



شاخص تنیدگی والدین (P.S.I)

دستور اجراء: وقتی به پرسش‌هایی که در صفحات بعد اشاره شده‌اند پاسخ می‌دهید درباره فرزندى فکر کنید که شما را بیش از همه نگران کرده است از شما می‌خواهیم که در پاسخ به پرسش‌های صفحات بعد، پاسخی را مشخص کنید که احساسات شما را به بهترین وجه، توصیف می‌کند. اگر هیچ یک از پاسخ‌ها با احساسات شما کاملاً منطبق نباشند، پاسخی را انتخاب کنید که تقریباً احساس شما را نشان می‌دهد.

نخستین جواب و عکس‌العمل شما در برابر هر سؤال، بهترین پاسخ شما است.

درجه توافق یا عدم توافق خود را با کشیدن یک دایره دور شماره‌ای که با احساس شما بیشترین مطابقت را دارد مشخص کنید. اگر مطمئن نیستید دور شماره ۳ یک دایره بکشید.

۵	۴	۳	۲	۱
کاملاً مخالفم	مخالفم	مطمئن نیستم	موافقم	کاملاً موافقم

مثال:

از رفتن به سینما لذت می‌برم (اگر گاهی از رفتن به سینما لذت می‌برید، می‌توانید دور شماره ۲ یک دایره بکشید).

۵ ۴ ۳ ② ۱

- ۱- وقتی بچه‌ام چیزی می‌خواهد، معمولاً سعی می‌کند که آن را به دست آورد.
 - ۲- بچه‌ام آنقدر فعال است که مرا خیلی خسته می‌کند.
 - ۳- بچه‌ام به نظر نامنظم می‌رسد و به آسانی حواسش پرت می‌شود.
 - ۴- فرزند من، در مقایسه با دیگران، در زمینه تمرکز و دقت، مشکلات بیشتری دارد.
 - ۵- فرزند من می‌تواند با یک اسباب‌بازی بیش از ده دقیقه خود را مشغول کند.
 - ۶- فرزند من بیش از حد انتظار، حواسش پرت می‌شود.
 - ۷- فعالیت بچه‌ام بیش از حد انتظار من است.
 - ۸- بچه‌ام هنگام لباس پوشیدن یا حمام کردن دائماً وول می‌زند و ایجاد ناراحتی می‌کند.
 - ۹- وقتی بچه‌ام چیزی را می‌خواهد می‌توان وی را به آسانی از آن منصرف کرد.
 - ۱۰- به ندرت کاری می‌کند که مرا خوشحال کند یا در من احساس خوبی ایجاد نماید.
 - ۱۱- اغلب مواقع احساس می‌کنم که مرا دوست دارد و دلش می‌خواهد پهلوی من باشد.
 - ۱۲- گاهی احساس می‌کنم که فرزندم مرا دوست ندارد و دلش نمی‌خواهد پهلوی من باشد.
 - ۱۳- کمتر از آنچه انتظار دارم فرزندم به من لبخند می‌زند.
 - ۱۴- وقتی کارهایی را برای فرزندم انجام می‌دهم احساس می‌کنم که ارزش زیادی برای آنها قائل نیست.
 - ۱۵- کدامیک از جملات 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- تقریباً هرگز دوست ندارد با من بازی کند.
- ۱۶- ناراحتی و گریه‌های فرزند من
 - ۱- خیلی کمتر از آن است که انتظار داشته‌ام.
 - ۲- کمتر از آن است که انتظار داشته‌ام.
 - ۳- تقریباً همان اندازه است که انتظار داشته‌ام.
 - ۴- بیش از آن است که انتظار داشته‌ام.
 - ۵- بنظر می‌رسد که تقریباً دائمی است.
- ۱۷- بنظر می‌رسد که ناراحتی و گریه فرزند من، غالباً بیش از بسیاری از کودکان دیگر است.
- ۱۸- به هنگام بازی، فرزند من، غالباً لبخند نمی‌زند یا نمی‌خندد.
- ۱۹- هنگامی که از خواب برمی‌خیزد، معمولاً بد اخلاق است.
- ۲۰- احساس می‌کنم که بسیار دمدمی است و به آسانی برانگیخته و عصبانی می‌شود.
- ۲۱- ظاهر فرزند من، تا حدی متفاوت از آن چیزی است که انتظار داشته‌ام و این مسئله گاهی مرا ناراحت می‌کند.
- ۲۲- در بعضی زمینه‌ها به نظر می‌رسد که فرزند من آنچه را که قبلاً یاد گرفته فراموش می‌کند.
- ۲۳- به نظر نمی‌رسد که فرزند من بتواند با همان سرعت اغلب بچه‌های دیگر، یاد بگیرد.
- ۲۴- به نظر نمی‌رسد که فرزند من به اندازه بچه‌های دیگر بخندد.
- ۲۵- تعداد بسیار کمی از کارهای فرزندم مرا آزار می‌دهد.
- ۲۶- توانایی فرزندم به اندازه‌ای است که من انتظار داشته‌ام.
- ۲۷- فرزندم در آغوش گرفتن و ناز و نوازش را زیاد دوست ندارد.
- ۲۸- وقتی فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم، نسبت به توانایی خود در مراقبت از او تردید داشتم.
- ۲۹- والد بودن سخت‌تر از آن است که فکر می‌کردم.
- ۳۰- وقتی در حال مراقبت از فرزندم هستم، خود را توانا و بالاتر از هر چیز احساس می‌کنم.
- ۳۱- نسبت به اغلب بچه‌ها، فرزند من به سختی می‌تواند با تغییرات در برنامه‌ها یا تغییرات در منزل عادت کند.
- ۳۲- وقتی چیزی که دوست ندارد، اتفاق می‌افتد فرزند من عکس‌العمل شدیدی از خود نشان می‌دهد.
- ۳۳- گذاشتن فرزندم با یک نفر دیگر به عنوان مراقب در منزل، معمولاً مشکل است.
- ۳۴- فرزندم به آسانی در برابر کوچکترین چیزها برانگیخته می‌شود.
- ۳۵- فرزندم به آسانی متوجه صداهای بلند و نور زیاد می‌شود و نسبت به آنها عکس‌العمل نشان می‌دهد.
- ۳۶- تنظیم برنامه خواب و غذای فرزندم سخت‌تر از آن بود که انتظار داشتم.
- 37- معمولاً مدتی از یک اسباب‌بازی جدید اجتناب می‌کند، قبل از آنکه با آن بازی کند.
- 38- برای فرزندم بسیار سخت است و مدت‌ها طول می‌کشد تا به چیزهای جدید عادت کند.
- 39- وقتی با غریبه‌ها مواجه می‌شود احساس راحتی نمی‌کند.
- 40- وقتی برانگیخته می‌شود:
 - ۱- به آسانی آرام می‌شود.
 - 2- ایجاد آرامش در او، سخت‌تر از آن است که من انتظار دارم.
 - 3- آرام کردن او بسیار مشکل است.
 - 4- هر کار می‌کنم به آرام کردن او کمک نمی‌کند.



