



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

* پرسشنامه سلامت عمومی *

ما در این پرسشنامه می خواهیم درباره کسالت و ناراحتیهای پزشکی و اینکه سلامت عمومی شما در طی یک ماه گذشته تا به امروز چگونه بوده است اطلاعاتی بدست 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 درباره ناراحتیهای اخیر شما اطلاعاتی به دست آوریم نه مشکلات و ناراحتیهایی که در گذشته داشته اید... سعی کنید که به تمام سوالات پاسخ دهید. از همکاری شما بسیار متشکریم.

۱- آیا از یک ماه گذشته تا به امروز کاملا احساس کرده اید که خوب و سالم هستید؟
الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی بدتر از همیشه

۲- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروهای تقویتی نیاز دارید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۴- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۵- آیا از یکماه گذشته تا به امروز سردرد داشته اید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۶- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که سرتان را محکم با چیزی مثل دستمال بسته اید یا اینکه فشاری به سرتان وارد می شود؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۷- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بدنتان بعضی وقتها داغ یا سرد می شود؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۸- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

- الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۰- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائما تحت فشار هستید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۱- آیا از یکماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۲- آیا از یکماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۴- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمام مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۵- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را سرگرم نگه دارید؟
الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از همیشه
- ۱۶- آیا از یکماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد
- ۱۷- آیا از یکماه گذشته تا به امروز به طور کلی احساس کرده اید که کارها را به خوبی انجام می دهید؟
الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از

الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از همیشه

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

الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از همیشه

۲۰- آیا از یکماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟
الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از همیشه

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

الف- بیشتر از همیشه ب- مثل همیشه ج- کمتر از همیشه د- خیلی کمتر از همیشه

۲۲- آیا از یکماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخصی بی ارزش هستید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۲۳- آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً نا امید کننده است؟

الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

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

الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

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

الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

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

۲۷- آیا از یکماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که کاش مرده بودید و کلا از زندگی خلاص می شدید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

۲۸- آیا از یکماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟
الف- خیر ب- کمی ج- زیاد د- خیلی زیاد

نحوه تفسیر پرسشنامه سلامت عمومی :

برای تمام ۲۸ سوال: به هر پاسخ از راست به چپ به ترتیب ۱، ۰، ۱، ۲ یا ۳ داده میشود.
زیر مقیاسها:

مقیاس A: سوال ۱ تا ۷: نشانه های بدنی.

مقیاس B: سوال ۸ تا ۱۵: اضطراب و بیخوابی

مقیاس C: سوال ۱۶ تا ۲۲: نارضا کنش وری اجتماعی.

مقیاس D: سوال ۲۳ تا ۲۸: افسردگی و خیم.

نحوه محاسبه نمرات:

اگر نمره هر فرد در هر زیر مقیاس زیر ۷ باشد سالم است.

اگر نمره هر فرد در هر زیر مقیاس زیر ۷ تا ۱۴ باشد بیمار است.

اگر نمره هر فرد در هر زیر مقیاس زیر ۱۴ تا ۲۱ باشد وضعیت او وخیم است.

اگر نمره هر فرد در هر زیر مقیاس زیر ۲۱ تا ۲۸ باشد وضعیت او خیلی وخیم است.