



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

به نام یگانه هستی بخش

لطفا این قسمت را به دقت مطالعه کنید.

دوست عزیز، در این پرسشنامه سؤالاتی در مورد وضعیت شما یک هفته قبل از پریرود ماهانه آمده است. اگر عبارتی در مورد شما صدق می کند در مربع علامت x بگذارید. به خاطر داشته باشید که این علائم یک هفته قبل از پریرود ماهانه شما وجود داشته باشد و بعد از شروع پریرود از بین برود و در طی ۲ دوره پیش از پریرود پشت سرهم در شما وجود داشته باشد.

نام و نام خانوادگی: _____ سال تولد: _____ تلفن: _____

میزان تحصیلات: دیپلم فوق دیپلم لیسانس و بالاتر مدرک تحصیلی:

شغل: _____ وضعیت تاهل: مجرد متاهل

ردیف	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	اصلا
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
۱۷					
۱۸					
۱۹					
۲۰					
۲۱					

					۲۲ فکر می کنم آدم بدی هستم.
					۲۳ می ترسم ناشایسته به نظر برسم.
					۲۴ احساس تنهایی می کنم.
					۲۵ فکر می کنم هیچ کس مرا دوست ندارد.
					۲۶ مانند قبل شاد و سرحال نیستم.
					۲۷ ناگهان به گریه می افتم.
					۲۸ زیاد گریه می کنم.
					۲۹ احساس خستگی زیاد می کنم.
					۳۰ به خاطر خطاهایم خودم را سرزنش می کنم.
					۳۱ کم حوصله می شوم.
					۳۲ علاقه ام را نسبت به مردم از دست می دهم.
					۳۳ در سینه ام احساس فشار می کنم.
					۳۴ نیمه شب از خواب بیدار می شوم و به دلیل اشتغالات فکری، به سختی می توانم به خواب بروم.
					۳۵ می ترسم اتفاق ناخوشایندی بیفتد.
					۳۶ دچار دلشوره می شوم.
					۳۷ احساس خفگی می کنم.
					۳۸ می ترسم دیوانه شوم.
					۳۹ از انتقاد دیگران و تایید نشدن توسط آنها می ترسم.
					۴۰ بی دلیل عرق می کنم.
					۴۱ سردرد، گردن درد و پشت درد اذیتم می کند.
					۴۲ از جا می پرم.
					۴۳ بیش از حد عادی، عصبی و مضطرب می شوم.
					۴۴ دست و پاییم می لرزد.
					۴۵ دچار تنش و ناآرامی می شوم.
					۴۶ برخی مسائل جزئی و ناچیز مرا عصبانی می کند.
					۴۷ کارهای زیادی انجام می دهم که بعداً احساس ندامت می کنم.
					۴۸ وقتی چیزهایی مانع تحقق یافتن برنامه ها و نقشه هایم شوند، عصبانی می شوم.
					۴۹ از بی انضباطی دیگران عصبانی می شوم.
					۵۰ تحمل شکست و ناکامی برایم مشکل می شود.
					۵۱- از کارهای احمقانه دیگران عصبانی می شوم.
					۵۲ وقتی مورد انتقاد قرار می گیرم، شدیداً خشمگین می شوم.
					۵۳ از تأخیر و تعلل دیگران عصبانی می شوم.
					۵۴ وقتی عصبانی می شوم رفتارهای غیر منطقی از من سر

				آفتقد عصبانی می شوم که چیزی را پرتاب می کنم.	۵۵
				وقتی دیگران بامن مخالفت می کنند با آنها جروبحث می کنم.	۵۶
				افکار بدی در ذهنم می آید که مرا دچار شرمندگی می کند.	۵۷
				اگر در مغازه ای فروشنده ای با من بد رفتاری کند، جار و جنجال راه می اندازم.	۵۸
				وقتی از کوره در می روم به زد و خورد با دیگران می پردازم.	۵۹
				دچار سردرد می شوم.	۶۰
				دچار تورم دست و پا می شوم.	۶۱
				وزنم افزایش می یابد.	۶۲
				لباسم و کفش هایم برایم تنگ می شود.	۶۳
				دچار حساسیت در ناحیه سینه ها می شوم.	۶۴
				دچار نفخ شکم می شوم.	۶۵
				اشتهایم تغییر می کند.	۶۶
				تمایل به خوردن غذاهای شیرین پیدا می کنم.	۶۷
				میل جنسی ام تغییر می کند.	۶۸
				دچار یبوست می شوم.	۶۹
				دچار اسهال می شوم.	۷۰
				دچار کمر درد می شوم.	۷۱
				احساس گرگرفتگی می کنم.	۷۲
				در صورتم آکنه (جوش صورت) ظاهر می شود.	۷۳
				دچار التهاب بینی می شوم.	۷۴
				دچار طپش قلب می شوم.	۷۵
				دچار ترس بی مورد می شوم.	۷۶
				آیا این نشانه ها در یکسال گذشته در بیشتر ماهها ظاهر شده است؟	۷۴
				آیا این علائم باعث کاهش عملکرد خانوادگی شما شده است؟	۷۸
				اگر شاغل هستید آیا تأثیری بر عملکرد شغلی شما داشته است؟	۷۹
				آیا یادگیری شما را کاهش داده است؟	۸۰
				آیا این علائم در روابط با دوستان ویا همسران اختلال ایجاد کرده است؟	۸۱
				آیا قبل از دو پر بود گذشته علائم ذکر شده وجود داشته است؟	۸۲