

ДИАГНОСТИКА ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ОПРОСНИК КАЧЕСТВА ЖИЗНИ (ВЕРСИЯ ВОЗ)

Измерительный инструмент для оценки качества жизни, разработанный ВОЗ (ВОЗКЖ-100), – это опросник для самостоятельного заполнения, вопросы которого касаются восприятия индивидом различных аспектов своей жизни. ВОЗКЖ-100 является результатом пятилетней работы интернационального коллектива экспертов – медиков, психологов, социологов. Он разрабатывался одновременно на основных мировых языках в 15 исследовательских центрах Европы, Австралии, Азии, Африки, Северной и Центральной Америки, в странах с различным экономическим уровнем и разными культурными традициями. Благодаря единой методологии разработки (WHOQOL Group, 1993) и координации усилий научных центров на всех этапах инструмент является универсальным и позволяет осуществлять кросс-культуральные сравнения. Опросник измеряет качество жизни, связанное со здоровьем, он специально разработан таким образом, чтобы быть чувствительным к любым изменениям состояния здоровья индивида.

Опросник ВОЗКЖ-100 является субъективной мерой благополучия респондентов и их удовлетворенности условиями своей жизни. ВОЗ определяет качество жизни как «восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и систем ценностей, в которых они живут, и в соответствии с их собственными целями, ожиданиями, стандартами и заботами». Это определение отражает внимание, уделяемое ВОЗ той оценке жизни, самочувствия, здоровья и благополучия, которую дают сами пациенты и которая слишком часто не совпадает с мнением других людей. В содержании опросника субъективная оценка респондентами их здоровья и жизненных условий подчеркнута более, чем их объективное функциональное состояние. Таким образом, данный инструмент измеряет индивидуальное восприятие респондентами своей жизни в тех ее областях, которые связаны со здоровьем, но не предполагает измерять объективное состояние здоровья.

Инструмент имеет модульную структуру, где ядерный модуль (предлагаемый здесь вариант) измеряет те аспекты качества жизни, которые являются общими для всех людей, а специфические модули применяются для оценки качества жизни тех, кто имеет определенные болезни или живет в особых обстоятельствах.

Опросник ВОЗКЖ-100 – это многомерный инструмент, позволяющий получить как оценку качества жизни респондента в целом, так и частные оценки по отдельным сферам и субсферам его жизни. Он применим к широкому кругу контингентов, потому что покрывает полный спектр функций, способностей и дистрессов, которые относятся к качеству жизни. При этом он дает не только одну меру, но целый профиль качества жизни, что имеет определенные преимущества, ибо позволяет выявлять всевозможные эффекты воздействия на различные аспекты качества жизни с помощью одного инструмента.

Структура опросника ВОЗКЖ-100

Качество жизни рассматривается авторами опросника как многомерная, сложная структура, включающая восприятие индивидом своего физического и психологического состояния, своего уровня независимости, своих взаимоотношений с другими людьми и личных убеждений, а также своего отношения к значимым характеристикам окружающей его среды.

С помощью опросника осуществляется оценка шести крупных сфер КЖ: физические функции, психологические функции, уровень независимости, социальные отношения, окружающая среда и духовная сфера, а также напрямую измеряется восприятие респондентом своего качества жизни и здоровья в целом. Выбор именно этих сфер основан на литературных данных (Schipper et al., 1990), которые демонстрируют их универсальность с одной стороны, и достаточно четкое отличие друг от друга - с другой.

Внутри каждой из сфер выделяется несколько составляющих ее субсфер – более узких и конкретных аспектов жизни. В рамках физического функционирования, если рассматривать его целостно, жизнь индивида может ухудшаться из-за проблем, вызываемых физической болью либо физическим дискомфортом, усталостью и недостатком энергии и сил, а также невозможностью в достаточной мере восстановиться и отдохнуть с помощью сна. Трудности в психологической сфере, отрицательно влияющие на жизненное благополучие, могут проистекать из недостатка положительных или избытка отрицательных эмоций, проблем с мышлением, памятью или вниманием, из-за снижения самооценки или беспокойства об ухудшении внешности, вызванном болезнями или их лечением. Уровень независимости, то есть возможность вести автономное существование, обеспечивать и обслуживать себя самостоятельно, определяется в первую очередь сохранением у индивида способностей двигаться и перемещаться, справляться со своими повседневными делами и работой, не завися при этом ни от кого. Социальное функционирование включает в себя близкие личные взаимоотношения индивида, возможность оказывать поддержку другим людям и получать поддержку от них, а также возможность удовлетворения сексуальных потребностей.

Самая большая сфера - «Окружающая среда» - включает внешние (материальные и иные) условия жизни индивида. В состав этой сферы входят, во-первых, личная свобода, физическая безопасность и чувство защищенности, обеспечиваемые индивиду там, где он в данный момент проживает. Второй важной субсферой являются его жилищные условия и окружающая среда в его доме (месте постоянного проживания). Важную роль играет степень финансовой обеспеченности, позволяющая индивиду удовлетворять его различные потребности. Не менее важно наличие, ограниченность или отсутствие возможностей для получения качественной медицинской или социальной помощи, для приобретения новой информации и навыков, для отдыха, релаксации и проведения свободного времени. Улучшать или ухудшать жизнь в связи с состоянием здоровья способны также климатические, экологические и эстетические особенности окружающей среды и, кроме того, наличие или отсутствие необходимого транспорта.

И наконец, далеко не последняя роль в жизни человека принадлежит его личным верованиям и убеждениям, которые придают его существованию смысл, ценность и перспективу.

Состав сфер жизни, охватываемых вопросником ВОЗКЖ, валидизирован в широкомасштабном пилотажном исследовании, в котором участвовало приблизительно 4500 больных и здоровых респондентов из 15 регионов со всех континентов. Из составляющих каждую сферу субсфер в итоге оставлены только те, которые были оценены респондентами как достаточно важные для их жизни, не имели противоречивого смысла в различных культурах и статистически достоверно отличали здоровых респондентов от лиц, имеющих проблемы со здоровьем.

Окончательная структура сфер, составляющих ядерный модуль

G. Общее качество жизни и состояние здоровья

I. Физическая сфера

- F1. Физическая боль и дискомфорт
- F2. Жизненная активность, энергия и усталость
- F3. Сон и отдых

II. Психологическая сфера

- F4. Положительные эмоции
- F5. Мышление, обучаемость, память и концентрация
(познавательные функции)
- F6. Самооценка
- F7. Образ тела и внешность
- F8. Отрицательные эмоции

III. Уровень независимости

- F9. Подвижность
- F10. Способность выполнять повседневные дела
- F11. Зависимость от лекарств и лечения
- F12. Способность к работе

IV. Социальные отношения

- F13. Личные отношения
- F14. Практическая социальная поддержка F15. Сексуальная активность

V. Окружающая среда

- F16. Физическая безопасность и защищенность
- F17. Окружающая среда дома
- F18. Финансовые ресурсы
- F19. Медицинская и социальная помощь (доступность и качество)
- F20. Возможности для приобретения новой информации и навыков
- F21. Возможности для отдыха и развлечений и их использование
- F22. Окружающая среда вокруг (загрязненность/шум/климат/привлекательность)
- F23. Транспорт

VI. Духовная сфера

- F24. Духовность/религия/личные убеждения

Определение каждой субсферы, используемое при содержательной интерпретации результатов опроса с помощью ВОЗКЖ-100, включает в себя:

- концептуальное определение в повествовательной форме;

- описание различных индикаторов или измерителей, через которые можно оценить данную субсферу, и границы, в рамках которых может быть произведено измерение;
- перечисление нескольких примеров ситуаций и условий (различного уровня выраженности), которые могут существенно влиять на эту субсферу.

