



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست‌ها

پرسشنامه افسردگی ماریاکوارس

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کلاس:

مدرسه: تاریخ اجرا:

دستورالعمل: دانش آموز عزیز در این پرسشنامه 27 سوال مطرح شده است که احساسات و افکار مختلف را ارائه می‌دهد. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد. جمله ای را انتخاب کنید که حالات و احساسات شما را در دو هفته‌ی گذشته نشان می‌دهد.

-1

الف: من گاهی اوقات غمگین هستم

ب: من بسیاری از اوقات غمگین هستم.

ج: من همیشه غمگین هستم.

-2

الف: هیچ چیز کاملاً بر وفق مرادم نیست.

ب: من مطمئن نیستم که همه چیز بر وفق مراد من باشد.

ج: همه چیز بر وفق مراد من است.

-3

الف: من تقریباً به هر کاری دست می‌زنم موفق می‌شوم.

ب: من در بعضی کارها موفق نیستم.

ج: من در خیلی کارها موفق نیستم.

-4

الف: خیلی چیزها برایم جالب و سرگرم کننده است.

ب: چیزهای کمی وجود دارد که برایم سرگرم کننده باشد.

ج: هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.

-5

الف: من همیشه احساس ناراحتی می‌کنم.

ب: من اغلب اوقات احساس ناراحتی می‌کنم.

ج: من گاهی اوقات احساس ناراحتی می‌کنم.

-6

الف: گاهی اوقات فکر می‌کنم حادثه نامطلوبی برایم اتفاق خواهد افتاد.

ب: می‌ترسم حادثه نامطلوبی برایم اتفاق افتد.

ج: من مطمئن هستم که حادثه وحشتناکی برایم اتفاق خواهد افتاد.

-7

الف: از خودم بیزارم.

ب: من از خودم خوشم نمیاد.

ج: من خیلی از خودم راضی هستم.

-8

الف: وقتی اوضاع روبراه نیست من خود را مقصر می‌دانم.

ب: وقتی اوضاع روبراه نیست، بیشتر اوقات خود را مقصر می‌دانم.

ج: وقتی اوضاع روبراه نیست، من مقصر نیستم.

-9

الف: من همیشه به مرگ فکر می‌کنم.

ب: من اغلب به مرگ فکر می‌کنم.

ج: من گاهی اوقات به مرگ فکر می‌کنم.

-10

الف: من دلم می‌خواهد همیشه گریه کنم.

ب: من اغلب اوقات دلم می‌خواهد گریه کنم.

ج: من گاهی اوقات دلم می‌خواهد گریه کنم.

-11

الف: همیشه چیزی مرا آزار می‌دهد.

ب: اغلب چیزی مرا آزار می‌دهد.

ج: گاهی اوقات چیزی مرا آزار می‌دهد.

-12

الف: خیلی دوست دارم با دیگران باشم.

ب: دوست ندارم با دیگران باشم.

ج: هیچ گاه دوست ندارم با دیگران باشم.

-13

الف: نمیتوانم در برابر چند موضوع تصمیم بگیرم.

ب: در برابر چند موضوع تصمیمی گیری برایم دشوار است.

ج: در برابر چند موضوع راحت تصمیم میگیرم.

-14

الف: قیافه و وضع جسمی من خوب است.

ب: چیزهایی در بدن وقیافه ام وجود دارد که خوشم نمی آید.

ج: من خود را زشت تصور می‌کنم.

-15

الف: برای انجام تکالیف باید به خود فشار بیاورم.

ب: برای انجام تکالیف غالبا به خود فشار می‌آورم.

ج: برای انجام تکالیف مشکلی حس نمی‌کنم.

-16

الف: شب ها به زحمت خواب میروم.

ب: اغلب به زحمت به خواب میروم.

ج: خیلی زود و راحت میخوابم.

-17

الف: گاهی اوقات احساس خستگی میکنم

بک اغلب احساس خستگی میکنم.

ج: همیشه احساس خستگی میکنم.

-18

الف: اکثر اوقات میل به غذا خوردن ندارم.

ب: اگلی اوقات میل به غذا خوردن دارم.

ج: اشتهاى خوبی دارم.

-19

الف: جایی از بدنم درد میگیرد نگران نمیشوم.

ب: جایی از بدنم درد میگیرد نگران میشوم.

ج: جایی از بدنم درد میگیرد همیشه نگران میشوم.

-20

الف: هیچ گاه احساس تنهایی نمیکنم.

ب: اغلب احساس تنهایی میکنم.

ج: همیشه احساس تنهایی میکنم.

-21

الف: هیچ گاه در مدرسه تفریح نمیکنم.

ب: به ندرت در مدرسه تفریح میکنم.

ج: غالباً در مدرسه تفریح میکنم.

-22

الف: دوستان زیادی دارم.

ب: چند دوست دارم ولی دلم میخواهد دوستان بیشتری داشته باشم.

ج: من هیچ دوستی ندارم.

-23

الف: نمرات درسی من خوب است.

ب: نمرات درسی من مثل سابق نیست.

ج: من در درسهایی که نمرات خوب می آوردم، نمرات بد آورده ام.

-24

الف: من کارها را به خوبی دیگران انجام میدهم.

ب: اگر دلم بخواهد کارها را مثل دیگران انجام میدهم.

