

**КРАТКИЙ ОПРОСНИК ВОЗ
ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА
ЖИЗНИ
(WHOQOL-BREF)**

		Очень плохо	Плохо	Ни плохо, ни хорошо	Хорошо	Очень хорошо
1.	Как Вы оцениваете качество Вашей жизни?	1	2	3	4	5
		Очень неудовлет- ворен	Неудов- летворен	Ни то, ни другое	Удовлет ворен	Очень удовлет- ворен
2.	Насколько Вы удовлетворены состоянием своего здоровья?	1	2	3	4	5

		Вовсе нет	Немно го	Умерен но	В значи тельной степени	Чрезмер но
3.	По Вашему мнению, в какой степени физические боли мешают Вам выполнять свои обязанности?	5	4	3	2	1
4.	В какой степени Вы нуждаетесь в какой-либо медицинской помощи для нормального функционирования в своей повседневной жизни?	5	4	3	2	1
5.	Насколько Вы довольны своей жизнью?	1	2	3	4	5

		Вовсе нет	Немно го	Умерен но	В значи тельной степени	Чрезмер но
6.	Насколько, по Вашему мнению, Ваша жизнь наполнена смыслом?	1	2	3	4	5
7.	Насколько хорошо Вы можете концентрировать внимание?	1	2	3	4	5
8.	Насколько безопасно Вы чувствуете себя в повседневной жизни?	1	2	3	4	5
9.	Насколько здоровой является физическая среда вокруг Вас?	1	2	3	4	5

		Вовсе нет	Немно го	Умерен- но	В основном	Пол- ностью
10.	Достаточно ли у Вас энергии для повседневной жизни?	1	2	3	4	5
11.	Способны ли Вы смириться со своим внешним видом?	1	2	3	4	5
12.	Достаточно ли у Вас денег для удовлетворения Ваших потребностей?	1	2	3	4	5
13.	Насколько доступна для Вас информация, необходимая в Вашей повседневной жизни?	1	2	3	4	5
14.	В какой мере у Вас есть возможности для отдыха и развлечений?	1	2	3	4	5

		Очень плохо	Плохо	Ни плохо, ни хорошо	Хорошо	Очень хорошо
15.	Насколько легко Вы можете добратся до нужных Вам мест?	1	2	3	4	5

		Совершенно не удовлет- ворен	Не удов- летворен	Ни то, ни другое	Удовлет- ворен	Очень удов- летворен
16.	Насколько Вы удовлетворены своим сном?	1	2	3	4	5
17.	Насколько Вы удов- летворены способ- ностью выполнять свои повседневные обязанности?	1	2	3	4	5
18.	Насколько Вы удовлетворены своею трудо-способностью?	1	2	3	4	5
19.	Насколько Вы довольны собой?	1	2	3	4	5
20.	Насколько Вы удовлетворены личными взаимоотно- шениями?	1	2	3	4	5

		Совершенно не удовлет- ворен	Не удов- летво- рен	Ни то, ни другое	Удов- лет- ворен	Очень удов- летворен
21.	Насколько Вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?	1	2	3	4	5
22.	Насколько Вы удовлетворены поддержкой, которую Вы получаете от своих друзей?	1	2	3	4	5
23.	Насколько Вы удовлетворены условиями в месте Вашего проживания?	1	2	3	4	5

		Совершенно не удовлетворен	Не удовлетворен	Ни то, ни другое	Удовлетворен	Очень удовлетворен
24.	Насколько Вы удовлетворены доступностью медицинского обслуживания для Вас?	1	2	3	4	5
25.	Насколько Вы удовлетворены транспортом, которым Вы пользуетесь?	1	2	3	4	5

		Никогда	Изредка	Довольно часто	Очень часто	Всегда
26.	Как часто у Вас были отрицательные переживания, например, плохое настроение, отчаяние, тревога, депрессия?	5	4	3	2	1

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

- **Сфера 1. Физическое и психологическое благополучие:**
 $(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ (35)
- **Сфера 2. Самовосприятие:**
 $Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ (30)
- **Сфера 3. Микросоциальная поддержка:**
 $Q20 + Q21 + Q22$ (15)
- **Сфера 4. Социальное благополучие:**
 $Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ (40)

Формула вычисления значений

$$R = N / (\text{max}) \times 100\%$$

Критерии интерпретации

- **0% - 20%** - низкий показатель
- **21% - 40%** - пониженный показатель
- **41% - 60%** - средний показатель
- **61% - 80%** - повышенный показатель
- **81% - 100%** - высокий показатель.