**KAB-E**

**Lütfen aşağıdaki durumları sizin nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi veya davrandığınızı en iyi yansıtacak şekilde 1-5 arası puanlayarak değerlendiriniz.**

**(1.Asla, 2. Nadiren, 3. Bazen, 4. Sık Sık, 5. Daima, anlamındadır).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Asla** | **Nadiren** | **Bazen** | **Sık Sık** | **Daima** |
| 1. Bedenimin çok küçük olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. İnsanların bedenimi görmemeleri için bol kıyafetler giyerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Bedenimden nefret ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Daha iri olmayı dilerdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Göğsümün çok küçük olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Bacaklarımın çok ince olduğunu düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Çok fazla vücut yağım varmış gibi hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kollarımın daha iri olmasını dilerdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. İnsanların beni üstsüz görmelerinden utanç duyarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Bir veya daha fazla egzersiz günü kaçırdığımda gergin hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Egzersiz programıma uyabilmek için arkadaşlarımla olan sosyal aktivitelerimi kaçırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bir veya daha fazla egzersiz gününü kaçırdığımda depresif hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Egzersiz programıma uyabilmek için yeni insanlarla tanışma fırsatını kaçırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |