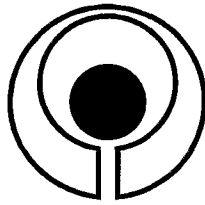


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

پایان نامه:

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد کاردرمانی روان

عنوان:

بررسی روایی و پایایی تست COPM در سالمندان عضو فرهنگسرای
سالمندان شهر تهران

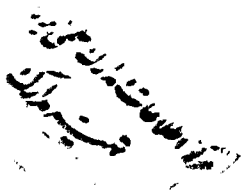
استاد راهنما: دکتر شهرام ابوطالبی

استاد مشاور: دکتر حبیب الله جدیدی

استاد مشاور: دکتر منوچهر ارجمند حسابی

۱۳۸۷ / ۴ / ۳

دانشجو: ندا آتشی



۱۳۸۶

شماره ثبت: ۴۰۰-۱۵۷

۲ ۴۹۶



تعهد نامه چاپ مطالب و مقالات مستخرج از پایان نامه یا رساله های دانشجویان دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

با عنایت به اینکه هر گونه مقاله استخراج شده از پایان نامه یا رساله و یا چاپ و انتشار بخشی یا تمام مطالب آن مبین قسمتی از فعالیت‌های علمی - پژوهشی دانشگاه می باشد بنابراین اینجانب **ندا آتشی** دانش آموخته رشته **کاردرمانی** متعهد می شوم که موارد ذیل را کاملاً رعایت نمایم.

۱. در صورت اقدام به چاپ هر مقاله ای از مطالب پایان نامه، خود را بعنوان دانش آموخته دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی معرفی نمایم و درج نام و آدرس محل دیگری خودداری کنم.
۲. در صورت اقدام به چاپ بخشی از یا تمام پایان نامه یا رساله خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به اطلاع "انتشارات" و "دفتر تحصیلات تکمیلی" دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برسانم.
۳. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه یا رساله در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل را درج نمایم:
"کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد نگارنده در رشته کاردرمانی می باشد که در سال ۸۵ در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به راهنمایی جناب آقای دکتر شهرام ابوطالبی و مشاوره جناب آقای دکتر منوچهر ارجمند حسینی و جناب آقای دکتر حبیب اله جدیدی انجام و در سال ۱۳۸۶ از آن دفاع شده است."
۴. به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک در صد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی اهداء نمایم.
(دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد).
۵. در صورت عدم رعایت بند ۴، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تادیه می کنم.
۶. قبول می نمایم و تعهد می کنم که در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند.
بعلاوه به دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی حق می دهم به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه معادل وجه مذکور در بند ۵ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تأمین نماید.

اینجانب **ندا آتشی** دانشجوی رشته **کاردرمانی** مقطع **کارشناسی ارشد**

تعهد فوق و ضمانت اجرایی آنرا بدون قید و شرط قبول می نمایم، و به انجام آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی

امضاء و تاریخ

تقدیم به:

« روان پاک مادرم »

به پدرم

که در تمام مراحل زندگی یاور و
پشتیبان من است.

به همسر م

که وجودش آرامش بخش
زندگی ام است.

به برادران عزیز

و

خواهر مهربانم

با سپاس

از جناب آقای دکتر شهرام ابوطالبی که با
ارائه نظرات ارزنده شان مرا در پیشبرد اهداف
این پژوهش یاری نمودند.

چکیده

مقدمه

تمام درمان‌های توانبخشی وقتی نتیجه بخش خواهد بود که فرد سالمند بتواند از توانایی‌های در مهارت‌های عملکردی به نحو مطلوبی استفاده کند و استقلال یابد.

یکی از مشکلات بزرگ سالمندان آسیب مهارت‌های عملکردی کاری آنان می‌باشد و تلاش در جهت رسیدن به استقلال در این زمینه تا حد امکان برای این افراد به عنوان مهمترین مسئله است بنابراین ارزیابی به موقع و جامع سالمند در زمینه مهارت‌های عملکردی برای تدوین برنامه توانبخشی از اهمیت زیادی برخوردار است.

COPM یک ابزار اندازه‌گیری است که درک از خود بیمار را در عملکرد کاری اش با استفاده از یک مصاحبه نیمه سازمان یافته اندازه‌گیری می‌کند و می‌تواند در هر زمان در طول درمان به اجرا گذاشته شود، آزمون COPM بر ماهیت بیمار محور تمرکز کرده و درمانگران را قادر می‌سازد تا نتیجه مداخلات خود را اندازه‌گیری کنند، COPM جنبه‌های مختلفی از عملکرد کاری را ارزیابی می‌کند و نیز در طیف وسیعی از گروه‌های سنی و ناتوانی‌ها قابل استفاده است، همچنین نظر بیمار در انتخاب اهداف درمانی و برنامه‌ریزی درمان در این آزمون از اهمیت زیادی برخوردار است.

هدف از این مطالعه متدولوژیک ترجمه و بررسی روایی و پایایی آزمون COPM در سالمندان عضو کانون‌های منطقه غرب فرهنگ‌سرای سالمندان تهران بود.

روش بررسی

مطابق پروتکل IQOLA مراحل ترجمه، ارزیابی دشواری ترجمه و ارزیابی کیفیت ترجمه انجام یافت، جهت ارزیابی اعتبار محتوای ترجمه حاصل با توجه به موارد آزمون پرسشنامه‌ای تهیه شده و در اختیار ۷ نفر از صاحب‌نظران قرار گرفت. جهت ارزیابی پایایی (باز آزمایی) آزمون، نسخه فارسی تهیه شده در اختیار یک نمونه ۶۰ نفری از سالمندان عضو کانون‌های منطقه غرب تهران قرار گرفت و اقدام به دوبار ثبت نمرات آزمون با فاصله زمانی ۷ روز گردید.

بحث و نتیجه گیری

نتایج آماری بررسی مراحل ترجمه پرسشنامه توسط مترجمان نشان داد که از کل ۳۰ مورد ترجمه نهایی برای مقیاس COPM به لحاظ دشواری ترجمه ۱۳ مورد (۴۳/۳ درصد) توافق و در ۱۷ مورد (۵۶/۶ درصد) عدم توافق بین مترجمین ۱ و ۲ وجود داشت. همچنین با نگاهی اجمالی به مقادیر میانگین نمرات مشخص شد که ۲۰ مورد (۶۶/۶ درصد) دارای ترجمه آسان و ۸ مورد (۲۶/۶ درصد) دارای ترجمه نسبتاً آسان و ۲ مورد (۶/۶ درصد) دارای ترجمه دشوار بودند. از نظر کیفیت ترجمه نیز وضوح ترجمه در ۲۹ مورد (۹۶/۶ درصد) مطلوب و در ۱ مورد (۳/۳۳ درصد) نسبتاً مطلوب و از لحاظ کاربرد زبان مشترک، یکسانی مفهومی و کیفیت کلی ترجمه نیز همه موارد (۱۰۰ درصد) مطلوب بود.

در بررسی اعتبار محتوای نسخه فارسی تهیه شده COPM مشخص شد که همه موارد پرسشنامه که مورد نظر سنجی کارشناسان قرار گرفته بودند طبق جدول توافقی کروسکال-والیس دارای نتایج قابل قبول بودند، همچنین برای بررسی پایایی نسخه ترجمه شده آزمون COPM از روش ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که با توجه به نتایج مشخص شد که پرسشنامه ترجمه شده COPM در هر سه قسمت مراقبت از خود، بهره وری و اوقات فراغت از نظر اهمیت و رضایتمندی از پایایی برخوردار بود. نتایج نشان می دهد که پرسشنامه ترجمه شده COPM یک آزمون ارزیابی قابل قبول برای ارزیابی مهارت های عملکرد کاری سالمندان بوده و می تواند بعنوان ابزاری مناسب در اختیار متخصصان، کلینیک ها و محققان قرار گیرد تا بتوانند به همراه آزمون های دیگر یک ارزیابی همه جانبه، دقیق تر و جامع تر از سالمندان بدست آورند.