ج: کارها را نه بهتر نه بدتر انجام میدهم.

-25

الف: هیچ کس واقعا مرا دوست ندارد.

ب: من شک دارم کسی مرا دوست داشته باشد.

ج: من مطمئنم کسی مرا دوست دارد.

-26

الف: کاری را که از من می خواهند انجام می دهم.

ب: اغلب اوقات کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

ج: من هیچ گاه کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

-27

الف: من با دیگران تفاهم دارم.

ب: اغلب اوقات کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

ج: من همیشه با دیگران دعوا دارم.

پرسشنامه سنجش کارکرد تحولی خانواده

هر خانواده ای منحصر به فرد است و شیوه خاص خود را برای انجام امور دارد. در این پرسشنامه انتخاب درست یا نادرست وجود ندارد. لازم است پاسخ شما مطابق نظرتان درباره وضعیت کنونی خانواده خود باشد. برای هر عبارت، چهار پاسخ وجود دارد. شما باید پاسخ مورد نظر خود را از بین آنها انتخاب کنید. در مورد هماهنگی پاسخ ها نگران نباشید، این امر طبیعی است که در مواردی با تناقض مواجه شویم.

1- هیچگاه به معنی این است که عبارت، به هیچ وجه توصیف خانواده شما نیست.

2- بعضی اوقات به معنی این است که عبارت، در اکثر موارد توصیف خانواده شما نیست.

3- اغلب اوقات به معنی این است که عبارت، در اکثر موارد توصیفی از خانواده شما است.

4- همیشه به معنی این است که عبارت، خیلی خوب خانواده شما را توصیف می کند.

1- خانواده آرامی داریم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

2- خانواده متناسب با نیازهای فرد، محیط مناسبی را فراهم می آورد.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

3- هنگامی که خانواده دچار تنش می شود همه افراد تلاش داریم اوضاع را آرام کنیم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

4- اعضای خانواده در ارتباط با یکدیگر، حس عمیق صمیمیت را تجربه می کنند.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

5- همه اعضای خانواده خواسته ها و نظرات خود را به راحتی مطرح می کنند.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

6- در موضوعات روزانه، با یکدیگر به گفتگو و تبادل نظر می پردازیم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

7- اعضای خانواده می توانند متناسب با سن و توانمندی خود در گفتگوی خانوادگی مشارکت داشته باشند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

8- زمانی که موضوعی در خانواده مطرح می شود می توانیم به گفتگوی عمیق و طولانی در ابره آن موضوع بپردازیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

9- اگر عضوی از خانواده با مشکل مواجه شود جهت حل آن به خانواده پناه می آورد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

10- اگر در خانواده کودکی معلولیت داشته باشد به او کمک می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

11- خانواده در جریان حل مشکلات، نظرات متفاوت یکدیگر را درک و تحمل می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

12- موارد زیادی وجود دارد که خانواده قابلیت گفتگوی طولانی را درباره آن ندارد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

13- بعضی افراد خانواده با بقیه ناسازگارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

14- در صورتی که عضوی از اعضای خانواده ایده یا نظری ارائه دهد دیگران به گسترش آن کمک می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

15- درواکنش به مسائل، به جای اقدام شتابزده با هم گفتگو می کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

16- در تعیین قواعد درون خانواده پدر و مادر با هم تفاهم دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

17- خانواده جهت انجام قواعد رفتاری از اعضا انتظارات بالایی دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

18- خانواده در موضوعات مختلف به جای برخورد معقولانه، احساساتی عمل می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

19- در موقعیت های بحرانی خانواده آشفته و سردرگم عمل می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

20- خانواده در انضباط آسان گیر است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

21- با گفتگوی یکدیگر، به احساساتمان پی می بریم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

22- هیجانات مثبت مثل محبت، علاقه، احترام و غیره به خوبی در گفتگو ابراز می شوند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

23- بعضی مسائل هست که خانواده در مورد آن نمی تواند همکاری و هماهنگی داشته باشد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

24- در خانواده افراد به مشکلات یکدیگر کاری ندارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

25- اگر یکی از اعضای خانواده عصبانی و آشفته باشد او را آرام می کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

26- اگر فردی غمگین و بی انرژی شود، دیگران با ارتباط خوب به او کمک می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

27- پس از اینکه قانونی درون خانواده شکل گرفت، اعضا در اجرای قوانین قاطع و حاکم هستند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

28- در مواجهه با سؤالات، خانواده پاسخ های منطقی و واقع گرایانه می دهد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

29- اگر کودک احساس آزارنده ای (خشم و ترس) داشته باشد دیگران به او کمک می کنند تا درباره احساسات خود صحبت کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

30- قواعد درون خانواده یک طرفه و توسط پدر یا مادر وضع می شود.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

31- اعضای خانواده ارتباط زیادی با هم ندارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

32- خانواده در مورد همه موضوعات واقع گرایانه رفتار می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

33- اعضای خانواده نظرات و احساسات خود را با یکدیگر در میان می گذارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

34- اعضا دقیقا می دانند که چه قواعدی درون خانواده وجود دارد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

35- اگر مشکلی در خانواده پیش آید، خانواده جهت حل آن مشارکت دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

36- خانواده ما به عنوان یک گروه از روابط عاطفی گرم و محبت آمیز برخوردار است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

37- روابط دو به دوی اعضای خانواده خوب است، اما زمانی که همه اعضا در کنار هم هستند مشکل پیش می آید.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

38- محیط خانواده ما شلوغ و آزارنده است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

39- در مورد احساسات و عواطف خود با هم صحبت نمی کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

40- هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب و غم می تواند در غالب گفتگو ابراز شوند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

41- درک خوبی از نیازها و مشکلات هم داریم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

42- اعضای خانواده به صحبت های یکدیگر گوش می دهند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

43- افراد نسبت به مشکلات یکدیگر احساس مسئولیت می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

مقیاس خلق و خوی مالهوترا (MTS)

نمره همه سئوالها در یک مقیاس پنج امتیازی است که 1 و 5 دو انتهای فراوانی و شدت را در جهت منفی و مثبت با میانگین 3 نشان می دهند.

