



روابط چند بعدی بدن - خود MBSRQ کش (1997)

سن: جنس: تحصیلات: وضعیت تأهل: شغل:

این پرسشنامه شامل تعدادی جمله درباره شیوه تفکر، احساس یا رفتار افراد 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 شخص شما صدق می‌کند. با استفاده از اعداد زیر، پاسخ خود را در کنار هر سؤال بنویسید.

کاملاً مخالف	غالباً مخالف	ممتنع	غالباً موافق	کاملاً موافق	
					۱. قبل از این که بیرون بروم، همیشه به قیافه‌ام توجه می‌کنم.
					۲. دقت می‌کنم لباسی بخرم که خیلی بهم بیاید.
					۳. غالب تست‌های تناسب اندامم تأیید می‌شوند.
					۴. برایم مهم است که از نظر بدین قدرت بالایی داشته باشم.
					۵. اندام من از نظر جنسی جذاب است.
					۶. در برنامه‌های تمرینی منظم شرکت نمی‌کنم.
					۷. قیافه‌ام را همانطور که هست دوست دارم.
					۸. هروقت که بتوانم، خودم را در آینه وارسی می‌کنم.
					۹. قبل از بیرون رفتن، معمولاً 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 اندام خود تمرین نمی‌کنم.
					۱۳. غالب افراد 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 هر لباسی 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 چی فکر می‌کنند.



کاملاً مخالف	کاملاً موافق	غالباً مخالف	غالباً موافق	ممتنع	
					۲۷. برای آراستگی و تمیزی موهایم اهمیتی خاص قائلم.
					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.

در دو مورد زیر، گزینه ای را که بیشتر از بقیه در مورد شما صدق می کند علامت گذاری کنید.
۳۶- فکر می کنم:

- ۱- خیلی لاغر هستم.
۲- کمی لاغر هستم.
۳- وزن متعادل دارم.
۴- کمی اضافه وزن دارم.
۵- خیلی اضافه وزن دارم.
۳۷- غالب کسانی که مرا می بینند فکر می کنند که من:
۱- خیلی لاغر هستم.
۲- کمی لاغر هستم.
۳- وزن متعادل دارم.
۴- کمی اضافه وزن دارم.
۵- خیلی اضافه وزن دارم.

بسیار ناراضی	بسیار راضی	بی تفاوت	ناراضی	راضی	میزان رضایت خود را از بدنتان در زمینه های زیر تعیین کنید.
					۳۸. چهره (اجزاء چهره، ترکیب چهره)
					۳۹. مو (رنگ مو، ضخامت مو، بافت مو)
					۴۰. پایین تنه (باسن، ران ها، پاها)
					۴۱. میان تنه (کمر، شکم)
					۴۲. بالا تنه (سینه ها، شانه ها، بازوها)
					۴۳. کشیدگی عضلات
					۴۴. وزن
					۴۵. قد
					۴۶. قیافه کلی