

## باسلام

قبل از اینکه شروع به پاسخ دادن به سوالات کنید، از شما می‌خواهیم به چند سوال کلی در مورد خودتان پاسخ دهید: این کار را از طریق علامت زدن پاسخ صحیح یا پر کردن فضای خالی انجام دهید.

جنسیت شما چیست؟ مرد زن

متولد چه تاریخی هستید؟ روز/ماه/سال ----/----/-----

آخرین مدرک تحصیلی تان چیست؟

بی سواد  ابتدایی  متوسطه  دانشگاهی

وضعیت تاهل شما چگونه است؟

مجرد  متاهل  مطلقه  بیوه

آیا در حال حاضر بیمار هستید؟ بله  خیر

اگر مسئله‌ای در رابطه با سلامتی تان دارید، فکر می‌کنید آن مشکل چه باشد؟..... بیماری/ مشکل

## راهنمایی:

این مقیاس از شما می‌خواهد که بگویید درباره کیفیت زندگی، سلامت یا دیگر حیطه‌های زندگی تان چه احساسی دارید. لطفاً به همه سوالات پاسخ دهید. اگر در مورد اینکه کدام پاسخ برای یک سوال مناسب‌تر است تردید دارید، لطفاً پاسخی را انتخاب کنید که از همه مناسب‌تر به نظر می‌رسد. این پاسخ، اغلب اولین پاسخ شماست.

لطفاً هنجارها، امیدها، خوشی‌ها و نگرانی‌هایتان را در ذهنتان نگه دارید. ما از شما می‌خواهیم که درباره زندگی تان در دو هفته گذشته فکر کنید. برای مثال، هنگامی که در مورد دو هفته پیش فکر کردید، ممکن است این سوال از ما پرسیده شود:

کاملاً ۵	بسیار زیاد ۴	تقریباً ۳	نه زیاد ۲	به هیچ وجه ۱	آیا حمایتی مورد نیازتان را از اطرافیان‌تان دریافت کرده‌اید؟
-------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	---

شما باید دور عددی که به بهترین وجه با مقدار حمایت دریافتی شما در دو هفته گذشته تطابق دارد، دایره بکشید. بنابراین اگر شما حمایت بسیار زیادی دریافت کرده‌اید، باید مانند شکل زیر دور عدد ۴ دایره بکشید.

کاملاً ۵	بسیار زیاد ۴	تقریباً ۳	نه زیاد ۲	به هیچ وجه ۱	آیا حمایتی مورد نیازتان را از اطرافیان‌تان دریافت کرده‌اید؟
-------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------	---

به همین ترتیب اگر شما در این مدت اصلاً حمایتی از جانب اطرافیان دریافت نکرده باشد، باید دور عدد ۱ خط بکشید.

لطفاً هر سوال را خوانده، احساساتتان را ارزیابی کرده و برای هر عبارت دور عددی که بهترین پاسخ شما را می‌رساند خط بکشید.

بسیار خوب	خوب	نه ضعیف، نه خوب	ضعیف	بسیار ضعیف	
۵	۴	۳	۲	۱	۱. کیفیت زندگی تان را چگونه درجه بندی می‌کنید؟

بسیار راضی	راضی	نه راضی، نه ناراضی	ناراضی	بسیار ناراضی	
۵	۴	۳	۲	۱	چقدر از سلامتی تان راضی هستید؟

پرسش‌های زیر در مورد این هستند که شما در خلال دو هفته اخیر به چه میزان چیزهای خاصی را تجربه کرده‌اید.

بی نهایت	بسیار زیاد	متوسط	کمی	به هیچ وجه	
۵	۴	۳	۲	۱	۳. درد جسمانی چقدر مانع انجام کارهای مورد نظر شما می‌شود؟
۵	۴	۳	۲	۱	۴. جهت انجام فعالیت‌های روزمره زندگی، چقدر به درمان‌های طبی نیازمند هستید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۵. چقدر از زندگی لذت می‌برید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۶. زندگی شما تا چه حد معنی‌دار است؟

بی نهایت	بسیار زیاد	متوسط	کمی	به هیچ وجه	
۵	۴	۳	۲	۱	۷. در امور خود، چقدر قادر به تمرکز هستید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۸. در زندگی روزمره چقدر احساس امنیت می‌کنید.
۵	۴	۳	۲	۱	۹. محیط اطراف شما، تا چه حد سالم است؟

سوالات زیر در مورد این هستند که شما طی دو هفته آخر تا چه حد تجربه کاملی در موارد زیر داشته یا قادر بوده‌اید کارهای خاصی را انجام دهید.

کاملاً	اغلب	متوسط	کمی	به هیچ وجه	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰. آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱. آیا قادرید شکل ظاهری بدن خود را بپذیرید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲. آیا برای رفع نیازهای خود، پول کافی دارید؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳. اطلاعات مورد نیاز روزمره به چه میزان در دسترس شما است؟
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴. به چه میزان امکان فعالیت‌های تفریحی دارید؟

بسیار خوب	خوب	نه ضعیف، نه خوب	ضعیف	بسیار ضعیف	
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵. تحرک و چابکی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

سوالات زیر در مورد این هستند که شما طی دو هفته اخیر نسبت به حیطه‌های مختلف زندگیتان چقدر احساس خوب یا رضایتمندی داشته‌اید.

بسیار ناراضی	بسیار راضی	نه راضی، نه ناراضی	ناراضی	راضی	بسیار راضی
۱	۲	۳	۴	۵	۱۶. چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۱۷. چقدر از توانایی خود در انجام فعالیت های روزمره زندگی راضی هستید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۱۸. چقدر در استفاده از ظرفیت کاری ود، از خود رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۱۹. چقدر از خود رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۰. چقدر از روابط شخصی خود رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۱. چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۲. چقدر از حمایتی که از دوستان خود دریافت می کنید راضی هستید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۳. چقدر از شرایط محل زندگی خود رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۴. چقدر از دسترسی خود به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟
۱	۲	۳	۴	۵	۲۵. چقدر از وضعیت رفت و آمد خود احساس رضایت دارید؟

سوال زیر در باره این مطلب است که شما طی دو هفته اخیر به چه میزان چیزهای خاصی را در زندگی تان احساس یا تجربه کرده‌اید.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه	
۱	۲	۳	۴	۵	۲۶. چقدر دچار حالاتی مانند دل گرفتگی، ناامیدی، اضطراب و افسردگی می‌شوید؟

آیا کسی به شما برای پر کردن این پرسشنامه کمک کرده است؟.....

تکمیل پرسشنامه چقدر زمان برده است؟.....

آیا نظری در مورد این ارزیابی دارید؟.....

از کمک شما متشکریم