

پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر

پرسشنامه سلامت عمومی فوق متشکل از 28 سوال و 4 مولفه می باشد که توسط گلدبرگ و هیلر در سال 1979. پرسشنامه سلامت عمومی را می توان بعنوان مجموعه پرسش هایی در نظر گرفت که از پایین ترین سطوح نشانه های مشترک مرضی که در اختلال های مختلف روانی وجود دارند تشکیل شده است و بدین ترتیب می تواند بیماران روانی را به عنوان یک طبقه کلی از آنهایی که خود را سالم می پندارند متمایز کند. بنابراین هدف این پرسشنامه دستیابی به تشخیصی خاص در سلسله مراتب بیماریهای روانی نیست بلکه منظور اصلی آن، ایجاد تمایز بین بیماری روانی و سلامت روانی است.

پرسشنامه

پاسخ گویی گرامی					
می خواهیم بدانیم که در چند هفته گذشته، ناراحتی جسمانی داشته اید و یا به طور کلی، وضع عمومی سلامت شما چگونه بوده است. لطفاً روی پاسخی که فکر می کنید بیشتر از پاسخهای دیگر با وضع شما مطابقت دارد، عدد (1) بنویسید. یادتان باشد می خواهیم وضع کنونی و اخیر شما را بدانیم، نه آنچه در گذشته وجود داشته است.					
نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: شغل:					
ردیف	سوالات	حد مورد قبول			
		بسیار بدتر از معمول	بدتر از معمول	در حد معمول	به هیچ وجه
1	احساس کرده اید که حالتان بسیار خوب است و از سلامت خوبی برخوردارید؟				
2	احساس کرده اید که به یک داروی نیروبخش موثر احتیاج دارید؟				
3	احساس کرده اید که نیروی کافی ندارید و حالتان خوش نیست؟				
4	احساس کرده اید که بیمار هستید؟				
5	دچار سردردهایی شده اید؟				
6	در سر خود احساس سنگینی یا فشار کرده اید؟				
7	احساس سرمای شدید یا گرفتگی کرده اید؟				
8	خوابتان به دلیل نگرانی زیاد بسیار کم شده است؟				
9	اغلب هنگام شب، پس از به خواب رفتن از خواب بیدار شده اید؟				
10	احساس کرده اید که مدام خسته اید؟				
11	عصبی و بد خلق شده اید؟				
12	بی دلیل از چیزی ترسیده یا دچار وحشت زدگی شده اید؟				

13	احساس می کنید که همه چیز از اختیار شما خارج شده است؟				
14	همواره عصبی و برآشفته هستید؟				
15	به گونه ای برنامه ریزی کرده اید که خود را مشغول و سرگرم نگهدارید؟				
16	برای انجام کارها بیش از گذشته وقت صرف کرده اید؟				
17	روی هم رفته احساس می کنید کارها را خوب انجام داده اید؟				
18	از روشی که برای انجام وظیفه خود به کار برده اید راضی هستید؟				
19	احساس می کنید نقش موثری در کارها دارید؟				
20	احساس می کنید قادر به تصمیم گیری در امور هستید؟				
21	می توانید از انجام فعالیت های عادی خود لذت ببرید؟				
22	خود را فرد بی ارزشی می دانید؟				
23	احساس می کنید زندگی کاملاً نا امید کننده است؟				
24	احساس می کنید زندگی ارزش زنده ماندن را ندارد؟				
25	درباره امکاناتی فکر کرده اید که می توانند شما را از شر خودتان خلاص کنند؟				
26	بارها فکر کرده اید که به علت ناراحتی عصبی هیچ کاری را نمی توانید انجام دهید؟				
27	احساس می کنید که آرزو دارید بمیرید و از همه چیز راحت شوید؟				
28	احساس می کنید که فکر از بین بردن خود، ذهنتان را مشغول کند؟				

علائم افسردگی

دربرگیرنده موادی است که با افسردگی وخیم و گرایش به خودکشی مرتبطند.

اعتبار و روایی

در ایران یعقوبی در سال 1375 کار هنجاریابی آن را بر روی 625 نفر از ساکنان مناطق شهری و روستایی صومعه سرا، انجام داد. ضریب آلفای 0/86/5 بدست آمده است که حاکی از پایایی مناسب پرسشنامه می باشد.

مقیاس های ارزیابی

در سلامت عمومی بالاترین نمره 100 می باشد و دارای چهار زیر مقیاس به شرح ذیل می باشد.

علائم جسمانی (نشانه های بدنی)

شامل مواردی درباره احساس افراد نسبت به وضع سلامت خود و احساس خستگی آنها است و نشانه های بدنی را دربر می گیرد. این زیر مقیاس، دریافتهای حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگی های هیجانی همراهند، ارزشیابی می کند.

علائم اضطرابی و اختلال خواب (اضطراب و بیخوابی)

شامل مواردی است که با اضطراب و بیخوابی مرتبطند.

کارکرد اجتماعی

گستره توانایی افراد را در مقابله با خواسته های حرفه ای و مسائل زندگی روزمره می سنجد و احساسات آنها را درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیتهای متداول زندگی، آشکار می کند.

مولفه های پرسشنامه

ردیف	سوالات	شماره سوالات
1	علائم جسمانی (نشانه های بدنی)	7 الی 11
2	علائم اضطرابی و اختلال خواب (اضطراب و بیخوابی)	8 الی 14
3	کارکرد اجتماعی	15 الی 21
4	علائم افسردگی	22 الی 28

شیوه نمره گذاری

شیوه نمره گذاری راحت در فایل اکسل ضمیمه پرسشنامه آمده است.

نمرات برش در هریک از خرده مقیاس های پرسشنامه

ردیف	خرده مقیاس	نمرات در خرده مقیاس ها	نمرات در کل پرسشنامه
1	هیچ یا کمترین حد	0 - 6	0 - 22
2	خفیف	7 - 11	23 - 40
3	متوسط	12 - 16	41 - 60
4	شدید	17 - 21	61 - 84

منبع:

- آزمون های روانی تالیف دکتر حمزه گنجی
- روان آزمایی تالیف آناستازی، ترجمه دکتر براهنی