



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

### SEI

عبارت های زیر را به دقت مطالعه نموده نظر خود را درباره هر یک از عبارات ها بر اساس اینکده به شما شبیه است (بلی) یا به شما شبیه نیست (خیر) با علامت \* مشخص کنید.

ردیف	عبارت ها	بلی (من شبیه است)	خیر (من شبیه نیستم)
۱	معمولاً تشویش ندارم.		
۲	برایم بسیار مشکل است در کلاس حرف بزنم.		
۳	اگر می توانستم خیلی چیزها را در خودم تغییر می دادم.		
۴	می توانم بدون مشکل زیاد تصمیم بگیرم.		
۵	دیگران از مصاحبت با من بسیار لذت می برند.		
۶	در منزل به آسانی رنج‌یده خاطر می شوم.		
۷	مدت ها طول می کشد تا به چیزی تازه عادت کنم.		
۸	افراد همسن من، برایم ارزش زیادی قایلند.		
۹	معمولاً پدر و مادرم به احساساتم توجه می کنند.		
۱۰	به آسانی تسلیم دیگران می شوم.		
۱۱	پدر و مادرم بیش از حد از من انتظار دارند.		
۱۲	برایم خیلی مشکل است خودم را آنطور که هستم نشان دهم.		
۱۳	در زندگی ام همه چیز درهم و شلوغ است.		
۱۴	معمولاً دیگران را تحت تأثیر قرار می دهم.		
۱۵	درباره خودم نظر بدی دارم.		
۱۶	غالباً دلم می خواهد خانه را ترک کنم.		
۱۷	غالباً در کلاس احساس ناراحتی می کنم.		
۱۸	فکر می کنم از لحاظ جسمانی ناخوشایندتر از اغلب افراد هستم.		
۱۹	وقتی چیزی برای گفتن دارم آن را می گویم.		
۲۰	پدر و مادرم مرا درک می کنند.		

شماره	عبارت‌ها	شبهه است (بلی)	شبهه نیست (خیر)	به من
۲۱	دیگران اکثراً بیشتر از من مورد علاقه هستند.			
۲۲	غالباً احساس می‌کنم که پدر و مادرم مرا به ستوه می‌آورند.			
۲۳	در کلاس غالباً مأیوس می‌شوم.			
۲۴	غالباً فکر می‌کنم که دلم می‌خواهد فرد دیگری باشم.			
۲۵	دیگران غالباً به من اعتماد نمی‌کنند.			
۲۶	هرگز مضطرب نیستم.			
۲۷	به اندازه کافی به خودم اطمینان دارم.			
۲۸	دیگران به آسانی از من خوششان می‌آید.			
۲۹	من و والدینم اوقات خوشی را با هم می‌گذرانیم.			
۳۰	وقت زیادی را به خیال بافی می‌گذرانم.			
۳۱	دلم می‌خواهد کم سن تر بودم.			
۳۲	همیشه آنچه را باید انجام داد انجام می‌دهم.			
۳۳	از نتایج تحصیلی ام احساس غرور می‌کنم.			
۳۴	همیشه منتظر می‌شوم تا کسی به من بگوید که چکار باید بکنم.			
۳۵	اغلب از آنچه می‌کنم متأسف می‌شوم.			
۳۶	هرگز احساس خوشبختی نکرده‌ام.			
۳۷	همیشه کارم را به بهترین وجهی که می‌توانم انجام می‌دهم.			
۳۸	معمولاً می‌توانم به تنهایی گلیم را از آب بیرون بکشم.			
۳۹	از زندگی ام تقریباً راضی هستم.			
۴۰	ترجیح می‌دهم دوستانی کم سن تر از خودم داشته باشم.			
۴۱	به همه کسانی که می‌شناسم علاقه مند هستم.			
۴۲	دوست دارم در کلاس از من پرسند.			
۴۳	خودم را خوب درک می‌کنم.			
۴۴	در منزل هیچ کس به من توجه زیادی نشان نمی‌دهد.			

ردیف	عبارت‌ها	بد (خیر)	خوب (بله)
۴۵	هرگز مورد سرزنش واقع نمی‌شوم.		
۴۶	در کلاس آنطور که دلم می‌خواهد موفق نمی‌شوم.		
۴۷	می‌توانم یک تصمیم بگیرم و در آن پابرجا بمانم.		
۴۸	واقعاً دلم نمی‌خواهد یک پسر/ دختری باشم.		
۴۹	در روابط با دیگران راحت نیستم.		
۵۰	هرگز مرعوب نمی‌شوم.		
۵۱	غالباً از خودم شرم دارم.		
۵۲	دیگران غالباً برایم دردسر درست می‌کنند.		
۵۳	همیشه حقیقت را می‌گویم.		
۵۴	معلمانم به من می‌فهمانند که نتایج رضایت بخش نیست.		
۵۵	به آنچه می‌توانم برایم اتفاق بیفتد اصلاً اهمیت نمی‌دهم.		
۵۶	در آنچه که به عهده می‌گیرم به ندرت موفق می‌شوم.		
۵۷	هنگامی که مورد سرزنش قرار می‌گیرم دست و پام را گم می‌کنم.		
۵۸	همیشه می‌دانم که به دیگران چه بگویم.		

