

## پرسشنامه غربالگری علایم قبل از قاعدگی:(PSST)

این پرسشنامه دارای ۱۹ سوال بوده و هدف آن بررسی علائم سندرم قبل از قاعدگی (PMS) و (PMDD) و تاثیر آن در زندگی افراد می باشد.

پرسشنامه PSST شامل ۱۹ سؤال بوده که دارای دو بخش است (بخش اول که شامل ۱۴ علایم خلقی، جسمی و رفتاری است و بخش دوم که تأثیر این علایم را بر زندگی افراد میسنجد و شامل ۵ سؤال است).

**هدف:** بررسی علائم سندرم قبل از قاعدگی (PMS) و (PMDD) و تاثیر آن در زندگی افراد

**شیوه تکمیل:** اخیرا به چه میزان علایم زیر را در خود مشاهده نموده اید:



### سوالات:

- ۱ عصبانیت/زودرنجی
- ۲ اضطراب/تنش
- ۳ گریه کردن/افزایش حساسیت در مقابل پاسخ منفی
- ۴ خلق افسرده/نا امیدی
- ۵ کاهش علاقه به فعالیتهای شغلی
- ۶ کاهش علاقه به فعالیتهای داخل منزل
- ۷ کاهش علاقه به فعالیتهای اجتماعی
- ۸ دشواری در تمرکز (مانند عدم تمرکز بر روی درس یا هر کار دیگر)
- ۹ خستگی/کمبود انرژی
- ۱۰ پرخوری/ولع غذایی
- ۱۱ بی خوابی
- ۱۲ پر خوابی (نیاز بیشتر به خواب)

۱۳ احساس آشفتگی یا غیرقابل کنترل بودن

۱۴ داشتن علایم جسمانی مانند درد پستان، سردرد، دردهای عضلانی/مفصلی، نفخ

شکم، افزایش وزن

۱۵ کارآمدی شغلی/تحصیلی

۱۶ ارتباط با همکاران و دوستان

۱۷ ارتباط با خانواده

۱۸ فعالیتهای اجتماعی

۱۹ مسئولیتهای خانوادگی

**شیوه نمره گذاری:**

شیوه نمره دهی آن بر اساس طیف لیکرت چهار گزینه ای بوده که در جدول زیر امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه گردیده است:

**تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

برای هر سؤال ۴ معیار اصلا، خفیف، متوسط و شدید ذکر گردید که از صفر تا ۳ نمره بندی شدند. جهت تشخیص PMS متوسط یا شدید سه شرط ذیل باید با هم وجود داشته باشد:

۱- از گزینه ۱ تا ۴ حداقل یک مورد متوسط یا شدید باشد،

۲- علاوه بر مورد قبلی از گزینه ۱ تا ۱۴ حداقل ۴ مورد متوسط یا شدید باشد و ۳- در بخش تأثیر علایم بر زندگی ( ۵ گزینه آخر) یک مورد متوسط یا شدید وجود داشته باشد.

جهت تشخیص PMDD نیز سه شرط ذیل باید با هم وجود داشته باشد:

۱- از گزینه ۴ حداقل یک مورد شدید باشد

۲- علاوه بر مورد قبلی از گزینه ۱ تا ۱۴ حداقل ۴ مورد متوسط یا شدید باشد و

۳- در بخش تأثیر علایم بر زندگی ( ۵ گزینه آخر) یک مورد شدید وجود داشته باشد.

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره‌های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیازهای زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیازهای زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره حد متوسط نمرات حد بالای نمرات

۰ - ۲۸ - ۵۷

امتیازات خود را از ۱۹ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۵۷ خواهد بود.

نمره بین ۰ تا ۱۹ : علائم سندرم قبل از قاعدگی، خفیف است.

نمره بین ۱۹ تا ۲۸ : علائم سندرم قبل از قاعدگی، متوسط است.

نمره بالاتر از ۲۸ : علائم سندرم قبل از قاعدگی، شدید است.

## روایی و پایایی پرسشنامه:

در پژوهش سیه بازی و همکاران (1390) برای اعتبارسنجی این ابزار نمونه ای از دانشجویان دختر ساکن خوابگاه های دانشگاه های تهران به طور تصادفی انتخاب و مورد ارزیابی قرار گرفتند .

پایایی پرسشنامه با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد. برای بررسی روایی پرسشنامه نیز از دو روش ظاهری و محتوایی استفاده گردید .

در آزمون پایایی این ابزار، مقادیر آلفای کرونباخ  $0/9$  بدست آمد. مقادیر نسبت روایی محتوا و شاخص روایی محتوا به ترتیب  $0/7$  و  $0/8$  حاکی از روایی محتوایی این پرسشنامه است.

## منابع:

سیه بازی، شیوا، زهرا حریری، فاطمه، منتظری، علی، مقدم بنائم، لیدا، (1390)، استاندارد سازی پرسشنامه غربالگری علایم قبل از قاعدگی: PSST ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی، فصلنامه پایش، سال دهم، شماره چهارم، پاییز ۱۳۹۰، صص ۴۲۷-۴۲۱.