

THE WORLD HEALTH ORGANIZATION
QUALITY OF LIFE (WHOQOL)-BREF

༡། །འཇམ་གླིང་འཕྲོད་བསྟེན་ལྷན་ཚོགས། །

མི་ཚེའི་སྐྱུས་ཚད་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཞིབ་འཇུག་བཅེས་བསྐྱུས། །

གཤམ་གསལ་པ་འདི་བ་འདི་དག་མི་བྱེད་རང་གི་མི་ཚོའི་གནས་སྤངས་ཀྱི་སྐོར་དང་། འཕྲོད་བརྟེན་དང་འབྲེལ་ཡོད།
 དེ་མིན་གནས་སྤོངས་གཞན་སྐོར་བཅས་ཡིན། དེ་ལས་འོས་ཤིང་མཚམས་པ་ཞིག་འདེམས་རོགས་གནང་། གལ་
 མེད་དེ་ལས་འདེམས་རྒྱུར་གཞི་ཚོམ་ཡོད་ན། དང་པོ་སེམས་ནང་གང་དྲན་པ་དེ་ལས་རྒྱབ་ན་འགྲིགས།

༡	བྱེད་རང་གི་མི་ཚོའི་སྐྱུས་ཚད་དེ་	མིན་ཏུ་ཞན་	ཞན་	སྤངས་སྐོར་	ལེགས་	མིན་ཏུ་ལེ་
	ལེགས་ཉེས་གང་འདྲ་ཞིག་ཏུ་ངོས་					
	འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ།	༡	༡	༡	༤	༥

༢	བྱེད་རང་གི་གཟུགས་པོའི་འཕྲོད་	འདོད་པ་	འདོད་པ་	སྤངས་སྐོར་	འདོད་པ་	འདོད་པ་
	བརྟེན་གྱི་གནས་སྤངས་དེས་བྱེད་	གཏན་ནས་	མི་ཁེངས།		ཁེངས་ཚམ།	མིན་ཏུ་
	རང་གི་འདོད་པ་ཁེངས་གྱི་འདུག་	མི་ཁེངས།				ཁེངས།
	གམ་མི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥

གཤམ་གསལ་པ་འདི་བ་འདི་དག་མི། འདས་པའི་བཟའ་འཁོར་བཞིའི་ནང་བྱེད་རང་ལ་ཕྱོད་ཚོར་གང་ཤུང་བའི་སྐོར་
 པ་འདི་བ་འདི་རྒྱ་ཡིན།

༣	ལུས་གཞི་མི་བདེ་བའི་རྒྱུན་གྱི་	གཏན་ནས།	ཉིག་ཚམ།	གང་མཚོ་	མང་པོ་	མིན་ཏུ་
	ཉིན་རེའི་ལས་ཀར་ཇི་ཚམ་			མང་པོ།		མང་པོ།
	གཞོན་གྱི་འདུག་གམ།	༥	༤	༡	༡	༡
༤	ཉིན་རེའི་ལས་དོན་བྱེད་པར་					
	རྒྱན་ཅི་ཚམ་བཟའ་དགོས་	༥	༤	༡	༡	༡
	གྱི་འདུག་གམ།					

<p>༥</p>	<p>བྱིད་རང་གི་མི་ཚོ་དེ་གྱི་ཕོ་ ག་ཚོ་དེ་ཙམ་འདུག་གམ།</p>	<p>གཏན་ནས། མི་འདུག།</p>	<p>དོག་ཙམ། འདུག།</p>	<p>གང་མཚོ་ འདུག།</p>	<p>ལེ་ཙམ།</p>	<p>ཤིན་ཏུ་</p>
		༡	༡	༡	༤	༥
<p>༦</p>	<p>བྱིད་རང་གི་མི་ཚོ་དེ་ལི་ཙམ་ དོན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་ བསམ་གྱི་འདུག།</p>					
		༡	༡	༡	༤	༥
<p>༧</p>	<p>ལས་ཀ་བྱེད་སྐབས་སེམས་ ཚེ་གཅིག་ཏུ་ལི་ཙམ་གནས་ ཐུབ་གྱི་འདུག།</p>					
		༡	༡	༡	༤	༥
<p>༨</p>	<p>སོ་སོའི་མི་ཚོའི་ནང་གྲོ་ བག་ཐེབས་ལོས་ ལི་ཙམ་འདུག།</p>					
		༡	༡	༡	༤	༥
<p>༩</p>	<p>བྱིད་རང་གི་སྡོད་ཡུལ་ ས་གནས་གྱི་འཕོར་ཡུག་ ལེགས་པོ་འདུག་གམ།</p>					
		༡	༡	༡	༤	༥

གཤམ་གསལ་དྲི་བ་འདི་དག་འདས་པའི་བཟའ་འཁོར་བཞིའི་ནང་ཁྱེད་རང་གི་ཉམས་ཚུལ་ཆ་ཚང་བའམ་ཡང་ན་
ལས་དོན་གྱུ་བ་དང་མ་གྱུ་བ་པའི་སྐོར་ཡིན།

༡༠	ཁྱེད་རང་ལ་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་ མྱེད་རྒྱའི་རྣམ་པ་ཆེ་རྒྱུ་རི་ འདྲ་ཞིག་འདུག་གམ།	གཏན་ནས་ མི་འདུག།	ཕན་བྱ་ འདུག།	འགྲིགས་ ཅོམ་འདུག།	ལེགས་ པོ་འདུག།	ཕྱིན་ཏུ་ ལེགས།
		༡	༡	༡	༤	༥
༡༡	ཁྱེད་རང་གི་གཟུགས་བྱུང་ དེ་འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག འདུག་གམ་མི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥
༡༢	ཁྱེད་རང་གི་ཡོང་བབས་ནས་ ཉིན་རེའི་འགྲོ་སྐོང་རྒྱུ་རེས་ ཞིག་འདུག་གམ་མི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥
༡༣	ཉིན་རེའི་དགོས་ངེས་ཀྱི་གནས་ གནས་རྒྱལ་ཁག་བསྐྱུ་བྱུ་བ་ རྒྱུ་ཀྱི་གདུག་གམ་མི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥
༡༤	ཁྱེད་རང་ལ་རྣོད་རྣོད་མྱེད་ རྒྱའི་གོ་སྐབས་རྒྱ་གི་འདུག་ གམ་མི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥

༡༥	ཕན་རྒྱུན་འགྲུལ་བསྐྱོད་མྱེད་ རྒྱའི་རྣམ་པ་ཆེ་རྒྱུ་ གང་འདྲ་ཞིག་འདུག།	ཞེ་དག རྒྱུ་པོ།	རྒྱུ་པོ།	འགྲིགས་ ཅོམ།	ལེགས་ པོ།	ཕྱིན་ཏུ་ ལེ་པོ།
		༡	༡	༡	༤	༥

16	<p>བྱེད་རང་ལ་གཉིད་འདོད་པ་ ཁེངས་པ་འམ་ཚོམ་པ་ འདུག་གི་འདུག་གམ།</p>	<p>གཏན་ནས་ མི་ཁེངས།</p>	<p>ཐུན་ཚོམ་ ཁེངས།</p>	<p>འགྲིགས་ ཚོམ་ཁེངས།</p>	<p>མལ་ཚེར་ ཁེངས།</p>	<p>ཡོངས་ ཚོམ་ཁེངས།</p>
		1	2	3	4	5
17	<p>ཉིན་རེའི་སྣོ་གཡོག་ སོགས་བྱེད་རྒྱའི་རྒྱས་པ་ ལྡེང་བ་གདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
18	<p>ལས་ཀ་བྱེད་རྒྱའི་གཟུང་ པོའི་རྒྱས་ལུགས་ལ་འདོད་ པ་ཁེངས་གྱི་འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
19	<p>བྱེད་རང་རང་ཉིད་སོ་སོ་ ལ་འདོད་པ་ཁེངས་གྱི་ འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
20	<p>གཉེན་དང་དགའ་རོགས་ སོ་པ་གྱི་འབྲེལ་བ་འདོད་པ་ ཁེངས་གྱི་འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
21	<p>ཐོ་མོའི་ལུས་འབྲེལ་ཐད་ འདོད་པ་ཚོམ་པ་ཞིག་ འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
22	<p>གྲོགས་ཐོ་མོའི་དཔལ་ འབྱོར་རྩེ་རམ་འདོད་ ཁེངས་པ་འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5
23	<p>སྣོད་ཁང་གི་གནས་སྐྱབས་ འདོད་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་ འདུག་གམ།</p>	1	2	3	4	5

༧༩	འཕྲོད་བརྟེན་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་	གཏན་ནས་	ཐུན་ཚམ་	འགྲིགས་	ཕལ་ཆེར་	ཡོངས་
	རག་མིན་ལ་འདོད་པ་	མི་ཁེངས།	ཁེངས།	ཚམ་ཁེངས།	ཁེངས།	རྫོགས་ཁེངས།
	དེ་ཚམ་ཁེངས་གི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥
༧༥	འགྲིམ་འགྲུལ་ཆ་རྐྱེན་ཐད་					
	འདོད་པ་ཁེངས་གྱི་འདུག།	༡	༡	༡	༤	༥

གཤམ་གསལ་གྱི་དྲི་བ་འདི་འདས་པའི་བཟའ་འཁོར་བཞིའི་རིང་ཁྱེད་རང་ལས་དོན་འགའ་གསལ་ལ་བརྟེན་ནས་

མྱོང་འཚོར་གང་ལྟར་བའི་སྐོར་ལ་ཡིན།

༧༦	སེམས་སྒྲོ། འུ་ཐུག་ཐབས་	ནམ་ཡང་	སྐབས་རེ་	གང་མཚམས་	ཞེ་དྲག་	རྒྱུན་
	ཟད་གྱི་འཚོར་བ་གཚོད་	མ་ལྟར།	ལྟར།	ལྟར།	ལྟར།	དུ་ལྟར།
	ཚམ་ལྟར་ལྟོང་།	༥	༤	༡	༡	༡

ཁྱེད་རང་ལ་བཅར་འདྲིའི་འདིའི་སྐོར་ལ་དགོངས་ཚུལ་འདྲ་ཡོད་དམ།

གཤམ་གསལ་རེ་འུ་མིག་བཅར་འདྲི་ཚར་རྗེས་བཀའ་དེ་འདུག་བཞུགས་རྒྱུ་དགོས།

		ཨང་གྲངས་བཞུགས་སྐྱོང་སྤོ་	འཕྲོད་བརྟེན་མཐུན་	ཆ་བཞུགས།	
				4-20	0-100
27	Domain 1	$(6-Q3)+(Q-4)+ Q_{10} + Q_{15} + Q_{16} + Q_{17} + Q_{18}$ □ + □ + □ + □ + □ + □ + □	a=	b=	c=
28	Domain 2	$Q_5 + Q_6 + Q_7 + Q_{11} + Q_{19} + (6-Q_{26})$ □ + □ + □ + □ + □ + □	a=	b=	c=
29	Domain 3	$Q_{20} + Q_{21} + Q_{22}$ □ + □ + □	a=	b=	c=
30	Domain 4	$Q_8 + Q_9 + Q_{12} + Q_{13} + Q_{14} + Q_{23} + Q_{24} + Q_{25}$ □ □ □ □ □ □ □ □	a=	b=	c=