

به نام خدا

پرسشنامه کیفیت زندگی (SF-۳۶)

پاسخگوی گرامی

با سلام و عرض ادب، از قبول زحمت تکمیل پرسشنامه از شما بسیار سپاسگزارم

لطفا پاسخ مدنظر خود را با علامت ✓ یا ✗ مشخص کنید

این پرسشنامه شما را در مورد سلامتی خودتان بررسی می‌کند. این اطلاعات کمک می‌کند تا بتوان به ثبت احساسات شما و اینکه شما تا چه حدی توانایی انجام کارهای روزانه خود را دارید، اقدام کرد.

به هر سوال به همان شکلی که توضیح داده شده است، پاسخ دهید. اگر مطمئن نیستید که چگونه به یک سوال پاسخ دهید، لطفا بهترین پاسخ ممکن را انتخاب کنید.

۱- بطور کلی، سلامتی خود را چگونه توصیف می‌نمایید. (یکی را مشخص نمایید)

۱. عالی .....

۲. بسیار خوب .....

۳. خوب .....

۴. متوسط .....

۵. بد .....

۲- در مقایسه با سال گذشته به طور کلی سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزیابی می‌کنید. (یکی را مشخص نمایید)

۱. بسیار بهتر از سال گذشته است .....

۲. کمی بهتر از سال گذشته است .....

۳. تقریبا مشابه سال گذشته است .....

۴. کمی بدتر از سال گذشته است .....

۵. بسیار بدتر از سال گذشته است .....

۳- موارد زیر شامل فعالیت‌هایی است که شما احتمالا طی یک روز عادی انجام می‌دهید. آیا وضعیت سلامتی شما در حال حاضر این فعالیت‌ها را محدود کرده است؟ اگر چنین است به چه میزان. (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| فعالیت‌ها  | خیر اصلا محدود نشده است | بله کمی محدود شده است | بله بسیار محدود شده است |
|--|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| الف- فعالیت‌های سنگین مانند دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت در ورزش‌های قدرتی | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ب- فعالیت‌های متوسط مثل حرکت دادن یک میز، جابجایی جاروبرقی، انجام ورزش‌های سبک   | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ج- بلند کردن یا حمل خواروبار منزل  | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| د- بالا رفتن از چند راه پله  | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ه- بالا رفتن از یک راه پله   | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| و- دولا شدن، زانو زدن یا خم شدن  | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ز- راه رفتن برای بیش از یک کیلومتر   | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ح- راه رفتن برای بیش از چند کوچه   | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ط- راه رفتن برای بیش از یک کوچه  | ۱                       | ۲                     | ۳                       |
| ی- حمام کردن یا پوشیدن لباس  | ۱                       | ۲                     | ۳                       |

۴- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار یا دیگر فعالیت‌های روزمره، به علت وضعیت سلامتی جسمانی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟ (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| بله | خیر |  |
|-----|-----|--|
| ۲   | ۱   | الف- کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت‌ها نموده‌اید                               |
| ۲   | ۱   | ب- به کمتر از آنچه تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید.                                       |
| ۲   | ۱   | ج- در انجام کارهایی خاص یا سایر فعالیت‌ها محدودیت داشته‌اید.                             |
| ۲   | ۱   | د- در انجام کار یا سایر فعالیت‌ها دچار مشکل شده‌اید (مثلا نیازمند تلاش بیشتری بوده‌اید). |

۵- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا سایر فعالیت‌های روزمره، به علت مشکلات روحی خود یکی از مشکلات زیر را داشته اید؟  
(از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| بلی | خیر |  |
|-----|-----|--|
| ۲   | ۱   | الف- کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت‌ها نموده‌اید.    |
| ۲   | ۱   | ب- به کمتر از آنچه تمایل داشته‌اید دست یافته‌اید.              |
| ۲   | ۱   | ج- کار یا سایر فعالیت‌های خود را با دقت معمول انجام نداده‌اید؟ |

۶- طی ۴ هفته گذشته سلامت جسمانی یا مشکلات روحی شما تا چه حدی فعالیت‌های معمول اجتماعی شما را در رابطه با خانواده، دوستان، همسایگان با مردم مختل کرده بود؟ (یکی را مشخص نمایید)

۱. اصلا .....
۲. کمی .....
۳. تا حدی .....
۴. زیاد .....
۵. خیلی زیاد .....

۷- طی ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته‌اید؟ (یکی را مشخص نمایید)

۱. اصلا .....
۲. بسیار کم .....
۳. کم .....
۴. تا حدی .....
۵. شدید .....
۶. بسیار شدید .....

۸- طی ۴ هفته گذشته درد تا چه حد در کار معمولی و همیشگی شما اختلال ایجاد کرده بود؟ هم کار بیرون از منزل و هم کار منزل. (یکی را مشخص نمائید)

۱. اصلا .....

۲. کمی .....

۳. تا حدی .....

