



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران



شاخص تنیدگی والدینی * (PSI ، ابیدین ، ۱۹۹۰)

وقتی به پرسش‌هایی که در صفحات بعد اریه شده‌اند ، پاسخ می‌دهید، درباره‌ی فرزندى فکر کنید که بیش از همه شما را نگران کرده است .
از شما می‌خواهیم تا هنگام پاسخ به پرسش‌ها ؛ پاسخی را مشخص کنید که احساس‌های شما را به بهترین وجه ، توصیف می‌کند. اگر هیچ‌یک از پاسخ‌ها با احساس‌های شما منطبق نباشد، پاسخی را انتخاب کنید که تقریباً احساس شما را نشان می‌دهد.
نخستین عکس‌العمل شما در برابر هر سؤال، بهترین پاسخ شماست.
درجه‌ی توافق خود را با گذاشتن یک ضربدر روی شماره‌ای که با احساس شما بیشترین مطابقت را دارد، در پاسخنامه مشخص کنید . اگر نسبت به پاسخ خود مطمئن نیستید ، روی شماره ۳ یک ضربدر بکشید.

۵	۴	۳	✕	۱	مثال: از رفتن به سینما لذت می‌برم (اگر گاهی از سینما رفتن لذت می‌برید، می‌توانید روی شماره ۲ یک ضربدر بکشید).
کاملاً مخالفم	مخالفم	مطمئن نیستم	موافقم	کاملاً موافقم	

۱. وقتی فرزندم چیزی می‌خواهد سعی می‌کند آن را بدست آورد.
۲. فرزندم آنقدر فعال است که مرا به طور کلی درمانده می‌کند.
۳. فرزندم نامنظم بنظر می‌رسد.
۴. نسبت به اغلب بچه‌های دیگر ، تمرکز و توجه برای فرزندم مشکل‌تر است.
۵. فرزندم می‌تواند بیش از ده دقیقه با یک اسباب‌بازی خود را مشغول کند.
۶. بیش از حد انتظار من ، حواس فرزندم پرت است.
۷. فرزندم فعال‌تر از حد انتظار من است.
۸. هنگام لباس پوشیدن یا حمام رفتن، فرزندم مدام وول می‌زند و ایجاد ناراحتی می‌کند.
۹. وقتی فرزندم چیزی می‌خواهد ، می‌توان به آسانی او را منصرف کرد.
۱۰. فرزندم کمتر کارهایی را انجام می‌دهد که می‌توانند مرا خوشحال کند.
۱۱. بیشتر مواقع احساس می‌کنم فرزندم دوستم دارد و دلش می‌خواهد که پیش من باشد.
۱۲. گاهی احساس می‌کنم فرزندم دوستم ندارد و دلش نمی‌خواهد که پیش من باشد.
۱۳. گشاده‌رویی فرزندم نسبت به من ، کمتر از آن است که انتظار دارم.
۱۴. وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می‌دهم، احساس می‌کنم که ارزش زیادی برای آنها قایل نیست.
۱۵. کدام یک از جمله‌های زیر فرزند شما را بهتر توصیف می‌کند :
 ۱. تقریباً همیشه دوست دارد با من بازی کند.
 ۲. گاهی دوست دارد با من بازی کند.
 ۳. معمولاً دوست ندارد 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. آنقدر که انتظار داشته‌ام



