

آزمون‌های روانشناختی

پرسشنامه سلامت عمومی

GHQ-28

دکتر سارا خسروی
ORANGEPLANET.IR

GHQ پرسشنامه سلامت عمومی

لطفاً در تمامی سؤال‌های زیر، پاسخی را که فکر می‌کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد مشخص کنید. بخاطر داشته باشید که ما می‌خواهیم درباره ناراحتی‌های اخیر شما اطلاعاتی به‌دست آوریم، نه مشکلات و ناراحتی‌هایی که در گذشته داشته‌اید. سعی کنید به تمامی سؤال‌ها پاسخ دهید.

ردیف	سوالات
۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟ الف - بهتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- بدتر از همیشه د- خیلی بدتر از همیشه
۲	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۳	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که بیمار هستید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۶	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته‌اند یا اینکه فشاری به سرتان وارد می‌شود؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که بعضی وقت‌ها بدن‌تان داغ و یا سرد می‌شود؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی‌خوابی شده باشید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۹	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شب‌ها وسط خواب بیدار می‌شوید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۱۰	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که دائماً تحت فشار هستید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۱۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده‌اید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۱۲	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای هراسان و یا وحشت زده شده‌اید؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
۱۳	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده‌اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟ الف - خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۱۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۱۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته‌اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۱۶	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کرده‌اید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۱۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که کارها را به خوبی انجام می‌دهید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۱۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می‌کنید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۱۹	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۲۰	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانائی تصمیم‌گیری درباره مسائل را داشته‌اید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۲۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده‌اید از فعالیت‌های روزمره زندگی لذت ببرید؟	الف - بیشتر از همیشه	ب- مثل همیشه	ج- کمتر از همیشه	د- خیلی کمتر از همیشه
۲۲	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده‌اید که شخص بی‌ارزشی هستید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۳	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی کاملاً ناامید کننده است؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مساله فکر کرده‌اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۶	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که چون اعصابتان خراب است نمی‌توانید کاری انجام دهید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده‌اید که ابرکاش مرده بودید و کلاً از سرزندگی خلاص می‌شدید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد
۲۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟	الف - خیر	ب- کمی	ج- زیاد	د- خیلی زیاد

نمرات در کل پرسشنامه	نمرات در خرده مقیاس ها	خرده مقیاس ها
۰-۲۲	۰-۶	هیچ یا کمترین
۲۳-۴۰	۷-۱۱	خفیف
۴۱-۶۰	۱۲-۱۶	متوسط
۶۱-۸۴	۱۷-۲۱	شدید