

WHOQOL – 100

استبيان جودة الحياة

النسخة العربية

برنامج الصحة النفسية

منظمة الصحة العالمية

جنيف

كلية الطب – الإسكندرية – جمهورية مصر العربية

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the original English version shall be the binding and authentic version.

معلومات شخصية

قبل أن تبدأ ، نود منك الإجابة على الأسئلة الشخصية التالية:

تاريخ ملاً الاستمارة: يوم: شهر: سنة:

الجنس: ذكر () أنثى ()

تاريخ الميلاد: يوم: شهر: سنة:

أعلى درجة تعليم حصلت عليها:

أمي () يقرأ ويكتب () ابتدائي () إعدادي ()

ثانوي () جامعي () فوق الجامعي ()

الحالة الاجتماعية: أعزب () متزوج () أرمل () منفصل () مطلق ()

العمل الحالي: لا يعمل () على المعاش () يعمل (تذكر المهنة):

مكان السكن الحالي: ريف () حضر ()

حالة السكن: مستقل () مشترك ()

هل أنت مريض حالياً: نعم () لا ()

إذا كان عندك مشكلة صحية ، فما هي:

مشاكل بالقلب () ضغط دم مرتفع () التهاب بالمفاصل ()

سرطان () تليف رئوي أو التهاب شعبي مزمن () سكر ()

مياه بيضاء بالعين () جلطة بالمخ () كسور بالعظام ()

مشاكل عصبية أو نفسية مزمنة () مشاكل بالقدم (التهابات ، مشاكل بالظفر) () نزيف شرجي ()

أخرى تذكر:

تعليمات ملاً الاستمارة

هذا الاستبيان يستفسر عما تشعر به فيما يتعلق بجودة حياتك وصحتك ونواحي أخرى في حياتك ، نرجو الإجابة على جميع الأسئلة . إذا لم تكن متأكداً من الإجابة على سؤال معين ، نرجو اختيار الجواب الأنسب . وهذا قد يكون ردك الأول في أحيان كثيرة . نرجو أن تضع في اعتبارك قيمك وآمالك وما يمتعك وما يشغلك . فكر في نمط حياتك خلال الأسبوعين الماضيين . قد يكون السؤال :

أبداً	بدرجة قليلاً	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً
١	٢	٣	٤	٥

ضع دائرة حول الرقم الذي يصف مدى قلقك على صحتك خلال الأسبوعين الماضيين ، فمثلاً ضع دائرة حول رقم ٤ إذا كنت قلقاً بدرجة كبيرة على صحتك ، أما إذا لم تكن قلقاً أبداً على صحتك فضع دائرة حول رقم ١ ، من فضلك اقرأ كل سؤال وضع دائرة حول الرقم الذي يدل على الجواب الأكثر مناسبة حسب شعورك .

الأسئلة التالية تتناول إلى أي مدى واجهت أشياء معينة في الأسبوعين الماضيين ، مثلا أحاسيس إيجابية مثل سعادة أو اكتفاء . إذا كنت قد واجهت هذه الأشياء بدرجة كبير جدا ضع دائرة حول الرقم ٥ ، أما إذا لم تواجهها أبدا فضع دائرة حول الرقم ١ ، وتستطيع وضع دائرة على أي من الأرقام التي بين الرقمين ١ و ٥ إذا كان جوابك يقع بين الإجابتين السابقتين