۳. تقریباً همان اندازه است که انتظار داشته‌ام.
۴. بیش از آن است که انتظار داشته‌ام.
۵. تقریباً دایمی است.
۱۷. به نظر می‌رسد ناراحتی و گریه فرزند من، از اغلب بچه‌های دیگر بیشتر است.
۱۸. وقتی فرزندم بازی می‌کند لبخند نمی‌زند یا نمی‌خندد.
۱۹. وقتی از خواب بیدار می‌شود، معمولاً بدخلق است.
۲۰. احساس می‌کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به آسانی برافروخته می‌شود.
۲۱. ظاهر فرزندم تا حدی متفاوت از چیزی است که انتظار داشته‌ام و این مسئله گاهی مرا ناراحت می‌کند.
۲۲. بنظر می‌رسد که فرزندم برخی از چیزها را که قبلاً یاد گرفته فراموش می‌کند و دوباره کارهایی را انجام می‌دهد که مخصوص بچه‌های کم سن تر است.
۲۳. به نظر نمی‌رسد که فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بیشتر بچه‌های دیگر یاد می‌گیرند.
۲۴. به نظر نمی‌رسد که فرزندم به اندازه‌ی بچه‌های دیگر بخندد.
۲۵. تعداد بسیاری کمی از کارهای فرزندم مرا ناراحت می‌کنند.
۲۶. توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.
۲۷. فرزندم در آغوش گرفتن و ناز و نوازش را زیاد دوست ندارد.
۲۸. وقتی فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم تردید داشتم که توانایی مراقبت از او را داشته باشم.
۲۹. والد بودن سخت‌تر از آن است که من فکر می‌کردم.
۳۰. وقتی از فرزندم مراقبت می‌کنم خود را تواناتر و بالاتر از هر چیز احساس می‌کنم.
۳۱. نسبت به بیشتر بچه‌ها عادت به تغییرات در برنامه‌ها یا تغییرات در منزل، برای فرزندم سخت‌تر است.
۳۲. وقتی چیزی را که دوست ندارد اتفاق، فرزندم عکس‌العمل شدیدی از خود نشان می‌دهد.
۳۳. گذاشتن فرزندم با یک پرستار در منزل، معمولاً مشکل است.
۳۴. در برابر کوچکترین چیزها، فرزندم به آسانی برافروخته می‌شود.
۳۵. صداهای بلند و نور زیاد توجه فرزندم را به آسانی جلب می‌کنند و عکس‌العمل شدیدی را در او به وجود می‌آورند.
۳۶. تنظیم برنامه‌ی خواب و غذای فرزندم سخت‌تر از آن بود که انتظار داشته‌ام.
۳۷. معمولاً فرزندم مدتی از یک اسباب بازی جدید اجتناب می‌کند قبل از آنکه با آن بازی کند.
۳۸. برای فرزندم بسیار سخت است و مدت‌ها طول می‌کشد تا به چیزهای جدید عادت کند.
۳۹. وقتی فرزندم با غریبه‌ها مواجهه می‌شود احساس ناراحتی نمی‌کند.
۴۰. وقتی برافروخته می‌شود:
 ۱. به آسانی آرام می‌شود.
 ۲. ایجاد آرامش در او، سخت‌تر از آن است که انتظار داریم.
 ۴. آرام کردن او بسیار مشکل است.
 ۵. هیچ یک از کارهای من به آرام کردن او کمک نمی‌کند.
۴۱. به این نتیجه رسیده‌ام که وادار کردن یا منع کردن فرزندم از انجام کاری:
 ۱. بسیار سخت‌تر از حد انتظار من است.
 ۲. کمی سخت‌تر از حد انتظار من است.
 ۳. تقریباً به اندازه‌ی انتظار من، سخت است.
 ۴. کمی آسانتر از حد انتظار من است.



۴۲. با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندتان انجام می دهد و باعث ناراحتی شما می شوند مشخص کنید. مانند اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، فزون - فعالی، گریه، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و غیره خواهش می کنیم دور نمره های 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 و بیشتر .

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 مرا به شدت ناراحت می کنند .

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

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

۴۷. بزرگ شدن فرزندم بیش از حد انتظار من، در دسرهایی را ایجاد کرده است .

۴۸. به نظر نمی رسد مراقبت از فرزندم بسیار سخت تر از اغلب بچه های دیگر است.

۴۹. فرزندم دایم به من آویزان است.

۵۰. خواسته های فرزندم از من، بیشتر از اغلب بچه های دیگر است .

۵۱. بدون برخورداری از کمک دیگران، نمی توانم تصمیم بگیرم .

۵۲. مشکلات من در بزرگ کردن فرزندانم بسیار بیش از حد انتظار من بوده اند .

۵۳. از والد بودن (پدر یا مادر) لذت می برم.

۵۴. وقتی می خواهم فرزندم کاری را انجام دهد یا انجام ندهد احساس می کنم در اغلب مواقع موفق هستم.

۵۵. وقتی آخرین فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس کردم که نمی توانم آن طور که فکر می کردم از وی مراقبت کنم. به کمک

احتیاج داشتم.

۵۶. اغلب احساس می کنم که نمی توانم کارها را به خوبی انجام دهم.

۵۷. وقتی به خودم به عنوان یک والد فکر می کنم عقیده دارم که :

۱. می توانم از عهدهی هر چیزی که اتفاق می افتد برآیم.

۲. می توانم از عهدهی اغلب چیزها به خوبی برآیم.

۳. گاهی تردید دارم اما فکر می کنم که از عهدهی اغلب چیزها بدون هیچ مسئله ای، برمی آیم.

۴. تردید دارم که بتوانم از عهدهی کارهایم برآیم .

۵. فکر نمی کنم که به هیچ وجه بتوانم به خوبی از عهدهی کارها برآیم.

۵۸. احساس می کنم که من :

۱. والد بسیار خوبی هستم.

۲. بهتر از یک والد متوسط هستم .



۵. یک والد خوبی نیستم
۵۹. بالاترین سطح تحصیلی خود را (مادر) مشخص کنید :
۱. کلاس اول تا هشتم .
 ۲. کلاس ۹ تا ۱۲ .
 ۳. مدرسه حرفه‌ای یا هر فوق دیپلم دیگر .
 ۴. لیسانس .
 ۵. فوق لیسانس یا رشته‌های تخصصی .
۶۰. بالاترین سطح تحصیلی خود را (پدر) مشخص کنید :
۱. کلاس اول تا هشتم .
 ۲. کلاس ۹ تا ۱۲ .
 ۳. مدرسه حرفه‌ای یا هر فوق دیپلم دیگر .
 ۴. لیسانس .
 ۵. فوق لیسانس 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 نمی‌توانم مسئله را بفهمم .
۶۲. خیلی طول می‌کشد تا والدین به احساس‌های گرم و صمیمی نسبت به فرزندان خود دست می‌یابند.
۶۳. من انتظار داشتم احساس‌هایم نسبت به فرزندم ، گرم‌تر و صمیمی‌تر از احساس کنونی‌ام باشد و این مسئله مرا ناراحت می‌کند .
۶۴. گاهی فرزندم فقط برای اینکه مرا آزار دهد ، کارهای ناراحت کننده می‌کند.
۶۵. وقتی جوان بودم بغل کردن یا مراقبت از کودکان هرگز بریم راحت نبود .
۶۶. فرزندم می‌داند که من مادر(یا پدر) او هستم و از من بیش از دیگران انتظار دارد .
۶۷. تعداد فرزندان من در حال حاضر ، خیلی زیاد است .
۶۸. بیشتر وقت زندگی من ، صرف کارهایی برای فرزندانم می‌شود.
۶۹. هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده‌ای از زندگی‌ام را برای رفع احتیاج‌های فرزندم صرف کنم.
۷۰. احساس می‌کنم که مسوولیت‌هایم به عنوان والد(مادر یا پدر) مرا در دام خود اسیر کرده‌اند.
۷۱. اغلب احساس می‌کنم که زندگی‌ام وقف ارضای نیازهای فرزندم شده است.
۷۲. از وقتی این بچه به دنیا آمده نتوانسته‌ام کارهای جدید و متفاوت انجام دهم.
۷۳. از وقتی بچه‌دار شده‌ام احساس می‌کنم که هرگز نتوانسته‌ام کارهای مورد علاقه‌ام را انجام دهم .
۷۴. به سختی می‌توانم در منزلمان جایی را پیدا کنم تا بتوانم در آنجا تنها باشم.
۷۵. وقتی درباره خودم به عنوان والد (پدر یا مادر) فکر می‌کنم اغلب احساس بدی نسبت به خود دارم یا احساس گناهکاری می‌کنم.
۷۶. در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریدم احساس ناراحتی می‌کنم.
۷۷. وقتی فرزندم بیش از حد ناراحتی یا بدرفتاری می‌کند ، خود را مسوول می‌دانم و مانند این است که کاری را به درستی انجام نداده‌ام.



