

**เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย**  
(WHOQOL - BREF – THAI)

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์ หรือความรู้สึกของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย [X] ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก คือ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างยิ่ง					
การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัวทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันใหม่ ( ทั้งเรื่องงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน )					
ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ( เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง ) มากน้อยเพียงใด					
ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด					
ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					
ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล ป้อยแค่นั้น					
ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมาแค่ไหน					
ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แค่นั้น					
ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ท่านพอใจที่สามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด					
ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน ( หมายถึงการคมนาคม ) มากน้อยเพียงใด					
ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด					
ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? ( ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิด ความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์ )					
ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต ( ชีวิตความเป็นอยู่ ) อยู่ในระดับใด					

**ไม่เลย**

หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก

**เล็กน้อย**

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนาน ๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ หรือ รู้สึกแย่

**ปานกลาง**

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลาง ๆ หรือ รู้สึกแยระดับกลาง ๆ

**มาก**

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อย ๆ รู้สึกพอใจหรือรู้สึกดี

**มากที่สุด**

หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกว่าสมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก