

WHOQOL-BREF



PROGRAMME ON MENTAL HEALTH  
WORLD HEALTH ORGANIZATION  
GENEVA

For office use only

	Equations for computing domain scores	Raw score	Transformed scores*	
			4-20	0-100
<b>Domain 1</b>	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		
<b>Domain 2</b>	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		
<b>Domain 3</b>	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	=		
<b>Domain 4</b>	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	=		

\*Please see Table 4 on page 10 of the manual, for converting raw scores to transformed scores.

---

This document is not issued to the general public, and all rights are reserved by the World Health Organization (WHO). The document may not be reviewed, abstracted, quoted, reproduced or translated, in part or in whole, without the prior written permission of WHO. No part of this document may be stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means -electronic, mechanical or other -without the prior written permission of WHO.

លេខសំគាល់			

**អំពីខ្លួនអ្នក**

មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើម យើងសូមអោយអ្នកឆ្លើយនូវសំណួរទូទៅមួយចំនួនអំពីខ្លួនអ្នក: ដោយការគូសរង្វង់នៅជុំវិញចំឡើងដែលត្រឹមត្រូវ ឬដោយការបំពេញនៅក្នុងចន្លោះដែលត្រូវបានផ្តល់អោយ ។

តើអ្នកមានភេទអ្វី?            បុរស            ស្ត្រី

តើអ្នកកើតនៅថ្ងៃខែឆ្នាំណា?    \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
    ថ្ងៃ                            ខែ                            ឆ្នាំ

តើការអប់រំខ្ពស់បំផុតដែលអ្នកបានទទួលមានកម្រិតត្រឹមណា?            គ្មានសោះ  
    កម្រិតបឋមសិក្សា  
    កម្រិតមធ្យមសិក្សា  
    កម្រិតឧត្តមសិក្សា

<b>ស្ថានភាពអាពាហ៍ពិពាហ៍</b>	នៅសិរី	នៅបែកពីគ្នា
	មានប្តី/ប្រពន្ធ	លែងលះ
	រស់នៅជាមួយគ្នាជាប្តី/ប្រពន្ធ	មេម៉ាយ/ពោះម៉ាយ

តើបច្ចុប្បន្ននេះអ្នកមានជំងឺឬទេ?    មាន    គ្មាន

ប្រសិនបើសុខភាពរបស់អ្នកមានបញ្ហា តើអ្នកគិតថាវាជាជំងឺអ្វី? ជំងឺ/បញ្ហា\_\_\_\_\_

**សេចក្តីណែនាំ**

ការវាយតម្លៃនេះសួរថាតើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចអំពីគុណភាពជីវិត, សុខភាព ឬបញ្ហាដទៃទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ **សូមមេត្តាឆ្លើយគ្រប់សំណួរទាំងអស់** ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនច្បាស់លាស់អំពីចំឡើងណាមួយដែលត្រូវឆ្លើយនោះ **សូមមេត្តាជ្រើសរើសលេខចំឡើងមួយ**ដែលអ្នកគិតថា មានលក្ខណៈសមស្របបំផុត ។ ជារឿយៗ ជំរើសនេះអាចជាចំឡើងមួយរបស់អ្នក ។

សូមចងចាំនៅក្នុងចិត្តរបស់អំពីបទដ្ឋាន, សេចក្តីសង្ឃឹម, ភាពសប្បាយ និងការព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក ។ យើងសូមស្នើរអោយអ្នកគិតពិចារណាអំពីជីវិតរបស់អ្នកនៅក្នុងរយៈពេលពីសប្តាហ៍កន្លងទៅថ្មីៗនេះ ។ ឧទាហរណ៍ ដោយគិតអំពីរយៈពេល ២ សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ សំណួរអាចសួរថា:

តើអ្នកមានបានទទួលនូវការគាំទ្រណាមួយដែលអ្នកត្រូវការពីអ្នកអំពីដទៃ ឬទេ?	គ្មានសោះ	មិនច្រើន	មធ្យម	ច្រើនណាស់	ពេញលេញ
	១	២	៣	៤	៥

