www.mihan.net

مقیاس کیفیت زندگی IRQOL

نام: سن:

میزان تحصیلات: وضعیت تأهل: مجرد ❑ متأهل ❑

این مقیاس برای ارزیابی احساس شما درباره کیفیت زندگی، سلامتی و دیگر حیطه‌های زندگیتان تهیه شده و اجرا می‌گردد. لطفاً به تمام سؤالات‌آن 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 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

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 سؤالات زیر را بخوانید، احساساتتان را ارزیابی کنید و دور عدیدی 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

www.mihanpajooh.com

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

در سؤالات بعدی از شما پرسیده می‌شود که در دو هفته گذشته تا چه حد تجارب موفقیت‌آمیز داشته‌اید و قادر بوده‌اید تا کارهایتان را انجام دهید.

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

۱۷ تا چه اندازه از توانایی‌تان برای انجام فعالیت‌های روزمره راضی هستید؟

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

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

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

۱۹ تا چه اندازه از خودتان رضایت دارید؟

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

۲۰ آیا از روابط شخصیتان راضی هستید؟

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

۲۱ چقدر از زندگی جنسی‌تان راضی هستید؟

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

www.mhrn.net

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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.