

## پرسشنامه سنجش استرس والدینی

والدین گرامی

در هنگام پاسخ دادن به سؤالات زیر، لطفاً به کودکان فکر کنید.

در سؤالاتی که در ادامه آمده‌اند، پاسخی را که به بهترین نحو احساس شما را توصیف می‌کند، مشخص کنید. در صورتی که پاسخی را که دقیقاً بیان کننده احساس شما است نیافتید، لطفاً پاسخی که به چگونگی احساس شما نزدیک‌تر است را مشخص کنید. نخستین عکس‌العمل شما به هر سؤال، پاسخ شما است.

لطفاً میزان موافقت یا مخالفت با سؤالات زیر را با پر کردن شماره‌ای که بیشترین تطابق را با احساس شما دارد، مشخص کنید. در صورتی که مطمئن نیستید، لطفاً شماره ۳ را پر کنید.

| ردیف | گویه                                                                                                   | کاملاً مخالفم ۵       | مخالفم ۴              | مطمئن نیستم ۳         | موافقم ۲              | کاملاً موافقم ۱       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ۱    | من اغلب احساس می‌کنم که نمی‌توانم کارها را خیلی خوب مدیریت کنم.                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲    | من فهمیدم که بیش از آنچه باید زندگی‌م را صرف برآورده کردن نیازهای کودکم کرده‌ام.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳    | به خاطر مسئولیت‌هایی که به‌عنوان یک والد دارم، احساس گرفتاری می‌کنم.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۴    | از زمانی که بچه‌دار شده‌ام، نتوانسته‌ام کارهای جدید و متفاوتی دیگری انجام دهم.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۵    | احساس می‌کنم از زمانی که بچه‌دار شده‌ام، نتوانسته‌ام کارهایی را که دوست دارم انجام دهم.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۶    | از آخرین خرید لباسی که برای خودم داشته‌ام، راضی نیستم.                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۷    | تعداد مواردی که در زندگی مرا اذیت می‌کنند، کم هستند.                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۸    | داشتن یک کودک، بیش از آنچه انتظار داشتم، در روابط من با همسر مشکل ایجاد کرده است.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۹    | احساس می‌کنم تنها و بدون دوست هستم.                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۰   | معمولاً پیش از آنکه به یک مهمانی بروم، فکر می‌کنم آنجا به من خوش نمی‌گذرد.                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۱   | به اندازه گذشته به مردم علاقمند نیستم.                                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۲   | همانند گذشته از چیزها لذت نمی‌برم.                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۳   | کودک من به‌ندرت کاری انجام می‌دهد که احساس خوبی بکنم.                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۴   | اغلب اوقات احساس می‌کنم کودکم مرا دوست دارد و می‌خواهد نزدیک من باشد.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۵   | کودک من خیلی کمتر از آنچه انتظار دارم لبخند می‌زند.                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۶   | هنگامی که برای کودکم کارهایی انجام می‌دهم، احساس می‌کنم که از تلاش‌های من به‌قدر کافی قدردانی نمی‌شود. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۷   | کودک من اغلب هنگام بازی نمی‌خندد.                                                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| ردیف | گویه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | کاملاً مخالفم<br>۵    | مخالفم<br>۴           | مطمئن نیستم<br>۳      | موافقم<br>۲           | کاملاً موافقم<br>۱    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ۱۸   | به نظر می‌رسد کودک من به سرعت کودکان دیگر یاد نمی‌گیرد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۱۹   | به نظر می‌رسد کودک من کمتر از کودکان دیگر می‌خندد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۰   | کودک من قادر نیست در حد انتظار من رفتار کند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۱   | برای کودک من انطباق با وسایل جدید خیلی سخت و زمان‌بر است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۲   | <p>من احساس می‌کنم که:</p> <p>۱. یک والد خیلی خوب هستم.</p> <p>۲. از نیمی از والدین بهتر هستم.</p> <p>۳. یک والد معمولی هستم.</p> <p>۴. به‌عنوان یک والد دارای مشکلاتی هستم.</p> <p>۵. به‌عنوان یک والد خیلی خوب نیستم.</p>                                                                                                                                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۳   | من انتظار داشتم احساساتم به کودکم، از آنچه هست، گرم‌تر و نزدیک‌تر باشد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۴   | کودک من گاهی اوقات کارهایی انجام می‌دهد که فقط به قصد اذیت کردن من است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۵   | به نظر می‌رسد میزان گریه و جار و جنجال کودک من بیش از کودکان دیگر است..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۶   | کودک من وقتی از خواب بیدار می‌شود، بد خلق است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۷   | احساس می‌کنم که کودک من خیلی دمدمی مزاج است و به سادگی آشفته می‌شود.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۸   | کودک من گاهی کارهایی انجام می‌دهد که مرا خیلی ناراحت می‌کند..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۲۹   | کودک من اگر اتفاقی بیافتد که دوست ندارد، به شدت واکنش نشان می‌دهد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۰   | کودک من به آسانی در موارد کم اهمیت آشفته می‌شود.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۱   | ثابت نگه داشتن برنامه خواب یا خوراک کودک من، خیلی سخت‌تر از چیزی است که فکر می‌کردم.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۲   | <p>من فهمیدم که وادار کردن کودکم به انجام کاری یا توقف انجام کاری:</p> <p>۱. سخت‌تر از حد انتظارم است.</p> <p>۲. تا حدی سخت‌تر از حد انتظارم است.</p> <p>۳. در حد انتظارم سخت است.</p> <p>۴. تا حدی آسان‌تر حد انتظارم است.</p> <p>۵. خیلی آسان‌تر از حد انتظارم است.</p>                                                                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۳   | <p>به دقت فکر کنید و تعداد مواردی را که کودکان با انجام دادن آنها شما را اذیت می‌کند بشمارید. برای مثال وقت تلف کردن، امتناع از شنیدن، بیش‌فعالی، گریه کردن، مزاحم کار کسی شدن، دعوا کردن، ناله و زاری کردن و ... لطفاً شماره‌ای که نشان دهنده تعداد موارد شمرده شده است را علامت بزنید.</p> <p>۱. بین ۱-۳</p> <p>۲. بین ۴-۵</p> <p>۳. بین ۶-۷</p> <p>۴. بین ۸-۹</p> <p>۵. بیشتر از ۱۰</p> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| ردیف | گویه                                                  | کاملاً مخالفم ۵       | مخالفم ۴              | مطمئن نیستم ۳         | موافقم ۲              | کاملاً موافقم ۱       |
|------|-------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| ۳۴   | کودک من کارهایی انجام می‌دهد که مرا خیلی اذیت می‌کند. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۵   | به‌طور کلی مشکلات کودک من بیش از حد انتظارم است.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ۳۶   | تقاضاهای کودکم از من بیشتر از کودکان دیگر است.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## شرح ابزار