«پرسشنامه خودپنداره بدنی»

«جملات زیر را بدقت بخوانید و گزینه ای را که بیانگر احساس شما نسبت به بدنتان می باشد، علامت بزنید.»

قطعاً موافقم	تقریباً موافقم	نظری ندارم	تقریباً مخالقم	قطعاً مخالقم	
					۱. قبل از بیرون رفتن همیشه توجه می کنم که چگونه به نظر می رسم.
					۲. در خرید لباس هایی که مرا بهترین نشان دهد دقت می کنم.
					۳. من بیشترین تمرینات تناسب جسمانی را انجام می دهم.
					۴. خیلی مهم است که نیروی جسمانی فوق العاده ای داشته باشم.
					۵. بدن من از نظر جنسی جذاب است.
					۶. من در برنامه های تمرینی به طور منظم شرکت نمی کنم.
					۷. من ظاهرم را همان طور که هست دوست دارم.
					۸. هر زمان که بتوانم ظاهرم را در آینه واری می کنم.
					۹. معمولاً قبل از بیرون رفتن زمان زیادی را برای آماده شدن صرف می کنم.
					۱۰. تحمل و مقاومت جسمانی من خوب است.
					۱۱. شرکت کردن در فعالیت های ورزشی برای من مهم نیست.
					۱۲. برای حفظ تناسب جسمانی تمریناتی را به طور فعال انجام نمی دهم.
					۱۳. در نظر بیشتر مردم من خوش تیپ هستم.
					۱۴. برایم مهم است که همیشه خوب به نظر برسم.
					۱۵. خیلی کم از محصولات زیبایی استفاده می کنم.
					۱۶. مهارت های جسمانی را به آسانی یاد می گیرم.
					۱۷. مناسب بودن از لحاظ جسمانی در زندگی من یک اولویت مهم نیست.
					۱۸. من چیزهایی را انجام می دهم که نیرومندی جسمانی ام افزایش یابد.
					۱۹. دوست دارم لباس پوشیدم به شیوه ای باشد که بدون لباس هایم به نظر بیایم.
					۲۰. متوجه به هم ریخته بودن سر و وضع ظاهرم می شوم.
					۲۱. معمولاً هر چه که در دسترس باشد می پوشم و برایم مهم نیست که چگونه به نظر برسم.
					۲۲. من در ورزش یا بازی های جسمانی ضعیف عمل می کنم.
					۲۳. من به ندرت در مورد مهارت های ورزشی ام فکر می کنم.
					۲۴. من برای بهتر کردن بنیه جسمی کار می کنم.
					۲۵. من روشی را دوست دارم که لباس هایم مرا مناسب کند.
					۲۶. برایم مهم نیست که مردم درباره ظاهر من چه فکر می کند.
					۲۷. از آرایش موهایم مراقبت ویژه می کنم.
					۲۸. من بدنم را دوست ندارم.
					۲۹. به بهتر کردن توانایی هایم در فعالیت های جسمانی اهمیت نمی دهم.
					۳۰. سعی می کنم از لحاظ جسمانی فعال باشم.
					۳۱. از لحاظ جسمانی جذاب نیستم.
					۳۲. من هرگز در مورد ظاهرم فکر نمی کنم.
					۳۳. من همیشه سعی می کنم ظاهر جسمانی خود را بهتر کنم.
					۳۴. من خیلی متناسب هستم.
					۳۵. من در طول سال به طور منظم ورزش می کنم.

۵	۴	۳	۲	۱	
خیلی	تقریباً	وزن	تقریباً	خیلی	در دو جمله زیر گزینه ای که بهترین توصیف را از شما می کند علامت بزنید.
چاق	چاق	نرمال	کم وزن	کم وزن	
					۳۶. من فکر می کنم که ..... هستم.
					۳۷. با نگاه کردن به من بیشتر مردم فکر می کنند من ..... هستم.
					از مقیاس زیر استفاده کنید تا مشخص کنید چگونه با هر کدام از نواحی داده شده از بدنتان راضی هستید.
خیلی	تا حدی	نظری	تا حدی	خیلی	
راضیم	راضیم	ندارم	ناراضیم	ناراضیم	
					۳۸. صورت (ویژگی سیما)
					۳۹. مو (رنگ، ضخامت، بافت)
					۴۰. تنه کوچکتر (کفل، مفصل ران ها، ران ها، پاها)
					۴۱. نیم تنه (کمر، شکم)
					۴۲. بالا تنه (سینه یا پستان، شانه ها، بازوها)
					۴۳. کشیدگی عضلات
					۴۴. وزن
					۴۵. قد
					۴۶. کل ظاهر

**کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت  
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.**