

مقاله پژوهشی

سلامت جامعه

دوره نوزدهم، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۴

بررسی روان‌سنجی و استفاده از فرم کوتاه شده پرسشنامه سبک زندگی فرم بلند

راحله سموعی^{۱*}، ملیحه کاهی^۲، شکوفه سموعی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۲۹

خلاصه

مقدمه: برای سنجش و اندازه‌گیری ویژگی‌های مختلف افراد علاوه بر روان‌سنجی، طراحی ابزار به کوتاه‌ترین شکلی که همچنان معتبر باشد، مهم است. با توجه به کاربرد زیاد پرسشنامه سبک زندگی ۷۰ سؤالی، این مطالعه با هدف بررسی روان‌سنجی و استفاده از فرم کوتاه‌شده پرسشنامه سبک زندگی ۷۰ سؤالی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مقطعی، بر روی کلیه دبیران دوره متوسطه شهر اصفهان ۱۴۰۳ (حدود ۸۰۰۰ نفر) به صورت در دسترس انجام شد. با توجه به استفاده از فرم استاندارد و بلند سبک زندگی Laali ۱۳۹۱ با ۱۰ مقیاس، روایی صوری، محتوایی، هم‌زمان، ملاکی (واگرا و همگرا)، و پایایی پرسشنامه برای دستیابی به ابزار کوتاه‌شده سنجش شد. داده‌ها توسط ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t استودنت برای گروه‌های مستقل، تحلیل شدند.

یافته‌ها: پس از اعمال اصلاحات پیشنهادی در مرحله روایی صوری کیفی، در تعیین روایی محتوا ۲۲ گویه از پرسشنامه حذف و فرم ۴۸ سؤالی ارائه شد. هم‌سانی درونی فرم کوتاه با توجه به همبستگی مثبت و معنی‌دار بین نمره هر گویه با نمره کل پرسشنامه ($P \leq 0/01$)، به جز گویه ۳۷ تأیید شد. در اجرای هم‌زمان فرم ۷۰ سؤالی و فرم کوتاه‌شده، روایی هم‌زمان فرم ۴۷ گویه‌ای تأیید شد. ضریب آلفای کرونباخ برای فرم کوتاه‌شده ۰/۹۱ و برای مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه ۰/۷۱۸ تا ۰/۸۱۹ محاسبه شد.

نتیجه‌گیری: با توجه به گستردگی استفاده از پرسشنامه سبک زندگی ۷۰ سؤالی، و تأیید ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه‌شده در این مطالعه، استفاده از فرم کوتاه‌شده به دلیل سهولت در پاسخگویی، صرفه‌جویی در زمان و افزایش اعتبار درونی پژوهش‌ها قابل توصیه است.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، پرسشنامه، روان‌سنجی، روایی، پایایی

^۱ استادیار، مرکز تحقیقات فناوری اطلاعات در امور سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول) پست الکترونیکی:

Email: samouei@mail.mui.ac.ir تلفن: ۰۹۱۳۱۱۳۴۹۸۵

^۲ دانشجوی دکتری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

^۳ دکترای فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

مقدمه

سبک زندگی به مجموعه‌ای از فعالیت‌های روزانه و عادی اطلاق می‌گردد که از انتخاب‌های فردی ناشی می‌شود. این انتخاب‌ها بر اساس فرصت‌هایی است که افراد در دسترس دارند و بر وضعیت سلامتی و کیفیت زندگی آنان تأثیر می‌گذارد [۱، ۲]. افراد، فعالیت‌هایی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری‌ها انجام می‌دهند از جمله رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدنی، سلامت جنسی، عدم مصرف سیگار و الکل، و ایمن‌سازی در مقابل بیماری‌ها که مجموعه سبک زندگی را تشکیل می‌دهند [۲، ۳]؛ از آنجا که بسیاری از مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده‌اند عوامل سبک زندگی، مانند رژیم غذایی، ورزش، فعالیت ذهنی و مدیریت استرس نقش زیادی در ارتقای سلامتی دارند [۴، ۵] و به دلیل مشخص شدن قابلیت این عوامل در پیشگیری از بیماری‌ها، ارتقای سطح کیفی زندگی، بهبود سلامت جسم و روان و افزایش امید به زندگی، مطالعه روی سبک زندگی و سنجش و اندازه‌گیری آن اهمیت دارد [۶].

