

APPENDIX –B

WHOQOL – BREF (Marathi Version)

परिशिष्ट ४

WHOQOL (WHO - जीवनाचा दर्जा) - संदर्भ प्रश्नावली

आपल्या बद्दल

सुरवात करण्यापूर्वी, योग्य उत्तरावर वर्तुळ करून किंवा दिलेल्या जागेत उत्तरे लिहून आपण आपल्याबद्दलचे काही सर्वसाधारण प्रश्न पूर्ण करावेत अशी विनंती आम्ही करतो.

आपले लिंग कोणते आहे?

स्त्री पुरुष

आपली जन्मतारीख काय आहे?

..... / /
दिवस / महिना / वर्ष

आपले सर्वात उच्च शिक्षण कोणते?

शिक्षण घेतलेच नाही
प्राथमिक शाळा
माध्यमिक शाळा
त्याहून अधिक

आपली वैवाहिक स्थिती काय आहे?

अविवाहित विभक्त
विवाहित घटस्फोटित
विवाहितासारखे रहाणे
विधवा/विधुर

आपण सध्या आजारी आहात का?

हो नाही

आपली प्रकृती ठीक नसल्यास आपल्याला कोणता आजार आहे असे आपल्याला वाटते?
..... . आजार आहे असे वाटते.

सूचना

हे मूल्यांकन आपल्या आयुष्याचा दर्जा, आरोग्य, किंवा इतर आयुष्याच्या पैलूंबद्दल आपल्याला काय वाटते हे विचारते. कृपया सर्व प्रश्नांची उत्तरे द्यावीत. जर आपल्याला एखाद्या प्रश्नाच्या उत्तराबद्दल खात्री नसेल तर कृपया सर्वाधिक योग्य वाटणारे निवडावे. ही अनेकदा ही आपली पहिली प्रतिक्रिया असू शकते.

कृपया आपली मानके, आशा, सौख्य आणि चिंता लक्षात असू द्यात. आपल्या मागील दोन आठवड्यातील आयुष्याबद्दल आपल्याला काय वाटते यासंबंधी आम्ही विचारत आहोत. उदाहरणार्थ, मागील दोन आठवड्यांचा विचार करता, असा प्रश्न असू शकतो:

	आपल्याला आवश्यक असणारे सहाय्य इतरांकडून आपल्याला मिळते का?	अजिबात नाही १	जास्त नाही २	मर्यादित प्रमाणात ३	भरपूर प्रमाणात ४	पूर्णतः ५
--	--	------------------	-----------------	------------------------	---------------------	--------------

मागील दोन आठवड्यात आपल्याला इतरांकडून मिळत असणा-या आधाराशी जुळत्या आकड्याभोवती वर्तुळ करावे. जर आपल्याला इतरांकडून भरपूर प्रमाणात सहाय्य मिळत असेल तर खालीलप्रमाणे ४ या आकड्याभोवती वर्तुळ करावे.

	आपल्याला आवश्यक असणारे सहाय्य इतरांकडून आपल्याला मिळते का?	अजिबात नाही १	जास्त नाही २	मर्यादित प्रमाणात ३	भरपूर प्रमाणात ४	पूर्णतः ५
--	--	------------------	-----------------	------------------------	---------------------	--------------

मागील दोन आठवड्यात, इतरांकडून आपल्याला आवश्यक असणारे सहाय्य अजिबात मिळाले नसल्यास, १ या आकड्याभोवती वर्तुळ करावे.

कृपया प्रत्येक प्रश्न वाचा, आपल्या भावनांबद्दल विचार करा, आणि प्रत्येक प्रश्नाला दिलेल्या उत्तरांच्या मापनावर आपल्यासाठी सर्वात योग्य वाटणा-या आकड्याभोवती वर्तुळ करा.

		अत्यंत वाईट	वाईट	ना वाईट ना चांगले	चांगले	अत्यंत चांगले
१(ग१)	आपल्या जीवनाच्या दर्जाचे मूल्यांकन आपण कसे कराल?	१	२	३	४	५

		अत्यंत असंतुष्ट	असंतुष्ट	ना असंतुष्ट ना संतुष्ट	संतुष्ट	अत्यंत संतुष्ट
२(ग४)	आपण आपल्या आरोग्यासंबंधी किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५

खालील प्रश्न आपण मागील दोन आठवड्यात काही गोष्टी किती प्रमाणात अनुभवल्या आहेत, याबद्दल विचारतात.

