

## پرسشنامه سلامت عمومی GHQ

لطفاً سوالات زیر را بدقت مطالعه و در هر مورد گزینه ای را که فکر می کنید با وضعیت کنونی شما (از یک ماه پیش تا کنون) مطابقت دارد مشخص کنید.

ردیف	سوالات
۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که کاملاً خوب و سالم هستید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲	آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که به داروی تقویتی نیاز دارید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۳	آیا از یکماه گذشته تا به امروز احساس ضعف و سستی کرده اید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بیمار هستید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۶	آیا از یک ماه 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: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که بعضی وقتها بدنتان داغ و یا سرد می شود؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که بر اثر نگرانی دچار بی خوابی شده باشید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۹	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز شبها وسط خواب بیدار می شوید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۰	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دائماً "تحت فشار هستید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز عصبانی و بد خلق شده اید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۲	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بدون هیچ دلیل قانع کننده ای هراسان و یا وحشت زده شده اید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۳	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز متوجه شده اید که انجام هر کاری از توانایی شما خارج است؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در تمامی مدت عصبی هستید و دلشوره دارید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

۱۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانسته اید خودتان را مشغول و سرگرم نگه دارید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۶	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که وقت بیشتری را صرف انجام کارها نمایید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز بطور کلی احساس کرده اید که کارها را بخوبی انجام می دهید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز از نحوه انجام کارهایتان احساس رضایت می کنید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۱۹	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نقش مفیدی در انجام کارها بعهده دارید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۰	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز توانایی تصمیم گیری درباره مسائل را داشته اید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۱	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز قادر بوده اید از فعالیتهای روزمره زندگی لذت ببرید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۲	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز فکر کرده اید که شخص بی ارزشی هستید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۳	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی کاملاً ناامید کننده است؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۴	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زندگی ارزش زنده بودن را ندارد؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۵	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است دست به خودکشی بزنید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۶	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز احساس کرده اید که چون اعصابتان خراب است نمی توانید کاری انجام دهید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۷	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز به این نتیجه رسیده اید که یککاش مرده بودید و کلاً از شر زندگی خلاص می شدید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول
۲۸	آیا از یک ماه گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان رسیده است که بخواهید به زندگیتان خاتمه دهید؟ الف: اصلاً ب: در حد معمول ج: بیش از حد معمول د: به مراتب بیشتر از حد معمول

## معرفی پرسشنامه

این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس به شرح زیر می باشد:

**- زیر مقیاس اول (A) نشانگان جسمانی:** شامل مواردی درباره احساس فرد نسبت به وضع سلامت خود و احساس

خستگی او است و نشانه های بدنی را دربر می گیرد. این زیر مقیاس دریافتهای حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگیهای هیجانی همراهند ارزشیابی می کند.

**- زیر مقیاس دوم (B) اضطراب:** شامل مواردی است که با اضطراب و بی خوابی مرتبط هستند.

**- زیر مقیاس سوم (C) اختلال در کنش و کارکرد اجتماعی:** گستره توانایی افراد را در مقابله با خواسته های حرفه

ای و مسائل زندگی روزمره می سنجد و احساسات آنها درباره چگونگی کنار آمدن با موقعیتهای متداول زندگی آشکار می کند.

**- زیر مقیاس چهارم (D) افسردگی:** دربرگیرنده موادی است که با افسردگی و خیم و گرایش شخصی به خودکشی مرتبطند.

نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار زیر مقیاس به دست می آید.

**نمره گذاری پرسشنامه سلامت عمومی:** سؤال ۱ تا ۷، علایم جسمانی را اندازه گیری میکند. سؤال ۱۵ تا ۲۱،

اختلال در عملکرد را اندازه گیری می کند. سؤال ۲۲ تا ۲۸، افسردگی را اندازه گیری می کند. سؤال ۸ تا ۱۴، اضطراب را اندازه گیری می کند.

نحوه نمره گذاری در این پرسشنامه بر اساس لیکرت می باشد. (۳، ۲، ۱، ۰) خانم دادستان نمرات بین ۱۴ تا ۲۱ را در هر

زیر مقیاس، و منبع آزمودنی را در آن عامل نشان می دهد. در این پژوهش دانشجویانی که نمره کل آن ها یک

انحراف استاندارد بالاتر از میانگین (۴۲) باشد از نظر سلامت روانی در سطح بالای متوسط تا سطح مرضی قرار دارد.

در تمامی روش ها یاد شده نمره پایین نشان دهنده سلامتی و نمره بالا حاکی از اختلال است. در اثر اجرای این روش ها برای هر فرد پنج نمره بدست می آید چهار نمره به مقیاس فرض یک نمره به کل مواد پرسشنامه مربوط می شود بهترین و مناسب ترین روش نمره گذاری در این پژوهش استفاده از روش ساده دیکرات با نمره های (۰، ۱، ۲، ۳) برای گزینه های مواد پرسشنامه است.