کلیدواژه ها: سالمند، عملکرد کاری، COPM، روایی محتوا، پایایی (بازآزمایی)

فهرست مطالب

مقدمه و کلیات ۱

- ۱-۱) مقدمه..... ۱
- ۱-۲) بیان مسئله..... ۲
- ۱-۳) اهمیت و ضرورت..... ۴
- ۱-۴) مفاهیم..... ۵
- ۱-۴-۱) COPM..... ۵
- ۱-۴-۲) عملکرد..... ۵
- ۱-۴-۳) رضایت مندی..... ۵
- ۱-۴-۴) مراقبت از خود..... ۵
- ۱-۴-۵) بهره‌وری..... ۶
- ۱-۴-۶) اوقات فراغت..... ۶
- ۱-۴-۷) فعالیت های روزمره زندگی..... ۷
- ۱-۴-۸) اهمیت..... ۷
- ۱-۴-۹) ترجمه..... ۷
- ۱-۴-۱۰) روایی محتوا..... ۸
- ۱-۴-۱۱) تکرار پذیری (پایایی)..... ۸
- ۱-۵) اهداف پژوهش..... ۹
- ۱-۶) سؤالات..... ۱۰

پیشینه پژوهش ۱۱

- ۲-۱) عملکرد کاری..... ۱۱
- ۲-۲) اجزا عملکرد..... ۱۲
- ۲-۳) زمینه عملکرد..... ۱۲
- ۲-۴) حیطه های عملکرد..... ۱۲
- ۲-۴-۱) فعالیت های روزانه زندگی..... ۱۳
- ۲-۴-۲) کار و فعالیت های تولیدی..... ۱۴

- ۱۴ ۲-۴-۳ بازی و فعالیت‌های اوقات فراغت
- ۱۵ ۲-۵ مدل عملکرد کاری (استرالیا)
- ۱۶ ۲-۶ مدل کار-انسان
- ۱۷ ۲-۶-۱ محیط خارجی
- ۱۷ ۲-۶-۲ محیط داخلی
- ۱۸ ۲-۷ مدل عملکرد کاری (کانادا)
- ۱۸ ۲-۸ چارچوب فرد-محیط-کار
- ۱۹ ۲-۹ سالمندی
- ۲۲ ۲-۱۰ نظریه‌های سالمندی
- ۲۶ ۲-۱۱ مقیاس ارزیابی عملکرد کانادایی
- ۲۸ ۲-۱ تاریخچه مقیاس عملکرد کاری کانادایی
- ۳۰ ۲-۱۳ شرح مقیاس عملکرد کاری کانادایی
- ۳۱ ۲-۱۴ اعتبار و پایایی COPM
- ۳۴ ۲-۱۵ پایایی
- روش‌شناسی پژوهش ۴۳
- ۴۳ ۳-۱ نوع مطالعه
- ۴۳ ۳-۲ جامعه، نمونه آماری و روش نمونه‌گیری
- ۴۴ ۳-۳ حجم نمونه
- ۴۴ ۳-۴ ملاک‌های انتخاب نمونه
- ۴۵ ۳-۵ برنامه زمان‌بندی ارزیابی COPM
- ۴۵ ۳-۵-۱ پاسخ‌گویی
- ۴۵ ۳-۶ نمره دهی
- ۴۶ ۳-۷ برگه جلد COPM
- ۴۹ ۳-۸ استفاده از نمره کل
- ۴۹ ۳-۹ ارزیابی مجدد
- ۵۱ ۳-۱۰ روش کار
- ۵۱ ۳-۱۰-۱ ترجمه

۵۲	روایی (۳-۱۰-۲)
۵۳	پایایی (۳-۱۰-۳)
۵۳	عوامل موثر بر پایایی و روایی (۳-۱۰-۴)
۵۳	روش های آماری تجزیه و تحلیل داده ها (۳-۱۰-۵)
۵۴	متغیرها (۳-۱۱)
۵۴	ملاحظات اخلاقی (۳-۱۲)

یافته های آماری پژوهش ۵۶

۵۶	مقدمه (۴-۱)
۵۸	ترجمه (۴-۲)

بحث و نتیجه گیری ۷۶

۷۶	مقدمه (۵-۱)
۷۶	جمع بندی یافته های پژوهش (۵-۲)
۷۷	بحث و تفسیر پیرامون نتایج پژوهش (۵-۳)
۷۷	آسانی و کیفیت مطلوب ترجمه (۵-۳-۱)
۷۸	روایی آزمون (۵-۳-۲)
۷۹	پایایی آزمون (۵-۳-۳)
۸۰	محدودیت های پژوهش (۵-۴)
۸۱	پیشنهادات (۵-۵)

