به نام خدا

**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 ارزيابی سياستهای بهداشتی و بطور کلی ارزيابی حالت سلامت از نظر وضعيت 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 مقايسه با سال گذشته به طور كلي سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزيابي مي­كنيد) 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ابعاد هشتگانه** | **تعداد عبارات** | **شماره عبارات** |
| عملكرد جسماني | 10 | ۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-3 |
| محدوديت­هاي ايفاي نقش ناشي از وضعيت سلامت جسماني | 4 | ۱۶-۱۵-۱۴-13 |
| محدوديت­هاي ايفاي نقش ناشي از مشكلات هيجاني | 3 | ۱۹-۱۸-17 |
| انرژي و نشاط | 4 | ۳۱-۲۹-۲۷-23 |
| سلامت عاطفي | 5 | ۳۰-۲۸-۲۶-۲۵-24 |
| عملكرد اجتماعي | 2 | 20-32 |
| درد | 2 | 21-22 |
| سلامت عمومي | 5 | ۳۶-۳۵-۳۴-1 |

**دستورالعمل:**

اين پرسشنامه شما را در مورد سلامتي خودتان بررسي مي­كند. اين اطلاعات كمك مي­كند تا بتوان به ثبت احساسات

شما و اين كه شما تا چه حدي توانايي انجام كارهاي روزانه خود را داريد، اقدام كرد.

به هر سؤال به همان شكلي كه توضيح داده شده است، پاسخ دهيد. اگر مطمئن نيستيد كه چگونه به يك سؤال پاسخ

دهيد. لطفاً بهترين پاسخ ممكن را انتخاب كنيد.

۱- به طور كلي، سلامتي خود را چگونه توصيف مي­نماييد. (لطفاً يكي را مشخص نماييد)

عالي ..................................................................... 1

بسيار خوب ............................................................ 2

خوب ................................................................... 3

متوسط ................................................................ 4

بد ...................................................................... 5

۲- در مقايسه با سال گذشته به طور كلي سلامت خود را در حال حاضر چگونه ارزيابي مي­كنيد (يكي را مشخص نماييد).

بسيار بهتر از سال گذشته است ......................................................................... ۱

كمي بهتر از سال گذشته است ......................................................................... ۲

تقريباً مشابه سال گذشته است ......................................................................... ۳

كمي بدتر از سال گذشته است ......................................................................... ۴

بسيار بدتر از سال گذشته است ........................................................................ ۵

۳- موارد زير شامل فعاليتهايي است كه شما احتمالاً طي يك روز عادي انجام مي­دهيد آيا وضعيت سلامتي شما در حال حاضر اين فعاليتها را محدود كرده است؟ اگر چنين است به چه ميزان.

(از هر رديف يك عدد را مشخص نماييد)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| فعالیت­ها | **بله بسیار محدود شده است** | **بله کمی محدود شده است** | **خیر اصلاً محدود نشده است** |
| الف) فعاليت هاي سنگين مثل دويدن، بلند كردن اجسام سنگين، شركت در ورزش هاي قدرتي | 1 | 2 | 3 |
| ب) فعاليت هاي متوسط مثل حركت دادن يك ميز، جابجايي جاروبرقي، انجام ورزش های سبك | 1 | 2 | 3 |
| ج) بلند كردن يا حمل خواربار منزل | 1 | 2 | 3 |
| د) بالا رفتن از چند راه پله | 1 | 2 | 3 |
| ه) بالا رفتن از يك راه پله | 1 | 2 | 3 |
| و) دولا شدن، زانو زدن يا خم شدن | 1 | 2 | 3 |
| ز) راه رفتن براي بيش از يك كيلومتر | 1 | 2 | 3 |
| ح) راه رفتن براي بيش از چند كوچه | 1 | 2 | 3 |
| ط) راه رفتن براي بيش از يك كوچه | 1 | 2 | 3 |
| ي) حمام كردن يا پوشيدن لباس | 1 | 2 | 3 |

۴- آيا طي ۴ هفته گذشته در كار و يا ديگر فعاليتهاي روزمره، به علت وضعيت سلامت جسماني خود يكي از مشكلات زير را داشته­ايد؟

(از هر رديف يك عدد را مشخص نماييد)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **بله** | **خیر** |
| الف) كاهش مدت زماني كه صرف كار يا ساير فعاليت­ها نموده­ايد. | 1 | 2 |
| ب) به كمتر از آنچه كه تمايل داشته­ايد، دست يافته­ايد. | 1 | 2 |
| ج) در انجام كارهايي خاص يا ساير فعاليت­ها محدوديت داشته­ايد. | 1 | 2 |
| د) در انجام كار يا ساير فعاليت ­ها دچار مشكل شده­ايد(مثلاً نيازمند تلاش بيشتري بوده­ايد) | 1 | 2 |

۵- آيا طي ۴ هفته گذشته در كار و يا ساير فعاليت ­هاي روزمره، به علت مشكلات روحي خود يكي از مشكلات زير را داشته­ايد؟

(از هر رديف يك عدد را مشخص نماييد)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **بله** | **خیر** |
| الف) كاهش مدت زماني كه صرف كار يا ساير فعاليت­ها نموده­ايد. | 1 | 2 |
| ب) به كمتر از آنچه كه تمايل داشته­ايد، دست يافته­ايد. | 1 | 2 |
| ج) كار يا ساير فعاليت­هاي خود را با دقت معمول انجام نداده­ايد. | 1 | 2 |

۶- طي ۴ هفته گذشته سلامت جسماني يا مشكلات روحي شما تا چه حدي فعاليت­هاي معمول اجتماعي شما را در رابطه با خانواده، دوستان، همسايگان با مردم مختل كرده بود؟ (یكي را مشخص كنيد)

