



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## پرسشنامه ی اضطراب حاملگی وندبرگ

لطفاً هر جمله را به دقت بخوانید و با توجه به راهنمایی های زیر، دور هر عددی که با وضعیت شما سازگارتر است خط

بکشید.

۱- اصلاً درست نیست

۲- به سختی قابل قبول است

۳- بیشتر از آنکه صحیح باشد غلط است

۴- به طور متوسط درست است

۵ تا حدی درست است

۶- به مقدار قابل توجهی قبول است

۷- کاملاً درست است

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ نگران توانایی خود در مادری و پرورش کودک هستم.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ نگران این هستم که درباره بچه ام تخیلاتی داشته باشم.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ از وابستگی عاطفی خود نسبت به دیگران نگرانم.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ نگران اختلال عصبی هستم.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ می ترسم فرزندم مبتلا به آسیب مغزی یا عقب ماندگی ذهنی شود.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ می ترسم حرکت یا بی حرکتی جنینم غیر طبیعی باشد.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ می ترسم فرزندم بعد از تولد بمیرد.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷ اگر چه از پیشرفت های پزشکی آگاهم، اما می ترسم به هنگام زایمان بمیرم.

- ۱-۱۰- از درد زایمان می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۱- از مرگ و در نتیجه از دست دادن فرد مورد علاقه ام می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۲- می ترسم جنین درست قرار نگرفته باشد و مجبور به سزارین شوم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۳- می ترسم مجبور شوم در منزل وضع حمل کنم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۴- می ترسم متوجه شروع درد نشوم و به موقع به زایشگاه نروم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۵- نگرانم که بعد از وضع حمل بدنم دوباره شکل طبیعی اش را به دست نیاورد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۶- می ترسم قادر نباشم به بچه ام شیر دهم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۷- از فقر و بی پولی در تامین نیازهایم می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۸- از تنهایی و دور بودن از دیگران می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۱۹- می ترسم که زایمانم سخت و غیرعادی باشد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۰- علیرغم آموزش های دیده شده برای زایمان، نگران رفتار و حرکات نامناسب به هنگام درد کشیدن هستم و می ترسم کنترل خود را از دست بدهم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۱- می ترسم بچه ام سالم نباشند. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۲- از بیماری جسمی و یا ذهنی مزمن می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۳- نگران تغییر میل جنسی در خود و تاثیر آن بر همسر هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۴- درباره علامت های مختلف بیماری و معنی و مفهوم آنها نگران هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۵- نگران تغییر ناگهانی خلق و خوی خود هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۶- از مرگ خود می ترسم و آن را پایان زندگی می دانم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۲۷- از زیاد فکر کردن در مورد خودم می ترسم و نگرانم مبدا گوشه گیر شوم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷
- ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۲۹- می ترسم فعالیت فیزیکی زیاد باعث پیچیدن بند ناف به دور گردن جنین شود. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۰- از سریع رانندگی کردن می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۱- نگران ظاهر ناخوشایندم هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۲- می ترسم آمیزش جنسی به جنینم آسیب برساند. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۳- نگران بی وفایی همسرم هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۴- از بیمارستان و هر چیز مربوط به آن می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۵- از درد زایمان می ترسم. چون قبلاً هیچ تجربه ای نداشته ام، از چیزهای ناشناخته می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۶- نگرانم که مبادا به هنگام درد زایمان جیغ و داد کنم و کنترل خود را از دست بدهم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۷- می ترسم که موقع وضع حمل خونریزی کنم و خون زیادی از دست بدهم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۸- می ترسم همسرم نتواند کارهای منزل را وقتی که من در بخش زایمان هستم انجام دهد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۳۹- در واقع اصلاً همسرم آن گونه که انتظار داشتم به مسئله حاملگی ام اهمیت نمی دهد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۰- از اینکه بچه ام زیبا نباشد اندکی نگرانم و از واکنش های دیگران نسبت به او می ترسم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۱- چون تجربه ام نسبت به بچه های کوچک کم است مطمئن نیستم بتوانم از فرزندم مراقبت کنم.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۲- بعضی وقت ها نگران این هستم که مادر شدن ممکن است باعث تغییرات زیادی در من شود، مثلاً احساس پیری

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۲- علاقه مند بدانم آیا همسرم پدر خوبی خواهد بود و مسئولیت هایش را به خوبی انجام خواهد داد

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۴- نگران چاق شدنم هستم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

آشامه ام به بچه آسیب برساند.

۴۶- می ترسم همسرم بعد از تولد بچه، دیگر به من به اندازه کافی توجه نداشته باشد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۷- نگرانم که نتوانم پس از مرخصی از زایمان و بازگشت به کار نیازهای فرزندم را تامین کنم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۸- خود را به دلیل رعایت نکردن همیشگی رژیم غذایی تجویز شده سرزنش می کنم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۴۹- در مورد وقایع دوران حاملگی احساس بدی دارم و ناراحتم از اینکه نکند این اتفاقات روی

بچه اثر بگذارد. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۰- نگرانم که بچه ام پردردسر و بهانه گیر شود. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۱- نگرانم آنچنان درگیر بچه شوم که همسرم احساس کند به او توجه زیادی ندارم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۲- نگرانم نتوانم در زایشگاه اتاق مستقل بگیرم و می ترسم با هم اتاقی ام جور نباشم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۳- از اینکه مجبور شوم به خاطر بچه خیلی چیزها را از دست بدهم اندکی نگرانم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۴- نگرانم لباس و وسایل بچه تا وقت رفتن من به زایشگاه کاملاً آماده نشود. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۵- به تدریج دارم از پوشیدن لباس حاملگی خسته می شوم. ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۶- احساس می کنم تا الآن (این ماه حاملگی) دوران حاملگی من از آنچه که تصور می کردم، بهتر و مطلوبتر بوده است.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۷- احساس می کنم تا الآن (این ماه حاملگی) دوران حاملگی من از آنچه که تصور می کردم سخت بوده است.

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

۵۸- احساس می کنم تا الآن (این ماه حاملگی) دوران حاملگی من، کم و بیش مثل دو ران حاملگی زنان دی

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷

بوده است