

پرسشنامه سلامت روان GHQ-28

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)

گویه ها	بسیار کم	کم	زیاد	بسیار زیاد
۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که کاملاً 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 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 شب ها 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، مجبور بوده‌اید برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کنید؟				
۱۷ - آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی این احساس را داشته‌اید 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 خود را داشته اید؟				
۲۱ - آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیتهای روزمره خود 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 کرده‌اید که چون اعصابتان خراب است نمی‌توانید کاری انجام دهید؟				
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 می‌شدید؟				
۲۸ - آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید.				