

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲، صفحه‌های ۲۵۰-۲۳۹

ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP)

یداله آزادی^{۱*}، زهرا مردانه^۲

۱. گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۱۴۶۶۵-۸۸۹ تهران، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۲/۲۰، اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۱۱/۱۱، پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۰۶

چکیده

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی (روایی و پایایی) نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) اجرا شد.

روش‌ها: جامعه آماری تحقیق شامل ۱۵۰ نفر از دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ سال استان تهران بود، که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسشنامه Q-BAPHYP را تکمیل نمودند. این پرسشنامه شامل ۳۵ سؤال و چهار مولفه در طیف ۵ امتیازی لیکرت می‌باشد. جهت بررسی پایایی زمانی به فاصله دو هفته نیز تعداد ۴۰ نفر انتخاب شدند. جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری، برای تعیین همسانی درونی از ضریب آلفای کرونباخ و برای پایایی زمانی از روش آزمون - آزمون مجدد استفاده شد.

نتایج: نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان دهنده برازش مطلوب نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) (شاخص‌های $C.F.I.=0/90$ ، $G.F.I.=0/91$ ، $RMSEA=0/042$ و $P.N.F.I.=0/66$) بود. ثبات درونی (ضریب آلفای کرونباخ) کل پرسش‌نامه $0/913$ و ثبات درونی مولفه‌های آن $0/901$ تا $0/925$ بود. پایایی زمانی کل پرسش‌نامه $0/89$ و مولفه‌های آن $0/87$ تا $0/81$ به دست آمد.

نتیجه‌گیری: نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بوده و به‌عنوان ابزاری مناسب می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

واژه‌های کلیدی: عادات وضعیتی، آگاهی بدن، روایی، پایایی، روانسنجی.

مقدمه

آگاهی بدنی^۱ نقش بسیار مهمی در هوشیاری و استفاده از احساسات جسمانی فرد دارد که باعث سلامتی و تندرستی او شده و احساس آسایش و آرامش را برای وی به ارمغان می‌آورد و روحیه معنوی و فردی وی را در سراسر عمر افزایش می‌دهد (۱). آگاهی بدنی شامل ایجاد تمرکز بر حواس و آگاهی از احساسات درونی و تمرکز دقیق بر هوشیاری حالات و احساسات داخلی بدن می‌باشد (۲). همچنین بکر و همکاران^۲ (۲۰۱۰) معتقدند، آگاهی بدنی، به ظرفیت ادراک و تمایز اطلاعات حاصل از عضلات و مفاصل بستگی دارد که اغلب به ارتباط بین بدن فرد و ادراک وی به‌عنوان "بدن من"^۳ اهمیت می‌دهد (۳). آگاهی بدنی، جنبه ذهنی و پدیدار شناختی حس عمقی و احساسی است که به‌صورت آگاهی هوشیارانه دریافت می‌شود و به‌وسیله فرایندهای ذهنی چون توجه، تفسیر، ارزیابی، باورها، خاطرات، شرطی شدن، نگرش‌ها و عاطفه نمود پیدا می‌کند و قابل تغییر است (۴). با بررسی‌های صورت گرفته، برخی دانش‌آموزان در آگاهی بدنی مشکل دارند که موجب می‌شود این کودکان فقر حرکتی داشته باشند، در انجام اغلب حرکات ناشیانه عمل کنند و از نظر جسمانی ضعیف باشند. آگاهی از بخش‌های بدن موجب فراهم آمدن اطلاعات حسی بیشتری خواهد شد که این اطلاعات، در آینده برای انجام تکالیف بسیار مشکل، به مغز کمک خواهند کرد. بدون رشد آگاهی بدنی مناسب، انجام بسیاری از دستورات روزانه مانند بالا رفتن از پله‌ها، لباس پوشیدن و آگاهی از سرما و گرما مشکل است. همچنین فقر آگاهی بدنی مکرراً با تأخیر رشد حرکتی یا اجتماعی و احساسی ارتباط دارد (۵). برای انجام فعالیت‌های روزمره و اجرای مهارت‌های پیچیده، داشتن احساس و آگاهی از قسمت‌های مختلف بدن و ابعاد آن ضروری است (۶).

آگاهی بدنی می‌تواند در تعیین عادات وضعیت^۴ مناسب نشستن و راه رفتن و خوابیدن و جلوگیری از آسیب‌های عضلانی اسکلتی نقش تعیین‌کننده داشته باشد. امروزه تحت تأثیر زندگی ماشینی، نشستن امری اجتناب‌ناپذیر است مطالعه‌ای که در پرتقال انجام شد نشان داد که زمان بی‌حرکی این دوره با سن ۱۶ تا ۱۷ سالگی افزایش می‌یابد

و باعث انتخاب عادات وضعیتی نامناسب در نشستن و حرکت کردن می‌شود در این مرحله پسران نوجوان این رفتار را ۷۰ درصد از روز و دختران نوجوان ۷۱ درصد حفظ می‌کنند، جوانان بیشتر وقت خود را به‌صورت نشسته سپری می‌کنند، به شکلی که دوره‌های طولانی نشسته در کلاس‌ها را با زمان صرف شده در خانه در مقابل کامپیوتر در حال انجام بازی‌های ویدئویی و تماشای تلویزیون ترکیب می‌کنند. هنگامی که فردی برای مدت‌زمان طولانی نشسته می‌ماند، به دلیل این فعالیت‌های کم‌تحرک، او تمایل دارد حالتی نامناسب، آرام و خمیده اتخاذ کند که منجر به عادات وضعیت نامناسب می‌شود و باعث یک سری جبران‌های وضعیتی و شکایت از ناراحتی و درد می‌شود (۷).

