**" پرسشنامه چند بعدی نگرش فرد در مورد تصویر بدنی خود[[1]](#footnote-1)"**

**روش نمره گذاری و تفسیر**

این پرسشنامه شامل 69 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[[2]](#footnote-2)، نگرش فرد به تصویر بدنی شامل بخش های 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، بخش های تکراری حذف شد و بعضی از بخش ها بر اساس ملاک های جدید جابجا شدند. در سال 1985، کش ، وینستد و جاندا[[3]](#footnote-3) از این پرسشنامه جهت یک پژوهش بین المللی در مورد تصویر بدنی استفاده کردند. از میان 30000 نفر شرکت کننده، 2000 نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و بر اساس سن و جنس طبقه بندی شدند. این پرسشنامه در افراد 15 سال به بالا قابل استفاده بوده و برای ارزیابی کودکان مناسب نمی باشد.

روایی بخش های اصلی پرسشنامه توسط برون، کش و میولکا[[4]](#footnote-4)(1990) مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین پایایی آن 81/0 گزارش شد.

خرده مقیاس های این پرسشنامه عبارتند از:

ارزیابی ظاهر[[5]](#footnote-5)(آیتم های 5-11-21-30-39-42-48)

گرایش ظاهر[[6]](#footnote-6)(آیتم های 1-2-12-13-22-23-31-32-40-41-49-50)

ارزیابی تناسب[[7]](#footnote-7)(آیتم های 24-33-51)

گرایش تناسب[[8]](#footnote-8)(آیتم های 3-4-6-14-15-16-25-26-34-35-43-44-53)

ارزیابی سلامت[[9]](#footnote-9)(آیتم های 7-17-27-30-45-54)

گرایش سلامت[[10]](#footnote-10)(آیتم های 8-9-18-19-28-29-38-52)

گرایش بیماری[[11]](#footnote-11)(آیتم های 37-46-47-55-56)

رضایت بدنی[[12]](#footnote-12)(آستم های 61-69)

وزن ذهنی[[13]](#footnote-13)(آیتم های 59-60)

دلمشغولی با (اضافه)وزن[[14]](#footnote-14)(آیتم های 10-28-57-58)[[15]](#footnote-15)

هر کدام از این حیطه ها 5 نمره دارد، به این ترتیب که:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| خیلی راضیم | تا حدودی راضیم | نظری ندارم | تا حدودی نا راضیم | خیلی ناراضیم |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

اما آیتم های 42-48-23-32-40-49-33-6-15-16-25-34-43-17-30-45-28-38-37-47-نمره گذاری معکوس دارد.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| خیلی راضیم | تا حدودی راضیم | نظری ندارم | تا حدودی نا راضیم | خیلی ناراضیم |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

دو خرده مقیاس زیر:

وزن ذهنی( با جمع آیتم های 59-60 تقسیم بر 2)

دلمشغولی با (اضافه)وزن[[16]](#footnote-16)( با جمع آیتم های 10-28-57-58 تقسیم بر 4 )

بدست می آید.

امتیاز بالاتر، نشان دهنده رضایت بیشتر می باشد.

اگر چه پژوهشگران همه 69 ماده را اجرا می کنند، ولی بخشهایی مانند مقیاس ارزیابی تناسب بدنی و سلامتی را می توان با هم و در یک میانگین در نظر گرفت، در مورد مقیاس آگاهی از تناسب و سلامتی نیز می توان به همین صورت عمل کرد.

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.

Cash, T. F. and Pruzinsky, T. (eds.). (1990). *Body Images: Development, Deviance and Change.* New York: Guilford.