Определения субсфер опросника ВОЗЖ-100

Субсфера «Общее качество жизни и состояние здоровья» исследует то, каким образом человек воспринимает свое качество жизни, здоровье и благополучие.

Субсфера «Боль и дискомфорт» исследует неприятные физические ощущения, которые испытывает индивид, и степень, в которой эти ощущения являются беспокоящими и мешают индивиду в его жизни. Вопросы этой субсферы включают контроль, который индивид имеет над болью, и легкость, с которой может быть достигнуто освобождение или облегчение от боли. Предполагается, что чем легче достигается освобождение от боли, тем меньше страх перед ней и, как результат, меньше величина ее влияния на качество жизни. Также изменения интенсивности боли могут беспокоить больше, чем сама боль. Даже если в данный момент индивид не испытывает боли (благодаря лекарствам либо тому, что боль по своей природе является периодической, как, например, мигрень), на качество его жизни может влиять постоянная угроза боли. Известно, что люди по-разному реагируют на боль, и различная способность переносить боль и примиряться с ней, по-видимому, влияет на качество жизни. Субсфера включает в себя такие неприятные физические ощущения, как онемение, болезненные ощущения, кратковременная или длительная боль, зуд. Боль считается существующей, если индивид утверждает, что она есть, даже если нет медицинских оснований рассматривать ее как существующую.

Субсфера «Энергия и усталость» исследует энергию, энтузиазм и выносливость, с которыми индивид выполняет необходимые задачи повседневной жизни, а также иные виды деятельности, избираемые им самим, такие, как, например, отдых. Диапазон ответов - от сообщений о полной неспособности делать что-либо из-за усталости до случаев, когда индивид ощущает в себе достаточно энергии, чтобы чувствовать себя действительно бодрым. Усталость может происходить от любой причины, будь то соматическое или психическое заболевание, любое недомогание, подавленность из-за личных проблем или физическое перенапряжение. Воздействия усталости на социальные взаимоотношения, рост зависимости от других людей из-за хронической усталости, а также причины любого вида усталости не исследуются, хотя косвенно упоминаются в вопросах данной субсферы, а также субсфер, касающихся повседневной активности и межличностных отношений.

Субсфера «Сон» исследует, насколько сон и имеющиеся со сном проблемы влияют на качество жизни индивида. Проблемы сна включают трудности засыпания, ночные пробуждения, раннее утреннее пробуждение, сопровождающееся неспособностью заснуть вновь, а также отсутствие ощущения отдыха от сна. Вопросы данной субсферы не исследуют специфических личных характеристик сна человека, таких, например, как обыкновение рано просыпаться по утрам, или же то, принимает ли человек снотворные препараты. Вопросы по поводу зависимости индивида от лекарств, помогающих ему заснуть, включены в отдельную субсферу «Зависимость от веществ». Субсфера фокусируется на том, расстроен сон или нет, а причина этих расстройств может быть любой, связанной как с индивидом, так и с окружающей его средой.

Субсфера «Положительные эмоции» исследует, как много индивид испытывает позитивных чувств, таких как удовлетворение, внутреннее равновесие (гармония), покой, счастье, надежда, радость и удовольствие от приятных вещей в жизни. Важной частью данной субсферы являются мысли

и чувства человека относительно собственного будущего. Для многих респондентов эта субсфера может рассматриваться как синоним качества жизни вообще. Негативные чувства не включены, поскольку они рассматриваются в другой субсфере.

Субсфера «Познавательные функции» исследует мнение индивида о собственном мышлении, способности усваивать новое (обучаться), памяти, способности к концентрации внимания и к принятию решений. Это включает скорость мышления и ясность мысли. Вопросы не касаются того, обладает ли индивид достаточно ясным, живым и бодрым сознанием, хотя это и влияет на мышление, память и концентрацию внимания. У некоторых респондентов необходимость сообщить о своих проблемах в этой области может вызвать сопротивление. Некоторые люди с трудностями в познавательной сфере вследствие деменции или мозговых нарушений могут оказаться неспособными понять эти вопросы. Их ответы следует отбрасывать, либо их объективно крайне низкий уровень умственного функционирования может считаться указанием на то, что они не должны обследоваться с помощью вопросника ВОЗКЖ-100.

Субсфера «Самооценка» исследует, каковы чувства индивида относительно самого себя как личности. Они могут варьировать от позитивных до крайне негативных. Исследуется, испытывают ли люди чувство собственной ценности как личности. Также исследуется аспект самооценки, связанный с тем, ощущает ли индивид себя способным, к эффективному функционированию, удовлетворен ли он собой и своей способностью самоконтроля. Вопросы включают чувства людей по отношению к самим себе в целом ряде аспектов: способность ладить с другими людьми; образование; оценка своих способностей к совершенствованию, выполнению особых задач, различного рода поведению; семейные отношения; чувство собственного достоинства и самопринятие. У некоторых людей самооценка весьма зависит от того, как они функционируют на работе или дома, либо от того, как другие люди воспринимают их и обращаются с ними. В некоторых культурах самооценка является скорее оценкой в рамках семьи, чем индивидуальной. Предполагается, что вопросы могут быть поняты каждым человеком в том аспекте, который важен или имеет смысл лично для него и отражает его собственную жизненную позицию. Вопросы не включают очень специфические упоминания относительно образа собственного тела и социальных взаимоотношений, поскольку это охвачено другими разделами. Однако подразумевается, что чувство собственной ценности, проистекающее из этих видов деятельности, охвачено вопросами на некотором более высоком уровне. Известно также, что некоторые люди находят разговоры о самооценке затруднительными, и вопросы сформулированы так, чтобы по возможности это учесть.

Субсфера «Образ тела и внешность» исследует мнение индивида о своем теле. Она включает информацию о том, воспринимает ли индивид внешний вид своего тела позитивно или негативно. Субсфера фокусируется на чувстве удовлетворенности индивида тем, как он выглядит, и на том, как это влияет на его мнение о себе. Это включает степень, в которой, воображаемые или, если они есть, реальные физические недостатки, могут быть скорректированы (например, с помощью грима либо косметики, одежды, искусственной конечности и т. п.). На образ тела, складывающийся у индивида, весьма сильно влияет и то, как другие люди реагируют на его внешность. Вопросы сформулированы так, чтобы склонить респондентов скорее говорить о том, какие чувства они в действительности испытывают, чем отвечать так, как они, по их мнению, «должны» были бы ответить. Также формулировка вопросов дает возможность охватить всех респондентов, от тех, которые счастливы тем, что обладают именно такой внешностью, до тех, кто страдает серьезными физическими недостатками.

Субсфера «Отрицательные эмоции» исследует, в какой мере индивид испытывает негативные чувства, включая уныние, печаль, вину, слезливость, отчаяние, нервозность, тревогу и отсутствие удовольствия от жизни. Субсфера исследует силу имеющихся у индивида отрицательных переживаний и их влияние на повседневное функционирование индивида. Вопросы

сформулированы так, чтобы сохранять свой смысл и для индивидов, у которых есть очень серьезные психологические трудности, например, глубокая депрессия, мания или приступы паники. Вопросы не включают ослабление концентрации внимания из-за отрицательных эмоций и взаимосвязь между негативными чувствами и социальными взаимоотношениями индивида, поскольку это является содержанием других субсфер. Вопросы также исключают какие-либо детализированные оценки степени тяжести негативных чувств.

