

إستبيان الصحة العامه (٢٨) General Health Questionnaire-28

ترجمة و تقنين أ. د عبد العزيز موسى محمد ثابت
استاذ الطب النفسي-كلية الصحة العامة -جامعة القدس
مدير البرامج الاكاديمية في غزة - مدير معهد الطفل فرع غزة
رئيس شعبة الطب النفسي للأطفال و الناشئة " باتحاد الاطباء النفسيين العرب و مدير تحرير مجلة الطب النفسي للأطفال و الناشئة العرب -
ت ٠٠٩٧٠٨٢٨٨٩٢١٩٠ و موبيل ٠٠٩٧٢٥٩٩٦٠٤٤٠٠ و وطنية ٠٥٦٩٦٠٤٤٠٠
abdelazizth@yahoo.com , [email: abdelazizth@hotmail.com](mailto:abdelazizth@hotmail.com)
www.amthabetnet.wordpress

الاسم _____ الجنس _____ العمر _____
العنوان _____
الباحث الميداني _____ التاريخ _____ / /

عزيزي، تي
من فضلك أقرأ مايلي بتمعن:
نحن نرغب في أن نرى إذا كانت لديك أى مشاكل طبية وكيف كانت صحتك فى الاسابيع القليلة الماضية .
من فضلك أجب على كل الاسئلة الموجوده بأن تضع علامه x فى مربع الاجابه التى تنطبق عليك .
من المهم أن تجيب على كل الاسئلة . شاكرين لك تعاونك معنا .

البيان				
١ هل تشعر بأنك معافى وبصحة جيدة؟	أحسن من المعتاد	كالعاده	اسوأ من المعتاد عليه	اسوأ كثيراً من المعتاد
٢ هل تشعر بأنك فى حاجة الى مقويات جيدة؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٣ هل تشعر بأنك تعباً ومرهق؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٤ هل تشعر بأنك مريض؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٥ هل تشعر بصداغ؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٦ هل تشعر بشد وضغط فى رأسك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٧ هل تشعر بنوبات من الحرارة والبروده فى جسمك؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٨ هل تنام قليلاً لانك قلقان؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
٩ هل تشعر بصعوبه للعودة للنوم عند ماتصحو فى الليل؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١٠ هل تشعر بأنك واقع تحت ضغط نفسي؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده
١١ هل تتفرغ بسرعه ومزاجك متعكر؟	لا	اقل من العاده	اكثر من العاده	اكثر كثيراً من العاده

العادة					
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تشعر بأنك خائف ومرعوب بدون سبب؟	١٢
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تشعر بأنك تحمل هموم الدنيا على أكتافك؟	١٣
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تشعر بأنك قلقان ومتوتر طوال الوقت؟	١٤
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	أكثر من العادة	هل تشعر بأنك قادر على الهاء نفسك بأشياء معينه؟	١٥
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	اسرع من العادة	هل تشعر بأنك تأخذ وقت طويل لعمل اشياء تعملها؟	١٦
أقل كثيراً من العادة	أقل رضي من العادة	مثل العادة	راضي كثيراً	هل تشعر بالرضا عن أفعالك وأعمالك؟	١٧
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	أكثر من العادة	هل تشعر بأنك تقوم بدور فعال في العمل؟	١٨
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	أكثر من العادة	هل تشعر بأنك تلعب دور مفيد في الاشياء التي تقوم بها؟	١٩
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	أكثر من العادة	هل أنت قادر على اتخاذ قرارات؟	٢٠
أقل كثيراً من العادة	أقل من العادة	مثل العادة	أكثر من العادة	هل تشعر بأنك قادر على الاستمتاع بنشاطاتك اليوميه؟	٢١
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تتنابك افكار بأنك لافائد ه منك؟	٢٢
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تشعر بأن الحياه لاتساوى شيئاً وبدون أمل؟	٢٣
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	لا اعتقد ذلك	لا	هل تشعر بأن الدنيا لاتساوى العيش فيها؟	٢٤
نعم بالتأكيد	أجت علي بالي	لا اعتقد ذلك	مطلقا لا	هل تتنابك أفكار بأن من المحتمل بأنك تستطيع الأختلاء بنفسك؟	٢٥
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تجد اوقات لاتستطيع أن تفعل أى شيء لأن اعصابك مش كويسه؟	٢٦
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	أقل من العادة	لا	هل تتمنى بأن تكون ميتاً وبعيداً عن كل شيء؟	٢٧
أكثر كثيراً من العادة	أكثر من العادة	لا اعتقد ذلك	مطلقا لا	هل لك افكار انتحاريه للتخلص من حياتك ؟	٢٨

المجموع

-د

٢٨-٢٢

-ج

٢١-١٥

-ب

١٤-٨

-أ

٧-١

٥ و ما فوق تعتبر حالة نفسية