۴. زیاد .....

۵. خیلی زیاد .....

۹- این پرسش‌ها مربوط به احساسات و وضعیت شما طی ۴ هفته گذشته است. لطفا برای هر سوال نزدیکترین پاسخ به احساس خود را انتخاب کنید. (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمائید)

چه مدتی طی ۴ هفته گذشته:

| تمام اوقات | اغلب اوقات | خیلی وقت‌ها | بعضی وقت‌ها | به ندرت | هیچ وقت |   |
|------------|------------|-------------|-------------|---------|---------|---|
|            |            |             |             |         |         | الف- فردی سرحال و سرزنده بوده‌اید؟                      |
|            |            |             |             |         |         | ب- فردی بسیار عصبی بوده‌اید؟                            |
|            |            |             |             |         |         | ج- به حدی غمگین بوده‌اید که هیچ چیز شما را شاد نمی‌کند؟ |
|            |            |             |             |         |         | د- احساس آرامش و امنیت داشته‌اید؟                       |
|            |            |             |             |         |         | ه- خود را پر از انرژی احساس می‌کرده‌اید؟                |
|            |            |             |             |         |         | و- خود را غمگین و افسرده احساس می‌کرده‌اید؟             |
|            |            |             |             |         |         | ز- احساس ضعف بیش از حد می‌کرده‌اید؟                     |
|            |            |             |             |         |         | ح- فردی شاد بوده‌اید؟                                   |
|            |            |             |             |         |         | ط- احساس خستگی می‌کرده‌اید؟                             |

۱۰- طی ۴ هفته گذشته، وضعیت جسمانی یا مشکلات روحی چه مدتی فعالیت‌های اجتماعی شما را مختل کرده بود؟ مثل دیدار دوستان، بستگان و غیره. (یکی را مشخص نمایید)

۱. تمام اوقات .....

۲. بیشتر اوقات.....

۳. بعضی اوقات .....

۴. بندرت .....

۵. هیچ وقت .....

۱۱- هر کدام از عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما درست یا نادرست است؟ (از هر ردیف یک عدد را مشخص نمایید)

| کاملاً درست است | تا حدود زیادی درست است | نمی-دانم | تا حدود زیادی نادرست است | کاملاً نادرست است |   |
|-----------------|------------------------|----------|--------------------------|-------------------|---|
| ۵               | ۴                      | ۳        | ۲                        | ۱                 | الف- بنظر می‌رسد که من نسبت به دیگر افراد راحت‌تر مبتلا به بیماری می‌شوم. |
| ۵               | ۴                      | ۳        | ۲                        | ۱                 | ب- سلامتی من مثل دیگر افرادی است که می‌شناسم.                             |
| ۵               | ۴                      | ۳        | ۲                        | ۱                 | ج- انتظار دارم که وضع سلامتی‌ام بدتر شود.                                 |
| ۵               | ۴                      | ۳        | ۲                        | ۱                 | د- وضع سلامتی من عالی است.  |

## توضیحات پرسشنامه

عنوان پرسشنامه: پرسشنامه کیفیت زندگی<sup>۱</sup> (SF-۳۶)

نوع پرسشنامه: استاندارد

تعداد سئوالات: ۳۶ سوال

سوال معکوس:

بعد یا مولفه: دارد (هشت بعد: عملکرد جسمانی، محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی، محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی، انرژی و نشاط، سلامت عاطفی، عملکرد اجتماعی، درد و سلامت عمومی)

<< مقیاس یا سطح اندازه گیری: دو وجهی، لیکرت ۳ گزینه ای، لیکرت ۵ گزینه ای و لیکرت ۶ گزینه ای

<< تقسیم بندی سوالات پرسشنامه کیفیت زندگی<sup>۲</sup> (SF-۳۶)

مولفه های متغیر کیفیت زندگی<sup>۳</sup> (SF-۳۶): شامل ۳۶ سوال استاندارد: سوالات ۱ الی ۳۶ پرسشنامه

|  |               |                        |
|--|---------------|------------------------|
| عملکرد جسمانی                                    | شامل ۱۰ سوال: | ۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲ |
| محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی | شامل ۴ سوال:  | ۱۳-۱۴-۱۵-۱۶            |
| محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی      | شامل ۳ سوال:  | ۱۷-۱۸-۱۹               |
| انرژی و نشاط                                     | شامل ۴ سوال:  | ۲۳-۲۴-۲۷-۲۹-۳۱         |
| سلامت عاطفی                                      | شامل ۵ سوال:  | ۲۴-۲۵-۲۶-۲۸-۳۰         |
| عملکرد اجتماعی                                   | شامل ۲ سوال:  | ۲۰-۲۲                  |
| درد  | شامل ۲ سوال:  | ۲۱-۲۲                  |
| سلامت عمومی                                      | شامل ۵ سوال:  | ۱-۳۴-۳۵-۳۶             |

۱. Short Form Health Survey

۱. Short Form Health Survey

۱. Short Form Health Survey

## پرسشنامه کیفیت زندگی<sup>۴</sup> (SF-۳۶)

بررسی و اندازه‌گیری سطح سلامت از مباحث مهم بهداشتی است. سلامتی، مفهومی گسترده بوده و دارای ابعاد چندگانه است. امروزه توجه به استفاده از ابزارهایی که سلامت فرد را در تمامی ابعاد بسنجد، در جامعه و پژوهش‌های اپیدمیولوژیک، مورد توجه بسیار قرار گرفته است.