Субсфера «Подвижность» исследует точку зрения индивида на его способность передвигаться с места на место, вокруг дома или к месту работы, к местам остановки транспорта и от них. Вопросы фокусируются на общей способности индивида пойти туда, куда он хочет, без посторонней помощи, независимо от того, какие средства он для этого использует. Предполагается, что если подвижность индивида в значительной степени зависит от других людей, то это, по-видимому, неблагоприятно влияет на его качество жизни. Также вопросы о трудностях в передвижении не касаются того, наступили ли они внезапно либо более или менее постепенно, хотя и известно, что это может оказать значительное влияние на качество жизни. Ухудшение в состоянии индивида не обязательно влияет на его подвижность. Так, например, человек, использующий инвалидную коляску (кресло на колесиках) или каркас, поддерживающий его при ходьбе, может обладать удовлетворительной подвижностью в соответствующем образом оборудованном жилом или рабочем месте. Субсфера не включает вопросы обеспеченности транспортом (таким, например, как автобус или автомобиль), поскольку это охватывается другим разделом («Транспорт»).

Субсфера «Способность выполнять повседневные дела» исследует способность людей выполнять свои обычные ежедневные дела. Это включает как заботу о себе, так и, соответственно, о своей собственности. Вопросы фокусируются на способности индивида выполнять те дела, которые ему обычно необходимо делать изо дня в день. Степень, от которой индивид в своих обычных ежедневных делах зависит от помощи других лиц, по-видимому, влияет на его качество жизни. Вопросы не включают те сферы повседневной жизни, которые охвачены другими разделами, а именно, специфические виды деятельности, связанные с усталостью, расстройствами сна, депрессией, тревогой, подвижностью и т. д. Вопросы не касаются того, есть ли у индивида дом или семья.

Субсфера «Зависимость от лекарств и лечения» исследует зависимость индивида от медицинского или альтернативного (например, акупунктура, фитотерапия) лечения, применяемого для поддержания его физического и психологического благополучия на желаемом уровне. Прием медикаментов может в некоторых случаях оказывать негативное влияние на качество жизни индивида (например, побочные эффекты при фармакотерапии), в то время как в других случаях может улучшать качество жизни человека (например, у больных раком, которые принимают болеутоляющие). Субсфера включает медицинские вмешательства, которые не являются фармакологическими, но от которых индивид все же зависит, например, стимулятор сердечного ритма, искусственная конечность или калоприемник для пациента, перенесшего колостомию. Но субсфера не исследует в подробностях, какое именно лечение или лекарство используется человеком.

Субсфера «Работоспособность» исследует использование индивидом собственной энергии для работы. «Работа» означает любой основной вид деятельности, в которую человек вовлечен, что может включать дневное обучение, оплачиваемую работу, неоплачиваемую работу, добровольную общественную работу, заботу о детях и работу по дому. Вопросы не касаются того, что люди чувствуют относительно характера работы, которую выполняют, а также качества их рабочей среды.

Субсфера «Личные отношения» исследует степень, в которой люди чувствуют дружелюбие, любовь и поддержку, по сравнению с тем, чего бы они желали для близких (дружеских и любовных)

отношений в своей жизни. Эта субсфера касается также имеющих у индивида в настоящий момент обязательств и реальной деятельности, связанных с поддержкой и обеспечением других людей. Субсфера включает способность и возможность любить, быть любимым и устанавливать и поддерживать эмоциональную и физическую (за исключением чисто сексуальной) близость с другими людьми. В данную субсферу входит то, в какой степени люди чувствуют возможность разделить моменты горя или радости с теми, кого они любят; ощущение того, что они любят и любимы; физические аспекты близости, такие как прикосновение или объятие. Понятно, что эта субсфера перекрывается (частично совпадает) с интимностью в сексуальной жизни (субсфера «Сексуальные отношения»). Субсфера включает также то, в какой мере индивид удовлетворен своей помощью другим людям или же чувствует, что он перегружен из-за этого. Подразумевается, что вопросы дают респонденту возможность выразить как позитивный, так и негативный опыт. Субсфера включает в себя все типы близких любовных отношений, таких как дружба, брак, гетеро- или гомосексуальное сожительство.

Субсфера «Практическая социальная поддержка» исследует, в какой степени индивид чувствует поддержку, облегчение и возможность получить практическую помощь со стороны семьи и друзей. Вопросы исследуют, в какой степени его семья и друзья разделяют с ним ответственность и сотрудничают в разрешении семейных и личных проблем. Субсфера фокусируется на том, в какой степени индивид чувствует, что он имеет поддержку со стороны семьи и друзей, в особенности в какой степени он может зависеть от них в трудной (кризисной) ситуации. Это включает, в какой степени индивид ощущает, что он получает одобрение и воодушевление от семьи и друзей, а также возможную негативную роль семьи и друзей в жизни индивида, например, словесные оскорбления или физическое насилие (вопросы сформулированы так, чтобы была возможность выявления этого).

Субсфера «Сексуальная активность»: вопросы, касающиеся сексуальной активности, исследуют побуждение к сексу и желание секса у индивида, а также степень, в которой индивид способен выражать свои сексуальные желания и подходящим для себя образом удовлетворять их, получая при этом удовольствие. Вопросы исключают оценочные суждения относительно секса и касаются только того, каким образом сексуальная активность индивида влияет на качество его жизни. Таким образом, сексуальная ориентация и сексуальная практика индивида не столь важны, как сексуальное желание, его выражение, возможности для секса и удовлетворение от него, которые являются фокусом данной субсферы.

Известно, что сексуальная активность – это тема, о которой трудно расспрашивать, и, вероятно, ответы на эти вопросы будут в некоторых культурах более сдержанными. Предполагается также, что ответы на эти вопросы у людей различных возрастов, а также у мужчин и женщин будут несколько отличаться. В некоторых культурах фертильность (плодовитость) является центральным моментом секса, и рождение детей играет чрезвычайно важную роль. Субсфера включает данный аспект сексуальной жизни, и по-видимому, ее вопросы будут поняты в данных культурах именно в таком аспекте. Некоторые респонденты могут сообщать о невысоком уровне сексуального желания или о его отсутствии без того, чтобы это имело какое-либо значительное влияние на их качество жизни. Субсфера «Свобода, физическая безопасность и защищенность» исследует наличие у людей чувства безопасности и защищенности от нанесения физического ущерба. Угроза свободе, безопасности и защищенности может происходить из любого источника, такого как другие люди или политическое притеснение. Вопросы сформулированы так, чтобы дать возможность получить ответы от людей с различным уровнем безопасности – от тех, кто имеет возможность жить без каких-либо ограничений, до тех, чье окружение является притесняющим и кто не чувствует себя в безопасности. Вопросы исследуют степень, в которой индивид чувствует существование неких «ресурсов», которые обеспечивают или могут обеспечить ему чувство безопасности и защищенности.

