

**پرسشنامه GHQ-28**

نام خانوادگی	نام	شماره موبایل
جنسیت	شغل	شماره موبایل
سن	وضعیت تاهل	شغل یا غیر شاغل؟
تحصیلات	واحد سازمانی	نام شرکت / سازمان

می خواهیم درباره کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است، اطلاعاتی به دست آوریم. لطفا در تمامی سؤال های 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 به دست آوریم، نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید. سعی کنید به تمامی سؤال ها پاسخ دهید.

۱- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که کاملا "خوب و سالم هستید"؟

- بیشتر از حد معمول  
 در حد معمول  
 بدتر از حد معمول  
 خیلی بدتر از حد معمول

۲- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به دارو های تقویتی نیاز دارید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۴- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۵- آیا از یکماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۶- آیا از یکماه 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؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۷- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقت ها بدنتان داغ و یا سرد می شود؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۸- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول

به مراتب بیشتر از حد معمول

۹- آیا از یکماه گذشته تا به امروز شب ها وسط خواب بیدار می شوید؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۰- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دایما تحت فشار هستید؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۱- آیا از یکماه گذشته تا به امروز عصبانی و بدخلق شده اید؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۲- آیا از یکماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل فافع کننده ای هراسان یا وحشت زده شده اید؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۴- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دل شوره دارید؟

- اصلا
- در حد معمول
- تقریبا بیشتر از حد
- به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۵- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟

- بیشتر از حد معمول
- مثل معمول
- کمتر از حد معمول
- خیلی کمتر از حد معمول

۱۶- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟

- بهتر از حد معمول
- مثل معمول
- طولانی تر از حد معمول
- به مراتب طولانی تر از حد معمول

۱۷- آیا از یکماه گذشته تا به امروز به طور کلی احساس کرده اید که کارها را به خوبی انجام می دهید؟

- بهتر از حد معمول
- در حد معمول
- کمتر از حد معمول
- به مراتب کمتر از حد معمول

۱۸- آیا از یکماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟

- راضی تر هستم
- مثل معمول

- کمتر از حد معمول راضی هستم  
 به مراتب کمتر راضی هستم

۱۹- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها به عهده دارید؟

- بیشتر از حد معمول  
 مثل معمول  
 کمتر از حد معمول  
 خیلی کمتر از حد معمول

۲۰- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسایل را داشته اید؟

- بیشتر از حد معمول  
 مثل معمول  
 کمتر از حد معمول  
 خیلی کمتر از حد معمول

۲۱- آیا از یکماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیت های روزمره زندگی لذت ببرید؟

- بیشتر از حد معمول  
 مثل معمول  
 کمتر از حد معمول  
 خیلی کمتر از حد معمول

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

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۲۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملا ناامیدکننده است؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۲۴- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۲۵- آیا از یکماه گذشته تا به امروز به این مساله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟

- قطعا نه  
 فکر نمی کنم  
 به ذهنم خطور کرده است  
 قطعا بله

۲۶- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

۲۷- آیا از ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده بودید و کلا از شر زندگی خلاص می شدید؟

- اصلا  
 در حد معمول  
 تقریبا بیشتر از حد معمول  
 به مراتب بیشتر از حد معمول

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

- قطعا نه  
 فکر نمی کنم  
 به ذهنم خطور کرده است  
 قطعا بله