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد:

تحصیلات: تاریخ اجرا:

الف

1- زمانی که فرزند شما یک غریبه (خویشاوند ، همسایه ، پزشک ، فروشنده ، راننده اتوبوس و ...) را می بیند ، اولین واکنش او چیست . آیا به آن غریبه نزدیک می شود و با او صحبت می کند ، یا احساس خجالت می کند یا می ترسد.

1 2 3 4 5

2- وقتی که فرزند شما برای اولین بار کودکان همسن خویش را می بیند ، اولین عکس العمل او چیست ؟ آیا به آنها نزدیک می شود و با آنها دوست می شود و یا احساس دودلی دارد، خجالت می کشد و یا می ترسد ؟

1 2 3 4 5

3- اگر به فرزندتان غذایی جدید داده شود (یا در شرایط جدید قرار گیرد) اولین واکنش او چیست ؟ شرایط جدید را می آزماید یا از آن امتناع می کند؟

1 2 3 4 5

4 - زمانی که به فرزند شما بازی یا فعالیت جدیدی شناسانده می شود آیا فوری به جمع ملحق می شود یا ترجیح می دهد در ابتدا کناری نشسته و تماشاگر باشد؟

1 2 3 4 5

5- زمانی که به فرزندتان اسباب بازی ، لباس یا بازی جدیدی ارائه می شود اولین واکنش او چیست ؟ آیا با اشتیاق آن را می پذیرد یا تردید دارد و یا از دور آن را نگاه می کند و اسباب بازیها ، لباسها ، و بازیهای خودش را ترجیح می دهد ؟

| | | | |

M1 میانگین

نمره 1= احساس ترس می کند، می گرید و به طور فیزیکی کناره گیری می کند .

نمره 5= خود بخود می رود و صحبت می کند به مکانهای جدید حمله می برد ، خود به خود اشیاء جدید را دست می زند و لمس می کند.

ب

1- غذایی را که قبلا از آن امتناع می کرد یا آن را دوست نداشت هنوز از آن امتناع می کند یا اکنون آن را پذیرفته است؟
پس از چند مدت آن را پذیرفت ؟

| | | | |

2 -اگر فرزند شما قبل از این از بودن با بعضی غریبه ها خجالت می کشید، چه مدت به طول انجامید تا با او دوست شود ؟
فقط چند دقیقه یا مدت طولانی ؟

| | | | |

3 -اگر فرزند شما پیش از این از بودن با بچه ها احساس خجالت می کرد ، چقدر طول کشید تا با آنها بیامیزد و دوست شود
، فقط لحظه ای یا مدت طولانی؟

| | | | |

4-اگر او در ابتدا تردید داشت که به یک بازی جدید ملحق شود ، چه مدت به طول انجامید تا شرکت در آن بازی را آغاز
کند، بلافاصله، پس از مدتی یا هیچ وقت ؟

| | | | |

5 -آیا پس از یک تعطیلی طولانی ، به سرعت به فعالیتهای روزمره مدرسه باز می گردد یا مدتی به طول می انجامد تا این
کار را انجام دهد ؟

| | | | |

M2=میانگین

نمره 1= فاقد انطباق پذیری - عدم پذیرش هیچ گونه تغییر.

نمره 5= واکنش اولیه عقب نشینی فقط لحظه ای است .

ج

1- آیا به نظر می رسد که او با حداقل سرو صدا یا شلوغی در اطراف حوصله اش سر می رود و یا آنها را نادیده می گیرد؟

| | | | |

2- آیا دمای غذای گرم یا سرد را نادیده می گیرد؟

| || | | |

3- آیا در مورد جراحت یا ضرب دیدگی خویش قبل از اینکه انتقادی بکند که سخت آسیب دیده، گریه سر می دهد؟

| | | | |

4- اگر به طور اتفاقی کودک دیگری به او دست بزند، او را هل دهد و یا زدو خورد مختصری با او داشته باشد، آیا عکس العملی نشان نمی دهد؟

| | | | |

5- اگر زمانی مورد جدید یا متفاوت در مورد اشیاء یا افراد خانه وجود داشته باشد، آیا فوراً به آن توجه می کند یا خیر؟

| | | | |

M3=میانگین

نمره 1= آستانه پایین - صداها، انتقادات و یا دمای غذا به راحتی حوصله او را سر می برد.

نمره 5= آستانه بالا - از سرو صدا حوصله اش سر نمی رود، دمای غذا و... را نادیده می گیرد.

