



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

DASS 21

جنسیت: سن: مجرد: متأهل: رشته تحصیلی:

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و با علامت x مشخص کنید که هر جمله طی هفته گذشته تا چه اندازه در مورد شما صدق می کند.
توجه داشته باشید که جمله درست و غلطی وجود ندارد، وقت زیادی روی هر جمله صرف نکنید.

	۳	۲	۱	۰	
	خیلی زیاد	زیاد	کم	اصلاً	
					۱- برایم مشکل است که آرام بگیرم.
					۲- متوجه شده‌ام که دهانم خشک می شود.
					۳- فکر نمی‌کنم بتوانم هیچ نوع احساس خوبی (احساس مثبتی) را تجربه کنم.
					۴- تنفس کردن برایم مشکل می شود.
					۵- برایم سخت است که در انجام کار پیشقدم شوم.
					۶- به موقعیتهایم به طور افراطی واکنش نشان می دهم.
					۷- در بدنم احساس لرزش می‌کنم (مثلاً دستها و پاهایم).
					۸- احساس می‌کنم انرژی روانی زیادی مصرف می‌کنم.
					۹- نگرانم که مبادا در بعضی موقعیتهایم دچار ترس شوم یا به کار احمقانه‌ای دست بزنم.
					۱۰- احساس می‌کنم چیزی ندارم که منتظرش باشم.
					۱۱- خودم را پریشان و سردرگم احساس می‌کنم.
					۱۲- آرام بودن و در آرامش بسر بردن برایم مشکل است.
					۱۳- احساس دل‌مردگی و دل‌شکستگی دارم.
					۱۴- نسبت به هر چیزی که مرا از کار باز دارد بی‌تحمل و ناپردبارم (صبر و تحمل ندارم).
					۱۵- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است دچار ترس و وحشت شوم.
					۱۶- قادر نیستم درباره خیلی چیزها شور و شوق از خود نشان دهم.
					۱۷- احساس می‌کنم به عنوان یک فرد ارزش زیادی ندارم.
					۱۸- فکر می‌کنم بسیار حساس و زودرنج هستم.
					۱۹- بدون آنکه هیچگونه فعالیت بدنی انجام بدهم متوجه شده‌ام که قلبم غیر عادی کار می‌کند (مثلاً ضربان شدید قلب یا از کار افتادن آن برای چند لحظه).
					۲۰- بدون هیچ دلیل موجهی احساس ترس می‌کنم.
					۲۱- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنی است.

پرستشنامه شیوه های فرزند پروری

نام فرزند : _____ نام مادر : _____
 نام خانوادگی فرزند : _____ نام خانوادگی مادر : _____
 مادر گرامی : _____

در اینجا جملاتی درباره نحوه برخورد والدین با فرزندانشان آورده شده است. لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و در مورد آنها فکر کنید و مشخص نمایید که تا چه حد با این روشها موافق هستید. سپس در مقابل هر جمله میزان موافقت خود را که از (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) درجه بندی شده است، با زدن علامت ضربدر × تعیین کنید.
 با تشکر از همکاری شما

میزان موافقت شما

- | | کاملاً موافقم | مخالفم | تقریباً موافقم | موافقم | کاملاً موافقم | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱- والدین باید به بچه های خود اجازه دهند تا هر آنچه میخواهند انجام دهند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۲- بچه ها فقط باید از آنچه که والدینشان میگویند پیروی کنند در غیر این صورت باید آنها را تنبیه کرد. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۳- اگر به مشکلات بچه ها توجه شود این دردسر را به دنبال دارد که آنها پرروتر شده و انتظارات بیشتری از والدین داشته باشند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۴- هرگاه والدین تصمیمی برای بچه ها میگیرند باید دلایل آن را به آنها بگویند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۵- اگر بچه ها نسبت به محدودیتهای ایجاد شده در خانواده اعتراض کردند والدین باید با صحبت کردن آنها را قانع کنند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۶- والدین نباید در کارهای مربوط به بچه ها دخالت کنند چون بچه ها بطور ذاتی راه خودشان را پیدا میکنند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۷- اگر بچه ها کاملاً مطابق میل والدین خود رفتار کنند در آینده افراد موفق خواهند شد. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۸- بچه ها باید کاری را که والدین از آنها انتظار دارند انجام دهند اما اگر انتظارات والدین غیرقابل قبول بود باید بتوانند آزادانه با والدین خود مطرح کنند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۹- وقتی والدین از بچه ها میخواهند که کاری را انجام دهند بچه ها باید بدون چون و چرا آن را انجام دهند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۰- والدین نباید بچه ها را در منزل محدود کنند بلکه باید آنها را آزاد بگذارند تا تمام لوازم خود را دستکاری کنند. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ۱۱- هرگاه بچه ها برخلاف میل والدین رفتار کردند والدین باید بجای تنبیه آنها را راهنمایی کنند. |

