کیفیت زندگی 36 سوالی (SF-36)

کیفیت زندگی عبارتست از برداشت هر شخص از وضعیت سلامتی خود و میزان رضایت از این وضع. سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را درک فرد از جایگاهش در زندگی در بافت سیستم فرهنگی و ارزش‌هایی که او در آن‌ها زندگی می‌کند می‌داند که در ارتباط با هدف‌ها، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌های اوست. پرسشنامه‌های بسیاری برای سنجش کیفیت زندگی ابداع شده‌اند که معروف ترین آن‌ها پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) است .

پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) دارای ۳۶ سوال است و از ۸ زیرمقیاس تشکیل شده است و هر زیرمقیاس متشکل از ۲ الی ۱۰ ماده است. هشت زیرمقیاس این پرسشنامه عبارتند از: عملکرد جسمی(PF) ، اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی(RP) ، اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی(RE) ، انرژی/خستگی(EF) ، بهزیستی هیجانی(EW) ، کارکرد اجتماعی(SF) ، درد (P) و سلامت عمومی .(GH) همچنین از ادغام زیر مقیاس ها دو زیرمقیاس کلی با نام های سلامت جسمی و سلامت روانی به دست می‌آید. در این پرسشنامه نمره پایین‌تر نشان دهنده کیفیت زندگی پایین‌تر است و برعکس .

در این تحقیق منظور از کیفیت زندگی نمره ای است که پاسخ دهندگان به سوالات 36 گویه ای پرسشنامه کیفیت زندگی می دهند.

سوالاتی که در زیر می‌آید درباره‌ی فعالیتهایی است که شما به طور عادی در طول روز انجام می دهید آیا در انجام این فعالیتها محدودیت یا مشکلی دارید؟اگر دارید چقدر است؟ (لطفا یک مورد را علامت بزنید):

سوالات زیر به منظور بررسی نظر شما در مورد وضعیت سلامتی‌تان طراحی شده است. لطفا هر سوال را با ضربدر زدن(×)پاسخ دهید.

ردیف	سوالات	مشکل دارم	کمی مشکل دارم	اصلا مشکل ندارم
1	به طور کلی وضعیت سلامت خود را چگونه می بینید؟ عالی□ خیلی خوب □ خوب □ متوسط□ ضعیف□			
2	میزان سلامتی خود را در حال حاضر با مقایسه با سال قبل چگونه ارزیابی می کنید؟ الف)از سال قبل بسیار بهتر هستم□ ب)تا حدی بهتر از سال قبل هستم□ ج)مثل سال قبل هستم□ د) در حال حاضر تا حدی بدتر از سال قبل هستم□ ه) در حال حاضر بسیار بدتر از سال قبل هستم□			

3	در فعالیتهای شدید مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت کردن در ورزش های سنگین				
4	درفعالیتهای متوسط مثل جا به جا کردن میز، کشیدن جارو برقی و...				
5	در حمل کردن خرید روزانه				
6	در بالا رفتن از چند طبقه				
7	در بالا رفتن از یک طبقه				
8	خم شدن، دولا شدن، زانو زدن				
9	پیاده روی بیش از یک کیلومتر				
10	پیاده روی به فاصله چند صد متر				
11	پیاده روی به فاصله یک صد متر				
12	در استحمام یا پوشیدن لباسهای خود				
در طی چهارهفته گذشته آیا در کار یا تنظیم فعا لیت روزانه خود مشکلات زیر را به خاطر مشکل جسمی داشته اید؟					
13	مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت های دیگرکم کنید؟				
14	کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟				
15	در انجام یک نوع کار یا فعالیت خاص مشکل داشته اید؟				
16	کار عادی خود را با سختی و مشکل بیشتری انجام داده اید؟				
در طی چهار هفته گذشته به علت مسائل روانی مثل اضطراب و یا افسردگی در انجام امور معمولی روزانه و انجام کارها با مشکلات زیر روبه رو بوده اید؟					
17	مجبور شده اید که از زمان لازم برای انجام کار یا فعالیت های دیگرکم کنید؟				
18	کمتر از آنچه که میخواستید وقت گذاشته اید؟				
19	در انجام کارهای روزمره از دقت معمول برخوردار نبوده اید؟				
20	درطی چهار هفته گذشته وضعیت سلامت جسمی و روانی شما تا چه اندازه در روابط اجتماعی معمول شما در رابطه با خانواده ، دوستان، همسایگان و یا سایر افراد اختلال ایجاد کرده است؟ هیچ☐ به طور جزئی☐ نسبتا متوسط☐ مقداری☐ فوق العاده زیاد☐				
21	در طی چهار هفته گذشته چه مقداردرد بدنی داشته اید؟ هیچ☐ خیلی خفیف☐ خفیف☐ متوسط☐ شدید☐ خیلی شدید☐				
22	در طی چهار هفته گذشته درد بدنی تا چه اندازه مانع از انجام کارهای عادی شما شده است؟ اصلا مانع نشده☐ کمی☐ به طور متوسط☐ تقریبا تا حدی☐				

	فوق العاده زیاد☐			

این سوالها در مورد احساس شما و اینکه در طی چهار هفته گذشته چطور بودید، است لطفا موردی را انتخاب کنید که به احساس شما نزیکتر باشد.

