



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس استرس والدینی

جملات زیر درباره استرس والدینی است که شما ممکن است احساس کنید. لطفاً هر کدام از جملات را با دقت بخوانید و دور یکی از گزینه هایی که احساسات شما را به بهترین وجه توصیف می کند خط بکشید.

کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم	
					۱- اغلب احساس می کنم که نمی توانم کارها را به خوبی انجام دهم.
					۲- هرگز انتظار نداشتم که بخش عمده ای از زندگی را برای رفع احتیاجات فرزندم صرف کنم.
					۳- احساس می کنم که مسئولیتهای من به عنوان والد (پدر یا مادر) مرا در دام خود اسیر کرده است.
					۴- از وقتی این بچه به دنیا آمده، نتوانسته ام کارهای جدید و متفاوت انجام بدهم.
					۵- از وقتی که بچه دار شده ام، احساس می کنم که هرگز نتوانسته ام کار های مورد علاقه ام را انجام بدهم.
					۶- در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریده ام، احساس ناراحتی می کنم.
					۷- چیز های بسیار زیادی در مورد زندگی ام مرا نگران می کند.
					۸- بچه دار شدن، بیش از حد انتظار، مشکلاتی را در روابط با همسرم ایجاد کرده است.
					۹- من احساس می کنم تنها و بدون دوست هستم.
					۱۰- وقتی به میهمانی می روم معمولاً انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.
					۱۱- رغبت و توجه من نسبت به دیگران مانند گذشته نیست.
					۱۲- چیزها برایم مانند گذشته لذت بخش نیست.
					۱۳- فرزندم کمتر کارهایی را انجام می دهد که بتواند مرا خوشحال کند.
					۱۴- گاهی احساس می کنم که فرزندم دوست ندارد و دلش نمی خواهد که پیش من باشد.
					۱۵- گشاده رویی فرزندم نسبت به من کمتر از آن است که انتظار دارم.
					۱۶- وقتی کار هایی را برای فرزندم انجام می دهم احساس می کنم که ارزش زیادی برای آن ها قائل نیست.
					۱۷- وقتی فرزندم بازی می کند، اغلب لبخند نمی زند و یا نمی خندد.
					۱۸- به نظر نمی رسد فرزندم بتواند با همان سرعتی یاد بگیرد که بیشتر بچه های دیگر یاد می گیرند.
					۱۹- به نظر نمی رسد که فرزندم به اندازه بچه های دیگر بخندد.
					۲۰- توانایی فرزندم در حد انتظار من نیست.
					۲۱- برای فرزندم بسیار سخت است و مدت ها طول می کشد تا به چیز های جدید عادت کند.

یک والد خوب نیستم.	کسی هستم که برای والد بودن، مشکلاتی دارد.	یک والد متوسط هستم.	بهتر از یک والد متوسط هستم.	یک والد بسیار خوبی هستم.

۲۲- احساس می کنم که من:

کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
					۲۳- من انتظار داشتم که احساساتم نسبت به فرزندم گرم و صمیمی تر از احساس کنونی ام باشد و این مسأله مرا ناراحت می کند.
					۲۴- گاهی فرزندم برای این که مرا آزار دهد کارهای ناراحت کننده ای می کند.
					۲۵- به نظر می رسد که ناراحتی و گریه فرزند من از اغلب بچه های دیگر بیشتر است.
					۲۶- وقتی فرزندم از خواب بیدار می شود، معمولاً بد خلق است.
					۲۷- احساس می کنم که فرزندم بسیار دمدمی است و به آسانی برانگیخته می شود.
					۲۸- تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم مرا ناراحت می کند.
					۲۹- فرزندم وقتی چیزی اتفاق می افتد که دوست ندارد، عکس العمل شدیدی از خود نشان می دهد.
					۳۰- فرزندم به آسانی در برابر کوچک ترین چیزها برافروخته می شود.
					۳۱- تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت تر از آنی بود که انتظار داشتم.

بسیار سخت تر از حد انتظار من است.	کمی سخت تر از حد انتظار من است.	تقریباً به اندازه انتظار من است.	کمی آسان تر از حد انتظار من است.	بسیار آسان تر از حد انتظار من است.	
					۳۲- به این نتیجه رسیده ام که ودار کردن فرزندم به انجام کری یا منع کردن از انجام کاری، بسیار سخت تر از حد انتظار من است.

۱۰ و بیشتر	۸ تا ۹	۶ تا ۷	۴ تا ۵	۱ تا ۳	
					۳۳- با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندان انجام می دهد و باعث ناراحتی شما می گردد مشخص کنید. مثلاً: اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، فزون کنشی، گریه کردن، ایجاد مزاحمت، دعوا، نق و غیره. خواهش می کنیم دور نمره ای که شامل تعداد مواردی است که شمرده اید یک دایره بکشید.

کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
					۳۴- بعضی از کارهای فرزندم به شدت مرا ناراحت می کند.
					۳۵- مسائل مربوط به فرزندم بیشتر از آن هستند که انتظار داشته ام.
					۳۶- خواسته های فرزندم بیشتر از اغلب بچه های دیگر است.