

描述体重如何影响你的生活

青少年生活质量-体重量表 (YQOL-W)



华盛顿大学
西雅图生活质量研究组

<http://depts.washington.edu/yqol/>

西雅图，华盛顿州

(800) 291-2193

量表作者建议使用 YQOL-W 时，联合使用通用型量表 YQOL-SF 或 YQOL-R。

关于量表的更多信息请访问以下网址：

<http://depts.washington.edu/yqol/instruments/YQOL-W.htm>

你的体重如何影响你的生活？

下列句子描述你对你自己和你的体重的感受。阅读每一个句子后，请你在评分等级上选择一个最能描述你现在生活感受的数字画圈，评分等级从 0（完全没有）到 10（非常）。

1. 我为自己的体重感到**闷闷不乐** …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

2. 我为自己的体重感到**羞愧** …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

3. 处在比我瘦的人周围让我觉得**不自在** …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

4. 由于体重的原因，我**觉得需要**穿能隐藏身体的衣服 …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

5. 由于体重的原因，**别人认为**我是没有吸引力的 …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

6. 由于体重的原因，照相时我**想办法躲**在别人身后 …（请在一个数字上画圈）

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

未经作者许可请勿使用或分发

7. 由于体重的原因,在别人周围锻炼让我觉得**难堪**... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

8. 由于体重的原因,在别人周围吃东西让我觉得**难堪**... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

9. 由于体重的原因,我**想办法不**引起别人注意... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

10. 由于体重的原因,我**担心**别人怎么谈论我... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

11. 由于体重的原因,在社交活动中我觉得**不自在**... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

12. 当人们取笑我的体重时,我觉得自己是个**失败者**... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

13. 由于体重的原因,我向周围活动时身体感到**不舒服**... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

14. 由于体重的原因,我**避免**被人看到穿泳装... (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

未经作者许可请勿使用或分发

15. 由于体重的原因，我**难以**找到女朋友或男朋友 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

16. 我想人们**盯着**我看是因为我的体重 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

17. 由于体重的原因，我觉得同龄人**不让我参加**他们的活动 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

18. 我担心我的体重将**妨碍**我获得好工作 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

19. 由于体重的原因，对我来说穿我想穿的衣服是**困难**的 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

20. 由于体重的原因，对我来说找到适合我穿的衣服是**困难**的 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

21. 由于体重的原因，锻炼身体对我来说是**困难**的 … (请在一个数字上画圈)

完全没有	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----