أبدا مطلقا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا		
١	٢	٣	٤	٥	F1.2	هل تقلقك الآلام أو عدم الارتياح؟
١	٢	٣	٤	٥	F1.3	إلى أي مدى تجد صعوبة في مواجهة الآلام أو عدم الارتياح؟
١	٢	٣	٤	٥	F1.4	إلى أي مدى تشعر بأن الألم (الجسدي) يمنعك من أداء أعمال يجب القيام بها؟
١	٢	٣	٤	٥	F2.2	ماهي سهولة شعورك بالتعب؟
١	٢	٣	٤	٥	F2.4	إلى أي مدى يضايقك التعب؟
١	٢	٣	٤	٥	F3.2	هل تعاني من صعوبات في النوم؟
١	٢	٣	٤	٥	F3.4	إلى أي مدى تقلقك مشاكل النوم؟
١	٢	٣	٤	٥	F4.1	إلى أي مدى تستمتع بالحياة؟
١	٢	٣	٤	٥	F4.3	إلى أي مدى تشعر بالتفاؤل بالمستقبل؟
١	٢	٣	٤	٥	F4.4	إلى أي مدى تشعر بأحاسيس إيجابية في حياتك؟
١	٢	٣	٤	٥	F5.3	ما هو مدى قدرتك على قوة التركيز؟
١	٢	٣	٤	٥	F6.1	ما هو مدى حسن تقديرك لنفسك؟
١	٢	٣	٤	٥	F6.2	إلى أي مدى تثق بنفسك؟
١	٢	٣	٤	٥	F7.2	هل تشعر أن مظهرك الخارجي معوق لك؟
١	٢	٣	٤	٥	F7.3	هل يشعرك أي من أجزاء مظهرك بعدم الارتياح؟
١	٢	٣	٤	٥	F8.2	ما هو مدى شعورك بالقلق؟
١	٢	٣	٤	٥	F8.3	إلى أي مدى يعوق شعورك بالحزن أو الإكتئاب نشاطك اليومي؟
١	٢	٣	٤	٥	F8.4	إلى أي مدى يضايقك شعورك بالإكتئاب؟
١	٢	٣	٤	٥	F10.2	إلى أي مدى تجد صعوبة في القيام بنشاطاتك الاعتيادية
١	٢	٣	٤	٥	F10.4	إلى أي مدى تتضايق من القصور في أداء نشاطاتك اليومية؟
١	٢	٣	٤	٥	F11.2	إلى أي مدى تحتاج أدوية لتأدية أعمالك اليومية؟
١	٢	٣	٤	٥	F11.3	إلى أي مدى تحتاج علاج طبي لتأدية أعمالك اليومية؟
١	٢	٣	٤	٥	F11.4	إلى أي مدى تعتمد جودة حياتك على استعمال مواد أو معدات طبية؟
١	٢	٣	٤	٥	F13.1	إلى أي مدى تشعر بالوحدة في حياتك؟

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	أبدا مطلقا	
٥	٤	٣	٢	١	F15.2 إلى أي مدى تحقق احتياجاتك الجنسية؟
٥	٤	٣	٢	١	F15.4 هل تشعر بضيق من أي صعوبات في حياتك الجنسية؟
٥	٤	٣	٢	١	F16.1 ما هو مدى شعورك بالأمان في حياتك اليومية؟
٥	٤	٣	٢	١	F16.2 هل تشعر بأنك تعيش في بيئة آمنة ومأمونة؟
٥	٤	٣	٢	١	F16.3 إلى أي مدى أنت قلق على أمنك وأمانك؟
٥	٤	٣	٢	١	F17.1 إلى أي مدى المكان الذي تعيش فيه مريح؟
٥	٤	٣	٢	١	F17.4 إلى أي مدى تحب المكان الذي تعيش فيه؟
٥	٤	٣	٢	١	F18.2 هل تواجهك صعوبات مالية؟
٥	٤	٣	٢	١	F18.4 إلى أي مدى أنت قلق بسبب المال؟
٥	٤	٣	٢	١	F19.1 ما هو مدى سهولة حصولك على رعاية طبية جيدة؟
٥	٤	٣	٢	١	F21.3 إلى أي مدى تستمتع بوقت فراغك؟
٥	٤	٣	٢	١	F22.1 إلى أي مدى البيئة التي تحيط بك صحية؟
٥	٤	٣	٢	١	F22.2 إلى أي مدى تقلقك الضوضاء في المنطقة التي تعيش بها؟
٥	٤	٣	٢	١	F23.2 إلى أي مدى تعاني من مشاكل المواصلات؟
٥	٤	٣	٢	١	F23.4 إلى أي مدى تقيد حياتك صعوبات المواصلات؟

الأسئلة التالية تفحص إلى أي مدى واجهت أو كنت قادرا على القيام بأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين ، مثلا ، أنشطة يومية مثل استحمام ، أكل ، لبس . إذا كنت قادرا على تأدية هذه الأنشطة بدرجة كاملة ضع دائرة حول الرقم ٥ ، إذا لم تكن قادرا أبدا على تأدية هذه الأنشطة ضع دائرة حول الرقم ١ ، أما إذا كان جوابك بين هاتين الإجابتين فضع دائرة حول أحد الأرقام التي تقع بين الرقمين السابقين

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	أبدا	
٥	٤	٣	٢	F2.1 هل لديك طاقة كافية للحياة اليومية؟
٥	٤	٣	٢	F7.1 هل أنت قادر على تقبل مظهرك الخارجي؟
٥	٤	٣	٢	F10.1 ما هو مدى قدرتك على تأدية نشاطاتك اليومية؟
٥	٤	٣	٢	F11.1 إلى أي مدى تعتمد على الأدوية؟
٥	٤	٣	٢	F14.1 هل تنال العون الذي تريده من الآخرين؟
٥	٤	٣	٢	F14.2 إلى أي مدى تستطيع الاعتماد على أصدقائك عندما تحتاجهم؟
٥	٤	٣	٢	F17.2 إلى أي مدى تفي مواصفات منزلك باحتياجاتك؟

درجة كاملة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	أبدا		
٥	٤	٣	٢	١	هل لديك أموال كافية لمواجهة احتياجاتك؟	F18.1
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تتوافر المعلومات التي تحتاجها يوميا في حياتك؟	F20.1
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تتوافر لك الفرص للحصول على المعلومات التي تحتاجها؟	F20.2
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تتوافر لك الفرص لقضاء وقت الفراغ؟	F21.1
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت قادر على الاسترخاء والاستمتاع؟	F21.2
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تتوافر لك وسائل المواصلات الكافية؟	F23.1

الأسئلة الآتية تطلب منك أن تذكر إلى أي مدى أنت راض أو سعيد خلال الأسبوعين الماضيين في مجالات مختلفة بحياتك ، مثلا حياة عائلتك أو قدرتك وحيويتك ، قرر مدى رضائك أو عدم رضائك بالنسبة لكل مجال بحياتك وضع دائرة حول الرقم المناسب لشعورك

راض تماما	راض	لا راض ولا غير راض	غير راض	غير راض مطلقا		
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن جودة حياتك؟	G2
٥	٤	٣	٢	١	بشكل عام إلى أي مدى أنت راض عن حياتك؟	G3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن صحتك؟	G4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن حيويتك؟	F2.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن نومك؟	F3.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على تعلم المعلومات الجديدة؟	F5.2
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على اتخاذ القرارات؟	F5.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن نفسك؟	F6.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن قدراتك؟	F6.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن مظهر جسدك؟	F7.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على أداء أنشطتك اليومية؟	F10.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن علاقاتك الشخصية؟	F13.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن حياتك الجنسية؟	F15.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن العون الذي تلقاه من أسرتك؟	F14.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن عون أصدقائك لك؟	F14.4

راض تماما	راض	لا راض ولا غير راض	غير راض	غير راض مطلقا		
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن مقدرتك على مساعدة الآخرين؟	F13.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن أمنك وأمانك؟	F16.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن الظروف في المكان الذي تعيش فيه؟	F17.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن وضعك المالي؟	F18.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن الحصول على الخدمات الصحية؟	F19.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن الحصول على خدمات الرعاية الاجتماعية؟	F19.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن فرص اكتساب مهارات جديدة؟	F20.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن فرص معرفة معلومات جديدة؟	F20.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن الطريقة التي تقضى بها وقت فراغك؟	F21.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن بيئتك الطبيعية (التلوث ، المناخ ، الضوضاء ، جاذبية المكان)؟	F22.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن الظروف المناخية في المكان الذي تعيش فيه؟	F22.4
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن وسائل مواصلاتك؟	F23.3
٥	٤	٣	٢	١	هل تشعر بالسعادة بعلاقاتك بأفراد أسرتك؟	F13.2

