

پرسشنامه روابط چند بعدی بدن (MBSRQ)

هدف: ارزیابی تصویر بدنی و عزت نفس و آگاهی مربوط به ارگانیزم های مختلف بدنی

این پرسشنامه تعدادی جمله درباره شیوه تفکر، احساس یا رفتار افراد است. مشخص کنید که هر جمله تا چه حد در مورد شخص شما صادق است. برای کامل کردن پرسش نامه، هر جمله را با دقت بخوانید و مشخص کنید که چقدر در مورد شخص شما صادق می کند. با استفاده از اعداد زیر، پاسخ خود را در کنار هر سوال بنویسید.

۵ = کاملاً موافق ۴ = غالباً موافق ۳ = ممتنع ۲ = غالباً مخالف ۱ = کاملاً مخالف

ردیف	جملات	کاملاً موافق	غالباً موافق	ممتنع	غالباً مخالف	کاملاً مخالف
۱	قبل از این که بیرون بروم، همیشه به قیافه ام توجه می کنم.					
۲	دقت می کنم لباسی بخرم که خیلی بهم بیاد.					
۳	غالب تست های تناسب اندامم تایید می شوند.					
۴	برایم مهم است که از نظر بدنی قدرت بالایی داشته باشم.					
۵	من کارها را بدون فکر کردن انجام می دهم					
۶	اندام من از نظر جنسی جذاب است.					
۷	در برنامه های تمرینی، منظم شرکت نمی کنم.					
۸	قیافه ام را همان طور که هست، دوست دارم.					
۹	هر وقت که فرصت دست بدهد، خودم را در آینه وارسی می کنم.					
۱۰	قدرت تحمل جسمانی من بالاست.					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۱ ورزش کردن برایم اهمیتی ندارد.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۲ به صورت فعال برای متناسب نگه داشتن اندام خود تمرین نمی کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۳ غالب افراد مرا خوش تیپ می دانند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۴ برایم مهم است که همیشه قیافه مناسبی داشته باشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۵ از وسایل آرایشی اندکی استفاده می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۶ مهارت های بدنی را راحت یاد می گیرم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۷ داشتن تناسب اندام در زندگی من از اولویت بالایی برخوردار نیست.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۸ برای افزایش قدرت بدنی خود تلاش می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۱۹ قیافه لخت (بدون لباس) خودم را دوست دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۰ اگر تمیز و مرتب نباشم خجالت می کشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۱ معمولا هر لباسی را که دم دست باشد، بدون توجه به این که چطور به نظر می رسد، می پوشم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۲ در ورزش ها یا بازی های بدنی ضعیف هستم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۳ به ندرت درباره مهارتهای ورزشی خود فکر می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۴ برای بهبود توان جسمی ام تلاش می کنم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۵ تناسب لباس هایم را دوست دارم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۶ برایم مهم نیست که دیگران در مورد قیافه ام چی فکر می کنند.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۷ برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص قائلم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	۲۸ از اندامم خوشم نمی آید.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	به بهبود توانایی هایم در فعالیت های جسمانی اهمیتی نمی دهم.	۲۹
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	سعی می کنم از نظر جسمی فعال باشم.	۳۰
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	از نظر جسمانی آدم جذابی نیستم.	۳۱
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	هیچ وقت به قیافه خودم فکر نمی کنم.	۳۲
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	همیشه سعی می کنم قیافه ظاهری خودم را بهتر کنم.	۳۳
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اندام بسیار متناسبی دارم.	۳۴
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	در طول سال به طور منظم ورزش می کنم.	۳۵
در دو مورد زیر، گزینه ای را که بیشتر از بقیه در مورد شما صدق می کند، علامت گذاری کنید.						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	فکر می کنم: ۱- خیلی لاغر هستم. ۲- کمی لاغر هستم. ۳- وزن متعادلی دارم. ۴- کمی اضافه وزن دارم. ۵- خیلی اضافه وزن دارم	۳۶
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	غالباً کسانی که مرا می بینند فکر می کنند که من: ۱- خیلی لاغر هستم. ۲- کمی لاغر هستم. ۳- وزن متعادلی دارم. ۴- کمی اضافه وزن دارم. ۵- خیلی اضافه وزن دارم	۳۷
بسیار راضی	راضی	بی تفاوت	ناراضی	بسیار ناراضی	با استفاده از اعدادی که در روبروی سوالات مشخص شده، میزان رضایت خود را از بدنتان در زمینه های زیر تعیین کنید.	