- 41- به این نتیجه رسیده‌ام که وادار کردن فرزندم به انجام کاری یا مانع شدن از انجام کاری:
- 1- بسیار سخت‌تر از آن است که انتظار داشته‌ام.
 - 2- کمی سخت‌تر از آن است که انتظار داشته‌ام.
 - 3- سختی آن تقریباً به اندازه انتظار من بوده است.
 - 4- بسیار آسان‌تر از آن است که انتظار داشته‌ام.
- 42- با دقت فکر کنید و تعداد کارهایی را که فرزندتان انجام می‌دهد و باعث ناراحتی شما می‌گردد مشخص کنید. مثلاً اتلاف وقت، گوش ندادن به حرف، فزون‌فعالی، گریه کردن، ایجاد مزاحمت، دعوا کردن، نق زدن و غیره. خواهش می‌کنیم دور نمره‌ای که شامل تعداد چیزهایی است که شمرده‌اید یک دایره بکشید.
- 1- (1 تا 3) 3- (6 تا 7) 5- (10 و بیشتر)
2- (4 تا 5) 4- (8 تا 9)
- 43- وقتی فرزندم گریه می‌کند معمولاً
- 1- کمتر از 2 دقیقه طول می‌کشد.
 - 2- 2 تا 5 دقیقه طول می‌کشد.
 - 3- 5 تا 10 دقیقه طول می‌کشد.
 - 4- 10 تا 15 دقیقه طول می‌کشد.
 - 5- بیش از 15 دقیقه طول می‌کشد.
- 44- بعضی از کارهای فرزندم واقعاً مرا خیلی ناراحت می‌کند.
- 45- مسائل مربوط به سلامت فرزندم بیش از آن هستند که انتظار داشته‌ام.
- 46- همان قدر که فرزندم بزرگ‌تر و مستقل‌تر می‌شود نگرانی من هم از اینکه آسیب ببیند یا دچار ناراحتی شود، افزایش می‌یابد.
- 47- بزرگ شدن فرزند من دردسرهایی بیش از حد انتظار، ایجاد کرده است.
- 48- مواظبت کردن از بچه من سخت‌تر از مواظبت کردن از بچه‌های دیگر است.
- 49- فرزندم دائماً به من آویزان است.
- 50- خواسته‌های فرزند من بیشتر از اغلب کودکان دیگر است.
- 51- من نمی‌توانم بدون برخورداری از کمک دیگران، تصمیم بگیرم.
- 52- مطالعات من در بزرگ کردن فرزندانم خیلی بیشتر از انتظارم بوده‌اند.
- 53- از مادر (یا پدر) بودن خود لذت می‌برم.
- 54- احساس می‌کنم وقتی می‌خواهم فرزندم کاری را انجام بدهد یا ندهد، در اغلب مواقع موفق هستم.
- 55- وقتی آخرین فرزندم را از بیمارستان به منزل آوردم، احساس کردم که نمی‌توانم آنچنان که تصور می‌کردم از او مراقبت کنم. به کمک احتیاج دارم.
- 56- من غالباً احساس می‌کنم که نمی‌توانم کارها را به خوبی انجام دهم.
- 57- وقتی به خودم به عنوان یک پدر یا مادر فکر می‌کنم، عقیده دارم که:
- 1- می‌توانم از عهده هر چیز که اتفاق می‌افتد، برآیم.
 - 2- می‌توانم از عهده بسیاری از چیزها به خوبی برآیم.
 - 3- گاهی تردید دارم اما فکر می‌کنم می‌توانم که از عهده اغلب چیزها بدون هیچ مسئله‌ای، برآیم.
 - 4- نسبت به اینکه می‌توانم از عهده کارها برآیم، تردید دارم.