اصلاً .................................................................................... 1

كمي ................................................................................... 2

تا حدي ............................................................................... 3

زياد ................................................................................... 4

خيلي زباد ............................................................................ 5

۷- طي ۴ هفته گذشته چقدر درد داشته­ايد؟ (یكي را مشخص كنيد)

اصلاً .................................................................................. 1

بسيار كم ............................................................................ 2

كم ................................................................................... 3

تا حدي .............................................................................. 4

شديد ................................................................................. 5

بسيار شديد .......................................................................... 6

۸- طي ۴ هفته گذشته درد تا چه حد در كار معمولي و هميشگي شما اختلال ايجاد كرده بود (هم كار بيرون از

منزل و هم كار منزل)؟ (يكي را مشخص نماييد)

اصلاً ........................................................................... 1

كمي .......................................................................... 2

تا حدي ...................................................................... 3

زياد ........................................................................... 4

خيلي زباد ................................................................... 5

۹- ين پرسش­ها مربوط به احساسات و وضعيت شما طي ۴ هفته گذشته است. لطفاً براي هر سؤال نزديك­ترين پاسخ به احساس خود را انتخاب كنيد. چه مدت طي ۴ هفته گذشته:

(از هر رديف يك عدد را مشخص نماييد)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| فعالیت­ها | **تمام اوقات** | **اغلب اوقات** | **خیلی وقت­ها** | **بعضی وقت­ها** | **به ندرت** | **هیچ وقت** |
| الف) فردي سرحال و سرزنده بوده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ب) فردي بسيار عصبي بوده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ج) به حدي غمگين بوده­ايد كه هيچ چيزي شما را شاد نمي­كرده است؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| د) احساس آرامش و امنيت داشته­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ه) خود را پر از انرژي احساس مي­كرده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| و) خود را غمگين و افسرده احساس مي­كرده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ز) احساس ضعف بيش از حد مي­كرده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ح) فردي شاد بوده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ط)حساس خستگي مي­كرده­ايد؟ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

10- طي ۴ هفته گذشته، وضعيت جسماني يا مشكلات روحي چه مدتي فعاليت­هاي اجتماعي شما را مختل كرده بود

(مثل ديدار دوستان، بستگان و غيره)؟ (يكي را مشخص نماييد)

تمام اوقات ........................................................................... 1

بيشتر اوقات ........................................................................ 2

بعضي اوقات ........................................................................ 3

بندرت .............................................................................. 4

هيچ وقت .......................................................................... 5

11- هر كدام از عبارات زير تا چه حدي در مورد شما درست يا نادرست است؟

(از هر رديف يك عدد را مشخص نماييد)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| فعالیت­ها | **کاملاً درست است** | **تا حدود زیادی درست است** | **نمی­دانم** | **تا حدود زیادی نادرست است** | **کاملاً نادرست است** |
| الف) به نظر مي­رسد كه من نسبت به ديگر افراد راحت­تر  مبتلا به بيماري مي­شوم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ب) سلامتي من مثل ديگر افرادي است كه مي­شناسم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ج) انتظار دارم كه وضع سلامتي­ام بدتر شود. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| د) وضعيت سلامتي من عالي است. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

* **نمره گذاری پرسشنامه:**

**مقياس درجه‌بندي سوالهاي پرسشنامه پژوهش مقياس پنج درجه‌اي ليكرت**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| گزينه انتخابي | **کاملاً درست است** | **تا حدود زیادی درست است** | **نمی­دانم** | **تا حدود زیادی نادرست است** | **کاملاً نادرست است** |
| امتياز | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**پايين­ترين نمره در اين پرسشنامه صفر و بالاترين ۱۰۰ است. امتياز هر بعد با امتياز عنوان­ها در آن بعد مشخص مي­شود.**

**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 يكي از روش­هاي اندازه­گيري عام محسوب مي­شود كه بيشترين ميزان استفاده را به خود اختصاص داده است. MOS ابزار چند منظوره­اي در نظر گرفته مي­شود كه امكان مقايسه را در خلال موقعيت­هاي مختلف فراهم مي­سازد (الهمن، ۱۹۹۷ ؛ به نقل از كيلتي امرين گن، مان چيني، اوكمن و فارولدن، ۲۰۰۳). MOS براي ارزيابي كيفيت زندگي در افراد واجد بيماري­هاي مزمن جسماني همچون پرفشاري خون، ديابت (نوع ۱ يا ۲)، بيماري قلبي، روماتيسم بيماري ريوي مزمن و اختلال هاي رواني نظير اختلال هاي اضطرابي و خلقي استفاده مي­شود. آنچه MOS را برای استفاده در پژوهش­هاي مرتبط با كيفيت زندگي گمراه كننده مي­سازد محدود بودن آن به حوزه­هاي(محدوديت نقش ناشي از مشكلات هيجاني و جسمي و كاركرد اجتماعي) قابل تشخيص از طريق نشانگان روانپزشكي از مجموع 8 حوزه­ي تعيين كننده­ي كيفيت زندگي است(مندلويكر و اشتاين، 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 اين پژوهش روایی پرسشنامه در پروژهش ( مکوندی و همکاران، 1392) سنجيده 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). ضريب آلفاي كرونباخ محاسبه شده در پژوهش ( مکوندی و همکاران، 1392 ) براي این پرسشنامه بالای 7/0 برآورد شد.

|  |  |
| --- | --- |
| متغیر | آلفای کرونباخ |
| کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی | 90/0 |

**منابع:**

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

منتظری، علی؛ گشتاسبی، آزيتا؛ وحدانی­نيا، مريم السادات (1384). ترجمه و تعيين پايايی روايی گونه فارسی پرسشنامه sf-36،***مجله پايش*** ،سال پنجم شماره 17.