بایستی اشاره کرد هر سنجش و اندازه‌گیری از جمله بررسی و مطالعه وضعیت سبک زندگی افراد، نیازمند ابزار سنجش معتبر و پایاست. اگرچه پرسشنامه‌هایی در این زمینه روی گروه‌های مختلف و در حوزه‌های گوناگون، طراحی و اعتبارسنجی شده‌اند از جمله پرسشنامه سبک زندگی زوجین با رویکرد اسلامی، مقیاس سبک زندگی چهاربعدی شهروندان متأهل شیرازی، پرسشنامه سبک زندگی سهم گذارانه شهروندان ۱۸ تا ۶۰ تهرانی، پرسشنامه سبک زندگی سالم سالمندان تهرانی گیرنده خدمات، پرسشنامه سبک زندگی سالمندان اصفهانی، پرسشنامه سبک زندگی ورزشکاران نخبه ایرانی، پرسشنامه سبک زندگی مؤثر بر وزن [۷-۱۳]. مطالعات زیادی در ایران از پرسشنامه سبک زندگی (Lifestyle Questionnaire, LSQ) استفاده می‌کنند. با توجه به اینکه این پرسشنامه ابعاد مختلف سبک زندگی از جمله سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت

روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث، و سلامت محیطی را می‌سنجد، گویه‌هایی با شمولیت بیشتر برای سبک زندگی در بردارد، و دارای قدمت زیادی بین پژوهشگران است، کاربرد زیادی در محیط‌های پژوهشی دارد. ضمن این که در مطالعه‌ای این پرسشنامه برای جامعه ایرانی معتبر سازی و برای استفاده تأیید شد [۱۴]؛ این در حالی است که تمایل کمتر مشارکت‌کنندگان به پاسخ‌دهی دقیق به دلیل زیاد بودن تعداد گویه‌ها، کیفیت داده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از سوی دیگر، در برخی گروه‌های خاص مانند سالمندان، افراد کم‌سواد یا بیماران با دشواری‌های روان‌شناختی، تکمیل فرم‌های طولانی، دشوارتر و با نرخ مشارکت کمتر همراه است؛ بنا بر این، توسعه و اعتبارسنجی نسخه‌های کوتاه‌تر این ابزارها نه تنها امکان اجرای سریع‌تر و راحت‌تر را فراهم می‌کند، بلکه با افزایش تعهد پاسخ‌دهندگان، پایایی و اعتبار نتایج را نیز ارتقا می‌بخشد. در این راستا، مطالعه حاضر برای دستیابی به هدف روان‌سنجی فرم کوتاه شده پرسشنامه سبک زندگی انجام شد. کاربردهای مورد انتظار حاصل از اجرای این مطالعه برای پژوهشگران شامل کاهش چشمگیر هزینه‌ها و صرفه‌جویی در زمان ارزشمند تحقیقاتی است. همچنین، حجم کمتر داده‌های جمع‌آوری شده از طریق پرسشنامه‌های کوتاه موجب تسهیل تحلیل‌های آماری می‌شود. علاوه بر این، در مطالعات گسترده‌ای که مشارکت جمعیت‌های مختلف با ویژگی‌های متنوع مورد نظر است، استفاده از ابزارهای کوتاه می‌تواند نرخ پاسخگویی را بهبود داده و کیفیت کلی پژوهش ارتقا یابد. این مزایا به‌ویژه در پژوهش‌هایی که با محدودیت‌های زمانی و بودجه‌ای مواجه هستند، اهمیت بیشتری می‌یابد.

مواد و روش‌ها

این مطالعه به صورت مقطعی بر روی کلیه دبیران در تمامی نواحی شهر اصفهان در سال ۱۴۰۳ (جامعه آماری تقریبی ۸۰۰۰ نفر)، به صورت در دسترس انجام شد. پرسشنامه

سبک زندگی (LSQ) ۷۰ سؤالی در اختیار ۸ نفر از متخصصین (۳ روانشناس، ۲ پزشک، ۱ روان‌پزشک و ۲ بهداشت محیط) از گروه‌های آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان که با توجه به محتوای ابعاد مختلف پرسشنامه سبک زندگی از جمله سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه، پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان‌شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها و مواد مخدر، پیشگیری از حوادث، و سلامت محیطی دارای تخصص مرتبط بودند، قرار گرفت و بیان شد که هدف مطالعه، تهیه فرم کوتاه با در نظر گرفتن همه ابعاد و به‌روزرسانی برخی سؤالات در صورت نیاز می‌باشد. با توجه به این‌که فرم استاندارد پرسشنامه از طریق پست الکترونیک در اختیار متخصصان قرار گرفت همه سؤالات مرتبط در نظر گرفته شد و در روایی محتوایی کمی (content validity ratio) برای سنجش ضروری بودن وجود گویه در پرسشنامه اقدام شد. در روایی محتوایی کیفی نظرات به صورت اصلاحات درون متنی دریافت شد. با توجه به اینکه پرسشنامه فرم بلند، ابزار گلد استاندارد و مورد استفاده گسترده در مطالعات داخلی و بین‌المللی است و هدف پژوهش حاضر کوتاه‌سازی این پرسشنامه با حفظ ابعاد و ساختار اصلی آن بود، تمرکز اصلی بر شناسایی و حذف گویه‌های تکراری یا با همپوشانی مفهومی بالا قرار گرفت که توسط پانل متخصصان و با استفاده از (Content Validity Ratio, CVR) انجام شد و محاسبه شاخص روایی محتوا (Content Validity Index, CVI) که بیشتر بر تناسب و ارتباط گویه‌ها با سازه تمرکز دارد، ضرورتی نداشت. برای محاسبه CVR، طیف ۳ گزینه‌ای (ضروری، مفید اما غیرضروری، غیرضروری) بررسی گردید و به ترتیب امتیاز ۱ برای گزینه ضروری بودن و امتیاز صفر برای دو گزینه بعدی اختصاص یافت. سپس نتایج بر مبنای فرمول:

$$CVR = \frac{n - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

۱: تعداد پاسخ‌های ضروری هر گویه
 N: تعداد کل شرکت‌کنندگان
 استخراج شد که با توجه به مشارکت ۸ متخصص، حداقل میزان قابل قبول نسبت روایی محتوا، طبق جدول لاوشه ۰/۷۵ در نظر گرفته شد [۱۵].
 با اجرای پرسشنامه ۴۸ گویه‌ای حاصل از مرحله روایی محتوایی، مرحله همسانی درونی گویه‌ها، به صورت سنجش همبستگی بین نمره هر گویه با نمره کل پرسشنامه بررسی شد. برای سنجش روایی هم‌زمان ۵۰ نفر به صورت در دسترس پاسخگوی هر دو فرم بلند (Gold standard) و فرم کوتاه شده سبک زندگی شدند. مقادیر همبستگی کمتر از ۰/۳۰ به عنوان رابطه متوسط، ۰/۳۰ تا ۰/۵۰ به عنوان رابطه قابل قبول، ۰/۵۰ تا ۰/۷۰ رابطه قوی و بیشتر از آن بسیار قوی در نظر گرفته شدند. همچنین پایایی پرسشنامه با محاسبه آلفای کرونباخ بر روی ۱۰۰ نفر انجام شد. ضریب بزرگتر از ۰/۷ مورد قبول است. در مرحله به‌کارگیری، پرسشنامه بر روی ۲۵۰ نفر از دبیران شهر اصفهان با انتخاب در دسترس اجرا شد و آماره‌های توصیفی بر حسب جنس، سطح تحصیلات و سن ایشان بررسی گردید.
 هر مرحله پرسشنامه در سامانه پرس‌لاین ساخته شد که با پرداخت هزینه، زمینه استفاده از خدمات کامل و در مدت زمان مورد نیاز فراهم شد. پرس‌لاین امکان طراحی حرفه‌ای و انعطاف‌پذیر پرسشنامه‌ها را با قابلیت افزودن انواع سؤالات فراهم می‌کند. دسترسی آسان پاسخ‌دهندگان از طریق لینک اختصاصی امکان مشارکت گسترده‌تر نمونه‌ها را بدون محدودیت جغرافیایی میسر می‌نماید و به‌صورت خودکار داده‌ها را جمع‌آوری و سازمان‌دهی می‌کند که موجب کاهش خطاهای ورود دستی داده‌ها و صرفه‌جویی قابل توجه در زمان شد. برای نشر پرسشنامه مجازی، ضمن دریافت معرفی‌نامه از اداره کل آموزش و پرورش استان، به نواحی مربوط جهت هماهنگی مراجعه شد و لینک پرسشنامه جهت اطلاع‌رسانی در اختیار مدیران مربوط جهت اطلاع‌رسانی به زیر مجموعه قرار گرفت. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، داده‌ها در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ با استفاده

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن کل پاسخویان $49/7 \pm 87/58$ سال بود. در بررسی هم‌سانی درونی پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده طبق نتایج جدول ۱، بین نمره هر گویه با نمره کل پرسشنامه همبستگی مثبت و معنی‌دار بود. به جز در گویه ۳۷ «از مصرف مواد مخدر یا صنعتی اجتناب می‌کنم» که رابطه معنی‌دار مشاهده نشد و حذف شد. طبق یافته‌های مرحله روایی محتوایی، با توجه به مشارکت هشت متخصص و میزان CVR معادل $0/75$ تعداد ۲۲ گویه حذف و ۴۸ گویه در پرسشنامه باقی ماند. یافته‌های مرتبط با هم‌سانی درونی پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده در جدول ۱ گزارش شد.

از ضریب همبستگی پیرسون (برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه و رابطه بین متغیرها) و آزمون t استودنت برای گروه‌های مستقل (جهت مقایسه میانگین نمره سبک زندگی به تفکیک جنس و سطح تحصیل پاسخگویان) با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها تحلیل شد. سطح معنی‌داری اختلاف $0/05$ در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است برای برقراری قابلیت مقایسه بین میانگین نمرات مقیاس‌ها و نمره کل پرسشنامه اعداد در مبنای ۱۰۰ محاسبه و تحلیل شدند. بنابر این بازه نمرات در کل مقیاس‌ها و نمره کل بین ۰ تا ۱۰۰ قابل تغییر بود.