- ۱۲- والدین خیلی زود باید به بچه ها بفهمانند که رئیس خانواده چه کسی است.
- ۱۳- والدین باید در تصمیم گیریهای مربوط به خانواده فقط آنچه را که خاص بچه هاست انجام دهند.
- ۱۴- اگر والدین رفتار و خواسته های بچه ها را محدود نکنند بیشتر مشکلات حل میشود.
- ۱۵- والدین باید هنگام تصمیم گیری در مورد مسائل و برنامه های خانواده نظر بچه ها را دخالت دهند واز آنها نیز نظرخواهی کنند.
- ۱۶- والدین باید با بچه هایی که با نظر آنها مخالفت میکنند به شدت برخورد نمایند.
- ۱۷- والدین باید به بچه ها اجازه دهند تا در کارهای خودشان تصمیم گیرنده باشند.
- ۱۸- شوخی و بازی کردن بچه ها در حضور والدین توهین به آنهاست.
- ۱۹- بچه ها به بازی و تفریح نیاز دارند ، برای این کار والدین باید به آنها اجازه دهند تا هر وقت دلشان خواست از منزل خارج شوند.
- ۲۰- باید به بچه ها اجازه داده شود که اگر فکر کنند نظرشان بهتر از نظرات والدین خود است آن را ابراز کنند.
- ۲۱- وقتی بچه ها مرتکب اشتباهی میشوند هیچگاه نباید آنها را سرزنش کرد.
- ۲۲- اگر والدین تصمیمی برخلاف میل بچه ها گرفتند در چنین مواردی باید در مورد آن با بچه ها گفتگو کنندو حتی اگر اشتباه کرده بودند آن را بپذیرند.
- ۲۳- گاهی اوقات والدین باید با بچه ها سازش کنند نه اینکه همیشه انتظار داشته باشند که بچه ها با آنها سازش کنند.
- ۲۴- بچه را باید آزاد گذاشت تا خودشان تجربه کسب کنند.
- ۲۵- بعضی از بچه ها ذاتاً بد هستند و باید طوری تربیت شوند که از والدین خود بترسند.
- ۲۶- بچه ها وقتی بزرگ شوند از سختگیریهای والدین خود سپاسگزاری خواهند کرد.
- ۲۷- وقتی بچه ها دچار مشکل و دردمسر شوند(کار خطایی انجام دهند) باید بدانند که با مطرح کردن آن مشکل برای والدین خود تنبیه میشوند.
- ۲۸- در مجالس و میهمانیها باید بچه ها را آزاد گذاشت تا حس کنجکاوی آنها ارضاء شود
- ۲۹- بچه ها جدی و کوشا نخواهند بود مگر اینکه درباره کارهای آنها سختگیری کنیم .
- ۳۰- اگر چه بچه ها تجربه کمی دارند اما گاهی اوقات نظر آنها بهتر از نظر والدین است.

پرسشنامه شیوه های فرزند پروری

نام فرزند :

نام مادر :

نام خانوادگی فرزند :

نام خانوادگی مادر :

فرزند گرامی :

در اینجا جملاتی درباره نحوه برخورد والدین با فرزندانشان آورده شده است. لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و در مورد آنها فکر کنید و سپس با علامت ضربدر x مشخص نمایید که تا چه میزان والدین شما این روشها را در پرورش شما به کار می‌برند.

با تشکر از همکاری شما

میزان موافقت شما

کاملاً موافقم مخالفم تقریباً موافقم موافقم کاملاً موافقم

۱- والدین من معتقدند که باید به بچه‌های خود اجازه دهند تا هر آنچه را می‌خواهند انجام دهند.

۲- والدین من معتقدند که بچه‌ها فقط باید از آنچه که والدینشان می‌گویند بیروی کنند در غیراینصورت باید آنها را تنبیه کرد.

۳- والدین من معتقدند اگر به مشکلات بچه‌ها توجه شود این دردسر را به دنبال دارد که آنها پرورتر شده و انتظارات بیشتری از والدین خود داشته باشند.

۴- والدین من معتقدند که هرگاه تصمیمی برای بچه‌ها می‌گیرند باید دلایل آن را به آنها بگویند.

۵- والدین من معتقدند که اگر بچه‌ها نسبت به محدودیتهای ایجاد شده در خانواده اعتراض کردند باید با صحبت کردن آنها را قانع کرد.

