



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسش نامه د: پرسشنامه روابط چندبعدی خود-بدن

(Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire)

دوست عزیز، این پرسش نامه شامل تعدادی جمله درباره شیوه تفکر، احساس یا رفتار شماست. هر جمله را با دقت بخوانید و مشخص کنید که چقدر در مورد شخص شما صدق می کند. در نظر داشته باشید که برای هر پرسش پاسخ صحیح و یا غلط وجود ندارد.

ردیف	سوالات	کاملا مخالفم	غالباً مخالفم	نظری ندارم	غالباً موافقم	کاملاً موافقم
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 تأیید می شوند.					
۴	برایم مهم است که از نظر بدنی قدرت بالایی داشته باشم.					
۵	اندامم از نظر جنسی جذاب است.					
۶	در برنامه های ورزشی منظم شرکت نمی کنم.					
۷	قیافه ام را همان طور که هست دوست دارم.					
۸	هروقت که بتوانم، خودم را در آینه وارسی می کنم.					
۹	قبل از بیرون رفتن، معمولاً زمان زیادی را صرف حاضر شدن می کنم.					
۱۰	قدرت تحمل جسمانی من بالاست.					

					۱۱ ورزش کردن برایم اهمیتی ندارد.
					۱۲ به صورت فعال برای متناسب نگهداشتن اندام خود تمرین نمی‌کنم.
					۱۳ غالباً فراد مرا خوش تیپ می‌دانند.
					۱۴ برایم مهم است که همیشه قیافه مناسبی داشته باشم.
					۱۵ از وسایل آرایشی اندکی استفاده می‌کنم.
					۱۶ مهارت‌های بدنی را راحت یاد می‌گیرم.
					۱۷ داشتن تناسب اندام در زندگی من از اولویت بالایی برخوردار نیست.
					۱۸ برای افزایش قدرت بدنی خود تلاش می‌کنم.
					۱۹ قیافه لخت (بدون لباس) خودم را دوست دارم.
					۲۰ اگر تمیز و مرتب نباشم خجالت می‌کشم.
					۲۱ معمولاً هرلباسی را که دم دست باشد، بدون توجه به این که چطور به نظر می‌رسد، می‌پوشم.
					۲۲ در ورزش‌ها یا بازی‌های بدنی ضعیف هستم.
					۲۳ به ندرت درباره مهارت‌های ورزشی خود فکر می‌کنم.
					۲۴ برای بهبود توان جسمی‌ام تلاش می‌کنم.
					۲۵ تناسب لباس‌هایم را دوست دارم.
					۲۶ برایم مهم نیست که دیگران در مورد قیافه‌ام

					چه فکرمی کنند.
					۲۷ برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص فائلم.
					۲۸ از اندامم خوشم نمی آید.
					۲۹ به بهبود توانایی هایم در فعالیت های جسمانی اهمیتی نمی دهم.
					۳۰ سعی می کنم از نظر جسمی فعال باشم.
					۳۱ از نظر جسمانی آدم جذابی نیستم.
					۳۲ هیچ وقت به قیافه خودم فکر نمی کنم.
					۳۳ همیشه سعی می کنم قیافه ظاهری خودم را بهتر کنم.
					۳۴ اندام بسیار متناسبی دارم.
					۳۵ در طول سال به طور منظم ورزش می کنم.

با استفاده از اعداد مشخص شده، میزان رضایت خود را از بدن تان در زمینه های زیر تعیین کنید.

ردیف	گزینه ها	بسیار ناراضی	ناراضی	بی تفاوت	راضی	بسیار راضی
۱	چهره (اجزاء چهره، ترکیب چهره)					
۲	مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو)					
۳	پایین تنه (باسن، رانها، پاها)					

					۴	میان تنه (کمر، شکم)
					۵	بالاتنه (سینه‌ها، شانه‌ها، بازوها)
					۶	کشیدگی عضلات
					۷	وزن
					۸	قد
					۹	قیافه کلی