

Анкета загального стану здоров'я GHQ 28

Девід Голдберг (by David Goldberg)

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію.

Нам би хотілося знати, чи відчували Ви будь-які дискомфортні відчуття та яким було Ваше загальне самопочуття протягом останніх кількох тижнів. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання в цій анкеті, підкресливши відповідь, яка найкраще відображає Ваші почуття. Пам'ятайте, що ми хотіли б знати про Ваші поточні та нещодавні скарги, а не про ті, що мали місце в минулому.

Важливо, щоб Ви відповіли на всі запитання.

Щиро дякуємо за співпрацю!

Чи останнім часом:

A1 – Ви добре себе почували та насолоджувались своїм міцним здоров'ям?	краще, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	гірше, ніж зазвичай	набагато гірше, ніж зазвичай
A2 – Ви відчували потребу покращити свій стан здоров'я, кондицію?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
A3 – Ви відчували себе виснаженим(ою) або ослабленим(ою)?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
A4 – Ви відчували себе хворим(ою)?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
A5 – Ви мали головні болі?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
A6 - Ви мали відчуття стискання в голові?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
A7 - Вам було по черзі жарко та холодно?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай

Чи останнім часом:

В1 - хвилювання не давали Вам спати?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В2 - були у вас труднощі із засинанням, коли ви прокидаєтеся?	зовсім ні	не більше ніж, зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В3 - Ви відчували постійну втому?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В4 - Ви були розчаровані та злі?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В5 - були Ви у паніці чи відчували величезний страх, тривогу без поважної причини?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В6 - Ви відчували себе пригніченим(ою) надлишком справ?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
В7 - Ви постійно нервували та відчували напругу?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай

Чи останнім часом:

С1 - вдавалося Вам впоратись з усіма своїми справами?	краще, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	скоріше гірше, ніж зазвичай	набагато гірше, ніж зазвичай
С2 - коли Ви займалися якимись видами діяльності, виконували якісь завдання, то робили це...	швидше, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	повільніше, ніж зазвичай	набагато повільніше, ніж зазвичай
С3 - Ви відчували, що у вас все добре виходить в вирішенні різних справ, задач тощо	краще, ніж зазвичай	так, як і зазвичай	трохи гірше, ніж зазвичай	набагато гірше, ніж зазвичай
С4 - Ви задоволені тим, як Ви виконуєте свої завдання, обов'язки?	більш задоволений	так, як і зазвичай	менш задоволений, ніж зазвичай	набагато менш задоволений
С5 - Ви відчували, що те, що ви робите, є корисним?	більше, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	менш корисне, ніж зазвичай	набагато менш корисне, ніж зазвичай
С6 - відчували Ви, що здатні приймати рішення?	більше, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	менше, ніж зазвичай	набагато менш здатний (а), ніж зазвичай
С7 - Ви могли насолоджуватися своїми звичними щоденними справами?	більше, ніж зазвичай	точно так, як зазвичай	менше, ніж зазвичай	набагато менше, ніж зазвичай

Чи останнім часом:

D1 - Ви думали про себе як про нікчемну людину?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
D2 - Ви відчували, що життя є абсолютно безнадійне?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
D3 - Ви відчували, що не варто жити?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
D4 - Ви думали про те, щоб покінчити з собою?	точно ні	я про це не думав(ла)	мені спадало це на думку	безумовно так
D5 - Ви помічали, що нічого не можете зробити через поганий стан Ваших „нервів” (психічний стан)?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
D6 - Ви ждали власної смерті, бути подалі від усього?	зовсім ні	не більше, ніж зазвичай	радше більше, ніж зазвичай	набагато більше, ніж зазвичай
D7 - Ви помічали, що думка про те, щоб покінчити з собою, все ще приходить у голову?	точно ні	думаю, що ні	мені спадало це на думку	безумовно так

A:	B:	C:	D:	Загальний підсумок:

