

فرم کوتاه پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHO-)
(QOL-BREF)

در این پرسشنامه، از احساس شما نسبت به کیفیت زندگی، سلامت و سایر جنبه های زندگی شما سوال می شود. لطفاً به تمام سوالات پاسخ دهید. در صورت عدم اطمینان در انتخاب یکی از گزینه ها، پاسخی را که صحیح تری دانید، انتخاب کنید. این مورد معمولاً اولین انتخاب شماست. به هنگام پاسخ ایده آل ها، لذت ها و دغدغه های خود را به یاد داشته باشید. کلیه سوال ها در مورد دو هفته اخیر از زندگی شماست.

1- کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

2- چقدر از وضعیت سلامت خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

3- درد جسمانی چقدر مانع انجام کارهای مورد نظر شما می شود؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

4- جهت انجام فعالیت های روزمره زندگی، چقدر به درمان های طبی

نیازمند هستید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

5- چقدر از زندگی لذت می برید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

6- به نظر شما زندگی شما تا چه حد معنی دار است؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

7- در امور خود، چقدر قادر به تمرکز هستید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

8- در زندگی روزمره چقدر احساس امنیت می‌کنید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

9- محیط اطراف شما، تا چه حد سالم است؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

10- آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

11- آیا قادرید شکل ظاهری بدن خود را بپذیرید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

12- آیا برای رفع نیازهای خود، پول کافی دارید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

13- اطلاعات مورد نیاز روزمره به چه میزان در دسترس

شماست؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

14- به چه میزان امکان فعالیت‌های تفریحی را دارید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

15- تحرک و چابکی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

16- چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

17- چقدر از توانایی خود در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی راضی هستید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

18- چقدر در استفاده از ظرفیت کاری خود، از خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

19- چقدر از خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

20- چقدر از روابط شخصی خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

21- چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

22- چقدر از حمایتی که از دوستان خود دریافت می‌کنید راضی هستید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

23- چقدر از شرایط محل زندگی خود رضایت دارید؟

بسیار بد بد متوسط خوب بسیار خوب

24- چقدر از دسترسی خود به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

25- چقدر از وضعیت رفت و آمد خود احساس رضایت دارید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □

26- چقدر دچار حالاتی مانند دل گرفتگی، ناامیدی، اضطراب و

افسردگی می‌شوید؟

بسیار بد □ بد □ متوسط □ خوب □ بسیار خوب □



پرسشنامه کیفیت زندگی

کیفیت زندگی عبارتست از برداشت هر شخص از وضعیت سلامتی خود و میزان رضایت از این وضع (حمیدی زاده و همکاران، 1387). سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی را درک فرد از جایگاهش در زندگی در بافت سیستم فرهنگ و ارزشهایی که او در آنها زندگی می کند می داند که در ارتباط با هدف ها، انتظارات، استانداردها و نگرانی های اوست (شاه و همکاران، 2011).

سازمان بهداشت جهانی به منظور وجود انسجام در پژوهش ها و سنجش کیفیت زندگی، گروهی را برای ساخت پرسشنامه مأمور کرد. حاصل کار این گروه پرسشنامه کیفیت زندگی 100 سوالی بود (WHOQOL-100). چند سال بعد برای استفاده آسان تر از این پرسشنامه فرم کوتاهی از آن تهیه شد. پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی 26 سوالی (WHOQOL-BREF) یک پرسشنامه 26 سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد. این مقیاس در سال 1996 توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه های فرم 100 سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای 4 زیر مقیاس و یک نمره کلی است. این زیر مقیاس ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. در ابتدا یک نمره خام برای هر زیر مقیاس به دست می آید که باید از طریق یک فرمول به نمره ای استاندارد بین 0 تا 100 تبدیل شود. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بیشتر است.

این مقیاس به 19 زبان مختلف ترجمه شده است که در کشورهای مختلف برای اندازه گیری کیفیت زندگی افراد از آن استفاده میشود. گروه مطالعاتی سازمان جهانی بهداشت، این مقیاس را يك مقیاس بین فرهنگی¹ می داند و به همین دلیل از آن در فرهنگ های مختلف استفاده می شود (سازمان بهداشت جهانی، 1996).



¹cross-cultural

روایی و اعتبار

در ایران نیز نصیری و همکاران (1385) این مقیاس را به فارسی ترجمه و روایی² و پایایی³ آن را گزارش کرده است. ضریب آلفای کرونباخ⁴ 0/84 نشان دهنده همسانی درونی مطلوب آن است. از طرف دیگر تحلیل عاملی⁵ در 26 گویه این مقیاس، مشخص کرد که در این مقیاس چهار زیر مقیاس (یعنی سلامت جسمی، سلامت روانشناختی، روابط اجتماعی و محیط زندگی که در مقیاس اصلی وجود داشتند) وجود دارد که نشان دهنده روایی ساختاری آن است.

همچنین برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی 1167 نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی 0/77، سلامت روانی 0/77، روابط اجتماعی 0/75، سلامت محیط 0/84 به دست آمد. سازگاری درونی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که در جدول زیر آمده است) جات و همکاران 1385

²-validity

³-reliability

⁴-Cronbach's alpha

⁵-factor analysis

نمره گذاری

در ابتدا باید به هر یک از 26 سوال، نمره 1 تا 5 بدهید. برای سهولت در نمره گذاری، این نمرات در داخل خود پرسشنامه به صورت عدد وارد شده‌اند.

توجه: سوالات 3 و 4 و 26 به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. در مرحله بعد باید نمره خام هر زیر مقیاس را به دست آورید که به ترتیب زیر است:

زیر مقیاس سلامت جسمی: جمع نمرات سوالات 3- 4- 10- 15- 16- 17- 18 در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین 7 تا 35 خواهد بود و تفاضل این دو 28 است.

زیر مقیاس سلامت روانشناختی: جمع نمرات سوالات 5- 6- 7- 11- 19- 26 در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین 6 تا 30 خواهد بود و تفاضل این دو 24 است.

زیر مقیاس روابط اجتماعی: جمع نمرات سوالات 20- 21- 22 در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین 3 تا 15 خواهد بود و تفاضل این دو 12 است.

زیر مقیاس محیط اجتماعی: جمع نمرات سوالات 8- 9- 12- 13- 14- 23- 24- 25 در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین 8 تا 40 خواهد بود و تفاضل این دو 32 است.

کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی: جمع نمرات سوالات 1 و 2 در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین 2 تا 10 خواهد بود و تفاضل این دو 8 است

پس از به دست آوردن نمرات خام هر خرده مقیاس باید آن را به یک نمره استاندارد از 0 تا 100 تبدیل کنیم که این نمره را با توجه به فرمول زیر محاسبه می کنیم.

$$X 100 \frac{\text{کمترین نمره ممکن زیر مقیاس} - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}$$

تفاضل بین بیشترین و کمترین نمره ممکن زیر مقیاس

نمره زیر مقیاس ها به توجه به فرمول بالا به این ترتیب محاسبه خواهد شد.

$$\text{سلامت جسمی} = \frac{7 - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}{28} \times 100$$

$$\text{سلامت روان} = \frac{6 - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}{24} \times 100$$

$$\text{روابط اجتماعی} = \frac{3 - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}{12} \times 100$$

$$\text{سلامت محیط} = \frac{8 - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}{32} \times 100$$

$$\text{نمره کلی} = \frac{2 - \text{نمره به دست آمده در زیر مقیاس}}{8} \times 100$$