



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

نخستین عکس العمل شما در برابر هر سؤال، بهترین پاسخ شماست.

درجه توافق خود را با کشیدن یک ضریب روی شماره ای که با احساس شما بیشترین مطابقت را دارد، مشخص کنید. اگر نسبت به پاسخ خود مطمئن نیستید، روی شماره ۳، یک ضریب بکشید.

	۵ کاملاً مخالفم	۴	۳	۲	۱
مثال: از رفتن به سینما لذت می برم (اگر گاهی از سینما رفتن لذت می برید، می توانید روی شماره ۲ یک ضریب بکشید).	۵	۴	۳	۲	۱
۱. وقتی فرزندم چیزی می خواهد معمولاً سعی می کند آن را به دست آورد.	۵	۴	۳	۲	۱
۲. فرزندم آنقدر فعال است که مرا به کلی درمانده می کند.	۵	۴	۳	۲	۱
۳. فرزندم نامنظم به نظر می رسد و به سادگی حواسش پرت می شود.	۵	۴	۳	۲	۱
۴. نسبت به اغلب بچه های دیگر، تمرکز و توجه برای فرزندم مشکل تر است.	۵	۴	۳	۲	۱
۵. فرزندم می تواند بیش از ده دقیقه با یک اسباب بازی خود را مشغول کند.	۵	۴	۳	۲	۱
۶. بیش از حد انتظار من، حواس فرزندم پرت است.	۵	۴	۳	۲	۱
۷. فرزندم فعال تر از حد انتظار من است.	۵	۴	۳	۲	۱
۸. هنگام لباس پوشیدن یا حمام رفتن، فرزندم مدام وول می زند و ایجاد ناراحتی می کند.	۵	۴	۳	۲	۱
۹. وقتی فرزندم چیزی می خواهد، می توان به آسانی او را از آن منصرف کرد.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰. فرزندم کمتر کارهایی را انجام می دهد که بتوانند مرا خوشحال کنند.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱. بیشتر مواقع احساس می کنم که فرزندم دوستم ندارد و دلش نمی خواهد که پیش من باشد.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲. گاهی احساس می کنم که فرزندم دوستم ندارد و دلش نمی خواهد که پیش من باشد.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳. گشاده رویی فرزندم نسبت به من، کمتر از آن است که انتظار دارم.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴. وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می دهم، احساس می کنم که ارزش زیادی برای آنها قایل نیست.	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵. کدام یک از جمله های زیر، فرزند شما را بهتر توصیف می کند:					
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. تقریباً هرگز دوست ندارد با من بازی کند.	۵	۴	۳	۲	۱