- ۵- به هیچ وجه فکر نمی‌کنم که بتوانم از عهده کارها برآیم.
- ۵۸- احساس می‌کنم که من:
- ۱- والد بسیار خوبی هستم.
 - ۲- بهتر از یک والد متوسط هستم.
 - ۳- یک والد متوسط هستم.
- ۵۹- بالاترین سطح تحصیلی خود (مادر/پدر) را مشخص کنید:
- ۱- کلاس اول تا هفتم
 - ۲- کلاس ۹ تا ۱۲
 - ۳- مدرسه حرفه‌ای (هنرستان) یا هر فوق دیپلم دیگر.
- ۶۰- پدر:
- ۱- کلاس اول تا هفتم
 - ۲- کلاس ۹ تا ۱۲
 - ۳- مدرسه حرفه‌ای (هنرستان) یا هر فوق دیپلم دیگر.
- ۶۱- فهمیدن آنچه که فرزند شما می‌خواهد یا به آن نیاز دارد تا چه حد برای شما آسان است؟
- ۱- خیلی آسان
 - ۲- آسان
 - ۳- گاهی مشکل
 - ۴- بسیار سخت
 - ۵- معمولاً نمی‌توانم مشکل او را بفهمم.
- ۶۲- معمولاً خیلی طول می‌کشد که والدین بتوانند به احساسات گرم و صمیمی نسبت به فرزند خود دست یابند.
- ۶۳- من انتظار داشتم که نسبت به فرزندم، احساسات صمیمانه‌تر و گرم‌تری از احساس کنونی خود داشته باشم، و این مسئله مرا ناراحت می‌کند.
- ۶۴- گاهی فرزندم فقط برای اینکه مرا آزار دهد کارهای ناراحت‌کننده‌ای می‌کند.
- ۶۵- وقتی جوان بودم هرگز برای بغل کردن یا مراقبت از کودکان احساس راحتی نمی‌کردم.
- ۶۶- بچه من می‌داند که من مادر (یا پدر) او هستم و از من بیش از دیگران انتظار دارد.
- ۶۷- تعداد فرزندان من که من اکنون دارم خیلی زیاد است.
- ۶۸- بیشتر اوقات زندگی من، صرف کارهایی برای فرزندم می‌شود.
- ۶۹- هرگز انتظار نداشتم بخش عمده‌ای از زندگی را برای رفع احتیاجات فرزندم صرف کنم.
- ۷۰- احساس می‌کنم که مسئولیت‌های من به عنوان والد (مادر یا پدر) مرا در تله انداخته‌اند.
- ۷۱- غالباً احساس می‌کنم که زندگی من تحت کنترل نیازهای فرزندم است.
- ۷۲- از وقتی که این بچه را دارم نمی‌توانم کارهای جدید و متفاوت را انجام دهم.
- ۷۳- از وقتی که بچه‌دار شده‌ام احساس می‌کنم که هرگز نتوانسته‌ام چیزهایی را که دوست دارم انجام دهم.
- ۷۴- به سختی می‌توانم در منزل‌مان جایی را پیدا کنم که بتوانم تنها باشم.
- ۷۵- وقتی درباره خودم به عنوان والد (پدر یا مادر) فکر می‌کنم غالباً احساس گنهکاری یا احساس بدی نسبت به خودم دارم.
- ۷۶- در مورد آخرین لباسی که برای خودم خریدم احساس نارضایتی می‌کنم.



