

SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30153>

Özet

SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği (Short Form Health Survey), bireylerin algılanan genel sağlık durumları ve yaşam kalitelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, yaygın olarak kullanılan standardize bir psikometrik araçtır. Orijinal olarak Tıbbi Sonuçlar Çalınması (MOS) kapsamında geliştirilen bu ölçek, fiziksel ve zihinsel sağlıkın sekiz farklı boyutunu değerlendiren 36 maddeden oluşmaktadır. Türkiye'deki adaptasyon ve kullanım çalınmaları, ölçeğin kültürel uygunluğunu ve sağlık araştırmalarındaki önemini vurgulamaktadır.

Bu ölçek, kronik hastalıkların etkilerini, tedavi sonuçları ve genel halk sağlığı düzeyini değerlendirmede kritik bir rol oynamaktadır. SF-36, özellikle sağlık hizmetleri değerlendirmelerinde ve sağlık ekonomisi çalınmaları, bireylerin işlevsellik düzeylerini ve refahları nicel olarak belirlemek için tercih edilmektedir.

Anahtar Kelimeler

SF-36, Yaşam Kalitesi, Sağlık Durumu, Psikometri, Fiziksel Fonksiyon, Ruh Sağlığı, Tıbbi Sonuçlar Çalınması, Sağlık Araştırmaları.

Yazarlar

John E. Ware, Jr., Cathy D. Sherbourne (Orijinal Geliştiriciler); Rengin Pınar (Türkçe Adaptasyon Çalınması).

Amaç

SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin temel amacı, bireylerin son dört haftalık dönemdeki algılanan sağlık durumları ve yaşam kalitelerini standart ve karşılaştırılabilir bir biçimde ölçmektir. Ölçek, **hastalık yükünü** ve sağlık hizmetlerinin sonuçları değerlendirerek klinik ve epidemiyolojik araştırmalara veri sağlamak için tasarlanmıştır.

Ölçek, bireylerin fiziksel ve duygusal kısıtlılıkları, ayrı düzeylerini ve genel sağlık algıları sekiz alt boyutta detaylıca ortaya koyarak, sağlık politikaları oluşturulmasına ve tedavi etkinliğinin objektif olarak izlenmesine olanak tanır. Bu sayede, müdahalelerin yalnızca klinik sonuçlar üzerindeki değil, aynı zamanda hastanın günlük yaşam kalitesi üzerindeki etkileri de ölçülebilir.

Yapı

SF-36, 36 maddeden oluşur ve bu maddeler bireyin sağlık durumunun sekiz farklı boyutunu ölçer. Bu sekiz alt ölçek, daha sonra iki ana bileşen özeti puanına indirgenir: **Fiziksel Sağlık Bileşeni**

Özeti (PCS) ve Zihinsel Sağlık Bileşeni Özeti (MCS). Bu iki bileşen, bireyin genel sağlık düzeyinin kapsamlı bir resmini sunar.

Sekiz alt ölçek, bireyin işlevselliğini ve refahını değerlendirir:

Fiziksel İşlevsellik (PF): Yürüyüş, merdiven çıkma gibi günlük fiziksel aktiviteleri yapabilme derecesi.

Fiziksel Role Bağlı Kısıtlılıklar (RP): Fiziksel sağlık sorunları nedeniyle işte veya diğer günlük rollerde yaşanan kısıtlılıklar.

Vücut Ağrısı (BP): Ağrının şiddeti ve ağrının iş veya günlük yaşam üzerindeki etkisi.

Genel Sağlık Algısı (GH): Bireyin kendi sağlık durumunu genel olarak iyi, kötü veya vasat olarak değerlendirmesi.

Canlılık (VT): Enerji düzeyi, yorgunluk ve bitkinlik hissi.

Sosyal İşlevsellik (SF): Sağlık sorunları nedeniyle sosyal aktivitelerde yaşanan kısıtlılıklar.

Duygusal Role Bağlı Kısıtlılıklar (RE): Duygusal sorunları nedeniyle iş veya diğer rollerde yaşanan kısıtlılıklar.

Ruh Sağlığı (MH): Depresyon, anksiyete ve genel psikolojik iyilik hali.

Geçerlik

SF-36'nin geçerlik çalışmaları, orijinal versiyonunda çok yönlü olarak incelenmiştir. Yapı geçerliği, alt ölçeklerin beklenen iki faktörlü (fiziksel ve zihinsel sağlık) yapıyı desteklediğini göstermiştir. Ölçek, **ayrışık geçerlik** (farklı yapılar ölçek ölçeklerden farklılaşma) ve **yakınsak geçerlik** (benzer yapılar ölçek ölçeklerle korelasyon) açısından güçlü kanıtlar sunmaktadır.

