



پرسشنامه کیفیت زندگی -36 ویر (1992)

دستورالعمل:

این پرسشنامه شما را در مورد سلامتی خودتان بررسی می‌کند. این اطلاعات کمک می‌کند تا بتوان به ثبت احساسات شما و این که شما تا چه حدی توانایی انجام کارهای روزانه خود را دارید، اقدام کرد. به هر سؤال به همان شکلی که توضیح داده شده است، پاسخ دهید. اگر مطمئن نیستید که چگونه به یک سؤال پاسخ دهید. لطفاً بهترین پاسخ ممکن را انتخاب کنید.

۱- بطور کلی، سلامتی خود را چگونه توصیف می‌نمایید. (لطفاً یکی را مشخص نمایید)

- ۱ عالی
- ۲ بسیار خوب
- ۳ خوب
- ۴ متوسط
- ۵ بد

۲- در مقایسه با سال گذشته به طور کلی سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزیابی می‌کنید (یکی را مشخص نمایید).

- ۱ بسیار بهتر از سال گذشته است
- ۲ کمی بهتر از سال گذشته است
- ۳ تقریباً مشابه سال گذشته است
- ۴ کمی بدتر از سال گذشته است
- ۵ بسیار بدتر از سال گذشته است

۳- موارد زیر شامل فعالیت‌هایی است که شما احتمالاً طی یک روز عادی انجام می‌دهید آیا وضعیت سلامتی شما در حال حاضر این فعالیت‌ها را محدود کرده است؟ اگر چنین است به چه میزان.

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

فعالیت‌ها	بلا بسیار محدود شده است	بلا کمی محدود شده است	خیر اصلاً محدود نشده است
الف) فعالیت‌های سنگین مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت در ورزش‌های قدرتی	۱	۲	۳
ب) فعالیت‌های متوسط مثل حرکت دادن یک میز، جابجایی جاروبرقی، انجام ورزش‌ها سبک	۱	۲	۳
ج) بلند کردن یا حمل خواربار منزل	۱	۲	۳
د) بالا رفتن از چند راه پله	۱	۲	۳
ه) بالا رفتن از یک راه پله	۱	۲	۳



۳	۲	۱	و) دولا شدن، زانو زدن یا خم شدن
۳	۲	۱	ز) راه رفتن برای بیش از یک کیلومتر
۳	۲	۱	ح) راه رفتن برای بیش از چند کوچه
۳	۲	۱	ط) راه رفتن برای بیش از یک کوچه
۳	۲	۱	ی) حمام کردن یا پوشیدن لباس

۴- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا دیگر فعالیت‌های روزمره، به علت وضعیت سلامت جسمانی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

خیر	بله	
۲	۱	الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت‌ها نموده‌اید.
۲	۱	ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید.
۲	۱	ج) در انجام کارهایی خاص یا سایر فعالیت‌ها محدودیت داشته‌اید.
۲	۱	د) در انجام کار یا سایر فعالیت‌ها دچار مشکل شده‌اید (مثلاً نیازمند تلاش بیشتری بوده‌اید)

۵- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا سایر فعالیت‌های روزمره، به علت مشکلات روحی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

خیر	بله	
۲	۱	الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت‌ها نموده‌اید.
۲	۱	ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید.
۲	۱	ج) کار یا سایر فعالیت‌های خود را با دقت معمول انجام نداده‌اید.

۶- طی ۴ هفته گذشته سلامت جسمانی یا مشکلات روحی شما تا چه حدی فعالیت‌های معمول اجتماعی شما را در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان با مردم مختل کرده بود؟ (یکی را مشخص کنید)

- ۱ اصلاً
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد

۷- طی ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته‌اید؟ (یکی را مشخص کنید)

- ۱ اصلاً



- ۲ بسیار کم
- ۳ کم
- ۴ تا حدی
- ۵ شدید
- ۶ بسیار شدید

۸- طی ۴ هفته گذشته درد تا چه حد در کار معمولی و همیشگی شما اختلال ایجاد کرده بود (هم کار بیرون از منزل و هم کار منزل)؟ (یکی را مشخص نمایید)

- ۱ اصلاً
- ۲ کمی
- ۳ تا حدی
- ۴ زیاد
- ۵ خیلی زیاد

۹- این پرسش‌ها مربوط به احساسات و وضعیت شما طی ۴ هفته گذشته است. لطفاً برای هر سؤال نزدیک‌ترین پاسخ به احساس خود را انتخاب کنید. چه مدت طی ۴ هفته گذشته:

