

بخش اول: پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه (WHOQOL-BREF)

سوالات زیر درباره کیفیت زندگی، سلامتی یا سایر جنبه‌های زندگی شما هستند. لطفاً پاسخی را که از نظر شما مناسب‌تر است را انتخاب کنید. اگر در پاسخ به سوالی تردید دارید، اولین پاسخی که به ذهن تان می‌رسد را انتخاب کنید.

قسمت اول: لطفاً به سوالات زیر با توجه به شرایط زندگی تان در یک هفته اخیر پاسخ دهید.

| شماره | سوال | خیلی بد | بد | نه بد و نه خوب | خوب | خیلی خوب |
|-------|---|---------|----|----------------|-----|----------|
| ۱ | در کل کیفیت زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

| شماره | سوال | کاملاً ناراضی | ناراضی | نه ناراضی و نه راضی | راضی | خیلی راضی |
|-------|---------------------------------------|---------------|--------|---------------------|------|-----------|
| ۲ | چقدر از وضعیت سلامتی خود رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

قسمت دوم: سوالات زیر درباره این است که در چهار هفته اخیر تا چه حد برخی چیزها را تجربه کرده‌اید.

| شماره | سوال | اصلاً | کم | متوسط | خیلی زیاد | به شدت |
|-------|--|-------|----|-------|-----------|--------|
| ۳ | دردهای جسمانی و مشکلات بدنی چقدر مانع انجام فعالیت‌ها و کارهای مورد علاقه شما می‌شود؟ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴ | برای انجام کارهای روزمره، چقدر به درمان‌های پزشکی (دارو و دستورات خاص پزشکی) نیاز دارید؟ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۵ | چقدر از زندگی لذت می‌برید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۶ | به نظر شما، زندگی شما تا چه حد معنادار (با ارزش) است؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۷ | در انجام کارها و امور روزمره خود چقدر قادر به تمرکز هستید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۸ | در زندگی روزمره خود چقدر احساس امنیت و آرامش می‌کنید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۹ | محیط اطراف شما، تا چه حد سالم و بهداشتی است؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

قسمت سوم: سوالات زیر تجربیات و توانایی شما در انجام دادن کارهای خاصی در طول چهار هفته اخیر را می‌سنجد.

| شماره | سوال | اصلاً | در حد کم | در حد متوسط | در حد زیاد | به طور کامل |
|-------|---|-------|----------|-------------|------------|-------------|
| ۱۰ | آیا برای زندگی روزمره انرژی کافی دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| ۱۱ | آیا شکل و قیافه ظاهری بدنتان مورد قبول شماست؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۲ | آیا برای رفع نیازهای خود پول کافی دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۳ | اخبار و اطلاعات مورد نیاز روزانه به چه میزان در دسترس شماست؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۴ | چه میزان فرصت برای پرداختن به کارهایی که مورد علاقه شخصی شماست، دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

| شماره | سوال | خیلی بد | بد | نه بد و نه خوب | خوب | خیلی خوب |
|-------|--|---------|----|----------------|-----|----------|
| ۱۵ | چقدر در استفاده از ظرفیت کاری خود (بازار، خرید، قدم زدن، منزل اقوام) از خود رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

| شماره | سوال | کاملاً ناراضی | ناراضی | نه ناراضی و نه راضی | راضی | خیلی راضی |
|-------|--|---------------|--------|---------------------|------|-----------|
| ۱۶ | چقدر از وضعیت خواب خود راضی هستید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۷ | چقدر از توانایی خود برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی راضی هستید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۸ | از توانایی خود برای کار کردن چقدر رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱۹ | از توانایی کار کردن، خواب، خوراک و رفت و آمد خودتان چقدر رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۰ | چقدر از روابط اجتماعی‌تان با دیگران رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۱ | چقدر از روابط جنسی خود رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۲ | چقدر از حمایت دوستان و آشنایان خود راضی هستید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۳ | چقدر از شرایط و امکانات محل زندگی خود رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۴ | چقدر از دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۲۵ | چقدر از دسترسی به امکانات حمل و نقل و وضعیت رفت و آمد خود رضایت دارید؟ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |

قسمت چهارم: سوال زیر نحوه احساس و تجربه شما درباره چیزهایی خاص را در چهار هفته اخیر می‌سنجد.

| شماره | سوال | هیچ-وقت | به ندرت | بعضی اوقات | خیلی وقت-ها | همیشه |
|-------|---|---------|---------|------------|-------------|-------|
| ۲۶ | چه مقدار دچار حالاتی مانند: یاس و ناامیدی و اضطراب و ... می‌شوید؟ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |

بخش دوم: معرفی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF)

کیفیت زندگی عبارتست از برداشت هر شخص از وضعیت سلامتی خود و میزان رضایت از این وضع (حمیدی زاده و همکاران، ۱۳۸۲). 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، ۲۰۱۱). پرسشنامه کیفیت زندگی ۳۶ سوالی (SF-36) مشهورترین و پر استفاده ترین ابزار برای سنجش کیفیت زندگی است.

