

مقياس نوعية الحياة Quality of Life Index

(النموذج العام III - Generic Version)

الجزء الأول: يرجى وضع دائرة حول الإجابة الملائمة لكل مما يلي وفقا لما تراه مناسباً لوصف **مدى رضاك** عن نواحي مختلفة من حياتك. الرجاء وضع دائرة حول الرقم الذي يمثل رأيك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

						كم أنت راض عن:
غير راض	غير راض	غير راض	غير راض	غير راض	راض	
راض	راض	راض	راض	راض	راض	
جدا	بشكل	قليلا	راض	بشكل	جدا	
متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	
٦	٥	٤	٣	٢	١	١. صحتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢. العناية الصحية التي تتلقاها؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣. مقدار الألم في حياتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٤. مدى طاقتك على القيام بالنشاطات اليومية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٥. قدرتك على رعاية نفسك بنفسك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٦. مدى سيطرتك على حياتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٧. فرصك لعيش الفترة الزمنية التي تتمناها؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٨. صحة عائلتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٩. أطفالك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٠. سعادة عائلتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١١. حياتك الجنسية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٢. علاقتك مع شريك حياتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٣. أصدقاؤك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٤. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من عائلتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٥. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من الآخرين؟

© Quality of Life Index, Carol Estwing Ferrans & Marjorie J. Powers (1984 & 1998)
Copyright Arabic translation: Jehad O. Halabi, University of Jordan, Amman 11942, Jordan,
email: dr_jehadhalabi@yahoo.com

غير راض جدا	غير راض بشكل متوسط	راض قليلا	غير راض قليلا	غير راض بشكل متوسط	غير راض جدا	كم أنت راض عن:
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٦. قدرتك على القيام بالواجبات العائلية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٧. فائدتك للآخرين؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨. مقدار الضغط النفسي أو القلق الذي تعانیه في حياتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٩. جيرانك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٠. بيتك أو منزلك أو مسكنك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢١. عملك (إذا كنت تعمل)؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٢. عدم حصولك على عمل (إذا كنت لا تعمل، أو متقاعد، أو غير قادر على العمل)؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٣. تحصيلك العلمي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٤. قدرتك على تدبير امورك المالية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٥. الأنشطة التي تسلي بها نفسك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٦. فرصك لتحقيق مستقبل سعيد؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٧. راحة بالك أو استقرارك النفسي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٨. إيمانك بالله عز وجل؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٩. تحقيقك للأهداف الشخصية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٠. سعادتك بشكل عام؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١. حياتك بشكل عام؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٢. مظهرك الشخصي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٣. نفسك بشكل عام؟

© Quality of Life Index, Carol Estwing Ferrans & Marjorie J. Powers (1984 & 1998)

Copyright Arabic translation: Jehad O. Halabi, University of Jordan, Amman, email: dr_jehadhalabi@yahoo.com

الجزء الثاني: يرجى وضع دائرة حول الإجابة الملائمة لكل مما يلي وفقا لما تراه مناسباً لوصف مدى أهمية كل من النواحي التالية من حياتك. الرجاء وضع دائرة حول الرقم الذي يمثل رأيك علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

كم هو مهم بالنسبة لك:	غير مهم جداً	غير مهم	غير مهم قليلاً	مهم قليلاً	مهم بشكل متوسط	مهم جداً
١. صحتك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢. الرعاية الصحية؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣. خلو حياتك من الألم؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤. توفر طاقة كافية لديك للقيام بالأنشطة اليومية؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥. رعاية نفسك بنفسك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦. القدرة على ضبط أمور حياتك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧. العيش للفترة التي تراها مناسبة؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٨. صحة عائلتك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩. أطفالك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠. سعادة عائلتك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١١. حياتك الجنسية؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢. علاقتك مع شريك حياتك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣. أصدقائك؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من العائلة؟	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥. الدعم المعنوي الذي تتلقاه من الآخرين؟	١	٢	٣	٤	٥	٦

© Quality of Life Index, Carol Estwing Ferrans & Marjorie J. Powers (1984 & 1998)

Copyright Arabic translation: Jehad O. Halabi, University of Jordan, Amman, email: dr_jehadhalabi@yahoo.com

مهم جدا	مهم بشكل متوسط	مهم قليلا	غير مهم قليلا	غير مهم بشكل متوسط	غير مهم جدا	كم هو مهم بالنسبة لك:
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٦. القيام بالواجبات العائلية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٧. مدى استفادة الآخرين منك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٨. خلو حياتك من الضغوطات النفسية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	١٩. جيرانك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٠. بيتك أو منزلك أو مسكنك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢١. عملك (إذا كنت تعمل)؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٢. حصولك على عمل (إذا كنت لا تعمل، أو متقاعد، أو غير قادر على العمل)؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٣. تحصيلك العلمي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٤. قدرتك على تدبير امورك المادية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٥. القيام بأنشطة ترفيهية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٦. حصولك على مستقبل سعيد؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٧. راحة بالك أو استقرارك النفسي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٨. إيمانك بالله عز وجل؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٩. تحقيق أهدافك الشخصية؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٠. سعادتك بشكل عام؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١. أن تكون راضيا عن حياتك؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٢. مظهرك الشخصي؟
٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٣. نفسك بالنسبة لك؟

© Quality of Life Index, Carol Estwing Ferrans & Marjorie J. Powers (1984 & 1998)

Copyright Arabic translation: Jehad O. Halabi, University of Jordan, Amman, email: dr_jehadhalabi@yahoo.com