

پرسشنامه کیفیت زندگی (مراجع)

نام: _____ سن: _____ میزان تحصیلات: _____ وضعیت تأهل: مجرد q متأهل q

این مقیاس برای ارزیابی احساس شما درباره کیفیت زندگی، سلامتی و دیگر حیطه‌های زندگیتان تهیه شده و اجرا می‌گردد. لطفاً به تمام سؤالات 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 شما است 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 سؤالات جواب دهید. برای مثال:

با توجه به آنچه در دو هفته اخیر تجربه کرده‌اید، به این سؤال چه جوابی می‌دهید؟
آیا از طرف افرادی که به آنها نیاز دارید، حمایت شده‌اید؟

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

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

۱- ارزیابی‌تان از کیفیت زندگی‌تان چگونه است؟

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

۲- چه اندازه از سلامتی‌تان رضایت دارید؟

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

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

خیلی کم 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 تمرکز داشته باشید؟

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

۸- چه اندازه در زندگی‌تان، احساس امنیت می‌کنید؟

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

۹- محیط زندگی‌تان تا چه اندازه بهداشتی است؟

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

۱۰- تا چه اندازه برای زندگی عادی‌تان از انرژی لازم برخوردارید؟

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

۱۱- تا چه اندازه قیافه و ظاهر تان را می‌پسندید؟

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

۱۲- آیا برای رفع نیازهایتان از پول و درآمد کافی برخوردارید؟

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

۱۳- تا چه اندازه به اطلاعات مورد نیاز در زندگی روزمره‌تان دسترسی دارید؟

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

۱۴- تا چه اندازه فرصت تفریح کردن دارید و از فعالیت‌های سرگرم کننده برخوردارید؟

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

۱۵- چه اندازه فرصت گشت و گذار و مسافرت رفتن دارید؟

هرگز ۱ به ندرت ۲ گاهی ۳ اغلب ۴ همیشه ۵

سؤالات زیر درباره میزان رضایت‌مندی شما از جنبه‌های مختلف زندگی تان در دو هفته گذشته است.

۱۶- چقدر از خواب‌تان راضی هستید؟

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

۱۷- تا چه اندازه از توانایی تان برای انجام فعالیت‌های روزمره راضی هستید؟

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

۱۸- تا چه اندازه از ظرفیتی که برای انجام کارهایتان دارید، راضی هستید؟

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

۱۹- تا چه اندازه از خودتان رضایت دارید؟

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

۲۰- آیا از روابط شخصیتان راضی هستید؟

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

۲۱- چقدر از زندگی جنسی تان راضی هستید؟

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

۲۲- تا چه اندازه از حمایت‌هایی که از طرف دیگران می‌شوید، راضی هستید؟

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

۲۳- تا چه اندازه از شرایط مکانی که در آن زندگی می‌کنید، رضایت دارید؟

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

۲۴- آیا از میزان خدمات بهداشتی و پزشکی که دریافت می‌کنید، راضی هستید؟

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

۲۵- چقدر از جا به جایی‌هایی که دارید راضی هستید؟

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

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

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

هرگز ۱ به ندرت ۲ گاهی ۳ اغلب ۴ همیشه ۵

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.

غیر قابل فروش
www.mhrn.net