فهرست منابع ۸۳

۸۸ Abstract

فهرست جداول

- جدول (۲-۱) مدل عملکرد کاری کانادایی که بر پایه COPM بنا شده است..... ۲۹
- جدول (۴-۱) یافته‌های حاصله از ارزیابی کیفیت و دشواری ترجمه نسخه فارسی COPM..... ۵۹
- جدول (۴-۲) ویژگی‌های دموگرافیک..... ۶۱
- جدول (۴-۳) جدول فراوانی..... ۶۲
- جدول (۴-۴) نتایج جدول توافقی کروسکال والیس در بررسی اعتبار محتوای آیتم مراقبت از خود..... ۶۳
- جدول (۴-۵) نتایج جدول توافقی کروسکال والیس در بررسی اعتبار محتوای آیتم بهره‌وری..... ۶۴
- جدول (۴-۶) نتایج جدول توافقی کروسکال والیس در بررسی اعتبار محتوای آیتم اوقات فراغت..... ۶۵
- جدول (۴-۷) نتایج جدول توافقی کروسکال والیس در بررسی اعتبار محتوای آیتم‌های اهمیت و رضایتمندی..... ۶۶
- جدول (۴-۸) نتایج آزمون همبستگی در بررسی آیتم مراقبت از خود..... ۶۷
- جدول (۴-۹) نتایج آزمون همبستگی در بررسی آیتم بهره‌وری..... ۶۸
- جدول (۴-۱۰) نتایج آزمون همبستگی در بررسی اوقات فراغت..... ۶۹
- جدول (۴-۱۱) نتایج آزمون همبستگی در بررسی آیتم‌های اهمیت و رضایتمندی..... ۷۰
- جدول (۴-۱۲) نتایج آزمون همبستگی بین نمرات عملکرد و رضایتمندی فعالیت‌های انتخابی اول..... ۷۱
- جدول (۴-۱۳) نتایج آزمون همبستگی بین نمرات عملکرد و رضایتمندی فعالیت‌های انتخابی دوم..... ۷۲
- جدول (۴-۱۴) نتایج آزمون همبستگی بین نمرات عملکرد و رضایتمندی فعالیت‌های انتخابی سوم..... ۷۳
- جدول (۴-۱۵) نتایج آزمون همبستگی بین نمرات عملکرد و رضایتمندی فعالیت‌های انتخابی چهارم..... ۷۴
- جدول (۴-۱۶) نتایج آزمون همبستگی بین نمرات عملکرد و رضایتمندی فعالیت‌های انتخابی پنجم..... ۷۵

فهرست شکل‌ها

تصویر (۲-۱) مدل عملکرد کاری کانادا ۲۷

فصل اول

مقدمه و کلیات

۱-۱ مقدمه

بر طبق مدل عملکرد کاری زمینه های عملکرد به بخش های مراقبت از خود، بهره وری و اوقات فراغت تقسیم می شود.

سلامتی به معنای توانایی فرد برای انجام دادن و هماهنگ کردن عوامل عملکردی از جمله مراقبت از خود، بهره وری و اوقات فراغت می باشد به نحوی که فرد بتواند در محیط با استفاده از مهارت های تطابقی عمل کند. (۱) اجزای عملکرد کاری عناصری از عملکرد فرد هستند که توانایی شخص را برای انجام فعالیت های کاری یا مهارت های عملکردی تحت تاثیر قرار می دهند. آنها همچنین شدت و اهمیت تجربه کار را در هر فرد تحت تاثیر قرار می دهند. (۲) هدف از استفاده از زمینه های عملکرد، کمک به درمانگر است تا به پیچیدگی های فعالیت دقت کند و قادر شود که در زمینه های خاص فعالیت نقاط قوت و ضعف را مشخص کند. (۳)

پیری عبارت است از اضمحلال تدریجی در ساختمان ارگانیسم بدن که در اثر بیماری و حوادث نبوده بلکه در اثر دخالت عامل زمان پیش می آید. (۴)

۱-۲ بیان مسئله

مفهوم عملکرد از یک تفکر تئوری سرچشمه می گیرد و براساس یک فرضیه پایه ای بیان شده است. مدل عملکرد کاری ابتدا توسط انجمن کاردرمانی آمریکا^۱ توضیح داده شد. (۱۹۷۴) در سال ۱۹۸۵ مدل AOTA جهت شکل دهی یک چهار چوب ارجاعی برای درمان ناتوانایی های جسمی توسعه داده شد.

