

پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

گلدبرگ و میلر

لطفاً این قسمت را به دقت مطالعه فرمایید:

د ستور العمل: می خواهیم در باره کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است اطلاعاتی به دست آوریم. لطفاً در تمامی سؤالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد با کشیدن دایره دور آن یا هر علامت دلخواهی روی آن مشخص کنید. به خاطر داشته باشید که ما می خواهیم درباره ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی داشته باشیم، نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید. سعی نمایید به تمامی سؤالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکریم.

- ۱A- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟
الف. بیشتر از همیشه
ب. مثل همیشه
ج. کمتر از همیشه
د. خیلی بدتر از همیشه
- ۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید 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 کرده اید که بیمار هستید؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد
- ۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد
- ۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند یا این که فشاری به سرتان وارد می شود؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد
- ۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدن تان داغ و یا سرد می شود؟
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 بی خوابی شده باشید؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد
- ۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد
- ۱۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید 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 بدخلق می شوید؟
الف. خیر
ب. کمی
ج. زیاد
د. خیلی زیاد

- ۱۲- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده‌اي هراسان و یا وحشت زده شده‌اید؟
الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
- ۱۳- آیا از يك 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 يك ماه گذشته تا به امروز احساس کرده‌اید که در تمامی مدت عصبي هستید و دلشوره دارید؟
الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
- ۱۵C- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز توانسته‌اید خودتان را مشغول و سرگرم نگهدارید؟
الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
- ۱۶- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟
الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
- ۱۷- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده‌اید که کارها را بخوبی انجام می‌دهید؟
الف. بیشتر از همیشه ب. مثل همیشه ج. کمتر از همیشه د. خیلی کمتر از همیشه
- ۱۸- آیا از يك 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 بدتر از همیشه
- ۱۹- آیا از يك 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 بدتر از همیشه
- ۲۰- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم‌گیری درباره مسائل را داشته‌اید؟
الف. بیشتر از همیشه ب. مثل همیشه ج. کمتر از همیشه د. خیلی بدتر از همیشه
- ۲۱- آیا از يك 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 بدتر از همیشه

۲۲D- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص
بی ارزشی هستید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۳- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی
کاملاً ناامید کننده است؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۴- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی
ارزش زنده بودن را ندارد؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۵- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز به این مسأله فکر
کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۶- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون
اعصابتان خراب است نمیتوانید کاری انجام دهید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۷- آیا از يك ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که
ای کاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی خلاص میشدید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد
۲۸- آیا از يك 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