۸۰. چیزهای بسیار کمی درباره زندگی ام مرا نگران می کنند.
۸۱. پس از ترک بیمارستان با نوزادم ، غمگین تر و افسرده تر از آن بودم که انتظار داشتیم.
۸۲. وقتی نسبت به فرزندم عصبانی می شوم در نهایت احساس گناه می کنم و این احساس مرا ناراحت می کند.
۸۳. تقریباً یک ماه پس از آنکه فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم ، احساس کردم که بیش از حد انتظار غمگین و افسرده ام.
۸۴. از وقتی فرزندم به دنیا آمده ، از کمک و حمایت همسر (یا دوستانم) در حدی که انتظار داشته ام برخوردار نبوده ام.
۸۵. بچه دار شدن بیش از حد انتظار مشکلاتی در روابط با همسرم ایجاد کرده است .
۸۶. از وقتی بچه دار شده ام من و همسر (یا دوستانم) نتوانسته ایم بسیاری از کارها را با هم انجام دهیم.
۸۷. از وقتی که بچه دار شده ام ، من و همسرم آنطور که از یک خانواده انتظار می رود ، اوقات زیادی را با هم نمی گذرانیم.
۸۸. از وقتی آخرین فرزندم به دنیا آمده نسبت به مسایل جنسی رغبت کمتری دارم.
۸۹. به نظر می رسد بچه دار شدن ، تعداد مسایلی را که با خانواده ی همسر و خویشاوندان داشته ایم افزایش داده است.
۹۰. بچه داشتن ، پرخرج تر از آن بوده است که انتظار داشته ام .
۹۱. من احساس می کنم تنها و بدون دوست هستم .
۹۲. وقتی به مهمانی می روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد .
۹۳. رغبت و توجه من نسبت به دیگران ، مانند گذشته نیست .
۹۴. اغلب احساس می کنم که افراد همسالم از معاشرت با من خوششان نمی آید.
۹۵. وقتی در مراقبت از فرزندانم با مشکلی مواجه می شوم ، افراد زیادی هستند که می توانم از آنها کمک یا راهنمایی بخواهم.
۹۶. از وقتی بچه دار شده ام کمتر می توانم دوستانم را ببینم یا دوستان جدیدی پیدا کنم.
۹۷. در شش ماه گذشته ، بیمارتر از معمول بوده ام و یا بیش از معمول درد و رنج داشته ام .
۹۸. از لحاظ جسمانی ، حالم اغلب خوب است .
۹۹. بچه دار شدن ، تغییراتی را در من ایجاد کرده است.
۱۰۰. چیزها برایم مانند گذشته لذت بخش نیستند.
۱۰۱. از وقتی بچه دار شده ام :
 ۱. اغلب بیمار بوده ام .
 ۲. حالم زیاد خوب نبوده است .
 ۴. وضع سلامتم تغییری نکرده است.
 ۵. وضع سلامتم بهتر شده است.



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

۱۰۲. طلاق

۱۰۳. آشتی زن و شوهر

۱۰۴. ازدواج

۱۰۵. جدایی موقت

۱۰۶. حاملگی

۱۰۷. نقل مکان خویشاوندان دیگر به خانه‌ی شما

۱۰۸. افزایش قابل ملاحظه‌ی درآمد (۲۰ درصد یا بیشتر)

