



(Quality of Live questionnaire (QLQ

عبارتهایی درباره زندگی مطرح شده است. به هریک پاسخ "بلی" یا "خیر" بدهید.

پاسخ دادن به همه سوالات الزامی می باشد.

1- حسادت در روابط زناشویی بین من و هوسرم، تاثیر چندانی ندارد.

2- کار من چندان خسته کننده نیست.

3- تصور می کنم که همواره در کارم شتاب به خرج می دهم.

4- اغلب به فرزند یا فرزندانم می گویم، چه اندازه برایم عزیز هستند.

5- زمان برگزاری انتخابات، از نماینده سیاسی مورد علاقه ام جانبداری می کنم.

6- سرپرست واحد محل کارم اغلب مواردی را به من گوشزد می کند که در بالا بردن کیفیت کارم، موثر است.

7- بیشتر ایام کارهای روزانه ام را با احساسی خوب و رضایت خاطر به پایان می رسانم.

8- من اخبار ورزشی را مرور نمی کنم.

9- درآمدم برای انتخاب مکانی مناسب جهت زندگی دلخواه، کفایت نمی کند.

10- دلم می خواهد محل کارم از شهرت بهتری برخوردار باشد.

11- به اندازه ای مشغول کارم که کمتر می توانم به کارهای تفریحی بپردازم (مثل رفتن به سینما).

12- اطلاع ندارم چه کسانی نمایندگان مجلس یا نماینده محل زندگی من هستند.

13- به راحتی می توانم مردم را بخندانم.

14- تعداد واقعی دوستان من انگشت شمارند.

15- من ترجیح می دهم بیشتر روزهای تعطیل ام را به جای آن که بیرون برم، در خانه بمانم.

16- من بیشتر مواقع از خانه بیرون می روم، به خاطر این که خانه ما شلوغ و تنگ است.

17- من و همسرم وقت زیادی را برای با هم بودن نداریم.

18- در محل کار ما افراد به ندرت کارشان را ترک می کنند.

19- همواره بعد از اتمام زمان ارائه نمایشنامه های جالب و فیلم های خوب مطلع می شوم که این نمایشنامه ها یا فیلم ها، ارائه نشده اند. [روان

سنجی : احتمالاً باید فعل مثبت باشد]

20- بیشتر مردم پندارشان این است که نسبت بین هیكل و وزن من، متعادل است.

21- سرپرستم در محل کار به نحوی رفتار می کند که گویی بر من برتری دارد.

22- ویژگیهای زیادی را در خودم احساس می کنم و عاقه مندم آنها را تغییر بدهم.

23- اغلب محبتم را را به دوستانم نشان می دهم.

24- اغلب بر اساس نظرات همکارانم عمل می کنم.

25- بستگان و منسوبان من فقط به هنگام سوگواری و جشن عروسی دور هم جمع می شوند.

26- در ایام تعطیل نیز برای تامین آرامش خاطر و فراموش کردن ناراحتی ها مشکل دارم.

27- جایی که زندگی می کنم، خیابانهای پاکیزه ای دارد.

28- بیان احساس همسرم نسبت به چیزی، اغلب برایم مشکل است.

29- من به طور مرتب بلیط های رفتن به تئاتر و سینما را فراهم می کنم.