- ۷۷- وقتی فرزندم بد رفتاری یا ناراحتی زیاد می‌کند خود را مسئول می‌دانم مثل این است که کاری را بدرستی انجام نداده‌ام.
- ۷۸- هر بار که فرزندم اشتباه می‌کند خود را واقعاً مقصر می‌دانم.
- ۷۹- غالباً درباره چگونگی احساسم نسبت به فرزندم، احساس گناه می‌کنم.
- ۸۰- چیزهای بسیار کمی در مورد زندگی مرا نگران می‌کنند.
- ۸۱- پس از ترک بیمارستان با نوزادم، غمگین‌تر و افسرده‌تر از آن بودم که انتظار داشتم.
- ۸۲- وقتی نسبت به فرزندم عصبانی می‌شوم نهایتاً احساس گناه می‌کنم و این احساس مرا ناراحت می‌کند.
- ۸۳- تقریباً یکماه پس از آنکه فرزندم را از بیمارستان به خانه آوردم متوجه شدم که بیش از حد انتظارم، غمگین و افسرده بودم.
- ۸۴- از موقعی که فرزندم به دنیا آمده به اندازه‌ای که انتظار داشتم، از کمک و حمایت همسرم برخوردار نبوده‌ام.
- ۸۵- بچه‌دار شدن، بیش از حد انتظار، در روابط با همسرم مشکلاتی ایجاد کرده است.
- ۸۶- از وقتی بچه‌دار شده‌ام، من و همسرم نتوانسته‌ایم بسیاری از کارها را با هم انجام دهیم.
- ۸۷- از وقتی بچه‌دار شده‌ام، من و همسرم، آنچنان که از یک خانواده انتظار می‌رود، اوقات زیادی را با هم نمی‌گذرانیم.
- ۸۸- از وقتی آخرین بچه‌ام بدنیا آمده، نسبت به مسائل زناشویی رغبت کمتری دارم.
- ۸۹- به نظر می‌رسد که بچه‌دار شدن، تعداد مسائلی را که با فامیل و خویشاوندان داشته‌ایم افزایش داده است.
- ۹۰- بچه‌دار شدن، بیش از حد انتظار من پرخرج بوده است.
- ۹۱- خود را تنها و بدون دوست، احساس می‌کنم.
- ۹۲- وقتی به یک میهمانی می‌روم انتظار ندارم که به من خوش بگذرد.
- ۹۳- توجه من به دیگران مانند گذشته نیست.
- ۹۴- غالباً احساس می‌کنم که افراد همسالم، از معاشرت با من خوششان نمی‌آید.
- ۹۵- وقتی در مورد مراقبت از فرزندم، مشکلی دارم، می‌توانم از کمک و راهنمایی بسیاری از کسانی که می‌شناسم برخوردار گردم.
- ۹۶- از وقتی بچه‌دار شده‌ام کمتر می‌توانم دوستانم را ببینم یا دوستان جدیدی پیدا کنم.
- ۹۷- در شش ماه گذشته، بیمارتر از معمول بوده‌ام، یا بیش از معمول، درد و رنج داشته‌ام.
- ۹۸- بیشتر وقتها از لحاظ جسمانی حالم خوب است.
- ۹۹- بچه‌دار شدن، تغییراتی در خواب من ایجاد کرده است.
- ۱۰۰- مثل قبل، از چیزها لذت نمی‌برم.
- ۱۰۱- از وقتی بچه‌دار شده‌ام:
- ۱- اغلب موارد بیمار بوده‌ام. ۳- تغییراتی در وضع سلامتی ایجاد نشده است.
- ۲- حالم زیاد خوب نبوده است. ۴- وضع سلامتیم بهتر شده است.
- در اینجا متوقف شوید و صبر کنید که از شما بخواهند که به موارد زیر پاسخ دهید.