باتوجه به اینکه هریک از مقیاسهای تشکیل دهنده پرسشنامه شامل ۷ ماده و کل مجموعه شامل ۲۸ ماده است. کسانی که در چند دهد اخیر(گذشته) در زمینه های مورد نظر هیچ گونه احساس ناراحتی نکرده اند، برای هر ماده نمره صفر و جمعاً  $7 \times 0 = 0$  نمره می گیرد.

اشخاصی که در زمان یاد شده در تمامی زمینه های مطرح شده مقدار کمی احساس ناراحتی کرده اند، برای هر کدام نمره «یک» و جمعاً  $7 \times 1 = 7$  نمره می گیرند.

کسانی که مقدار بسیار زیادی در زمینه های مذکور احساس ناراحتی داشتند، برای هر ماده نمره ۳ و جمعاً  $7 \times 3 = 21$  نمره می گیرند.

خانم دادستان اذعان می دارد عدم سلامت در هر خرده مقیاس نمره بالا تر از ۱۴ می باشد. بدین ترتیب آزمودنی هایی که در هر خرده مقیاس نمره ای کمتر از ۱۴ می گیرند. واجد بیماری تشخیص داده نمی شوند.

پالا هنگ: بهترین نقطه برش را باروش نمره گذاری ساده برای مردان ۲۲ و برای زنان ۲۱ معین نمود

دادستان: نقطه برش برای مداخلات درمانی ۱۷ و برای مقاصد پژوهشی ۲۱ اعلام نموده است.

یعقوبی: بهترین نقطه برش را با روش نمره گذاری ساده لیکرت نمره ۲۳ اعلام کرده است.

همین نقطه نمره ۲۳ به عنوان نقطه برش و تفکیک کننده افراد دارای سلامت روانی از افراد نا سالم منظور شده است.

## اعتبار و روایی آزمون GHQ

پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) در تحقیقات گوناگون مورد آزمون قرار گرفته است و پایایی و اعتبار آن به اثبات رسیده است. اعتباریابی و تحلیل آماری مواد نسخه فارسی پرسشنامه ۲۸ ماده ای سلامت عمومی بر مبنای نمره گذرای ساده لیکرت، با استفاده از نرم افزار کامپیوتری SPSS انجام گرفته است. به نمونه تحقیقاتی که در تأیید اعتبار آزمون انجام گرفته است اشاره می شود. دستجه دی (۱۳۷۷) طی پژوهشی تحت عنوان (هنجار یابی آزمون سلامت عمومی برای دانشجویان مراکز تربیت معلم) ضریب همبستگی برای کل افراد خرده مقیاس های آزمون را برابر ۸۴٪ گزارش می دهد. مجاهد (۱۳۸۴) در پژوهشی تحت عنوان (بررسی وضعیت رفتار کودکان و سلامت روان والدین در خانواده های چند همسری) از ضریب همبستگی نمرات در دو نوبت استفاده کرد و ضریب همبستگی بدست آمده ۶۲٪ بوده که از لحاظ آماری معناداری است در نتیجه پایایی نسبی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. همچنین از نظر بعضی از روان پزشکان و روان شناسان عضو هیأت علمی دانشگاه های علوم پزشکی ایران، ارتباط سؤالات با موضوع سلامت روانی تأیید شده و آنها را مناسب با فرهنگ جامعه ایران ارزیابی کرده اند. (مباشر مقدم - ۱۳۸۲)

تنات (۱۹۷۷) بیان کرد که پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ دارای اعتبار است و بهترین وسیله اندازه گیری جهت ارزیابی حالات سلامت روانی می باشد و پایایی درونی مقیاس ۱۲ آیتی این پرسشنامه ۹۰٪ به دست آمده است که پایایی آن بالاتر از پایایی حاصل از این مقیاس توسط (اسکات و اسکات) (۸۶٪) در سال (۱۹۸۹) می باشد. (آقاجانی - ۱۳۸۱). جونگ و اسپیدز (۱۹۹۴) ضریب پایایی کلی این پرسشنامه را ۵۵٪ و ضریب پایایی خرده آزمون ها را بین ۴۲٪ - ۴۷٪ گزارش کرده اند. همچنین ویلیامز، گلدبرگ و ماری (۱۹۸۸) چندین مطالعه انجام شده با استفاده از این آزمون

را فراتحلیل کردند و نتیجه گرفتند که اعتبار آزمون در حد ۸۰٪ است (جمالی - ۱۳۸۱). و در این جا به تحقیقاتی که در تأیید روایی آزمون انجام گرفته است اشاره می شود.