Эта субсфера, по-видимому, имеет особое значение для определенных групп людей, таких как жертвы катастроф, бездомные, лица опасных профессий, те, кто имеет отношения с преступным миром, и жертвы насилия. Вопросы не исследуют глубину чувств тех, кто может быть серьезно психически болен и ощущает свою безопасность под угрозой таких неопределенных вещей, как, например, «происки врагов». Вопросы фокусируются на собственных чувствах индивида, связанных с его безопасностью или небезопасностью, защищенностью или незащищенностью, в той мере, в какой они влияют на качество его жизни.

Субсфера «Окружающая среда дома» исследует то основное место, где индивид живет (а как минимум спит и хранит большую часть своего имущества), и то, как присущие этому месту характеристики (особенности) влияют на качество его жизни. Качество жилья оценивается на основе того, насколько комфортабельным оно является, а также с точки зрения предоставления респонденту безопасного места проживания. Субсфера включает в себя также такие особенности жилья индивида, как перенаселенность; количество жизненного пространства; чистота; возможности для интимности; имеющиеся в наличии удобства, такие как электричество, туалет, водопровод; а также качество конструкции здания (например, протекающая крыша, сырость). Качество ближайшего окружения (окрестностей, того, что находится рядом, по соседству) дома является важным фактором, влияющим на качество жизни, поэтому данная тема включена в вопросы этой субсферы. Вопросы сформулированы так, чтобы иметь дело с нормальным значением слова «дом», под которым понимается место, где индивид обычно проживает вместе со своей семьей. Однако формулировка вопросов позволяет отвечать на них и людям, проживающим отдельно от семьи, таким как беженцы, или тем, местом проживания которых являются в настоящий момент какие-либо учреждения. Обычно трудно формулировать вопросы таким образом, чтобы это позволяло бездомным лицам дать на них осмысленный ответ.

Субсфера «Финансовые ресурсы» исследует точку зрения индивида на то, каковы его финансовые ресурсы (или другие источники обмена) и степень, в которой они удовлетворяют его потребности в здоровом и комфортабельном стиле жизни. Вопросы фокусируются на том, может или нет индивид позволить себе приобретать то, что оказывает влияние на качество его жизни. Вопросы включают чувство удовлетворенности/неудовлетворенности индивида тем, что его доходы позволяют ему приобретать. Вопросы включают чувство зависимости/независимости, которое доставляют ему его финансовые ресурсы (или другие источники дохода), и ощущение, хватает ли ему того, что он имеет. Оценка производится вне зависимости от состояния здоровья индивида и того, работает он или нет. Известно, что оценка человеком своих ресурсов как «достаточных», «удовлетворяющих потребности» и т. п., может весьма варьировать, и вопросы сформулированы таким образом, чтобы оказаться чувствительными к этим вариациям.

Субсфера «Медицинская и социальная помощь (доступность и качество)» исследует точку зрения индивида на медицинскую и социальную помощь в его ближайших окрестностях. «В ближайших» означает то время, которое ему необходимо затратить на ее получение. Вопросы включают то, как человек воспринимает доступность этих служб, так же как качество и полноту той помощи (заботы), которую он получает или ожидает получить, если она ему потребуется. Вопросы включают добровольную общественную поддержку (религиозное милосердие, храмы и т. п.), которая может дополнять иные службы или же являться единственной в данном месте доступной индивиду системой охраны здоровья. Вопросы включают то, насколько легко или же трудно добраться до местных медицинских и социальных служб или доставить туда своих друзей и родственников. Внимание сосредоточено на точке зрения индивида на медицинские и социальные службы. Вопросы не касаются тех аспектов службы здоровья, которые имеют мало значения для индивида, отвечающего на вопросы, или имеют мало отношения к нему.

Субсфера «Возможности для приобретения новой информации и навыков» исследует желание и возможность индивид обучаться новым навыкам, приобретать новые знания и получать информацию о происходящем вокруг. Эти возможности могут предоставляться ему благодаря формальным образовательным программам, классам для образования взрослых или благодаря занятиям в свободное время, как в группах, так и индивидуально (например, чтение). Сюда включается получение информации и новостей относительно того, что происходит вокруг, что для одних людей может означать нечто более широкое («мировые новости»), а для других быть более ограниченным (деревенские сплетни). Независимо от этого, чувство осведомленности о происходящем вокруг является важным для многих людей и оно включено в данную субсферу. Вопросы фокусируются на возможностях человека удовлетворить потребность в информации и знаниях, касается ли это получения знаний в образовательном смысле или же подразумевает местные, национальные и мировые новости, если это каким-либо образом влияет на качество жизни человека. Вопросы сформулированы так, чтобы давать возможность охватить эти различные аспекты приобретения новой информации и навыков, начиная от мировых новостей и местных сплетен и кончая формальными образовательными программами и профессиональным обучением. Предполагается, что респонденты будут интерпретировать вопросы так, чтобы они имели смысл лично для них и относились к их собственной позиции в жизни.

Субсфера «Возможности для отдыха и развлечений и их использование» исследует способности, возможности и склонность индивида принимать участие в проведении досуга, развлечениях и отдыхе. Вопросы охватывают все формы свободного времяпрепровождения, отдыха и восстановления сил, включая такие, как встречи с друзьями, занятия спортом, чтение, просмотр телепередач или же проведение времени вместе с семьей, ничегонеделание. Вопросы фокусируются на трех аспектах: способности индивида отдыхать, наличии у него возможностей для этого и на удовольствии, получаемом от отдыха.

Субсфера «Окружающая среда вокруг» исследует то, как индивид воспринимает окружающую среду. Это включает шум, загрязнение, климат и общие эстетические характеристики окружающей среды - влияют ли они на качество жизни, улучшая или ухудшая его. В некоторых культурах определенные аспекты окружающей среды могут иметь совершенно особое отношение к качеству жизни, как, например, центральная роль доступности воды, загрязненности воздуха или опасности природных катаклизмов. Эта субсфера не включает в себя такие аспекты, как качество домашней среды и транспортное обеспечение, поскольку они охвачены отдельными разделами.

Субсфера «Транспорт» исследует мнение индивида о том, насколько ему доступно и легко найти и использовать для передвижения транспортные службы. Вопросы включают любые доступные индивиду транспортные средства (велосипед, автомобиль, автобус и т. д.). Вопросы фокусируются на том, в какой степени доступный индивиду транспорт позволяет ему выполнять необходимые ежедневные дела, а также дает возможность (свободу) заниматься теми видами деятельности, которые он сам выбирает.

Вопросы не касаются вида используемого транспорта, а также всего, относящегося к непосредственному передвижению по дому и вокруг него. Личная подвижность индивида также исключена как представленная в другом разделе («Подвижность»).

Субсфера «Духовность/религия/личные убеждения» исследует личные убеждения людей и то, как они влияют на качество их жизни. Они могут помогать индивиду справляться с трудностями в своей жизни, структурируя его опыт, давая определенные ответы на духовные и личностные вопросы, а также, в более общем смысле, обеспечивая человеку некое чувство благополучия. Субсфера адресована людям, исповедующим различные религии (буддизм, христианство, индуизм, ислам и др.), а также людям, обладающим своими личными духовными верованиями, не укладывающимися в рамки какой-либо определенной религиозной ориентации. Для многих людей

религия, личные убеждения и духовность являются источниками чувства комфорта, благополучия, безопасности, осмысленности, принадлежности к некоторой общности, целеустремленности и силы. Однако некоторые люди чувствуют, что религия оказывает на их жизнь негативное влияние. Вопросы составлены так, чтобы позволить выявить и этот аспект субсферы.