جيد جدا	جيد	لا بأس	سيئ	سيئ جدا		
٥	٤	٣	٢	١	كيف تقيم جودة حياتك؟	G1
٥	٤	٣	٢	١	كيف تقيم حياتك الجنسية؟	F15.1
٥	٤	٣	٢	١	هل تنام جيدا؟	F3.1
٥	٤	٣	٢	١	كيف تقيم ذاكرتك؟	F5.1
٥	٤	٣	٢	١	كيف تقيم جودة الخدمات الاجتماعية المتاحة لك؟	F19.2

الأسئلة التالية تتعلق بأي مدى واجهت أشياء معينة ، مثل عون من عائلتك أو أصدقائك أو تجاوب سلبي مثل عدم الثقة ، إذا لم تشعر أبداً بمثل تلك الأشياء خلال الأسبوعين الماضيين ضع دائرة حول الرقم ١ ، أما إذا واجهت مثل تلك الأشياء فضع دائرة حول الرقم المناسب ، مثلا إذا واجهت ألم طوال الوقت خلال الأسبوعين الماضيين فضع دائرة حول الرقم ٥

	أبداً	نادراً	أحياناً	معظم الوقت	دائماً	
F1.1	١	٢	٣	٤	٥	إلى أي مدى تتكرر معاناتك من الآلام (الجسدية)؟
F4.2	١	٢	٣	٤	٥	عموماً هل تشعر بالرضا؟
F8.1	١	٢	٣	٤	٥	إلى أي مدى يتكرر لديك شعور سلبي مثل مزاج متعكر ، إحباط ، قلق؟

الأسئلة الآتية تتعلق بكل عمل تقوم به ، ويقصد بالعمل هنا النشاطات الكبيرة التي تؤديها مثل العمل التطوعي ، التفريغ للتعليم ، رعاية البيت ، رعاية الأولاد ، العمل بأجر أو بدون أجر ، وعلى هذا فالمقصود بالعمل هنا هو الأنشطة التي تشعر بأنها تأخذ جزء كبيراً من وقتك وطاقتك ، والأسئلة تتعلق بالأسبوعين الماضيين

	أبداً مطلقاً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كاملة	
F12.1	١	٢	٣	٤	٥	هل أنت قادر على العمل؟
F12.2	١	٢	٣	٤	٥	هل تشعر بالمقدرة على تأدية التزاماتك؟
	غير راض مطلقاً	غير راض	لا راض ولا غير راض	راض	راض تماماً	
F12.4	١	٢	٣	٤	٥	إلى أي مدى أنت راض عن مقدرتك على العمل؟
	سيئ جداً	سيئ	متوسط	جيد	جيد جداً	
F12.3	١	٢	٣	٤	٥	كيف تقيم مقدرتك على العمل؟

الأسئلة التالية تتعلق بمدى استطاعتك التنقل من مكان لآخر خلال الأسبوعين الماضيين ، والمقصود هنا هو قدرتك الجسدية على التنقل بالصورة التي تتمكنك من أداء الأشياء التي تحبها أو التي يجب عليك تأديتها

درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	أبدا		
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت قادر على التحرك من مكان لآخر؟	F9.1
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تتضايق من صعوبات في الحركة؟	F9.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تؤثر صعوبة الحركة على طريقة حياتك؟	F9.4
راض تماما	راض	لاراض ولاغير راض	غير راض	غير راض مطلقا		
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على التحرك؟	F9.2

الأسئلة الآتية تتعلق بالمعتقدات الشخصية وكيف تؤثر على حياتك ، وتتطرق هذه الأسئلة بالدين ، الروحانيات ، وكل ما قد تؤمن به ، مرة أخرى تتعلق هذه الأسئلة بالأسبوعين الماضيين

بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	أبدا		
٥	٤	٣	٢	١	هل تعطي معتقداتك الشخصية معنى لحياتك؟	F24.1
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تعتقد أن لحياتك معنى؟	F24.2
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تعطيك معتقداتك الشخصية القوة لمواجهة الصعوبات؟	F24.3
٥	٤	٣	٢	١	إلى أي مدى تساعدك معتقداتك الشخصية في فهم صعوبات الحياة؟	F24.4

شكرا لتعاونك معنا في ملأ هذه الاستمارة