

WHOQOL-BREF

ہدایات:

اس سوالنامہ میں آپ کی زندگی کے معیار ، صحت اور زندگی کے دیگر پہلوؤں کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ براہ مہربانی اپ تمام سوالات کے جواب دیں۔ اگر آپ کسی سوال کے جواب کے بارے میں یقینی طور پر کچھ نہیں کہہ سکتے تو سب سے مناسب جواب کا چناؤ کریں۔ عموماً یہ وہ جواب ہو سکتا ہے جو کہ آپ کے ذہن میں سب سے پہلے آئے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اپنے ذاتی معیار ، اُمیدیں ، خوشیاں اور خدشات ذہن میں رکھیں۔ سوالات دیتے وقت پچھلے دو ہفتوں کی زندگی کو ذہن میں رکھیں۔

مثلاً

کیا آپ کو دوسروں کی ایسی مدد حاصل ہے جو آپ چاہتے ہوں؟

بالکل نہیں	تھوڑی بہت	درمیانی حد تک	بہت زیادہ	بہت ہی زیادہ
1	2	3	4	5

اگر پچھلے دو ہفتوں سے آپ کو دوسروں کی بہت زیادہ مدد حاصل رہی ہو تو آپ نمبر 4 پر دائرہ لگا سکتے ہیں۔ کیا آپ کو دوسروں کی ایسی مدد حاصل ہے جو آپ چاہتے ہوں؟

بالکل نہیں	تھوڑی بہت	درمیانی حد تک	بہت زیادہ	بہت ہی زیادہ
1	2	3	4	5

لیکن اگر پچھلے دو ہفتوں سے آپ کو دوسروں کی مدد بالکل بھی نہیں ملی تو آپ نمبر 1 پر دائرہ لگا سکتے ہیں۔ آپ کے تعاون کا شکریہ

آپ سے گزارش ہے کہ ہر سوال کو غور سے پڑھیں اور اپنے احساسات کا جائزہ لیں اور پھر اُس نمبر پر دائرہ لگائیں جو آپ کے احساسات کو بہتر طور پر ظاہر کرتا ہو۔

1	آپ اپنے معیار کی زندگی کو کس درجہ کا محسوس کرتے ہیں۔	بہت برا 1	برا 2	نہ اچھا نہ برا 3	اچھا 4	بہت اچھا 5
2	آپ اپنی صحت سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	بہت غیر مطمئن 1	غیر مطمئن 2	نہ مطمئن نہ غیر مطمئن 3	مطمئن 4	بہت مطمئن 5

مندرجہ ذیل سوالات میں آپ کچھ مخصوص چیزوں کے بارے میں پوچھا جائے گا کہ ان سے آپ کا پچھلے دو ہفتوں میں کس حد تک تجربہ ہوا ہے۔

3	آپ کس حد تک محسوس کرتے ہیں کہ جسمانی درد آپ کے لئے وہ کام کرنے میں رکاوٹ بنتی ہے جس کا کرنا آپ کے لئے ضروری ہوتا ہے۔	بالکل نہیں 1	تھوڑا بہت 2	درمیانی حد تک 3	بہت زیادہ 4	بہت ہی زیادہ 5
4	روزمرہ کاموں کی ادائیگی کے لئے آپ کس حد تک طبی علاج کی ضرورت پڑتی ہے۔	1	2	3	4	5

5	4	3	2	1	آپ کس حد تک اپنی زندگی سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔	5
5	4	3	2	1	آپ کس حد تک اپنی زندگی کو بامعنی محسوس کرتے ہیں۔	6
5	4	3	2	1	آپ کس حد تک اپنے آپ کو توجہ مرکوز کرنے کے قابل سمجھتے ہیں۔	7
5	4	3	2	1	آپ روزمرہ زندگی میں اپنے آپ کو کس حد تک محفوظ کرتے ہیں۔	8
5	4	3	2	1	آپ کے ارد گرد کا طبعی ماحول کس حد تک صحت مندانہ ہے۔	9
5	4	3	2	1	کیا آپ روزمرہ زندگی کے لئے مناسب توانائی محسوس کرتے ہیں۔	10
5	4	3	2	1	کیا آپ کے لئے اپنی ظاہری جسمانی شکل و صورت قابل قبول ہے۔	11
5	4	3	2	1	کیا آپ کے پاس اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے مناسب پیشہ موجود ہے۔	12
5	4	3	2	1	آپ کو روزمرہ زندگی گزارنے سے متعلق کتنی ضروری معلومات دستیاب ہیں۔	13
5	4	3	2	1	آپ کو سیر و تفریح کے مواقع کس حد تک میسر ہیں۔	14
5	4	3	2	1	آپ اپنے ارد گرد جسمانی طور پر کس حد تک چلنے پھرنے کے قابل ہیں۔	15

مندرجہ ذیل سوالات میں آپ سے پوچھا گیا ہے کہ پچھلے دو ہفتوں سے آپ نے اپنے زندگی کے مختلف پہلوؤں کے حوالے سے کس قدر اچھا یا مطمئن محسوس کیا۔

انتہائی مطمئن	مطمئن	نہ مطمئن نہ غیر مطمئن	غیر مطمئن	انتہائی غیر مطمئن	آپ اپنی نیند سے کس حد تک مطمئن ہیں	16
5	4	3	2	1	آپ اپنی روزمرہ کام سرانجام دینے کی صلاحیت سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	17
5	4	3	2	1	آپ اپنی کام کرنے کی صلاحیت سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	18
5	4	3	2	1	آپ اپنی ذات سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	19
5	4	3	2	1	آپ اپنے تعلقات سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	20
5	4	3	2	1	آپ اپنی جنسی زندگی سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	21
5	4	3	2	1	آپ اپنے دوستوں سے ملنے والی مدد سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	22
5	4	3	2	1	آپ اپنی رہائش کی جگہ کے حالات سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	23
5	4	3	2	1	آپ طبعی سہولتوں تک اپنی رسائی سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	24

5	4	3	2	1	آپ اپنے ذرائع آمدورفت سے کس حد تک مطمئن ہیں۔	25
بمیشہ 5	بہت زیادہ 4	کبھی کبھار 3	بعض اوقات 2	کبھی نہیں 1	آپ کس حد تک منفی احساسات کا شکار رہتے ہیں مثلاً اداسی، مایوسی، پریشانی اور افسردگی وغیرہ۔	26

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.