پوپوف (۱۹۶۹) نشان داد که این پرسشنامه قادر به شناسایی ۳۵٪ بیماران افسرده است و گلدبرگ و بلک، نیز روایی آن را با استفاده از یک چک لیست مصاحبه بالینی در مورد ۲۰۰ نفر از بیماران بخش جراحی در انگلستان مشخص نمودند. طبق مطالعه آنان به کارگیری پرسشنامه مذکور توانست بیش از ۹۰٪ گروه نمونه را به درستی به عنوان بیمار و سالم طبقه بندی نماید و همبستگی این پرسشنامه با نتیجه ارزیابی شدت اختلالات به میزان ۸۰٪ گزارش شده بود. (اوتادی - ۱۳۸۰) گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۶) همبستگی میان داده ها حاصل از اجرای پرسشنامه سلامت عمومی و چک لیست علائم روانی (SCL-90) را بر روی ۲۴۴ آزمودنی به میزان ۷۸٪ گزارش نموده اند. براساس نتیجه این مطالعه اندازه شاخصهای حساسیت، ویژگی میزان کلی با ارزیابی بالینی به ترتیب برابر ۸۶٪ و ۷۷٪ و ۷۰٪ گزارش شده است.

جونز و هندرسن (۱۹۷۸) همبستگی بین نمرات حاصل از دو پرسشنامه GHQ و PSE در استرالیا را به میزان ۷۶٪ گزارش نموده اند و از سوی دیگر نیز جونز و مرنی (۱۹۷۹) اندازه شاخص (ویژگی) پرسشنامه سلامت عمومی (نسبت تشخیص درست افراد سالم گروه بیمار) را نسبتاً پایین گزارش نموده این مسئله را ناشی از غربالگری بیمار جسمی توسط این مقیاس دانسته اند. در مطالعه دیگری که توسط گلدبرگ و میلر (۱۹۷۹) انجام گرفت مقدار ضریب همبستگی دو متغیری بین چهار مقیاس فرعی پرسشنامه ۲۸ ماده ای بین ۳۳٪ تا ۶۱٪ به دست آمد. (مباشراً مقدم - ۱۳۸۲)

## تفسیر :

فرم ۲۸ ماده ای پرسشنامه سلامت عمومی توسط گلدبرگ و میلر بر اساس تکنیک تحلیل عاملی بر روی فرم ۶۰ ماده ای آن طراحی شده است. این پرسشنامه مشتمل بر چهار مقیاس فرعی است که در هر یک از آنها هفت سؤال قرار دارد. عناوین مقیاس های این پرسشنامه عبارتند از:

## ۱- علائم جسمانی ۲- علائم اضطراب و اختلال خواب ۳- کنش اجتماعی ۴- علائم افسردگی

در بخش علائم جسمانی یا زیر مقیاس اول A، وضع سلامت عمومی و علائم جسمانی که فرد در طی یک ماه گذشته تجربه کرده اند، بررسی می شود.

در بخش علائم اضطراب و اختلال خواب یا زیرمقیاس دوم B علائم و نشانه های بالینی اضطراب شدید، بی خوابی، تحت فشار بودن، عصبانیت و دلشوره فرد بررسی می شود.

در مقیاس کنش اجتماعی یا زیرمقیاس سوم C توانایی فرد در انجام کارهای روزمره، احساس رضایت در انجام وظایف، احساس مفید بودن، قدرت یادگیری و لذت بردن از فعالیت های روزمره زندگی مطالعه می شود.

در بخش علائم افسردگی یا زیرمقیاس چهارم D احساس بی ارزشی، ناامیدی، افکار خودکشی، آرزوی مردن و توانایی در انجام کارها بررسی می شود.

## مشخصات پرسشنامه ۲۸ ماده ای سلامت عمومی

### مقیاس علائم جسمانی

۱/ احساس سلامت و تندرستی

۲/ احساس نیاز به داروهای تقویتی در انجام کارها

۳/ احساس ضعف و سستی

۴/ احساس بیماری

۵/ سردرد

۶/ احساس فشار بر سر

۷/ احساس داغ شدن و سرد شدن

### مقیاس علائم اضطراب و اختلال خواب

۸/ بیخوابی

- ۹. بیدار شدن در وسط خواب
- ۱۰. احساس تحت فشار بودن
- ۱۱. عصبانیت و بدخلقی
- ۱۲. هراسان و حشت زده بودن
- ۱۳. عدم توانایی انجام کارها
- ۱۴. دلشوره

