

مقیاس سبک زندگی در زمان قرنطینه خانگی

سن

- تحصیلات سیکل دیپلم فوق دیپلم لیسانس فوق لیسانس دکتری فوق دکتری
- شاغل / بیکار (لطفاً نوع شغل ذکر شود) آزاد دولتی
- بیکار دانشجو خانه دار
- وضعیت تاهل: متاهل مجرد
- در صورت متاهل بودن: مدت ازدواج:
- تعداد افرادی که با یکدیگر در خانه قرنطینه هستند با ذکر نسبت و سن:

آیا از آشنایان شما کسی مبتلا به ویروس کرونا شده است؟ در صورت مثبت بودن پاسخ نسبت آن ذکر شود:

- نوع منزل مسکونی: ویلایی آپارتمان مالک: اجاره ای:
- ابتلا به بیماری (لطفاً در صورت ابتلا به بیماری نوع بیماری ذکر شود مثلاً دیابت) بلی خیر

دستورالعمل

پاسخ‌دهنده عزیز لطفاً در مورد وضعیت خود به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده در سه هفته گذشته پس از اینکه سوالات زیر را به دقت خواندید، پاسخ دهید. برای هر سوال مقیاس ۵ درجه‌ای در نظر گرفته شده است. لطفاً برای هر سوال، گزینه‌ای را انتخاب نمایید و در ستون مربوطه علامت ضربدر (x) بگذارید. همچنین در نظر داشته باشید که درجه‌بندی‌ها به صورت زیر است:

۰- هرگز.

۱- خیلی کم.

۲- گاهی اوقات.

۳- اغلب اوقات.

۴- همیشه

| ردیف | گزینه | هرگز | خیلی کم | گاهی اوقات | اغلب اوقات | همیشه |
|------|---|------|---------|------------|------------|-------|
| ۱ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده به صورت گروهی آشپزی کردیم. (مثلاً پختن کیک) | | | | | |
| ۲ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده بازی های گروهی مثل اسم و فامیل انجام دادیم. | | | | | |
| ۳ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده فعالیت های جسمانی پر نشاط انجام دادیم. | | | | | |
| ۴ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده تمرینات کششی و نرمشی انجام دادیم. | | | | | |
| ۵ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده تمرینات مربوط به شکم و پهلو انجام دادیم. | | | | | |
| ۶ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده ظرف های غذا را به صورت گروهی شستیم. | | | | | |
| ۷ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده در امور آشپزی همکاری داشتیم. (مثلاً تزئین میز غذا) | | | | | |
| ۸ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده برای داشتن یک روز خوب و عالی به هم تبریک گفتیم. | | | | | |
| ۹ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده احساسات و نظرات خود را به اشتراک گذاشتیم. | | | | | |
| ۱۰ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده بازی های گروهی بی صدا مثل پانتومیم انجام دادیم. | | | | | |
| ۱۱ | در طول سه هفته گذشته چندین بار به همراه اعضای خانواده چشم های خود را می بستیم و به خاطرات خوب فکر می کردیم. | | | | | |
| ۱۲ | در طول سه هفته گذشته من چندین بار سعی کردم خلق مثبت داشته باشم و زندگی شادی برای همه ایجاد کنم. | | | | | |
| ۱۳ | در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | ام روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کردیم. |
| | | | | | ۱۴ در طول سه هفته گذشته سعی کردم هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابم. |
| | | | | | ۱۵ در طول سه هفته گذشته سعی کردم از برنامه غذایی متعادل شامل لبنیات، پروتئین، استفاده کنم. |
| | | | | | ۱۶ در طول سه هفته گذشته سعی کردم از برنامه غذایی تقویت کننده سیستم ایمنی استفاده کنم. |
| | | | | | ۱۷ در طول سه هفته گذشته سعی کردم از اعمال و تشریفات مذهبی بیشتر استفاده کنم. |
| | | | | | ۱۸ در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده ام چندین بار درباره آینده و امیدواری به آینده با هم صحبت کردیم. |
| | | | | | ۱۹ در طول سه هفته گذشته روزانه من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده ام تکنیک های آرمیدگی (ریلکسیشن) انجام دادیم. |
| | | | | | ۲۰ در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده ام روزانه چندین بار تنفس عمیق تمرین کردیم. |
| | | | | | ۲۱ در طول سه هفته گذشته چندین بار سعی کردم رفتارها و فعالیت هایی که منجر به بهداشت سلامت جسمانی و روانی می شود را برنامه ریزی و انجام دهم. |
| | | | | | ۲۲ در طول سه هفته گذشته چندین بار با اقوام و فامیل تماس تلفنی یا تصویری برقرار کردیم. |
| | | | | | ۲۳ در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده ام به جای رفتن به باشگاه ورزشی، تمرینات ورزشی را در خانه انجام دادیم. |
| | | | | | ۲۴ در طول سه هفته گذشته به مانند قبل مراقب کنترل وزنم بودم. |
| | | | | | ۲۵ در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|
| | | | | ام از جای جای منزل به جای تفریح خارج از منزل استفاده کردیم. | |
| | | | | در طول سه هفته گذشته من به تنهایی یا به همراه اعضای خانواده ام اعمال و تشریفات مذهبی را در خانه دنبال کردیم. | ۲۶ |
| | | | | در طول سه هفته گذشته شستشو ماشین را در منزل انجام دادم. | ۲۷ |
| | | | | در طول سه هفته گذشته چندین بار سعی کردم به جای رفتن به پارک، بازی هایی را در خانه طراحی و اجرا کنم. | ۲۸ |

منبع: علی اکبری دهکردی، مهناز، محتشمی، طیبه، تدریس تبریزی، معصومه. (۱۳۹۹). ساخت، اعتباریابی و رواسازی مقیاس سبک زندگی در زمان همه گیری ابتلا به ویروس کووید-۱۹. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت, ۹(۳۳), ۱۶۱-۱۷۷.

doi: 10.30473/hpj.2020.53009.4819