در خلال ۱۲ ماه گذشته آیا هیچیک از رویدادهای زیر برای خانواده بلافصل شما، رخ داده‌اند؟ خواهشمندیم که هر رویدادی را که بوقوع پیوسته است در پاسخنامه علامت بگذارید.

- | | |
|--|---|
| ۱۱۲- کم شدن قابل ملاحظه درآمد | ۱۰۲- طلاق |
| ۱۱۳- مسئله اعتیاد به مواد مخدر یا الکل | ۱۰۳- آشتی زن و شوهر |
| ۱۱۴- مرگ یک دوست نزدیک خانواده | ۱۰۴- ازدواج |
| ۱۱۵- شروع یک کار جدید | ۱۰۵- جدایی |
| ۱۱۶- ورود به یک موسسه جدید | ۱۰۶- حاملگی |
| ۱۱۷- مشکلات با مافوق در محل کار | ۱۰۷- اسباب کشی خویشاوندان دیگر به خانه شما |
| ۱۱۸- مشکلات با معلمان در مدرسه | ۱۰۸- افزایش قابل ملاحظه درآمد (۰% یا بیشتر) |
| ۱۱۹- مسائل قانونی | ۱۰۹- مقروض شدن |
| ۱۲۰- مرگ یکی از اعضای بلافصل خانواده | ۱۱۰- اسباب کشی به محل جدید |
| | ۱۱۱- ترفیع در کار |



شاخص تنیدگی والدین (P.S.I)

این ابزار شامل ۱۲۰ سؤال از نوع ۵ گزینه‌ای می‌باشد که دارای ۱۰۱ ماده اصلی و ۱۹ ماده اختیاری است و شامل ۱۴ مقیاس فردی در سه قلمرو کودکی (۶ مقیاس)، والدینی (۷ مقیاس) و یک مقیاس برای اندازه‌گیری استرس کلی زندگی است. مقیاس‌های قلمرو کودکی عبارتند از: سازش‌پذیری ۱۱ ماده، پذیرندگی ۷ ماده، فزون‌طلبی ۹ ماده، خلق ۵ ماده، بی‌توجهی و فزون‌کنشی ۹ ماده، تقویت‌گری ۶ ماده، مقیاس‌های قلمرو والدین شامل؛ افسردگی ۹ ماده، دلبستگی ۷ ماده، محدودیت‌های نقش والدینی ۷ ماده، احساس صلاحیت ۱۳ ماده، انزوای اجتماعی ۶ ماده، روابط با همسر ۷ ماده، سلامت والدین ۵ ماده می‌باشد. و نیز استرس زندگی (مقیاس اختیاری) که دارای ۱۹ ماده است. وقتی نمرات از صدک ۷۵ فراتر می‌رود نمرات به طور افراطی (بی‌نهایت) بالا در نظر گرفته می‌شود و مشکلات بیشتر را نشان می‌دهد.

نحوه نمره‌گذاری پرسشنامه

نمره هر زیر مقیاس از حاصل جمع نمره‌هایی که بدین ترتیب بدست می‌آیند تعیین می‌شود. حاصل جمع نمرات زیر مقیاس‌ها، نمره کلی را بدست می‌دهد. نمره‌ای که در بالای هر دایره سفید نوشته شده، نمره‌ای است که در صورت ارائه آن پاسخ، به آزمودنی تعلق می‌گیرد و جمع این نمرات نیز نمره زیر مقیاس را بدست می‌دهد. با جمع‌بندی نمرات بدست آمده از زیر مقیاس‌ها، نمرات قلمرو کودکی و والدینی و از مجموع نمرات این دو قلمرو، نمره استرس کلی بدست می‌آید. افزون بر این، ۱۹ ماده مربوط به استرس زندگی هر یک وزن خاصی دارد که نمره این شاخص براساس وزن ارائه شده در دستورالعمل آزمون از ۱ تا ۲۷ متغیر است (آبیدین، ۱۹۹۰؛ به نقل از دادستان، ۱۳۷۸).