



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

• پرسشنامه روابط چند بعدی خود - بدن

این پرسشنامه شامل تعدادی جمله درباره شیوه تفکر، احساس یا رفتار فرد است. مشخص کنید که هر جمله تا چه حد در مورد شخص شما صادق است. برای کامل کردن پرسشنامه هر جمله را با دقت بخوانید و مشخص کنید که چقدر در مورد شما صادق است. با استفاده از اعداد زیر، پاسخ خود را در کنار هر سوال بنویسید.

- ۱- کاملاً مخالف
- ۲- غالباً مخالف
- ۳- ممتنع
- ۴- غالباً موافق
- ۵- کاملاً موافق

- ۱- قبل از اینکه بیرون بروم همیشه به قیافه ام توجه می‌کنم.
- ۲- دقت میکنم لباسی بخرم که خیلی بهم بیاد.
- ۳- غالب تست‌های تناسب اندامم تایید می‌شوند.
- ۴- برایم مهم است از نظر بدنی قدرت بالایی داشته باشم.
- ۵- اندام من از نظر جنسی جذاب است.
- ۶- در برنامه تمرینی منظم شرکت نمی‌کنم.
- ۷- قیافه ام را همان طور که هست دوست دارم.
- ۸- هر وقت که بتوانم، خودم را در آینه واری می‌کنم.
- ۹- قبل از بیرون رفتن زمان زیادی را صرف حاضر شدن می‌کنم.
- ۱۰- قدرت تحمل جسمانی من بالاست.
- ۱۱- ورزش کردن برایم اهمیتی ندارد.
- ۱۲- به صورت فعال برای متناسب نگه داشتن اندامم تمرین نمی‌کنم.
- ۱۳- غالب افراد من را خوشتیپ می‌دانند.

- ۱۴- برایم مهم است که همیشه قیافه متناسبی 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 نمی‌کنم.
- ۱۹- قیافه لخت خودم را دوست دارم.
- ۲۰- اگر تمیز و مرتب نباشم خجالت می‌کشم.
- ۲۱- معمولا هر لباسی را که دم دست باشد را 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 دیگران در مورد قیافه ام چه فکر می‌کنند.
- ۲۷- برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص قایلم.
- ۲۸- از اندامم خوشم نمی‌آید.
- ۲۹- به بهبود توانایی‌هایم در فعالیت‌های جسمانی اهمیتی نمی‌دهم.
- ۳۰- سعی می‌کنم از نظر جسمی فعال باشم.
- ۳۱- از نظر جسمانی آدم جذابی نیستم.
- ۳۲- هیچ وقت به قیافه ام فکر نمی‌کنم.
- ۳۳- همیشه سعی می‌کنم قیافه ظاهری خودم را بهتر کنم.
- ۳۴- اندام بسیار متناسبی دارم.
- ۳۵- در طول سال به طور منظم ورزش می‌کنم.
- ۳۶- فکر می‌کنم :
 - ۱- خیلی لاغر هستم.
 - ۲- کمی لاغر هستم.
 - ۳- وزن متعادلی دارم.
 - ۴- کمی اضافه وزن دارم.

۵- خیلی اضافه وزن دارم.

۳۷- غالب کسانی که مرا می‌بینند فکر می‌کنند که من :

۱- خیلی لاغر هستم.

۲- کمی لاغر هستم.

۳- وزن متعادلی دارم.

۴- کمی اضافه وزن دارم.

۵- خیلی اضافه وزن دارم.

با استفاده از اعداد مشخص شده، میزان رضایت خود از بدنتان در زمینه‌های زیر تعیین کنید.

۱- بسیار راضی

۲- ناراضی

۳- بی تفاوت

۴- راضی

۵- بسیار راضی

۳۸- چهره (اجزا چهره، ترکیب چهره)

۳۹- مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو)

۴۰- پایین تنه (باسن، ران‌ها، پاها)

۴۱- میان تنه (کمر، شکم)

۴۲- بالا تنه (سینه‌ها، شانه‌ها، بازوها)

۴۳- کشیدگی عضلات

۴۴- وزن

۴۵- قد

۴۶- قیافه کلی