وضعیت بدنی صحیح به نگهداری طبیعی و موزون بخش‌های مختلف بدن اطلاق می‌شود. وضعیت بدنی مطلوب، هماهنگی نسبی بخش‌های مختلف بدن با یکدیگر است. در چنین وضعیتی، فعالیت‌های عضلانی در کمترین حد خود و بدن در حداقل خستگی و درد و حداکثر کارایی خود است (۸). افراد معمولاً نسبت به موقعیتی که در آن قرار دارند فرم‌های مختلف بدنی را برای خود انتخاب می‌کنند که به ساختار اسکلتی عضلانی، عملکرد حرکتی، فرهنگی و اشتغال بستگی دارد. وضعیت بدنی نامناسب طولانی‌مدت، به‌ویژه عادات نادرست هنگام نشستن، خوابیدن و راه رفتن می‌تواند در بلندمدت سبب بروز الگوها و سازگاری منفی گسترده‌ای در مفاصل و بافت‌های نرم شود که از آن جمله می‌توان به کوتاهی و سفتی عضلات در سمت آگونیس و طولیل شدگی و ضعف آن‌ها در سمت آنتاگونیست اشاره کرد که این مسئله می‌تواند بر وضعیت بدنی افراد مبتلا تأثیرگذار باشد و سبب بروز ناهنجاری شود (۹) و این ناهنجاری منجر به تغییر کلی الگوی بدن در یک‌چهارم فوقانی می‌شود (۱۰).

نتایج مطالعات نشان می‌دهد بین عادات وضعیتی نامناسب (وضعیت نشستن ...) و اختلالات اسکلتی عضلانی در نوجوانان ارتباط وجود دارد (۱۱). عادات وضعیتی دانش‌آموزان بر اساس آگاهی بدنی خود می‌تواند متفاوت باشد. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد

در مطالعات تحلیل عاملی برای پرسش‌نامه‌های بالای ۲۰ سوال ۱۰-۱۵ آزمودنی به ازای هر سوال و برای پرسش‌نامه‌ها یا مقیاس‌های زیر ۲۰ سوال به میزان ۲۰-۱۵ آزمودنی به ازای هر سوال پرسش‌نامه پیشنهاد شده است، لذا با توجه به ۳۵ سوالی بودن سوالات این پرسش‌نامه، تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) توسط اسپورارتر، اولیورا و همکاران (۷) در سال ۲۰۱۸ طراحی شده است شامل ۳۵ سؤال با طیف ۵ امتیازی لیکرت می‌باشد. این پرسشنامه دارای چهار مولفه مرتبط با کلاس (۱۱ سؤال)، مرتبط با خانه (۱۷ سؤال)، مرتبط با برداشتن اشیا (۴ سؤال) و مربوط به نگرش معلم در کلاس (۳ سؤال) می‌باشد. سوالات ۱ تا ۸ مربوط به سنجش نحوه نشستن در کلاس و سوالات ۹ و ۱۰ مربوط به سنجش نحوه نشستن در کلاس، سؤال ۱۱ مربوط به سنجش حرکات در کلاس درس، سوالات ۱۲ تا ۱۹ مربوط به سنجش نحوه نشستن در خانه و سوالات ۲۰-۲۲ مربوط به سنجش دراز کشیدن در خانه و سؤال ۲۳ مرتبط به سنجش حرکات در خانه و سوالات ۲۴-۲۵ مربوط به سنجش نحوه ایستادن در خانه و سوالات ۲۶-۲۸ مربوط به سنجش تماشای تلویزیون با استفاده از رایانه در خانه و سوالات ۲۹-۳۰ مربوط به سنجش نحوه حمل کوله‌پشتی و سوالات ۳۱-۳۲ مربوط به سنجش برداشتن یک شی از زمین و سوالات ۳۳-۳۵ مربوط به سنجش معلمان توسط دانش‌آموزان است. اسپورارتر و همکاران (۲۰۱۸) روایی و پایایی پرسشنامه را در دامنه افراد ۱۵ تا ۱۸ سال قابل قبول گزارش نمودند.

روش اجرا

در این مطالعه از روش استاندارد مدل ترجمه پروژه بین‌المللی ابزار کیفیت زندگی (IQOLA) برای ترجمه نسخه فارسی پرسش‌نامه پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) استفاده شد. این پروژه دارای چهار مرحله ۱. ترجمه از زبان انگلیسی به زبان فارسی، ۲. سنجش کیفیت ترجمه، ۳.