អ្នកត្រូវគូសរង្វង់នៅជុំវិញលេខដែលសមស្របបំផុតទៅនឹងទំហំនៃការគាំទ្រដែលអ្នកបានទទួលពីអ្នកដទៃនៅក្នុង រយៈពេល ២សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ ។  
ដូចនេះ អ្នកនឹងគូសរង្វង់នៅជុំវិញលេខ ៤ ប្រសិនបើអ្នកបានទទួលនូវការគាំទ្រច្រើនពីអ្នកដទៃ នៅក្នុងសំនួរដូចខាងក្រោម ។

តើអ្នកមានបានទទួលនូវការគាំទ្រណាមួយដែលអ្នកត្រូវការពីអ្នកអំពីដទៃ ឬទេ?	គ្មានសោះ	មិនច្រើន	មធ្យម	ច្រើនណាស់	ពេញលេញ
	១	២	៣	៤	៥

អ្នកនឹងគូសរង្វង់នៅជុំវិញលេខ ១ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានទទួលនូវការគាំទ្រណាមួយពីអ្នកដទៃនោះទេ ។

**សូមមេត្តាអាននូវសំនួរនីមួយៗ, ធ្វើការវាយតម្លៃអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក និងធ្វើការគូសរង្វង់នៅជុំវិញលេខណាមួយនៅក្នុងនិទ្ទេសន៍ខាងក្រោមសំរាប់សំនួរនីមួយៗ ដែលគិតថាជាចម្លើយសមស្របបំផុត សំរាប់អ្នក ។**

		អន់ខ្លាំងណាស់	អន់	មិនអន់ ឬមិនល្អ	ល្អ	ល្អខ្លាំងណាស់
1(G1)	តើអ្នកនឹងផ្តល់ពិន្ទុប៉ុនណាស់រាប់គុណភាពនៃជីវិតរបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥

		អន់ចិត្តខ្លាំងណាស់	អន់ចិត្ត	មិនពេញចិត្ត ឬមិនអន់ចិត្ត	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លាំងណាស់
2 (G4)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងសុខភាពរបស់អ្នក ឬទេ?	១	២	៣	៤	៥

សំនួរដូចខាងក្រោមនេះសួរអ្នកអំពីកិរិយានៃការទទួលបានរបស់អ្នកទៅលើរឿងរ៉ាវជាក់លាក់នៅក្នុងរយៈពេល ២សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ ។

		គ្មានសោះ	តិចតួច	មធ្យម	ខ្លាំង	ខ្លាំងណាស់
3 (F1.4)	តើអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ កិរិយាដែលរារាំងអ្នកមិនអោយធ្វើអ្វីដែលអ្នក ត្រូវធ្វើ?	១	២	៣	៤	៥

4(F11.3)	តើអ្នកត្រូវការនូវការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រណាមួយ កំរិតប៉ុណ្ណា ដើម្បីបំពេញមុខងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
5(F4.1)	តើអ្នករីករាយសប្បាយនឹងជីវិតកំរិតប៉ុណ្ណា?	១	២	៣	៤	៥
6(F24.2)	តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាជីវិតរបស់អ្នកមានន័យ កំរិតប៉ុណ្ណា?	១	២	៣	៤	៥

		គ្មានសោះ	តិចតួច	មធ្យម	ខ្លាំង	ខ្លាំងណាស់
7(F5.3)	តើអ្នកអាចមានលទ្ធភាពធ្វើការផ្តោតអារម្មណ៍បានកំរិតណា?	១	២	៣	៤	៥
8 (F16.1)	តើមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពកំរិតប៉ុណ្ណានៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
9 (F22.1)	តើបរិស្ថានជុំវិញអ្នកមានលក្ខណៈអំណោយផលដល់អ្នកកំរិតណា?	១	២	៣	៤	៥

សំនួរដូចតទៅនេះសួរអ្នកថាតើអ្នកមាន**អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច** ឬមានអារម្មណ៍ថាអាចធ្វើការងារជាក់លាក់ណាមួយ នៅក្នុងរយៈពេល ២ សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ?