Вопросы ВОЗКЖ-100

100 лучших вопросов для сбора информации по каждой из субсфер, составляющих качество жизни в ядерном модуле, были отобраны из более чем 1500 вопросов, предложенных участниками дискуссионных групп, организованных специально для этой цели в каждой из стран-участниц. При отборе вопросов предпочтение было отдано в первую очередь тем, которые предложили сами пациенты. Некоторые вопросы исключили на основании статистических критериев. В итоге появилась версия, содержащая 100 вопросов - по 4 вопроса для каждой из 24 субсфер, а также 4 «глобальных» вопроса для оценки общего качества жизни и здоровья в целом.

Для ответа на вопросы используется четыре типа специально разработанных ответных шкал. Первый тип – это шкалы интенсивности, оценивающие степень или меру, с какой индивид испытывает какое-либо состояние или ситуацию. Второй тип - шкалы способности, оценивающие способность к различным чувствам, состояниям или поступкам. Третий - шкалы частоты, оценивающие количество, частоту, обычность или среднюю норму какого-либо поведения, и четвертый - шкалы оценки, позволяющие респонденту дать оценку каким-либо состояниям, способностям или поведению.

Текст опросника приводится в Приложении 1.

Опросник предназначен для самостоятельного заполнения респондентом. Альтернативная процедура состоит в чтении вопросов респонденту и фиксации его ответов. После 100 пунктов опросника ВОЗКЖ-100 рекомендуется всегда, когда это возможно, задать вопросы важности, спрашивающие респондентов, насколько важны для них субсферы или даже отдельные аспекты субсфер. Ответы на эти вопросы помогут при расчетах возможных весов субсфер; ожидается также, что изменения в оценках важности субсфер могут произойти в результате вмешательств, влияющих на качество жизни.

Вопросы важности приводятся в Приложении 2. В Приложении 3 описана методика расчета результатов опросника.

Заключение

Все вопросы русской версии опросника ВОЗКЖ-100 точно соответствуют оригинальной версии ВОЗ. Их формулировки не должны ни изменяться, ни переводиться на другие языки. С версиями опросника на других языках можно ознакомиться в тех региональных центрах ВОЗ, которые их разрабатывали и испытывали. Также в настоящее время Всемирная организация здравоохранения готовит публикацию, которая будет содержать все уже существующие языковые версии опросника ВОЗКЖ-100.

В соответствии с исследовательской программой ВОЗ ядерный модуль рекомендуется дополнять специфическими, разработанными специально для конкретной группы респондентов. Специфический модуль должен учитывать особенности данной группы, обстоятельств жизни самих респондентов и окружающих их людей. Разработка таких модулей осуществляется сейчас

в региональных центрах Всемирной организации здравоохранения под ее руководством и контролем.

Вопросник ВОЗКЖ-100

Версия «Февраль-2003»

Дата обследования: «_____» _____ 20____ г.

ФИО респондента _____

Инструкция

Дальнейшие вопросы касаются того, что вы чувствуете относительно качества жизни, здоровья и других сфер вашей жизни. Если вы не уверены в том, какой ответ выбрать, пожалуйста, выберите один, который кажется наиболее подходящим. Часто это может быть ваша первая реакция на вопрос.

Пожалуйста, имейте в виду ваши основные нормы, надежды, удовольствия и заботы. В данном разделе вопросника мы просим вас оценивать вашу жизнь в ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ.

Например, имея в виду последние две недели, вы отвечаете на вопрос: Насколько сильно вы беспокоитесь о своем здоровье?

1	2	3	4	5
совсем не беспокоюсь	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

Вы должны обвести кружком номер того ответа, который наилучшим образом описывает степень вашей обеспокоенности здоровьем ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ. Таким образом, вы должны обвести кружком цифру 4, если вы были «относительно сильно» обеспокоены своим здоровьем, или цифру 1, если вы «совсем не беспокоились» о своем здоровье.

Приложения 1 и 2

Пожалуйста, прочитайте каждый вопрос, оцените свои чувства и обведите кружком номер наиболее подходящего ответа.

Следующие ниже вопросы спрашивают о том, КАК МНОГО определенных вещей (например, положительных эмоций, таких как счастье или удовольствие) вы испытали за последние 2 недели. Если вы испытали их чрезвычайно много, то обведите кружком тот номер, который соответствует утверждению «предельно много» в шкале, следующей после вопроса. Если вы совсем не испытывали этих вещей, обведите номер, соответствующий утверждению «совсем нет». Если вы хотите, чтобы ваш ответ был где-то между «совсем нет» и «предельно много», обведите один из номеров, соответствующий подходящему утверждению между ними.

Вопросы относятся к последним двум неделям.

F1.2 Беспокоитесь ли вы по поводу физических болей или дискомфорта?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F1.3 Насколько вам трудно справляться с болью или дискомфортом?

1	2	3	4	5
предельно легко	относительно легко	средне	относительно трудно	предельно трудно

F1.4 В какой степени вы чувствуете, что боль препятствует выполнению того, что вам нужно делать?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F2.2 Насколько легко вы утомляемы?

1	2	3	4	5
предельно трудно	относительно трудно	средне	относительно легко	предельно легко

F2.4 Насколько сильно вас беспокоит усталость?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F3.2 Имеются ли у вас какие-либо трудности со сном?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F3.4 Как сильно вас беспокоят проблемы сна?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F4.1 Насколько сильно вы наслаждаетесь жизнью?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F4.3 Насколько оптимистично вы ощущаете свое будущее?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F4.4 Как много положительных чувств вы испытываете в жизни?

1	2	3	4	5
совсем не испытываю	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F5.3 Насколько хорошо вы можете концентрировать свое внимание?

1	2	3	4	5
совсем не могу	относительно плохо	средне	относительно хорошо	предельно хорошо

F6.1 Насколько высоко Вы цените себя?

1	2	3	4	5
совсем низко	относительно низко	средне	относительно высоко	предельно высоко

F6.2 Насколько вы уверены в себе?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F7.2 Чувствуете ли вы себя подавленным из-за того, как вы выглядите?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F7.3 Есть ли что-либо в вашей внешности, что вызывало бы у вас чувство дискомфорта?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F8.2 Насколько обеспокоенным вы себя чувствуете?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F8.3 Насколько сильно чувства печали и депрессии влияют на вашу повседневную деятельность?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F8.4 Как сильно вас беспокоят депрессивные чувства?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F10.2 Насколько вам трудно выполнять повседневные дела?

1	2	3	4	5
предельно легко	относительно легко	средне	относительно трудно	предельно трудно

F10.4 Насколько сильно вы обеспокоены какими-либо ограничениями в выполнении повседневных дел?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F11.2 Насколько сильно вы нуждаетесь в использовании каких-либо лекарств для нормального функционирования в вашей повседневной жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F11.3 Насколько сильно вы нуждаетесь в каком-либо медицинском лечении для нормального функционирования в повседневной жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F11.4 Насколько сильно качество вашей жизни зависит от использования лекарственных веществ и медицинской помощи?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F13.1 Насколько сильно вы чувствуете себя одиноким в жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F15.2 В какой степени удовлетворяются ваши сексуальные потребности?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F15.4 Беспokoят ли вас какие-либо трудности в сексуальной жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F16.1 Насколько безопасно вы себя чувствуете в повседневной жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F16.2 Чувствуете ли вы, что живете в безопасном и защищенном окружении?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F16.3 Насколько сильно вы беспокоитесь о своей безопасности и защищенности?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F17.1 Насколько комфортно ваше жилье (место проживания)?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F17.4 Насколько вам нравится жить там, где вы живете?