- 30- اغلب اوقات آرامش خاطر دارم.
- 31- زمانی که از فرزند یا فرزندانم نا راضی هستم ، از صحبت کردن با آن ها دوری می کنم.
- 32- معمولا به وسیله دیگران از رویدادهای روزمره آگاه می شوم.
- 33- سرپرست محل کارم اغلب آن چه را که باید انجام شود، به روشنی برایم توضیح می دهد و
- 34- اغلب کتاب یا مقالاتی را پیرامون ورزش و قهرمانان ورزشی مطالعه می کنم.
- 35- عموما محیط زندگیم مبرا از هر نوع آلودگی است.
- 36- حرفه ام به صورتی است که اجازه نوآوری را به من می دهد.
- 37- معمولا بدون این که بپرسم ، می دانم فرزند یا فرزندانم چه احساسی دارند.
- 38- قبل از رای دادن در انتخابات، اطلاعاتی را در مورد عقاید کاندیدا ها و موضوع های سیاسی، به دست می آورم.
- 39- سعی می کنم به جاهایی بروم که با افراد جدیدی روبرو شوم.
- 40- برنامه ریزی برای گذراندن روزهای تعطیلم به اندازه استفاده از آنها لذت بخش است.
- 41- من و همسرم موقع بحث پیرامون روابط جنسی مشکلی نداریم.
- 42- کمک های من به موسسات خیریه به طور مرتب انجام می شود.
- 43- همکاری اندکی بین گروه های مختلف در محیط کارم وجود دارد (مقلای در یک اداره) .
- 44- غالبا فرزند یا فرزندانم را به خاطر بد رفتاری تنبیه می کنم.
- 45- رای من هیچ گونه تاثیری در نتیجه انتخابات ندارد.
- 46- معمولا از کارهای خودم خنده ام می گیرد.
- 47- غالبا برای شروع گفتگو با دیگران مشکل دارم.
- 48- معمولا به جای این که به ورزش بپردازم ، با وقت اضافه ام کارهای بهتری می توانم انجام بدهم.
- 49- گر چه علاقه مندم فعالیت دیگران را ببینم، لیکن خودم هرگز آن را انجام نمی دهم.
- 50- از فرزند یا فرزندانم چیزهای زیادی را فرا می گیرم.
- 51- فقط در زمانهایی که اجبار دارم ، به افراد فامیلم زنگ می زنم.
- 52- من به ندرت فرصت می کنم با دوستانم در تماس باشم.
- 53- ایام تعطیلات غالبا برای من آرامش بخشند.
- 54- من و همسرم رابطه جنسی خوبی داریم.
- 55- در یک سال گذشته، هیچ فعالیتی در سازمان هایی که به دیگران کمک می کنند ، نداشته ام.
- 56- فراگیری و آموزش های من درست در جهتی است که کارم با آن بستگی دارد.
- 57- اکثر مردم معتقدند که من فرد خلاق هستم.
- 58- فرزند یا فرزندانم از مقررات واضحی که برای آنان وضع کرده ام ، پیروی می کنند.
- 59- غالبا مردم را برای رای دادن در انتخابات ، تشویق می کنم.
- 60- زمانی که کار خوبی انجام می دهم ، عکس العمل خوبی هم دریافت می کنم.
- 61- بیشتر مواقع ترجیح می دهم به جای بودن با دوستان، تنها باشم.
- 62- من و همسرم بیشتر مواقع برای رسیدن به اهدافمان به یکدیگر کمک می کنیم.
- 63- در مقام مقایسه با دیگر کارکنان ، ساعت کار من ناچور است.
- 64- همیشه در اتومبیل کمربند ایمنی را می بندم.

