

**BẢN ĐIỀU TRA CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG  
CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI  
(WHOQOL) -BREF**

Bản điều tra Chất lượng cuộc sống của Tổ chức Y tế Thế giới (WHOQOL)-BREF

© Tổ chức Y tế Thế giới 2004

Bản quyền đã được bảo hộ. Mọi ấn phẩm của Tổ chức Y tế Thế giới có được bày bán tại bộ phận Tiếp Thị và Phân Phối của Tổ chức Y tế Thế giới, địa chỉ tại số 20 Đại lộ Appia, Geneva, Thụy Sĩ (Điện thoại: +41 22 791 2476; fax: +41 22 791 4857; email: [bookorders@who.int](mailto:bookorders@who.int)). Mọi yêu cầu liên quan đến việc tái bản, dịch các ấn phẩm của Tổ chức Y tế Thế giới sang tiếng khác – với mục đích thương mại hay phi thương mại – sẽ đều do bộ phận Xuất bản chịu trách nhiệm, địa chỉ của bộ phận Xuất bản như trên (fax: +41 22 791 4806; email: [permissions@who.int](mailto:permissions@who.int)).

Các khái niệm, thuật ngữ, tài liệu sử dụng trong ấn phẩm này không thể hiện quan điểm của Tổ chức Y tế Thế giới về địa vị pháp lý của bất cứ quốc gia, vùng lãnh thổ, và chính phủ nào; cũng như không liên quan đến vấn đề chủ quyền lãnh thổ của họ. Các đường vẽ bằng nét đứt trên bản đồ biểu thị ranh giới tương đối giữa các vùng lãnh thổ mặc dù có thể có những quan điểm bất đồng xung quanh vấn đề này.

Việc nêu ra tên của một số công ty và sản phẩm trong tài liệu không đồng nghĩa với việc Tổ chức Y tế Thế giới khuyến khích sử dụng chúng hơn các công ty trong cùng lĩnh vực hoặc các sản phẩm cùng loại không được nêu tên. Ngoại trừ các sai sót có thể xảy ra, tên của các sản phẩm đã được đăng kí độc quyền được phân viết với các sản phẩm khác bằng việc viết hoa chữ cái đầu tiên.

Tổ chức Y tế Thế giới không đảm bảo các thông tin trong ấn phẩm này là chính xác tuyệt đối và sẽ không chịu trách nhiệm đối với bất kì hậu quả nào phát sinh trong việc sử dụng ấn phẩm này.

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.

## WHOQOL – BREF

Những câu hỏi dưới đây tập trung đánh giá cảm nhận của các bạn về chất lượng cuộc sống, sức khỏe và những khía cạnh khác của cuộc sống. Tôi sẽ đọc từng câu hỏi cùng với các phương án lựa chọn cho các bạn. **Hãy chọn một phương án trả lời mà các bạn cho là hợp lý nhất.** Nếu các bạn chưa rõ nên chọn câu trả lời nào thì phương án đầu tiên bạn nghĩ đến thường sẽ là câu trả lời tốt nhất.

Bạn nên luôn luôn cân nhắc về các tiêu chuẩn, hy vọng, ước muốn, và vấn đề các bạn quan tâm. Chúng tôi muốn biết các bạn nghĩ như thế nào về cuộc sống của các bạn trong 4 tuần trở lại đây.

		Rất tồi	Tồi	Trung bình	Tốt	Rất tốt
1.	Bạn đánh giá như thế nào về chất lượng cuộc sống của bạn?	1	2	3	4	5

		Rất không hài lòng	Không hài lòng	Trung bình	Hài lòng	Rất hài lòng
2.	Bạn có hài lòng với sức khỏe của bạn không?	1	2	3	4	5

Những câu hỏi tiếp theo tập trung đánh giá **mức độ** trải nghiệm của bạn đối với một số hoạt động cụ thể trong 4 tuần trở lại đây.

