

## پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت والکر

**هدف:** اندازه گیری رفتارهای ارتقا دهنده سلامت (تغذیه، ورزش، مسئولیت

پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی)

ردیف	عبارات	هرگز	برخی	اغلب	همیشه
1	احساس می کنم که در حال ترقی هستم و در مسیر مثبتی رشد می کنم.				
2	از خود راضی ام و احساس آرامش می کنم.				
3	به آینده امیدوار هستم.				
4	اعتقاد دارم که زندگی ام هدفمند است.				
5	برای رسیدن به اهداف بلند مدت زندگی ام تلاش می کنم.				
6	از مسائلی که در زندگی برایم اهمیت دارند، آگاهی دارم.				
7	هر روز زندگی برایم جالب توجه و چالش برانگیز است				
8	احساس می کنم با نیروهایی بزرگتر از خودم در ارتباط هستم.				
9	از سوی مجموعه ای از افراد که نگرانم هستند و برایم دل می سوزاند، حمایت می شوم.				
10	بین زمان کار و تفریح تعادل ایجاد می کنم.				

				برای یادگیری تجربیات جدید آمادگی دارم.	11
				اطلاعاتی را از افراد متخصص، در مورد نحوه مراقبت درست از خودم، درخواست می کنم.	12
				در برنامه های آموزشی در زمینه مراقبت بهداشت فردی شرکت می کنم.	13
				زمان انجام فعالیت ورزشی ضربان قلبم را چک می کنم.	14
				در مورد مسائل نگران کننده مربوط به سلامت من با متخصصان بهداشت و درمان گفتگو می کنم.	15
				نشانه های غیرمعمولی بیماری را به پزشک یا سایر پرسنل بهداشتی گزارش می کنم.	16
				در خصوص مشکلات و نگرانی هایم با اطرافیانم بحث و گفتگو می کنم.	17
				مطالب یا برنامه های تلویزیونی را در مورد حفظ و بهبود سلامتی می خوانم و می بینم.	18
				رژیم غذایی را که کم چربی، یا دارای چربی های اشباع شده و کم کلسترول باشد، انتخاب می کنم.	19
				برچسب مواد غذایی بسته بندی شده حاوی روغن ها و سدیم مانند کنسروها و غیره را می خوانم.	20
				از پرسنل بهداشتی مانند پزشکان و پرستاران برای فهم دستورات آنها سوال می کنم.	21
				اگر لازم باشد درخواست مشاوره یا راهنمایی می	22

				کنم.	
				از سوی مجموعه ای از افراد که نگرانم هستند و برایم دل می سوزاند، حمایت می شوم.	23
				زمانی که از کارشناسان بهداشتی، پزشکان و پرستاران در مورد مسایل مربوط به سلامتی سوال می کنم دوست دارم اطلاعات زیادی به من بدهند.	24
				وقتم را با دوستان نزدیک می گذرانم.	25
				با دیگران رابطه پر معنی و رضایت بخشی دارم.	26
				بیان نگرانی، عشق و صمیمیت به دیگران برایم آسان است.	27
				راه هایی را برای ایجاد روابط صمیمی و نزدیک پیدا می کنم.	28
				توسط افرادی که مورد توجه آنها هستم لمس می شوم و آنها را لمس می کنم.	29
				از طریق گفتگو و توافق با دیگران مشکلاتم را برطرف می کنم.	30
				زمان خوابیدن بر افکار خوب تمرکز می کنم.	31
				از دیگران بخاطر موفقیت هایشان به آسانی تعریف و تمجید می کنم.	32
				از روش های خاصی برای کنترل استرس خودم استفاده می کنم.	33
				به قدر کفایت می خوابم.	34

