸۹. به نظر می رسد که بچه دار شدن، تعداد مسایلی را که با خانواده همسر و خویشاوندان داشته ایم افزایش داده

است.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۰. بچه دار شدن، پرخرج تر از آن بوده است که انتظار داشته ام.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۱. من احساس می کنم که تنها و بدون دوست هستم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۲. وقتی به مهمانی می روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۳. رغبت و توجه من نسبت به دیگران، مانند گذشته نیست.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۴. اغلب احساس می کنم که افراد همسالم از معاشرت با من خوششان نمی آید.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۵. وقتی در مراقبت از فرزندانم یا مشکلی مواجه می شوم، افراد زیادی هستند که می توانم از آن ها کمک یا

راهنمایی بخواهم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۶. از وقتی بچه دار شده ام کمتر می توانم دوستاتم را ببینم یا دوستان جدیدی پیدا کنم.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۷. در شش ماه گذشته، بسیار تر از معمول بوده ام و یا بیش از معمول خرد و رنج داشته ام.

کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --

۹۸. از لحاظ جسمانی، حال من اغلب خوب است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۹۹. بچه دار شدن، تغییراتی را در خواب من ایجاد کرده است.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۱۰۰. چیز ها برایم مانند گذشته لذت بخشی نیستند.
- کاملاً موافقم -- موافقم -- مطمئن نیستم -- مخالفم -- کاملاً مخالفم --
۱۰۱. از وقتی بچه دار شده ام:
- ۱- اغلب بیمار بوده ام.
- ۲- حال من زیاد خوب نبوده است.
- ۳- وضع سلامت من تغییری نکرده است.
- ۴- وضع سلامت من کمی بهتر شده است.
- ۵- وضع سلامت من خیلی بهتر شده است.

در خلال ۱۲ ماه گذشته، آیا هیچیک از وقایع زیر برای خانواده شما رخ داده است؟ خواهشمندیم هر رویدادی را که به وقوع پیوسته است یا گذاشتن علامت ضربدر روی شماره مقابل آن، مشخص کنید.

۱۰۲. طلاق
۱۰۳. آشنی زن و شوهر
۱۰۴. ازدواج
۱۰۵. جدایی موقت
۱۰۶. حاملگی
۱۰۷. نقل مکان خویشاوندان دیگر به خانه شما
۱۰۸. افزایش قابل ملاحظه درآمد (۲۰ درصد یا بیشتر)
۱۰۹. پدیده قابل ملاحظه
۱۱۰. اسباب کشی به محل جدید
۱۱۱. ترفیع در کار
۱۱۲. کاهش قابل ملاحظه درآمد
۱۱۳. مشکلات مربوط به الکل یا مواد مخدر

۱۱۴. مرگ یک دوست نزدیک خانواده

۱۱۵. شروع یک کار جدید

۱۱۶. ورود به یک مدرسه جدید

۱۱۷. اختلاف با مافوق در محل کار

۱۱۸. اختلاف با معلمان در مدرسه

۱۱۹. مشکلات قانونی

۱۲۰. مرگ یکی از اعضای پلافصل خانواده

پیوست ۳ پرسشنامه خودکارآمدی والدگری

مقیاس خودکارآمدی والدگری

خواهشمند است جملات زیر را با دقت بخوانید و مشخص کنید تا چه اندازه یا هر کدام از این جملات موافق می باشید، نظر خود را بر اساس نمره گذاری زیر و با (x) مشخص کنید. (نمرات پایین موافقت کمتر و نمرات بالاتر موافقت بیشتر را نشان می دهد)

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	
۱								مهم نیست که من از چه شیوه ای استفاده می کنم، فرزندم آنچه را که من می خواهم انجام نمی دهد.
۲								از مادری خودم (شیوه تربیت فرزند) اطمینان دارم.
۳								هنگامی که بعضی مشکلات بین من و فرزندم بوجود می آید، برای درست کردن آن کار کمی می توانم انجام دهم.
۴								من می دانم که بعنوان یک مادر، خوب عمل می کنم.
۵								من به عنوان یک مادر، احساس بی فایده بودن می کنم.
۶								فرزندم معمولاً در نهایت، کار خودش را می کند.
۷								من نکاتی در مورد مادری کردن (شیوه تربیت فرزند) می دانم که برای سایر والدین می تواند مفید باشد.
۸								هنگامی که فرزندم از دست من ناراحت می شود، معمولاً من تسلیم می شوم.
۹								من می توانم اکثر مشکلات بین خودم و فرزندم را حل کنم.
۱۰								هنگامی که اموری بین من و فرزندم خوب پیش نمی رود، من آنقدر به تلاش ادامه می دهم تا شرایط تغییر کند.