۱۶	ناراحتی و گریه های فرزند من:				
۱	بسیار کمتر از آن است که انتظار داشته ام.				
۲	کمتر از آن است که انتظار داشته ام.				
۳	تقریبا همان اندازه است که انتظار داشته ام.				
۴	بیش از آن است که انتظار داشته ام.				
۵	تقریبا دائمی است.	۱	۲	۳	۴
۱۷	به نظر من می رسد که ناراحتی و گریه فرزند من،				
۱	از اغلب بچه های دیگر بیشتر است.				
۱۸	وقتی فرزندم بازی می کند، اغلب لبخند نمی زند				
۱	یا نمی خندد.	۱	۲	۳	۴
۱۹	وقتی از خواب بیدار می شود، معمولا بد خلق است.				
۲۰	احساس می کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به				
۱	آسانی برافروخته می شود.	۱	۲	۳	۴
۲۱	ظاهر فرزندم تا حدی متفاوت از چیزی است که انتظار				
۱	داشته ام و این مسأله گاهی مرا ناراحت می کند.	۱	۲	۳	۴
۲۲	به نظر می رسد که فرزندم برخی از چیزهایی را که				
۱	قبلا یادگرفته فراموش می کند و دوباره کارهایی را انجام				
۱	می دهد که مخصوص بچه های کم سن تر است.	۱	۲	۳	۴
۲۳	به نظر نمی رسد که فرزندم بتواند با همان سرعتی				
۱	یاد بگیرد که بیشتر بچه های دیگر یاد می گیرند.	۱	۲	۳	۴
۲۴	به نظر نمی رسد که فرزندم به اندازه بچه های دیگر				
۱	بخندد.	۱	۲	۳	۴
۲۵	تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم مرا ناراحت				
۱	می کند.	۱	۲	۳	۴
۲۶	توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.				
۱	۲۷	فرزندم در آغوش گرفتن و ناز و نوازش را زیاد			
۱	دوست ندارد.	۱	۲	۳	۴
۲۸	وقتی فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم تردید				
۱	داشتم که توانایی مراقبت از او را داشته باشم.	۱	۲	۳	۴
۲۹	والد بودن سخت تر از آن است که من فکر می کردم.				
۱	۳۰	وقتی از فرزندم مراقبت می کنم خود را تواناتر و بالاتر			
۱	از هر چیز احساس می کنم.	۱	۲	۳	۴
۳۱	نسبت به بیشتر بچه ها، عادت به تغییرات در برنامه ها				
۱	یا تغییرات در منزل، برای فرزندم سخت تر است.	۱	۲	۳	۴
۳۲	وقتی چیزی را که دوست ندارد اتفاق می افتد، فرزندم				
۱	عکس العمل شدیدی از خود نشان می دهد.	۱	۲	۳	۴
۳۳	گذشتن فرزندم با یک پرستار در منزل معمولا مشکل				
۱	است.	۱	۲	۳	۴
۳۴	در برابر کوچکترین چیزها، فرزندم به آسانی				
۱	برافروخته می شود.	۱	۲	۳	۴
۳۵	صداهای بلند و نور زیاد توجه فرزندم را به آسانی جلب				
۱	می کنند و عکس العمل شدیدی را در او به وجود می آورند.	۱	۲	۳	۴
۳۶	تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت تر از آن بود				
۱	که انتظار داشتم.	۱	۲	۳	۴
۳۷	معمولا فرزندم مدتی از یک اسباب بازی جدید اجتناب				
۱	می کند قبل از آنکه با آن بازی کند.	۱	۲	۳	۴

					۳۸. برای فرزندم بسیار سخت است و مدت ها طول می کشد تا به چیزهای جدید عادت کند.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۳۹. وقتی فرزندم با غریبه ها مواجه می شود احساس ناراحتی نمی کند.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۴۰. وقتی برافروخته می شود:
					۱. به آسانی آرام می شود.
					۲. ایجاد آرامش در او سخت تر از آن است که من انتظار دارم.
					۳. آرام کردن او بسیار دشوار است.
					۴. هیچ یک از کارهای من او به آرام کردن او کمک نمی کند.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۴۱. به این نتیجه رسیده ام 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	۴	۳	۲	۱	
					۵. بسیار آسان تر 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 حرفها، فزون‌فعالی، گریه، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و غیره. خواهش می کنیم دور نمره ای 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	۴	۳	۲	۱	
					۵. بیش از ۱۵ دقیقه طول می کشد.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۴۴. بعضی از کارهای فرزندم به شدت مرا 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.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۴۷. بزرگ شدن فرزندم بیش از حد انتظار من، در دسرهایی را ایجاد کرده است.
					۴۸. به نظر می رسد که مراقبت از فرزندم بسیار سخت تر از بچه های دیگر است.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۴۹. فرزندم دایم به من آویزان است.
۵	۴	۳	۲	۱	
					۵۰. خواسته های فرزندم از من، بیشتر از اغلب بچه های دیگر است.

