**Vücut Algısı Ölçeği**

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **beğeniyorum Çok** | **Oldukça beğeniyorum** | **Kararsızım** | **Pek beğenmiyorum** | **Hiç beğenmiyorum** |
| 1 | Saçlarım |  |  |  |  |  |
| 2 | Yüzümün rengi |  |  |  |  |  |
| 3 | İştahım |  |  |  |  |  |
| 4 | Ellerim |  |  |  |  |  |
| 5 | Vücudumdaki kıl dağılımı |  |  |  |  |  |
| 6 | Burnum |  |  |  |  |  |
| 7 | Fiziksel gücüm |  |  |  |  |  |
| 8 | İdrar-dışkı düzenim |  |  |  |  |  |
| 9 | Kas kuvvetim |  |  |  |  |  |
| 10 | Belim |  |  |  |  |  |
| 11 | Enerji düzenim |  |  |  |  |  |
| 12 | Sırtım |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Kulaklarım |  |  |  |  |  |
| 14 | Yaşım |  |  |  |  |  |
| 15 | Çenem |  |  |  |  |  |
| 16 | Vücut yapım |  |  |  |  |  |
| 17 | Profilim |  |  |  |  |  |
| 18 | Boyum |  |  |  |  |  |
| 19 | Duyularımın keskinliği |  |  |  |  |  |
| 20 | Ağrıya dayanaklılığım |  |  |  |  |  |
| 21 | Omuzlarımın genişliği |  |  |  |  |  |
| 22 | Kollarım |  |  |  |  |  |
| 23 | Göğüslerim |  |  |  |  |  |
| 24 | Gözlerimin şekli |  |  |  |  |  |
| 25 | Sindirim sistemimim |  |  |  |  |  |
| 26 | Kalçalarım |  |  |  |  |  |
| 27 | Hastalığa direncim |  |  |  |  |  |
| 28 | Bacaklarım |  |  |  |  |  |
| 29 | Dişlerimin şekli |  |  |  |  |  |
| 30 | Cinsel gücüm |  |  |  |  |  |
| 31 | Ayaklarım |  |  |  |  |  |
| 32 | Uyku düzenim |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Sesim |  |  |  |  |  |
| 34 | Sağlığım |  |  |  |  |  |
| 35 | Cinsel faaliyetlerim |  |  |  |  |  |
| 36 | Dizlerim |  |  |  |  |  |
| 37 | Vücudumun duruş şekli |  |  |  |  |  |
| 38 | Yüzümün şekli |  |  |  |  |  |
| 39 | Kilom |  |  |  |  |  |
| 40 | Cinsel organlarım |  |  |  |  |  |