



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



## پیوست د) پرسشنامه‌ی استرس والدینی

### Parenting Stress Index(PSI)

نخستین عکس العمل شما در برابر هر سؤال، بهترین پاسخ شماست.  
خواهشمند سؤالات ذیل را با دقت بخوانید و با توجه به تجرب زندگی با فرزند اتستیک خود، به سؤالات پاسخ دهید. لطفاً درجه توافق خود را با کشیدن یک ضربدر روی گزینه‌ای 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 می‌برم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

(اگر گاهی اوقات از سینما رفتن لذت می‌برید، می‌توانید گزینه موافق را انتخاب کنید.)

۱. وقتی فرزندم چیزی می‌خواهد معمولاً سعی می‌کند آن را به دست آورد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲. فرزندم آنقدر فعال است که مرا به کلی درمانده می‌کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳. فرزندم نامنظم به نظر می‌رسد و به سادگی حواسش پرت می‌شود.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴. نسبت به اغلب بچه‌های دیگر، تمرکز و توجه برای فرزندم مشکل تر است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵. فرزندم می‌تواند بیش از ده دقیقه با یک اسباب بازی خود را مشغول کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶. بیش از حد انتظار من، حواس فرزندم پرت است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷. فرزندم فعال تر از حد انتظار من است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸. هنگام لباس پوشیدن یا حمام رفتن، فرزندم مدام وول می‌زند و ایجاد ناراحتی می‌کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف



۹. وقتی فرزندم چیزی می‌خواهد، می‌تواند به آسانی او را از آن منصرف کرد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۰. فرزندم کمتر کارهایی را انجام می‌دهد که بتوانند من را خوشحال کنند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۱. بیشتر موقع احساس می‌کنم که فرزندم دوستم دارد و دلش می‌خواهد پیش من باشد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۲. گاهی احساس می‌کنم که فرزندم دوست ندارد و دلش نمی‌خواهد که پیش من باشد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۳. گشاده‌رویی فرزندم نسبت به من، کمتر از آن است که انتظار دارم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۴. وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می‌دهم، احساس می‌کنم که ارزش زیادی برای آنها قایل نیست.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۵. کدامیک از جمله‌های زیر، فرزند شما را بهتر توصیف می‌کند:

۱- تقریباً همیشه دوست دارد با من بازی کند.

۲- معمولاً دوست دارد با من بازی کند.

۳- گاهی دوست دارد با من بازی کند.

۴- معمولاً دوست ندارد با من بازی کند.

۵- تقریباً هرگز دوست ندارد با من بازی کند.

۱۶. ناراحتی و گریه‌های فرزند من:

۱- بسیار کمتر از آن است که انتظار داشته‌ام.

۲- کمتر از آن است که انتظار داشته‌ام.

۳- تقریباً همان اندازه است که انتظار داشته‌ام.

۴- بیش از آن است که انتظار داشته‌ام.

۵- تقریباً دائمی است.

۱۷. به نظر می‌رسد که ناراحتی و گریه فرزند من، از اغلب بچه‌های دیگر بیشتر است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۸. وقتی، فرزندم بازی می‌کند، اغلب لبخند نمی‌زند یا نمی‌خندد.



کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۹. وقتی از خواب بیدار می شود، معمولاً بدخلق است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۰. احساس می کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به آسانی برافروخته می شود.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۱. ظاهر فرزندم تا حدی متفاوت از چیزی است که انتظار داشته ام و این مسئله گاهی من را ناراحت می کنم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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 موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۳. به نظر نمی رسد که فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بیش تر بچه های دیگر یاد می گیرد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۴. به نظر نمی رسد که فرزندم به اندازه بچه های دیگر بخندد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۵. تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم من را ناراحت می کنند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۶. توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۷. فرزندم در آغوش گرفتن و ناز و نوازش را زیاد دوست ندارد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۸. وقتی فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم تردید داشتم که توانایی مراقبت از او را داشته باشم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۲۹. والد بودن سخت تر از آن است که من فکر می کردم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۰. وقتی از فرزندم مراقبت می کنم خود را تواناتر و بالاتر از هر چیز احساس می کنم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۱. نسبت به بیشتر بجهه‌ها، عادت به تغییرات در برنامه‌ها یا تغییرات در منزل، برای فرزندم سخت تر است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۲. وقتی چیزی را که دوست ندارد اتفاق می‌افتد، فرزندم عکس العمل شدیدی از خود نشان می‌دهد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۴. در برابر کوچکترین چیزها، فرزندم به آسانی برافروخته می‌شود.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۵. صدای بلند و نور زیاد توجه فرزندم را به آسانی جلب می‌کند و عکس العمل شدیدی را در او بوجود می‌آورند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۸. برای فرزندم بسیار سخت است و مدت‌ها طول می‌کشد تا به چیزهای جدید عادت کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۳۹. وقتی فرزندم با غریب‌ها مواجه می‌شود احساس ناراحتی نمی‌کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴۰. وقتی برافروخته می‌شود:

۱- به آسانی آرام می‌شود.