دانش‌آموزان به دلیل گذراندن حداقل ۵ ساعت از روز در مدرسه و داشتن وضعیت‌های یکنواخت در کلاس درس به میزان بیشتری در معرض آسیب‌های ذکر شده قرار می‌گیرند (۱۲) دانش‌آموزان زمان زیادی (حدود ۸۰ درصد) از دوران مدرسه را در کلاس درس سپری می‌کنند و تقریباً اکثر اوقات نیز در وضعیت نشسته هستند (۱۳) اگرچه آگاهی بدنی از پیش‌نیازهای ضروری برای فعالیت‌های روزمره است، وجود ابزار و آزمون‌های پایا برای شناسایی عادات وضعیتی دانش‌آموزان بر اساس آگاهی بدنی برای کار متخصصان ضروری است. از آنجایی که پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) تاکنون در کشور ترجمه و اعتبار یابی نشده است و با توجه به اینکه در منابع به تمایز ویژگی‌های مختلف ابعاد عادات وضعیتی اشاره شده است، به منظور ایجاد ابزاری مناسب برای فراهم‌سازی بستری برای پژوهش‌های آینده، تعیین روایی و پایایی ابزار مذکور ضروری است (اسپورارتر، اولیورا و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین، از این ابزار، پس از تعیین ویژگی‌های مهم روایی و پایایی، می‌توان برای شناسایی عادات وضعیتی دانش‌آموزان بر اساس آگاهی بدنی و تهیه برنامه‌های مناسب به منظور رفع عادات وضعیتی نامناسب می‌توان استفاده کرد. در نتیجه، با توجه به سؤال‌ها و ابهام‌های موجود و نبود ابزاری مناسب برای سنجش آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان، لذا پژوهش حاضر به منظور بررسی پایایی و روایی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) انجام شد.

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع تحلیل عاملی می‌باشد که به منظور بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات بدنی جوانان (Q-BAPHYP) انجام شد.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ سال منطقه ۱۲ شهر تهران تشکیل دادند. براساس نظر کلاین (۲۰۰۵)

نمره صفر نشان دهنده کیفیت کاملاً نامطلوب و نمره ۱۰۰ به معنی کیفیت کاملاً مطلوب و رضایت بخش بود. میانگین نمره کیفیت (تعیین شده توسط مترجمین ۳ و ۴) پایین تر از ۹۰، به عنوان ملاک تصمیم گیری در مورد کیفیت نامطلوب ترجمه ها در نظر گرفته شد. در مرحله سوم از فرآیند ترجمه از دو مترجم دیگر (مترجمین ۵ و ۶) استفاده شد که هر دو مترجم تسلط کامل به هر دو زبان فارسی و انگلیسی داشتند. از آنها خواسته شد تا نسخه فارسی به دست آمده در مراحل قبلی را یک بار دیگر به زبان انگلیسی بازگردانند (ترجمه رو به عقب). نسخه های انگلیسی به دست آمده توسط این دو مترجم در طی جلسه ای با حضور محقق مطالعه حاضر مورد بحث قرار گرفت و در نهایت بر یک نسخه انگلیسی توافق شد. در مرحله چهارم، نسخه انگلیسی تهیه شده با نسخه اصلی انگلیسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) به لحاظ یکسانی مفهومی در طی جلسه ای با حضور محققان و مترجمین بررسی و پیشنهادات آنها در نسخه فارسی پرسشنامه اعمال شد. در نهایت از شش تن از دانش آموزان مشابه با جامعه هدف، در ارتباط با واضح و قابل فهم بودن پرسشنامه و ۹ نفر از افراد صاحب نظر، در رابطه با شکل کلی و قابل فهم بودن سوالات پرسشنامه نظرخواهی، سپس با حضور محققان و اساتید نظرات این افراد بررسی و پرسشنامه نهایی فارسی استخراج شد. در این مرحله روایی ظاهری پرسشنامه تایید شد (۳، ۱۷).

بررسی روایی و پایایی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP): در پژوهش حاضر برای تعیین روایی محتوا، روش لوآشه مورد استفاده قرار گرفت. لذا از دو شاخص نسبت روایی محتوا^۱ (CVR) و شاخص روایی محتوا^۲ (CVI) استفاده شد (۱۶). در این پژوهش از ۹ نفر از اساتید صاحب نظر درخواست شد که برای تعیین نسبت روایی محتوا، هر آیتام پرسشنامه را از نظر سه گزینه (ضروری است، مفید است ولی ضروری نیست، و ضرورتی ندارد). مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد میزان