پیوست ۴ پرسشنامه افسردگی

ردیف	امتیاز	سوال
۱	۰	غمگین نیستم
	۱	غمگین هستم
	۲	غم دست بردار نیست
	۳	نحالم را از دست داده ام
۲	۰	به آینده امیدوارم
	۱	به آینده آمیدی ندارم
	۲	حساس می‌کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست
	۳	کمترین روزنه آمیدی ندارم
۳	۰	ناکام نیستم
	۱	ناکام تر از دیگرانم
	۲	به زندگی گذشته‌ام که نگاه می‌کنم هر چه می‌بینم شکست و ناکامی است
	۳	ادم کاملاً شکست خورده‌ای هستم
۴	۰	مثل گذشته از زندگیم راضی هستم
	۱	مثل سابق از زندگی لذت نمی‌برم
	۲	از زندگی رضایت واقعی ندارم
	۳	از هر کس و هر چیز که بگویم ناراضی هستم
۵	۰	حساس تقصیر نمی‌کنم

گاهی اوقات احساس تقصیر می‌کنم.	۱	
غالب احساس تقصیر می‌کنم.	۲	
همیشه احساس تقصیر می‌کنم.	۳	
انتظار مجازات ندارم.	۰	
احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.	۱	
انتظار مجازات دارم.	۲	۶
احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.	۳	
ز خود راضی هستم.	۰	
ز خود ناراضی هستم.	۱	
ز خودم بدم می‌آید.	۲	۷
ز خودم متنفرم.	۳	
بجز از سایرین نیستم.	۰	
ز خودم بخاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم.	۱	
همیشه خودم را بخاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم.	۲	۸
برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کنم.	۳	
هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم.	۰	
فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده‌ام.	۱	
به فکر خودکشی هستم.	۲	۹
گر بتوانم خودکشی می‌کنم.	۳	
بیش از حد معمول گریه نمی‌کنم.	۰	
بیش از گذشته گریه می‌کنم.	۱	
همیشه گریه‌ام.	۲	۱۰
لبداً گریه می‌کردم اما حالا یا اینکه دلم هم می‌خواهد نمی‌توانم گریه کنم.	۳	
کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.	۰	
کم حوصله‌تر از گذشته هستم.	۱	
غالب کم حوصله هستم.	۲	۱۱
همیشه کم حوصله هستم.	۳	
نظ همیشه مردم را دوست دارم.	۰	
به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می‌آید.	۱	
با حدود زیادی علاقه‌ام را به مردم از دست داده‌ام.	۲	۱۲
ز مردم قطع امید کرده‌ام. به آنها علاقه‌ای ندارم.	۳	
مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.	۰	
کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم.	۱	۱۳

۲	نسبت به گذشته تصمیم گیری برایم دشوارتر شده است.	۲
۲	فترت تصمیم گیری را از دست داده‌ام.	۲
۰	جذابیت گذشته‌ها را ندارم.	۱۴
۱	نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.	۱
۲	حساس می‌کنم هر روز که می‌گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می‌دهم.	۲
۲	بشت هستم.	۲
۰	به خوابی گذشته کنار می‌کنم.	۱۵
۱	به خوابی گذشته کنار نمی‌کنم.	۱
۲	برای اینکه کاری نکنم به خودم فشار زیادی می‌آورم.	۲
۲	دستم به هیچ کاری نمی‌رود.	۲
۰	مثل همیشه خوب می‌خوابم.	۱۶
۱	مثل گذشته خوابم نمی‌برد.	۱
۲	یکی دوساعتی زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم خوابیدن دوباره برایم مشکل است.	۲
۲	چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد.	۲
۰	بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.	۱۷
۱	بیش از گذشته خسته می‌شوم.	۱
۲	تجارت هر کاری خسته‌ام می‌کند.	۲
۲	ز شدت خستگی هیچ کاری از عهده‌ام ساخته نیست.	۲
۰	شتهایم تغییری نکرده است.	۱۸
۱	شتهایم به خوابی گذشته نیست.	۱
۲	شتهایم خیلی کم شده است.	۲
۲	به هیچ چیز اشتها ندارم.	۲
۰	خیراً وزن کم نکردم.	۱۹
۱	بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکردم.	۱
۲	بیش از پنج کیلو از وزن بدلم کم شده است.	۲
۲	بیش از هفت کیلو وزن کم کردم.	۲
۰	بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.	۲۰
۱	ز سر درد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.	۱
۲	به شدت نگران سلامتی خود هستم.	۲
۲	تقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی‌رود.	۲
۰	میل جنسی‌ام تغییری نکرده است.	۲۱
۱	میل جنسی‌ام کمتر شده است.	۱

۲	میل جنسی‌ام خیلی کم شده است.
۲	کمترین میل جنسی در من نیست.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.