الف II

1- آیا فرزند شما به طور کلی شاد و راضی است یا کلاً ناراحت و ناراضی است؟

| | | | |

2- زمانی که فرزند شما با کودکان دیگر است آیا به نظر می رسد شاد است و اوقات خوشی دارد، یا به طور کلی ناراضی، عصبانی و تحریک پذیر است؟

| | | | |

3- زمانی که با بچه های دیگر بازی می کند، آیا با آنها بحث و منازعه می کند؟

| | | | |

3- اگر فرزندتان نتواند آن چیزی را که می خواهد داشته باشد یا انجام دهد، آیا برای مدتی طولانی یا لحظه ای ناراحت باقی می ماند؟

□ □ □ □ □

4 - زمانی که به او چیزی داده می شود که شیفته آن است و یا آن را می خواسته ، واکنش او چیست ؟ آیا برای مدتی طولانی یا لحظه ای شاد شده و لبخند می زند؟

□ □ □ □ □

M4= میانگین

نمره 1= همیشه گریان، عصبانی، رنجور، ناراضی، تحریک پذیر

نمره 5= همیشه خندان، متبسم، راضی و شاد .

ب II

1 - زمانی که فرزند شما شروع به انجام بعضی طرحها مانند نقاشی و ... می کند، آیا آن را کامل می کند ، مهم نیست کامل کردن آن چقدر طول بکشد یا اینکه آن را بدون تکمیل کردن رها میکند؟

□ □ □ □ □

2 - اگر فرزند شما نوعی بازی یا بخشی از کاری را مشکل تشخیص دهد چه می کند؟ آیا بلافاصله به سمت کار دیگری می رود یا تلاش خود را ادامه می دهد تا آن بازی یا کار بخصوص را یاد بگیرد؟

□ □ □ □ □

3 - چه مدت می تواند یک کار را ادامه دهد، به مدت یک ساعت یا کمتر از آن ؟

□ □ □ □ □

3 - اگر عصبانی یا ناراحت شود چه مدت طول می کشد که از آن حالت خارج شود، فقط چند لحظه یا مدتی طولانی ؟

□ □ □ □ □

4 - اگر به کار فرزندتان اعتراض کنید ، آیا سعی می کند که همان کار را انجام دهد یا آن را فراموش می کند ؟

□ □ □ □ □

M5= میانگین

نمره 1= بدون پایداری - بدون هیچگونه تلاش

نمره 5= ادامه می دهد تا آنجا که موفق شود به آنچه می خواهد برسد .

III الف

پیوست‌ها

پرسشنامه افسردگی ماریاکوارس

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد: کلاس:

مدرسه: تاریخ اجرا:

دستورالعمل: دانش آموز عزیز در این پرسشنامه 27 سوال مطرح شده است که احساسات و افکار مختلف را ارائه می‌دهد. پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد. جمله ای را انتخاب کنید که حالات و احساسات شما را در دو هفته‌ی گذشته نشان می‌دهد.

-1

الف: من گاهی اوقات غمگین هستم

ب: من بسیاری از اوقات غمگین هستم.

ج: من همیشه غمگین هستم.

-2

الف: هیچ چیز کاملاً بر وفق مرادم نیست.

ب: من مطمئن نیستم که همه چیز بر وفق مراد من باشد.

ج: همه چیز بر وفق مراد من است.

-3

الف: من تقریباً به هر کاری دست می‌زنم موفق می‌شوم.

ب: من در بعضی کارها موفق نیستم.

ج: من در خیلی کارها موفق نیستم.

-4

الف: خیلی چیزها برایم جالب و سرگرم کننده است.

ب: چیزهای کمی وجود دارد که برایم سرگرم کننده باشد.

ج: هیچ چیز برایم سرگرم کننده نیست.

-5

الف: من همیشه احساس ناراحتی می‌کنم.

ب: من اغلب اوقات احساس ناراحتی می‌کنم.

ج: من گاهی اوقات احساس ناراحتی می‌کنم.

-6

الف: گاهی اوقات فکر می‌کنم حادثه نامطلوبی برایم اتفاق خواهد افتاد.

ب: می‌ترسم حادثه نامطلوبی برایم اتفاق افتد.

ج: من مطمئن هستم که حادثه وحشتناکی برایم اتفاق خواهد افتاد.

-7

الف: از خودم بیزارم.

ب: من از خودم خوشم نمیاد.

ج: من خیلی از خودم راضی هستم.

-8

الف: وقتی اوضاع روبراه نیست من خود را مقصر می‌دانم.

ب: وقتی اوضاع روبراه نیست، بیشتر اوقات خود را مقصر می‌دانم.

ج: وقتی اوضاع روبراه نیست، من مقصر نیستم.

-9

الف: من همیشه به مرگ فکر می‌کنم.

ب: من اغلب به مرگ فکر می‌کنم.

ج: من گاهی اوقات به مرگ فکر می‌کنم.

-10

الف: من دلم می‌خواهد همیشه گریه کنم.

ب: من اغلب اوقات دلم می‌خواهد گریه کنم.

ج: من گاهی اوقات دلم می‌خواهد گریه کنم.

-11

الف: همیشه چیزی مرا آزار می‌دهد.

ب: اغلب چیزی مرا آزار می‌دهد.

ج: گاهی اوقات چیزی مرا آزار می‌دهد.

-12

الف: خیلی دوست دارم با دیگران باشم.

ب: دوست ندارم با دیگران باشم.

ج: هیچ گاه دوست ندارم با دیگران باشم.

-13

الف: نمیتوانم در برابر چند موضوع تصمیم بگیرم.

ب: در برابر چند موضوع تصمیمی گیری برایم دشوار است.

ج: در برابر چند موضوع راحت تصمیم میگیرم.

-14

الف: قیافه و وضع جسمی من خوب است.

ب: چیزهایی در بدن وقیافه ام وجود دارد که خوشم نمی آید.

ج: من خود را زشت تصور می‌کنم.

-15

الف: برای انجام تکالیف باید به خود فشار بیاورم.

ب: برای انجام تکالیف غالبا به خود فشار می‌آورم.

ج: برای انجام تکالیف مشکلی حس نمی‌کنم.

-16

الف: شب ها به زحمت خواب میروم.

ب: اغلب به زحمت به خواب میروم.

ج: خیلی زود و راحت میخوابم.

-17

الف: گاهی اوقات احساس خستگی میکنم

ب: اغلب احساس خستگی میکنم.

ج: همیشه احساس خستگی میکنم.

-18

الف: اکثر اوقات میل به غذا خوردن ندارم.

ب: اغلب اوقات میل به غذا خوردن دارم.

ج: اشتهای خوبی دارم.

-19

الف: جایی از بدنم درد میگیرد نگران میشوم.

ب: جایی از بدنم درد میگیرد نگران میشوم.

ج: جایی از بدنم درد میگیرد همیشه نگران میشوم.

-20

الف: هیچ گاه احساس تنهایی نمیکنم.

ب: اغلب احساس تنهایی میکنم.

ج: همیشه احساس تنهایی میکنم.

-21

الف: هیچ گاه در مدرسه تفریح نمیکنم.

ب: به ندرت در مدرسه تفریح میکنم.

ج: غالباً در مدرسه تفریح میکنم.

-22

الف: دوستان زیادی دارم.

ب: چند دوست دارم ولی دلم میخواهد دوستان بیشتری داشته باشم.

ج: من هیچ دوستی ندارم.

-23

الف: نمرات درسی من خوب است.

ب: نمرات درسی من مثل سابق نیست.

ج: من در درسهایی که نمرات خوب می آوردم، نمرات بد آورده ام.

-24

الف: من کارها را به خوبی دیگران انجام میدهم.

ب: اگر دلم بخواهد کارها را مثل دیگران انجام میدهم.

ج: کارها را نه بهتر نه بدتر انجام میدهم.

-25

الف: هیچ کس واقعا مرا دوست ندارد.

ب: من شک دارم کسی مرا دوست داشته باشد.

ج: من مطمئنم کسی مرا دوست دارد.

-26

الف: کاری را که از من می خواهند انجام می دهم.

ب: اغلب اوقات کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

ج: من هیچ گاه کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

-27

الف: من با دیگران تفاهم دارم.

ب: اغلب اوقات کاری را که از من می خواهند انجام نمی دهم.

ج: من همیشه با دیگران دعوا دارم.

پرسشنامه سنجش کارکرد تحولی خانواده

هر خانواده ای منحصر به فرد است و شیوه خاص خود را برای انجام امور دارد. در این پرسشنامه انتخاب درست یا نادرست وجود ندارد. لازم است پاسخ شما مطابق نظرتان درباره وضعیت کنونی خانواده خود باشد. برای هر عبارت، چهار پاسخ وجود دارد. شما باید پاسخ مورد نظر خود را از بین آنها انتخاب کنید. در مورد هماهنگی پاسخ ها نگران نباشید، این امر طبیعی است که در مواردی با تناقض مواجه شویم.

1- هیچگاه به معنی این است که عبارت، به هیچ وجه توصیف خانواده شما نیست.

2- بعضی اوقات به معنی این است که عبارت، در اکثر موارد توصیف خانواده شما نیست.

3- اغلب اوقات به معنی این است که عبارت، در اکثر موارد توصیفی از خانواده شما است.

4- همیشه به معنی این است که عبارت، خیلی خوب خانواده شما را توصیف می کند.

1- خانواده آرامی داریم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

2- خانواده متناسب با نیازهای فرد، محیط مناسبی را فراهم می آورد.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

3- هنگامی که خانواده دچار تنش می شود همه افراد تلاش داریم اوضاع را آرام کنیم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

4- اعضای خانواده در ارتباط با یکدیگر، حس عمیق صمیمیت را تجربه می کنند.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

5- همه اعضای خانواده خواسته ها و نظرات خود را به راحتی مطرح می کنند.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

6- در موضوعات روزانه، با یکدیگر به گفتگو و تبادل نظر می پردازیم.