ترجمه نسخه فارسی به انگلیسی و ۴. مقایسه نسخه انگلیسی بدست آمده با نسخه اصلی می باشد. در مرحله اول، دو مترجم که زبان مادری آنها فارسی و دارای تجربه و تسلط کافی به ترجمه متون انگلیسی بودند (مترجمین ۱ و ۲) اقدام به ترجمه نسخه انگلیسی پرسشنامه نمودند. همچنین از این دو مترجم خواسته شد که در صورت لزوم برای برخی از واژه ها، عبارات یا جملات موجود در پرسشنامه فهرستی از ترجمه های جایگزین احتمالی را تهیه نمایند. در این مرحله تاکید بر معادل سازی مفهومی واژه ها، عبارات و جملات پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) بود. سپس هر یک از مترجمین ۱ و ۲ در مورد تک تک دستورات، پاسخ ها و توصیه های موجود در پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) نظرات خود را اعمال نمودند. در این مقیاس دیداری برای هر مورد، عدد صفر به منزله ترجمه کاملاً آسان و عدد ۱۰۰ به منزله ترجمه بی نهایت دشوار بود. در قسمت بعدی این مرحله طی یک جلسه با حضور مترجمین ۱ و ۲ و محققین مطالعه به بررسی و بحث پیرامون نسخه های اولیه ترجمه شده توسط دو مترجم پرداخته و در نهایت با توجه به موارد دارای ترجمه دشوار و همچنین واژه های جایگزین پیشنهادی، در مورد استفاده از یک نسخه ترجمه فارسی توافق گردید (۱۶-۱۸).

در مرحله دوم، نسخه فارسی تهیه شده در مرحله قبل جهت سنجش کیفیت ترجمه در اختیار دو مترجم دیگر (مترجمین ۳ و ۴) گرفت. این مترجمین برای تک تک سؤال ها، اقدام به نمره دهی کیفیت ترجمه نمودند. در این مرحله منظور از کیفیت ترجمه، مطلوبیت عبارات و جملات به لحاظ وضوح (استفاده از واژه های ساده و قابل فهم)، کاربرد زبان مشترک (پرهیز از بکارگیری واژه های فنی، تخصصی و تصنعی)، یکسانی مفهومی (دربداشتن محتوای مفهومی نسخه اصلی پرسشنامه) و کیفیت کلی ترجمه بود. بنابراین مترجمین ۳ و ۴ برای هر یک از سؤال های پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) به تعیین ۴ نمره روی مقیاس ۱۰۰ نقطه ای اقدامی نمودند. در این مقیاس دیداری،

جدول ۱- تحلیل عاملی متغیر وضعیت بدن در کلاس

مقدار آماره کیسرمیر	بار عاملی	آیتم
۰/۷۸۱	۰/۶۸۶	سؤال یک
	۰/۶۳۹	سؤال دو
	۰/۷۱۱	سؤال سه
	۰/۶۱۶	سؤال چهار
	۰/۵۲۴	سؤال پنج
	۰/۶۷۷	سؤال شش
	۰/۷۱۷	سؤال هفت
	۰/۵۸۷	سؤال هشت
	۰/۶۰۱	سؤال نه
	۰/۶۱۷	سؤال ده
۰/۶۱۹	سؤال یازده	

جدول ۲ تحلیل عاملی متغیر وضعیت بدن در خانه را نمایش می‌دهد. با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که بار عاملی همه سؤالات برای متغیر وضعیت بدن در خانه بالای ۰/۵ می‌باشند بنابراین این سؤالات برای این مؤلفه مناسب بودند و روایی آن‌ها تأیید شد. مقدار آماره کیسر میر نیز برابر ۰/۸۰۳ و بیشتر از ۰/۷ است. این مقدار نشان دهنده کفایت نمونه‌گیری بود.

جدول ۲- تحلیل عاملی متغیر وضعیت بدن در خانه

مقدار آماره کیسرمیر	بار عاملی	آیتم
۰/۸۰۳	۰/۶۱۹	سؤال دوازده
	۰/۶۳۳	سؤال سیزده
	۰/۷۹۷	سؤال چهارده
	۰/۶۷۲	سؤال پانزده
	۰/۵۲۵	سؤال شانزده
	۰/۵۶۴	سؤال هفده
	۰/۵۲۶	سؤال هجده
	۰/۵۲۳	سؤال نوزده
	۰/۷۱۶	سؤال بیست
	۰/۸۰۷	سؤال بیست‌ویک
	۰/۵۰۷	سؤال بیست‌ودو
	۰/۶۱۱	سؤال بیست‌وسه

نسبت و شاخص روایی محتوای مولفه های پرسش‌نامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) از ۰.۸۲ تا ۰.۸۷ می‌باشند. همچنین جهت بررسی روایی سازه پرسش‌نامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) از روش تحلیل عاملی تاییدی استفاده شد. برای بررسی پایایی (ثبات) زمانی به روش آزمون-آزمون مجدد، ۴۰ نفر با فاصله دو هفته پرسش‌نامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) را مجدداً تکمیل نمودند. همچنین جهت ارزیابی همسانی درونی، ضریب همسانی درونی هر سه مولفه پرسش‌نامه نیز از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد.

تحلیل آماری

آمار توصیفی شامل محاسبه شاخص های تمایل مرکزی و پراکندگی برای متغیرهای کمی مورد مطالعه در کل نمونه استفاده شد. در ادامه، از روش تحلیل عاملی تأییدی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری برای بررسی و تأیید مولفه‌های پرسش‌نامه و به عبارت دیگر تأیید روایی سازه (عاملی) پرسش‌نامه استفاده شد. همسانی (ثبات) درونی پرسش‌نامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و از ضریب همبستگی درون‌طبقه‌ای (ای.سی.سی.ی) برای تعیین پایایی زمانی استفاده شد. برای انجام محاسبات آماری مذکور، از نرم افزارهای اس.پی.اس.اس نسخه ۱۹ و ایموس نسخه ۲۰ استفاده شد.

