



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 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 زندگی‌تان 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 توانایی‌تان 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 جنسی‌تان 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.

www.mhmi.net