همیشه	اغلب اوقات	بعضی اوقات	هیچ گاه
-------	------------	------------	---------

7- اعضای خانواده می توانند متناسب با سن و توانمندی خود در گفتگوی خانوادگی مشارکت داشته باشند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

8- زمانی که موضوعی در خانواده مطرح می شود می توانیم به گفتگوی عمیق و طولانی در ابره آن موضوع بپردازیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

9- اگر عضوی از خانواده با مشکل مواجه شود جهت حل آن به خانواده پناه می آورد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

10- اگر در خانواده کودکی معلولیت داشته باشد به او کمک می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

11- خانواده در جریان حل مشکلات، نظرات متفاوت یکدیگر را درک و تحمل می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

12- موارد زیادی وجود دارد که خانواده قابلیت گفتگوی طولانی را درباره آن ندارد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

13- بعضی افراد خانواده با بقیه ناسازگارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

14- در صورتی که عضوی از اعضای خانواده ایده یا نظری ارائه دهد دیگران به گسترش آن کمک می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

15- درواکنش به مسائل، به جای اقدام شتابزده با هم گفتگو می کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

16- در تعیین قواعد درون خانواده پدر و مادر با هم تفاهم دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

17- خانواده جهت انجام قواعد رفتاری از اعضا انتظارات بالایی دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

18- خانواده در موضوعات مختلف به جای برخورد معقولانه، احساساتی عمل می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

19- در موقعیت های بحرانی خانواده آشفته و سردرگم عمل می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

20- خانواده در انضباط آسان گیر است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

21- با گفتگوی یکدیگر، به احساساتمان پی می بریم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

22- هیجانات مثبت مثل محبت، علاقه، احترام و غیره به خوبی در گفتگو ابراز می شوند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

23- بعضی مسائل هست که خانواده در مورد آن نمی تواند همکاری و هماهنگی داشته باشد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

24- در خانواده افراد به مشکلات یکدیگر کاری ندارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

25- اگر یکی از اعضای خانواده عصبانی و آشفته باشد او را آرام می کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

26- اگر فردی غمگین و بی انرژی شود، دیگران با ارتباط خوب به او کمک می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

27- پس از اینکه قانونی درون خانواده شکل گرفت، اعضا در اجرای قوانین قاطع و حاکم هستند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

28- در مواجهه با سؤالات، خانواده پاسخ های منطقی و واقع گرایانه می دهد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

29- اگر کودک احساس آزارنده ای (خشم و ترس) داشته باشد دیگران به او کمک می کنند تا درباره احساسات خود صحبت کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

30- قواعد درون خانواده یک طرفه و توسط پدر یا مادر وضع می شود.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

31- اعضای خانواده ارتباط زیادی با هم ندارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

32- خانواده در مورد همه موضوعات واقع گرایانه رفتار می کند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

33- اعضای خانواده نظرات و احساسات خود را با یکدیگر در میان می گذارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

34- اعضا دقیقا می دانند که چه قواعدی درون خانواده وجود دارد.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

35- اگر مشکلی در خانواده پیش آید، خانواده جهت حل آن مشارکت دارند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

36- خانواده ما به عنوان یک گروه از روابط عاطفی گرم و محبت آمیز برخوردار است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

37- روابط دو به دوی اعضای خانواده خوب است، اما زمانی که همه اعضا در کنار هم هستند مشکل پیش می آید.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

38- محیط خانواده ما شلوغ و آزارنده است.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

39- در مورد احساسات و عواطف خود با هم صحبت نمی کنیم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

40- هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب و غم می تواند در غالب گفتگو ابراز شوند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

41- درک خوبی از نیازها و مشکلات هم داریم.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

42- اعضای خانواده به صحبت های یکدیگر گوش می دهند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

43- افراد نسبت به مشکلات یکدیگر احساس مسئولیت می کنند.

همیشه اغلب اوقات بعضی اوقات هیچ گاه

مقیاس خلق و خوی مالهوترا (MTS)

نمره همه سؤالات در یک مقیاس پنج امتیازی است که 1 و 5 دو انتهای فراوانی و شدت را در جهت منفی و مثبت با میانگین 3 نشان می دهند.

نام و نام خانوادگی: تاریخ تولد:

تحصیلات: تاریخ اجرا:

الف

1- زمانی که فرزند شما یک غریبه (خویشاوند ، همسایه ، پزشک ، فروشنده ، راننده اتوبوس و ...) را می بیند ، اولین واکنش او چیست . آیا به آن غریبه نزدیک می شود و با او صحبت می کند ، یا احساس خجالت می کند یا می ترسد.

1 2 3 4 5

2- وقتی که فرزند شما برای اولین بار کودکان همسن خویش را می بیند ، اولین عکس العمل او چیست ؟ آیا به آنها نزدیک می شود و با آنها دوست می شود و یا احساس دودلی دارد، خجالت می کشد و یا می ترسد ؟

1 2 3 4 5

3- اگر به فرزندتان غذایی جدید داده شود (یا در شرایط جدید قرار گیرد) اولین واکنش او چیست ؟ شرایط جدید را می آزماید یا از آن امتناع می کند؟

1 2 3 4 5

4 - زمانی که به فرزند شما بازی یا فعالیت جدیدی شناسانده می شود آیا فوری به جمع ملحق می شود یا ترجیح می دهد در ابتدا کناری نشسته و تماشاگر باشد؟

1 2 3 4 5

5- زمانی که به فرزندتان اسباب بازی ، لباس یا بازی جدیدی ارائه می شود اولین واکنش او چیست ؟ آیا با اشتیاق آن را می پذیرد یا تردید دارد و یا از دور آن را نگاه می کند و اسباب بازیها ، لباسها ، و بازیهای خودش را ترجیح می دهد ؟

| | | | |

M1 میانگین

نمره 1= احساس ترس می کند، می گرید و به طور فیزیکی کناره گیری می کند .

