

مقیاس کیفیت زندگی IRQOL

سن:

نام:

میزان تحصیلات: متأهل وضعیت تأهل: مجرد

این مقیاس برای ارزیابی احساس شما درباره کیفیت زندگی، سلامتی و دیگر حیطه‌های زندگیتان تهیه شده و اجرا می‌گردد. لطفاً به تمام سوالات آن جواب دهید. اگر به پاسخی برخورد کردید که مورد قبولتان نیست و نمی‌تواند پاسخ انتخابی شما باشد خواهشمندیم آن را که به نظرتان درست‌تر می‌رسد و یا شبیه به پاسخ مورد نظر شماست را علامت بزنید. خواهشمندیم تنها یک پاسخ را علامت بزنید. اولین انتخاب غالباً بهترین انتخاب است.

لطفاً استانداردها، آرزوها، شادی‌ها، امیدها و لذت‌هایتان را در نظر بگیرید ما از شما تقاضا می‌کنیم تا به آنچه که در دو هفته اخیر در زندگی‌تان روی داده است، فکر کنید و به این سوالات جواب دهید. برای مثال: با توجه به آنچه در دو هفته اخیر تجربه کرده‌اید، به این سوال چه جوابی می‌دهید؟ آیا از طرف افرادی که به آنها نیاز دارید، حمایت شده‌اید؟

اصلاً ۱	خیلی کم ۲	خیلی کم ۳	نه کم و نه زیاد ۴	زیاد ۵	خیلی زیاد ۶
---------	-----------	-----------	-------------------	--------	-------------

شما باید دور عددی را خط بکشید که نشان‌دهنده میزان حمایت از شما در طی دو هفته گذشته بوده است. اگر زیاد بوده است دور ۵ و اگر کم بوده است دور ۱ خط بکشید.

لطفاً سوالات زیر را بخوانید، احساساتتان را ارزیابی کنید و دور عددی که به نظرتان بهترین پاسخ می‌آید خط بکشید.

۱ - ارزیابی تان از کیفیت زندگی‌تان چگونه است؟

بسیار بد ۱	بد ۲	نه خوب و نه بد ۳	خوب ۴	خوب ۵	خیلی خوب ۶
------------	------	------------------	-------	-------	------------

۲ - چه اندازه از سلامتی‌تان رضایت دارید؟

کاملاً راضی‌ام ۱	راضی‌ام ۲	نه راضی و نه ناراضی‌ام ۳	ناراضی‌ام ۴	راضی‌ام ۵	کاملاً راضی‌ام ۶
------------------	-----------	--------------------------	-------------	-----------	------------------

۳ - تا چه اندازه احساس می‌کنید که دردهای بدنی‌تان اجازه نمی‌دهند تا کارهایی را که نیاز دارید، انجام دهید؟

خیلی زیاد ۱	کم ۲	نه کم، نه زیاد ۳	زیاد ۴	خیلی زیاد ۵
-------------	------	------------------	--------	-------------

۴ - برای انجام دادن کارهای زندگی عادی چقدر به درمان‌های پزشکی نیاز دارید؟

خیلی کم ۱	کم ۲	نه کم، نه زیاد ۳	زیاد ۴	خیلی زیاد ۵
-----------	------	------------------	--------	-------------

۵ - چقدر از زندگی لذت می‌برید؟

خیلی کم ۱	کم ۲	نه کم، نه زیاد ۳	زیاد ۴	خیلی زیاد ۵
-----------	------	------------------	--------	-------------

۶ - تا چه اندازه احساس می‌کنید که زندگی‌تان معنادار است؟

خیلی کم ۱	کم ۲	نه کم، نه زیاد ۳	زیاد ۴	خیلی زیاد ۵
-----------	------	------------------	--------	-------------

۷ - تا چه اندازه می‌توانید تمکن داشته باشید؟

خیلی کم ۱	کم ۲	نه کم، نه زیاد ۳	زیاد ۴	خیلی زیاد ۵
-----------	------	------------------	--------	-------------

۲۲	تا چه اندازه از حمایت‌هایی که از طرف دیگران می‌شود، راضی هستید؟
کاملاً راضی‌ام ۵	ناراضی‌ام ۱ ناراضی‌ام ۲ راضی‌ام ۴ نه راضی و نه ناراضی‌ام ۳
۲۳	تا چه اندازه از شرایط مکانی که در آن زندگی می‌کنید، رضایت دارید؟
کاملاً راضی‌ام ۵	ناراضی‌ام ۱ ناراضی‌ام ۲ راضی‌ام ۴ نه راضی و نه ناراضی‌ام ۳
۲۴	تیا از میزان خدمات بهداشتی و پزشکی که دریافت می‌کنید، راضی هستید؟
کاملاً راضی‌ام ۵	ناراضی‌ام ۱ ناراضی‌ام ۲ راضی‌ام ۴ نه راضی و نه ناراضی‌ام ۳
۲۵	چقدر از جا به جایی‌هایی که دارید راضی هستید؟
کاملاً راضی‌ام ۵	ناراضی‌ام ۱ ناراضی‌ام ۲ راضی‌ام ۴ نه راضی و نه ناراضی‌ام ۳

این سؤال در مورد این است که در دو هفته گذشته چه رویدادهایی تجربه نموده اید و یا چه احساسی داشته‌اید.

۲۶ تا چه اندازه احساس‌هایی منفی مانند نالمیدی، اضطراب، افسردگی و بدخلقی داشته‌اید؟

همیشه ۵	گاهی ۳	غلب ۴	به ندرت ۲	هرگز ۱
---------	--------	-------	-----------	--------

بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت‌هایشان می‌باشد و کاملاً فردی است.

پرسشنامه WHOQOL-BREF چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با ۲۴ سؤال می‌سنجد.