۶- والدین من معتقدند که نباید در کارهای مربوط به بچه‌ها دخالت کرد چون بچه‌ها بطور ذاتی راه خودشان را پیدا می‌کنند.

۷- والدین من معتقدند که اگر بچه‌ها کاملاً مطابق میل آنها رفتار کنند در آینده افراد موفق خواهند شد.

۸- والدین من معتقدند که بچه‌ها باید کاری را که والدین از آنها انتظار دارند انجام دهند اما اگر انتظارات والدین غیرقابل قبول بود باید بتوانند آزادانه با والدین خود مطرح کنند.

۹- والدین من معتقدند وقتی آنها از بچه‌ها می‌خواهند که کاری را انجام دهند بچه‌ها باید بدون چون و چرا آن را انجام دهند.

کاملاً موافقم موافقم تقریباً موافقم مخالفم کاملاً مخالفم

۱۰- والدین من معتقدند نباید بچه ها را در منزل محدود کرد بلکه باید آنها را آزاد گذاشت تا تمام لوازم اطراف خود را دستکاری کنند.

۱۱- والدین من معتقدند که هرگاه بچه ها برخلاف میل والدین خود رفتار کردند باید به جای تنبیه آنها را راهنمایی کرد.

۱۲- والدین من معتقدند که باید خیلی زود به بچه ها فهماند که رئیس خانواده چه کسی است ؟

۱۳- والدین من معتقدند که در تصمیم گیریهای مربوط به خانواده فقط باید آنچه را که خاص بچه ها است انجام داد.

۱۴- والدین من معتقدند که اگر رفتار و خواسته های بچه ها محدود نشود بیشتر مشکلات حل می شود.

۱۵- والدین من معتقدند که هنگام تصمیم گیری در مورد مسائل و برنامه های خانواده باید نظر بچه ها را دخالت داد و از آنها نیز نظرخواهی کرد.

۱۶- والدین من معتقدند با بچه هایی که با نظر آنها مخالفت می کنند باید به شدت برخورد کرد .

۱۷- والدین من معتقدند که باید به بچه ها اجازه داد تا در کارهای خودشان تصمیم گیرنده باشند.

۱۸- والدین من معتقدند که سرخی و بازی کردن بچه ها در حضور والدین توهین به آنهاست .

۱۹- والدین من معتقدند که بچه ها به بازی و تفریح نیاز دارند ، برای این کار والدین باید به

آنها اجازه دهند تا هر وقت دلشان خواست از منزل خارج شوند.

۲۰- والدین من معتقدند که باید به بچه ها اجازه داده شود که اگر فکر می کنند نظرشان بهتر از نظرات والدین خود است آن را ابراز کنند.

۲۱- والدین من معتقدند که وقتی بچه ها مرتکب اشتباهی می شوند هیچگاه نباید آنها را سرزنش کرد.

۲۲- والدین من معتقدند که اگر والدین تصمیمی برخلاف میل بچه ها گرفتند در چنین مواردی باید در مورد آن با بچه ها گفتگو کنند و حتی اگر اشتباه کرده بودند آن را بپذیرند.

- ۲۳- والدین من معتقدند که گاهی اوقات باید با بچه‌ها سازش کرد نه اینکه همیشه انتظار داشت که بچه‌ها با آنها سازش کنند.
- ۲۴- والدین من معتقدند که بچه‌ها را باید آزاد گذاشت تا خوشان تجربه کسب کنند.
- ۲۵- والدین من معتقدند که بعضی از بچه‌ها ذاتاً بد هستند و باید طوری تربیت شوند که از والدین خود بترسند.
- ۲۶- والدین من معتقدند که بچه‌ها وقتی بزرگ شوند از سختگیربهای والدین خود سیاستگری خواهند کرد.
- ۲۷- والدین من معتقدند که وقتی بچه‌ها دچار مشکل و دردمر شوند (کار خطایی انجام دهند) باید بدانند که با مطرح کردن آن مشکل برای والدین خود تنبیه می‌شوند.
- ۲۸- والدین من معتقدند که در مجالس و میهمانیها باید بچه‌ها را آزاد گذاشت تا حس کنجکاوی آنها ارضاء شود.
- ۲۹- والدین من معتقدند که بچه‌ها جدی و کوشا نخواهند بود مگر اینکه درباره کارهای آنها سختگیری کنیم.
- ۳۰- والدین من معتقدند اگرچه بچه‌ها تجربه کمی دارند اما گاهی اوقات نظر آنها بهتر از نظر والدینشان 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.