

## DSÖ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Orijinal ismi World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL) ismi olan ölçeğin ölçeğinin Türk dili ve toplumu için geçerlilik ve güvenilirliği Fidaner ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapılmış ve ölçek Türk toplumu için uygun bulunmuştur. Yazarlar ölçeğinin bütün bölüm ve alanlarının iç tutarlılığı için cronbach alfa değerinin 0.91 olduğunu, geçerliliğinin değerlendirilmesinde; yapı geçerliliği, eşzaman geçerliliği, ayırt edici geçerlilik ve alanların genel sağlık ve yaşam kalitesini açıklayabilmedeki puanların ölçek ve alt alanları için geçerli olduğu bilgisini aktarmışlardır.

Bireyin altında bulunduğu zorlanmanın ya da yaşadığı olumsuz stres tepkisinin düzeyini ölçmeyi amaçlayan ve bireyin kendi yaşam kalitesini nasıl algıladığını değerlendiren ölçek 27 sorudan oluşmaktadır. Ölçek bir toplam puana sahip değildir, yani bütün alanların puanları toplanarak tek bir yaşam kalitesi puanına ulaşılamamaktadır. Ölçek ile dört alan puanı hesaplanmaktadır: Birinci değerlendirilen alan "fiziksel alan"dır. Bu alan günlük yaşam aktiviteleri, tıbbi bakıma ihtiyaç duyma durumu, canlılık, yorgunluk, hareketlilik, ağrı, rahatsızlık, uyku, dinlenme ve iş kapasitesi gibi konuları değerlendirmektedir. İkinci alan "psikolojik alan"dır. Psikolojik alan, beden algısı, olumsuz düşünceler, olumlu düşünceler, kendine güven, dini ve kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, hafıza ve odaklanma gibi konuları değerlendirmektedir. Üçüncü alan "sosyal alan"dır. Sosyal alan, kişiler arası ilişkiler, sosyal destek ve cinsel yaşam konularını değerlendirmektedir. Son alan ise "çevre alanı"dır. Bu alanda maddi kaynaklar, özgürlük, fiziksel güvenlik, sağlık sosyal hizmetlerin erişilebilirliği ve kalitesi, ev çevresi, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme fırsatları, boş zaman aktivitelerine katılma, fiziksel çevre (kirlilik, gürültü, trafik, iklim) ve ulaşım konuları değerlendirilmektedir.

### Yaşam Kalitesi Ölçeği Soruları

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşantınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygun cevap olacaktır. Lütfen kurallarınızı, beklentilerinizi,

hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanızı istiyoruz. Örneğin bir soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir.

Örnek: Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı yuvarlağa almalısınız. Buna göre eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız aşağıdaki gibi “4” rakamını yuvarlağa almanız gerekiyor.

<b>Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız.</b>					
1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	1.Çok kötü	2.Biraz kötü	3.Ne iyi ne kötü	4.Oldukça iyi	5.Çok iyi
2.Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut, ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
<b>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.</b>					
3.Ağrınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
4.Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
5.Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
6.Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
7.Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
8.Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
9.Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
<b>Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır</b>					
10.Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
11.Bedensel görüntünüzle barışık mısınız?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
12.İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
13.Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece
14.Boş zamanları değerlendirme	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta	4.Çokça	5.Aşırı

uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?			derece		derece
<b>Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.</b>					
15.Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
16.Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
17.Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
18.İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
19.Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
20.Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
21.Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
22.Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
23.Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
24.Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
25.Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz?	1.Hiç hoşnut değilim	2.Çok az hoşnut	3.Ne hoşnut ne değilim	4.Epeyce hoşnut	5.Çok hoşnut
<b>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.</b>					
26.Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız	1.Hiçbir zaman	2.Nadiren	3.Ara sıra	4.Çoğunlukla	5.Her zaman
27.Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrol ile	1.Hiç	2.Çok az	3.Orta derece	4.Çokça	5.Aşırı derece