

پرسشنامه کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی SF-36

پرسشنامه کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی توسط وبر در سال 1992 ساخته شده است. این آزمون به منظور ارزیابی سیاستهای بهداشتی و بطور کلی ارزیابی حالت سلامت از نظر وضعیت جسمانی و روانی طراحی شده است. این پرسشنامه دارای 36 سوال و 8 مؤلفه می باشد و بر اساس طیف لیکرت با سوالاتی مانند (در مقایسه با سال گذشته به طور کلی سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزیابی می کنید) به سنجش کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی می پردازد.

تعریف عملیاتی متغیر پرسشنامه

در این تحقیق منظور از کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی نمره ای است که پاسخ دهندگان به سوالات 36 گویه ای پرسشنامه کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی می دهند.

مولفه های پرسشنامه و پرسشنامه

ابعاد هشتگانه به همراه تعداد و شماره عبارات

شماره عبارات	تعداد عبارات	ابعاد هشتگانه
۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳	10	عملکرد جسمانی
۱۶-۱۵-۱۳-۱۴	4	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از وضعیت سلامت جسمانی
۱۹-۱۸-۱۷	3	محدودیت‌های ایفای نقش ناشی از مشکلات هیجانی
۳۱-۲۹-۲۳-۲۷	4	انرژی و نشاط
۳۰-۲۸-۲۶-۲۴-۲۵	5	سلامت عاطفی
۳۲-۲۰	2	عملکرد اجتماعی
۲۲-۲۱	2	درد
۳۶-۳۵-۱-۳۴	5	سلامت عمومی

دستورالعمل:

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

به هر سؤال به همان شکلی که توضیح داده شده است، پاسخ دهید. اگر مطمئن نیستید که چگونه به يك سؤال پاسخ

دهید. لطفاً بهترین پاسخ ممکن را انتخاب کنید.
۱- به طور کلی، سلامتی خود را چگونه توصیف می‌نمایید.
(لطفاً یکی را مشخص نمایید)

عالي
1

بسیار خوب
2

خوب
3

متوسط
4

بد
5

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

۱.....
کمی بهتر از سال گذشته است

۲.....
تقریباً مشابه سال گذشته است

۳.....
کمی بدتر از سال گذشته است

۴.....

بسیار بدتر از سال گذشته است

۵.....

۳- موارد زیر شامل فعالیت‌هایی است که شما احتمالاً 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	بله بسیار محدود شده است	بله کمی محدود شده است	خیر اصلاً محدود نشده است
الف) فعالیت‌های سنگین مثل دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، شرکت در ورزش‌های قدرتی	1	2	3
ب) فعالیت‌های متوسط مثل حرکت دادن یک میز، جابجایی جاروبرقی، انجام ورزش‌های سبک	1	2	3
ج) بلند کردن یا حمل خواربار منزل	1	2	3
د) بالا رفتن از چند راه پله	1	2	3
ه) بالا رفتن از یک راه پله	1	2	3

3	2	1	و) دولا شدن، زانو زدن يا خم شدن
3	2	1	ز) راه رفتن براي بيش از يك كيلومتر
3	2	1	ح) راه رفتن براي بيش از چند كوچه
3	2	1	ط) راه رفتن براي بيش از يك كوچه
3	2	1	ي) حمام كردن يا پوشيدن لباس

۴- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا دیگر فعالیتهای روزمره، به علت وضعیت سلامت جسمانی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

خير	بله	
2	1	الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیتها نموده‌اید.
2	1	ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید.
2	1	ج) در انجام کارهایی خاص یا سایر فعالیتها محدودیت داشته‌اید.
2	1	د) در انجام کار یا سایر فعالیتها دچار مشکل شده‌اید (مثلاً نیازمند تلاش بیشتری بوده‌اید)

۵- آیا طی ۴ هفته گذشته در کار و یا سایر فعالیت های روزمره، به علت مشکلات روحی خود یکی از مشکلات زیر را داشته‌اید؟

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

خیر	بله	
2	1	الف) کاهش مدت زمانی که صرف کار یا سایر فعالیت‌ها نموده‌اید.
2	1	ب) به کمتر از آنچه که تمایل داشته‌اید، دست یافته‌اید.
2	1	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 کنید)

اصلاً.....

1

کمی.....

2

تا حدی.....

3

زیاد
4

خیلی زیاد
5

۷- طی ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته-

اید؟ (یکی را مشخص کنید)

اصلاً
1

بسیار کم
2

کم
3

تا حدی
4

شدید
5

بسیار شدید
6

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 نمایید)

اصلاً
1

کمی
2

تا حدی
3

زیاد
4

خیلی زیاد
5

۹- ین پرسش‌ها مربوط به احساسات و وضعیت شما طی ۴ هفته گذشته است. لطفاً برای هر سؤال نزدیک‌ترین پاسخ به احساس خود را انتخاب کنید. چه مدت طی ۴ هفته گذشته:

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

هیچ وقت	به ندرت	بعضی وقت‌ها	خیلی وقت‌ها	اغلب اوقات	تمام اوقات	فعالیت‌ها
6	5	4	3	2	1	الف) فردی سرحال و سرزنده بوده‌اید؟
6	5	4	3	2	1	ب) فردی بسیار عصبی بوده‌اید؟