- 65- در فرصت های لازم به بستگانم کمک می کنم.
- 66- سعی می کنم معمولا مطابق دلخواه دوستانم صحبت کنم.
- 67- معمولا وقت های اضافه ان را برای پول درآوردن ، صرف می کنم.
- 68- به خاطر گران بودن بهای ارزاق ، قادر به خرید آنچه دوست دارم ، نیستم.
- 69- معمولا بعد از خواب شبانه، سر حال از خواب بیدار می شوم.
- 70- در انجام داده تکالیفمدرسه، برای فرزند یا فرزندانم نمی توانم کمک موثری باشم.
- 71- به هنگام تصمیم گیری نظرات و عقاید من در محل کارم کمتر مورد توجه قرار می شوند.
- 72- من و دوستانم از برنامه ریزی با هم لذت می بریم.
- 73- عضو فعال یک گروه ورزشی یا باشگاهی هستم.
- 74- معمولا به هنگام انجام داده کارها احتیاط را فراموش می کنم.
- 75- بیشتر مواقع به هنگام بد رفتاری فرزند یا فرزندانم، ارامش خود را حفظ می کنم.
- 76- اگر در محل کار به حمایت نیاز داشته باشم، سرپرست واحد محل کارم از من جانبداری می کند.
- 77- از دوستانم چیزهای زیادی یاد می گیرم.
- 78- به خاطر هزینه های سنگین روزهای تعطیل، به ندرت جایی می روم.
- 79- کمتر اتفاق افتاده که در ترافیک سنگین گرفتار بشوم.
- 80- هرگز بدنم را تقدیم آلم (درد) نخواهم کرد.
- 81- تا جایی که بتوان، به های آسانسور ، از پله استفاده می کنم.
- 82- سرپرست واحد محل کارمدر مورد گوناگون از طرز تفکر من جویا می شود.
- 83- غالبا در شرایطی قرار می گیرم که نمی توان تصمیم گیری کنم.
- 84- اختلاف سنی زیاد با پدر بزرگ و مادر بزرگم باعث شده است ارتباط عاطفی ام با آنان ، مشکل باشد.
- 85- در محل کارم از منافع استخدامی خوبی بهره مند هستم (مثل حقوق بازنشستگی و غیره).
- 86- با دوستانی که از شهر و محله ام رفته اند، هنوز در تماسم.
- 87- ترجیح می دهم به خاطر درگیر نشدن در تصادفات، این گونه صحنه ها را از دور نگاه کنم.
- 88- در کارم به قدر کافی تنوع کاری وجود دارد.
- 89- به خاطر توقعات بیش از حدم، به سختی زندگی می کنم.
- 90- حقوق دریافتی من نسبت به توانم و صلاحیتم کافی است.
- 91- مردم غالبا جهت کمک گرفتن نزد من می آیند.
- 92- در محل کار، همه روزه کار من مشابه کار روزهای دیگر است.
- 93- هر هفته ساعتی را برای سرگرمی یا سرگرمی های خود، اختصاص می دهم.
- 94- بیشتر اوقات و به هنگام نیاز، می توانم روی کمک بستگانم حساب کنم.
- 95- با این که از تماشای مسابقات ورزشی لذت می برم، ول کمتر درآن ها شرکت می کنم.
- 96- بیشتر مواقع به خاطر نداشتن قدرت مالی کافی، مجبورم با آنچه که ندارم، بسازم.
- 97- مرتبا کارهای داوطلبانه انجام می دهم.
- 98- دسترسی به سرپرست واحد محل کارم، تا حدی غیر ممکن است.
- 99- اهدافی را دنبال می کنم که امیدوارم در آینده به آن ها برسم.