						چہرہ (اعضا چہرہ، ترکیب چہرہ):	۳۸
						مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو):	۳۹
						پایین تنہ (باسن ف ران ہا، پاہا):	۴۰
						میان تنہ (کمر، شکم):	۴۱
						بالاتنہ (سینہ ہا، شانہ ہا، بازوہا):	۴۲
						کشیدگی عضلات	۴۳
						وزن	۴۴
						قد	۴۵
						قیافہ کلی	۴۶

## پرسشنامه روابط چند بعدی بدن (MBSRQ)

### روش نمره گذاری

اولین گام، معکوس کردن نمره سوال های شماره ۶، ۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۶، ۲۸، ۲۹، ۳۱ و ۳۲ است. پس از معکوس کردن امتیاز این سوال ها، می توانید نمره خود را در ۶ زیر مقیاس بر حسب جمع نمره سوال های هر ریز مقیاس محاسبه کنید. این زیرمقیاس ها عبارتند از: ارزشیابی قیافه (AE) شامل سوال های شماره ۵، ۷، ۱۳، ۱۹، ۲۵، ۲۸ و ۳۱؛ جهت گیری قیافه (AO) شامل سوال های شماره ۱، ۲، ۸، ۹، ۱۴، ۱۵، ۲۰، ۲۱، ۲۶، ۲۷، ۳۲ و ۳۳؛ ارزشیابی تناسب اندام (FE) شامل سوال های شماره ۱۶، ۲۲ و ۳۴؛ جهت گیری تناسب اندام (FO) شامل سوال های شماره ۳، ۴، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۲۳، ۲۴، ۲۹، ۳۰ و ۳۵؛ وزن ذهنی (فاعلی) (SW) شامل سوال های شماره ۳۶ و ۳۷ و رضایت بدنی (اجزاء بدن) (BAS) شامل سوال های شماره ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ و ۴۶.

### پایایی

در فرم فارسی این مقیاس (لوئیس، ۱۳۸۴)، ضرایب آلفای کرونباخ ماده های هریک از خرده مقیاسها در مورد یک نمونه ۲۱۷ نفری از دانش آموزان به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۸۵، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۹۱ و ۰/۹۴ گزارش گردید که نشانه همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۶۷ نفر از نمونه پیش گفته در دو نوبت با فاصله دو هفته به ترتیب ۰/۷۸ برای ارزشیابی قیافه، ۰/۷۵ برای جهت گیری قیافه، ۰/۷۱ برای ارزشیابی تناسب اندام، ۰/۶۹ برای جهت گیری تناسب اندام، ۰/۸۴ برای وزن ذهنی، و ۰/۸۹ برای رضایت بدنی به دست آمد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایتبخش مقیاس است (به نقل از صادقی و همکاران، ۱۳۸۹).

منبع

- ژندا، لوئیس، آزمون های شخصیت، ترجمه بشارت و حبیب نژاد، انتشارات آبیژ، بهار ۱۳۸۸.
- صادقی، خیراله، غرابی، بنفشه، فتی، لادن، مظهری، سیدضیاء الدین، (۱۳۸۹)، اثربخشی رفتاردرمانی در درمان مبتلایان به چاقی، نشریه علوم رفتاری و روانشناسی، ۱۶ (۲): ۱۰۷-۱۱۷.