

پرسشنامه 28-GHQ فارسی

لطفاً با توجه به وضعیت جسمی و روانشناختی خود در طی یک ماه گذشته تا امروز، به کلیه سوالات جواب دهید. (روی گزینه مناسب علامت بزنید)

نام و نام خانوادگی: تاریخ انجام آزمون:

3	2	1	0	
			زیاد	1- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که کاملاً خوب و سالم هستید؟
	خیلی کم	کمی	اصلاً	2- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟
	زیاد	کمی	اصلاً	3- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	4- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟
	زیاد	کمی	اصلاً	5- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	6- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اند یا اینکه فشاری به سرتان وارد می شود؟
	زیاد	کمی	اصلاً	7- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدنتان داغ و یا سرد می شود؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	8- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	9- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	10- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	11- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	12- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	13- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانائی شما خارج است؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	14- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	15- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟
	زیاد	کمی	اصلاً	16- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز، مجبور بوده اید برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کنید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	17- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی این احساس را داشته اید که کارها را بخوبی انجام می دهید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	18- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	19- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	20- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانائی تصمیم گیری درباره مسائل خود را داشته اید؟
	خیلی کم	کمی	زیاد	21- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیتهای روزمره خود لذت ببرید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	22- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟
	خیلی زیاد	کمی	اصلاً	23- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً نا امید کننده است؟

24- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد ؟	اصلا	کمی	زیاد	خیلی زیاد
25- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسأله فکر کرده اید که ممکن است دست به خود کشی بزنید؟	اصلا	کمی	زیاد	خیلی زیاد
26- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمیتوانید کاری انجام دهید؟	اصلا	کمی	زیاد	خیلی زیاد
27- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی خلاص میشدید؟	اصلا	کمی	زیاد	خیلی زیاد
28- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید.	اصلا	کمی	زیاد	خیلی زیاد

نتیجه آزمون:

نام و نام خانوادگی و امضا کارشناس:

نحوه نمره گذاری GHQ-28:

هر سوال در این آزمون به صورت چهار گزینه ای و دارای چهار پاسخ می باشد. پس از پاسخگویی به سوالات از روش ساده لیکرت (با نمرات 0,1,2,3) برای امتیاز دهی به پاسخ های پرسشنامه استفاده می شود. توجه نمایید که در برخی سوالات نمره دهی لیکرت معکوس می باشد. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار زیرمقیاس به دست می آید.

سوالات 1 تا 7 مربوط به خرده مقیاس علائم جسمانی، سوالات 8 الی 14 مربوط به خرده مقیاس اضطراب، سوالات 15 الی 21 مربوط به خرده مقیاس اختلال در عملکرد اجتماعی و سوالات 22 الی 28 مربوط به خرده مقیاس افسردگی میباشند.

پایین بودن نمره در هر زیرمقیاس نشانه سلامت و بالا بودن نمره نشانگر عدم سلامت است. نمرات 14 تا 21 در هر زیرمقیاس وخامت وضع آزمودنی را در آن حوزه نشان می دهد .

نمره کلی 23 و بالاتر نشانگر عدم سلامت عمومی (وجود مشکل احتمالی سلامت روان) و نمره پایین تر از 23 بیانگر سلامت عمومی (احتمال عدم وجود مشکل سلامت روان) می باشد (نوربالا و همکاران، 2009) حداکثر نمره آزمودنی با این روش نمره گذاری، در پرسشنامه مذکور برابر با 84 خواهد بود.