**مقياس رضايت از تصوير تن سوئوتو و گارسیا (BIRS)**

**هدف**: سنجش میزان رضايت از تصوير تن

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **عبارات** | کاملا مخالفم | مخالفم | نظری ندارم | موافقم | کاملا موافقم |
| 1 | از بدنم آن طوري كه هست راضي ام. |  |  |  |  |  |
| 2 | من فكر مي كنم بدنم دقيقاً همان طوري است كه هميشه آرزويش را داشتم. |  |  |  |  |  |
| 3 | قسمتي از بدنم را مي پوشانم، چون كه آن قسمت مطلوب نيست. |  |  |  |  |  |
| 4 | از وزنم راضي هستم. |  |  |  |  |  |
| 5 | از نگاه كردن به قسمت هايي از بدنم كه برايم خوشايند نيست، اجتناب مي كنم. |  |  |  |  |  |
| 6 | من به قسمت هايي از بدنم كه برايم خوشايند نيست، دست نمي زنم. |  |  |  |  |  |
| 7 | آرزو داشتم تا فردي با ظاهر فيزيكي ديگري بودم. |  |  |  |  |  |
| 8 | تيپم و نگاه كردن به صورتم را دوست دارم. |  |  |  |  |  |
| 9 | چيزهايي در ظاهر فيزيكي ام وجود دارد كه از آن ها متنفرم. |  |  |  |  |  |
| 10 | من متوجه تغييرات منفي اي در ارتباطاتم با ديگران، به خاطر ظاهر فيزيكي ام شده ام. |  |  |  |  |  |
| 11 | اهميتي ندارد كه چه لباسي بپوشم يا چه آرايشي بكنم، چراكه ظاهر فيزيكي ام را نمي پسندم. |  |  |  |  |  |
| 12 | تغييرات ظاهري منفي بدنم را از ديگران پنهان مي كنم. |  |  |  |  |  |
| 13 | فكر مي كنم، بدنم بي ارزش است. |  |  |  |  |  |
| 14 | به شدت نگران اظهار نظر ديگران در رابطه با ظاهر فيزيكي ام هستم. |  |  |  |  |  |
| 15 | به شدت نگران تغييرات ظاهري بدنم هستم. |  |  |  |  |  |
| 16 | تغييرات ظاهري بدنم را نمي پذيرم. |  |  |  |  |  |
| 17 | از اين كه بدنم آن طوري كه مي خواستم نيست، ناراحتم. |  |  |  |  |  |
| 18 | از روند تغييرات ظاهري بدنم نااميدم. |  |  |  |  |  |
| 19 | احساس مي كنم نمي توانم با تغييرات ظاهري بدنم سازگار شوم. |  |  |  |  |  |
| 20 | از ظاهر فيزيكي اي كه دارم، ناراضي هستم. |  |  |  |  |  |
| 21 | از برخي از قسمت هاي بدنم ناراضي هستم. |  |  |  |  |  |
| 22 | از اين كه به خاطر تغييرات ظاهري بدنم توسط ديگران طرد شوم، مي ترسم. |  |  |  |  |  |

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

**روش نمره گذاری**

این پرسشنامه دارای 33 سوال بوده و هدف آن سنجش بهزیستی اجتماعی از ابعاد مختلف (مشارکت اجتماعی، پذیرش اجتماعی، شکوفایی اجتماعی، انسجام اجتماعی، همبستگی اجتماعی) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت 4 نقطه ای می باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | کاملا مخالفم | مخالفم | نظری ندارم | موافقم | کاملا موافقم |
| **امتیاز** | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

دقت داشته باشید که این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات 1، 2، 4 و 8 معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | کاملا مخالف | مخالف | نظری ندارم | موافق | کاملا موافق |
| **امتیاز** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

برای بدست آوردن امتیاز پرسشنامه، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات پرسشنامه را با هم محاسبه نمائید. امتیازات کلی بالاتر نشان دهنده رضایت از تصویر تن بالاتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

**روایی و پایایی**

در پژوهش طاهری تربتی و همکاران (1392) روايي افتراقي مقياس هم توانست به خوبي، دو گروه خو شاندام و بداندام را از هم تمايز دهد. روايي عاملي اين مقياس به روش چرخش واريماكس بر روي 361 دانشجو تحليل شد كه يك عامل كلي را نشان داد.

پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ 91/0 بدست آمد.

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

**منبع**: طاهری تربتی، حمیدرضا، بلقان آبادی، مصطفی، قدوسی تبار، محمد، (1392)، بررسي اوليه ي مشخصه هاي روان سنجي مقياس رضايت از تصوير تن،تحقيقات علوم رفتاري، دوره 11 ، شماره 6، صص 531-522.

***Refference****: Souto, CM RM; Garcia TR. Construction and validation of a body image rating scale: a preliminary study. International Journal of Nursing Knowledge. 2002;13(4):117-26.*

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