



شرکت کننده محترم!

از اینکه با شرکت در مطالعه خانوادگی ما موافقت کردید متشکریم!

به دلیل همه گیری کرونا، در یک سال و نیم گذشته چندین قرنطینه، تعطیلی مدارس و تغییرات بسیاری در زندگی روزمره رخ داده است. این نظرسنجی درباره نحوه تجربه والدین، کودکان و جوانان این زمان، مشکلات پیش آمده و نحوه برخورد خانواده ها با این وضعیت است. با شرکت در این مطالعه، شما سهم عمده ای در پی بردن به وضعیت خانواده های گراتس و نحوه حمایت از آنها به بهترین نحو دارید.

برای شرکت در این مطالعه، مهم است که شما والدین حداقل یک کودک زیر 18 سال باشید و در گراتس زندگی کنید.

پردازش این پرسشنامه حدود 15 دقیقه به طول می انجامد. لطفاً زمان لازم را صرف کنید و پرسشنامه را به تنهایی و در آرامش پر کنید.

این مطالعه توسط دانشگاه گراتس انجام شده و توسط اداره جوانان و خانواده شهر گراتس انجام شده است. در صورت داشتن هرگونه سوال، لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید:

Antonia Burger, MSc (antonia.burger@uni-graz.at)

Ao. Univ.-Prof. Dr. Paulino Jiménez (paul.jimenez@uni-graz.at)

حفاظت از داده ها

داده های جمع آوری شده زیر با محرمانگی کامل با آنان برخورد شده و به صورت ناشناس ذخیره می شوند. تمام داده هایی که ارائه می دهید به صورت محرمانه با آنها رفتار می شود. بنابراین نمی توان در مورد شخص خود نتیجه گیری کرد. مفاد قانون حفاظت از داده ها و مقررات عمومی حفاظت از داده ها رعایت خواهد شد. شرکت در این مطالعه داوطلبانه است و می تواند در هر زمان بدون ذکر دلیل و بدون ضررهای احتمالی لغو شود.

☐ من با ارزیابی علمی داده های ناشناس و انتشار احتمالی نتایج مطالعه موافقم.

1. داده‌های جمعیت شناختی

در ابتدا از شما می‌خواهیم چند سؤال درباره خود و خانواده خود تکمیل کنید.

چند فرزند دارید؟

هیچ 1 2 3 4 5 و بیشتر

آیا فرزند / چند فرزند بین 3 تا 14 سال دارید؟

بله خیر

سن خردسالترین فرزند

سن (مسن‌ترین) فرزند

سال _____

سال _____

2. داده‌های جمعیت شناختی

لطفاً اطلاعات بیشتری در مورد خودتان به ما ارائه دهید.

سن

سال _____

جنسیت

زن مرد متنوع

وضعیت شغلی

کار تمام وقت کار پاره وقت کار متفرقه
 در آموزش شاغل نیست

وضعیت شغلی همسر / شریک زندگی (در صورت وجود)

کار تمام وقت کار پاره وقت کار متفرقه
 در آموزش شاغل نیست

شهروندی شما چیست؟

تابعیت اتریش غیره: _____

در کدام کشور متولد شده اید؟

اتریش کشور دیگر: _____

در خانه بیشتر با چه زبان (های) صحبت می‌کنید؟

در کدام منطقه گراتس زندگی می‌کنید؟

<input type="checkbox"/> بخش مرکزی شهر	<input type="checkbox"/> سنت لئونارد	<input type="checkbox"/> گایدورف	<input type="checkbox"/> لند	<input type="checkbox"/> گریز	<input type="checkbox"/> آندریتز
<input type="checkbox"/> لیبناو	<input type="checkbox"/> سنت پیتر	<input type="checkbox"/> والتن دورف	<input type="checkbox"/> ریز	<input type="checkbox"/> ماریا تروست	<input type="checkbox"/> گوستینگ
<input type="checkbox"/> اگن برگ	<input type="checkbox"/> واتسل دورف	<input type="checkbox"/> شتراس گانگ	<input type="checkbox"/> پونتینگام	<input type="checkbox"/> یاکومینی	

بالاترین تحصیلات تکمیل شده

- آموزش اجباری اتمام دوره کارآموزی دوره راهنمایی حرفه ای بدون ماتورا
 تحصیلات عمومی یا دبیرستان حرفه ای با ماتورا دانشکده
 آکادمی دانشگاه / کالج

آیا شما والد مجرد هستید؟

- بله خیر

وضعیت تاهل

- مجرد در مشارکت با شریک زندگی متأهل طلاق گرفته بیوه

شما و خانواده تان چقدر با وضعیت درآمد فعلی خود کنار آمده‌اید؟

- بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد بدون پاسخ

3. سؤالاتی در مورد یافته‌های عمومی

در حال حاضر به عنوان یک مادر/ پدر با توجه به وضعیت کرونا چطور هستید؟

بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد

در یک سال و نیم گذشته چگونه توانسته‌اید با چالش‌ها و فشارهای همه‌گیری کرونا کنار بیایید؟

بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد

4. سؤالاتی در مورد وضعیت خانواده

لطفاً به زمان شروع همه‌گیری کرونا فکر کنید. از آن زمان موارد زیر در خانواده شما چگونه تغییر کرده است؟
کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

بسیار بدتر	بدتر	یکسان	بهبتر	بسیار بهتر	
					خلق و خوی درون خانواده
					زمان صرف شده با یکدیگر
					صحبت کردن با یکدیگر
					حمایت متقابل

5. سؤالاتی در مورد تربیت فرزندان

لطفاً به زمان شروع همه‌گیری کرونا فکر کنید. چقدر با جملات زیر موافقت می‌کنید؟
کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

کاملاً موافقم	بیشتر موافقم	هیچکدام	ترجیحاً مخالفم	موافق نیستم	از ابتدای شروع همه‌گیری ...
					... والد دیگر کودک نسبت به قبل وظایف بیشتری را در تربیت فرزند متحمل می‌شود.
					... من وظایف تربیتی را بیشتر از قبل بر عهده می‌گیرم.
					... من از توزیع وظایف در تربیت بیشتر از قبل راضی هستم.
					... من زمان بیشتری برای تربیت فرزندانمان دارم.
					... والد دیگر زمان بیشتری برای تربیت فرزندان ما دارند.
					... من مسئولیت بیشتری را در تربیت فرزندانمان تجربه می‌کنم.
					... والد دیگر مسئولیت بیشتری را در تربیت فرزندان ما تجربه می‌کند.

6. سؤالات در مورد منابع

موارد زیادی وجود دارند که می توانند به شما در مقابله بهتر با استرس در شرایط استثنایی کمک کنند. اکنون لیستی از چنین مواردی را مشاهده خواهید کرد. لطفاً در اینجا نشان دهید، نکات زیر چقدر از 1 (بسیار مفید) تا 7 (اصلاً مفید نیست) برای شما مفید است. این موارد را ارزیابی کنید حتی اگر مستقیماً از آنها استفاده نکرده اید یا آنها را تجربه نکرده اید.

7 اصلاً مفید نیست	6 مفید نیست	5 ترجیحاً مفید نیست	4 هیچکدام	3 نسبتاً مفید	2 مفید	1 بسیار مفید	
							تبادل نظر با سایر افراد آسیب دیده در وضعیت مشابه
							حمایت از طرف افراد خارج از خانواده (به عنوان مثال مددکار اجتماعی، مراکز مشاوره، درمان ...)
							ارتباط با دوستان، خانواده، همکاران ...
							حمایت شریک زندگی
							حمایت دوستان، بستگان، آشنایان ...
							این احساس که همه ما در حال حاضر چیزی مشابه را تجربه می‌کنیم
							دریافت اطلاعات قابل اعتماد و قابل فهم در مورد همه‌گیری و اقدامات کنونی
							چشم انداز بهبود وضعیت (به عنوان مثال اعلام افتتاح مدارس، پایان قرنطینه)
							حذف قرارهای روزانه / تعهدات
							مشارکت در ارائه خدمات درمانی (دیجیتالی) (به عنوان مثال مشاوره، تبادل، پیشنهادات گروهی، شبکه ...)
							احساس دستیابی به چیزهایی
							محلّی برای عقب نشینی تنها برای من
							حفظ ساختارهای روزانه (به عنوان مثال زمان خواب ثابت)
							سرگرمی و فعالیتهای جایگزین تفریحی (صنایع دستی، خواندن، آشپزی، صنایع دستی ...)
							شغل رسانه‌ای (تلویزیون، کامپیوتر، رسانه های دیجیتال، ...)
							حرکت و ورزش
							صحبت از ترس‌ها و نگرانی‌ها
							غیره:

آیا مواردی وجود دارند که می توانستند به شما کمک کنند اما آنها را تجربه نکرده‌اید یا استفاده نکرده‌اید؟ اگر چنین است، دلایل این امر چیست؟

.....

.....

.....

احساس شما نسبت به موارد ذکر شده در زیر از زمان همه‌گیری کرونا نسبت به قبل از همه‌گیری چگونه تغییر کرده است؟ کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

کمتر از پیش	کمی کمتر از پیش	مثل پیش	کمی بیشتر از پیش	بیش از پیش	
					در شرایط سخت می‌توانم به توانایی های خود تکیه کنم.
					من به تنهایی می‌توانم بر اکثر مشکلات به خوبی مسلط شوم.
					اصولاً من می‌توانم کارهای سخت و پیچیده را به خوبی حل کنم.
					من می‌دانم به چه کسی مراجعه کنم، وقتی به حمایت نیاز دارم.

چقدر با جملات زیر موافقید؟ کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

موافق نیستم	ترجیحاً مخالفم	تأخیر-مخالف-تأخیر موافق	بیشتر موافقم	کاملاً موافقم	
					من موفق شدم در همه‌گیری کرونا آرامش خود را حفظ کنم.
					من معتقدم که ما از همه‌گیری به خوبی جان سالم به در خواهیم برد.
					اگر نتوانم کاری را به تنهایی انجام دهم، مطمئنم که می‌توانم هر زمان از پشتیبانی دیگران برخوردار شوم.
					من احساس می‌کنم اقدامات حفاظتی در ارتباط با همه‌گیری کرونا وجود دارد.

بهبودی و استراحت

در زیر تعدادی از یافته‌ها را خواهید یافت که به سلامت جسمی و روحی شما یا فعالیت‌های شما در ۷ روز و شب گذشته مربوط می‌شوند. کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

6 همیشه	5 بسیار اغلب	4 اغلب	3 چندین بار	2 هرگزگاهی	1 به ندرت	0 هرگز	بهبودی و استراحت در (۷) شب و روز گذشته
							... خندیدم
							... احساس آرامش جسمی کردم
							... روحیه خوبی داشتم
							... موفق بودم
							... احساس بدی داشتم
							... "خسته شدم"
							... حال خوب بود
							... احساس خستگی زیادی می‌کردم

7. سؤالات مربوط به تنش‌ها

در مدت 2 هفته گذشته چند بار احساس کرده‌اید تحت تأثیر علائم زیر قرار گرفته‌اید؟ کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

تقریباً هر روز	بیش از نیمی از روز	برخی روزها	اصلاً	
				علاقه یا لذت کمی نسبت به کاری که انجام می‌دهید
				افسردگی، مالیخولیا، یا ناامیدی
				عصبی بودن، اضطراب یا تنش
				عدم توانایی در کنترل یا جلوگیری از نگرانی

چقدر با جملات زیر موافقت می‌کنید؟
 کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

موافق نیستم	ترجیحاً مخالفم	تأخیر- مخالف- تأخیر موافق	بیشتر موافقم	کاملاً موافقم	
					تغییرات مربوط به همه‌گیری کرونا به طور کلی برای من بسیار استرس زا بود.
					می‌ترسم، من یا نزدیکانم به کرونا مبتلا شویم.
					ما به دلیل همه‌گیری کرونا نگرانی‌های مالی داریم.
					من اغلب احساس می‌کنم تحت تاثیر همه‌گیری کرونا قرار گرفته‌ام.
					اختلافات / درگیری‌ها در خانواده من از زمان شیوع کرونا افزایش یافته است.
					این که نمی‌توانم در سفرهای معمول (فعالیت‌های اوقات فراغت، مشاوره، پیشنهادات گروهی، درمان ...) شرکت کنم یا فقط بتوانم به صورت دیجیتالی شرکت کنم، برای من و خانواده ام استرس زا بود.
					من احساس می‌کنم که همه‌گیری هرگز پایان نمی‌یابد.
					کیفیت زندگی من از زمان شروع همه‌گیری به طور قابل توجهی وخیم شده است.
					از زمان شروع همه‌گیری، من اغلب احساس تنهایی می‌کردم.
					من معمولاً از همه‌گیری کرونا و اقدامات فعلی به خوبی آگاه هستم.
					من در مورد نحوه برخورد با همه‌گیری در اتریش احساس امنیت می‌کنم.

8. سؤالاتی در مورد فرزندان

در زیر چند سؤال آمده است که به رفاه کودکان در زمان همه گیری کرونا مربوط می شود

این مطالعه می خواهد در مورد وضعیت کودکان بین 3 تا 14 سال بیشتر تحقیق کند.

- اگر فرزندی بین 3 تا 14 سال ندارید، این نظرسنجی برای شما در اینجا به پایان می رسد. از مشارکت شما بسیار سپاسگزارم!
- اگر فرزندی بین 3 تا 14 سال دارید، لطفاً هنگام پاسخ به سوالات این کودک را در نظر داشته باشید.
- اگر چند فرزند بین سنین 3 تا 14 سال دارید، هنگام پاسخگویی به سوالات، لطفاً به کودکی فکر کنید که مقابله با بیماری همه گیر برایش مشکلتر بود در مقایسه با سایر خواهران و برادرانش.