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

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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| سوال | کاملا موافقم | تا حدودی موافقم | نظری ندارم | تا حدودی مخالفم | کاملا مخالفم |
| 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 ندارم. |  |  |  |  |  |
| 7. من سلامتی خود را در کنترل دارم. |  |  |  |  |  |
| 8.. من در باره عواملی که بر سلامتی تاثیر می گذارد، اطلاعاتفراوانی دارم. |  |  |  |  |  |
| 9. من آگاهانه یک شیوه زندگی سالم را در پیش گرفته ام. |  |  |  |  |  |
| 10. من مدام نگران چاق بودن یا چاق شدن هستم. |  |  |  |  |  |
| 11. من ظاهرم را همانگونه که هست می پسندم. |  |  |  |  |  |
| 12. من هر گاه بتوانم طاهرم را در آینه چک می کنم. |  |  |  |  |  |
| 13. قبل از خارج شدن از خانه، معمولا 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 معمولا 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 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 وزنم آگاه هستم. |  |  |  |  |  |
| 21. اکثر مردم مرا فردی خوش قیافه می دانند. |  |  |  |  |  |
| 22. برایم مهم است که همواره خوب به نطر آیم. |  |  |  |  |  |
| 23. من از محصولات آرایشی بسیار کم استفاده می کنم. |  |  |  |  |  |
| 24. من به راحتی مهارتهای 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 غالبآ 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. معمولا هرچه در دسترسم باشد را بدون توجه به ظاهر آن می پوشم. |  |  |  |  |  |
| 33. من در ورزش ها و مهارتهای ضعیف عمل می کنم. |  |  |  |  |  |
| 34. من به ندرت به مهارتهای قهرمانی می اندیشم. |  |  |  |  |  |
| 35. من برای بهبود توان و قدرتم تلاش میکنم. |  |  |  |  |  |
| 36. من هیچگاه نسبت به احساس بدنم اگاه نبوده و از روزی به روز دیگر فرقی نمی کند. |  |  |  |  |  |
| 37. اگر بیمار باشم هرگز توجه زیادی به علایم بیماریم نمی کنم. |  |  |  |  |  |
| 38. من هرگز تلاش ویژه ای برای داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی انجام نمی دهم. |  |  |  |  |  |
| 39. من متناسب بودن اتدازه لباس هایم را دوست دارم. |  |  |  |  |  |
| 40. من به اینکه مردم درباره ظاهر من چه فکر می کنند بهایی نمی دهم. |  |  |  |  |  |
| 41.من توجه ویژه ای به نظافت موی سرم دارم |  |  |  |  |  |
| 42. من بدن خود را دوست ندارم. |  |  |  |  |  |
| 43. من به بهبود توانایی هایم در انجام فعالیت های جسمانی اهمیت نمی دهم. |  |  |  |  |  |
| 44. من سعی می کنم تا از لحاظ جسمی فعال باشم. |  |  |  |  |  |
| 45. غالبا احساس می کنم که نسبت به بیماری آسیب پذیر هستم. |  |  |  |  |  |
| 46. من برای شناسایی علایم بیماری توجه زیادی به بدن خود دارم. |  |  |  |  |  |
| 47. اگر سرما بخورم یا دچار آنفلو آنزا شوم بیماری را در نظر نگرفته و بمانند سابق به کارهایم ادامه می دهم. |  |  |  |  |  |
| 48. من از لحاظ جسمی جذاب نیستم. |  |  |  |  |  |
| 49. من هرگز به ظاهر خود نمی اندیشم. |  |  |  |  |  |
| 50. من همیشه تلاش می کنم تا ظاهر بدنی خود را ارتقا دهم. |  |  |  |  |  |
| 51. من از هماهنگی بسیار بالایی برخوردار هستم. |  |  |  |  |  |
| 52. من اطلاعات فراوانی در باره سلامت جسمانی دارم. |  |  |  |  |  |
| 53. من در طول سال به طور منظم به یک ورزش می پردازم. |  |  |  |  |  |
| 54. من از لحاط جسمانی فردی سالم هستم. |  |  |  |  |  |
| 55. من نسبت به کوچک ترین تغیرات وضع سلامتی بدنم بسیار آگاه هستم. |  |  |  |  |  |
| 56. با آشکار شدن اولین علایم بیماری به جستجوی مشاوره پزشکی می روم. |  |  |  |  |  |
| 57. من تحت رژیم کاهش وزن هستم. |  |  |  |  |  |

به گزینه ها توجه کرده و گزینه مورد نظر خود را انتخاب کنید:

58.من تلاش کرده ام تا از طریق روزه گرفتن یا انجام رژیم های سخت وزن کم کنم.

* هرگز
* به ندرت
* گاهی اوقات
* غالبا
* تقریبا همیشه

59. من فکر می کنم که:

* خیلی کمبود وزن دارم
* تا حدودی کمبود وزن دارم
* وزنم مناسب است
* تا حدودی اضافه وزن دارم
* خیلی اضافه وزن دارم

60.با نگاه کردن به من اکثر مردم فکر می کنند که من:

* خیلی کمبود وزن دارم
* تا حدودی کمبود وزن دارم
* وزنم مناسب است
* تا حدودی اضافه وزن دارم
* خیلی اضافه وزن دارم

لطفا میزان رضایت یا عدم رضایت خود را در مورد بخش های مختلف بدن با توجه به گزینه های زیر مشخص کنید:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| سوال | خیلی راضیم | تا حدودی راضیم | نظری ندارم | تا حدودی نا راضیم | خیلی ناراضیم |
| 61. صورت (اجزای صورت، رنگ چهره) |  |  |  |  |  |
| 62. مو (رنگ، ضخامت، بافت) |  |  |  |  |  |
| 63. نیم تنه تحتانی (باسن؛ لگن،ران، ساق پا) |  |  |  |  |  |
| 64. نیم تنه (بخش میانی) (کمر، شکم) |  |  |  |  |  |
| 65.نیم تنه فوقانی (قفسه سینه یا پستان ها، شانه ها و بازوها |  |  |  |  |  |
| 66. قوام عضلانی |  |  |  |  |  |
| 67. وزن |  |  |  |  |  |
| 68. قد |  |  |  |  |  |
| 69. ظاهر کلی |  |  |  |  |  |

1. . multidimensional body self-relation questionnaire [↑](#footnote-ref-1)
2. . Cash & Pruzinsky [↑](#footnote-ref-2)
3. .Cash , Winsted & Janda [↑](#footnote-ref-3)
4. Cash & Mulka [↑](#footnote-ref-4)
5. . appearance evaluation(AE) [↑](#footnote-ref-5)
6. . appearance orientation(AO) [↑](#footnote-ref-6)
7. . fitness evaluation(FE) [↑](#footnote-ref-7)
8. . fitness orientation(FO) [↑](#footnote-ref-8)
9. . health evaluation(HE) [↑](#footnote-ref-9)
10. . health orientation(HO) [↑](#footnote-ref-10)
11. . illness orientation(IO) [↑](#footnote-ref-11)
12. . body areas satisfaction(BAS) [↑](#footnote-ref-12)
13. . subjective weight(SW) [↑](#footnote-ref-13)
14. . weight preoccupation(WP) [↑](#footnote-ref-14)
15. . این خرده مقیاس ها به نقل از کش و پروزینسکی(1990) توسط **گروه روان بنیان** به این پرسشنامه اضافه شده است. [↑](#footnote-ref-15)
16. . weight preoccupation(WP) [↑](#footnote-ref-16)