Türkçe adaptasyon çalışmasında (Pinar, 1996) geçerlik detayları açıkça belirtilmemiş olsa da, uluslararası adaptasyonlar genellikle bilinen gruplar karşılaştırmaları (örneğin, sağlıklı bireyler ile kronik hastalığı olan hastaların puanlarının anlamlı farklılık göstermesi) ile ölçeğin geçerliliğini doğrulamıştır. Ölçeğin, farklı sağlık durumları ayırt etme yeteneği, **kllinik geçerliliğini** desteklemektedir.

Güvenirlilik

Orijinal SF-36 ölçeği için yapılan güvenirlik analizleri, sekiz alt ölçeğin ve iki ana bileşenin yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu göstermektedir. Çoğu alt ölçek için Cronbach alfa katsayıları 0.70'in oldukça üzerindedir, bu da maddelerin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Ayrıca, ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar ürettiğini gösteren yüksek test-tekrar test güvenirlik katsayıları rapor edilmiştir. Bu yüksek güvenirlik, SF-36'nin hem klinik uygulamada hem de

büyük ölçekli sağlık durumu araştırmalarında güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılması sağlanmaktadır.

Faktör Analizi

SF-36'nin psikometrik yapısını incelemek için yapılan faktör analizi çalışmaları, ölçeğin temel olarak iki ana boyutta yapılandırıldığını doğrulamaktadır: Fiziksel Sağlık ve Zihinsel Sağlık. Bu iki faktör, ölçekten elde edilen verilerin büyük bir kısmını açıklamaktadır.

Bu iki faktörlü yapı, ölçeğin sadece genel bir puan yerine, spesifik sağlık alanlarındaki kısıtlılıkları ayrı ayrı değerlendirme yeteneğini güçlendirir. Bu ayrımlar, araştırmacılar ve klinisyenlerin, müdahalelerin hangi sağlık bileşenleri üzerinde daha etkili olduğunu belirlemesine yardımcı olur.

Ölçme Aracı

Test Türü: Geliştirme ve Adaptasyon Çalışması (Orijinal hali, standardize edilmiş, kendi kendine uygulanan bir anket).

Format: 36 maddelik, çoklu seçenekli Likert tipi yanıt formatına sahip, kendini raporlama anketidir. Yanıt seçenekleri alt ölçeğe göre 3 ila 6 arasında değişebilir.

Mevcut Diller: Türkçe dahil olmak üzere dünya çapında 50'den fazla dilde mevcuttur.

Popülasyon Grubu: Genel popülasyon, kronik hastalığı olan hastalar, klinik denekler ve sağlık hizmeti değerlendirmesi yapılan gruplar.

Yaş Grubu: Genellikle 14 yaş ve üzeri ergenler ile yetişkinler için uygundur.

Popülasyon Detayları: Okuma ve anlama becerisine sahip, kendi sağlık durumunu değerlendirebilecek bireyler. Türkçe adaptasyonu Türkiye popülasyonu üzerinde kullanıma uygundur.

Test Metodolojisi: Bireyin son dört haftadaki sağlık durumu ve işlevselliği hakkındaki algılarını ölçer. Puanlar, her bir alt ölçek için 0 (en kötü sağlık) ile 100 (en iyi sağlık) arasında standartlaştırılmış puanlara dönüştürülür.

Anahtar Kelimeler

Yaşam Kalitesi Ölçümü, SF-36, Tıbbi Sonuçlar Çalışması, Psikometrik Özellikler, Fiziksel Sağlık, Zihinsel Sağlık, Hastalık Yükü.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanıtması: Bilinmiyor.

Bağılık E-posta Adresleri: Bilinmiyor.

Yazma Adresi: Bilinmiyor.

İzinler, Ücret ve Test Yılı

SF-36'nın kullanımı, uluslararası alanda genellikle **QualityMetric** kuruluşu tarafından lisanslanmaktadır. Ölçeğin ticari kullanımı ve bazı araştırma kullanımları ücretli olabilirken, akademik ve kar amacı gütmeyen araştırmalar için özel izinler ve koşullar geçerli olabilir. Kullanım öncesinde lisans koşullarının kontrol edilmesi gerekmektedir.

Test Yılı (Orijinal Geliştirme): 1990'ların başları.

Türkçe Adaptasyon Yılı: 1996 (Pinar, R. tarafından referans gösterilen çalışma).

Kaynaklar

Pinar, R. (1996). SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve kullanımı: sağlık araştırmalarında yaşam kalitesi kavramı. *Sendrom*, 8, 109-114.

Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical care*, 30(6), 473-483.

QualityMetric Incorporated. (Official SF-36 documentation).

SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Maddeleri

SF 36 Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin orijinal maddeleri ve yanıt formatları bu kaynakta sunulmamıştır. Ölçek, toplam 36 madde içermekte olup, bu maddeler sekiz farklı sağlık boyutunu ölçmek üzere tasarlanmıştır. Maddeler, bireyin son dört haftadaki fiziksel aktivite düzeyini, rol kısıtlılıkları, ağrı şiddetini ve zihinsel durumunu sorgulamaktadır.