### **مقیاس علائم کنش اجتماعی**

- ۱۵. توانایی در مشغول و سرگرم نگه داشتن خود
- ۱۶. صرف وقت بیش از حد معمول
- ۱۷. احساس خوب انجام دادن کارها
- ۱۸. احساس رضایت از نحوه انجام کارها
- ۱۹. احساس مفید بودن
- ۲۰. احساس قدرت تصمیم گیری
- ۲۱. لذت بردن از فعالیت های روزمره

### **مقیاس علائم افسردگی**

- ۲۲. احساس بی ارزشی
- ۲۳. ناامیدی
- ۲۴. احساس بی ارزش بودن
- ۲۵. افکار خودکشی
- ۲۶. عدم توانایی انجام کارها
- ۲۷. آرزوی مردن
- ۲۸. اقدام به خودکشی

نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات چهار زیر مقیاس به دست می آید. پایین بودن نمره در این مقیاس نشانه سلامت و بالابودن نمره نشانگر عدم سلامت است. از روش ساده لیکرت (با نمرات ۰، ۱، ۲، ۳) برای گزینه های سوالات پرسشنامه استفاده شده است. نمرات ۱۴ تا ۲۱ در هر زیر مقیاس وخامت وضع آزمودنی را در آن عامل



نشان می دهد. نمره کلی ۲۳ و بالاتر نشانگر عدم سلامت عمومی و نمره پایین تر از ۲۳ بیانگر سلامت روانی می باشد (گلدبرگ، ۱۹۷۲؛ به نقل از هومن، ۱۳۷۷).

## مقیاس A

- امتیاز ۹-۰ نشان دهنده ی سلامت جسمی افراد در زمینه بیماری های روان تنی است.
- امتیاز ۱۵-۱۰ نشان دهنده ی سلامت جسمی متوسط افراد است. این دسته از افراد کم و بیش دچار علایم جسمی که ناشی از شرایط نامطلوب روانی است، می شوند.
- امتیاز ۲۱-۱۶ نشان دهنده ی شدت علایم این بیماری های روان تنی است. شما باید برای بررسی شکایت جسمی خود نزد متخصص مراجعه داشته باشید.

## مقیاس B

- امتیاز ۹-۰ نشان دهنده ی آن است که شما از لحاظ حفظ آرامش و کنترل اضطراب در وضعیت مطلوبی هستید.
- امتیاز ۱۵-۱۰ نشان دهنده ی آن است که شما گاه گاهی با مشکلات اضطرابی مواجه می گردید.
- امتیاز ۲۱-۱۶ نشان دهنده ی اضطراب شدید شما در موقعیتهای مختلف است. آموزش و یادگیری روشهای کنترل اضطراب و

آرامش ورزشی به شما توصیه می شود.

## مقیاس C

امتیاز ۹-۰ نشان دهنده ی سلامت کامل شما در روابط میان فردی و ارتباطات شما در محیط کاری است.

امتیاز ۱۵-۱۰ نشان دهنده ی سلامت نسبی شما در روابط میان فردی و ارتباطات کاری شماست.

امتیاز ۲۱-۱۶ نشان دهنده ی این است که شما در روابط میان فردی دچار مشکل بوده و همچنین در موقعیتهای کاری خود دائماً دچار مشکل می گردد. لذا یادگیری مهارتهای میان فردی به شما توصیه می گردد.

## مقیاس D

امتیاز ۹-۰ نشانه ی سرزندگی و نشاط شما در زندگی روزمره است.

امتیاز ۱۵-۱۰ نشان دهنده ی آن است که شما گاه دچار حالات افسردگی می شوید. تغییر در روش زندگی تان می تواند باعث تغییر کلی این شرایط شود.

امتیاز ۲۱-۱۶ نشان دهنده ی آن است که شما احتمالاً

مبتلا به افسردگی هستید. مراجعه به متخصصان ذی ربط به شما توصیه می گردد.

## مجموع امتیاز شما :

امتیاز ۰-۲۱ نشان دهنده ی آن است که شما از لحاظ سلامت روان، در وضعیت بسیار مطلوبی به سر می برید.

امتیاز ۲۲-۴۲ نشان دهنده ی آن است که سلامت روان شما در برخی از حوزه ها در معرض تهدید و آسیب قرار گرفته است.

امتیاز ۴۳-۶۳ نشان دهنده ی آن است که سلامت روان شما در بسیاری از موارد در معرض آسیب قرار گرفته است و شما باید به فکر بهبود شرایط زندگی و سلامت روان تان باشید.

امتیاز ۶۴-۸۴ نشان دهنده ی وضعیت وخیم سلامت روان شماست. مراجعه به متخصص ذی ربط، اکیداً به شما توصیه می گردد.

منبع: ساعتچی. محمود، کامکاری. کامبیز، عسکریان. مهناز. آزمونهای روان شناختی. نشر ویرایش. ۱۳۸۹