Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

پرسشنامه خود – توصيفی دختران

اينك فرصت خوبي براي شما پيش آمده كه به خود بنگريد و خود را ارزيابي نماييد. البته اين يك آزمون نيست و پاسخ صحيح يا غلط وجود ندارد و هركس پاسخ خود را خواهد داد. مطمئن شويد پاسخي كه مي‌دهيد نشان‌دهنده احساسي باشد كه نسبت به خود داريد. لطفاً درباره پاسخ‌هاي خود با كسي صحبت نكنيد. ما نيز پاسخ‌ها را محرمانه نگاه خواهيم داشت. هيچ جمله را سفيد و بدون پاسخ باقي نگذاريد. هدف از اين بررسي اين است كه بدانيم كه افراد چگونه خود را از لحاظ بدني توصيف مي‌كنند.

وقتي كه آماده شديد، لطفاً هر جمله را بخوانيد و پاسخ خودتان را مشخص كنيد. براي هر سؤال، پاسخ احتمالي ذكر مي‌شود، درست، غلط و چهار پاسخ بين آنها، شش شماره در كنار هر جمله است يكي براي هر پاسخ. پاسخ‌ها در بالاي شماره‌ها نوشته شده‌اند. پاسخ خود را براي يك جمله انتخاب كرده و يك دايره دور شماره زير پاسخي كه انتخاب كرده‌ايد، بكشيد. پاسخ خود را با صداي بلند به كسي نگوييد.

قبل از شروع، سه مثال زير را بخوانيد. من قبلاً دو سؤال از سه سؤال را پاسخ داده‌ام تا نشان دهم كه شما چه كار بكنيد. در مثال سوم بايد پاسخ خود را انتخاب كرده و دور آن را دايره بكشيد.

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۱	دوست دارم كتاب‌هاي كمدي بخوانم	۱	۲	۳	۴	۵	(۶)

من دور پاسخ ششم را دايره كشيدم چون واقعاً كتاب‌هاي كمدي را دوست دارم. اگر چنين نبود دور پاسخ ۱ (غلط) را دايره مي‌كشيدم و يا دور جواب ۲ (تا اندازه‌اي غلط).

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۲	به طور كلي آدم تميز و مرتبي هستم.	۱	۲	(۳)	۴	۵	۶

من دور پاسخ ۳ را دايره كشيدم، براي اين كه قطعاً خيلي تميز نيستم ولي آنقدرها هم نامرتب نيستم.

براي مثال ۳ پاسخي را كه مناسب‌ترين جواب براي شماست انتخاب كنيد.

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۱	تماشاي تلويزيون را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

اولاً بايد تصميم بگيريد كه جمله درست است يا غلط و يا در حد فاصل بين آنها. اگر واقعاً دوست داريد تلويزيون زياد تماشا كنيد يك دايره به دور شماره آخر پاسخ «درست» بكشيد. اگر تماشاي تلويزيون را زياد دوست نداريد شما

دور اولين دايره شماره ۱ دايره مي‌كشيد و اگر تماشاي تلويزيون را دوست نداريد ولي گاهگاهي آن را تماشا مي‌كنيـد، احتمالاً پاسخ دوم (تا اندازه‌اي غلط) و يا پاسخ سوم (بيشتر غلط است تا درست) را انتخاب مي‌كرديد.

چنانچه بخواهيد پاسخ قبلي را كه علامت گذاشته‌ايد عوض كنيد بايـد دايـره را خـط كشـيده و دايـره جديـدي را ترسيم كنيد. در مورد همه جملات بايد مطمئن باشيد كه علامت دايره را بـه تناسـب پاسـخ صـحيح، دقيقـاً در محـل خودش كشيده‌ايد. يك دفعه ديگر آنها را بخوانيد و دقت كنيد. بايد براي هر جمله يك پاسخ بدهيد و دور يك شماره را دايره بكشيد. هيچ جمله‌اي را حذف نكنيد حتي اگر مطمئن نيستيد دور كدام شماره را دايره بكشيد.

پس از شروع به جواب دادن سؤال‌ها لطفاً حرف نزنيد. اگر سؤالي داشته باشيد دست خـود را بـالا بياوريـد. حـالا ورق كاغذ را برگرداند و شروع به پاسخ دادن كنيد.

Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

غير قابل فروش
www.mhrn.net

Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۱-	وقتي كه بيمار مي‌شوم آنقدر حالم بد مي‌شود كه نمي‌توانم از تختخواب بيرون بيايم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲-	حركت هماهنگ را با اطمينان انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳-	چندين بار در هفته به اندازه‌اي شديد تمرين يا بازي مي‌كنم كه سخت به نفس نفس زدن مي‌افتم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴-	بيش از اندازه چاق هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵-	ديگران فكر مي‌كنند كه ورزشم خوب است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶-	در حال حاضر از هيكل خودم راضي هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷-	نسبت به سنم جذاب هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸-	از لحاظ بدني شخص قوي هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹-	در پيچ و خم دادن و چرخاندن بدنم ماهر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰-	مي‌توانم مسافت زيادي را بدون وقفه بدوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۱-	بطور كلي اكثر كارهايي را كه انجام مي‌دهم درست از آب در مي‌آيند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۲-	معمولاً به هر نوع بيماري كه در محيط وجود دارد (سرماخوردكي، ويروس، آنفولانزا و...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۳-	كنترل حركات بدن براي من آسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۴-	اغلب ورزش‌هايي را انجام مي‌دهم كه مرا سخت به نفس زدن مي‌اندازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۵-	دور كمرم بيش از اندازه بزرگ است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۶-	در اكثر ورزش‌ها ماهرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۷-	از لحاظ بدني از خودم راضي هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۸-	صورت زيبايي دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۹-	توان بدنيم خيلي زياد است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۰-	بدنم انعطاف‌پذير است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۱-	نمره خوبي در آزمون استقامت بدني و تحمل به دست مي‌آورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۲-	چيز زيادي ندارم به آن افتخار كنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۲۳-	آنقدر مريض مي‌شوم كه نمي‌توانم كارهايي را كه مي‌خواهم انجام بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۴-	حركات هماهنگ را خوب انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۵-	در هر هفته سه تا چهار بار و به مدت ۳۰ دقيقه تمرين مي‌كنم بطوري كه به نفس نفس زدن مي‌افتم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۶-	بيش از اندازه در بدنم چربي دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۷-	انجام اكثر ورزش‌ها براي من آسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۸-	از آنچه كه از لحاظ بدني به نظر مي‌رسم و انجام مي‌دهم احساس خوبي دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲۹-	من از اكثر دوستانم خوش‌تيپ‌ترم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۰-	من از اكثر افراد هم سن و سالم قوي‌ترم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۱-	بدنم خشك و انعطاف‌ناپذير است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۲-	مي‌توانم تا ۵ كيلومتر بدون توقف آهسته بدوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۳-	احساس مي‌كنم كه زندگيم خيلي مفيد نيست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۴-	بندرت بيمار يا ناخوش مي‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۵-	در اكثر فعاليت‌هاي بدني مي‌توانم حركات را بطور روان انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۶-	حداقل سه بار در هفته به طور فعال حركات بدني (مثل دويدن آرام، حركات موزون و ...)	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۷-	اضافه وزن دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۸-	مهارت‌هاي ورزشي خوبي دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳۹-	از لحاظ بدني از خودم خوشم مي‌آيد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۰-	من زشت هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۱-	لاغر و مردني هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۲-	اندام‌هاي بدنم بخوبي خم و راست شده و در هر جهت حركت مي‌كنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۳-	فكر مي‌كنم مي‌توانم بدون اين كه خسته شوم مسافت زيادي را بدوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۴-	به طور كلي خيلي خوب نيستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۴۵-	زياد بيمار مي‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۶-	بدنم مي‌تواند حركات هماهنگ را بـه آسـاني انجـام دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۷-	ورزش و حركـت مـوزون و ژيمناسـتيك و سـاير فعاليت‌هاي بدني را زياد انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۸-	شكمم بيش از اندازه بزرگ است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴۹-	نسبت به اغلـب دوسـتانم ورزش‌هـا را بهتـر انجـام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۰-	از اين كه هستم و كارهايي كه مي‌توانم انجـام بـدهم احساس خوبي دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۱-	خوش‌تيپ هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۲-	در آزمون قدرت موفق مي‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۳-	فكـر مـي‌كـنم بـراي انجـام اكثـر ورزش‌هـا داراي انعطاف‌پذيري كافي هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۴-	بدون اين كه خسته شوم تا مـدت‌هـاي زيـادي كـار بدني انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۵-	اكثر كارها را به خوبي انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۶-	وقتي مريض مي‌شوم خيلي طول مي‌كشد تا خوب شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۷-	ورزش و فعاليت‌هـاي بـدني را هماهنـگ و مـوزون انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۸-	تقريباً هر روز ورزش و نرمش و ساير فعاليـت‌هـاي بدني را انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵۹-	ديگران فكر مي‌كنند كه چاق هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۰-	ورزش‌ها را خوب انجام مي‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۱-	از قيافه خودم خوشم مي‌آيد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۲-	كسي فكر نمي‌كند خوش‌تيپ هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۳-	مي‌توانم اشياء سنگين را بردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۴-	فكر مي‌كنم در آزمون انعطـاف‌پـذيري نمـره خـوبي مي‌گيرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

		غلط	تااندازای غلط	بیشتر غلط تادرست	بیشتر درست تا غلط	تااندازه‌ای درست	درست
۶۵-	در فعاليت‌هاي استقامتي مثل دوي استقامت و ورزش‌هاي هوازي و دوچرخه‌سواري، شنا يا اسكي استقامتي ماهرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۶-	به طور كلي محسنات زيادي دارم كه به آنها افتخار مي‌كنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۷-	به علت اين كه نسبت به اكثر هم سن‌هاي خودم بيشتر مريض مي‌شوم، به دكتر مي‌روم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۸-	به طور كلي فردي شكست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶۹-	معمولاً با وجودي كه دوستانم مريض مي‌شوند، از سلامت برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷۰-	هر كاري كه انجام مي‌دهم خراب از آب در مي‌آيد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶

Downloaded from mhrn.net at 5:00 +0330 on Friday May 1st 2026

غیر قابل فروش www.mhrn.net