لطفاً چند جزئیات در مورد کودکی که در حال ارزیابی او هستید ارائه دهید:

سن

سال _____

جنسیت

زن مرد متنوع

فرزندم ...

به مهد کودک می رود به مدرسه می رود در خانه است غیره

9. سؤالاتی در مورد یافته های عمومی

فرزند شما در حال حاضر با توجه به وضعیت کرونا چگونه است؟

بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد

فرزند شما در یک سال و نیم گذشته چگونه با چالش ها و فشارهای همه گیری کرونا کنار آمد؟

بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد

10. سوالات مربوط به مدرسه

فرزند شما در یک سال گذشته چقدر با شرایط مدرسه کنار آمده است؟

بسیار خوب خوب متوسط بد بسیار بد

فرزند شما در سال آخر مدرسه کدام یک از موارد زیر را در اختیار داشته است؟

فرزند در اختیار داشت ...

- دریافت شبکه اینترنتی مطمئن
- یک لپ تاپ، رایانه لوحی یا رایانه موجود که کودک می تواند روی آن کار کند
- دریافت کمک برای یادگیری از والدین یا شخص دیگر
- مکانی آرام برای مطالعه
- یک میز برای مطالعه
- پشتیبانی منظم از طرف مدرسه
- هیچ کدام

چقدر با جملات زیر موافقت می کنید؟

کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

موافق نیستم	ترجیحا مخالفم	تأخیری-مخالف-تأخیری موافق	بیشتر موافقم	کاملا موافقم	
					فرزندم توانست خود را به خوبی سازماندهی کند. (به موقع سفارشات را انجام دهد، در درس های آنلاین شرکت کند و غیره ...)
					به طور کلی، فرزند من برای مدرسه انگیزه داشت.
					من نگران هستم که فرزندم در نتیجه همه گیری کرونا چیزهای زیادی یاد نگرفته باشد.
					برای فرزندم آسان بود که با اشکال مختلف تدریس سازگار شود.
					فرزندم بی صبرانه منتظر است تا دوباره در مدرسه درس بخواند.

11. سؤال در مورد منابع

موارد زیادی وجود دارند که می توانند به شما در مقابله بهتر با استرس در شرایط استثنایی کمک کنند. اکنون لیستی از چنین مواردی را مشاهده خواهید کرد. لطفاً در اینجا نشان دهید، نکات زیر چقدر از 1 (بسیار مفید) تا 7 (اصلاً مفید نیست) برای شما مفید است. این موارد را ارزیابی کنید حتی اگر مستقیماً از آنها استفاده نکرده اید یا آنها را تجربه نکرده اید.

7 اصلاً مفید نیست	6 مفید نیست	5 ترجیحاً مفید نیست	4 هیچکدام	3 نسبتاً مفید	2 مفید	1 بسیار مفید	
							تماس با کودکان دیگر
							چشم انداز بهبود وضعیت (به عنوان مثال اعلام افتتاح مدارس، پایان قرنطینه ...)
							مشارکت در ارائه خدمات درمانی و درمانی (دیجیتال) (به عنوان مثال خدمات مشاوره، مبادله، پیشنهادات گروهی، شبکه ...)
							حمایت افراد خارج از خانواده (به عنوان مثال مددکار اجتماعی، روانشناسی مدرسه، درمان، کار خیابانی ...)
							وقت بیشتری را با خانواده بگذرانید
							احساس دستیابی به چیزهایی
							داشتن محلی برای عقب نشینی
							حفظ ساختارهای روزانه (به عنوان مثال زمان خواب ثابت)
							سرگرمی و فعالیتهای جایگزین تفریحی (صنایع دستی، خواندن، آشپزی، صنایع دستی ...)
							شغل رسانه‌ای (تلویزیون، کامپیوتر، رسانه های دیجیتال، ...)
							حرکت و ورزش
							در دسترس بودن مراقبین
							صحبت از ترس‌ها و نگرانی‌ها
							دریافت اطلاعات قابل اعتماد و قابل فهم در مورد همه گیری و اقدامات کنونی
							غیره:

آیا مواردی وجود دارند که می توانستند به شما کمک کنند اما آنها را تجربه نکرده‌اید یا استفاده نکرده‌اید؟ اگر چنین است، دلایل این امر چیست؟

.....

.....

.....