جدول ۱- بررسی همسانی درونی پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده از طریق رابطه بین نمره هر یک از گویه‌ها با نمره کل پرسشنامه

گویه همبستگی P	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
	۰/۶۱۵	۰/۴۳۱	۰/۴۵۰	۰/۴۰۵	۰/۲۲۷	۰/۳۶۸	۰/۳۱۹	۰/۵۲۰
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$
گویه همبستگی P	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
	۰/۴۴۱	۰/۴۹۳	۰/۵۰۲	۰/۴۰۰	۰/۶۴۲	۰/۳۸۲	۰/۴۲۵	۰/۱۴۵
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$
گویه همبستگی P	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
	۰/۲۷۱	۰/۱۳۵	۰/۴۳۵	۰/۵۲۸	۰/۶۲۴	۰/۵۸۴	۰/۴۹۹	۰/۵۴۷
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$
گویه همبستگی P	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲
	۰/۶۸۱	۰/۳۹۲	۰/۵۱۳	۰/۳۵۶	۰/۵۰۳	۰/۴۳۴	۰/۵۱۹	۰/۴۰۰
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$
گویه همبستگی P	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
	۰/۵۴۳	۰/۵۲۶	۰/۳۷۸	۰/۲۸۳	۰/۱۱۳	۰/۱۳۳	۰/۴۵۷	۰/۴۸۱
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$
گویه همبستگی P	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
	۰/۵۸۶	۰/۴۸۵	۰/۴۱۹	۰/۲۷۰	۰/۴۷۶	۰/۵۱۶	۰/۳۷۱	۰/۵۶۲
	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$	$^{**}<0/001$

* $P \leq 0/05$ و ** $P \leq 0/01$

مخدر، و سلامت محیطی (مقیاس مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیرانه)، آلفای کرونباخ $0/718$ محاسبه شد. میزان همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ در جدول ۲ گزارش شد.

طبق یافته‌های جدول ۲، پایایی پرسشنامه فرم کوتاه به روش ضریب آلفای کرونباخ $0/91$ و برای مقیاس‌های پرسشنامه در دامنه $0/819$ تا $0/227$ محاسبه شد. با توجه به ارتباط مفهومی و همبستگی بیشتر بین مقیاس‌های پیشگیری از بیماری‌ها، اجتناب از دارو و مواد

جدول ۲- میزان همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ در پرسشنامه سبک زندگی (LSQ) و فرم کوتاه شده آن

آلفای کرونباخ		ابعاد پرسشنامه سبک زندگی
فرم اصلی	فرم کوتاه	سلامت جسمانی
۰/۸۹	۰/۷۳۶	ورزش و تندرستی
۰/۸۷	۰/۶۸۴	کنترل وزن و تغذیه
۰/۸۵	۰/۷۰۰	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۸۷	۰/۴۷۹	سلامت روان‌شناختی
۰/۸۸	۰/۸۱۹	سلامت معنوی
۰/۸۴	۰/۷۹۴	سلامت اجتماعی
۰/۸۲	۰/۷۷۵	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۷۹	۰/۲۲۸	پیشگیری از حوادث
۰/۸۵	۰/۷۲۹	سلامت محیطی
۰/۷۶	۰/۷۱۱	کل
۰/۸۷	۰/۹۱۰	

یافته‌های سنجش روایی هم‌زمان در جدول ۳ نشان داد بین نمرات کل پرسشنامه سبک زندگی فرمت اصلی و کوتاه رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. همچنین، بین نمرات کل پرسشنامه سبک زندگی (فرمت اصلی) و مقیاس‌های

پیشگیری از بیماری‌ها، اجتناب از دارو و مواد مخدر، و سلامت محیطی (مقیاس مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیرانه) رابطه مثبت و معنی‌دار ($p < 0.001$) بود.

جدول ۳- محاسبه روایی هم‌زمان فرم بلند و کوتاه شده سبک زندگی

ابعاد پرسشنامه سبک زندگی	همبستگی (p)	ابعاد پرسشنامه سبک زندگی	همبستگی (p)
سلامت جسمانی	۰/۵۴۷ (<0.001)	سلامت معنوی	۰/۷۶۹ (<0.001)
ورزش و تندرستی	۰/۳۳۷ (<0.01)	سلامت اجتماعی	۰/۷۱۳ (<0.001)
کنترل وزن و تغذیه	۰/۴۶۵ (<0.001)	اجتناب از داروها و مواد مخدر	۰/۳۶۲ (<0.01)
پیشگیری از بیماری‌ها	۰/۷۲۲ (<0.001)	پیشگیری از حوادث	۰/۴۴۲ (<0.001)
سلامت روان‌شناختی	۰/۶۰۳ (<0.001)	سلامت محیطی	۰/۷۲۱ (<0.001)
کل	۰/۹۰۳ (<0.001)		

* ($P \leq 0.05$) آزمون همبستگی پیرسون

آماره‌های توصیفی نمرات پاسخگویان در پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده در جدول ۴ گزارش شد. طبق یافته‌های

جدول ۴، میانگین و انحراف معیار نمره کل پاسخگویان در پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده $8/51 \pm 77/99$ بود.

جدول ۴- آماره‌های توصیفی نمرات پاسخگویان در پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده

مقیاس‌ها و آماره‌ها	کمترین - بیشترین نمره	انحراف معیار \pm میانگین
سلامت جسمانی	۱۰۰ - ۲۵	۶۶/۲۷ \pm ۱۳/۲۱۳
ورزش و تندرستی	۱۰۰ - ۱۸/۷۵	۶۰/۵۵ \pm ۱۵/۶۹
کنترل وزن و تغذیه	۱۰۰ - ۳۰	۷۱/۱۷ \pm ۱۳/۸
سلامت روان‌شناختی	۱۰۰ - ۳۰	۷۱/۹۲ \pm ۱۶/۰۰۳
سلامت معنوی	۱۰۰ - ۳۷/۵	۸۶/۵۲ \pm ۱۳/۹۰
سلامت اجتماعی	۱۰۰ - ۴۰	۷۸/۳۴ \pm ۱۴/۴۰
پیشگیری از حوادث	۱۰۰ - ۳۷/۵	۸۱/۶۵ \pm ۱۴/۶۵
مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیرانه	۱۰۰ - ۵۸/۹۳	۸۷/۶۰ \pm ۸/۵۰
کل (سبک زندگی)	۹۸/۴۴ - ۵۵/۷۳	۷۷/۹۹ \pm ۸/۵۱

آن‌ها تفاوت معنی‌دار نشان نداد. همچنین نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین سن پاسخگویان و سبک زندگی آن‌ها در سطح خطای ۵ درصد رابطه معنی‌دار نشان نداد ($r=0/023, P \leq 0/05$).

میانگین نمره کل پرسشنامه به تفکیک ویژگی‌های دموگرافیک پاسخگویان در جدول ۵ مقایسه شد. نتایج آزمون t استودنت، بین میانگین نمره سبک زندگی زنان و مردان، همچنین پاسخگویان به تفکیک سطح تحصیلات

جدول ۵- مقایسه میانگین نمره سبک زندگی پاسخگویان به تفکیک جنس و سطح تحصیلات

شاخص‌ها (سبک زندگی کوتاه شده)	انحراف معیار \pm میانگین	P (t)
جنسیت	زن مرد	۰/۰۸ (۰/۹۳۱)
مقطع تحصیلی	کاردانی و کارشناسی ارشد و دکترا	۰/۱۶ (۰/۸۷۲)

* ($P \leq 0/05$) آزمون تی استودنت

بالا، نشان می‌دهد که پرسشنامه به طور قابل قبولی از خطاهای تصادفی در اندازه‌گیری اجتناب کرده و نتایج بدست‌آمده، قابل‌اعتماد و پایدار هستند. علاوه بر این، همبستگی معنی‌دار گویه‌ها با نمره کل، نشان‌دهنده این است که تمامی گویه‌های انتخاب شده در نسخه نهایی پرسشنامه، سهم معنی‌داری در اندازه‌گیری سازه اصلی دارند و به درستی مفهوم سبک زندگی را مورد سنجش قرار می‌دهند.

طبق یافته‌های مطالعه حاضر، پایایی پرسشنامه سبک زندگی فرم کوتاه شده به روش ضریب آلفای کرونباخ در کل و برای هر یک از مقیاس‌ها در حد مطلوب گزارش شد. این مطلوبیت حاکی از آن است که پرسشنامه به طور یکنواخت و قابل‌اعتماد، متغیر سبک زندگی را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌های شرکت‌کنندگان، در گویه‌های مختلف پرسشنامه، همسو و در جهت اندازه‌گیری یک صفت واحد هستند. این امر، به معنای کم بودن خطاهای تصادفی در اندازه‌گیری است. پایایی مطلوب نشان می‌دهد ابزار طراحی شده قادر است بدون تأثیرپذیری از عوامل مزاحم، متغیر مورد نظر را به درستی ارزیابی کند و اگر پرسشنامه در زمان‌ها یا موقعیت‌های مختلف اجرا شود، نتایج مشابه و پایایی خواهد داشت. در ضمن، نسخه کوتاه شده ابزاری

پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده دارای ۴۷ گویه و هشت مقیاس سلامت جسمانی (۶ گویه: ۶-۱)، ورزش و تندرستی (۴ گویه: ۱۰-۷)، کنترل وزن و تغذیه (۵ گویه: ۱۵-۱۱)، سلامت روان‌شناختی (۵ گویه: ۲۵-۲۱)، سلامت معنوی (۴ گویه: ۲۹-۲۶)، سلامت اجتماعی (۵ گویه: ۳۴-۳۰)، پیشگیری از حوادث (۴ گویه: ۴۱-۳۸)، و مراقبت‌های بهداشتی و پیشگیرانه (۱۴ گویه: ۲۰-۱۶، ۳۷-۳۵، ۴۲-۴۷) نهایی شد. گزینه‌های طیف لیکرت شامل همیشه، بیشتر وقت‌ها، گاهی وقت‌ها، به ندرت، و هرگز با نمره‌گذاری از چهار تا صفر و تنها گویه ۵ برعکس و از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شوند. طیف نمرات (کمترین تا بیشترین نمره) صفر تا ۱۸۸ (در مبنای صد، ۰ تا ۱۰۰) با میانگین و انحراف معیار $77/99 \pm 8/51$ در نمونه مورد مطالعه (بزرگسالان ۲۰ سال و بیشتر) است. نمره بیشتر نشان‌دهنده سبک زندگی مناسب‌تر است.

بحث

مطالعه حاضر با هدف تعیین روان‌سنجی و استفاده از فرم کوتاه شده پرسشنامه سبک زندگی ۷۰ سؤالی انجام شد. طبق یافته‌های همسانی درونی، بین نمره هر گویه با نمره کل پرسشنامه همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد که تأییدکننده همسانی درونی، اعتبار و قابلیت اطمینان پرسشنامه سبک زندگی کوتاه‌شده است. همسانی درونی

کارآمد و قابل‌اعتماد برای پژوهشگران و متخصصان حوزه سلامت خواهد بود.

طبق یافته‌های مطالعه حاضر، روایی هم‌زمان فرم کوتاه شده پرسشنامه سبک زندگی تأیید گردید. این نوعی روایی، وابسته به ملاک است و از آنجا که این روش از همبستگی بین نمره‌های آزمون و ملاک در شرایطی که هر دو اندازه در یک‌زمان بدست آمده‌اند استفاده می‌کند حالتی از اعتبار پیش‌بین دارد. بنابر این، با توجه به رابطه معنی‌دار و قوی بین نمرات هر دو آزمون، نتایج حاکی از آن است که پژوهشگران می‌توانند پرسشنامه کوتاه را جایگزین پرسشنامه بلند نمایند و از مزایای به‌کارگیری فرم کوتاه‌تر بهره‌مند شوند. در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که نسخه کوتاه‌شده پرسشنامه سبک زندگی، ضمن حفظ ویژگی‌های روان‌سنجی فرم اصلی، گزینه‌ای کارآمد و قابل‌اعتماد برای استفاده در پژوهش‌های آینده محسوب می‌شود.

طبق یافته‌های مطالعه، میانگین نمره کل پاسخگویان در پرسشنامه سبک زندگی کوتاه شده در سطح چارک سوم گزارش شد. کمترین میانگین نمره پاسخگویان مربوط به مقیاس‌های «ورزش و تندرستی» و «سلامت جسمانی» بود. این بدان معناست که بیشتر پاسخگویان از سبک زندگی نسبتاً خوبی برخوردار هستند. در این خصوص، مراقبت‌های بهداشتی چون شستن دست‌ها، استفاده از آب سالم، شستن میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین نکات ایمنی مثل بستن کمربند، استفاده از پل عابر و ایمنی مکان موارد روتین، روزمره و آشنایی هستند که آگاهی عمومی نسبت به آن‌ها مناسب است و خانواده‌ها چالش کمتری با آن‌ها دارند. بیشتر بودن میانگین بعد سلامت معنوی هم می‌تواند به این صورت تفسیر شود که طبق یافته‌های مطالعه‌ای، جو معنوی در دبیران حس معناداری در کار و همبستگی اجتماعی را به همراه دارد و متناسب با جو فرهنگ سازمانی این شغل قابل تبیین است. [۱۶]. در خصوص پایین بودن میانگین نمرات در مقیاس‌های گفته شده می‌توان اذعان داشت عوامل مختلفی مانند کمبود وقت، یا عدم علاقه به ورزش، محدودیت‌هایی در دسترسی به امکانات ورزشی مانند

باشگاه‌های ورزشی، پارک‌ها، و زمین‌های بازی همچنین کمبود انگیزه و هزینه‌های مورد نیاز برای حفظ و بهبود تندرستی و سلامت جسمانی می‌تواند در عدم استقبال از ورزش و سلامت جسمی دخیل باشد [۱۸، ۱۷]. در برخی جوامع نیز، ورزش و ارتقای تندرستی ممکن است به عنوان یک اولویت در نظر گرفته نشود یا ممکن است به دلیل محدودیت‌های فرهنگی یا اجتماعی، افراد کمتر به این موارد بپردازند [۱۸]. عدم برخورداری از آموزش و آگاهی رسانی در مورد اهمیت ورزش و تندرستی و سلامت جسمانی نیز در این زمینه دارای اهمیت است.

