



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه
تصویر بدنی
(MBSRQ)



@NUTRIPROS



پرسشنامه تصویر بدنی^۱ 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:

کاملاً موافقم	تا حدودی موافقم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم

هیچ جواب درست یا اشتباهی در این رابطه وجود ندارد. تنها گزینه ای را علامت بزنید که دقیقاً 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.

کاملاً موافقم	تا حدودی موافقم	نظری ندارم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم	سوال
					۱. قبل از اینکه وارد جمع شوم، برایم مهم است که چگونه به نظر آیم.
					۲. من لباس هایی را انتخاب می کنم که ظاهر مرا به بهترین صورت نشان دهد.
					۳. قادرم اکثر تست های آمادگی جسمانی را با موفقیت پشت سر بگذارم.
					۴. برای من مهم است که نیروی جسمی زیادی داشته باشم.
					۵. بدن من از لحاظ جنسی جذاب است.
					۶. من فعالیت ورزشی منظمی دارم.
					۷. من سلامتی خود را در کنترل دارم.
					۸. من در باره عواملی که بر سلامتی تاثیر می گذارد، اطلاعات فراوانی دارم.
					۹. من آگاهانه یک شیوه زندگی سالم را در پیش گرفته ام.
					۱۰. من مدام نگران چاق بودن یا چاق شدن هستم.
					۱۱. من ظاهرم را همانگونه که هستم می پسندم.

^۱. Multidimensional body self-relation questionnaire



کاملاً مخالفم	تا حدودی مخالفم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم	سوال
					۱۲. من هر گاه بتوانم ظاهر م را در آینه چک می کنم.
					۱۳. قبل از خارج شدن از خانه، معمولاً مدت زیادی را صرف آماده شدن می کنم.
					۱۴. تحمل و طاقت بدنی من مطلوب است.
					۱۵. شرکت در ورزشها برای من چندان مهم نیست.
					۱۶. من معمولاً برای اینکه از لحاظ جسمی متناسب بمانم، کاری انجام نمی دهم.
					۱۷. سلامتی من تحت تاثیر شرایط و موقعیت های غیر منتظره است.
					۱۸. سالم بودن یکی از مهمترین موارد زندگی من است.
					۱۹. من کاری را که سلامتی را تهدید کند، انجام نمی دهم.
					۲۰. من نسبت به کوچک ترین تغییرات در وزنم آگاه هستم.
					۲۱. اکثر مردم مرا فردی خوش قیافه می دانند.
					۲۲. برایم مهم است که همواره خوب به نظر آیم.
					۲۳. من از محصولات آرایشی بسیار کم استفاده می کنم.
					۲۴. من به راحتی مهارتهای جسمانی را یاد می گیرم.
					۲۵. داشتن تناسب جسمی جز اصول اولیه زندگی من نیست.
					۲۶. من برای افزایش نیروی جسمانی ام تلاش می کنم.
					۲۷. من به ندرت از لحاظ جسمی دچار بیماری می شوم.
					۲۸. من سلامتی ام را مسلم می دانم.
					۲۹. من غالباً مجلات و کتاب هایی در زمینه ی سلامتی مطالعه می کنم.
					۳۰. من ظاهر خود را بدون لباس دوست دارم.
					۳۱. چنانچه آرایش من متناسب نباشد، نسبت به آن آگاهی دارم.
					۳۲. معمولاً هرچه در دسترسم باشد را بدون توجه به ظاهر آن می پوشم.
					۳۳. من در ورزش ها و مهارتهای ضعیف عمل می کنم.
					۳۴. من به ندرت به مهارتهای قهرمانی می اندیشم.
					۳۵. من برای بهبود توان و قدرتم تلاش میکنم.
					۳۶. من هیچگاه نسبت به احساس بدنم آگاه نبوده و از روزی به روز دیگر فرقی نمی کند.
					۳۷. اگر بیمار باشم هرگز توجه زیادی به علایم بیماریم نمی کنم.
					۳۸. من هرگز تلاش ویژه ای برای داشتن رژیم غذایی متعادل و مغذی انجام نمی دهم.



کاملا مخالفم	تا حدودی مخالفم	نظری ندارم	تا حدودی موافقم	کاملا موافقم	سوال
					۳۹. من متناسب بودن اندازه لباس هایم را دوست دارم.
					۴۰. من به اینکه مردم درباره ظاهر من چه فکر می کنند بهایی نمی دهم.
					۴۱. من بدن خود را دوست ندارم.
					۴۲. من به بهبود توانایی هایم در انجام فعالیت های جسمانی اهمیت نمی دهم.
					۴۳. من سعی می کنم تا از لحاظ جسمی فعال باشم.
					۴۴. غالباً احساس می کنم که نسبت به بیماری آسیب پذیر هستم.
					۴۵. من برای شناسایی علایم بیماری توجه زیادی به بدن خود دارم.
					۴۶. اگر سرما بخورم یا دچار آنفلو آنزا شوم بیماری را در نظر نگرفته و بمانند سابق به کارهایم ادامه می دهم.
					۴۷. من از لحاظ جسمی جذاب نیستم.
					۴۸. من هرگز به ظاهر خود نمی اندیشم.
					۴۹. من همیشه تلاش می کنم تا ظاهر بدنی خود را ارتقا دهم.
					۵۰. من از هماهنگی بسیار بالایی برخوردار هستم.
					۵۱. من اطلاعات فراوانی در باره سلامت جسمانی دارم.
					۵۲. من در طول سال به طور منظم به یک ورزش می پردازم.
					۵۳. من از لحاظ جسمانی فردی سالم هستم.
					۵۴. من نسبت به کوچک ترین تغییرات وضع سلامتی بدنم بسیار آگاه هستم.
					۵۵. با آشکار شدن اولین علایم بیماری به جستجوی مشاوره پزشکی می روم.
					۵۶. من تحت رژیم کاهش وزن هستم.