یافته‌ها

برای محاسبه روایی سازه پرسش‌نامه و مؤلفه‌های آن از تحلیل عاملی استفاده شد. که جدول ۱ تحلیل عاملی مربوط به وضعیت بدن در کلاس را نشان می‌دهد. با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که بار عاملی همه سؤالات برای متغیر وضعیت بدن در کلاس بالای ۰/۵ می‌باشند بنابراین این سؤالات برای این مؤلفه مناسب بودند و روایی آن‌ها تأیید شد. مقدار آماره کیسر میر نیز برابر ۰/۷۸۱ و بیشتر از ۰/۷ بود، که این مقدار نشان دهنده کفایت نمونه‌گیری بود.

برای محاسبه پایایی پرسشنامه، ابتدا از ضریب همبستگی آزمون- باز آزمون استفاده شد که نتایج بررسی ضریب همبستگی آزمون- باز آزمون در جدول ۶- نمایش داده شده است.

جدول ۵. نتایج ضریب همبستگی آزمون- باز آزمون

ردیف	جنسیت	تعداد گروه	ضریب همبستگی	مقدار معناداری	نتیجه
۱	دختر	۸	۰/۷۲۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۸	۰/۷۷۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۲	دختر	۲	۰/۷۸۵	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۲	۰/۷۷۰	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۳	دختر	۱	۰/۷۸۰	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۱	۰/۷۹۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۴	دختر	۸	۰/۷۸۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۸	۰/۷۷۳	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۵	دختر	۳	۰/۷۹۷	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۳	۰/۷۱۵	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۶	دختر	۱	۰/۷۹۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۱	۰/۷۱۹	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۷	دختر	۲	۰/۸۱۸	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۲	۰/۷۷۲	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۸	دختر	۳	۰/۷۹۸	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۳	۰/۷۲۱	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۹	دختر	۲	۰/۷۴۰	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۲	۰/۷۴۵	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۱۰	دختر	۲	۰/۷۹۹	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۲	۰/۷۳۰	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۱۱	دختر	۳	۰/۸۱۹	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۳	۰/۷۳۱	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
۱۲	دختر	۳۵	۰/۷۹۵	۰/۰۰۱	پایایی مناسب
	پسر	۳۵	۰/۸۱۸	۰/۰۰۱	پایایی مناسب

سؤال بیست و چهار	۰/۵۶۶
سؤال بیست و پنج	۰/۶۷۳
سؤال بیست و شش	۰/۷۵۰
سؤال بیست و هفت	۰/۶۴۳
سؤال بیست و هشت	۰/۵۳۹

جدول ۳ تحلیل عاملی متغیر حمل اشیا را نمایش می‌دهد. با توجه به جدول ۳ مشاهده می‌شود که بار عاملی همه سوالات برای متغیر حمل اشیا بالای ۰/۵ می‌باشند بنابراین این سوالات برای این مؤلفه مناسب بودند و روایی آن‌ها تأیید شد. مقدار آماره کیسرمیر نیز برابر ۰/۷۷۵ و بیشتر از ۰/۷ است. این مقدار نشان دهنده کفایت نمونه‌گیری بود.

جدول ۳- تحلیل عاملی متغیر حمل اشیا

مقدار آماره کیسرمیر	بار عاملی	سؤال
۰/۷۷۵	۰/۹۱۶	سؤال بیست و نه
	۰/۹۰۳	سؤال سی
	۰/۷۷۶	سؤال سی و یک
	۰/۶۹۲	سؤال سی و دو

جدول ۴ تحلیل عاملی متغیر معلمان را نمایش می‌دهد. با توجه به جدول ۴ مشاهده می‌شود که بار عاملی همه سوالات برای متغیر معلمان بالای ۰/۵ می‌باشند بنابراین این سوالات برای این مؤلفه مناسب بودند و روایی آن‌ها تأیید شد. مقدار آماره کیسرمیر نیز برابر ۰/۷۰۱ و بیشتر از ۰/۷ است. این مقدار نشان دهنده کفایت نمونه‌گیری بود.

جدول ۴- تحلیل عاملی متغیر معلمان

مقدار آماره کیسرمیر	بار عاملی	سؤال
۰/۷۰۱	۰/۷۳۵	سؤال سی و سه
	۰/۸۶۳	سؤال سی و چهار
	۰/۸۶۵	سؤال سی و پنج