چقدر با جملات زیر موافقت می‌کنید؟
 کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

موافق نیستم	ترجیحاً مخالفم	تأخیر- مخالف- تأخیر موافق	بیشتر موافقم	کاملاً موافقم	
					فرزندم موفق شد در همه‌گیری کرونا آرامش خود را حفظ کند.
					فرزند من معمولاً مشکلات را به تنهایی حل می‌کند.
					اگر فرزندم نتواند کاری را به تنهایی انجام دهد، از حمایت برخوردار می‌شود.
					فرزندم می‌داند وقتی به حمایت نیاز دارد به چه کسی مراجعه کند.
					فرزندم می‌تواند خودش را مشغول کند.

12. سؤال در مورد تنش‌ها

چقدر با جملات زیر موافقت می‌کنید؟
 کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

موافق نیستم	ترجیحاً مخالفم	تأخیر- مخالف- تأخیر موافق	بیشتر موافقم	کاملاً موافقم	
					به نظر من، فرزند من از محدودیت ارتباطات اجتماعی بسیار رنج می‌برد.
					من این احساس را دارم که فرزندم از زمان همه‌گیری بیشتر اوقات احساس تنهایی می‌کند.
					فرزند من از بیمار شدن خودش یا از بیمار شدن اعضای خانواده به کرونا می‌ترسد یا بسیار می‌ترسد.
					فرزند من از مبتلا شدن بستگان نزدیک می‌ترسد یا بسیار می‌ترسد.
					من این احساس را دارم که فرزندم نمی‌تواند به خوبی با شرایط تغییر یافته کنار بیاید (مانند محدودیت تماس‌های اجتماعی، آموزش در خانه، وقت زیاد در خانه ...).
					سختی‌ها و مشکلات فرزندم که قبل از همه‌گیری وجود داشت به دلیل همه‌گیری افزایش یافته است.
					سختی‌ها و مشکلات فرزند من در نتیجه همه‌گیری تغییر چندانی نکرده است.
					من نگران هستم که این همه‌گیری باعث شود که کودک من به خوبی بدون وجود همه‌گیری رشد نکند.
					فرزند من اخیراً برای کنار آمدن با گروه بزرگی از کودکان دچار مشکل شده است.

در طول 2 هفته گذشته چند بار علائم زیر را در فرزند خود مشاهده کرده اید؟
 کادری را که بیشتر با نظر شما مطابقت دارد علامت بزنید.

تقریباً هر روز	بیش از نیمی از روز	برخی روزها	اصلاً	
				علاقه یا لذت کمی نسبت به کاری که انجام می‌دهید
				افسردگی، مالیخولیا، یا ناامیدی
				عصبی بودن، اضطراب یا تنش
				عدم توانایی در کنترل یا جلوگیری از نگرانی

از زمان شروع همه گیری چه واکنش ها یا رفتارهایی در فرزند خود به وفور مشاهده کرده اید؟

- پرخاشگری
- خشونت کلامی
- خشونت فیزیکی
- خستگی، بی توانی
- نداشتن انگیزه، بی حالی
- غفلت از فعالیت های محبوب قبلی /جنب و جوش
- افکار خودکشی
- تغییر عادات غذایی
- رفتار اعتیادآور

- بازی های کامپیوتری
- رسانه های دیجیتال
- سیگار کشیدن
- الکل
- حشیش
- سایر مواد مخدر غیرقانونی (هروئین ، کوکائین ...)

در حال حاضر بزرگترین نگرانی شما در مورد فرزند شما چیست؟

.....
.....

13. فارغ التحصیلی

موارد خاصی وجود دارند که مقابله با چالش هایی مانند همه گیری را آسان تر می کنند، برخی از آنها در زیر فهرست شده است. دوست دارید چه چیزهایی را برای خود تقویت کنید؟

- مهارت های سازماندهی کردن
- صبر، آرامش
- برقراری ارتباط با مقامات / ادارات رسمی
- مقابله با تعارضات خانوادگی
- ایجاد ساختارهای روزمره
- مقابله با احساسات شدید (غم، عصبانیت، ترس ...)
- انعطاف پذیری، سازگاری
- آگاهی از نیازها و رشد کودکان
- مهارت های فرزندپروری
- کنار آمدن با شرایط سخت با کودکان
- شبکه پشتیبانی اجتماعی
- غیره: _____

کجا می توانید از اداره جوانان و خانواده به طور کلی حمایت کنید؟

.....
.....

به نظر شما، آثار مثبت همه گیری کرونا برای شخص شما و / یا خانواده شما چیست؟

.....
.....

از مشارکت شما بسیار متشکرم!