- 100- معمولا وقتی با اعضای فامیل دورهم هستیم، احساس راحتی نمی کنم.
- 101- اگر کار دیگری می یافتم، بلافاصله کار فعلی ام را ترک می کردم.
- 102- گاهی روزهای تعطیل به کارهای جالبی دست می زنم که قبلا درباره آنها طرح خاصی نداشته ام.
- 103- کمک به موسسات خیریه، کار بی فایده ای است، چون مقدار کمی از این کمک ها به دست افراد نیازمند می رسد.
- 104- بیش از حد معمول سیگار می کشم.
- 105- فرزند یا فرزندانم را تشویق می کنم که تا حد امکان، افکار و احساساتشان را با من در میان بگذارند.
- 106- به نظر می رسد که سرپرست واحد محل کارم می تواند اکثر مشکلات کاری را حل و فصل نماید.
- 107- به ندرت از کوره به در می روم.
- 108- کمتر فرصت ملاقات با بستگانم را دارم.
- 109- دوستانم اغلب از من سوء استفاده می کنند.
- 110- تنها به خاطر تمرین، در امور ورزشی شرکت می کنم.
- 111- همسر من سعی نمی کند روحیه ام را تغییر دهد.
- 112- مجبورم هر هفته چنین بار اضافه کاری کنم.
- 113- گاهی وقت ها واهمه ای از تنبیه فرزند یا فرزندانم ندارم.
- 114- درگیری با مسائل سیاسی، وقتم را تلف می کند.
- 115- گاهی استنباط می کنم که بعضی از دوستانم پشت سرم مطالبی را عنوان می کنند.
- 116- اختلاف نظر های من و همسرم بیشتر مواقع حل نشده باقی می ماند.
- 117- تعداد افرادی که با آنها کار می کنم، برایم مناسب هستند.
- 118- سرپرست محل کارم کمتر بروز می دهد که از کارم رضایت دارد.
- 119- بیشتر وقتها تصمیم گیری برایم مشکل است.
- 120- گاهی فقط برای دیدار بستگانم به مسافرت می روم.
- 121- ضرورت دارد کار فعلی ام را حفظ کنم، چون کار دیگری ندارم.
- 122- حداقل با مقررات مربوط به سه نوع ورزش آشنا هستم.
- 123- دوستانم بیشتر مواقع از زیبایی منزلم، صحبت می کنند.
- 124- برای مذاکره با همسرم پیرامون خیلی از مسائل مشکل داریم.
- 125- سالی چند بار به دیدن برنامه های زنده ای چون تئاتر و کنسرت می روم.
- 126- وقتی بیمار می شوم، دیگران اصرار دارند که به دکتر مراجعه نمایم.
- 127- درگردهمایی های سیاسی، شرکت نمی کنم.
- 128- محل زندگی من در یک منطقه آرام قرار دارد.
- 129- معمولا بخش سرگرمی های روزنامه را مطالعه می کنم.
- 130- به هنگام دیدار با بستگانم، کمتر پیرامون مسائل و نکته های باارزش صحبت می کنم.
- 131- امکانات خوبی برای پیشرفت در کارم وجود دارد.
- 132- در طول سال، در چند فعالیت ورزشی مشارکت دارم.
- 133- من و همسرم درباره احساساتمان نسبت به یکدیگر صحبت می کنیم.
- 134- وقتی فردی به در منزل مراجعه و درخواست کمک می کند عصبانی می شوم.

- 135- قبل از اقدام به شرکت در انتخابات و دادن رای، پیرامون مسائل آن بررسی می‌کنم.
- 136- اگر حق انتخاب داشتم، برای سرپرست دیگری کار می‌کردم.
- 137- برای کاری که می‌کنم ارزش قائل هستم.
- 138- هر ماه مقداری از درآمد را برای استفاده در ایام تعطیل، ذخیره می‌کنم.
- 139- من در سازمانی فعالیت دارم که وظیفه اش مساعدت به دیگران است.
- 140- بستگانم کاملاً با من آشنایی دارند.
- 141- در محل کارم پیشرفت کاری کمتری وجود دارد.
- 142- وقتی در یک بازی گروهی شرکت می‌کنم و بازنده می‌شوم، احساس ناراحتی می‌کنم.
- 143- تا آن جا که امکان دارد در اعطا کردن خونم مضایقه نمی‌کنم.
- 144- اگر از سلامتی بیشتری برخوردار بودم، کارهای بیشتری انجام می‌دادم.
- 145- مقررات دولتی را مراعات می‌کنم.
- 146- مشکل است بتوانم از افرادی که با من کار می‌کنند، انتقاد بکنم.
- 147- اگر مشکل هیجانی داشته باشم، ترجیح می‌دهم آن را با دوستی در میان بگذارم تا با فامیل.
- 148- احساس می‌کنم شانس کمتری برای پیشرفت در کارم دارم.
- 149- سعی می‌کنم کارهای متنوعی را انجام بدهم و ایام تعطیلاتم را در جاهای متفاوت بگذرانم.
- 150- فرزند یا فرزندانم می‌دانند چه انتظاراتی از آنان دارم.
- 151- در یکی از مبارزات انتخاباتی، با یک کاندیدای سیاسی همکاری داشته‌ام.
- 152- هیچ‌واهمه‌ای در بیان اندیشه‌هایم ندارم.
- 153- در اتحادیه و گروه حرفه‌ای، فرد فعالی هستم.
- 154- کمتر در مراسم ورزشی شرکت می‌کنم.
- 155- بیشتر مایلم در محل‌های کم‌جمعیت زندگی کنم.
- 156- هیچ‌وقت کار داوطلبانه‌ای انجام نداده‌ام.
- 157- هرگز به امور نویسندگی نپرداختم (مثلاً کتاب، شعر و داستانهای کوتاه).
- 158- دندانپزشک مرتباً دندانهایم را بررسی می‌کند.
- 159- غالباً به هنگام بد رفتاری فرزند یا فرزندانم، بر سر آنها فریاد می‌کشم.
- 160- به خاطر گرفتاری‌های زیادی که دارم، نمی‌توانم فعالیت سیاسی داشته باشم.
- 161- سعی می‌کنم همواره ارتباطم را با بستگانم حفظ کنم، ولو این که بعضی از آنها دور باشند.
- 162- برای بالا بردن کیفیت کاری در محل کارم، اغلب در کلاس‌های آموزشی شرکت می‌کنم.
- 163- با برنامه‌سنگینی که در کارم دارم، کمتر می‌توانم زمانی را برای تعطیلات اختصاص دهم.
- 164- در روابط همسری بیش از همسرم قبول احساس مسئولیت می‌کنم.
- 165- بیشتر مواقع، شانس استفاده از تمام مهارت‌هایم را در کارم پیدا می‌کنم.
- 166- به ندرت صنایع دستی یا وسایل هنری (مثل تابلو) برای منزل خریداری می‌کنم.
- 167- اگر شخصی از من انتقاد کند، همیشه ناراحت می‌شوم.
- 168- مشکلات را حتی با بستگانم در میان می‌گذارم.
- 169- هفته‌ای حداقل یک بار فعالیت ورزشی دارم.