تعریف‌های ارائه شده از کیفیت زندگی که در جهت استفاده در مراقبت‌های بهداشتی و درمانی مفید هستند را می‌توان به پنج حوزه تقسیم کرد که شامل: زندگی عادی، خوشحالی و ارضاء، دستیابی به اهداف فردی، مفید بودن به حال جامعه و میزان ظرفیت طبیعی است. به عبارتی دیگر می‌توان کیفیت زندگی را رابط بین وضعیت سلامت شخص از یک سو و توانایی در دنبال کردن اهداف زندگی (به عنوان ارزش‌هایی جهت ارتقاء زندگی جسمی) از سوی دیگر دانست. بنابراین برآورده شدن نیازها و اولویت‌های اساسی انسان، نقش مهمی در کیفیت زندگی دارد.

پرسشنامه SF-۳۶ برای مصارفی چون کار بالینی، ارزیابی سیاست‌های بهداشتی و نیز تحقیقات و مطالعات جمعیت عمومی کارایی خود را ثابت کرده است. فرم ۳۶ عبارتی توسط واروشربون در سال ۱۹۹۲ در کشور آمریکا طراحی شد و اعتبار و پایایی آن در گروه‌های مختلف بیماران مورد بررسی قرار گرفته است.

مفاهیمی که توسط این پرسشنامه سنجیده می‌شود، اختصاص به سن، گروه یا بیماری خاصی ندارند. هدف از طرح این پرسشنامه، ارزیابی حالت سلامت از هر دو نظر وضعیت جسمانی و روانی است که بوسیله ترکیب نمرات حیطه‌های هشتگانه تشکیل دهنده سلامت بدست می‌آید. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که ۸ حیطه مختلف سلامت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

### نمره گذاری

پایین‌ترین نمره در این پرسشنامه صفر و بالاترین ۱۰۰ است. امتیاز هر بعد با امتیاز عنوان‌ها در آن بعد مشخص می‌شود. پایایی و روایی نسخه فارسی این پرسشنامه در ایران تأیید شده است ( $r = 0.7-0.9$ ).

جدول شماره ۲- کلید امتیاز هر عبارات در بهترین وضعیت سلامتی (نمره ۱۰۰)

| ردیف | امتیاز | ردیف | امتیاز | ردیف | امتیاز | ردیف | امتیاز |
|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|
| ۱    | ۱      | ۱۰   | ۳      | ۱۹   | ۲      | ۲۸   | ۶      |
| ۲    | ۱      | ۱۱   | ۳      | ۲۰   | ۱      | ۲۹   | ۶      |
| ۳    | ۳      | ۱۲   | ۳      | ۲۱   | ۱      | ۳۰   | ۱      |
| ۴    | ۳      | ۱۳   | ۲      | ۲۲   | ۱      | ۳۱   | ۶      |

|   |    |   |    |   |    |   |   |
|---|----|---|----|---|----|---|---|
| ۵ | ۳۲ | ۱ | ۲۳ | ۲ | ۱۴ | ۳ | ۵ |
| ۵ | ۳۳ | ۶ | ۲۴ | ۲ | ۱۵ | ۳ | ۶ |
| ۱ | ۳۴ | ۶ | ۲۵ | ۲ | ۱۶ | ۳ | ۷ |
| ۵ | ۳۵ | ۱ | ۲۶ | ۲ | ۱۷ | ۳ | ۸ |
| ۱ | ۳۶ | ۱ | ۲۷ | ۲ | ۱۸ | ۳ | ۹ |

## منابع

۱- منتظری، علی؛ گشتاسبی آزیتا؛ وحدانی‌نیا مریم السادات، ترجمه تعیین پایایی و روایی گونه فارسی پرسشنامه SF-36، پایش، ۱۳۸۴، ۴۹-۵۶.

2- OreleyJ. (1992) WHO Meeting on Quality of Life: Development of the WHOQOL Instrument. Quality of Life News, 1992.

"حق انتشار برای مرکز آماری و پژوهشی خوارزمی محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف پیگرد قانونی دارد."

---

طراحی، گردآوری، ترجمه و ارزیابی اعتبار و پایایی پرسشنامه  
در مرکز خدمات آماری و پژوهشی خوارزمی  
[www.Kharazmi-Statistics.ir](http://www.Kharazmi-Statistics.ir)