۵	۴	۳	۲	۱	۵۱. بدون برخورداری از کمک دیگران، نمی توانم تصمیم بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۲. مشکلات من در بزرگ کردن فرزندانم بسیار بیشتر از حد انتظار من بوده اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۳. از والد بودن (پدر یا مادر) لذت می برم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۴. وقتی از فرزندم می خواهم کاری انجام دهد یا ندهد، احساس می کنم که در اغلب مواقع موفق هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۵. وقتی آخرین فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس کردم که نمی توانم آنطور که فکر می کردم از وی مراقبت کنم. به کمک احتیاج داشتم.
۵	۴	۳	۲	۱	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 عهده هر چیزی که اتفاق می افتد برآیم.
					۲. می توانم از عهده اغلب چیزها به خوبی برآیم.
					۳. گاهی تردید دارم اما فکر می کنم که از عهده اغلب چیزها بدون هیچ مسأله ای، بر می آیم.
					۴. تردید دارم که بتوانم از عهده کارها برآیم.
					۵. فکر نمی کنم که به هیچ وجه بتوانم به خوبی از عهده کارها برآیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۵۸. احساس می کنم که من:
					۱. والد بسیار خوبی هستم.
					۲. بهتر از یک والد متوسط هستم.
					۳. یک والد متوسط هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. کسی هستم که برای والد بودن، مشکلاتی دارد.
					۵. یک والد خوب نیستم.
					۵۹. بالاترین سطح تحصیلی خود را (مادر) مشخص کنید:
					مادر:
					۱. کلاس اول تا هشتم.
					۲. کلاس ۹ تا ۱۲.
					۳. مدرسه حرفه ای یا هر فوق دیپلم دیگر.
					۴. لیسانس.
					۵. فوق لیسانس یا رشته های تخصصی.
					۶۰. بالاترین سطح تحصیلی خود را (پدر) مشخص کنید:
					پدر:
					۱. کلاس اول تا هشتم.
					۲. کلاس ۹ تا ۱۲.
					۳. مدرسه حرفه ای یا هر فوق دیپلم دیگر.
					۴. لیسانس.
					۵. فوق لیسانس یا رشته های تخصصی.
					۶۱. فهمیدن آنچه که فرزند شما می خواهد یا نیاز دارد، تا چه اندازه ای برای شما آسان است؟
					۱. خیلی آسان
					۲. آسان
					۳. گاهی مشکل
					۴. بسیار سخت
۵	۴	۳	۲	۱	۵. معمولاً نمی توانم مسأله را بفهمم.

۵	۴	۳	۲	۱	۶۲. خیلی طول می کشد تا والدین به احساسات گرم و صمیمی نسبت به فرزندان خود دست یابند.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۳. من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم، گرم تر و صمیمی تر از احساس کنونی ام باشد و این مسأله مرا ناراحت می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۴. گاهی فرزندم فقط برای اینکه مرا آزار دهد، کارهای ناراحت کننده می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۵. وقتی جوان بودم بغل کردن یا مراقبت از کودکان هرگز برایم راحت نبود.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۶. فرزندم می داند که من مادر (یا پدر) او هستم و از من بیش از دیگران انتظار دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۷. تعداد فرزندان من در حال حاضر، خیلی زیاد است.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۸. بیشتر وقت زندگی من، صرف کارهایی برای فرزندم می شود.
۵	۴	۳	۲	۱	۶۹. هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده ای از زندگیم را برای رفع احتیاجات فرزندم صرف کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۰. احساس می کنم که مسوولیتهایم به عنوان والد (مادر یا پدر) مرا در دام خود اسیر کرده اند.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۱. اغلب احساس می کنم که زندگیم وقف ارضای نیازهای فرزندم شده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۲. از وقتی این بچه به دنیا آمده است نتوانسته ام کارهای جدید و متفاوت را انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۳. از وقتی بچه دار شده ام احساس می کنم که هرگز نتوانسته ام کارهای مورد علاقه ام را انجام دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۴. به سختی می توانم در منزلمان جایی را پیدا کنم تا بتوانم در آنجا تنها باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۵. وقتی در باره خودم به عنوان والد (پدر یا مادر) فکر می کنم اغلب احساس بدی نسبت به خود دارم یا احساس گناهکاری می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۶. در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریدم احساس ناراحتی می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۷. وقتی فرزندم بیش از حد ناراحتی یا بدرفتاری می کند، خود را مسوول می دانم و مانند این است که کاری را به درستی انجام نداده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۸. هر بار که فرزندم اشتباه می کند، خود را واقعاً مقصر می دانم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷۹. اغلب درباره چگونگی احساسم نسبت به فرزندم، احساس گناه می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۰. چیزهای بسیار کمی در مورد زندگیم مرا نگران می کنند.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۱. پس از ترک بیمارستان با نوزادم، غمگین تر و افسرده تر از آن بودم که انتظار داشتم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۲. وقتی نسبت به فرزندم عصبانی می شوم در نهایت احساس گناه می کنم و این احساس مرا ناراحت می کند.

۵	۴	۳	۲	۱	۸۳. تقریباً یک ماه پس از آن که فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم، احساس کردم که بیش از حد انتظار غمگین و افسرده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۴. از وقتی فرزندم به دنیا آمده، از کمک و حمایت همسرم (یا دوستانم) در حدی که انتظار داشتیم برخوردار نبوده ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۵. بچه دار شدن، بیش از حد انتظار، مشکلاتی را در روابط با همسرم ایجاد کرده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۶. از وقتی بچه دار شده ام من و همسرم (یا دوستانم) نتوانسته ایم بسیاری از کارها را با هم انجام دهیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۷. از وقتی بچه دار شده ام، من و همسرم، آنطور که از یک خانواده انتظار می رود، اوقات زیادی را با هم نمی گذرانیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۸. از وقتی آخرین فرزندم به دنیا آمده، نسبت به مسایل جنسی رغبت کمتری دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸۹. به نظر می رسد که بچه دار شدن، تعداد مسایلی را که با خانواده همسر و خویشاوندان داشته ایم افزایش داده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۰. بچه داشتن، پُر خرج تر از آن بوده است که انتظار داشته ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۱. من احساس می کنم که تنها و بدون دوست هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۲. وقتی به مهمانی می روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۳. رغبت و توجه من نسبت به دیگران، مانند گذشته نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۴. اغلب احساس می کنم که افراد همسالم از معاشرت با من خوششان نمی آید.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۵. وقتی در مراقبت از فرزندانم با مشکلی مواجه می شوم، افراد زیادی هستند که می توانم از آنها کمک یا راهنمایی بخواهم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۶. از وقتی بچه دار شده ام کمتر می توانم دوستانم را ببینم یا دوستان جدیدی پیدا کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۷. در شش ماه گذشته، بیمارتر از معمول بوده ام و یا بیش از معمول درد و رنج داشته ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۸. از لحاظ جسمانی، حالم اغلب خوب است.
۵	۴	۳	۲	۱	۹۹. بچه دار شدن، تغییری را در خواب من ایجاد کرده است.
۵	۴	۳	۲	۱	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.
					۳. وضع سلامتم تغییری نکرده است.
۵	۴	۳	۲	۱	۴. وضع سلامتم بهتر شده است.

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

- ۱----- ۱۰۲. طلاق
- ۱----- ۱۰۳. آشتی زن و شوهر
- ۱----- ۱۰۴. ازدواج
- ۱----- ۱۰۵. جدایی موقت
- ۱----- ۱۰۶. حاملگی
- ۱----- ۱۰۷. نقل مکان خویشاوندان دیگر به خانه شما
- ۱----- ۱۰۸. افزایش قابل ملاحظه درآمد (۲۰ درصد یا بیشتر)
- ۱----- ۱۰۹. بدهی قابل ملاحظه
- ۱----- ۱۱۰. اسباب کشی به محل جدید
- ۱----- ۱۱۱. ترفیع در کار
- ۱----- ۱۱۲. کاهش قابل ملاحظه درآمد
- ۱----- ۱۱۳. مشکلات مربوط به الکل یا مواد مخدر
- ۱----- ۱۱۴. مرگ یک دوست نزدیک خانواده
- ۱----- ۱۱۵. شروع یک کار جدید
- ۱----- ۱۱۶. ورود به یک مدرسه جدید
- ۱----- ۱۱۷. اختلاف با مافوق در محل کار
- ۱----- ۱۱۸. اختلاف با معلمان در مدرسه
- ۱----- ۱۱۹. مشکلات قانونی
- ۱----- ۱۲۰. مرگ یکی از اعضای بلا فصل خانواده