



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

[Nutripors.ir](http://Nutripors.ir)

پرسشنامه  
سلامت عمومی  
(GHQ)



@NUTRIPROS



می خواهیم درباره کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یکماه گذشته تا به امروز

چگونه بوده است اطلاعاتی بدست آوریم. لطفاً در تمامی سؤالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد مشخص کنید. بخاطر داشته باشید که ما می خواهیم درباره ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی بدست آوریم، نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید سعی کنید به تمامی سؤالات پاسخ دهید و جواب خود را در محل مربوط با علامت ضربدر مشخص نمایید.

باتشکر از همکاری شما.

- 
- ۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملاً احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟
  - ۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟
  - ۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟
  - ۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟
  - ۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟
  - ۶- 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؟
  - ۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدنتان داغ و یا سرد است می شود؟
  - ۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟
  - ۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟
  - ۱۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً تحت فشار هستید؟



- ۱۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟
- ۱۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟
- ۱۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانائی شما خارج است؟
- ۱۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟
- ۱۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟
- ۱۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کرده اید؟
- ۱۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را بخوبی انجام می دهید؟
- ۱۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟
- ۱۹- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟
- ۲۰- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانائی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟
- ۲۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیتهای روزمره زندگی لذت ببرید؟
- ۲۲- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟
- ۲۳- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً نا امید کننده است؟
- ۲۴- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟
- ۲۵- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسأله فکر کرده اید که ممکن است دست به خود کشی بزنید؟
- ۲۶- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR

۲۷- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده

بودید و کلاً از شر زندگی خلاص می شدید؟

۲۸- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟



## پاسخنامه GHQ-28

نام نام خانوادگی ..... سن ..... جنسیت ..... تحصیلات .....

۱	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	کمتر از حد معمول	خیلی کمتر از حد معمول
۲	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۳	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۴	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۵	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۶	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۷	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۸	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۹	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۰	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۱	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۲	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۳	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۴	اصلاً	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۵	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	کمتر از حد معمول	خیلی کمتر از حد معمول
۱۶	کمتر از حد معمول	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	خیلی بیشتر از حد معمول
۱۷	بهتر از حد معمول	در حد معمول	کمتر از حد معمول	خیلی کمتر از حد معمول
۱۸	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	کمتر از حد معمول	خیلی کمتر از حد معمول



خیلی کمتر از حد معمول	کمتر از حد معمول	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	۱۹
خیلی کمتر از حد معمول	کمتر از حد معمول	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	۲۰
خیلی کمتر از حد معمول	کمتر از حد معمول	در حد معمول	بیشتر از حد معمول	۲۱
خیلی بیشتر از حد معمول	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	اصلاً	۲۲
خیلی بیشتر از حد معمول	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	اصلاً	۲۳
خیلی بیشتر از حد معمول	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	اصلاً	۲۴
قطعاً بله	به ذهنم خطور کرده	فکر نمی‌کنم	اصلاً	۲۵
خیلی بیشتر از حد معمول	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	اصلاً	۲۶
خیلی بیشتر از حد معمول	بیشتر از حد معمول	در حد معمول	اصلاً	۲۷
قطعاً بله	به ذهنم خطور کرده	فکر نمی‌کنم	اصلاً	۲۸



## راهنمای نمره گذاری آزمون سلامت عمومی GHQ

هر دسته از سوالات این پرسشنامه برای سنجش زیر مقیاسی مشخصی است. دسته بندی سوالات در این پرسشنامه به شرح زیر است:

سوال ۱-۷ علائم جسمانی (وضعیت سلامت عمومی و علائم جسمانی فرد در یک ماه گذشته)

سوال ۸-۱۴ اضطراب (علائم و نشانه های بالینی اضطراب شدید، تحت فشار بودن، عصبانیت و دلشوره، بیخوابی و داشتن وحشت و هراس)

سوال ۱۵-۲۱ اختلال در عملکرد اجتماعی (توانایی فرد در انجام کارهای روزمره، داشتن قدرت تصمیم گیری، احساس رضایت در انجام وظایف، احساس مفید بودن در زندگی، و لذت بردن از فعالیت های روزمره)

سوال ۲۲-۲۸ افسردگی اساسی (احساس ناامیدی، احساس بی ارزش بودن زندگی، داشتن افکار خودکشی و آرزوی مردن، احساس بی ارزشی و ناتوانی در انجام کارها)

شیوه ی نمره دهی در این پرسشنامه به ترتیب از ۱ تا ۴ برای گزینه های الف تا د می باشد. نمرات آزمودنی در هر زیر مقیاس می تواند حداقل ۴ و حداکثر ۲۸ باشد. نمره ی بالاتر از ۱۴ برای هر زیر مقیاس قابل بحث است و احتمال وجود مشکل بالاتر است.

نمره برش برای کل آزمون ۲۳ می باشد. به این معنا که به هر میزان که نمره کل آزمون از ۲۳ بیشتر باشد سلامت عمومی آزمودنی ، خطرناک تر است.