لورنز^۲ (۱۹۹۷) بوسیله شرح عملکرد کاری از کودکی تا بالاترین سنین پیری پیشرفتی را در این مدل ارائه داد. اما تا همین اواخر استفاده از این مدل در اختلالات روانی به اندازه کافی مورد مطالعه قرار نگرفته است. مدل عملکرد کاری که بوسیله انجمن کاردرمانی کانادا^۳ پایه گذاری شده است بر پایه راهنمایی های کاردرمانی در تمرینات سلامت روانی مراجع مدار می باشد. (۱۹۹۷) (۵)

زمینه های عملکرد: زمینه های عملکرد به بخش های مراقبت از خود، بهره وری و اوقات فراغت تقسیم می شوند. اگر این مدل به عنوان مجموعی از فعالیت های انسان در نظر گرفته شود این زیر مجموعه ها نمی توانند محدود معینی داشته باشند. در حقیقت انجام یک فعالیت بیش از یک زمینه عملکردی را مورد پوشش قرار می دهد. باید توجه کافی به این نکته مبذول داشت که بیمار وظایف عملکرد کاری خود را چگونه می بیند و درمانگر بر پایه این دیدگاه مداخلات خود را تنظیم کند.

فعالیت های مراقبت از خود^۴ شامل فعالیت های معمول روزانه مانند آراستن خود، بهداشت، لباس پوشیدن و غذا خوردن می شوند.

مدل ابتدایی عملکرد کاری بهره وری^۵ را به عنوان یک کار مشخص می کند، ولی این امر محدودیت های بسیاری دارد. تمام فعالیت های اداره محیط و حفظ موقعیت خود در جامعه جز فعالیت های بهره وری می باشند

1 American Occupational Therapy Association

2 Liorens

3 Canadian Association of Occupational Therapy

4 Self Care

5 Productivity

که شامل اداره خانواده و کارهایی که وابسته به زندگی هستند مانند نگه داری خانه، اداره پول، شستن لباس و آشپزی می شوند.

فعالیت های اوقات فراغت^۱ نیز مانند دو زمینه دیگر با دو عامل فرهنگی و شخصیتی مشخص می شوند. زمینه های مختلفی که اوقات فراغت آن ها را شامل می شود عبارتند از عادت های مختلف، ورزش، بازی، موسیقی، هنر، صنعت و همچنین آیین های مختلف فرهنگی - اجتماعی. در کار با هر بیمار درمانگر وظیفه ای سنگین دارد و باید در حالیکه سعی می کند تا قبول نقش هایی را که به بیمار حس سودمند بودن می دهد را برای بیمار آسان کند به ارزش ها و اعتقادات او نیز احترام بگذارد. (۱)

COPM یک ابزار اندازه گیری است که درک از خود بیمار را در عملکرد کاری اش با استفاده از یک مصاحبه نیمه سازمان یافته اندازه گیری می کند و ضمناً می تواند در هر زمان در طول درمان به اجرا گذاشته شود. (۵)

یکی از مشکلات بزرگ سالمندان آسیب مهارت های عملکرد کاری آنان می باشد و تلاش در جهت رسیدن به استقلال در این زمینه تا حد امکان برای این افراد به عنوان مهمترین مسئله در نظر گرفته می شود. ارتقاء سطح عملکرد کاری در تمام زمینه های آن که شامل مراقبت از خود، بهره‌وری و اوقات فراغت می باشد از اهداف عمده کاردرمانی است.