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 ۱۰۰ 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 ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF) یک پرسشنامه ۲۶ سوالی است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می سنجد. این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه های فرم ۱۰۰ سوالی این پرسشنامه ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴ زیرمقیاس و یک نمره کلی است. این زیرمقیاس ها عبارتند از: سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت محیط اطراف و یک نمره کلی. در ابتدا یک نمره خام برای هر زیرمقیاس به دست می آید که باید از طریق یک فرمول به نمره ای استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شود. نمره بالاتر نشان دهنده کیفیت زندگی بیشتر است.

بخش سوم: ویژگی روانسنجی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF)

برای بررسی روایی و پایایی این پرسشنامه پژوهشی بر روی ۱۱۶۷ نفر از مردم تهران انجام گرفت. شرکت کنندگان به دو گروه دارای بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. پایایی آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس ها به این صورت به دست آمد: سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵، سلامت محیط ۰/۸۴ به دست آمد. سازگاری درونی نیز با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد که در جدول زیر آمده است (جات و همکاران، ۱۳۸۵).

| زیرمقیاس | گروه سالم، تعداد = ۷۰۰ | گروه بیمار، تعداد = ۳۶۷ |
|---------------|------------------------|-------------------------|
| سلامت جسمانی | ۰/۷۰ | ۰/۷۲ |
| سلامت روان | ۰/۷۳ | ۰/۷۰ |
| روابط اجتماعی | ۰/۵۵ | ۰/۵۲ |

نمره گذاری پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF)

با توجه به پیچیده بودن نمره گذاری پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سوالی (WHOQOL-BREF) آن را به طور کامل در اینجا توضیح می‌دهیم.

در ابتدا باید به هر یک از ۲۶ سوال، نمره ۱ تا ۵ بدهید. برای سهولت در نمره گذاری، این نمرات در داخل خود پرسشنامه به صورت عدد وارد شده‌اند.

توجه: سوالات ۳ و ۴ و ۲۶ به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند.

در مرحله بعد باید نمره خام هر زیر مقیاس را به دست آورید که به ترتیب زیر است:

- زیرمقیاس سلامت جسمی: جمع نمرات سوالات ۳- ۴- ۱۰- ۱۵- ۱۶- ۱۷- ۱۸ در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین ۷ تا ۳۵ خواهد بود و تفاضل این دو ۲۸ است.
- زیرمقیاس سلامت روان: جمع نمرات سوالات ۵- ۶- ۷- ۱۱- ۱۹- ۲۶ در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین ۶ تا ۳۰ خواهد بود و تفاضل این دو ۲۴ است.
- زیرمقیاس رابط اجتماعی: جمع نمرات سوالات ۲۰- ۲۱- ۲۲ در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین ۳ تا ۱۵ خواهد بود و تفاضل این دو ۱۲ است.
- زیرمقیاس سلامت محیط: جمع نمرات سوالات ۸- ۹- ۱۲- ۱۳- ۱۴- ۲۳- ۲۴- ۲۵ در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین ۸ تا ۴۰ خواهد بود و تفاضل این دو ۳۲ است.
- کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی: جمع نمرات سوالات ۱ و ۲ در پرسشنامه. دامنه نمرات این زیر مقیاس بین ۲ تا ۱۰ خواهد بود و تفاضل این دو ۸ است.

پس از به دست آوردن نمرات خام هر خرده مقیاس باید آن را به یک نمره استاندارد از ۰ تا ۱۰۰ تبدیل کنیم که این نمره را با توجه به فرمول زیر محاسبه می‌کنیم.

کمترین نمره ممکن زیر مقیاس — نمره به دست آمده در زیرمقیاس $\times 100$

تفاضل بین بیشترین و کمترین نمره ممکن زیر مقیاس

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

دیارنمان بیژوهتر

$$\begin{aligned} \text{سلامت جسمی} &= \frac{\text{نمره به دست آمده در زیرمقیاس}}{28} \times 100 \\ \text{سلامت روان} &= \frac{\text{نمره به دست آمده در زیرمقیاس}}{24} \times 100 \\ \text{روابط اجتماعی} &= \frac{\text{نمره به دست آمده در زیرمقیاس}}{12} \times 100 \\ \text{سلامت محیط} &= \frac{\text{نمره به دست آمده در زیرمقیاس}}{32} \times 100 \\ \text{نمره کلی} &= \frac{\text{نمره به دست آمده در زیرمقیاس}}{8} \times 100 \end{aligned}$$

منابع

- جات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی، کورش، محمد، کاظم؛ مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵) استاندارد سازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. *مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی*. ۴ (۴).
- حمیدی زاده؛ سعید؛ احمدی، فضل اله؛ اصلانی، یوسف؛ اعتمادی فر، شهرام؛ صالحی، کمال؛ کردیزدی، رحمت اله. (۱۳۸۷). بررسی تاثیر برنامه ورزشی گروهی بر کیفیت زندگی سالمندان در سال ۱۳۸۵-۸۶. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد*، ۱۶ (۱)، ۸۱.
- Shah R and et al. (2011). Contribution of spirituality to quality of life in patients with residual schizophrenia. *Psychiatry Research*; 190: 200-205



شبکه های ارتباطی ما :

شماره تماس رزرو ویزیت روان درمانی : ۰۹۹۲۲۷۱۰۰۲۴

 Clinic_zendegi  Clinic.zendegi

 www.zendegicenter.ir