

## پرسشنامه ارزیابی وضعیت روانشناختی و استرس

[پرسشگر گرامی: از آمودنی سوالات زیر را بپرسید. بر روی جملاتی که زیر آن خط کشیده شده و کلماتی که برجسته شده اند، تأکید کنید. ]

سوالاتی که از شما پرسیده می شود، در مورد حالتهایی است که در طول ۳۰ روز گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سوال می توانید بگوئید همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، بندرت یا اصلاً.

۱- در ۳۰ روز گذشته، چقدر احساس می کردید که مضطرب و عصبی هستید؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

۲- در ۳۰ روز گذشته، چقدر احساس ناامیدی می کردید؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

۳- در ۳۰ روز گذشته، چقدر احساس ناآرامی و بی قراری می کردید؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

۴- در ۳۰ روز گذشته، چقدر به شدتی افسرده و غمگین بودید که هیچ چیزی خوشحالتان نمی کرد؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

۵- در ۳۰ روز گذشته، چقدر احساس می کردید که انجام دادن هر کاری برای شما خیلی سخت است؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

۶- در ۳۰ روز گذشته، چقدر احساس بی ارزشی می کردید؟

(۱) همیشه  (۲) بیشتر اوقات  (۳) گاهی اوقات  (۴) بندرت  (۵) اصلاً  (۹) نمی داند/پاسخ نمی دهد

## دستور العمل تکمیل پرسشنامه پرسشنامه ارزیابی وضعیت روانشناختی و استرس

### الف – قبل از پرسشگری، به خدمت گیرنده (پاسخ دهنده) موارد زیر را توضیح دهید:

- ❖ " در این بخش می خواهم سوالاتی در زمینه شرایط روانشناختی و استرس های شما بپرسم."
- ❖ "هدف از این پرسشگری شناسائی زودرس ناراحتی های اعصاب و روان در مراجعین است. به این ترتیب افراد نیازمند به درمان، مراقبت و مشاوره زودتر شناخته شده و برای درمان ارجاع می شوند و بدین ترتیب می توان از بروز ناراحتی های شدید اعصاب و روان پیشگیری نمود."
- ❖ در خصوص حفظ رازداری اطمینان دهید: "مطالبی که در این جلسه مطرح می گردد فقط مربوط به ارزیابی سلامت و تکمیل پرونده بهداشتی شما می باشد. کلیه اطلاعات در این پرونده محفوظ می ماند."
- ❖ "این غربالگری به عنوان یک فرآیند استاندارد برای تمام مراجعان انجام می شود."
- ❖ "پاسخ گویی باز و صادقانه شما به تیم سلامت در ارائه خدمات مورد نیاز کمک می کند."
- ❖ "سوالاتی که از شما پرسیده می شود، در مورد حالت هایی است که در طول ۳۰ روز گذشته تجربه کرده اید. در پاسخ به هر سوال می توانید بگوئید همیشه، بیشتر اوقات، گاهی اوقات، بندرت یا اصلاً."

### ب – نمره گذاری این پرسشنامه به صورت زیر انجام می شود:

- ❖ برای پاسخ های اصلاً، بندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه به ترتیب اعداد ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ تعلق می گیرد.
- ❖ مجموع امتیازات هر پرسشنامه می تواند از حداقل صفر تا حداکثر ۲۴ باشد.
- ❖ افرادی که نمره ۷ یا بالاتر را کسب می کنند به عنوان غربال مثبت محسوب می گردند که بر اساس فلوجارت ارائه خدمت اقدامات بعدی برای آنها انجام خواهد شد.