

THE WORLD HEALTH ORGANISATION  
QUALITY OF LIFE (WHOQOL) – BREF  
ODIA LANGUAGE VERSION

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.

# ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ

## ସୁକ୍ୱାଲ-ବ୍ରିଫ / WHOQOL-BREF

ଜୀବନ ଗୁଣମାନ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ଉନ୍ନୟନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ୭୫୧୦୧୮

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନସବୁ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣମାନ (କ୍ୱାଲିଟି), ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ସେସବୁ ବିଷୟରେ । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନ ସହିତ ଏହାର ମନୋନୀତ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ପଢ଼ି ଶୁଣେଇବି । ଦୟାକରି, ଯେଉଁ ଉତ୍ତର ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମନେ ହେଉଥିବ ତାକୁ ବାଛନ୍ତୁ । କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ଅନିଶ୍ଚିତ ହେଲେ, ପ୍ରଥମେ ଚିନ୍ତା କରିଥିବା ଉତ୍ତର, ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୟାକରି ଆପଣଙ୍କର ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ (ଜୀବନର ସ୍ତର), ଆଶା, ଆନନ୍ଦ ଓ ଚିନ୍ତା ସବୁକୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଗଲା ବାରି ସପ୍ତାହ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଏ ପ୍ରଶ୍ନସବୁର ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ ।

		ବହୁତ ଖରାପ	ଖରାପ	ଖରାପ ନୁହେଁ କି ଭଲ ନୁହେଁ	ଭଲ	ବହୁତ ଭଲ
୧	ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣମାନ (କ୍ୱାଲିଟି) କେତେ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ?	୧	୨	୩	୪	୫

		ବହୁତ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହେଁ କି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହେଁ	ସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ବହୁତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ
୨	ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନସବୁ, କିଛି ବିଷୟ ଗଲା ବାରି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଆପଣ କେତେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସମ୍ପର୍କରେ ।

		ଆଉଁ ଦୁହେଁ	ଅଳ୍ପ	ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ	ଅଧିକ	ବହୁତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ
୩	ଆପଣଙ୍କର ଯେଉଁ କାମ କରିବା ଦରକାର ସେଥିରେ ଶାରୀରିକ ଯତ୍ନ କେତେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ବୋଲି ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ?	୫	୪	୩	୨	୧
୪	ଜୀବନର ନିତିଦିନିଆ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେତେ ପରିମାଣରେ କୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ?	୫	୪	୩	୨	୧
୫	ଆପଣ ଜୀବନକୁ କେତେ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି ?	୧	୨	୩	୪	୫
୬	ନିଜ ଜୀବନକୁ ଆପଣ କେତେ ସାଫଳ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ?	୧	୨	୩	୪	୫

		ଆଉଁ ଦୁହେଁ	ଅଳ୍ପ	ମଧ୍ୟମ ଭାବରେ	ଅଧିକ	ବହୁତ ଅଧିକ
୭	ମନ ସ୍ଥିର (ଏକାଗ୍ରତା) ରଖିବାରେ ଆପଣ କେତେ ସକ୍ଷମ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୮	ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଆପଣ ନିଜକୁ କେତେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବୁଛନ୍ତି ?	୧	୨	୩	୪	୫
୯	ଆପଣଙ୍କ ପରିବେଶ କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ?	୧	୨	୩	୪	୫

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନସବୁ, କିଛି ବିଷୟ, ଗଲା ଚାରି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଆପଣ କେତେ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ବା କିଛି କରିପାରିଛନ୍ତି, ତାହା ସମ୍ପର୍କରେ ।

		ଆଦୌ ନାହିଁ	ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ	ମଧ୍ୟମ ଭାବରେ	ଅଧିକାଂଶ ଭାବରେ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ
୧୦	ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଅଛି କି ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୧	ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରାରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୨	ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ପଇସାପତ୍ର ଅଛି କି ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୩	ଆପଣଙ୍କ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକ ଜାଣିବା କଥାସବୁ ଆପଣଙ୍କୁ କେତେ ମିଳିପାରୁଛି ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୪	ଖୁସିବାସି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର କେତେ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ରହିଛି ?	୧	୨	୩	୪	୫

		ବହୁତ ଖରାପ	ଖରାପ	ଖରାପ ନୁହେଁ କି ଭଲ ନୁହେଁ	ଭଲ	ବହୁତ ଭଲ
୧୫	କେତେ ଭଲରେ ଆପଣ ଯିବାଆସିବା, ଚଳାବୁଲା କରିପାରୁଛନ୍ତି ?	୧	୨	୩	୪	୫

		ବହୁତ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହେଁ କି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହେଁ	ସନ୍ତୁଷ୍ଟ	ବହୁତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ
୧୬	ଆପଣଙ୍କ ନିଦରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୭	ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନର କାମସବୁ କରିପାରିବାରେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୮	କାମ କରିବାର ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୧୯	ଆପଣ ନିଜ ଉପରେ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୦	ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୧	ନିଜ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ନେଇ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୨	ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପାତ୍ରଣା ସାହାଯ୍ୟ ସହଯୋଗରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୩	ନିଜ ଘରଘାଟର ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୪	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ନେଇ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫
୨୫	ନିଜ ଯିବା ଆସିବାପାଇଁ ଯାନବାହନର ସୁବିଧା ନେଇ ଆପଣ କେତେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ?	୧	୨	୩	୪	୫

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ, କିଛି ବିଷୟ ଗଲା ଚାରି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ଆପଣ କେତେଥର ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ।

		କେବେ ନୁହେଁ	କୃତ୍ରିମ	ବେଳେ ବେଳେ	ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ	ସବୁବେଳେ
୨୬	କେତେଥର ଆପଣଙ୍କର ମନ ଖରାପ (ନକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ) ଯଥା ମନଦୁଃଖ, ହତାଶା, ଚିନ୍ତା, ଛାନିଆ ଲାଗିବା, ମାନସିକ ବିଷାଦ ଆଦି ହୋଇଛି ?	୫	୪	୩	୨	୧

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନସବୁ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ମତ ବା ମତ୍ତବ୍ୟ ଅଛି କି ?

ଆପଣଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ଏହି ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ବିତରଣ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଏବଂ ଏହାର ପୂର୍ବ ଅଧିକାର ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭିତ । ଏହି ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ପୁନଃ-ନାରିକ୍ଷଣ, ସଂଶୋଧନ, ଅବତରଣ, ପୁନଃ-ଉପାଦାନ ବା ଅନୁବାଦ, ଆଖିକ ବା ପୂର୍ବ ଭାବରେ, ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ପୂର୍ବଲିଖିତ ଅନୁମତି ବିନା ହେବା ଅନୁଚିତ । ଏହି ଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର କୌଣସି ଅଂଶ ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ପୂର୍ବଲିଖିତ ଅନୁମତି ବିନା, ପୁନଃ-ପ୍ରାପନାୟ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା, ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ମାଧ୍ୟମ ବା ସାଧନରେ - ଜଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍, ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବା ଅନ୍ୟ - ସଂଚାରଣ କରିବା ଅନୁଚିତ ।