طبق یافته‌های این مطالعه، بین میانگین نمره سبک زندگی زنان و مردان در سنین مختلف و سطح تحصیلات مورد مطالعه، تفاوت معنی‌دار وجود نداشت. ممکن است نیازهای اساسی و اولویت‌های زندگی برای زنان و مردان، در سنین مختلف و همچنین برای افراد با سطوح تحصیلی مورد مطالعه، تفاوت قابل‌توجهی نداشته باشد. بدین معنی که ممکن است همه پاسخگویان در این مطالعه به متغیرهای مورد بررسی، صرف‌نظر از جنسیت یا سطح تحصیلات آن‌ها اهمیت دهند.

نتایج این پژوهش اگرچه حاکی از اعتبار و پایایی مطلوب فرم کوتاه‌شده پرسشنامه سبک زندگی است، اما با برخی محدودیت‌ها همراه بوده که لازم است در تفسیر یافته‌ها مد نظر قرار گیرد. از جمله عدم امکان نمونه‌گیری تصادفی و تمرکز بر جمعیت عمومی بزرگسال بود. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در جمعیت‌های خاص مانند بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، سالمندان و گروه‌های قومی مختلف انجام شود. همچنین انجام مطالعات طولی برای بررسی پایداری نتایج در طول زمان می‌تواند ارزش علمی این ابزار را افزایش دهد. در نهایت، توسعه نسخه‌های الکترونیک و هوشمند این پرسشنامه کوتاه می‌تواند قابلیت‌های کاربردی آن را در نظام‌های سلامت دیجیتال گسترش دهد. این ملاحظات می‌تواند به بهینه‌سازی بیشتر ابزار و افزایش دامنه کاربرد آن در پژوهش‌های آینده منجر شود.

تضاد منافع

نویسندگان تضاد منافع بیان نکردند.

سه‌م نویسندگان

نویسنده اول، مجری برنامه‌ریزی و اجرای طرح و نگارنده اصلی مقاله بوده و سایر نویسندگان در جمع‌آوری داده‌های آماری و جستجوی منابع علمی و همکاری با مجری نقش داشتند.

تقدیر و تشکر

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به شماره علمی ۲۴۰۲۸۶ و کد اخلاق IR.MUI.NUREMA.REC.1402.086 است.

نتیجه‌گیری: طبق یافته‌های این مطالعه، استفاده از فرم کوتاه پرسشنامه سبک زندگی به همه پژوهشگران و واحدها و مراکز علمی و پژوهشی که برای موضوع سبک زندگی به پرسشنامه کمی نیاز دارند یا درصدد انجام مداخلات مبتنی بر شواهد در این زمینه هستند توصیه می‌شود. این دستاورد در مجموع برای پژوهش‌های نظام سلامت کشور که نیازمند ابزارهای معتبر، کاربردی و مقرون به صرفه برای پایش شاخص‌های سبک زندگی در سطح جمعیت عمومی و استفاده در گروه‌های ویژه و جمعیت‌های خاص مثل سالمندان و بیماران هستند، از اهمیت راهبردی برخوردار است.

References

- Ghasemi V, Rabbani R, Rabbani Khorasgani A, Alizadeh Aghdam MB. Structural and capital determinants of health-oriented lifestyle, social issues of Iran 2007; 2008 (63): 181-213. [Persian]
- Mak Y. W, Kao A. H, Tam L. W, Virginia W. C, Don T. H, & Leung D. Y. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. Primary health care research & development, 2018,19(6), 629-636.
- Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle factors and mental health. Psychiatria Danubina. 2019 Sep 4;31(suppl 3):217-20.
- Li Y, Pan A, Wang DD, Liu X, Dhana K, Franco OH, Kaptoge S, Di Angelantonio E, Stampfer M, Willett WC, Hu FB: Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US population. Circulation 2018; 138:345-355
- Atzendorf J, Apfelbacher C, de Matos EG, Kraus L, Piontek D. Patterns of multiple lifestyle risk factors and their link to mental health in the German adult population: a cross-sectional study. BMJ open. 2018 Dec 1;8(12):e022184.
- Firoozmand M, Ghorbankhani M. Barriers to achieving a healthy lifestyle among dormitory students: A study in the boys' dormitory of the University of Tehran. Higher Education Letter. 2025 Dec 22;18(72):111-47. [Persian]
- Heyrat A, Fatehizadeh M, Ahmadi A, Bahrami F, Etemidi O. Examining the psychometric characteristics of the couple's lifestyle questionnaire with an Islamic approach; A mixed study. Educational Measurement Quarterly. 2014 Sep 23;5(17):149-73. [Persian]
- Elah Rabi M, Sohrabi N. Psychometric indices of lifestyle scale. Scientific Quarterly Journal of Psychological Methods and Models. 2017 Feb 19;7(26):121-38. [Persian]
- Esmaili M, Shadab Mehr F, Dehdest K. Compilation and review of some psychometric features of the contributory lifestyle questionnaire. Consulting Research Quarterly, 2023, 22 (86): 56-87 <https://civilica.com/doc/1771231/>. [Persian]
- Esmaili Zali M, Arab M, Rahimi Foroushani A, Farzianpour F. Construction and Validation the Healthy Lifestyle Questionnaire among the Iranian Elderly Who Receive Home Care Services. Salmand: Iranian Journal of Ageing 2020; 15 (2):130-143 URL: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1761-fa.html>. [Persian]

