**پرسشنامه ترس از تصویر بدن لیتلتون (BICI)**

**هدف**: ارزیابی ترس از تصویر ظاهر و اندام خود از ابعاد مختلف (نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود ، وارسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده، میزان تداخل نگرانی درباره ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد)

**شیوه نمره گذاری**: خواهشمند است جملات زير را با دقت مطالعه نمائيد و سپس يكي از پنج گزينه را كه به بهترين وجه ممكن ويژگيهاي شما را بيان مي دارد, با درج ( × ) در ستون مربوطه انتخاب كنيد. تقاضا دارد كه به كليه سوالات پاسخ داده شود.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **رديف** | **عبارات** | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی** | **اغلب** | **همیشه** |
| ۱ | من از بعضي قسمت هاي ظاهري‌ام ناراضي هستم. |  |  |  |  |  |
| ۲ | وقت زيادي براي وارسي ظاهرم در آينه تلف مي‌كنم. |  |  |  |  |  |
| ۳ | احساس مي‌كنم اطرافيانم درباره‌ي ظاهرم نظر منفي دارند. |  |  |  |  |  |
| ۴ | وقتي ظاهرم راضي كننده نباشد علاقه ندارم در فعاليت‌هاي اجتماعي شركت كنم. |  |  |  |  |  |
| ۵ | احساس مي‌كنم قسمت‌هايي از ظاهرم خيلي جذاب نيستند. |  |  |  |  |  |
| ۶ | با استفاده از انواع لوازم آرايشي- بهداشتي، سعي مي‌كنم تا بتوانم ظاهرم را بهتر كنم. |  |  |  |  |  |
| ۷ | بدنبال كسب تأييد و نظر ديگران درباره‌ي ظاهرم هستم. |  |  |  |  |  |
| ۸ | احساس مي‌كنم كه بعضي قسمت‌هايي از ظاهرم را بايد تغيير دهم. |  |  |  |  |  |
| ۹ | من از بعضي از اعضاي بدنم خجالت مي‌كشم. |  |  |  |  |  |
| ۱۰ | ظاهرم را با مدل‌هاي روز و يا اطرافيانم مقايسه مي‌كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۱ | سعي مي‌كنم تا بعضي عيب هاي ظاهري‌ام را بپوشانم. |  |  |  |  |  |
| ۱۲ | وجود هرگونه عيب و نقص در ظاهرم را وارسي مي‌كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۳ | از لباس‌هايي استفاده مي‌كنم كه بتوانم بعضي قسمت‌هاي غيرجذاب بدنم را پنهان كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۴ | احساس مي‌كنم ديگران از نظر ظاهري جذاب‌تر از من هستند. |  |  |  |  |  |
| ۱۵ | احساس مي‌كنم براي تغيير بعضي قسمت‌هايي از ظاهرم بايد با يك متخصص مشورت كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۶ | من فعاليت‌هاي اجتماعي‌ام را بخاطر ظاهرم از دست خواهم داد. |  |  |  |  |  |
| ۱۷ | خجالت مي‌كشم به خاطر ظاهرم خانه را ترك كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۸ | مي‌ترسم كه ديگران عيبي در ظاهرم كشف كنند. |  |  |  |  |  |
| ۱۹ | من از نگاه كردن به خودم در آينه مي‌ترسم. |  |  |  |  |  |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**شیوه نمره گذاری**

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ توسط لیتلتون[[1]](#footnote-1) و همکاران طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ پرسش است که هر پرسش دارای پنج گزینه است که از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره­گذاری می­شود. در ایران بساک­نژاد و غفاری ۱۳۸۶ روایی این آزمون را براساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ 95% گزارش کردند. انتظاری و علوی­زاده (1390)، نیز همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ این آزمون را 89% گزارش کردند.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **گزینه** | **هرگز** | **به ندرت** | **گاهی** | **اغلب** | **همیشه** |
| **امتیاز** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

برای بدست اوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات تمامی سوالات را با هم محاسبه نمائید. این امتیاز دامنه ای از 19 تا 95 خواهد داشت. برای تفسیر این امتیاز از جدول زیر استفاده نمائید:

|  |  |
| --- | --- |
| **امتیاز** | **تفسیر** |
| 37-19 | ترس از تصویر بدن بسیار کم یا عدم ترس از تصویر بدن |
| 52-38 | ترس از تصویر بدن کم |
| 69-53 | ترس از تصویر بدن متوسط |
| 70 به بالا | ترس از تصویر بدن زیاد |

این پرسشنامه دارای دو بعد بوده که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوالات مربوط به هر بعد ارائه شده است:

|  |  |
| --- | --- |
| **بعد** | **سوالات مربوطه** |
| نارضایتی و خجالت فرد از ظاهر خود ، وارسی کردن و مخفی کردن نقایص ادراک شده | 1-3-5-8-9-14-15-16- 17-18-19 |
| میزان تداخل نگرانی درباره ی ظاهر را در عملکرد اجتماعی فرد | 2-4- 6-7-10-11-12-13 |

**روایی و پایایی**

لیتلتون و همکاران (2005) پايايي این پرسشنامه را به روش همسانی درونی بررسی كرده و ضریب آلفای کرونباخ 93/0 را بدست آورند. ضریب همبستگی هریک از سوالات با نمره کل پرسشنامه از 32/0 تا 72/0 با میانگین 62/0 بوده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ عامل اول و دوم به ترتیب 92/0 و 76/0 و ضریب همبستگی بین دو عامل 69/0 گزارش شده است. در تحقیق حاضر پایایي پرسشنامه نگرانی درباره تصویر بدنی و زیر مقیاسهای آن به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای كل پرسشنامه برابر 86/0، خرده مقیاس اول 84/0 (نارضایتی ظاهر) و خرده مقیاس دوم 71/0 (تداخل در عملکرد) می باشد که بیانگر پایایی قابل قبول پرسشنامه مذکور است. در تحقیق بساک نژاد و غفاري (1386) ضریب همبستگی بین مقیاس ترس از تصویر بدنی و مقیاس ترس از ارزیابی منفی از ظاهر جسمانی، 55/0 و ضرایب همبستگی مقیاس ترس از تصویر بدنی با مقیاس ترس از ارزیابی منفی 43/0 بود که معنی دار هستند.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**منبع:** انتظاری، سمیه؛ علوی زاده، س. محمدرضا. (1391). رابطه بین ترس از بدریختی بدن و انگاره­پردازی خودکشی در بین زنان و مردان مراجعه­کننده به کلینیک­های پوست، مو و وزن شهر تهران. مجله علمی پزشکی جندی شاپور؛ (در دست چاپ).

**منبع:** بساك نژاد، سودابه. و غفاري، مجيد. (1386)، رابطه بين ترس از بدريختي بدني و اختالالت روانشناختي دانشجويان دانشگاه. مجله علوم رفتاري، دوره اول، شماره2، صص187-179 .

***Reference:*** *Littleton, H. L., Axsom, D. S., & Pury, C. L. (2005). Development of the body image concern inventor. Behavior Research and Therapy, 43, 229 -241.*

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

1. Littleton [↑](#footnote-ref-1)