

پرسشنامه تعیین مزاج سلمان نژاد

Salmanezhad Mizaj Questionnaire(SMQ)

نام و نام خانوادگی: سن: تحصیلات: شغل: شهر محل تولد: شهر محل زندگی:

خواهشمند است با دقت یکی از پنج گزینه مربوط به هر سؤال را که به حالات خود نزدیک تر می دانید انتخاب کرده، علامت بزنید. در همه سؤالات وضعیت کلی بدن و حالات خود را نسبت به همسالان همجنس خود مقایسه و در پاسخ به هر سؤال فقط یک گزینه را انتخاب فرمایید.

سؤالات مربوط به سردی گرمی مزاج

ر.ج	سؤال	گزینه 1	گزینه 2	گزینه 3	گزینه 4	گزینه 5
1	راه رفتن شما چگونه است؟	کند و آهسته	نسبتاً کند و آهسته	نه کند و نه تند	نسبتاً تند و سریع	تند و سریع
2	میزان نشاط خود را چگونه می‌دانید؟	کاملاً بی نشاط	نسبتاً بی نشاط	معمولی	نسبتاً با نشاط	کاملاً با نشاط
3	وقتی اطرافیان دست شما را لمس می‌کنند در مورد گرمی و سردی آن چه می‌گویند؟	سرد	نسبتاً سرد	نه سرد و نه گرم	نسبتاً گرم	گرم
4	در مجموع روابط اجتماعی خود را سرد می‌دانید و یا گرم؟	سرد	نسبتاً سرد	نه سرد و نه گرم	نسبتاً گرم	گرم
5	در جمع دوستان و آشنایان، پرحرفید و یا کم حرف؟	کم حرف	نسبتاً کم حرف	نه کم حرف نه پرحرف	نسبتاً پرحرف	پرحرف
6	بلندی صدای شما چگونه است؟	آرام	نسبتاً آرام	نه بلند و نه آرام	نسبتاً بلند	بلند
7	در انجام کارهای روزمره، دیر تصمیم می‌گیرید یا زود؟	دیر	نسبتاً دیر	نه دیر و نه زود	نسبتاً زود	زود
8	انرژی شما در انجام کارهای روزمره، چگونه می‌باشد؟	کم	نسبتاً کم	نه کم و نه زیاد	نسبتاً زیاد	زیاد
9	سرما را بهتر تحمل می‌کنید یا گرما را؟	همیشه گرما را بهتر تحمل می‌کنم	معمولاً گرما را بهتر تحمل می‌کنم	تحمل هر دو برایم یکسان است	معمولاً سرما را بهتر تحمل می‌کنم	همیشه سرما را بهتر تحمل می‌کنم
10	هنگام صحبت کردن، جملات متوالی و پشت سر هم را چگونه بیان می‌کنید؟	جدا و شمرده	نسبتاً جدا و شمرده	نه شمرده و نه تند	نسبتاً پشت سر هم و تند	پشت سر هم و تند
11	چه غذاهایی معمولاً شما را اذیت می‌کند؟(غذاهای با طبع سرد مانند دوغ، ماست و خیار و یا غذاهای با طبع گرم مانند عسل، ادویه‌جات، فلفل)	با سردیجات خیلی اذیت می‌شوم	با سردیجات کمی اذیت می‌شوم	هر دو برایم یکسان است	با گرمیجات کمی اذیت می‌شوم	با گرمیجات خیلی اذیت می‌شوم
12	اندازه قفسه سینه شما نسبت به دیگران چگونه است؟	کوچک	نسبتاً کوچک	متوسط	نسبتاً بزرگ	بزرگ
13	بین اطرافیان، بعنوان فردی ترسو معروفید یا نترس؟	ترسو	نسبتاً ترسو	نه ترسو و نه نترس	نسبتاً نترس	نترس
14	سرعت عمل شما در انجام کارهای روزمره، چگونه می‌باشد؟	کند	نسبتاً کند	نه کند و نه سریع	نسبتاً سریع	سریع
15	پهنای کف دست شما چگونه است؟	باریک	نسبتاً باریک	متوسط	نسبتاً پهن	پهن
نمرات هر ستون						
نمره سردی گرمی مزاج			نوع مزاج در گرمی و سردی			

سؤالات مربوط به تری خشکی مزاج

ر.ج	گویه ها	گزینه 1	گزینه 2	گزینه 3	گزینه 4	گزینه 5
1	معمولاً پر خواب هستید و یا کم خواب؟	پر خواب	نسبتاً پر خواب	نه پر خواب نه کم خواب	نسبتاً کم خواب	کم خواب
2	خود را از نظر چاقی و لاغری چگونه می‌دانید؟	چاق	نسبتاً چاق	نه چاق نه لاغر	نسبتاً لاغر	لاغر
3	رنگ پوست شما در محدوده کدامیک از گزینه ها است؟	سفید	تقریباً سفید	سرخ و سفید (معمولی)	سبزه یا گندمگون	زرد یا تیره
4	استعداد چاقی شما چگونه است؟	خیلی زیاد	نسبتاً زیاد	نه زیاد و نه کم	نسبتاً کم	خیلی کم
5	موی سر شما از نظر کم پشتی و پرپشتی چگونه است؟	کم پشت	نسبتاً کم پشت	نه کم پشت نه پرپشت	نسبتاً پرپشت	پرپشت
نمرات هر ستون						
نمره تری خشکی مزاج			نوع مزاج در تری و خشکی			

توضیح جهت کاربران محترم پرسشنامه:

گزینه های ستون 1، یک امتیاز، ستون 2، دو امتیاز، ستون 3، سه امتیاز، ستون 4، چهار امتیاز و ستون 5، پنج امتیاز دارد.

جمع نمرات 15 سؤال اول مربوط به گرمی و سردی میتواند از 15 تا 75 باشد که: نمره برابر و کمتر از 46 سرد - 47 الی 49 معتدل - برابر یا بالای 50 گرم

جمع نمرات 5 سؤال آخر مربوط به تری و خشکی می تواند از 5 تا 25 باشد که: نمره برابر یا کمتر از 14 تر - 15 الی 16 معتدل - برابر یا بالای 17 خشک