



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### مقیاس کیفیت زندگی (IRQOL)

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 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.

\*\*\*\*\*

لطفاً سوالات 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

\*\*\*\*\*

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؟

خیلی کم ۱ کم ۲ نه کم، نه زیاد ۳ زیاد ۴ خیلی زیاد 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 ناراضی ام ۱ ناراضی ام ۲ نه راضی و نه ناراضی ام ۳ راضی ام ۴ کاملاً راضی ام ۵
- ۲۲- تا چه اندازه از حمایت‌هایی که از طرف دیگران می‌شوید، راضی هستید؟
- کاملاً ناراضی ام ۱ ناراضی ام ۲ نه راضی و نه ناراضی ام ۳ راضی ام ۴ کاملاً راضی ام ۵
- ۲۳- تا چه اندازه از شرایط مکانی که در آن زندگی می‌کنید، رضایت دارید؟
- کاملاً ناراضی ام ۱ ناراضی ام ۲ نه راضی و نه ناراضی ام ۳ راضی ام ۴ کاملاً راضی ام ۵
- ۲۴- آیا از میزان خدمات بهداشتی و پزشکی که دریافت می‌کنید، راضی هستید؟
- کاملاً ناراضی ام ۱ ناراضی ام ۲ نه راضی و نه ناراضی ام ۳ راضی ام ۴ کاملاً راضی ام ۵
- ۲۵- چقدر از جابه‌جایی‌هایی که دارید راضی هستید؟
- کاملاً ناراضی ام ۱ ناراضی ام ۲ نه راضی و نه ناراضی ام ۳ راضی ام ۴ کاملاً راضی ام ۵

\*\*\*\*\*

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 ۵ به ندرت ۴ گاهی ۳ اغلب ۲ همیشه ۱

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: جنسیت: تاریخ اجرا:

باسلام

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می‌کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده

است، پاسخ خود را طبق اینکه اگر آن اتفاق می‌افتاد چه احساسی داشتید، بیان کنید.

عبارات	کاملاً نادرست	به ندرت	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱. وقتی تعبیری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲. حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند					
۳. وقتی که راحل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌باشد کمک کند.					
۴. می‌توانم برای هر چیزی که سر راحم فرار می‌گیرد، جاره‌ای بسنندیشم					
۵. موفقیت‌هایی که در گذشته داشتم چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم					
۶. وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه‌های خنده‌دار آنها را هم ببینم					
۷. لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.					
۸. معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم.					
۹. معتقدم که در هر اتفاق خوبی تا بدی مصلحتی هست.					
۱۰. در هر کاری بیشترین تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					
۱۱. معتقدم که علیرغم موانع موجود، می‌توانم به اهدافم دست یابم.					
۱۲. حتی وقتی که امور ناامید کننده می‌شوند، مأیوس نمی‌شوم.					
۱۳. در لحظات استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴. وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.					
۱۵. ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران نامی تصمیم‌ها را بگیرند.					
۱۶. اگر شکست بخورم به راحتی دلگسرد نمی‌شوم.					
۱۷. وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.					
۱۸. در صورت لزوم می‌توانم تصمیم‌های دشوار و غیر منتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.					

ردیف	عبارت	گاهی درست	کاملاً نادرست	عبارات
۱۹				می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.
۲۰				در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.
۲۱				در زندگی بک حس نبرو می‌دهم هدفمندی دارم.
۲۲				حس می‌کنم بر زندگی‌ام کنترل دارم.
۲۳				چالش‌های زندگی را دوست دارم.
۲۴				بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.
۲۵				به خاطر اشتیاق هام به خودم می‌تالم.

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت مادسیج** مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.