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

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

- هرگز
- به ندرت
- گاهی اوقات
- غالباً
- تقریباً همیشه



۵۸. 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

۵۹. 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:

خیلی ناراضیم	تا حدودی ناراضیم	نظری ندارم	تا حدودی راضیم	خیلی راضیم	سوال
					۶۰. صورت (اجزای صورت، رنگ چهره)
					۶۱. مو (رنگ، ضخامت، بافت)
					۶۲. نیم تنه تحتانی (باسن؛ لگن، ران، ساق پا)
					۶۳. نیم تنه (بخش میانی) (کمر، شکم)
					۶۴. نیم تنه فوقانی (قفسه سینه یا پستان ها، شانه ها و بازوها)
					۶۵. قوام عضلانی
					۶۶. وزن
					۶۷. قد
					۶۸. ظاهر کلی



روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه شامل ۶۸ 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^۲، 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 ۱۹۸۳ طراحی شد که شامل ۲۹۴ 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 ۱۹۸۵، کش، وینستد و جاندا^۳ از این پرسشنامه جهت یک پژوهش بین المللی در مورد تصویر بدنی استفاده کردند. از میان ۳۰۰۰۰ نفر شرکت کننده، ۲۰۰۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده و بر اساس سن و جنس طبقه بندی شدند. روایی بخش های اصلی پرسشنامه توسط برون، کش و میولکا^۴ (۱۹۹۰) مورد بررسی قرار گرفت و تایید شد. همچنین پایایی آن ۰/۸۱ گزارش شد.

MBSRQ شامل سه مقیاس است:

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

۲. مقیاس رضایت از بخش های مختلف بدنی BASS (سوالات ۶۰ تا ۶۸).

۳. مقیاس مربوط به نگرش فرد در باره وزن (سوالات ۲۰، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۶).

در BSRQ سه بعد جسمانی غالب هستند: ظاهر بدنی، تناسب بدنی و سلامتی، که هر کدام از این قسمت ها شامل دو حیطه ارزیابی و آگاهی می‌باشد: ارزیابی از ظاهر و آگاهی از ظاهر، ارزیابی تناسب بدنی و آگاهی از تناسب بدنی، ارزیابی سلامتی و آگاهی از سلامتی. هر کدام از این حیطه ها ۵ نمره دارد، به این ترتیب که نمره ۱ برای کاملا مخالف و نمره ۵ برای کاملا موافق در نظر گرفته شده است. امتیاز بالاتر، نشان دهنده رضایت بیشتر می باشد. در BASS^۵ رضایت از بخش های مختلف بدن شامل صورت، بالا تنه، میان تنه و پایین تنه، قوام عضلات، وزن و قد و ظاهر کلی می باشد که امتیاز ۱ برای حالت کاملا ناراضی و ۵ برای حالت کاملا راضی محاسبه شده است.

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

۱) مشغولیت فکری با اضافه وزن که امتیاز بیشتر، نشان دهنده نگرانی بیشتر فرد است.

۲) ارزیابی وزن خود که امتیاز ۱، نشان دهنده کمبود وزن و ۵ نشان دهنده اضافه وزن است.

این پرسشنامه در افراد ۱۵ سال به بالا قابل استفاده بوده و برای ارزیابی کودکان مناسب نمی باشد. اگر چه پژوهشگران همه ۶۹ 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.

این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت می باشد که از ۱ تا ۵ نمره گذاری شده است.

به دو طریق می توان از تحلیل این پرسشنامه استفاده کرد

A. تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

². Cash & Pruzinsky

³. Cash, Winsted & Janda

⁴ Cash & Mulka

⁵. body Area Segment Scale



B. تحلیل بر اساس میزان نمره به دست آمده

تحلیل بر اساس مولفه های پرسشنامه

به این ترتیب که ابتدا پرسشنامه‌ها را بین جامعه خود تقسیم و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها داده ها را وارد نرم افزار اس پی اس کنید. البته قبل از وارد کردن داده ها شما باید پرسشنامه را در نرم افزار اس پی اس تعریف کنید و سپس شروع به وارد کردن داده ها کنید. چگونگی کار را برای شفافیت بیشتر به صورت مرحله به مرحله توضیح می دهیم مرحله اول. وارد کردن اطلاعات تمامی سوالات پرسشنامه (دقت کنید که شما باید بر اساس طیف لیکرت عمل کنید مثلا اگر شخصی سوال ۷ پرسشنامه را خیلی کم انتخاب کرده است شما باید در پرسشنامه در جلوی سوال ۷ عدد ۱ (خیلی کم) را بگذارید. مرحله دوم. پس از وارد کردن داده های همه سوالات، سوالات مربوط به هر مولفه را کمپیوت (compute) کنید. مثلا اگر مولفه اول X و سوالات آن ۱ تا ۷ است شما باید سوالات ۱ تا ۷ را compute کنید تا مولفه X ایجاد شود. به همین ترتیب همه مولفه ها را ایجاد کنید و پس از این کار در نهایت شما باید همه مولفه ها 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 آورده اید و هم متغیر اصلی تحقیق را؛ حالا می توانید از گزینه آنالیز هر آزمونی که می خواهید 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 نمره‌های 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 ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است
تعداد سوالات پرسشنامه * ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
68		340



- 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.