### فرم کوتاه مقیاس استرس والدینی

این پرسشنامه در پاسخ به نیاز متخصصان بالینی برای تهیه یک مقیاس معتبر به منظور اندازه‌گیری استرس در روابط والد-فرزند توسط آبدین<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) تهیه شده است. آبدین (۱۹۹۵) در تدوین این مقیاس از این بیس نظری که استرس کلی والدین تابعی از ویژگی‌های رفتاری کودک است، و همچنین ویژگی‌های شخصیتی والدین و فشارهای روانی محیط خانوادگی که مستقیماً به نقش فرزندپروری مربوط است، الهام گرفته است. فرم کوتاه این مقیاس مشتمل بر ۳۶ گویه با همان عبارات‌های فرم اصلی بلند ۱۰۱ گویه‌ای است. این مقیاس به منظور ارزیابی سه زیرمقیاس آشفتگی والدینی (شامل گویه‌های ۱ تا ۱۲)، تعاملات ناکارآمد والد-فرزند (شامل گویه‌های ۱۳ تا ۲۴) و ویژگی‌های کودک مشکل‌آفرین (شامل گویه‌های ۲۵ تا ۳۶) و همچنین نمره استرس کلی (مجموع همه گویه‌ها) طراحی شده است که شیوه نمره‌گذاری بر روی طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) انجام می‌شود. نمره بیشتر فرد در این مقیاس به این معنی است که استرس والدینی کمتری را تجربه می‌کند. ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار در ایران برای والدین کودکان سنین پیش از دبستان توسط شیرزادی، فرامرزی، قاسمی و شفیعی (۱۳۹۳) مورد بررسی قرار گرفته است و آنان ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۵۹ تا ۰/۸۶ و همچنین ضریب اعتبار بازآزمایی در طول ۱۶ روز بعد از اجرای دور اول را بین ۰/۹۲ تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند.

### منابع

شیرزادی، پرستو؛ فرامرزی، سالار؛ قاسمی، مسلم؛ شفیعی، میثم. (۱۳۹۳). بررسی روایی و اعتبار فرم کوتاه شاخص استرس فرزندپروری (PSI-SF). *رویش روان‌شناسی*، ۳(۴)، ۹۱-۱۱۰.

Abidin, R. R. (1990). *Parenting stress index-short form*. Pediatric Psychology Press Charlottesville, VA.

Abidin, R. R. (1995). *Parenting Stress Index (PSI) manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

---

<sup>1</sup> Abidin

