

## پرسشنامه تصویر بدنی<sup>1</sup> MBSRQ

**هدف:** ارزیابی نگرش افراد درباره ابعاد تصویر بدنی خویش این صفحات شامل مواردی مرتبط با افکار، احساس و رفتار فرد می باشد. در هنگام تکمیل پرسشنامه هر کدام از موارد را به دقت خوانده و تصمیم بگیرید که کدامیک از آنها به شخصیت شما نزدیکتر است. لطفا نام خود را بر روی پرسشنامه ها ننویسید. جهت تکمیل پرسشنامه، هر موقعیت را به دقت خوانده و تصمیم بگیرید که به چه میزان این ویژگی ها به شما نزدیکتر است. جهت تکمیل مانند مثال زیر عمل کنید: من اغلب از خلق و خوی خوبی برخوردار هستم:

کاملا مخالفم	تا حدودی مخالفم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملا موافقم

هیچ جواب درست یا اشتباهی در این رابطه وجود ندارد. تنها گزینه ای را علامت بزنید که دقیقا مربوط به شماست. به یاد داشته باشید که پاسخ های شما محرمانه باقی خواهد ماند. پس لطفا در کمال صداقت به همه سوالات پاسخ دهید.

کاملا مخالفم	تا حدودی مخالفم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملا موافقم	سوال
					1. قبل از اینکه وارد جمع شوم، برایم مهم است که چگونه به نظر آیم.
					2. من لباس هایی را انتخاب می کنم که ظاهر مرا به بهترین صورت نشان دهد.
					3. قادرم اکثر تست های آمادگی جسمانی را با موفقیت پشت سر بگذارم.
					4. برای من مهم است که نیروی جسمی زیادی داشته باشم.
					5. بدن من از لحاظ جنسی جذاب است.
					6. من فعالیت ورزشی منظمی دارم.
					7. من سلامتی خود را در کنترل دارم.
					8. من در باره عواملی که بر سلامتی تاثیر می گذارد، اطلاعات فراوانی دارم.
					9. من آگاهانه یک شیوه زندگی سالم را در پیش گرفته ام.
					10. من مدام نگران چاق بودن یا چاق شدن هستم.

<sup>1</sup>.Multidimensional body self-relation questionnaire

					11. من ظاهرم را همانگونه که هست می پسندم .
					12. من هر گاه بتوانم ظاهرم را در آینه چک می کنم .
					13. قبل از خارج شدن از خانه، معمولاً مدت زیادی را صرف آماده شدن می کنم .
					14. تحمل و طاقت بدنی من مطلوب است .
					15. شرکت در ورزشها برای من چندان مهم نیست .
					16. من معمولاً برای اینکه از لحاظ جسمی متناسب بمانم، کاری انجام نمی دهم .
					17. سلامتی من تحت تاثیر شرایط و موقعیت های غیر منتظره است .
					18. سالم بودن یکی از مهمترین موارد زندگی من است .
					19. من کاری را که سلامتیم را تهدید کند، انجام نمی دهم .
					20. من نسبت به کوچک ترین تغییرات در وزن آگاه هستم .
					21. اکثر مردم مرا فردی خوش قیافه می دانند .
					22. برایم مهم است که همواره خوب به نظر آیم .
کاملاً مخالفم	تا حدودی مخالفم	ندارد نظری	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم	<b>سوال</b>
					23. من از محصولات آرایشی بسیار کم استفاده می کنم .
					24. من به راحتی مهارت های جسمانی را یاد می گیرم .
					25. داشتن تناسب جسمی جز اصول اولیه زندگیم نیست .
					26. من برای افزایش نیروی جسمانی ام تلاش می کنم .
					27. من به ندرت از لحاظ جسمی دچار بیماری می شوم .
					28. من سلامتی ام را مسلم می دانم .
					29. من غالباً مجلات و کتاب هایی در زمینه ی سلامتی مطالعه می کنم .
					30. من ظاهر خود را بدون لباس دوست دارم .
					31. چنانچه آرایشم متناسب نباشد، نسبت به آن آگاهی دارم .
					32. معمولاً هرچه در دسترسم باشد را بدون توجه به ظاهر آن می پوشم .
					33. من در ورزش ها و مهارت های ضعیف عمل می کنم .

					34. من به ندرت به مهارت‌های قهرمانی می‌اندیشم.
					35. من برای بهبود توان و قدرتم تلاش میکنم.
					36. من هیچگاه نسبت به احساس بدنم آگاه نبوده و از روزی به روز دیگر فرقی نمی‌کند.
					37. اگر بیمار باشم هرگز توجه زیادی به علایم بیماریم نمی‌کنم.
					38. من هرگز تلاش ویژه ای برای داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی انجام نمی‌دهم.
					39. من متناسب بودن اندازه لباس هایم را دوست دارم.
					40. من به اینکه مردم درباره ظاهر من چه فکر می‌کنند بهایی نمی‌دهم.
					41. من بدن خود را دوست ندارم.
					42. من به بهبود توانایی هایم در انجام فعالیت های جسمانی اهمیت نمی‌دهم.
					43. من سعی می‌کنم تا از لحاظ جسمی فعال باشم.
					44. غالباً احساس می‌کنم که نسبت به بیماری آسیب پذیر هستم.
					45. من برای شناسایی علایم بیماری توجه زیادی به بدن خود دارم.
					46. اگر سرما بخورم یا دچار آنفلو آنزا شوم بیماری را در نظر نگرفته و بمانند سابق به کارهایم ادامه می‌دهم.
					47. من از لحاظ جسمی جذاب نیستم.
					48. من هرگز به ظاهر خود نمی‌اندیشم.
					49. من همیشه تلاش می‌کنم تا ظاهر بدنی خود را ارتقا دهم.
کاملاً مخالفم	تا حدودی مخالفم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم	<b>سوال</b>
					50. من از هماهنگی بسیار بالایی برخوردار هستم.
					51. من اطلاعات فراوانی در باره سلامت جسمانی دارم.
					52. من در طول سال به طور منظم به یک ورزش می‌پردازم.
					53. من از لحاظ جسمانی فردی سالم هستم.
					54. من نسبت به کوچک ترین تغییرات وضع سلامتی بدنم بسیار آگاه هستم.
					55. با آشکار شدن اولین علایم بیماری به جستجوی مشاوره پزشکی می‌روم.



## روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه شامل 68 ماده است که توسط خود فرد پاسخ داده می‌شود و جهت ارزیابی نگرش فرد درباره ابعاد مختلف ساختار تصویر بدنی طراحی شده است. طبق تعریف کش و پروزینسکی<sup>2</sup>، نگرش فرد به تصویر بدنی شامل بخش‌های ارزیابی، شناختی و رفتاری است و آگاهی فرد از سلامتی و یا احساس بیماری را نیز در بر می‌گیرد. ویرایش اول این پرسشنامه در سال 1983 طراحی شد که شامل 294 ماده بود و BSRQ نامیده شد. در ویرایش دوم، بخش‌های تکراری حذف شد و بعضی از بخش‌ها بر اساس ملاک‌های جدید جایجا شدند. در سال 1985، کش، وینستد و جاندا<sup>3</sup> از این پرسشنامه جهت یک پژوهش بین‌المللی در مورد تصویر بدنی استفاده کردند. از میان 30000 نفر شرکت‌کننده، 2000 نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و بر اساس سن و جنس طبقه‌بندی شدند.

روایی بخش‌های اصلی پرسشنامه توسط برون، کش و میولکا<sup>4</sup> (1990) مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین پایایی آن 0/81 گزارش شد. MBSRQ شامل سه مقیاس است:

1. پرسشنامه مربوط به خود بدن BSRQ (همه سوالات به جز شماره سوالات ارائه شده در دو خرده مقیاس زیر)

2. مقیاس رضایت از بخش‌های مختلف بدنی BASS (سوالات 60 تا 68).

3. مقیاس مربوط به نگرش فرد در باره وزن (سوالات 20، 56، 57، 58، 59).

(66).

در BSRQ سه بعد جسمانی غالب هستند: ظاهر بدنی، تناسب بدنی و سلامتی، که هر کدام از این قسمت‌ها شامل دو حیطه ارزیابی و آگاهی می‌باشد: ارزیابی ظاهر و آگاهی از ظاهر، ارزیابی تناسب بدنی و آگاهی از تناسب بدنی، ارزیابی سلامتی و آگاهی از سلامتی. هر کدام از این حیطه‌ها 5 نمره دارد، به این ترتیب که نمره 1 برای کاملاً مخالف و نمره 5 برای کاملاً موافق در نظر گرفته شده است. امتیاز بالاتر، نشان‌دهنده رضایت بیشتر می‌باشد. در BASS<sup>5</sup> رضایت از بخش‌های مختلف بدن شامل صورت، بالا تنه، میان تنه و پایین تنه، قوام عضلات، وزن و قد و ظاهر کلی می‌باشد که امتیاز 1 برای حالت کاملاً ناراضی و 5 برای حالت کاملاً راضی محاسبه شده است.

مقیاس مربوط به نگرش فرد در باره وزن شامل دو زیرمجموعه است:

1) مشغولیت فکری با اضافه وزن که امتیاز بیشتر، نشان‌دهنده نگرانی بیشتر فرد است.

2) ارزیابی وزن خود که امتیاز 1، نشان‌دهنده کمبود وزن و 5 نشان‌دهنده اضافه وزن است.

این پرسشنامه در افراد 15 سال به بالا قابل استفاده بوده و برای ارزیابی کودکان مناسب نمی‌باشد. اگرچه پژوهشگران همه 69 ماده را اجرا می‌کنند، ولی بخش‌هایی مانند مقیاس ارزیابی تناسب بدنی و سلامتی را می‌توان با هم و

<sup>2</sup> Cash & Pruzinsky

<sup>3</sup> Cash, Winsted & Janda

<sup>4</sup> Cash & Mulka

<sup>5</sup> body Area Segment Scale

در یک میانگین در نظر گرفت، در مورد مقیاس آگاهی از تناسب و سلامتی نیز می‌توان به همین صورت عمل کرد.

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

به دو طریق می‌توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

- A. تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه
- B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

### تحلیل بر اساس مولفه‌های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده‌ها را وارد نرم افزار اسپس کنید. البته قبل از وارد کردن داده‌ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اسپس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده‌ها کنید. چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می‌دهیم

مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلاً 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 داده‌های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلاً 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 مولفه‌ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه‌ها 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 مولفه‌ها را به وجود آورده‌اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می‌توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می‌خواهید 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 بالای نمرات	حد متوسط نمرات	حد پایین نمره
340		68

- در صورتی که نمرات پرسشنامه بین 68 تا 70 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.

منبع

Reference: Cash , T.F., & Mikulka ,P.J Brown , T . A ., ( 1990 ) . Attitudinal body –image assessment : Factor analysis Of the Body – Self Relations Questionnaire . Journal Of personality Assessment , 55 , 135-144.