

WHOQOL- BREF - HINDI

खण्ड – ख

अनुदेश

यह प्रश्नावली पूछती है कि अपने जीवन की गुणवत्ता (क्वालिटी) स्वास्थ्य और जीवन के अन्य क्षेत्रों के बारे में आप कैसा अनुभव करते हैं। कृपया सभी प्रश्नों के उत्तर दें। यदि किसी प्रश्न के बारे में अनिश्चित हो कि कौन सा उत्तर दिया जाए, तो कृपया उसे चुनें जो सबसे उचित लगता है। यह अक्सर आपके मन में आने वाला पहला उत्तर हो सकता है।

कृपया अपने मापदण्डों, आशाओं, सुखों एवं चिंताओं को ध्यान में रखें। आपसे आग्रह है कि इन प्रश्नों के उत्तर अपने जीवन के पिछले दो सप्ताहों के आधार पर ही दें। उदाहरण के तौर पर पिछले पाँच महीने के आधार पर एक प्रश्न हो सकता है।

	बहुत खराब	काफी खराब	न अच्छा न खराब	काफी अच्छा	बहुत अच्छा
1. अपने जीवन की गुणवत्ता (क्वालिटी) का आप कितना मूल्यांकन करते हैं ?	1	2	3	4	5
	बहुत असंतुष्ट	काफी असंतुष्ट	न संतुष्ट न असंतुष्ट	काफी संतुष्ट	बहुत संतुष्ट
2. अपने स्वास्थ्य से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
निम्नलिखित प्रश्न पूछते हैं कि चार सप्ताहों में आपने कुछ चीजों को कितना अनुभव किया है ?					
	बिल्कुल नहीं	थोड़ा	मध्यम	बहुत अधिक	अत्याधिक
3. आपके विचार में दर्द किस हद तक आपको वह करने से रोकता है जो आपको करना होता है ?	1	2	3	4	5
4. रोजमर्रा की जिन्दगी चलाने में आपको किसी भी इलाज की कितनी आवश्यकता पड़ती है ?	1	2	3	4	5
5. आप जीवन में कितना आनन्द लेते हैं ?	1	2	3	4	5
6. अपने जीवन को किस हद तक आप सार्थक अनुभव करते हैं ?	1	2	3	4	5
7. आप कितनी अच्छी तरह से मन को एकाग्र कर सकते हैं।	1	2	3	4	5
	बिल्कुल नहीं	थोड़ा	मध्यम	बहुत अधिक	अत्याधिक
8. अपने दैनिक जीवन में अपने आपको आप कितना सुरक्षित अनुभव करते हैं ?	1	2	3	4	5
9. आपका भौतिक वातावरण कितना स्वास्थ्यवर्धक है ?	1	2	3	4	5
निम्नलिखित प्रश्न आपसे इस बारे में पूछते हैं कि पिछले चार सप्ताहों में कुछ चीजें या कार्य आपने कितनी पूर्णता से अनुभव किए हैं या कर पाए हैं।					
10. क्या आपने दिन प्रतिदिन के जीवन कार्यों के लिए पर्याप्त स्फूर्ति (फुर्ती) है ?	1	2	3	4	5
11. क्या अपनी शारीरिक बनावट (रूप) को आप स्वीकार कर पाते हैं ?	1	2	3	4	5
12. क्या आपके पास अपनी आवश्यकताएं पूरी करने के लिए पर्याप्त धन है ?	1	2	3	4	5

13. आपको दिन प्रतिदिन के जीवन में जिन जानकारियों की आवश्यकता है वह आपको किस हद तक उपलब्ध है ?	1	2	3	4	5
14. स्वकार्यों की क्रियाओं के अवसर आपको किस हद तक मिलते हैं ?	1	2	3	4	5
15. आप कितनी अच्छी तरह इधर-उधर आ जा सकते हैं ?	1	2	3	4	5
निम्नलिखित प्रश्न आपसे इस बारे में पूछते हैं कि पिछले दो सप्ताहों में अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं के बारे में आप कितने अच्छे या संतुष्ट रहे हैं ?					
	<b>बहुत असंतुष्ट</b>	<b>काफी असंतुष्ट</b>	<b>न संतुष्ट न असंतुष्ट</b>	<b>काफी संतुष्ट</b>	<b>बहुत संतुष्ट</b>
16. अपनी नींद से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
17. दैनिक जीवन कार्यों को करने की अपनी क्षमता से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
	<b>बहुत असंतुष्ट</b>	<b>काफी असंतुष्ट</b>	<b>न संतुष्ट न असंतुष्ट</b>	<b>काफी संतुष्ट</b>	<b>बहुत संतुष्ट</b>
18. अपनी कार्यक्षमता से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
19. आप खुद से कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
20. अपने व्यक्तिगत सम्बन्धों से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
21. अपने यौन (सेक्स) जीवन से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
22. अपने मित्रों से आपको जो सहारा मिलता है उससे आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
23. अपने रहने की जगह की परिस्थितियों से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
24. स्वास्थ्य सेवाओं तक आपकी पहुंच से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
25. अपने यातायात के साधन से आप कितने संतुष्ट हैं ?	1	2	3	4	5
निम्नलिखित प्रश्न इस बारे में हैं कि पिछले चार सप्ताहों में आपने कुछ चीजों को कितनी बार महसूस किया है ?					
	<b>कभी नहीं</b>	<b>कभी-कभी</b>	<b>अक्सर</b>	<b>बहुत अधिक बार</b>	<b>हमेशा</b>
26. कितनी बार आप नाकारात्मक भावनायें (जैसे दुखी मन, निराशा, घबराहट, उदासी) महसूस करते हैं ?	1	2	3	4	5

क्या इस प्रश्नावली को भरने में किसी ने आपकी मदद की ।

इस प्रश्नावली को भरने में कितना समय लगा ।

इस प्रश्नावली के बारे में कोई टिप्पणी ।

आपके सहयोग के लिए धन्यवाद