مقیاس کیفیت زندگی ( IRQOL )

نام ونام خانوادگی : سن : جنس : میزان تحصیلات : شغل :

وضعیت تاهل : شماره بیمار:

این مقیاس برای ارزیابی احساس شما درباره کیفیت زندگی ، سلامتی ودیگر حیطه های زندگیتان تهیه شده و اجرا می گردد . لطفا به تمام سئولات آن جواب بدهید . اگر به پاسخی برخورد کردید که مورد قبولتان نیست ونمی تواند پاسخ انتخابی شما باشد خواهشمندیم آن را که به نظرتان درست تر می رسد ویا شبیه به پاسخ مورد نظر شما است را علامت بزنید. خواهشمند یم تنها یک پاسخ را علامت بزنید اولین انتخاب غالبا بهترین انتخاب است.

لطفا استانداردها ، آرزوها ، شادیها ، امید ها ولذتها یتان را در نظر بگیرید . ما از شما تقاضا می کنیم تا به آنچه که در دو هفته اخیر در زندگی تان روی داده است ، فکر کنید وبه این سئولات جواب دهید برای مثال : باتوجه به آنچه در دو هفته اخیر تجربه کردیده اید به این سئوا ل چه جوابی می دهید ؟

آیا از طرف افرادی که به آنها نیاز دارید ، حمایت شده اید؟

اصلا 1 خیلی کم 2 نه کم ونه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

شما باید دور عددی را خط بکشید که نشان دهنده میزان حمایت از شما در طی دو هفته گذشته بوده است . اگر خیلی زیاد بوده است دور 5 و اگر اصلا دور 1 خط بکشید.

لطفا سئولات زیر را بخوانید ، احساستان را ارزیابی کنید ودور عددی که به نظرتان بهترین پاسخ می آید خط بکشید.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

1- ارزیابی تان از کیفیت زندگیتان چگونه است؟

خیلی خوب 5 خوب 4 نه خوب نه بد 3 بد 2 بسیار بد 1

2 – چه اندازه از سلامتی تان رضایت دارید؟

کاملا راضی ام 5 راضی ام 4 نه راضی ونه ناراضی ام 3 ناراضی ام 2 کاملا ناراضی ام 1

3 – تا چه اندازه احساس می کنید که دردهای بدنی تان اجازه نمی دهند تا کار هایی را که نیاز دارید انجام دهید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

4- برای انجام دادن کارهای زندگی عادی چقدر به درمان های پزشکی نیاز دارید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

5 – چقدر از زندگی لذت می برید ؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

6 – تا چه اندازه احساس می کنید که زندگی تان معنادار است ؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

7 – تا چه اندازه می توانید تمرکز داشته باشید ؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

8 – چه اندازه در زندگی تان ، احساس امنیت می کنید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

9 – محیط زندگی تان تا چه اندازه بهداشتی است؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

در سئولات بعدی از شما پرسیده می شود که در دو هفته گذشته تا چه حد تجارب موفقیت آمیز داشته اید وقادر بوده اید تا کارهایتان را انجام دهید

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

10 – تا چه اندازه برای زندگی عادی تان از انرژی لازم بر خوردارید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

11 – تا چه اندازه قیافه وظاهرتان را می پسندید ؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

12 – آیا برای رفع نیازهایتان از پول ودر آمد کافی بر خوردارید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

13 – تا چه اندازه به اطلاعات مورد نیاز در زندگی روزمره تان دسترسی دارید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

14 – تا چه اندازه فرصت تفریح کردن دارید واز فعالیتهای سرگرم کننده بر خوردارید؟

خیلی کم 1 کم 2 نه کم نه زیاد 3 زیاد 4 خیلی زیاد 5

15 – چه اندازه فرصت گشت وگذار ومسافرت رفتن دارید؟

هرگز 1 بندرت 2 گاهی 3 اغلب 4 همیشه 5

سئولات زیر درباره میزان رضایت مندی شما از جنبه های مختلف زندگی در دوهفته گذشته است .

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

16 – چقدر از خواب تان راضی هستید ؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

17 – تا چه اندازه از توانایی تان برای انجام فعالیتهای روزمره راضی هستید؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

18 – تا جه اندازه از ظرفیتی که برای انجام کارهایتان دارید راضی هستید ؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

19 – تا چه اندازه از خودتان رضایت دارید؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

20 – آیا از روابط شخصیتان راضی هستید ؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

21 – چقدر از زندگی جنسی تان راضی هستید ؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

22 – تا چه اندازه از حمایت های که از طرف دیگران می شوید ، راضی هستید ؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

23 – تا چه اندازه از شرایط مکانی که در آن زندگی می کنید ، راضی هستید؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

24 – آیا میزان خدمات بهداشتی و پزشکی که دریافت می کنید ، رضایت دارید؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

25 – چقدر از جابه جایی هایی که دارید راضی هستید؟

کاملا ناراضی ام 1 ناراضی ام 2 نه راضی ونه نا راضی ام 3 راضی ام 4 کاملا راضی ام 5

این سئوال در مورد این است که در دوهفته گذشته چه رویداد هایی تجربه نموده اید ویا چه احساسی داشته اید.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

26 – تا چه اندازه احساس هایی منفی مانند ؛ نا امیدی ، اضطراب ، افسردگی و بد خلقی داشته اید ؟

هرگز 1 بندرت 2 گاهی 3 اغلب 4 همیشه 5

#### پرسشنامه کيفيت زندگی

پرسشنامه فرم کوتاه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت دارای 26 سئوال است و دارای4 خرده مقیاس، سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط می باشد که به ترتیب هریک از خرده مقیاس ها دارای 7 ، 6 ، 3، و 8 سئوال است. دو سئوال اول به هیچ یک از خرده مقیاس ها تعلق ندارد و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به شکل کلی ارزیابی می کند. بنابراین این پرسشنامه در مجموع 26 سئوال دارد. طیف نمره گذاری به روش لیکرت پنج گزینه ایی از 5 - 1 که عبارت گزینه ها درکل مولفه های مقیاس از بسیار بد، خیلی کم، هرگز و کاملاً ناراضی با نمره 1 و همیشه، خیلی زیاد، خیلی خوب و کاملاً راضی با نمره 5 متفاوت است. پس از محاسبات لازم در هر خرده مقیاس امتیازی معادل 20 -4 برای هر خرده به تفکیک بدست خواهد آمد که در آن، 4 نشانه بدترین و20 نشانه بهترین وضعیت خرده مقیاس مورد نظر است. این امتیازها قابل تبدیل به امتیازی با دامنه 100-0 می باشند. این پرسشنامه به ارزیابی کیفیت زندگی در 4 دامنه زندگی می پردازد. باز آزمایی 67/0، ضریب دو نیمه آن 87/0 و همسانی درونی این آزمون نیز 84/0 بوده است ( نصیری، 1385).

ضرايب پايايي پرسشنامه کيفيت زندگی بين 72/0 تا 98/0 نوسان دارد. برای تعيين روایی پرسشنامه ياد شده نيز نمره آن را با نمره سؤال ملاک همبسته نموديم و مشخص گرديد که رابطه مثبت معنی داری بين آنها وجود دارد (001/0 p= و93/0r=). (نصیری، 1385).

منابع

**نصیری، حبیب الله(1385). بررسی روایی و پایایی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی. مقاله ارائه شده در سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی سراسر ایران**