یافته حاکی از آن است که چهار مؤلفه «وضعیت بدنی در کلاس»، «وضعیت بدنی در خانه»، «حمل اشیا» و «نگرش معلم در کلاس» در جامعه ایرانی نیز قابل تفکیک و اندازه‌گیری هستند. بارهای عاملی همه سؤالات در چهار مؤلفه بالاتر از ۰/۵ به دست آمد که نشان‌دهنده همبستگی مناسب هر گویه با عامل مربوطه است. مقادیر آماره کیسر-میر-الکین (KMO) برای مؤلفه‌های مختلف بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۰ بود که حکایت از کفایت نمونه‌گیری و مناسب بودن داده‌ها برای تحلیل عاملی دارد. این یافته‌ها از نظر روانسنجی حائز اهمیت است، زیرا نشان می‌دهد گویه‌های پرسشنامه به خوبی توانسته‌اند سازه مورد نظر را در فرهنگ ایرانی اندازه‌گیری کنند. پایایی پرسشنامه از دو جنبه همسانی درونی و ثبات زمانی مورد بررسی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱۳ و برای مؤلفه‌ها بین ۰/۹۰۱ تا ۰/۹۲۵ به دست آمد که مقادیر بسیار بالایی هستند و نشان می‌دهند گویه‌های هر مؤلفه از همسانی درونی عالی برخوردارند و یک سازه واحد را می‌سازند. این مقادیر حتی از نسخه اصلی پرسشنامه (۰/۸۰) نیز بالاتر است که می‌تواند به دلیل دقت در فرآیند ترجمه و بومی‌سازی یا ویژگی‌های خاص جامعه مورد مطالعه باشد.

پایایی زمانی (آزمون-آزمون مجدد) با فاصله دو هفته برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ و برای مؤلفه‌ها بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۷ محاسبه شد که نشان‌دهنده ثبات پاسخ‌ها در طول زمان است. این یافته حائز اهمیت است، زیرا نشان می‌دهد پرسشنامه می‌تواند برای مطالعات طولی و سنجش تغییرات در طول زمان مورد استفاده قرار گیرد. ضریب همبستگی آزمون-باز آزمون برای تمامی زیرمؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۷ بود که در سطح معناداری ۰/۰۰۱ تأیید شد. همسویی یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعه اصلی اسپورارتنر و همکاران (۲۰۱۸) نشان‌دهنده

با توجه به جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود که همه ضرایب همبستگی متغیرهای پرسشنامه و همچنین نمره کل پرسشنامه بین آزمون-باز آزمون (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) بیش از ۷/۰ و معنادار می‌باشد. از این رو ضریب پایایی پرسشنامه (BAPH-Q) مورد تأیید قرار گرفت. جدول ۶ با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ضریب پایایی پرسشنامه (BAPH-Q) نمایش می‌دهد. با توجه به جدول ۶ ضریب آلفای کرونباخ برای همه متغیرها و همچنین برای کل پرسشنامه بیشتر از ۰/۷ می‌باشد. بنابراین پایایی آلفای کرونباخ پرسشنامه مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۶- ضریب آلفای کرونباخ متغیرها و کل پرسشنامه

وضعیت	تعداد پرسشنامه	آلفای کرونباخ
وضعیت بدن در کلاس	۱۱	۰/۸۱۳
وضعیت بدن در خانه	۱۷	۰/۸۷۲
حمل اشیا	۴	۰/۸۵۲
معلمان	۳	۰/۸۲۹
کل	۳۵	۰/۸۹۳

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر تعیین روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ سال (Q- BAPHYP) بود.

نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان‌دهنده روایی و پایایی مطلوب نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدنی از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) است. یافته‌های تحلیل عاملی تأییدی، برازش مطلوب مدل چهارعاملی پرسشنامه را تأیید کرد. شاخص‌های برازش محاسبه شده (CFI=۰/۹۰)، (RMSEA=۰/۰۴۲ و PNFI=۰/۶۶) همگی در دامنه قابل قبول قرار داشتند و نشان دادند که ساختار عاملی نسخه فارسی با ساختار اصلی پرسشنامه مطابقت دارد. این

ساخت و اعتبار یابی پرسشنامه آگاهی بدن از عادات وضعیتی در جوانان انجام دادند، اعتبار محتوا توسط ۱۰ داور تعیین شد. نتایج نشان داد پرسشنامه از نظر اعتبار محتوا، ضریب کل ۰/۲۸ می‌باشد. و ۷۲ درصد تطابق بین بازبینان مشاهده شد. این مطالعه که شامل افراد جوان (۱۵ تا ۱۸ سال) بود، تکرارپذیری با استفاده از آزمون- باز آزمون با ۴۰ دانش‌آموز در فاصله یک‌هفته‌ای و با ضریب همبستگی بین کلاسی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ با ۶۷۹ دانشجو مورد تحلیل قرار گرفت. سطح معنی‌داری ۵ درصد اتخاذ شد. ضریب همبستگی بین طبقاتی (آزمون-آزمون مجدد) قابل قبول بود. و ثبات درونی پرسشنامه برابر ۰/۸۰ بود. این مقادیر در سطح معناداری ۰/۰۵ نشان داد که پرسشنامه آگاهی بدن از عادات وضعیتی در جوانان ابزاری معتبر با تکرارپذیری و پایایی خوب است که می‌توان استفاده از آن را برای نوجوانانی که نمایه‌های مشابهی با افراد مورد استفاده در این مطالعه نشان می‌دهند، توصیه کرد.