نمره 5= خود بخود می رود و صحبت می کند به مکانهای جدید حمله می برد ، خود به خود اشیاء جدید را دست می زند و لمس می کند.

ب

1- غذایی را که قبلا از آن امتناع می کرد یا آن را دوست نداشت هنوز از آن امتناع می کند یا اکنون آن را پذیرفته است؟
پس از چند مدت آن را پذیرفت ؟

| | | | |

2 -اگر فرزند شما قبل از این از بودن با بعضی غریبه ها خجالت می کشید، چه مدت به طول انجامید تا با او دوست شود ؟
فقط چند دقیقه یا مدت طولانی ؟

| | | | |

3 -اگر فرزند شما پیش از این از بودن با بچه ها احساس خجالت می کرد ، چقدر طول کشید تا با آنها بیامیزد و دوست شود
، فقط لحظه ای یا مدت طولانی؟

| | | | |

4-اگر او در ابتدا تردید داشت که به یک بازی جدید ملحق شود ، چه مدت به طول انجامید تا شرکت در آن بازی را آغاز
کند، بلافاصله، پس از مدتی یا هیچ وقت ؟

| | | | |

5 -آیا پس از یک تعطیلی طولانی ، به سرعت به فعالیتهای روزمره مدرسه باز می گردد یا مدتی به طول می انجامد تا این
کار را انجام دهد ؟

| | | | |

M2=میانگین

نمره 1= فاقد انطباق پذیری - عدم پذیرش هیچ گونه تغییر.

نمره 5= واکنش اولیه عقب نشینی فقط لحظه ای است .

ج

1- آیا به نظر می رسد که او با حداقل سرو صدا یا شلوغی در اطراف حوصله اش سر می رود و یا آنها را نادیده می گیرد؟

| | | | |

2 - آیا دمای غذای گرم یا سرد را نادیده می گیرد؟

| || | | |

3- آیا در مورد جراحت یا ضرب دیدگی خویش قبل از اینکه انتقادی بکند که سخت آسیب دیده، گریه سر می دهد؟

| | | | |

4 - اگر به طور اتفاقی کودک دیگری به او دست بزند، او را هل دهد و یا زدو خورد مختصری با او داشته باشد، آیا عکس العملی نشان نمی دهد؟

| | | | |

5 - اگر زمانی مورد جدید یا متفاوت در مورد اشیاء یا افراد خانه وجود داشته باشد ، آیا فوراً به آن توجه می کند یا خیر ؟

| | | | |

M3=میانگین

نمره 1= آستانه پایین - صداها ، انتقادات و یا دمای غذا به راحتی حوصله او را سر می برد.

نمره 5= آستانه بالا - از سرو صدا حوصله اش سر نمی رود ، دمای غذا و... را نادیده می گیرد .

الف II

1- آیا فرزند شما به طور کلی شاد و راضی است یا کلاً ناراحت و ناراضی است؟

| | | | |

2- زمانی که فرزند شما با کودکان دیگر است آیا به نظر می رسد شاد است و اوقات خوشی دارد، یا به طور کلی ناراضی، عصبانی و تحریک پذیر است؟

| | | | |

3 - زمانی که با بچه های دیگر بازی می کند، آیا با آنها بحث و منازعه می کند ؟

| | | | |

3- اگر فرزندان نتواند آن چیزی را که می خواهد داشته باشد یا انجام دهد، آیا برای مدتی طولانی یا لحظه ای ناراحت باقی می ماند؟

□ □ □ □ □

4 - زمانی که به او چیزی داده می شود که شیفته آن است و یا آن را می خواسته ، واکنش او چیست ؟ آیا برای مدتی طولانی یا لحظه ای شاد شده و لبخند می زند؟

□ □ □ □ □

M4= میانگین

نمره 1= همیشه گریان، عصبانی، رنجور، ناراضی، تحریک پذیر

نمره 5= همیشه خندان، متبسم، راضی و شاد .

ب II

1 - زمانی که فرزند شما شروع به انجام بعضی طرحها مانند نقاشی و ... می کند، آیا آن را کامل می کند ، مهم نیست کامل کردن آن چقدر طول بکشد یا اینکه آن را بدون تکمیل کردن رها میکند؟

□ □ □ □ □

2 - اگر فرزند شما نوعی بازی یا بخشی از کاری را مشکل تشخیص دهد چه می کند؟ آیا بلافاصله به سمت کار دیگری می رود یا تلاش خود را ادامه می دهد تا آن بازی یا کار بخصوص را یاد بگیرد؟

□ □ □ □ □

3 - چه مدت می تواند یک کار را ادامه دهد، به مدت یک ساعت یا کمتر از آن ؟

□ □ □ □ □

3 - اگر عصبانی یا ناراحت شود چه مدت طول می کشد که از آن حالت خارج شود، فقط چند لحظه یا مدتی طولانی ؟

□ □ □ □ □

4 - اگر به کار فرزندان اعتراض کنید ، آیا سعی می کند که همان کار را انجام دهد یا آن را فراموش می کند ؟

□ □ □ □ □

M5= میانگین

نمره 1= بدون پایداری - بدون هیچگونه تلاش

نمره 5= ادامه می دهد تا آنجا که موفق شود به آنچه می خواهد برسد .

