تست روانشناسي سلامت عمومي روان(GHQ)

لطفاً در تمامي سوال هاي زير، پاسخي را كه فكر مي كنيد با وضع شما بيشتر مطابقت دارد مشخص كنيد.به خاطر داشته باشيد كه ما مي خواهيم درباره ناراحتي هاي اخير شما در يك ماه گذشته اطلاعاتي به دست آوريم، نه مشكلات و ناراحتي هايي كه در گذشته داشته ايد . سعي كنيد به تمامي سوال ها پاسخ دهيد.

در اين مجموعه فرم 28 سوالي آن ارائه گرديده است كه سوالات آن در برگيرنده 4 خرده مقياس است،هريك از آنها خود شامل 7 سوال است.

1A-احساس كرده ايد كه حالتان بسيار خوب است و از سلامت خوبي برخورداريد؟

بيش از معمول در حدمعمول كمتر از معمول بسيار كمتر از معمول

2 A -احساس كرده ايد كه به يك داروي نيرو بخش موثر احتياج داريد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

3 A -احساس كرده ايد كه نيروي كافي نداريد و حالتان خوش نيست؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

4 A -احساس كرده ايدكه بيمارهستيد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

5 A -دچار سردردهايي شده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

6 A -در سر خود احساس سنگيني يا فشار كرده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

7 A -احساس سرماي شديد يا(گرگرفتگي)كرده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

1B-خوابتان به دليل نگراني زياد بسيار كم شده است؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

2 B -اغلب شب ، پس از به خواب رفتن از خواب بيدار شده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

3 B -احساس كرده ايدكه مدام خسته ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

4 B -عصبي و بدخلق شده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

5 B -بي دليل از چيزي ترسيده يا دچار وحشتزدگي شده ايد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

6 B-احساس مي كنيد همه چيز از اختيار شما خارج شده است؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

7 B -همواره عصبي و برآشفته هستيد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

1C-به گونه اي برنامه ريزي كرده ايد كه خودرا مشغول و سرگرم نگهداريد؟

بيش از معمول در حدمعمول كمتر از معمول بسيار كمتر از معمول

2 C -براي انجام كار بيش از گذشته وقت صرف كرده ايد؟

كمتر از معمول در حدمعمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

3 C -رويهم رفته احساس مي كنيد كارها را خوب انجام داده ايد؟

بهتر از معمول تقريبا در حدمعمول بدتر از معمول بسيار بدتر از معمول

4 C -از روشي كه براي انجام وظايف خود به كاربرده ايد راضي هستيد؟

بيش از معمول تقريبا در حدمعمول كمتر از معمول بسيار بيشتر از معمول

5 C -احساس مي كنيد نقش موثري در كارها داريد؟

بيش از معمول تقريبا در حدمعمول كمتر از معمول بسيار بيشتر از معمول

6 C -احساس مي كنيدقادر به تصميم گيري در امور هستيد؟

بيش از معمول در حدمعمول كمتر از معمول بسيار بيشتر از معمول

7 C -مي توانيد از انجام فعاليت هاي عادي خود لذت ببريد؟

بيش از معمول در حدمعمول كمتر از معمول بسيار بيشتر از معمول

1D-خود را فرد بي ارزش مي دانيد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

2 D -احساس مي كنيد زندگي كاملا نااميد كننده است؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

3 D -احساس مي كنيد زندگي ارزش زنده ماندن را ندارد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

4 D -درباره امكاناتي فكر كرده ايدكه مي توانند شمارا از شر خودتان خلاص كنند؟

هرگز چنين فكر نمي كنم به ذهنم خطور نكرده است قطعا چنين است

5 D -بارها فكر كرده ايد كه به علت ناراحتي عصبي هيچ كاري را نمي توانيد انجام دهيد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

6 D -احساس مي كنيد كه آرزو داريد بميريد و از همه چيز راحت شويد؟

به هيچ وجه نه بيش از معمول بيش از معمول بسيار بيشتر از معمول

7 D -احساس مي كنيد كه فكر از بين بردن خود،ذهنتان را مشغول كنيد؟

هرگز چنين فكر نمي كنم گاهي به ذهنم مي آيد قطعا چنين است

تفسير آزمون(GHQ)

حداكثرنمره آزمودني، در اين آزمون 28 است ،هرچه نمره كلي از (7و بالاتراز آن)باشد،نشان دهنده عدم سلامت عمومي بوده و توصيه مي شود آزمودني با متخصص روانشناسي مشورت داشته باشد تا وضعيت جسمي و روانشناختي آن مورد ارزيابي قرار بگيرد.

سوالات 7-1 مربوط به مقياس علائم جسماني و وضعيت سلامت عمومي

سوالات 14-8 مربوط به مقياس اضطراب

سوالات 21-15 مربوط به مقياس اختلال عملكرد اجتماعي

سوالات28-22 مربوط به مقياس افسردگي

عزيزان متقاضي مي توانند جهت تعيين وقت مشاوره (حضوري،تلفني)با شماره 09155598258

تماس حاصل نمايند.

آدرس كلينيك جهت برگزاري جلسات مشاوره حضوري:انتهاي ابوذر غفاري يك،كلينيك زيباآفرين