پیشنهاد می‌شود به علت نبود روان‌سنجی آزمون عادات وضعیتی دانش‌آموزان بر اساس آگاهی بدن که یکی از آزمون‌های پایه در توانایی‌های ادراکی حرکتی دانش‌آموزان است و اهمیت عادات وضعیتی دانش‌آموزان بر اساس آگاهی بدن در محیط‌های زندگی و آموزشی روزمره، پژوهش در زمینه روان‌سنجی کل به منظور افزایش آگاهی بدن از عادات وضعیتی در دانش‌آموزان عادی و در دانش‌آموزان دارای نارسایی‌های ادراکی حرکتی ضروری به نظر می‌رسد. تحقیق حاضر اولین کوشش در جهت تعیین روایی و پایایی پرسشنامه آگاهی بدن از عادات وضعیتی و بررسی عادات وضعیتی دانش‌آموزان ۱۵ تا ۱۸ سال بود. لذا پیشنهاد می‌شود جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته این تحقیق تکرار شود. جهت افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها پیشنهاد می‌شود در تحقیق با نمونه‌های دیگر مانند افراد و دانش‌آموزان و دانشجویان یا در سایر استان‌ها در رده‌های سنی مختلف تکرار شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Body Awareness
2. Bekker

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲

ثبات ساختار عاملی پرسشنامه در دو فرهنگ متفاوت است. در مطالعه اصلی نیز چهار عامل مشابه با تکرارپذیری و پایایی قابل قبول گزارش شده بود. این همخوانی بین فرهنگی حاکی از آن است که سازه آگاهی بدن از عادات وضعیتی دارای ماهیتی نسبتاً جهانی است و ابزار سنجش آن قابلیت کاربرد در فرهنگ‌های مختلف را دارد.

از نظر نظری، تأیید ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه در ایران گامی مهم در جهت توسعه دانش مرتبط با آگاهی بدن و عادات وضعیتی در نوجوانان محسوب می‌شود. آگاهی بدن به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی رشد حرکتی و ادراکی، نقش مهمی در شکل‌گیری عادات وضعیتی سالم ایفا می‌کند. وجود ابزاری روا و پایا در این زمینه می‌تواند به شناسایی زودهنگام عادات وضعیتی نامناسب و پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی در آینده کمک کند. از نظر کاربردی، با توجه به اینکه دانش‌آموزان زمان زیادی را در وضعیت نشسته (حدود ۸۰ درصد از زمان مدرسه) سپری می‌کنند و با توجه به افزایش بی‌حرکی در دوران نوجوانی (۷۰ تا ۷۱ درصد از روز)، این پرسشنامه می‌تواند ابزار مفیدی برای متخصصان تربیت بدن، روان‌شناسان ورزشی، کاردرمانگران و فیزیوتراپیست‌ها باشد تا عادات وضعیتی دانش‌آموزان را بر اساس آگاهی بدن آن‌ها ارزیابی کرده و برنامه‌های مداخله‌ای مناسب طراحی کنند. در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد نسخه فارسی پرسشنامه آگاهی بدن از عادات وضعیتی جوانان (Q-BAPHYP) از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار است و می‌تواند در پژوهش‌های آتی و موقعیت‌های بالینی برای سنجش آگاهی بدن مرتبط با عادات وضعیتی در نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ سال مورد استفاده قرار گیرد.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های متعددی که در این زمینه انجام شده است، همخوانی دارد. در تحقیق اسپورارتنر، اولیورا و همکاران (۷) در سال ۲۰۱۸ که به منظور

3. Own Body
4. Postural Habits
5. Questionnaire on Body Awareness of Postural Habits in Young People

منابع

1. Mehling W, Wrubel J, Daubenmire J, Price C. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*. 2016.
2. Gavin J, Moore MA. Guide to Self-Attunement. *Fitness Journal*. 2010.
3. Bekker MH, Croon MA, van Balkom EG, Vermees JB. Predicting individual differences in autonomy-connectedness: the role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *J Clin Psychol*. 2010;64:747-65.
4. Gyllensten L. Qualitative research report: Embodied identity, A deeper understanding of body awareness. *Inform a Healthcare, Department of Health Sciences, Division of Physiotherapy, Lund, Sweden*. 2010;26(7):439-46.
5. Amiri M, Qadiri F. Determining the validity and reliability of body awareness of the Purdue motor perception test. *Movement Behavior Quarterly*. 2016;30:87-98. In Persian
6. Kathleen M, Haywood. Life span motor development. *Namazizadeh M, Aslankhani MA, translators*. 16th ed. Tehran: Semt Publications; 1400 [2021]. [In Persian]
7. Schwertner D, Nunes da Silva Oliveira R, Silva Beltrame T, Capistrano R, Alexandre J. Questionnaire on body awareness of postural habits in young people: construction and validation. *Fisioter Mov*. 2018;31.
8. Hajihosseini E, Norasteh AA, Shamsi A, Daneshmandi H. The comparison of effect of three programs of strengthening, stretching and comprehensive on upper crossed syndrome. *Research in Rehabilitation Sciences*. 2015;11(1):51-61. In Persian
9. Nadler SF, Malanga GA, Bartoli LA, Feinberg JH, Prybicien M, Deprince M. Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: Influence of core strengthening. *Med Sci Sports Exerc*. 2002;34(1):9-16.
10. Daneshmandi H, Harati J, Fahim Poor S. Bodybuilding links to upper crossed syndrome. *Physical Activity Review*. 2017;5:124-31.
11. Ilbeigi S, Kobotari A, Afzalpour ME, Farzaneh H. The relationship between sitting posture in the classroom and musculoskeletal

- pain in primary school male students. *Ergonomy Magazine*. 2016;5(3):41-9. In Persian
12. Zamani A, Hosseininia SM. Examining the physical postures of students to achieve an ergonomic classroom. In: *The 3rd International Congress on Contemporary Civil Engineering, Architecture and Urban Planning*; 2018; Tehran, Iran. [In Persian]
13. Rupesh P, Malarvilzhi D, Prasanth D, Sivakumar VPR. Effects of sitting posture modification and exercises in school going children with neck pain in rural area in Tamil Nadu. *Int J Clin Skills*. 2016;10(2).
14. Bullinger M, Alonso J, Apolone G, Leplege A, Sullivan M, Wood-Dauphinee S, et al. Translating health status questionnaires and evaluating their quality: the IQOLA Project approach. *J Clin Epidemiol*. 1998;51(11):913-23.
15. Gandek B, Ware JE. Methods for validating and norming translations of health status questionnaires: The IQOLA project approach. *J Clin Epidemiol*. 1998;51(11):953-59.
16. Fayers PM, Machin D. Scores and Measurement: Validity, Reliability, Sensitivity. In: *Quality of Life: Assessment, Analysis and Interpretation*. Chichester: John Wiley & Sons; 2000. p. 45-71.
17. Unal A, Altug F, Erden A, Cavlak U, Senol H. Validity and reliability of the Body Awareness Questionnaire in patients with non-specific chronic low back pain. *Acta Neurol Belg*. 2021;121:701-70.
18. Skjaerven LH, Gard G, Sundal MA, Strand LI. Reliability and validity of the Body Awareness Rating Scale (BARS), an observational assessment tool of movement quality. *Eur J Physiother*. 2015;17(1):19-28.
19. Taheri Far Z, Dehghani Arani F, Mutabi F, Fati L, Agha Babaei Najar Z. Psychometric characteristics and factor structure of awareness questionnaire. *Contemporary Psychology Journal*. 2018;14(1):69-78. In Persian
20. Shields SA, Mallory ME, Simon A. The body awareness questionnaire: Reliability and validity. *J Pers Assess*. 1989;53:802-15. DOI:10.1207/s15327752jpa5304_16.
21. Gard G, Nyboe L, Gyllensten AL. Clinical reasoning and clinical use of basic body awareness therapy in physiotherapy - a qualitative study? *Eur J Physiother*. 2019;1-7.

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2022/ Vol. 6/ No. 2/ Pages 239-250

Psychometric Properties of Questionnaire on Body Awareness of Postural Habits in Young People (Q-BAPHYP): The Persian Version

Yadollah Azadi^{1*}, Zahra Mardaneh²

1. Assistant Professor, Department of Physical Education, Farhangian University, P.O. Box 14665-889, Tehran, Iran.
2. MS in General Psychology, Department of Psychology, Shahr-e-Qods Branch, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods, Iran.

Received: 09/05/2020, Revised: 30/01/2021 Accepted: 26/04/2021

Abstract

Purpose: The present study was conducted to investigate the psychometric properties (validity and reliability) of the Persian version of the Body Awareness of Postural Habits Questionnaire for Youth (Q-BAPHY).

Methods: The statistical population of the study included 150 students aged 15 to 18 years from Tehran province, who were selected through convenience sampling and completed the Q-BAPHYP. This questionnaire consists of 35 questions and four components on a 5-point Likert scale. To assess temporal reliability, 40 individuals were selected and retested after a two-week interval. Confirmatory factor analysis based on structural equation modeling was used to examine construct validity, Cronbach's alpha coefficient was used to determine internal consistency, and the test-retest method was used for temporal reliability.

Results: The results of the confirmatory factor analysis indicated a good fit for the Persian version of Questionnaire on Body Awareness of Postural Habits in Young People (Q-BAPHYP) (indices: C.F.I = 0.90, G.F.I = 0.91, RMSEA = 0.042, P.N.F.I = 0.66). The overall internal consistency (Cronbach's alpha coefficient) of the questionnaire was 0.913, and the internal consistency of its components ranged from 0.901 to 0.925. The temporal reliability of the entire questionnaire was 0.89, and for its components, it ranged from 0.81 to 0.87.

Conclusions: The Persian version of Questionnaire on Body Awareness of Postural Habits in Young People (Q-BAPHYP) has appropriate validity and reliability and can be used as a suitable instrument.

Key Words: Postural Habits, Body Awareness, Validity, Reliability, Psychometrics.

* Corresponding author: Yadollah Azadi, Tel: 09188332857, E-mail: yadollahazadi1350@gmail.com