توانایی اجرای مستقل فعالیت های عملکردی، اعتمادبنفس، احساس رضایت از خود و توانمندی بیشتری را در سالمند جهت حضور در اجتماع فراهم می نماید. در توانبخشی سالمندان ارتقاء سطح توانایی های اجرایی عملکرد کاری نه تنها به عنوان هدف اولیه و ضروری بلکه از وظایف اصلی کار درمانگران می باشد. تاکنون محققان روش های مختلفی را برای ارزیابی مهارت های عملکردی پیشنهاد کرده اند ولی هر یک از روش ها به نوعی دچار کاستی بوده اند و برخی نیز محدود به یک یا چند نوع خاص از بیماری های بوده اند. تعدادی نیز تنها به ارزیابی جنبه های محدودی پرداخته اند. آزمون COPM جنبه های مختلفی از عملکرد کاری را ارزیابی می کند و نیز در طیف وسیعی از گروه های سنی و ناتوانی هایی ها قابل استفاده می باشد.

¹ Leisure

۳-۱) اهمیت و ضرورت

تست های زیادی برای ارزیابی عملکردی سالمندان وجود دارد از جمله معیار حفاظت جسمانی از خود^۱ که استقلال افراد سالمند را در بیمارستان مورد ارزیابی قرار می دهد(۶)، همچنین تست Kenny^۲ که افراد را در انجام فعالیت های مراقبت از خود مورد ارزیابی قرار می دهد(۷)، یا تست GAS^۳ که تغییرات در عملکرد مهارت های مراقبت از خود را مورد ارزیابی قرار می دهد.(۸) در هیچ کدام از روش های ذکر شده حفاظت از خود، بهره-وری و اوقات فراغت بطور همزمان مورد ارزیابی قرار نمی گیرد و ثنیا در هیچ یک از تست های موجود در کشور ما نظر بیمار در انتخاب اهداف درمانی و برنامه ریزی درمان از اهمیت آن چنان برخوردار نمی باشد. در تست COPM این مسئله از اهمیت بالایی برخوردار است و داشتن اطلاع از دید خود سالمند در مورد فعالیت های عملکردی اش می تواند در برنامه ریزی توانبخشی به درمانگر کمک فراوانی بکند.(۳)

تمام درمان های توانبخشی وقتی نتیجه بخش خواهد بود که فرد سالمند بتواند از توانایی هایی خود در مهارت های عملکردی به نحو مطلوبی استفاده کند و استقلال یابد. بنابراین ارزیابی به موقع و جامع سالمندان در زمینه مهارت های عملکردی برای تدوین برنامه توانبخشی و گرفتن نتیجه از اهمیت بالایی برخوردار است.(۹)

از آنجا که تا زمانی که آزمونی در یک کشور استاندارد نشده باشد نمی توان از آن تست به عنوان تست ارزیابی استفاده نمود، به همین علت تصمیم گرفتیم روایی و پایایی این آزمون را در افراد سالمند مورد بررسی قرار دهیم تا در صورت تایید از این تست در کلینیک ها نیز استفاده شود.

¹ Physical Self Maintenance

² Kenny Self-Care Evaluation

³ Goal Attainment Scale

۱-۴) مفاهیم

۱-۴-۱) COPM

الف) **تعریف نظری:** مقیاس ارزیابی عملکرد کاری کانادایی (۳)

ب) **تعریف عملی:** در این پژوهش عملکرد کاری فرد از طریق نمراتی که در COPM به خود می دهد

سنجیده می شود. (۳)

۱-۴-۲) عملکرد

تعریف نظری: عملکرد فرد در زمینه های کاری مثل حفاظت از خود، بهره‌وری و اوقات فراغت. (۳)

تعریف عملی: نمره ای که فرد به عملکرد خود می دهد و بین ۱ تا ۱۰ می باشد. (۳)

۱-۴-۳) رضایتمندی

تعریف نظری: رضایت فرد از عملکرد خود در زمینه های حفاظت از خود، بهره‌وری و اوقات فراغت. (۳)

تعریف عملی: نمره ای است که فرد به رضایت خود می دهد و بین ۱ تا ۱۰ می باشد. (۳)

۱-۴-۴) مراقبت از خود

تعریف نظری: به فعالیت هایی گفته می شود که فرد به صورت روزمره در زمینه سلامت و مراقبت از خود

انجام می دهد. (۳) و (۱)