**Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeği**

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerin her birini okuyunuz ve o görüşe ne kadar katıldığınızı, verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen boş madde bırakmamaya gayret gösteriniz.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1= Hiç katılmıyorum | 2= Katılmıyorum | 3= Katılıyorum | 4 = Tamamen katılıyorum |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Katılıyorum** | **Tamamen katılıyorum** |
| 1. Daha çekici görünmek için bir şeyler yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi düzeltmek için fazladan zaman harcarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Görünüşümü değiştirmek için ne yapmam gerektiğini düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Fiziksel olarak çekici insanlarla kendi görünüşümü karşılaştırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Görünüşümle ilgili hoşlanmadığım yönlerimi gizlemek için özel bir çaba harcarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. En iyi şekilde görünebilmek için özel bir çaba harcarım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi nasıl gizleyeceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Farklı görünmeyi hayal ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ayna karşısında çok zaman harcarım | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Diğer insanlardan görünüşümle ilgili olumlu tepkiler beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, bir süre sonra kendimi daha iyi hissedeceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Kendi kendime görünüşümle ilgili bir olumsuzluğu abartıyor olabileceğimi söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk yaşadığımda, kendime bu durumun geçeceğini söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Görünüşümden memnun olmadığımda kendime hissettiğimden daha iyi görünüyor olabileceğimi söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Görünüşümü beğenmediğimde, kendime, görünüşümle ilgili iyi özelliklerimi hatırlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk olduğunda bu durumdan neden olumsuz etkilendiğimi anlamaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Kendime nasıl göründüğümden daha önemli şeylerin olduğunu söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Kendime fiziksel görünüşümle ilgili olumsuz düşüncelerimin gerçekçi olmadığını söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Kendime, görünüşümle ilgili olumsuzlukların çok da önemli olmadığını söylerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. Görünüşümle ilgili kendime hoşgörülüyümdür. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Görünüşümle ilgili olarak kendimi daha iyi hissetmemi sağlayacak bazı şeyleri bilinçli olarak yaparım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Görünüşümle ilgili olumsuz bir durum karşısında bu durumun üstesinden gelmek için hiçbir girişimde bulunmam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Görünüşümden hoşlanmadığımda aşırı yerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Görünüşümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Görünüşümden dolayı, içime kapanır ve diğer insanlarla daha az etkileşime girerim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Aynada kendime bakmaktan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Görünüşümle ilgili bir olumsuzluk olduğunda bunun üstesinden gelmek için kendimi yemeye veririm. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Görünüşümle ilgili beğenmediğim yönlerimi değiştirmek için bir şeyler yapma konusunda çaresiz olduğumu düşünürüm***.*** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Görünüşümle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerimi görmezden gelmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 |