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

فعالیت‌ها	تمام اوقات	اغلب اوقات	خیلی وقت‌ها	بعضی وقت‌ها	به ندرت	هیچ وقت
الف) فردی سرحال و سرزنده بوده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ب) فردی بسیار عصبی بوده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ج) به حدی غمگین بوده‌اید که هیچ چیزی شما را شاد نمی‌کرده است؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
د) احساس آرامش و امنیت داشته‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ه) خود را پر از انرژی احساس می‌کرده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
و) خود را غمگین و افسرده احساس می‌کرده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ز) احساس ضعف بیش از حد می‌کرده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ح) فردی شاد بوده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶
ط) احساس خستگی می‌کرده‌اید؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶

۱۰- طی ۴ هفته گذشته، وضعیت جسمانی یا مشکلات روحی چه مدتی فعالیت‌های اجتماعی شما را مختل کرده بود (مثل دیدار دوستان، بستگان و غیره)؟ (یکی را مشخص نمایید)

- ۱ تمام اوقات
- ۲ بیشتر اوقات
- ۳ بعضی اوقات



بندرت ۴

هیچ وقت ۵

۱۱- هر کدام از عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما درست یا نادرست است؟

(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

فعالیت‌ها	کاملاً درست است	تا حدود زیادی درست است	نمی‌دانم	تا حدود زیادی نادرست است	کاملاً نادرست است
الف) به نظر می‌رسد که من نسبت به دیگر افراد راحت‌تر مبتلا به بیماری می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵
ب) سلامتی من مثل دیگر افرادی است که می‌شناسم.	۱	۲	۳	۴	۵
ج) انتظار دارم که وضع سلامتی‌ام بدتر شود.	۱	۲	۳	۴	۵
د) وضعیت سلامتی من عالی است.	۱	۲	۳	۴	۵



پایین ترین نمره در این پرسشنامه صفر و بالاترین ۱۰۰ است. امتیاز هر بعد با امتیاز عنوان‌ها در آن بعد مشخص می‌شود. پایایی و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه در ایران تأیید شده است ($r=0.9$).

ابعاد هشت‌گانه به همراه تعداد و شماره عبارات

شماره عبارات	تعداد عبارات	ابعاد هشت‌گانه
۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳	۱۰	عملکرد جسمانی
۱۶-۱۵-۱۴-۱۳	۴	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی
۱۹-۱۸-۱۷	۳	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی
۳۱-۲۹-۲۷-۲۳	۴	انرژی و نشاط
۳۰-۲۸-۲۶-۲۵-۲۴	۵	سلامت عاطفی
۳۲-۲۰	۲	عملکرد اجتماعی
۲۲-۲۱	۲	درد
۳۶-۳۵-۳۴-۱	۵	سلامت عمومی

کلید امتیاز هر عبارت در بهترین وضعیت سلامتی (نمره 100)

امتیاز	ردیف	امتیاز	ردیف	امتیاز	ردیف	امتیاز	ردیف
۶	۲۸	۲	۱۹	۳	۱۰	۱	۱
۶	۲۹	۱	۲۰	۳	۱۱	۱	۲
۱	۳۰	۱	۲۱	۳	۱۲	۳	۳
۶	۳۱	۱	۲۲	۲	۱۳	۳	۴
۵	۳۲	۱	۲۳	۲	۱۴	۳	۵
۵	۳۳	۶	۲۴	۲	۱۵	۳	۶
۱	۳۴	۶	۲۵	۲	۱۶	۳	۷
۵	۳۵	۱	۲۶	۲	۱۷	۳	۸
۱	۳۶	۱	۲۷	۲	۱۸	۳	۹

MOS یکی از روش‌های اندازه‌گیری عام محسوب می‌شود که بیشترین میزان استفاده را به خود اختصاص داده است. MOS ابزار چند منظوره‌ای در نظر گرفته می‌شود که امکان مقایسه را در خلال موقعیت‌های مختلف فراهم می‌سازد (الهمن، ۱۹۹۷؛ به نقل از کیلتی امرین گن، مان چینی، اوکمن و فارولدن، ۲۰۰۳). MOS برای ارزیابی کیفیت زندگی در افراد واجد بیماری‌های مزمن جسمانی همچون پرفشاری خون، دیابت (نوع ۱ یا ۲)، بیماری قلبی، روماتیسم، بیماری ریوی مزمن و اختلال‌های روانی نظیر اختلال‌های اضطرابی و خلقی استفاده می‌شود. آنچه MOS را برای استفاده در پژوهش‌های مرتبط با کیفیت زندگی گمراه کننده می‌سازد محدود بودن آن به حوزه‌های (محدودیت نقش ناشی از مشکلات هیجانی و جسمی و کارکرد اجتماعی) قابل تشخیص از طریق نشانگان روانپزشکی از مجموع ۸ حوزه‌ی تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی است (مندلوپکر و اشتاین، ۲۰۰۰)