۱۰۹. بدهی قابل ملاحظه

۱۱۰. اسباب کشی به محل جدید

۱۱۱. ترفیع در کار

۱۱۲. کاهش قابل ملاحظه‌ی درآمد

۱۱۳. مشکلات مربوط به الکل و مواد مخدر

۱۱۴. مرگ یک دوست نزدیک خانواده

۱۱۵. شروع یک کار جدید

۱۱۶. ورود به یک مدرسه‌ی جدید

۱۱۷. اختلاف با مافوق در محل کار

۱۱۸. اختلاف با معلمان در مدرسه

۱۱۹. مشکلات قانونی

۱۲۰. مرگ یکی از اعضای بلافصل خانواده



پاسخنامه‌ی شاخص تنیدگی والدینی

۱۰۹
۱۱۰
۱۱۱
۱۱۲
۱۱۳
۱۱۴
۱۱۵
۱۱۶
۱۱۷
۱۱۸
۱۱۹
۱۲۰

۵	۴	۳	۲	۱	۷۳
۵	۴	۳	۲	۱	۷۴
۵	۴	۳	۲	۱	۷۵
۵	۴	۳	۲	۱	۷۶
۵	۴	۳	۲	۱	۷۷
۵	۴	۳	۲	۱	۷۸
۵	۴	۳	۲	۱	۷۹
۵	۴	۳	۲	۱	۸۰
۵	۴	۳	۲	۱	۸۱
۵	۴	۳	۲	۱	۸۲
۵	۴	۳	۲	۱	۸۳
۵	۴	۳	۲	۱	۸۴
۵	۴	۳	۲	۱	۸۵
۵	۴	۳	۲	۱	۸۶
۵	۴	۳	۲	۱	۸۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸۸
۵	۴	۳	۲	۱	۸۹
۵	۴	۳	۲	۱	۹۰
۵	۴	۳	۲	۱	۹۱
۵	۴	۳	۲	۱	۹۲
۵	۴	۳	۲	۱	۹۳
۵	۴	۳	۲	۱	۹۴
۵	۴	۳	۲	۱	۹۵
۵	۴	۳	۲	۱	۹۶
۵	۴	۳	۲	۱	۹۷
۵	۴	۳	۲	۱	۹۸
۵	۴	۳	۲	۱	۹۹
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۰
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۱
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۲
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۳
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۴
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۶
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰۷

۵	۴	۳	۲	۱	۳۷
۵	۴	۳	۲	۱	۳۸
۵	۴	۳	۲	۱	۳۹
۵	۴	۳	۲	۱	۴۰
۵	۴	۳	۲	۱	۴۱
۵	۴	۳	۲	۱	۴۲
۵	۴	۳	۲	۱	۴۳
۵	۴	۳	۲	۱	۴۴
۵	۴	۳	۲	۱	۴۵
۵	۴	۳	۲	۱	۴۶
۵	۴	۳	۲	۱	۴۷
۵	۴	۳	۲	۱	۴۸
۵	۴	۳	۲	۱	۴۹
۵	۴	۳	۲	۱	۵۰
۵	۴	۳	۲	۱	۵۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵۲
۵	۴	۳	۲	۱	۵۳
۵	۴	۳	۲	۱	۵۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵۵
۵	۴	۳	۲	۱	۵۶
۵	۴	۳	۲	۱	۵۷
۵	۴	۳	۲	۱	۵۸
۵	۴	۳	۲	۱	۵۹
۵	۴	۳	۲	۱	۶۰
۵	۴	۳	۲	۱	۶۱
۵	۴	۳	۲	۱	۶۲
۵	۴	۳	۲	۱	۶۳
۵	۴	۳	۲	۱	۶۴
۵	۴	۳	۲	۱	۶۵
۵	۴	۳	۲	۱	۶۶
۵	۴	۳	۲	۱	۶۷
۵	۴	۳	۲	۱	۶۸
۵	۴	۳	۲	۱	۶۹
۵	۴	۳	۲	۱	۷۰

۵	۴	۳	۲	۱	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۲
۵	۴	۳	۲	۱	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۴
۵	۴	۳	۲	۱	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۶
۵	۴	۳	۲	۱	۷
۵	۴	۳	۲	۱	۸
۵	۴	۳	۲	۱	۹
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸
۵	۴	۳	۲	۱	۱۹
۵	۴	۳	۲	۱	۲۰
۵	۴	۳	۲	۱	۲۱
۵	۴	۳	۲	۱	۲۲
۵	۴	۳	۲	۱	۲۳
۵	۴	۳	۲	۱	۲۴
۵	۴	۳	۲	۱	۲۵
۵	۴	۳	۲	۱	۲۶
۵	۴	۳	۲	۱	۲۷
۵	۴	۳	۲	۱	۲۸
۵	۴	۳	۲	۱	۲۹
۵	۴	۳	۲	۱	۳۰
۵	۴	۳	۲	۱	۳۱
۵	۴	۳	۲	۱	۳۲
۵	۴	۳	۲	۱	۳۳
۵	۴	۳	۲	۱	۳۴