ردیف	سوالات	همه اوقات	بیشتر اوقات	مقدار زیادی از اوقات	گاهی اوقات	مقدار کمی از اوقات	هیچ وقت
23	آیا روحیه خوبی داشته اید؟						
24	آیا خیلی عصبانی بوده اید؟						
25	آیا آنقدر عصبانی بوده اید که هیچ چیز شما را خوشحال نمی کرد؟						
26	آیا احساس آرامش می کردید؟						
27	آیا خود را با انرژی احساس می کردید؟						
28	آیا احساس فرسودگی داشته اید؟						
29	آیا احساس غمگینی یا نا امیدی داشته اید؟						
30	آیا شخص خوشحالی بوده اید؟						
31	آیا احساس خستگی داشتید؟						
32- در طی چهارهفته گذشته تا چه میزان مشکلات و مسائل جسمی و عاطفی بر فعالیتهای اجتماعی شما تاثیرگذار بوده است؟ همه ی اوقات☐ بیشتر اوقات☐ گاهی اوقات☐ مقدار کمی از اوقات☐ هیچ وقت☐							
موارد زیر تا چه اندازه در مورد شما صادق یا نادرست است.							
33	من از دیگران زودتر بیمار می شوم						
34	سلامت من در حد سلامت دیگران است						
35	انتظار دارم وضعیت سلامتی ام بدتر شود						
36	وضعیت سلامتی من در حد عالی است						

نمره گذاری پرسشنامه:

با توجه به پیچیدگی نمره گذاری این پرسشنامه آن را به طور کامل در اینجا توضیح خواهیم داد. در ابتدا باید نمرات به دست آمده را به شرح زیر تبدیل کنید:
در سوالات ۱-۲-۲۰-۲۲-۳۴-۳۶ به گزینه ۱ نمره ۱۰۰، به گزینه ۲ نمره ۷۵، به گزینه ۳ نمره ۵۰، به گزینه ۴ نمره ۲۵ و به گزینه ۵ نمره ۰ بدهید.

در سوالات ۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲ به گزینه ۱ نمره ۰، به گزینه ۲ نمره ۵۰ و به گزینه ۳ نمره ۱۰۰ بدهید.

در سوالات ۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹ به گزینه ۱ نمره ۰ و به گزینه ۲ نمره ۱۰۰ بدهید.

در سوالات ۲۱-۲۳-۲۶-۲۷-۳۰ به گزینه ۱ نمره ۱۰۰، به گزینه ۲ نمره ۸۰، به گزینه ۳ نمره ۶۰، به گزینه ۴ نمره ۴۰، به گزینه ۵ نمره ۲۰ و به گزینه ۶ نمره ۰ بدهید.

در سوالات ۲۴-۲۵-۲۸-۲۹-۳۱ به گزینه ۱ نمره ۰، به گزینه ۲ نمره ۲۰، به گزینه ۳ نمره ۴۰، به گزینه ۴ نمره ۶۰، به گزینه ۵ نمره ۸۰ و به گزینه ۶ نمره ۱۰۰ بدهید.

در سوالات ۳۲-۳۳-۳۵ به گزینه ۱ نمره ۰، به گزینه ۲ نمره ۲۵، به گزینه ۳ نمره ۵۰، به گزینه ۴ نمره ۷۵ و به گزینه ۵ نمره ۱۰۰ بدهید.

زیر مقیاس‌ها :
برای به دست آوردن ۸ زیر مقیاس باید سوالات مربوط به هر زیرمقیاس را جمع کنید و سپس تقسیم بر تعداد سوالات نمایید. بنابراین نمرات هر زیر مقیاس بین ۰ تا ۱۰۰ خواهد بود:
کارکرد جسمی :(PF) سوالات ۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲ تقسیم بر ۱۰

اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی:(RP) سوالات ۱۳-۱۴-۱۵-۱۶ تقسیم بر ۴

اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی :(RE) سوالات ۱۷-۱۸-۱۹ تقسیم بر ۳

انرژی/خستگی :(EF) سوالات ۲۳-۲۷-۲۹-۳۱ تقسیم بر ۴

بهزیستی هیجانی:(EW) سوالات ۲۴-۲۵-۲۶-۲۸-۳۰ تقسیم بر ۵

کارکرد اجتماعی :(SF) سوالات ۲۰ و ۳۲ تقسیم بر ۲

درد :(P) سوالات ۲۱ و ۲۲ تقسیم بر ۲

سلامت عمومی :(GH) سوالات ۱-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶ تقسیم بر ۵

نکته: سوال ۲ در هیچ زیرمقیاسی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

به دست آوردن دو زیرمقیاس کلی

زیر مقیاس سلامت جسمی :جمع زیرمقیاس‌های کارکرد جسمی(PF) ، اختلال نقش بخاطر سلامت جسمی (RP)، درد(P) ، سلامت عمومی.(GH)

زیرمقیاس سلامت روانی :جمع زیرمقیاس‌های اختلال نقش بخاطر سلامت هیجانی(RE) ، انرژی/خستگی (EF)بهزیستی هیجانی(EW) ، کارکرد اجتماعی.(SF)

روایی و پایایی پرسشنامه:

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم(سرمد و همکاران،1390). در پروژهش منتظری و همکاران (1384) روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است.

پایایی پرسشنامه:

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد(سرمد و همکاران،1390). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش منتظری و همکاران (1384) برای این پرسشنامه بالای 0/7 برآورد شد.

پرسشنامه	ضریب آلفا کرونباخ
کیفیت زندگی	0/78

منابع:

سرمد، زهره، حجازی، الهه و عباس بازرگان (1390). **روش تحقیق در علوم رفتاری**.

منتظری، علمی؛ گشتاسبی، آزیتا؛ وحدانی نیا، مریم‌السادات. (۱۳۸۴). ترجمه، تعیین پایایی و روایی گونه فارسی ابزار استاندارد .SF-36 پایش، ۵ (۱)، ۴۹ تا ۵۶