**نام و نام خانوادگی .............................................رشته ........................................شماره دانشجویی ..............................................**

**شهرسکونت والدین ...................................نام خوابگاه ...........................................شماره تلفن ......................................................**

**پرسشنامه سلامت عمومی (28-GHQ)**

**می خواهیم در باره کسالت و ناراحتی های پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است ، اطلاعاتی به دست آوریم . لطفا در تمامی سوالات زیر پاسخی را که فکر می کنید با وضع شما بیشتر مطابقت دارد مشخص کنید . به خاطر داشته باشید که ما می خواهیم در باره ی ناراحتی های اخیر شما اطلاعاتی به دست آوریم نه مشکلات و ناراحتی هایی که در گذشته داشته اید. سعی کنید به تمام سوالات پاسخ دهید.**

|  |  |
| --- | --- |
| **سوالات** | **گزینه** |
| **1.آیا از یک ماه گذشته تا به امروزکاملا" احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟** | **بیش ازحدمعمول** | **درحدمعمول** | **بدترازحدمعمول** | **خیلی بدترازحدمعمول** |
| **2.آیا از یک ماه گذشته تا به امروزاحساس کرده ایدکه به داروهای تقویتی نیازدارید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **3.آیا از یک ماه گذشته تا به امروزاحساس ضعف و سستی کرده اید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **4.آیا از یک ماه گذشته تا به امروزاحساس کرده اید که بیمار هستید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **5.آیا ازیک ماه گذشته تاکنون سردردداشته اید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **6.آیا ازیک ماه گذشته تاکنون احساس کرده اید که سرتان را محکم باچیزی مثل دستمال بسته اند یا اینکه فشاری به سرتان وارد می شود؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **7.آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده ایدکه بدنتان داغ و یا سرد می شود؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **8.آیا از یک ماه گذشته تابه امروز اتفاق افتاده که براثر نگرانی دچاربی خوابی شده باشید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **9.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروز شب ها وسط خواب بیدارشده اید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **10.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروزاحساس کرده ایدکه دائما" تحت فشارهستید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **11. آیا از یک ماه گذشته تاکنون عصبانی و بدخلق شده اید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **12.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروزبدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان ویاوحشت زده شده اید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **13.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروزمتوجه شده ایدکه انجام هرکاری ازتوانایی شما خارج است ؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **14.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروزاحساس کرده ایدکه درتمامی مدت عصبی هستیدودلشوره دارید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **15.آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزتوانسته ایدکه خودتان رامشغول و سرگرم نگه دارید؟** | **بیش ازحد معمول** | **مثل معمول** | **کمترازحدمعمول** | **خیلی کمترازحدمعمول** |
| **16.آیا ازیک ماه گذشته تابه امروزاتفاق افتاده که وقت بیشتری راصرف انجام کارها نمایید؟** | **بهترازحد معمول** | **مثل معمول** | **طولانی ترازحدمعمول** | **به مراتب طولانی تر ازحدمعمول** |
| **17.آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزبه طورکلی احساس کرده ایدکه کارهارابه خوبی انجام می دهید؟** | **بهتر ازحدمعمول** | **درحدمعمول** | **کمترازحدمعمول** | **به مراتب کمترازحدمعمول** |
| **18.آیا از یک ماه گذشته تابه امروزازنحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟** | **راضی ترهستم** | **مثل معمول** | **کمترازحدمعمول راضی هستم** | **به مراتب کمتر راضی هستم** |
| **19.آیا از یک ماه گذشته تابه امروز احساس کرده ایدکه نقش مهمی درانجام کارها به عهده دارید؟** | **بیش ازحدمعمول** | **مثل معمول** | **کمترازحدمعمول** | **خیلی کمترازحدمعمول** |
| **20.آیا ازیک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره ی مسائل راداشته اید؟** | **بیش ازحدمعمول** | **مثل معمول** | **کمترازحدمعمول** | **خیلی کمترازحدمعمول** |
| **21. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزقادر بوده ایدکه ازفعالیت های روزمره زندگی لذت ببرید؟** | **بیش ازحدمعمول** | **مثل معمول** | **کمترازحدمعمول** | **خیلی کمترازحدمعمول** |
| **22. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزفکرکرده ایدکه شخص بی ارزشی هستید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **23. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزاحساس کرده ایدکه زندگی کاملا ناامیدکننده است ؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **24. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزاحساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **25. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزفکرکرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟** | **اصلا"** | **فکرنمی کنم** | **به ذهنم خطورکرده است** | **قطعا" بله** |
| **26. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزاحساس کرده ایدکه چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری را انجام دهید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **27. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزبه این نتیجه رسیده اید که ای کاش مرده بودید و کلا" ازشرزندگی خلاص می شدید؟** | **اصلا"** | **درحدمعمول** | **تقریبابیش ازحدمعمول** | **به مراتب بیش ازحدمعمول** |
| **28. آیا ازیک ماه گذشته تا به امروزاین فکربه ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگی خاتمه دهید؟** | **قطعا" نه** | **فکرنمی کنم** | **به ذهنم خطورکرده است** | **قطعا" بله** |