6	5	4	3	2	1	ج) به حدي غمگين بوده- ايد كه هيچ چيزي شما را شاد نمي كرده است؟
6	5	4	3	2	1	د) احساس آرامش و امنيت داشته ايد؟
6	5	4	3	2	1	ه) خود را پر از انرژي احساس مي كرده ايد؟
6	5	4	3	2	1	و) خود را غمگين و افسرده احساس مي كرده ايد؟
6	5	4	3	2	1	ز) احساس ضعف بيش از حد مي كرده ايد؟
6	5	4	3	2	1	ح) فردي شاد بوده ايد؟
6	5	4	3	2	1	ط) حساس خستگي مي كرده ايد؟

10- 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)

تمام اوقات

1

بیشتر اوقات

2

بعضي اوقات

3

بندرت

4

هيچ وقت

5

11- هر کدام از عبارات زیر تا چه حدی در مورد شما درست یا نادرست است؟

(از هر ردیف يك عدد را مشخص نمایید)

فعالیت‌ها	کاملاً درست	تا حدود زیادی	نمی‌دانم	تا حدود زیادی	کاملاً نادرست
الف) به نظر می‌رسد که من نسبت به دیگر افراد راحت‌تر مبتلا به بیماری می‌شوم.	1	2	3	4	5
ب) سلامتی من مثل دیگر افرادی است که می‌شناسم.	1	2	3	4	5
ج) انتظار دارم که وضع سلامتی‌ام بدتر شود.	1	2	3	4	5
د) وضعیت سلامتی من عالی است.	1	2	3	4	5

• نمره گذاری پرسشنامه:

مقیاس درجه بندی سوالهای پرسشنامه پژوهش مقیاس

پنج درجه ای لیکرت

گزینه انتخابی	درست کاملاً	زیادی	تا حدود	نمی دانم	تا حدود	نادرست کاملاً	امتیاز
							1
							2
							3
							4
							5

پایین ترین نمره در این پرسشنامه صفر و بالاترین ۱۰۰ است. امتیاز هر بعد با امتیاز عنوانها در آن بعد مشخص می شود.

کلید امتیاز هر عبارت در بهترین وضعیت سلامتی (نمره 100)

ردیف	امتیاز	ردیف	امتیاز	ردیف	امتیاز	ردیف	امتیاز
1	1	10	3	19	2	28	6
2	1	11	3	20	1	29	6
3	3	12	3	21	1	30	1
4	3	13	2	22	1	31	6
5	3	14	2	23	1	32	5
6	3	15	2	24	6	33	5
7	3	16	2	25	6	34	1
8	3	17	2	26	1	35	5
9	3	18	2	27	1	36	1

MOS یکی از روش‌های اندازه‌گیری عام محسوب می‌شود که بیشترین میزان استفاده را به خود اختصاص داده است. MOS ابزار چند منظوره‌ای در نظر گرفته می‌شود که امکان مقایسه را در خلال موقعیت‌های مختلف فراهم می‌سازد (الهمن، ۱۹۹۷؛ به نقل از کیلتی امرین گن، مان چینی، اوکمن و فارولدن، ۲۰۰۳). MOS برای ارزیابی کیفیت زندگی در افراد واجد بیماری‌های مزمن جسمانی همچون پرفشاری خون، دیابت (نوع ۱ یا ۲)، بیماری قلبی، روماتیسم بیماری ریوی مزمن و اختلال‌های روانی نظیر اختلال‌های اضطرابی و خلقی استفاده می‌شود. آنچه MOS را برای استفاده در پژوهش‌های مرتبط با کیفیت زندگی گمراه کننده می‌سازد محدود بودن آن به حوزه‌های (محدودیت نقش ناشی از مشکلات هیجانی و جسمی و کارکرد اجتماعی) قابل تشخیص از طریق نشانگان روانپزشکی از مجموع ۸ حوزه‌ی تعیین کننده‌ی کیفیت زندگی است (مندلوپکر و اشتاین، ۲۰۰۰).

راهنمایی: سوالاتی که در داخل جداول با (الف) و (ب) و ... مشخص شده نیز به عنوان سوال جداگانه حساب می‌گردد و با احتساب آنها 36 سوال بدست می‌آید. با دیدن 11 سوال دچار اشتباه نگردید بلکه این پرسشنامه 36 سوالی است.

روایی و پایایی پرسشنامه

روایی ابزار جمع آوری داده ها

اعتبار یا روایی با این مسئله سر و کار دارد که یک ابزار اندازه گیری تا چه حد چیزی را اندازه می گیرد که ما فکر می کنیم (سرمد و

همکاران، 1390). در این پژوهش روایی پرسشنامه در پژوهش (مکوندی و همکاران، 1392) سنجیده شده است.

پایایی ابزارهای جمع آوری داده ها

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می دهد) سرمد و همکاران، 1390). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش (مکوندی و همکاران، 1392) برای این پرسشنامه بالای 0/7 برآورد شد.

متغیر	آلفای کرونباخ
کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی	0/90

منابع:

سرمد، زهره، حجازی، الهه و عباس بازرگان (1390). *روش تحقیق در علوم رفتاری*، انتشارات آگاه.

منتظری، علی؛ گشتاسبی، آرزیتا؛ وحدانی‌نیا، مریم السادات (1384). ترجمه و تعیین پایایی روایی گونه فارسی پرسشنامه sf-36، *مجله پایش*، سال پنجم شماره 17.