- 170- معمولا درآمدم را به نحو مطلوب هزینه می کنم.
- 171- کوشش می کنم هسرم را با احساساتم ناراحت نکنم.
- 172- محل کارم از خط مشی هایی پیروی می کند که به نظر من بیهوده و بی معنی است.
- 173- در یک سال گذشته ، چند بار از مراکز هنری یا موزه دیدن کرده ام.
- 174- هنگامی که رادیو وتلوویزیون برنامه های سیاسی پخش می کنند، برنامه دیگری را پی گیری می کنم.
- 175- من خودم را خیلی دست کم می گیرم.
- 176- اغلب برای ماه ها هیچ ارتباطی با بستگانم برقرار نمی کنم.
- 177- به راحتی دوست پیدا می کنم.
- 178- من و همسرم هرگز برای خودمان تعطیلاتی نداشته ایم.
- 179- برای مناسبت های گوناگون، به قدر کافی لباس دارم.
- 180- حداقل به یک سازمان خیریه به طور مرتب کمک می کنم.
- 181- من فقط وقتی زمانی که دندان هایم درد می کند به دندانپزشک مراجعه می کنم.
- 182- به نظرم دولت هرگز نمی تواند مشکلات کشور را حل کند.
- 183-
- 184- اگر تشخیص بدهم که بعضی از اهدافم دور از دسترسم می باشند، آن ها را تغییر می دهم.
- 185- در ضمن انجام دادن کار، به مورد مهمی دست یافته ام.
- 186- من در ورزش های غیر رقابتی شرکت می کنم.
- 187- هزینه ام نسبت به درآمدم ، زیاد است.
- 188- به نظرم دولت بودجه زیادی صرف حمایت از هنر می کند.
- 189- هرگز اطمینان نیافته ام که سرپرست محل کارم چه انتظاری از من دارد.
- 190- اغلب نسبت به دیگران ، احساس حسادت می کنم.
- 191- در محل کارم نظرات من کمتر مورد توجه واقع می شوند.
- 192- مطمئن هستم که در طول سال، حداقل یک بار به تعطیلات می روم.