				هر روز دقایقی را برای آرام سازی و شل کردن عضلات، تعیین می کنم.	35
				برای جلوگیری از خستگی قدم می زنم.	36
				مسایلی از زندگی ام را که قدرت تغییر آنها را ندارم، می پذیرم.	37
				آرام سازی و روش هایی مانند یوگا را روزانه 20-15 دقیقه تمرین می کنم.	38
				در جریان فعالیت های معمول روز ورزش می کنم (مانند قدم زدن زمان نهار، استفاده از پله بجای آسانسور، پارک ماشین در محلی دورتر از مقصدم و پیاده روی تا محل کار و غیره).	39
				در فعالیت های بدنی سبک تا متوسط شرکت می کنم (مانند پیاده روی استقامتی 5 روز در هفته هر روز 30-40 دقیقه)..	40
				حداقل 3 بار در هفته به مدت 20 دقیقه یا بیشتر ورزش شدید می کنم (دوچرخه سواری، پیاده روی سریع، دویدن، ...).	41
				برنامه منظمی برای ورزش کردن دارم.	42
				اوقات فراغتم را با فعالیت های بدنی می گذرانم (مانند شنا، دوچرخه سواری).	43
				در جریان فعالیت های معمول روز ورزش می کنم (مانند قدم زدن زمان نهار، استفاده از پله بجای آسانسور، پارک ماشین در محلی دورتر از مقصدم	44

				و پیاده روی تا محل کار و غیره).	
				تمرینهای کششی را حداقل 3 بار در هفته انجام می دهم.	45
				هنگام فعالیت ورزشی ضربان قلبم به میزان مطلوب می رسد.	46
				صبحانه می خورم.	47
				استفاده از شکر و شیرینی ها را محدود می کنم.	48
				روزانه 3-5 وعده سبزی می خورم.	49
				روزانه فقط 2-3 وعده گوشت قرمز، مرغ، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیل مصرف می کنم.	50
				روزانه 2-3 وعده شیر، ماست یا پنیر می خورم.	51
				روزانه فقط 2-3 وعده گوشت قرمز، مرغ، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیل مصرف می کنم.	52
				2-4 بار در روز میوه می خورم.	53
				هر روز 6-11 وعده نان، برنج و ماکارونی می خورم.	54

## روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای 54 سوال بوده و هدف آن اندازه گیری رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت (تغذیه، ورزش، مسئولیت پذیری در مورد سلامت، مدیریت استرس، حمایت بین فردی، خودشکوفایی) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	بسیار	اغلب	همیشه
امتیاز	1	2	3	4

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

سوال	بعد
1-11	تغذیه
12-24	ورزش
25-32	مسئولیت پذیری در مورد سلامت
33-38	مدیریت استرس
39-46	حمایت بین فردی
47-54	خودشکوفایی

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 محمدی زیدی و همکاران (1390) روایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری 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 می‌گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه *سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت والکر* در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه *سبک زندگی ارتقاء دهنده سلامت*

### والکر

آلفای کرونباخ	بعد
0/79	تغذیه
0/86	ورزش
0/81	مسئولیت پذیری در مورد سلامت
0/91	مدیریت استرس
0/79	حمایت بین فردی
0/81	خودشکوفایی



**منبع:** محمدی زیدی، عیسی، (1390)، روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیست و یکم، ویژه نامه 1.

- Walker SN, Hill-Polerecky DM. Psychometric evaluation of Health Promoting Lifestyle Profil II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center, College of Nursing, Lincoln, 1997.

این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از 1 تا 5 نمره گذاری شده است.

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

A. تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

### **تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه**

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه ها داده ها را وارد نرم افزار اسپس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اسپس پی اس اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها کنید.

چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه ( دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلا اگر شخصی سوال 7 پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال 7 عدد 1 ( خیلی کم ) را بگذارید. مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلا اگر مولفه اول X و سوالات آن 1 تا 7 است شما باید سوالات 1 تا 7 را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود.

به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها که ایجاد کردید را با هم compute کنید تا این بار متغیر اصلی تحقیق به وجود بیاید که به طور مثال متغیر مدیریت دانش یا ... است.

مرحله سوم. حالا شما هم مولفه ها را به وجود آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید برای این پرسشنامه (متغیر) بگیرید. مثلا می توانید آزمون توصیفی ( میانگین، انحراف استاندارد، واریانس) یا می توانید آزمون همبستگی را با یک متغیر دیگر بگیرید.

### **تحلیل بر اساس میزان نمره پرسشنامه**

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید.

توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما 10 پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر 10 کنید  
 مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است  
 تعداد سوالات پرسشنامه \* 1 = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
54		216

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 54 تا 62 باشد، میزان ..... در این جامعه ضعیف می باشد.
- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین ... تا ..... باشد، میزان ..... سطح متوسطی می باشد.
- در صورتی که نمرات بالای ..... باشد، میزان ..... بسیار خوب می باشد.