1	2	3	4	5
совсем не нравится	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F18.2 Есть ли у вас финансовые трудности?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F18.4 В какой степени вы беспокоитесь о деньгах?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F19.1 Насколько легко вы можете получить качественную медицинскую помощь?

1	2	3	4	5
предельно трудно	относительно трудно	средне	относительно легко	предельно легко

F21.3 В какой мере вы получаете наслаждение от проведения своего свободного времени?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F22.1 Насколько здоровым является ваше физическое окружение (среда)?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F22.2 В какой мере вас беспокоит шум в районе вашего проживания?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F23.2 Много ли у вас проблем с транспортом?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно мало	средне	относительно много	предельно много

F23.4 Как сильно затруднения с транспортом ограничивают вашу жизнь?

1	2	3	4	5
совсем не ограничивают	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

Следующие ниже вопросы спрашивают о том, НАСКОЛЬКО ПОЛНО вы испытываете или чувствуете себя способным делать определенные вещи в последние 2 недели, например, свои повседневные дела, такие как умывание, одевание или еда. Если вы были способны в полной мере осуществлять их, то обведите кружком номер, соответствующий утверждению «да, вполне». Если вы совсем не были способны делать их, обведите номер, соответствующий утверждению «совсем нет». Если вы хотите, чтобы ваш ответ был где-то между «совсем нет» и «да, вполне», обведите один из номеров, соответствующий подходящему утверждению между ними. Помните, что все вопросы относятся к последним двум неделям.

F2.1 Достаточно ли у вас энергии для повседневной жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном недостаточно	когда как	в основном достаточно	вполне достаточно

F7.1 Способны ли вы принимать то, как вы выглядите?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F10.1 В какой степени вы способны справляться с повседневными делами?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F11.1 Насколько вы зависите от лекарств?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, полностью

F14.1 Получаете ли вы какую-нибудь поддержку от других, когда вам это нужно?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F14.2 В какой мере вы можете рассчитывать на своих друзей в случае нужды в них?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F17.2 Насколько качество вашего жилья соответствует вашим потребностям?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	когда как	в основном да	да, вполне

F18.1 Достаточно ли у вас денег для удовлетворения своих потребностей?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном недостаточно	когда как	в основном достаточно	вполне достаточно

F20.1 Насколько доступна для вас необходимая вам в вашей повседневной жизни информация?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F20.2 В какой мере вы обладаете возможностями получать информацию, в которой чувствуете необходимость?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F21.1 Обладаете ли вы возможностями для отдыха и развлечений?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F21.2 Способны ли вы расслабиться и получить удовольствие?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

F23.1 Обеспечены ли вы необходимыми вам транспортными средствами?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном нет	в какой-то мере да, в какой-то – нет	в основном да	да, вполне

Следующие ниже вопросы спрашивают о том, НАСКОЛЬКО УДОВЛЕТВОРЕННЫ, ДОВОЛЬНЫ ИЛИ СЧАСТЛИВЫ вы были в последние две недели различными аспектами своей жизни, например, своей семейной жизнью или той энергией, которой вы обладаете. Решите, в какой степени вы удовлетворены каждым из аспектов вашей жизни, и обведите кружком тот номер, который лучше всего подходит к тому, что вы чувствуете. Вопросы относятся к последним двум неделям.

G2. Насколько вы удовлетворены качеством своей жизни?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

G3. В целом насколько вы удовлетворены своей жизнью?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

G4. Насколько вы удовлетворены своим здоровьем?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F2.3 Насколько вы удовлетворены той энергией, которой обладаете?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F3.3 Насколько вы удовлетворены своим сном?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F5.2 Насколько вы удовлетворены своей способностью усваивать новое?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F5.4 Насколько вы удовлетворены своей способностью принимать решения?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F6.3 Насколько вы удовлетворены собой?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F6.4 Насколько вы удовлетворены своими способностями?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F7.4 Насколько вы удовлетворены тем, как выглядит ваше тело?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F10.3 Насколько вы удовлетворены своей способностью выполнять свои повседневные дела?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F13.3 Насколько вы удовлетворены своими личными взаимоотношениями?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F15.3 Насколько вы удовлетворены своей сексуальной жизнью?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F14.3 Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую получаете от членов семьи?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F14.4 Насколько вы удовлетворены той поддержкой, которую получаете от друзей?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F13.4 Насколько вы удовлетворены своей способностью обеспечивать или поддерживать других людей?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F16.4 Насколько вы удовлетворены уровнем своей физической безопасности и защищенности?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F17.3 Насколько вы удовлетворены условиями в своем доме (месте, где вы постоянно живете)?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F18.3 Насколько вы удовлетворены своим финансовым положением?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F19.3 Насколько вы удовлетворены доступностью для вас медицинского обслуживания?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F19.4 Насколько вы удовлетворены службой социального обеспечения?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F20.3 Насколько вы удовлетворены имеющимися у вас возможностями для приобретения новых умений и навыков?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F20.4 Насколько вы удовлетворены имеющимися у вас возможностями узнавать новую информацию?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F21.4 Насколько вас удовлетворяет ваша деятельность в свободное время?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F22.3 Насколько вы удовлетворены физическими характеристиками окружающей вас среды (такими, как загрязненность, зашумленность, красота или привлекательность)?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F22.4 Насколько вы удовлетворены климатом в месте своего проживания?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F23.3 Насколько вы удовлетворены имеющимся в вашем распоряжении транспортом?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F13.2 Чувствуете ли вы себя счастливым от общения с членами своей семьи?

1	2	3	4	5
очень несчастлив	в основном несчастлив	ни да, ни нет	в основном счастлив	вполне счастлив

G1 Как вы оцениваете свое качество жизни?

1	2	3	4	5
очень плохое	в основном плохое	ни плохое, ни хорошее	в основном хорошее	вполне хорошее

F15.1 Как вы оцениваете вашу сексуальную жизнь?

1	2	3	4	5
очень низко	в основном низко	ни низко, ни высоко	в основном высоко	очень высоко

F3.1 Как хорошо вы спите?

1	2	3	4	5
очень плохо	в основном плохо	ни плохо, ни хорошо	в основном хорошо	очень хорошо

F5.1 Как вы оцениваете свою память?

1	2	3	4	5
очень низко	в основном низко	ни низко, ни высоко	в основном высоко	очень высоко

F19.2 Как вы оцениваете качество доступной вам социальной помощи?

1	2	3	4	5
очень плохое	в основном плохое	ни плохое, ни хорошее	в основном хорошее	вполне хорошее

Следующие вопросы определяют, КАК ЧАСТО вы испытываете определенные вещи, например, поддержку со стороны семьи или друзей, или негативные вещи, такие как чувство небезопасности. Если вы не испытывали их совсем в течение последних двух недель, выберите ответ «никогда». Если испытывали, решите, насколько часто это было, и выберите соответствующий номер. Так, например, если в течение последних двух недель вы все время испытывали боль, то выберите номер, соответствующий ответу «всегда», и обведите его. Все вопросы относятся к последним двум неделям.

F1.1 Как часто вы испытываете боль?

1	2	3	4	5
никогда	довольно редко	ни часто, ни редко	довольно часто	всегда

F4.2 Чувствуете ли вы себя в целом довольным жизнью?

