

Анкета Ваше здоров'я та самопочуття: оцінка показники якості життя (SF-36 v2 Health survey).

Ці питання з'ясовують Ваші погляди щодо Вашого здоров'я. Ця інформація допоможе спостерігати за тим, як Ви почуваетесь, та наскільки добре Ви можете впоратись зі своїми звичайними справами. Дякуємо Вам за те, що Ви дали відповіді на ці питання!

Для кожного з наступних питань, будь ласка, виберіть одну позицію, що найкращим чином відповідає Вашій відповіді.

1. На Вашу думку, Ваше здоров'я взагалі є:

- Прекрасне
- Дуже добре
- Добре
- Задовільне
- Погане

2. Як Ви в цілому оцінюєте Ваше здоров'я в даний час в порівнянні з тим, що було тиждень ТОМУ?

- Набагато краще, ніж тиждень тому
- Трохи краще, ніж тиждень тому
- Приблизно так само, як і тиждень тому
- Трохи гірше, ніж тиждень тому
- Набагато гірше, ніж тиждень тому

Наступні питання стосуються Вашої діяльності впродовж звичайного дня.

3. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати надмірні зусилля, такі як біг, піднімання важких предметів, участь у спортивних змаганнях? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

4. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам виконувати помірну Фізичну діяльність, таку як пересування стола, миття підлоги (або підмітання), праця в городі або гра в бадмінтон? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

5. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підняти або носити : сумки з продуктами? Якщо перешкоджає, то наскільки? '

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

6. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на декілька поверхів сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

7. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам підніматися на один поверх сходами? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

8. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам нахилитись, стати навколішки, зігнутихся? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

9. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти більше одного кілометра? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

10. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти декілька сотень метрів? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

11. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам пройти сто метрів? Якщо перешкоджає, то наскільки?,

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

12. Чи Ваш стан здоров'я в даний час перешкоджає Вам самотійно митись та вдягатись? Якщо перешкоджає, то наскільки?

- Так, дуже перешкоджає
- Так, трохи перешкоджає
- Ні, не перешкоджає зовсім

За останній тиждень наскільки часто у Вас виникали будь-які з наведених труднощів з виконанням своєї роботи або іншої щоденної діяльності?

13. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю через Ваш Фізичний стан.

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

14. Зробили менше, ніж хотіли через Ваш Фізичний стан.

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

15. Були обмежені у деяких видах роботи чи іншої діяльності через Ваш Фізичний стан.

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

16. Мали труднощі у виконанні роботи чи іншої діяльності через Ваш фізичний стан (наприклад, витратили на неї більше зусиль).

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

17. Менше часу працювали чи займались іншою діяльністю внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

18. Зробили менше, ніж хотіли внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

19. Виконували роботу чи займались іншою діяльністю менш старанно, ніж звичайно внаслідок емоційних проблем (пригніченість, неспокій).

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

20. За останній тиждень наскільки Ваші проблеми із здоров'ям чи емоційним станом заважали Вашому звичайному спілкуванню з сім'єю, друзями, сусідами, колективом?

- Ніскільки не заважали
- Деяко заважали
- Помірно заважали
- Значно заважали
- Надзвичайно заважали

21. Чи зазнали Ви фізичного болю за останній тиждень і в якій мірі?

- Ніякого
- Дуже слабкого
- Слабкого
- Помірного
- Сильного
- Дуже сильного

22. Наскільки за останній тиждень біль перешкоджав Вашій нормальній роботі (включаючи роботу за межами дому і домашню роботу)?

- Ніскільки не перешкоджав
- Зовсім мало перешкоджав
- Помірно перешкоджав
- Значно перешкоджав
- Надзвичайно перешкоджав

Це питання стосується того, як Ви себе почували протягом останнього тижня. Будь ласка, дайте відповідь, яка найкраще описує Ваше самопочуття.

23. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися сповненим життя?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

24. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були дуже знервовані?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

25. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були настільки пригнічені, що ні з чого не раділи?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

26. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися спокійно та врівноважено?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу

- Ніколи

27. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були сповнені енергії?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

28. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були засмучені та пригнічені?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

29. Скільки часу протягом останнього тижня Ви почувалися виснаженим (виснаженою)?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

30. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були щасливі?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

31. Скільки часу протягом останнього тижня Ви були втомлені?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

32. Як часто за останній тиждень Фізичний стан здоров'я або емоційні проблеми порушували Вашу соціальну активність (відвідування друзів, родичів тощо)?

- Увесь час
- Більшість часу
- Деякий час
- Небагато часу
- Ніколи

33. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Мені здається, що я можу захворіти легше ніж інші.

- Цілком вірне
- Загалом вірне
- Не знаю
- Загалом невірне
- Цілком невірне

34. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Моє здоров'я таке ж, як і в інших, кого я знаю.

- Цілком вірне
- Загалом вірне
- Не знаю
- Загалом невірне
- Цілком невірне

35. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Я передчуваю погіршення здоров'я.

- Цілком вірне
- Загалом вірне
- Не знаю
- Загалом невірне
- Цілком невірне

36. Наскільки ВІРНЕ або НЕВІРНЕ є ствердження щодо Вас? Моє здоров'я прекрасне.

- Цілком вірне
- Загалом вірне
- Не знаю
- Загалом невірне
- Цілком невірне

Крок 1: Перекодування елементів

Номери позицій	Змінити оригінальну категорію відповіді *	До перекодованого значення:
1, 2, 20, 22, 34, 36	1 →	100
	2 →	75
	3 →	50
	4 →	25
	5 →	0
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	1 →	0
	2 →	50
	3 →	100
13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	1 →	0
	2 →	100
21, 23, 26, 27, 30	1 →	100
	2 →	80
	3 →	60
	4 →	40
	5 →	20
	6 →	0
24, 25, 28, 29, 31	1 →	0
	2 →	20
	3 →	40
	4 →	60
	5 →	80
	6 →	100
32, 33, 35	1 →	0
	2 →	25
	3 →	50
	4 →	75
	5 →	100

Крок 2: Усереднення елементів для формування шкал

Масштаб	Кількість балів	Після перекодування відповідно до таблиці 1 усередніть наступні елементи
Фізичне функціонування	10	3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Обмеження ролі через фізичне здоров'я	4	13 14 15 16
Рольові обмеження через емоційні проблеми	3	17 18 19
Енергія/втома	4	23 27 29 31
Емоційне благополуччя	5	24 25 26 28 30
Соціальне функціонування	2	20 32
Біль	2	21 22
Загальний стан здоров'я	5	1 33 34 35 36

Інтерпретація: Оцінка складається з двох етапів. По-перше, попередньо закодовані числові значення перекоднуються відповідно до ключа оцінки, наведеного в таблиці 1. Зауважте, що всі елементи оцінюються таким чином, що високий бал визначає більш сприятливий стан здоров'я. Крім того, кожен елемент оцінюється в діапазоні від 0 до 100, так що найнижчий і найвищий можливі бали становлять 0 і 100 відповідно. Оцінки представляють відсоток

від загальної можливої досягнутої оцінки. На кроці 2 елементи в тій самій шкалі усереднюються разом, щоб створити 8 балів за шкалою. У таблиці 2 наведено елементи, усереднені разом для створення кожної шкали. Пункти, залишені незаповненими (відсутні дані), не враховуються при розрахунку балів за шкалою. Отже, бали за шкалою представляють собою середнє значення для всіх пунктів шкали, на які відповів респондент.