III الف

1- فرزند شما چقدر فعال است؟ آیا آنقدر فعال است که بجای راه رفتن می دود یا آنقدر بی تحرک است که بزحمت حرکت می کند ؟

□ □ □ □ □

2- آیا می تواند خود را آرام و ساکت نگاه دارد و یا مشکل می تواند این کار را بکند و همیشه در حال جنبش و لولیدن است؟

| | | | |

3- آیا زمانی که در حال گوش دادن به داستان ، لطیفه یا برخی رویدادهای جالب است آرام می نشیند؟

□ □ □ □ □

4- وقتی که سرگرم بازی است، آیا در اطراف فعالیتی دارد، در حال دویدن و پرسش است، یا به آرامی در اطراف حرکت می کند ؟

| | | | |

5- آیا زمانی که در حال خوردن است، آرام باقی می ماند یا در حال حرکت است؟

□ □ □ □ □

M6=میانگین

نمره 1= کاملاً آرام یا تحرک بسیار کم

نمره 5= پیوسته در حال حرکت و پرسش، بیش از حد راه رفتن، همیشه بیقرار .

ب.III

1- اگر غذایی که بسیار زیاد دوست دارد به او داده شود واکنش او چیست ؟ آیا خیلی خوشحال می شود و با رغبت آن را می خورد یا برای او تفاوت چندانی نمی کند ؟ اگر غذایی که دوست ندارد به او داده شود واکنش او چیست ؟ آیا به آن بی اعتنایی می کند، به ملایمت اعتراض می کند، عصبانی می شود، بشقابش را به زمین پرت می کند؟

| | | | |

2- اگر فرزند شما از فعالیتی که برایش بسیار لذت بخش است دور نگاه داشته یا منع شود ، چگونه عکس العملی نشان می دهد ، آیا به ملایمت اعتراض می کند، آزرده می شود، عصبانی شده یا شروع به گریه می کند؟

| | | | |

3- اگر چیزی که می خواهید به او داده نشود ، چگونه رفتار می کند؟ برای او چندان مهم نیست، تا حدی آزاده می شود،
عصبانی می شود، گریه می کند و فریاد می زند؟

| | | | |

4- اگر خودش یا تیمش یک بازی را ببازد واکنش او چیست؟ خیلی به آن فکر نمی کند، آرام با آن برخورد می کند، یا دلگیر
می شود و می گرید؟

| | | | |

5- اگر کودک دیگری اسباب بازی، کتاب یا هر چیز دیگری متعلق به او را بگیرد ، عکس العمل او چیست؟ برایش چندان
مهم نیست، دلگیر می شود، گریه می کند، با آن کودک می جنگد؟

| | | | |

M7=میانگین

نمره 1= به ندرت عکس العمل نشان می دهد

نمره 5= همراه با خنده می غرد باعصبانیت فریاد می زند ، به صدای بلند می گرید .

الف IV

1- اگر مورد آزار قرار گیرد یا در موقعیتی بد باشد آیا به راحتی می تواند با شوخ طبعی از آن حالت خارج شود یا برایش
بسیار مشکل است؟

| | | | |

2- اگر سرگرم بازی است یا جذب کاری شده است و در پشت پنجره یا جاده سروصدایی به گوش می رسد، به طور کلی چه
می کند ، آیا به کار خود ادامه خواهد داد یا به راحتی کار خود را رها می کند ؟

| | | | |

3- زمانی که در حال گریستن است، آیا دلداری دادن او با اسباب بازی یا قصه کاری آسان و یا زحمت دار است؟

| | | | |

4- آیا اتفاق افتاده که به کاری جالب سرگرم باشد و شما مجبور باشید چندین بار با صدای بلند او را صدا بزنید ، قبل از
اینکه او بشنود یا پاسخ دهد؟

| | | | |

5- زمانی که کودک سرگرم خوردن یا مطالعه کردن است، اگر کسی ضربه ای به در بزند یا بیاید ، آیا بلافاصله خوردن یا
مطالعه خود را متوقف می کند یا به آن کار ادامه می دهد؟

| | | | |

M8=میانگین

نمره 1= حواس پرتی - حتی زمان خستگی و تلاشهای فعالانه دچار حواس پرتی نمی شود.

نمره 5= حواس پرتی بالا نسبت به خویشتن

الف V

1- آیا فرزند شما تقریباً در یک ساعت از هر روز احساس گرسنگی می کند؟ آیا می تواند بگوید تقریباً چه محدوده زمانی گرسنه می شود؟

| | | | |

2- آیا فرزند شما تقریباً همان مقدار غذای معین را هر روز می خورد یا اینکه مقدار آن از روزی تا روز دیگر فرق می کند ؟

| | | | |

3- آیا فرزند شما تقریباً هر شب در یک زمان به خواب می رود؟ معمولاً چه ساعتی می خوابد؟

| | | | |

4- فرزند شما هر روز صبح چه ساعتی از خواب بیدار می شود؟ آیا آخر هفته ها و تعطیلات ، همان ساعت که روزهای دیگر (مدرسه) از خواب بیدار می شود برمی خیزد یا زمان آن متفاوت است؟

| | | | |

5- آیا فرزند شما هر روز تقریباً در یک ساعت معین عمل دفع را انجام می دهد ؟

| | | | |

M9=میانگین

نمره 1= بسیار زیاد و پیوسته نامنظم ، نمره 5= بسیار وسواسی در مورد وقت حتی زمانی که خارج از خانه است

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