

Appendix E: WHOQOL-BREF

يرجى قراءة كل سؤال و تقيم ما تشعر به ووضعه دائرة حول الرقم الذي يعطيه أفضل إجابة بالنسبة لك

		سيئة للغاية	سيئة	لا بأس	جيدة	جيدة جدا
(G1)1	كيف تقيم نوعية حياتك	1	2	3	4	5

		غير راض على الإطلاق	غير راض	لا راض ولا غير راض	راض	راض تماما
(G4)2	ما مدى رضاك عن صحتك	1	2	3	4	5

الأسئلة التالية تستفسر عن مدى تعرضك لأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين

		لا يوجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا	بدرجة بالغة
(F1.4)3	إلى أي حد تشعر بأن الألم الجسدي يمنعك من القيام بالأعمال التي تريدها ؟	1	2	3	4	5
(F11.3)4	إلى أي مدى أنت بحاجة للعلاج الطبي لتتمكن من القيام بأعمالك اليومية ؟	1	2	3	4	5
(F4.1)5	إلى أي مدى تستمتع بالحياة ؟	1	2	3	4	5
(F24.2)6	إلى أي مدى تشعر بأن حياتك ذات معنى ؟	1	2	3	4	5
(F5.3)7	إلى أي مدى أنت قادر على التركيز ؟	1	2	3	4	5
(F16.1)8	إلى أي مدى تشعر بالأمان في حياتك اليومية ؟	1	2	3	4	5
(F22.1)9	إلى أي حد تعتبر أن البيئة المحيطة بك صحية ؟	1	2	3	4	5

الأسئلة التالية تستفسر عن مدى قدرتك على إتمام أمور معينة خلال الأسبوعين الماضيين

		لا يوجد	قليلا	بدرجة متوسطة	كثيرا جدا	بدرجة بالغة
(F2.1)10	هل لديك طاقة كافية لمزاولة الحياة اليومية؟	1	2	3	4	5
(F7.1)11	هل أنت قادر على قبول مظهرك الخارجي؟	1	2	3	4	5
(F18.1)12	هل لديك من المال ما يكفي لتلبية احتياجاتك؟	1	2	3	4	5
(F20.1)13	ما مدى توفر المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية ؟	1	2	3	4	5
(F21.1)14	إلى أي مدى لديك الفرصة لممارسة الأنشطة الترفيهية؟	1	2	3	4	5

		سيئة للغاية	سيئة	لا بأس	جيدة	جيدة جدا
(F9.1)15	إلى أي مدى أنت قادر على التنقل بسهولة؟	1	2	3	4	5

الأسئلة التالية تطلب منك أن تعبر عن مدى رضاك نحو جوانب مختلفة من حياتك خلال الأسبوعين الماضيين

راض تماما	راض	لا راض ولا غير راض	غير راض	غير راض على الاطلاق		
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نومك ؟	(F3.3)16
5	4	3	2	1	إلى أي مدى أنت راض عن قدرتك على القيام بنشاطاتك اليومية ؟	(F10.3)17
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن قدراتك على العمل ؟	(F12.4)18
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن نفسك ؟	(F6.3)19
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن علاقاتك الشخصية ؟	(F13.3)20
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن حياتك الجنسية ؟	(F15.3)21
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الدعم أو المساعدة من الأصدقاء ؟	(F14.4)22
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الأوضاع في مكان سكنتك ؟	(F17.3)23
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن الخدمات الصحية المتوفرة لك ؟	(F19.3)24
5	4	3	2	1	كم أنت راض عن وسائل المواصلات التي تستخدمها ؟	(F23.3)25

الأسئلة التالية تشير إلى كم من المرات شعرت أو تعرضت فيها لأشياء معينة خلال الأسبوعين الماضيين

دائما	غالبا جدا	غالبا	نادرا	أبدا		
5	4	3	2	1	كم من المرات كانت لديك مشاعر سلبية مثل المزاج السيئ، اليأس، القلق، الاكتئاب ؟	(F8.1)26

لا	نعم	هل قام أحدهم بمساعدتك لتعبئة هذه الاستمارة؟ (رجاءً قم بوضع دائرة: نعم أو لا)
----	-----	--

كم استغرق من الوقت لتعبئة هذه الاستمارة؟

شكرا لك