**این پرسشنامه در سال ۲۰۰۵ توسط لیتلتون[[1]](#footnote-1) و همکاران طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ پرسش است که هر پرسش دارای پنج گزینه است که از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره­گذاری می­شود. در ایران بساک­نژاد و غفاری ۱۳۸۶ روایی این آزمون را براساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ 95% گزارش کردند. انتظاری و علوی­زاده (1390)، نیز همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ این آزمون را 89% گزارش کردند.**

**انتظاری، سمیه؛ علوی زاده، س. محمدرضا. (1391). رابطه بین ترس از بدریختی بدن و انگاره­پردازی خودکشی در بین زنان و مردان مراجعه­کننده به کلینیک­های پوست، مو و وزن شهر تهران. مجله علمی پزشکی جندی شاپور؛ (در دست چاپ).**

**خواهشمند است جملات زير را با دقت مطالعه نمائيد و سپس يكي از پنج گزينه را كه به بهترين وجه ممكن ويژگيهاي شما را بيان مي دارد, با درج ( × ) در ستون مربوطه انتخاب كنيد. تقاضا دارد كه به كليه سوالات پاسخ داده شود.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| هرگز | بهندرت | گاهی | اغلب |  همیشه |
| رديف |  | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ |
| ۱ | من از بعضي قسمت هاي ظاهري‌ام ناراضي هستم.  |  |  |  |  |  |
| ۲ | وقت زيادي براي وارسي ظاهرم در آينه تلف مي‌كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۳ | احساس مي‌كنم اطرافيانم درباره‌ي ظاهرم نظر منفي دارند.  |  |  |  |  |  |
| ۴ | وقتي ظاهرم راضي كننده نباشد علاقه ندارم در فعاليت‌هاي اجتماعي شركت كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۵ | احساس مي‌كنم قسمت‌هايي از ظاهرم خيلي جذاب نيستند.  |  |  |  |  |  |
| ۶ | با استفاده از انواع لوازم آرايشي-بهداشتي، سعي مي‌كنم تا بتوانم ظاهرم را بهتر كنم. |  |  |  |  |  |
| ۷ | بدنبال كسب تأييد و نظر ديگران درباره‌ي ظاهرم هستم.  |  |  |  |  |  |
| ۸ | احساس مي‌كنم كه بعضي قسمت‌هايي از ظاهرم را بايد تغيير دهم.  |  |  |  |  |  |
| ۹ | من از بعضي از اعضاي بدنم خجالت مي‌كشم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۰ | ظاهرم را با مدل‌هاي روز و يا اطرافيانم مقايسه مي‌كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۱ | سعي مي‌كنم تا بعضي عيب هاي ظاهري‌ام را بپوشانم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۲ | وجود هرگونه عيب و نقص در ظاهرم را وارسي مي‌كنم. |  |  |  |  |  |
| ۱۳ | از لباس‌هايي استفاده مي‌كنم كه بتوانم بعضي قسمت‌هاي غيرجذاب بدنم را پنهان كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۴ | احساس مي‌كنم ديگران از نظر ظاهري جذاب‌تر از من هستند.  |  |  |  |  |  |
| ۱۵ | احساس مي‌كنم براي تغيير بعضي قسمت‌هايي از ظاهرم بايد با يك متخصص مشورت كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۶ | من فعاليت‌هاي اجتماعي‌ام را بخاطر ظاهرم از دست خواهم داد.  |  |  |  |  |  |
| ۱۷ | خجالت مي‌كشم به خاطر ظاهرم خانه را ترك كنم.  |  |  |  |  |  |
| ۱۸ | مي‌ترسم كه ديگران عيبي در ظاهرم كشف كنند.  |  |  |  |  |  |
| ۱۹ | من از نگاه كردن به خودم در آينه مي‌ترسم.  |  |  |  |  |  |

1. Littleton [↑](#footnote-ref-1)