		គ្មានសោះ	តិចតួច	មធ្យម	ភាគច្រើនបំផុត	ពេញលេញទាំងស្រុង
10 (F2.1)	តើអ្នកមានឋានៈគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ជីវភាព ប្រចាំថ្ងៃ ឬទេ?	១	២	៣	៤	៥
11 (F7.1)	តើអ្នកអាចទទួលយកនូវរូបរាង/ទ្រង់ទ្រាយ រាងកាយរបស់អ្នកបានឬទេ?	១	២	៣	៤	៥
12 (F18.1)	តើអ្នកមានប្រាក់កាសគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីបំពេញនូវតំរូវការ របស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
13 (F20.1)	តើអ្នកអាចទទួលបានព័ត៌មានដែលអ្នកត្រូវការនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបានកំរិតណា?	១	២	៣	៤	៥
14 (F21.1)	តើអ្នកមានឱកាសកំរិតប៉ុណ្ណាសំរាប់ការលំហែរកាយ របស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥

		អន់ណាស់	អន់	មិនអន់ ឬមិនល្អ	ល្អ	ល្អណាស់
15 (F9.1)	តើអ្នកអាចធ្វើការចល័ត បំណាស់ទីបានល្អដល់ កិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥

សំណួរដូចខាងក្រោមនេះសួរអ្នកអំពី**អារម្មណ៍ល្អ ឬអារម្មណ៍ពេញចិត្ត** ដែលមាននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក នៅក្នុងរយៈពេល ២សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ ។

		អន់ចិត្ត ខ្លាំងណាស់	អន់ចិត្ត	មិនពេញចិត្ត ឬមិនអន់ចិត្ត	ពេញចិត្ត	ពេញចិត្ត ខ្លាំងណាស់
16 (F3.3)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងការដេកលក់របស់អ្នក បានកិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
17 (F10.3)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងសមត្ថភាពបំពេញ សកម្មភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបាន កិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
18(F12.4)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងសមត្ថភាពរបស់អ្នក នៅក្នុងការបំពេញការងាររបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
19 (F6.3)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងខ្លួនបានកិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
20(F13.3)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន បានកិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
21(F15.3)	តើអ្នកពេញចិត្តនឹងជីវភាពផ្លូវភេទរបស់អ្នក បានកិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
22(F14.4)	តើអ្នកពេញចិត្តបានកិត្តិយសចំពោះការឧបត្ថម្ភ គាំទ្រដែលបានអ្នកទទួលបានពីមិត្តភ័ក្ត្ររបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
23(F17.3)	តើអ្នកទទួលបានអារម្មណ៍ពេញចិត្តកិត្តិយសចំពោះ ស្ថានភាពនៅក្នុងកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នក?	១	២	៣	៤	៥
24(F19.3)	តើអ្នកពេញចិត្តចំពោះលទ្ធភាពរបស់ អ្នកនៅក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាសុខភាពកិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥
25(F23.3)	តើអ្នកពេញចិត្ត ចំពោះមធ្យោបាយ ធ្វើដំណើររបស់អ្នក កិត្តិយស?	១	២	៣	៤	៥

សំនួរដូចតទៅនេះសាកសួរអំពីភាពញ្ញយដឹងនៃការទទួលអារម្មណ៍ ឬការប៉ះពាល់ ចំពោះរឿងរ៉ាវជាក់លាក់នៅក្នុង រយៈពេល ២ សប្តាហ៍កន្លងទៅនេះ ។

		មិនដែលសោះ	កំរ	ញឹកញាប់ដែរ	ញឹកញាប់ណាស់	រាល់ពេល
26 (F8.1)	តើអ្នកមានដែលទទួលអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ញឹកញាប់ ប៉ុណ្ណា ដូចជា អារម្មណ៍ស្រងូត ស្រងាត់, អស់សង្ឃឹម, អន្ទះសារ, ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ញឹកញាប់ ប៉ុណ្ណា?	១	២	៣	៤	៥

តើមាននរណាម្នាក់បានជួយអ្នកនៅក្នុងការបំពេញទំរង់បែបបទនេះ? .....

.....

តើអ្នកបានចំណាយពេលវេលាអស់រយៈពេលប៉ុន្មាននៅក្នុងការបំពេញទំរង់បែបបទនេះ? .....

.....

**តើអ្នកមានមតិយោបល់អ្វីអំពីការវាយតម្លៃនេះដែរទេ?**

.....

.....

**អរគុណចំពោះការជួយគាំទ្ររបស់អ្នក**

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.