		अजिबात नाही	थोड्या प्रमाणात	मर्यादित प्रमाणात	भरपूर प्रमाणात	अत्यंत जास्त प्रमाणात
३(फ१.४)	आपल्याला जे करणे आवश्यक आहे त्यात आपले शारीरिक दुःख किती प्रमाणात बाधा	१	२	३	४	५

	आणते?					
४(फ११.३)	आपल्या दैनंदिन आयुष्यात कार्यरत रहायला आपल्याला वैद्यकीय औषधोपचारांची किती प्रमाणात गरज पडते?	१	२	३	४	५
५(फ४.१)	आपण आयुष्याचा किती आनंद घेता?	१	२	३	४	५
६(फ२४.२)	आपले आयुष्य किती अर्थपूर्ण आहे असे आपल्याला वाटते?	१	२	३	४	५

		अजिबात नाही	थोड्या प्रमाणात	मर्यादित प्रमाणात	भरपूर प्रमाणात	अत्यंत जास्त प्रमाणात
७(फ५.३)	आपण लक्ष किती चांगले केंद्रित करू शकता?	१	२	३	४	५
८(फ१६.१)	आपल्या दैनंदिन आयुष्यात आपण किती सुरक्षित असल्याचे आपल्याला वाटते?	१	२	३	४	५
९(फ२२.१)	आपल्या आजूबाजूचे पर्यावरण किती निरोगी आहे?	१	२	३	४	५

खालील प्रश्न, मागील दोन आठवड्यात आपण काही गोष्टी किती संपूर्णपणे अनुभवल्यात अथवा करू शकलात, याबद्दल विचारतात.

		अजिबात नाही	थोड्या प्रमाणात	मर्यादित प्रमाणात	बहुतांश वेळा	पूर्णतः
१०(फ२.१)	दैनंदिन जीवनासाठी आपल्याजवळ पुरेशी शक्ती आहे का?	१	२	३	४	५
११(फ७.१)	आपले शारीरिक रूप आपण स्वीकारू शकता का?	१	२	३	४	५
१२(फ१८.१)	आपल्या गरजा भागवण्यासाठी आपल्याकडे पुरेसा पैसा आहे का?	१	२	३	४	५
१३(फ२०.१)	आपल्या दैनंदिन जीवनात लागणारी माहिती आपल्याला किती प्रमाणात उपलब्ध असते?	१	२	३	४	५
१४(फ२१.१)	विरंगुळ्याची कामे करायला आपल्याला किती प्रमाणात संधी उपलब्ध असतात?	१	२	३	४	५

		अत्यंत वाईट	वाईट	ना वाईट ना चांगले	चांगले	अत्यंत चांगले
१(ग१)	आपल्या दैनंदिन गोष्टी करणे आपल्याला कितपत चांगले जमते?	१	२	३	४	५

खालील प्रश्न, आपल्या मागील दोन आठवड्यातील आयुष्याच्या विविध पैलूंबद्दल आपल्याला किती चांगले किंवा समाधानी वाटते, यासंबंधी आहेत.

		अत्यंत असंतुष्ट	असंतुष्ट	ना असंतुष्ट ना संतुष्ट	संतुष्ट	अत्यंत संतुष्ट
१६(फ३.३)	आपल्या झोपेबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
१७(फ१०.३)	आपल्या दैनंदिन कामे करण्याच्या क्षमतेबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
१८(फ१२.४)	आपल्या काम करण्याच्या क्षमतेबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
१९(फ६.३)	आपल्या वैयक्तिक संबंधांबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
२०(फ)	आपल्या क्षमतेबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
२१(फ१५.३)	आपल्या कामजीवनाबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
२२(फ१४.४)	आपल्या मित्रांकडून मिळणा-या सहाय्याबाबत आपण किती संतुष्ट	१	२	३	४	५

	आहात?					
२३(फ१७.३)	आपल्या राहत्या जागेतील परिस्थितीबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
२४(फ१९.३)	आरोग्य सेवांच्या उपलब्धतेबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५
२५(फ२३.३)	आपल्या परिवहनाच्या सोयीबाबत आपण किती संतुष्ट आहात?	१	२	३	४	५

खालील प्रश्न मागील दोन आठवड्यात आपल्याला काही गोष्टी कितीदा जाणवल्या अथवा आपण त्या अनुभवल्यात, त्या संदर्भात आहे.

		कधीच नाही	क्वचित	बरेचदा	वारंवार	नेहमीच
२६ (फ८.१)	आपल्याला विमनस्कता, निराशा, काळजी, खिन्नता अशा नकारात्मक भावना किती वेळा जाणवतात?	१	२	३	४	५

ही प्रश्नावली भरण्यास आपल्याला कोणी मदत केली का?

.....

ही पूर्ण करण्यास किती वेळ लागला?

.....

या मूल्यांकनसंबंधी आपला काही अभिप्राय आहे का?

.....

.....

.....

आपल्या मदतीबद्दल धन्यवाद.