www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۲۱:۴۸

پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

گلدبرگ و میلر

لطفاً این قسمت را به دقت مطالعه فرمایید:

دستورالعمل: می‌خواهیم درباره کسالت و ناراحتی‌های 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 می‌کنید 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 می‌خواهیم درباره ناراحتی‌های اخیر شما اطلاعاتی داشته باشیم، نه مشکلات و ناراحتی‌هایی که در گذشته داشته‌اید. سعی نمایید به تمامی سؤالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکریم.

A۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده‌اید 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 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 کرده‌اید؟

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 سردرد داشته‌اید؟

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 این که 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 بدخلق می‌شوید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد

www.mihanbook.com

۱۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده‌ای 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

۱۵C- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته‌اید خودتان را مشغول و سرگرم نگهدارید؟

الف. خیر ب. کمی ج. زیاد د. خیلی زیاد

۱۶- آیا از یک 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 یک 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 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 بدتر 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 بدتر از همیشه

۲۰- آیا از یک 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 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 بدتر از همیشه

۲۲D- آیا از یک ماه گذشته تا به امرزو 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 مسأله 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 ای کاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی 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

www.mihan.net

پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

گلدبرگ و میلر

می‌خواهیم درباره ناراحتی‌ها و اینکه سلامت عمومی شما در طی چند هفته گذشته چگونه بوده است اطلاعاتی به دست آوریم. لطفاً درباره همه سؤالات زیر پاسخی را که فکر می‌کنید با وضعیت شما مطابقت دارد مشخص نمایید. به خاطر داشته باشید که ما می‌خواهیم درباره ناراحتی‌های فعلی شما اطلاعات بدست آوریم، نه ناراحتی‌هایی که در گذشته داشته‌اید. لطفاً با توجه به اهمیت سؤالات، به همه آنها پاسخ دهید. از همکاری که خواهید داشت متشکریم.

۱- آیا قادر بوده‌اید در انجام امور خویش تمرکز لازم داشته باشید؟

الف. بهتر از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

۲- آیا به خاطر نگرانی دچار بی خوابی شده‌اید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۳- آیا احساس می‌کنید که فرد مفیدی بوده‌اید؟

الف. بیشتر از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

۴- آیا احساس می‌کنید که قادر به تصمیم گیری در امور بوده اید؟

الف. بیشتر از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

۵- آیا دائماً تحت فشار بوده‌اید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۶- آیا احساس می‌کنید که نتوانسته‌اید بر مشکلات خود غلبه کنید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۷- آیا قادر بوده‌اید از زندگی روزمره خویش لذت ببرید؟

الف. بیشتر از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

۸- آیا قادر بوده‌اید که با مشکلات خود مواجه شوید؟

الف.بیش از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

۹- آیا احساس غمگینی و یا افسردگی نموده‌اید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۱۰- آیا اعتماد به نفس خود را از دست داده‌اید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۱۱- آیا فکر کرده‌اید که فرد بی ارزشی بوده‌اید؟

الف. اصلاً ب. نه بیشتر از معمول ج. کمی بیشتر از معمول د. خیلی بیشتر از معمول

۱۲- با در نظر گرفتن همه جوانب امور آیا احساس کرده‌اید که در حد قابل قبولی خوشحال بوده‌اید؟

الف. بیشتر از معمول ب. مطابق معمول ج. کمتر از معمول د. خیلی کمتر از معمول

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۲۱:۴۸

غیر قابل فروش
www.mhrn.net