11. Eshaghi R, Farajzadegan Z, Babak A. Healthy lifestyle assessment questionnaire in elderly: translation, reliability and validity. Payesh 2010; 9 (1):91-99
URL: <http://payeshjournal.ir/article-1-593-fa.html>
12. Mohammadi Turkmani E, Rahmati MM, Naghipour Givi B, Sharbatzadeh R. Construction and validation of lifestyle questionnaire of Iranian elite athletes. Sports management and development. 2019 Dec 22;8(4):34-50. [Persian]
13. Babaei S, Khodapanahi MK, Saleh Sedghpour B. Validation and validation of lifestyle questionnaire affecting weight. Journal of Behavioral Sciences, 2017;2(1):75-81. Available from: <https://sid.ir/paper/129743/fa>. [Persian]
14. Laali M, Abedi A, Kajbaf MB. Construction and validation of lifestyle questionnaire (LSQ). Psychological research 2013; 15(1): 0-0. Available from: <https://sid.ir/paper/66306/fa>. [Persian]
15. Lawshe CH. A quantitative approach to content validity 1. Personnel psychology, 1975;28(4):563-75.
16. Moghtadaei L. The relationship between positive leadership and social isolation with the mediating role of spirituality at work during the COVID-19 pandemic (Case study: Isfahan city secretaries). Strategic Research on Social Issues. 2020 Jun 21;9(2):79-108. [Persian]
17. Nemati Bidgoli J. Study and Evaluation of the Families` Attitude and tendency to the Physical Activities and Exercise in 8 cities of Iran. Jundishapur Ahvaz Educational Development Quarterly, 2016, 7 (10): 42-51. [Persian]
18. Fakhri F, Mousavi Gargari Sh, Hadi Tahan M, Alavi H. The effect of socio-economic factors and sports participation on employees' sports and medical expenses (Case study: one of the military cultural centers). Journal of the Cultural Guard of the Islamic Revolution 2019, 22: 287-317. [Persian]

Investigating Psychometrics and Using the Shortened Form of the Lifestyle Questionnaire

Samouei R^{1*}, Kahi M², Samouei Sh³

1- Assistance Prof. in Health Sciences, Health Information Technology Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

*(Corresponding Author), Tel:09131134985 E-mail: samouei@mail.mui.ac.ir

2- PhD Student, Student Research Committee, School of Management and Medical Information Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

3- PhD in Sports Physiology, Dept. of Sports Physiology, School of Sports Sciences, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran

Received: 18 January 2025

Accepted: 25 October 2025

Introduction: In order to measure and assess various characteristics of individuals, in addition to psychometrics, it is important to design an instrument in the shortest form that is still valid. Given the widespread use of the 70-question lifestyle questionnaire, this study aimed to investigate the psychometrics and use of the shortened form of the 70-question lifestyle questionnaire.

Materials and Methods: This cross-sectional study was conducted on all secondary school teachers in Isfahan in 2024 (about 8000 people) using convenience sampling method. Considering the use of the standard and long form of the Laali's Lifestyle Questionnaire (2012) with 10 scales, the face, content, concurrent, criterion (divergent and convergent) validity of the questionnaire was measured to obtain a shortened instrument. The data were analyzed by Pearson's correlation coefficient and Student's t-test for independent groups.

Results: After applying the proposed modifications in the qualitative face validity stage, 22 items were removed from the questionnaire in the content validity determination stage and a 48-item form was presented. The internal consistency of the short form was confirmed with respect to the positive and significant correlation between the score of each item and the total score of the questionnaire ($p \leq 0.01$), except for item 37. When the 70-item form and the shortened form were administered simultaneously, the concurrent validity of the 47-item form was confirmed. Cronbach's alpha coefficient was calculated to be 0.91 for the shortened form and in the range of 0.718 to 0.819 for the questionnaire scales.

Conclusion: Given the widespread use of the 70-item lifestyle questionnaire in research, and the confirmation of the psychometric properties of the shortened form in this study, the use of the shortened form is recommended due to ease of response, time saving, and increased internal validity of the research.

Keywords: Lifestyle, Questionnaire, Psychometrics, Validity, Reliability

Please cite this article as follows:

Samouei R, Kahi M, Samouei Sh. Investigating Psychometrics and Using the Shortened Form of the 70-Question Lifestyle Questionnaire. *Community Health Journal* 2025; 19(3):25-34.

Funding: This study was supported by the Research Deputy of Isfahan University of Medical Sciences.

Conflict of interest: None declared.

Ethical approval: This study was approved by the Institutional Review Board of Isfahan University of Medical Sciences (IR.MUI.NUREMA.REC.1402.086).