

જીવનની ગુણવત્તા માટે માપદંડ

છેલ્લા ચાર અઠવાડિયામાં તમારા જીવન વિષે વિચાર કરવા માટે પુછીએ છીએ.

		અતિ ખરાબ	ખરાબ	ખરાબ કે સારું નહીં	સારું	અતિ સારું
૧.	તમે તમારા જીવનની ગુણવત્તાને કેવી રીતે આંકશો ?	૧	૨	૩	૪	૫

		અતિ અસંતોષકારક	અસંતોષકારક	સંતોષકારક કે અસંતોષકારક નહીં	સંતોષ કારક	અતિ સંતોષ કારક
૨.	તમે તમારા સ્વાસ્થ્યથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫

છેલ્લા ચાર અઠવાડિયામાં કેટલીક વસ્તુઓ તમે કેટલી અનુભવી છે તે અંગે નીચે મુજબના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા છે.

		બિલકુલ નહીં	થોડું	મધ્યમ	ખૂબ	અતિશય
૩.	તમારે જે કરવું જોઈએ તેનાથી કેટલી માત્રામાં શારીરિક પીડા તમને તે કરતાં રોકે છે ?	૫	૪	૩	૨	૧
૪.	તમારા દૈનિક જીવનમાં કાર્ય કરવા માટે તમારે કોઈ તબીબી સારવારની તમને કેટલી જરૂરિયાત હોય છે ?	૫	૪	૩	૨	૧
૫.	તમે જીવનને કેટલું માણો છો ?	૧	૨	૩	૪	૫

૬.	તમારું જીવન અર્થપૂર્ણ છે તેવું કેટલી હદ સુધી તમને અનુભવાય છે ?	૧	૨	૩	૪	૫
----	--	---	---	---	---	---

		બિલકુલ નહીં	થોડું	મધ્યમ	ખૂબ	અતિશય
૭.	તમે કેટલી સારી રીતે એકાગ્રતા કેળવી શકો છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૮.	તમારા દૈનિક જીવનમાં તમે કેટલું સુરક્ષિત અનુભવો છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૯.	તમારું શારીરિક વાતાવરણ કેટલું સ્વસ્થ છે ?	૫	૪	૩	૨	૧

છેલ્લા ચાર અઠવાડિયામાં તમે પૂર્ણપણે કેવું અનુભવ્યું છે અથવા તો કેટલીક વસ્તુઓ કેટલી અનુભવી છે તે અંગે નીચે મુજબના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા છે.

		બિલકુલ નહીં	થોડું	મધ્યમ	ખૂબ	અતિશય
૧૦.	રોજબરોજના જીવન માટે શું તમારી પાસે પૂરતી શક્તિ હોય છે ?	૫	૪	૩	૨	૧
૧૧.	તમે તમારા શારીરિક દેખાવનો સ્વીકાર કરી શકો છો ?	૫	૪	૩	૨	૧
૧૨.	તમારી પોતાની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે શું તમારી પાસે પર્યાપ્ત નાણું છે ?	૧	૨	૩	૪	૫
૧૩.	તમારા રોજબરોજના જીવનમાં આવશ્યક માહિતી તમને કેટલી પ્રાપ્ત થાય છે ?	૧	૨	૩	૪	૫
૧૪.	મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓ માટે તમને કેટલી માત્રામાં તક પ્રાપ્ત થાય છે ?	૧	૨	૩	૪	૫

		અતિ ખરાબ	ખરાબ	ખરાબ કે સારું નહીં	સારું	અતિ સારું
૧૫.	તમે કેટલી સારી રીતે હરીફરી શકો છો ?	૧	૨	૩	૪	૫

		અતિ અસંતોષકારક	અસંતોષકારક	સંતોષકારક કે અસંતોષકારક નહીં	સંતોષ કારક	અતિ સંતોષ કારક
૧૬.	તમારી ઊંઘથી તમે કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૧૭.	દૈનિક જીવન પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટેની તમારી ક્ષમતાથી તમે કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૧૮.	કામ કરવાની ક્ષમતાથી તમે કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૧૯.	તમે પોતાનાથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૨૦.	તમે પોતાના અંગત સંબંધથી કેટલા સંતુષ્ટ છો?	૧	૨	૩	૪	૫
૨૧.	તમે પોતાના જાતિય જીવનથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૨૨.	તમે તમારા મિત્રો પાસેથી મળતા સમર્થનથી કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫

૨૩.	તમે તમારા રહેઠાણની જગ્યાથી કેટલા સંતુષ્ટ છો?	૧	૨	૩	૪	૫
૨૪.	તમારી સ્વાસ્થ્ય સેવાઓના ઉપયોગથી તમે કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫
૨૫.	તમારા પરિવહનથી તમે કેટલા સંતુષ્ટ છો ?	૧	૨	૩	૪	૫

છેલ્લા ચાર અઠવાડિયામાં તમે કેટલીક વસ્તુઓ કેટલી અવાર-નવાર લાગી અથવા અનુભવી છે તે અંગે નીચે મુજબનો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવ્યો છે.

		ક્યારેય નહીં	ભાગ્યે જ	મોટેભાગે	ઘણી વાર	હંમેશાં
૨૬.	નિરુત્સાહી મિજાજ, નિરાશા, ચિંતા, ઉદાસી જેવી નકારાત્મક લાગણી કેટલી અવારનવાર થઈ છે ?	૫	૪	૩	૨	૧

મૂલ્યાંકન અંગે તમારી કોઈ ટિપ્પણી છે ?

[સાક્ષાત્કાર પૂરો થયા બાદ નીચેનું કોષ્ટક પૂરું કરવું]

	કાર્યક્ષેત્ર સ્કોર માટેનું સૂત્ર	કાયો સ્કોર	રૂપાંતરિત સ્કોર	
			૪-૨૦	૦-૧૦૦
૨૭.	કાર્યક્ષેત્ર ૧	(૬-૫૩) + (૬-૫૪) + ૫૧૦ + ૫૧૫ + ૫૧૬ + ૫૧૭ + ૫૧૮	અ.=	બ: ક:
૨૮.	કાર્યક્ષેત્ર ૨	૫૫ + ૫૬ + ૫૭ + ૫૧૧ + ૫૧૯ + (૬-૫૨૬)	અ.=	બ: ક:
૨૯.	કાર્યક્ષેત્ર ૩	૫૨૦ + ૫૨૧ + ૫૨૨	અ.=	બ: ક:
૩૦.	કાર્યક્ષેત્ર ૪	૫૮ + ૫૯ + ૫૧૨ + ૫૧૩ + ૫૧૪ + ૫૨૩ + ૫૨૪ + ૫૨૫	અ.=	બ: ક:

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the original English version shall be the binding and authentic version.