



پرسشنامه خود - توصیفی دختران

اینک فرصت خوبی برای شما پیش آمده که به خود بنگرید و خود را ارزیابی نمایید. البته این يك آزمون نیست و پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و هرکس پاسخ خود را خواهد داد. مطمئن نشوید پاسخی که می‌دهید نشان‌دهنده احساسی باشد که نسبت به خود دارید. لطفاً درباره پاسخ‌های خود با کسی صحبت نکنید. ما نیز پاسخ‌ها را محرمانه نگه خواهیم داشت. هیچ جمله را سفید و بدون پاسخ باقی نگذارید. هدف از این بررسی این است که بدانیم که افراد چگونه خود را از لحاظ بدنی توصیف می‌کنند.

وقتی که آماده‌شدید، لطفاً هر جمله را بخوانید و پاسخ خودتان را مشخص کنید. برای هر سؤال، پاسخ احتمالی ذکر می‌شود، درست، غلط و چهار پاسخ بین آنها، شش‌شماره در کنار هر جمله است یکی برای هر پاسخ. پاسخ‌ها در بالای شماره‌ها نوشته شده‌اند. پاسخ خود را برای يك جمله انتخاب کرده و يك دایره دور شماره زیر پاسخی که انتخاب کرده‌اید، بکشید. پاسخ خود را با صدای بلند به کسی نگویند.

قبل از شروع، سه مثل زیر را بخوانید. من قبلاً دوسوئل از سه سؤل را پاسخ دادم تا نشان دهم که شما چه کار بکنید. در مثل سوم باید پاسخ خود را انتخاب کرده و دور آن را دایره بکشید.

درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازه‌ای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	دوست دارم کتاب‌های کم‌دی بخوانم

من دور پاسخ‌ششم را دایره کشیدم چون واقعاً کتاب‌های کم‌دی را دوست دارم. اگر چنین نبود دور پاسخ ۱ (غلط) را دایره می‌کشیدم و یا دور جواب ۲ (تا اندازه‌ای غلط).

درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازه‌ای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	به‌طور کلی آم تمیز و مرتبی هستم.

من دور پاسخ ۳ را دایره کشیدم، برای این که قطعاً خیلی تمیز نیستم ولی آنقدرها هم نمرتب نیستم.

برای مثل ۳ پاسخی را که مناسب‌ترین جواب برای شمولست انتخاب کنید.

درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازه‌ای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	تملثای تلویزیون را دوست دارم.

اولاً باید تصمیم بگیرید که جمله درست است یا غلط و یا در حد فصلی بین آنها. اگر واقعاً دوست دارید تلویزیون زیاد تملثا کنید يك دایره به دور شماره آخر پاسخ «درست» بکشید. اگر تملثای تلویزیون را زیاد دوست ندارید شما



دور اولین دایره شماره ۱ دایره می‌کشید و اگر تملشای تلویزیون را دوست ندارید ولی گاهگاهی آن را تملشای می‌کنید، احتمالاً پلخ دوم (تا اندازه‌ای غلط) و یا پلخ سوم (بیشتر غلط است تا درست) را انتخاب می‌کردید. چنانچه بخواهید پلخ قبلی را که علامت گذشته‌اید عوض کنید باید دایره را خط کشیده و دایره جدیدی را ترسیم کنید. در مورد همه جملات باید مطمئن بشوید که علامت دایره را به تناسب پلخ صحیح، دقیقاً در محل خوش کشیده‌اید. یک دفعه دیگر آنها را بخوانید و وقت کنید. باید برای هر جمله یک پلخ بدهید و دور یک شماره را دایره بکشید. هیچ جمله‌ای را حذف نکنید حتی اگر مطمئن نیستید دور کدام شماره را دایره بکشید. پس از شروع به جواب دادن سؤال‌ها لطفاً حرف نزنید. اگر سؤالی داشته باشید خود را بالا بیاورید. حالا ورق کلغذ را برگردانید و شروع به پلخ دان کنید.

www.mhmn.net



غلط	تائندازای غلط	بیشتر غلط تا درست	بیشتر درست تا غلط	تائندازای درست	درس
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- وقتی که بیمار می‌شوم آنقدر حالم بد می‌شود که نمی‌توانم از تخت‌خواب بیرون بیایم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲- حرکت هماهنگ را با طمینان انجام می‌دهم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳- چندین بار در هفته به اندازه‌ای شدید تمرین یا بازی می‌کنم که سخت به نفس نفس زدن می‌آیم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴- بیش از اندازه چاق هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵- دیگران فکر می‌کنند که ورزشم خوب است.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶- در حل حاضر از هیکل خورم راضی هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷- نسبت به بسنم جذاب هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸- از لحاظ بدنی شخص قوی هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹- در پیچ و خم دان و چرخاندن بدنم ماهر هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰- می‌توانم مسافت زیادی را بدون وقفه بدم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۱- بطور کلی اکثر کارهایی را که انجام می‌دهم درست از آب در می‌آیند.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۲- معمولاً به هر نوع بیماری که در محیط وجود دارد (سرماخوردگی، وپروس، آنفولانزا و...)					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۳- کنترل حرکات بدن برای من آسان است.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۴- اغلب ورزش‌هایی را انجام می‌دهم که مراسمخت به نفس زدن می‌اندازد.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۵- دور کمرم بیش از اندازه بزرگ است.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۶- در اکثر ورزش‌ها ماهرم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۷- از لحاظ بدنی از خورم راضی هستم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۸- صورت زیبایی دارم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۹- طول بدنم خیلی زیاد است.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۰- بدنم انعطاف‌پذیر است.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۱- نمره خوبی در آزمون استقامت بدنی و تحمل به هست می‌آورم.					
۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۲- چیز زیادی ندارم به آن افتخار کنم.					



درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۳- آقدر مریض می‌شوم که نمی‌توانم کارهایی را که می‌خواهم انجام بدهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۴- حرکات هماهنگ را خوب انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۵- در هر هفته سه تا چهار بار و به مدت ۳۰ دقیقه تمرین می‌کنم بطوری که به نفس نفس زدن می‌افتم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۶- بیش از اندازه در بدنم چربی دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۷- انجام اکثر ورزش‌ها برای من آسان است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۸- از آنجه که از لحاظ بدنی به نظر می‌رسد و انجام می‌دهم احساس خوبی دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۹- من از اکثر دوستانم خوش‌تیپ‌ترم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۰- من از اکثر افراد هم‌سن و سالم قوی‌ترم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۱- بدنم خنک و انعطاف‌ناپذیر است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۲- می‌توانم تا ۵ کیلومتر بدون توقف آهسته بدم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۳- احساس می‌کنم که زندگی خیلی مفید نیست.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۴- بندرت بیمار یا ناخوش می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۵- در اکثر فعالیت‌های بدنی می‌توانم حرکات را بطور رول انجام بدهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۶- حداقل سه بار در هفته به‌طور فعل حرکات بدنی (مثل دویدن آرام، حرکات موزون و ...)
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۷- اضافه وزن دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۸- مهارت‌های ورزشی خوبی دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳۹- از لحاظ بدنی از خودم خوشم می‌آید.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۰- من زشت هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۱- لاغر و مردنی هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۲- اندام‌های بدنم بخوبی خم و راست شده و در هر جهت حرکت می‌کنند.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۳- فکر می‌کنم می‌توانم بدون این که خسته‌شوم مسافت زیادی را بدم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۴- به‌طور کلی خیلی خوب نیستم.



درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۵- زیاد بیمار می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۶- بدنم می‌تواند حرکات هماهنگ را به آسانی انجام دهد.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۷- ورزش و حرکت موزون و ژیمناستیک و سایر فعالیت‌های بدنی را زیاد انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۸- شکمم بیش از اندازه بزرگ است.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴۹- نسبت به اغلب دوستانم ورزش‌ها را بهتر انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۰- از این که هستم و کارهایی که می‌توانم انجام بدهم احساس خوبی دارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۱- خوش تیپ هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۲- در آزمون قدرت موفق می‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۳- فکر می‌کنم برای انجام اکثر ورزش‌ها دارای انعطاف‌پذیری کافی هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۴- بدون این که خسته‌شوم تا مدت‌های زیادی کار بدنی انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۵- اکثر کارها را به خوبی انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۶- وقتی مریض می‌شوم خیلی طول می‌کشد تا خوب‌شوم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۷- ورزش و فعالیت‌های بدنی را هماهنگ و موزون انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۸- تقریباً هر روز ورزش و نرمش و سایر فعالیت‌های بدنی را انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵۹- دیگران فکر می‌کنند که چاق هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۰- ورزش‌ها را خوب انجام می‌دهم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۱- از قیفه خورم خوشم می‌آید.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۲- کسی فکر نمی‌کند خوش تیپ هستم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۳- می‌توانم لشیاء سنگین را بردارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۴- فکر می‌کنم در آزمون انعطاف‌پذیری نمره خوبی می‌گیرم.



درست	تاندازه‌ای درست	بیشتر درست تا غلط	بیشتر غلط تا درست	تاندازای غلط	غلط	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۵- در فعالیت‌های استقامتی مثل دویدن استقامت و ورزش‌های هوازی و دوچرخه‌سواری، شناسایی یا استقامتی ماهریم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۶- به‌طور کلی معسکات زیادی دارم که به آنها افتخار می‌کنم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۷- به علت این که نسبت به اکثر هم‌سن‌های خوارم بیشتر مریض می‌شوم، به دکتر می‌روم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۸- به‌طور کلی فردی شکست خورده‌ام.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۶۹- معمولاً با وجودی که دوستانم مریض می‌شوند، از سلامت برخوردارم.
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۷۰- هر کاری که انجام می‌دهم خراب از آب در می‌آید.