۲- با کمی مقاومت آرام می‌شود.

۳- ایجاد آرامش در او سخت‌تر از آن است که من انتظار دارم.

۴- آرام کردن او بسیار مشکل است.

۵- هیچ یک از کارهای من به آرام کردن او کمک نمی‌کند.

۶. به این نتیجه رسیده‌ام 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 فرزندتان انجام می‌دهد و باعث ناراحتی شما می‌شوند مشخص کنید. مانند اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، فزون-فعالی، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و غیره. خواهش می‌کنیم دور نمره‌ای که شامل تعداد چیزهایی است که شمرده‌اید 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 بیشتر

۴۳. گریه فرزندم معمولاً:

۱- کمتر از ۲ دقیقه طول می‌کشد.

۲- ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد.

۳- ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد.

۴- ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

۵- بیش از ۱۵ دقیقه طول می‌کشد.

۴۴. بعضی از کارهای فرزندم به شدت من را ناراحت می‌کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴۶. هر اندازه فرزندم بزرگتر و مستقل‌تر می‌شود، نگرانی من هم از اینکه آسیب بینند یا دچار ناراحتی شود، افزایش می‌یابد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴۷. نزدگ شدن فرزندم بیش از حد انتظار من، دردرس‌هایی را ایجاد کرده است.



کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴۸. به نظر می‌رسد که مراقبت از فرزندم بسیار سخت‌تر از اغلب بچه‌های دیگر است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۴۹. فرزندم دائم به من آویزان است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۰. خواسته‌های فرزندم از من، بیش‌تر از اغلب بچه‌های دیگر است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۱. بدون برخورداری از کمک دیگران، نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۲. مشکلات من در بزرگ کردن فرزندانم بسیار بیشتر از حد انتظار من بوده‌اند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۳. از والد بودن (پدر یا مادر) لذت می‌برم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۴. وقتی می‌خواهم فرزندم کاری را انجام دهد یا انجام ندهد، احساس می‌کنم که در اغلب موقع موفق هستم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۵. وقتی آخرین فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس می‌کردم که نمی‌توانم آنطور که فکر می‌کردم از وی مراقبت کنم. به کمک احتیاج داشتم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۶. اغلب احساس می‌کنم که نمی‌توانم کاهرا را به خوبی انجام دهم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۵۷. وقتی به خودم بعنوان یک والد فکر می‌کنم عقیده دارم که:

۱- می‌توانم از عهده هر چیزی که اتفاق می‌افتد برآیم.

۲- می‌توانم از عهده اغلب چیزها به خوبی برآیم.

۳- گاهی تردید دارم اما فکر می‌کنم که از عهده اغلب چیزها بدون هیچ واسطه‌ای، برمی‌آیم.

۴- تردید دارم که بتوانم از عهده کارها برآیم.

۵- فکر نمی‌کنم 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. بالاتری سطح تحصیلی خود را (مادر) مشخص کنید:

مادر:

۱- کلاس اول تا هشتم.

۲- کلاس ۹ تا ۱۲.

۳- مدرسه حرفه‌ای یا هر فوق دیپلم دیگر.

۴- لیسانس.

۵- فوق لیسانسی یا رشته‌های تخصصی.

۶۰. بالاترین سطح تحصیلی خود را (پدر) مشخص کنید:

پدر:

۱- کلاس اول تا هشتم.

۲- کلاس ۹ تا ۱۲.

۳- مدرسه حرفه‌ای یا هر فوق دیپلم دیگر.

۴- لیسانس.

۵- فوق لیسانسی یا رشته‌های تخصصی.

۶۱. فهمیدن آنچه که فرزند شما می‌خواهد یا نیاز دارد، تا چه اندازه‌ای برای شما آسان است؟

۱- خیلی آسان

۲- آسان

۳- گاهی مشکل

۴- بسیار سخت

۵- معمولاً نمی‌توام مسئله را بفهمم.

۶۲. خلمه طول می‌کشد تا والدین به احساساً گرم و صمیمی نسبت به فرزندان خود دست یابند.



کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۳. من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم، گرمت و صمیمی تر از احساس کنونی ام باشد و این مسئله من را ناراحت می کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۴. گاهی فرزندم فقط برای اینکه من را آزار دهد، کارهای ناراحت کننده می کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۵. وقتی جوان بودم بغل کردن یا مراقبت از کودکان هرگز برایم راحت نبود.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۶. فرزندم می داند که من مادر (یا پدر) او هستم و از من بیش از دیگران انتظار دارد.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۷. تعداد فرزندان من در حال حاضر، خیلی زیاد است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۸. بیشتر وقت زندگی من، صرف کارهایی برای فرزندم می شود.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۶۹. هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده ای از زندگیم را برای رفع احتیاجات فرزندم صرف کنم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۰. احساس می کنم که مسئولیت هایم به عنوان والد (مادر یا پدر) من را در دام خود اسیر کرده ام.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۱. اغلب احساس می کنم که زندگیم وقت ارضای نیازهای فرزندم شده است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۲. از وقتی این بچه به دنیا آمده نتوانسته ام کارهای جدید و متفاوت را انجام دهم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۳. از وقتی بچه دار شده ام احساس می کنم که هرگز نتوانسته ام کارهای مورد علاقه ام را انجام دهم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۴. به سختی می توانم در منزلمان جایی را پیدا کنم تا بتوانم در آنجا نتها باشم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف



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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۷. وقتی فرزندم بیش از حد ناراحتی یا بدرفتاری می‌کند، خود را مسئول می‌دانم و مانند این است که کاری را به درستی انجام نداده‌ام.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۸. هر بار که فرزندم اشتباه می‌کند، خود را واقعاً مقصراً می‌دانم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۷۹. اغلب درباره چگونگی احساس نسبت به فرزندم، احساس گناه می‌کنم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸۰. چیزهای بسیار کمی در مورد زندگیم من را نگران می‌کنند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸۱. پس از ترک بیمارستان با نوزادم، غمگین‌تر و افسرده‌تر از آن بودم که انتظار داشتم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸۲. وقتی نسبت به فرزندم عصبانی می‌شوم در نهایت احساس گناه می‌کنم و این احساس من را ناراحت می‌کند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸۴. از وقتی فرزندم به دنیا آمده، از کمک و حمایت همسرم (یا دوستام) در حدی که انتظار داشتم بخوردار نبوده‌ام.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۸۵. بچه‌دار شدن، بیش از حد انتظار من، مشکلاتی را در روابط با همسرم ایجاد کرده است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف



۸۶. از وقتی بچه‌دار شده‌ام، من و همسرم (یا دوستانم) نتوانسته‌ایم بسیاری از کارها را با هم انجام دهیم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۸۷. از وقتی بچه‌دار شده‌ام، من و همسرم، آنطور که از یک خانواده انتظار می‌رود، اوقات زیادی را با هم

نمی‌گذرانیم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۸۹. به نظر می‌رسد که بچه‌دار شدن، تعداد مسایلی را که با خانواده همسر و خویشاوندان داشته‌ایم افزایش داده است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۰. بچه‌دار شدن، پر خرج‌تر از آن بوده است که انتظار داشته‌ام.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۱. من احساس می‌کنم که تنها و بدون دوست هستم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

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

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۴. اغلب احساس می‌کنم که افراد هم‌سالم از معاشرت با من خوششان نمی‌آید.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۵. وقتی در مراقبت از فرزندانم با مشکلی مواجه می‌شوم، افراد زیادی هستند که می‌توانم از آنها کمک راهنمایی بخواهم.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۶. از وقتی بچه‌دار شده‌ام کمتر می‌توانم دوستانم را ببینم یا دوستان جدیدی پیدا کنم.

۹۷. در شش ماه گذشته، بیمارتر از معمول بوده‌ام و یا بیش از معمول درد و رنج داشته‌ام.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالفم

۹۸. از لحاظ جسمانی، حالت اغلب خوب است.



کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۹۹. بچه دار شدن، تغییراتی را در خواب من ایجاد کرده است.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۰۰. چیزها برایم مانند گذشته لذت بخش نیستند.

کاملاً موافق  موافق  مطمئن نیستم  مخالف  کاملاً مخالف

۱۰۱. از وقتی بچه دار شده ام:

۱- اغلب بیمار بوده ام.

۲- حالم زیاد خوب نبوده است.

۳- وضع سلامتمن تغییری نکرده است.

۴- وضع سلامتمن کمی بهتر شده است.

۵- وضع سلامتمن خیلی بهتر شده است.

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

۱۰۲. طلاق

۱۰۳. آشتی 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. بدھی قابل ملاحظه

۱۱۰. اسباب کشی به محل جدید

۱۱۱. ترفع 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 مافق در محل کار
۱۱۸. اختلاف با معلمان در مدرسه
۱۱۹. مشکلات قانونی
۱۲۰. مرگ یکی از اعضای بلافصل خانواده