1	2	3	4	5
никогда	довольно редко	ни часто, ни редко	довольно часто	всегда

F8.1 Как часто вы испытываете негативные чувства, такие как плохое настроение, отчаяние, тревога и депрессия?

1	2	3	4	5
никогда	довольно редко	ни часто, ни редко	довольно часто	всегда

Следующие ниже вопросы относятся к той РАБОТЕ, которую вы выполняете. Слово «работа» здесь означает любую важную деятельность, которой вы занимаетесь, иначе говоря, ваше основное занятие. Это включает добровольную работу, дневное обучение, заботу о доме, уход за детьми, оплачиваемую или неоплачиваемую работу. Таким образом, «работа» здесь означает ту деятельность, которая, по вашим ощущениям, отнимает большую часть вашего времени и энергии. Вопросы относятся к последним двум неделям.

F12.1 Можете ли вы работать?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном не могу	когда как	в основном могу	да, вполне

F12.2 Чувствуете ли вы себя способным выполнять свои обязанности?

1	2	3	4	5
совсем нет	в основном недостаточно	когда как	в основном достаточно	вполне достаточно

F12.4 Насколько вы удовлетворены своей способностью работать?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

F12.3 Как вы оцените свою способность работать?

1	2	3	4	5
очень низкая	в основном низкая	средняя	в основном высокая	очень высокая

Следующие несколько вопросов спрашивают о том, НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ СПОСОБНЫ ПЕРЕДВИГАТЬСЯ (например, в пределах своей квартиры, или своего дома, или вокруг дома во дворе и т. п.) в последние две недели. Это относится к вашей физической способности перемещать свое тело так, что это позволяет вам делать то, что вы хотите делать, а также то, что вам необходимо делать.

F9.1 Как хорошо вы способны передвигаться?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно плохо	средне	относительно хорошо	предельно хорошо

F9.3 Насколько сильно трудности при передвижении досаждают вам?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F9.4 Насколько сильно трудности при передвижении влияют на характер вашей жизни?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F9.2 Насколько вы удовлетворены своей способностью передвигаться?

1	2	3	4	5
очень неудовлетворен	в основном неудовлетворен	ни да, ни нет	в основном удовлетворен	вполне удовлетворен

Следующие вопросы связаны с ВАШИМИ ЛИЧНЫМИ УБЕЖДЕНИЯМИ и тем, как они влияют на вашу жизнь. Эти вопросы относятся к религии, духовности или любым другим убеждениям, которых вы можете придерживаться. Эти вопросы также относятся к последним двум неделям.

F24.1 Вносят ли ваши личные убеждения (мировоззрение) смысл в вашу жизнь?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F24.2 В какой мере вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл?

1	2	3	4	5
совсем не чувствую	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F24.3 Придают ли вам ваши личные убеждения (мировоззрение) силы противостоять трудностям?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

F24.4 Помогают ли вам ваши личные убеждения понимать жизненные трудности?

1	2	3	4	5
совсем нет	относительно слабо	средне	относительно сильно	предельно сильно

Следующие вопросы спрашивают о том, НАСКОЛЬКО ВАЖНЫ для вас различные аспекты вашей жизни. Мы спрашиваем, что вы думаете о том, как сильно они влияют на качество вашей жизни. Например, один вопрос - о том, насколько важен для вас сон. Если сон не важен для вас, обведите кружком тот номер, который соответствует утверждению «не важно». Если сон «весьма важен» для вас, но не является «предельно важным», вам надо обвести номер, соответствующий утверждению «весьма важно». В отличие от предыдущих вопросов, эти вопросы относятся НЕ ТОЛЬКО к последним двум неделям.

ImpG. 1 Насколько важно для вас ваше общее качество жизни?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

ImpG.2 Насколько важно для вас ваше здоровье?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp 1.1 Насколько важно для вас быть свободным от любой боли?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp2.1 Насколько важно для вас иметь жизненную энергию?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp3.1 Насколько важен для вас сон, приносящий отдых?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp4.1 Насколько важно для вас ощущать счастье и наслаждение от жизни?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp4.2 Насколько важно для вас ощущать удовольствие?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp4.3 Насколько важно для вас ощущать надежду?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp5.1 Насколько важна для вас способность усваивать и помнить важную информацию?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp5.2 Насколько важна для вас способность разбираться с ежедневными проблемами и принимать решения?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp5.3 Насколько для вас важна способность к концентрации внимания?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp6.1 Насколько важно для вас иметь положительную оценку себя?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp7.1 Насколько важно для вас представление о своем теле и внешности?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp8.1 Насколько важно для вас быть свободным от негативных чувств (печаль, депрессия, тревога, беспокойство и т. п.)?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp9.1 Насколько важно для вас иметь способность передвигаться?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp10.1 Насколько важно для вас быть способным выполнять повседневную деятельность (умывание, одевание, приготовление пищи и т. п.)

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp11.1 Насколько важно для вас быть свободным от зависимости от лекарств и лечения?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp12.1 Насколько важна для вас ваша способность работать?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp13.1 Насколько для вас важны взаимоотношения с другими людьми?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp14.1 Насколько важна для вас поддержка окружающих?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp15.1 Насколько важна для вас ваша сексуальная жизнь?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp16.1 Насколько важно для вас чувство физической безопасности и защищенности?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp17.1 Насколько важны для вас домашние условия?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp18.1 Насколько важны для вас ваши финансовые ресурсы?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp19.1 Насколько важно для вас иметь возможность получить необходимую вам медицинскую помощь?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp19.2 Насколько важно для вас иметь возможность получить необходимую вам социальную помощь?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp20.1 Насколько важна для вас возможность получать новую информацию или знания?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp20.2 Насколько важна для вас возможность получать новые навыки?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp21.1 Насколько важен для вас отдых или досуг?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp22.1 Насколько важны для вас окружающая вас среда (загрязнение, шум, климат, привлекательность)?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp23.1 Насколько важна для вас адекватная работа транспорта в, повседневной жизни?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Imp24.1 Насколько важны для вас ваши личные убеждения?

1	2	3	4	5
не важно	мало важно	важно	весьма важно	предельно важно

Информация о вас

POL * Пожалуйста, укажите ваш пол (обведите нужный номер справа)

- мужской – 1
- женский – 2

VOZR1 * Когда вы родились? ____ / ____ / ____
(ДЕНЬ/МЕСЯЦ/ГОД)

VOZR2 * Вам на сегодня ____ полных лет

OBR2 * Уровень вашего образования (обведите нужное):

неоконченное среднее (менее 10кл.)1
среднее специальное (закончил техникум, колледж)3
незаконченное высшее (не менее 3 курсов вуза)4

SEMP1 * Ваше семейное положение в настоящее время (обведите нужное):

состою в незарегистрированном браке3
разъехался(лась) с супругом(ой)4

PROF Ваша профессия (основной род занятий) в настоящее время: _____

DEN Учитывая все источники дохода, каков в среднем ваш ежемесячный доход?

_____руб.

CHILD Есть ли у вас дети?

- нет1
- да, один ребенок2
- двое детей3
- трое детей или более4

G1.2 Как ваше здоровье?