		Không	Ít	Trung bình	Rất nhiều	Tuyệt đối nhiều
3.	Bạn cho rằng những thương tật về thể xác cản trở đến mục tiêu phấn đấu của bạn như thế nào?	5	4	3	2	1
4.	Bạn cần chăm sóc y tế ở mức độ nào	5	4	3	2	1

	để có thể duy trì cuộc sống một cách bình thường?					
5.	Bạn hài lòng với cuộc sống hiện tại như thế nào?	1	2	3	4	5
6.	Ở một chừng mực nào đó, bạn có cảm thấy cuộc sống của bạn có ý nghĩa không?	1	2	3	4	5

		Không	Ít	Trung bình	Rất nhiều	Tuyệt đối
7.	Khả năng tập trung của bạn như thế nào?	1	2	3	4	5
8.	Mức độ bạn cảm thấy an toàn trong cuộc sống hiện tại là như thế nào?	1	2	3	4	5
9.	Môi trường sống của bạn lành mạnh như thế nào?	1	2	3	4	5

Các câu hỏi tiếp theo được đưa ra với mục đích đánh giá mức độ trải nghiệm hoặc khả năng của các bạn trong một số công việc nhất định trong 4 tuần trở lại đây.

		Không	Ít	Trung bình	Tương đối	Hoàn toàn
10.	Bạn có cảm thấy đủ sức lực cho các hoạt động thường ngày không?	1	2	3	4	5
11.	Bạn có chấp nhận được ngoại hình của bạn không?	1	2	3	4	5
12.	Bạn có đủ tiền để trang trải cho những nhu cầu cá	1	2	3	4	5

	nhân không?					
13.	Hàng ngày những thông tin bạn cần có được cập nhật với bạn không?	1	2	3	4	5
14.	Bạn có thời gian cho các hoạt động vui chơi giải trí không?	1	2	3	4	5

		Rất tồi	Tồi	Trung bình	Tốt	Rất tốt
15.	Bạn có đi loanh quanh được tốt không?	1	2	3	4	5

		Rất không hài lòng	Không hài lòng	Trung bình	Hài lòng	Rất hài lòng
16.	Bạn hài lòng với giấc ngủ của mình như thế nào?	1	2	3	4	5
17.	Bạn hài lòng với khả năng của mình trong các sinh hoạt hàng ngày như thế nào?	1	2	3	4	5
18.	Bạn hài lòng về khả năng làm việc của bạn như thế nào?	1	2	3	4	5
19.	Mức độ hài lòng của bạn với chính bản thân bạn như thế nào?	1	2	3	4	5
20.	Bạn hài lòng về mối quan hệ cá nhân của bạn như thế nào?	1	2	3	4	5
21.	Bạn hài lòng như thế nào về cuộc	1	2	3	4	5

	sống vợ chồng của bạn?					
22.	Mức độ hài lòng của bạn về sự giúp đỡ bạn có được từ phía bạn bè của bạn như thế nào?	1	2	3	4	5
23.	Bạn hài lòng như thế nào về điều kiện vật chất nơi bạn đang sống?	1	2	3	4	5
24.	Bạn hài lòng như thế nào về việc tiếp cận với các dịch vụ y tế và chăm sóc sức khỏe?	1	2	3	4	5
25.	Bạn hài lòng về việc đi lại của bạn như thế nào?	1	2	3	4	5

Câu hỏi sau đây là về tần suất bạn cảm nhận hoặc trải nghiệm một số tình huống nào đó trong 4 tuần trở lại đây.

		Không bao giờ	Hiếm khi	Khá thường xuyên	Rất thường xuyên	Liên tục
26.	Bạn có thường xuyên có những cảm giác không tốt như buồn rầu, tuyệt vọng, lo lắng, chán nản không?	5	4	3	2	1

**Bạn có ý kiến gì về bản đánh giá này không?**

---



---



---

*[Sau buổi phỏng vấn, hoàn thành bảng sau đây]*

		Công thức tính điểm cho từng phần	Điểm ban đầu	Điểm chuyển*	
				4-20	0-100
27.	Phần 1	$(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a.=	b:	c:
28.	Phần 2	$Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square$	a.=	b:	c:
29.	Phần 3	$Q20 + Q21 + Q22$ $\square + \square + \square$	a.=	b:	c:
30.	Phần 4	$Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25$ $\square + \square + \square + \square + \square + \square + \square + \square$	a.=	b:	c:

\* Xem Hướng dẫn quy trình tiến hành điều tra, trang 13-15