

KISA FORM-36 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

Ware tarafından 1988 yılında The MOS 36-Item Short Form Health Survey ismi ile geliştirilen ölçeğin, Koçyiğit ve arkadaşları tarafından 1999 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Bedensel ve zihinsel yönden sağlığı değerlendiren genel bir yaşam kalitesi ölçeğidir. 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iki özet bölümü vardır. Fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, vücut ağrısı ve genel sağlık durumu “bedensel sağlık bileşenleri” olup fiziksel sağlık durumunu; canlılık, sosyal fonksiyon, emosyonel rol ve ruh sağlığı ise “ zihinsel sağlık bileşenleri olup zihinsel sağlık durumunu vermektedir.

Kısa Form-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Soruları

1. Genel olarak sağlığınız için aşağıdakilerden hangisini söyleyebilirsiniz?			
a) Mükemmel			
b) Çok İyi			
c) İyi			
d) Orta			
e) Kötü			
2. Bir yıl öncesiyle karşılaştığınızda, şimdi genel olarak sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?			
a) Bir yıl öncesine göre çok daha iyi			
b) Bir yıl öncesine göre biraz daha iyi			
c) Bir yıl öncesiyle hemen hemen aynı			
d) Bir yıl öncesine göre biraz daha kötü			
e) Bir yıl öncesinden çok daha kötü			
3. Aşağıdaki maddeler gün boyunca yaptığımız etkinliklerle ilgilidir. Sağlığınız şimdi bu etkinlikleri kısıtlıyor mu? Kısıtlıyorsa ne kadar?	Evet, oldukça kısıtlıyor	Evet, biraz kısıtlıyor	Hayır, hiç kısıtlamıyor
a) Koşmak, ağır kaldırmak, ağır sporlara katılmak gibi ağır etkinlikler			
b) Bir masayı çekmek, elektrik süpürGESİNİ İTMEK VE AĞIR OLMAYAN SPORLARI YAPMAK GİBİ ORTA DERECELİ ETKİNLİKLER			
c) Günlük alışverişte alınanları kaldırma ve taşıma			
d) Merdivenle çok sayıda kat çıkma			
e) Merdivenle bir kat çıkma			
f) Eğilme veya diz çökme			
g) Bir-iki kilometre yürüme			
h) Birkaç sokak öteye yürüme			
i) Bir sokak öteye yürüme			
j) Kendi kendine banyo yapma veya giyinme			
4. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınızın sonucu olarak, işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizde, aşağıdaki sorunlardan biriyle karşılaştınız mı?	EVET	HAYIR	
a) İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı?			
b) Hedeflediğinizden daha azını mı			

başardınız?						
c) İş veya diğer etkinliklerinizde kısıtlanma oldu mu?						
d) İş veya diğer etkinlikleri yaparken güçlük çektiniz mi? (Örneğin daha fazla çaba gerektirmesi)						
5. Son 4 hafta boyunca, duygusal sorunlarınızın (örneğin çökkünlük veya kaygı) sonucu olarak işiniz veya diğer günlük etkinliklerinizle ilgili aşağıdaki sorunlarla karşılaştınız mı?	EVET	HAYIR				
a) İş veya diğer etkinlikler için harcadığınız zamanı azalttınız mı?						
b) Hedeflediğinizden daha azını mı başardınız?						
c) İşinizi veya diğer etkinliklerinizi her zamanki kadar dikkatli yapamıyor muydunuz?						
6. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız, aileniz, arkadaş veya komşularınızla olan olağan sosyal etkinliklerinizi ne kadar etkiledi?						
a) Hiç etkilemedi b) Biraz etkiledi c) Orta derecede etkiledi d) Oldukça etkiledi e) Aşırı etkiledi						
7. Son 4 hafta boyunca ne kadar ağrınız oldu? a)Hiç b)Çok hafif c)Hafif d)Orta e)Şiddetli f)Çok şiddetli						
8. Son 4 hafta boyunca ağrınız, normal işinizi (Hem ev işlerinizi hem ev işinizi düşününüz) ne kadar etkiledi?						
a) Hiç etkilemedi b) Biraz etkiledi c) Orta derecede etkiledi d) Oldukça etkiledi e) Aşırı etkiledi						
9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta boyunca neler hissettiğinizle ilgilidir. Her soru için sizin duygularınızı en iyi karşılayan yanıtı, son 4 haftadaki sıklığını göz önüne alarak, seçiniz.						
	Her zaman	Çoğu zaman	Oldukça	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
a) Kendinizi yaşam dolu hissettiniz mi?						
b) Çok sinirli bir insan oldunuz mu?						
c) Sizi hiçbir şeyin neşelendiremeyeceği kadar kendinizi						

üzgün hissettiniz mi?						
d) Kendinizi sakin ve uyumlu hissettiniz mi?						
e) Kendinizi enerjik hissettiniz mi?						
f) Kendinizi kederli ve hüzünlü hissettiniz mi?						
g) Kendinizi tükenmiş hissettiniz mi?						
h) Kendinizi mutlu hissettiniz mi?						
i) Kendinizi yorgun hissettiniz mi?						

10. Son 4 hafta boyunca bedensel sağlığınız veya duygusal sorunlarınız sosyal etkinliklerinizi (arkadaş veya akrabalarınızı ziyaret etmek gibi) ne sıklıkta etkiledi?

a) Her zaman b) Çoğu zaman c) Bazen d) Nadiren e) Hiçbir zaman

11. Aşağıdaki her bir ifade sizin için ne kadar doğru veya yanlıştır? Her bir ifade için uygun olanı işaretleyiniz.

	Kesinlikle Çoğunlukla yanlış	Bilmiyorum	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
a) Diğer insanlardan biraz daha kolay hastalanıyor gibiyim.				
b) Tanıdığım diğer insanlar kadar sağlıklıyım.				
c) Sağlığımın kötüye gideceğini düşünüyorum.				
d) Sağlığım mükemmel.				