1	2	3	4	5
очень плохое	в основном плохое	в основном ни плохое, ни хорошее	хорошее	очень хорошее

ZDOR1 Больны ли вы в настоящий момент? (обведите нужное) нет – 1, да – 2

ZDOR2 Если ДА, то чем именно? (пожалуйста, напишите): _____

INV1 Есть ли у вас инвалидность? (обведите нужное) нет – 1, да – 2

INV2 Если ДА, то какой группы? (напишите) _____

Внимание, вопрос для всех

BOL3 Пожалуйста, укажите, какое лечение вы получали в последние две недели:

- стационарное (в режиме круглосуточного стационара, с отпуском по выходным дням либо без отпуска)1
- лечение в режиме дневного стационара, то есть проводил в стационаре только дневное время (не менее 4 дней в неделю)2
- лечение с режимом частичной госпитализации, т. е. посещал стационар не более 3 дней в неделю)3
- я проводил в стационаре только вечер и ночь (не менее 4 раз в неделю) 4
- я получал амбулаторное лечение (включая любое из следующего: посещение или телефонная консультация с врачом, прием прописанных врачом медикаментов, выполнение рекомендованных врачом процедур, таких как массаж, инъекции, физиотерапия и т. п.)5
- я чувствовал себя больным, но не получал никакого лечения6
- я здоров и не получал никакого лечения7
- я получал только альтернативное лечение (у специалистов по нетрадиционной медицине или у лиц, не имеющих обычного медицинского образования, таких как экстрасенсы, знахари и т. п.)8

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ!

Приложение 3

Расчет результатов опросника ВОЗКЖ-100

Опросник ВОЗКЖ-100 предназначен для получения профиля качества жизни. При этом возможно извлечение:

- а) шести оценок для сфер;
- б) двадцати четырех оценок для субсфер;
- в) оценки восприятия общего качества жизни и здоровья (на основании 4 глобальных вопросов);
- г) итоговой суммарной оценки связанного со здоровьем качества жизни индивида.

Суммарная оценка качества жизни складывается из оценок шести основных его сфер – физических функций, психологических функций, уровня независимости, социальных отношений, окружающей среды и духовной сферы – путем их суммирования. Каждая из сфер, в свою очередь, является средней от оценок входящих в ее состав субсфер. Так, оценка для физической сферы является средней из оценок, данных индивидом субсферам «Боль и дискомфорт», «Жизненная активность и усталость» и «Сон», а оценка социальных отношений – средней из оценок субсфер «Личные отношения», «Практическая социальная поддержка» и «Сексуальная активность».

Общее значение качества жизни и все значения по сферам шкалируются в позитивном направлении (то есть более высокие значения обозначают более высокое качество жизни). Большинство субсфер ВОЗКЖ также позитивно ориентированы. Однако три субсферы ориентированы негативно («Боль и дискомфорт», «Негативные чувства» и «Зависимость от лекарств и лечения»). Отдельные вопросы позитивно ориентированных субсфер также могут шкалироваться с обратным знаком.

Расчет значений субсфер

Значения субсфер получаются путем простого суммирования ответов на 4 вопроса, и каждый вопрос дает равный вклад в значения субсфер. Суммирование производится в соответствии с позитивной или негативной ориентацией субсферы. Для позитивно ориентированных субсфер любой негативно ориентированный пункт суммируется с обратным знаком (что достигается его вычитанием из 6). Для негативно ориентированной субсферы любой позитивно ориентированный пункт также суммируется с обратным знаком. Большим значениям субсфер соответствует более высокое качество жизни в них. Далее приведены формулы для расчета каждой субсферы в соответствии с ответами на пункты вопросника ВОЗКЖ-100.

$$G = G1 + G2 + G3 + G4$$

$$F1 = 24 - (F1.1 + F1.2 + F1.3 + F1.4)$$

$$F2 = 12 + F2.1 - F2.2 + F2.3 - F2.4$$

$$F3 = 12 + F3.1 - F3.2 + F3.3 - F3.4$$

$$F4 = F4.1 + F4.2 + F4.3 + F4.4$$

$$F5 = F5.1 + F5.2 + F5.3 + F5.4$$

$$F6 = F6.1 + F6.2 + F6.3 + F6.4$$

$$F7 = 12 + F7.1 - F7.2 - F7.3 + F7.4$$

$$F8 = 24 - (F8.1 + F8.2 + F8.3 + F8.4)$$

$$F9 = 12 + F9.1 + F9.2 - F9.3 - F9.4$$

$$F10 = 12 + F10.1 - F10.2 + F10.3 - F10.4$$

$$F11 = 24 - (F11.1 + F11.2 + F11.3 + F11.4)$$

$$F12 = F12.1 + F12.2 + F12.3 + F12.4$$

$$F13 = 6 - F13.1 + F13.2 + F13.3 + F13.4$$

$$F14 = F14.1 + F14.2 + F14.3 + F14.4$$

$$F15 = 6 + F15.1 + F15.2 + F15.3 - F15.4$$

$$F16 = 6 + F16.1 + F16.2 - F16.3 + F16.4$$

$$F17 = F17.1 + F17.2 + F17.3 + F17.4$$

$$F18 = 12 + F18.1 - F18.2 + F18.3 - F18.4$$

$$F19 = F19.1 + F19.2 + F19.3 + F19.4$$

$$F20 = F20.1 + F20.2 + F20.3 + F20.4$$

$$F21 = F21.1 + F21.2 + F21.3 + F21.4$$

$$F22 = 6 + F22.1 - F22.2 + F22.3 + F22.4$$

$$F23 = 12 + F23.1 - F23.2 + F23.3 - F23.4$$

$$F24 = F24.1 + F24.2 + F24.3 + F24.4$$

Расчет значений сфер

Каждая субсфера дает равный вклад в значение сферы. Однако все сферы содержат различное количество субсфер. Поэтому для достижения сопоставимости сфер значения сфер усредняются по следующим формулам:

$$\text{Физическая сфера: } F1 + F2 + F3 / 3$$

$$\text{Психологическая сфера: } F4 + F5 + F6 + F7 + F8 / 5$$

$$\text{Уровень независимости: } F9 + F10 + F11 + F12 / 4$$

$$\text{Социальные взаимоотношения: } F13 + F14 + F15 / 3$$

$$\text{Окружающая среда: } F16 + F17 + F18 + F19 + F20 + F21 + F22 + F23 / 8$$

Духовная сфера: в ядерном модуле значение данной сферы совпадает с суммой ответов на вопросы субсферы «Духовность, религия, личные убеждения» (F24).

Расчет общей оценки качества жизни

Суммарная итоговая оценка качества жизни респондента рассчитывается как сумма значений шести основных сфер качества жизни опросника ВОЗКЖ-100.

Пропущенные значения

Если в ответах на вопросы субсферы пропущен один пункт, в расчетах вместо значения ответа на него используется среднее значение для трех пунктов, ответ на которые имеется. Если не получено два или более ответов на вопросы отдельной субсферы, данная субсфера не рассчитывается.

Если в отдельной сфере невозможно рассчитать значение одной (а для сферы

«Окружающая среда» – двух) из составляющих ее субсфер, значение этой субсферы принимается равным среднему значению, вычисляемому для имеющихся субсфер. Если невозможно рассчитать большее число субсфер, расчета значения данной сферы не производится. В этом случае не производится и расчет итоговой оценки качества жизни.

Поскольку в ядерном модуле опросника ВОЗКЖ духовная сфера состоит только из одной субсферы, то в случае наличия пропущенных ответов она рассчитывается по правилу, принятому для субсфер.