

پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)

هدف: ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی)

ردیف	عبارات	کاملاً	مخالفم	کمی	کمی	موافقم	کاملاً
1	سعی می کنم بدنم را سالم و تندرست نگه دارم.						
2	مراقب سلامتی ام هستم.						
3	برای معاینات پزشکی به صورت منظم به پزشک مراجعه می کنم.						
4	قادر به استراحت و ایجاد آرامش می باشم.						
5	فاقد بیماریهای مزمن یا معلولیت جسمی هستم.						
6	هر شب حداقل 7 تا 8 ساعت میخوابم و سرحال بیدار می شوم.						
7	بیشتر مواقع به علت بیماری، از محل کار غیبت می کنم.						
8	از نظر سلامت جسمانی تقریباً همسطح افراد هم سن خود می باشم.						
9	مقاومت بدنی خوبی دارم.						
10	در هفته حداقل چندین بار نرمش و تقویت عضلانی انجام می دهم.						
11	حداقل 30 دقیقه در روز و 3 بار در هفته به ورزش های پر نشاط مانند پیاده روی، بدنسازی، و یا ایروبیک می پردازم.						
12	انرژی لازم جهت گذراندن یک روز بدون احساس						

						خستگی را دارم.	
						روزانه حداقل 30 دقیقه به فعالیتهای جسمانی پرنشاط مانند پیاده روی سریع می پردازم.	13
						اکثر اوقات فراغت خود را صرف ورزش یا انجام فعالیتهای بدنی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا، و ورزشهای دیگر می نمایم.	14
						احساس تندرستی می نمایم.	15
						از مصرف بیرویه نمک و شکر خودداری می کنم.	16
						روزانه 5 بار یا بیشتر از میوهها و سبزیجات استفاده می کنم.	17
						برنامه غذایی متعادلی دارم.	18
						روزانه چندین نوبت از غذاهای حاوی فیبر استفاده می کنم.	19
						وزن خود را همیشه در حد مطلوبی نگه می دارم.	20
						از مصرف چربیهای اشباع شده و غذاهای چرب خودداری می کنم.	21
						از مصرف بیرویه غذاهایی مانند جگر، تخم مرغ، و گوشت قرمز که منجر به افزایش کلسترول خون می شود خودداری می کنم.	22
						از پرداختن به رابطه جنسی نامشروع و خطرساز اجتناب می کنم.	23
						واکسیناسیون هایم را به موقع انجام می دهم.	24
						بعد از دستشویی دستهایم را با آب و صابون می شویم.	25
						از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب خودداری می نمایم.	26
						فشار و چربی خون خود را به صورت منظم کنترل	27

						می نمایم.	
						زندگی فعالی دارم.	28
						از نظر سلامت جسمانی تقریبا هم سطح افراد هم سن خود می باشم.	29
						به آینده امیدوار هستم.	30
						احساسات و افکار مثبت دارم.	31
						قادر به بیان احساساتم می باشم.	32
						در مجموع خودم را دوست دارم.	33
						از چالش و تغییر در زندگی لذت می برم.	34
						قادر به مهار و کنترل استرس های زندگی ام هستم.	35
						از هنر (نقاشی، مجسمه سازی، موسیقی، خط، و ...) لذت می برم.	36
						معتقدم نظام خلقت دارای هدف می باشد.	37
						زندگی ام معنا دارد.	38
						به چیزی عظیم تر از خود احساس وابستگی و تعلق دارم.	39
						معتقدم زندگی دارای هدف است.	40
						سعی می کنم در زندگی کارهایی انجام دهم که ارزش ماندگاری داشته باشد.	41
						هدف و جهت زندگی ام مشخص است.	42
						دوستان صمیمی دارم.	43
						توانایی ابراز عشق و دوستی نسبت به دیگران را دارم.	44
						احساسات دیگران برای من قابل احترام می باشد.	45
						قادر به گسترش روابط خوشبینانه با دیگران هستم.	46

						47 احساسات و افکار مثبت دارم.
						48 از افرادی هستم که در مواقع مورد نیاز، در کنار مردم می باشم.
						49 هنگامیکه در زندگی با مشکلی مواجه می شوم با دیگران صحبت و مشورت می کنم.
						50 از مصرف خود سرانه و بی رویه دارو پرهیز می نمایم.
						51 سیگار نمی کشم.
						52 از مصرف مواد مخدر اجتناب می کنم.
						53 از مصرف داروها و مواد مخدر خطرآفرین اجتناب می کنم.
						54 از معاشرت با افراد معتاد و الکلی اجتناب می نمایم.
						55 از نوشیدن مواد الکلی اجتناب می کنم.
						56 هنگام رانندگی از قوانین راهنمایی و رانندگی تبعیت می کنم.
						57 مواد شوینده و اسیدی خطرناک را در جای مطمئن نگهداری می کنم.
						58 هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده می کنم.
						59 هنگام رانندگی کودکان را در صندلی عقب و مجهز به کمربند ایمنی قرار می دهم.
						60 هنگام استفاده از مواد شوینده، پاک کننده و ضدعفونی کننده (جوهرنمک و ...)، دستورالعمل آنها را به دقت می خوانم.
						61 هنگام رانندگی از تلفن همراه استفاده نمی کنم.
						62 هنگام استفاده از دوچرخه و موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده می کنم

						از سوار شدن به وسایل پرخطر (مانند موتورسیکلت) خودداری می کنم.	63
						از کیفیت و سالم بودن آبی که مصرف می کنم آگاه هستم.	64
						میوه و سبزی را قبل از مصرف می شویم.	65
						سعی می کنم محیط زندگی ام مملو از گل و گیاه باشد.	66
						در مصرف انرژی (برق، گاز) و آب آشامیدنی صرفه جویی می کنم.	67
						در محیط خانه و کار از حشره کشها استفاده نمی کنم یا در صورت لزوم به دستورالعمل آنها توجه می کنم.	68
						قوطی های آلومینیومی، شیشه ها و کاغذها را بازیافت می نمایم.	69
						علاقه مند به مسائل محیط زیست (مانند تخریب لایه اوزن، جنگلها و...) هستم.	70

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای 70 سوال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف سبک های زندگی (سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری ها، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	کاملاً مخالفم	مخالفم	کمی مخالفم	کمی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
امتیاز	1	2	3	4	5	6

پرسشنامه فوق دارای 10 بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سوال مربوطه	بعد
1-8	سلامت جسمانی
9-15	ورزش و تندرستی
16-22	کنترل وزن و تغذیه
23-29	پیشگیری از بیماری ها
30-36	سلامت روان شناختی
37-42	سلامت معنوی
43-49	سلامت اجتماعی
50-55	اجتناب از داروها و مواد مخدر
56-63	پیشگیری از حوادث
64-70	سلامت محیطی

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید.

روایی و پایایی

در پژوهش لعلی و همکاران (1391) با استفاده از آزمون تحلیل عاملی روایی سازه پرسشنامه سبک زندگی را به منزله ابزاری چند بعدی برای ارزیابی و اندازه گیری سبک زندگی مورد تأیید قرار دادند.

همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (0) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+1) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه **سبک زندگی (LSQ)** در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه **سبک زندگی (LSQ)**

آلفای کرونباخ	بعد
0/89	سلامت جسمانی
0/87	ورزش و تندرستی
0/85	کنترل وزن و تغذیه
0/87	پیشگیری از بیماری ها
0/88	سلامت روان شناختی
0/84	سلامت معنوی
0/82	سلامت اجتماعی
0/79	اجتناب از داروها و مواد مخدر
0/85	پیشگیری از حوادث

0/76	سلامت محیطی
0/87	کل

منبع: لعلی، محسن، عابدی، احمد، کجباف، محمدباقر، (1391)، ساخت و اعتباریابی
پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)، پژوهش های روانشناختی، دوره 15، شماره 1.

