

Dato: _____

ID NUM: _____

Spørreskjema for kroppssjekkning

Instruksjoner: Sett en ring rundt det nummeret som best beskriver hvor ofte du gjør følgende ting nå for tiden.

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
--	-------	---------	-------------	------	-------------

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Når jeg sitter, sjekker jeg om lårene mine ser bredere ut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Jeg klyper meg i magen for å sjekke hvor tykk den er. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Jeg har bestemte klær som jeg prøver på for å forsikre meg om at de fremdeles passer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jeg sjekker omkretsen av handledet mitt for å forsikre meg om at størrelsen er den samme som før. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Jeg sjekker speilbildet mitt i glassdører eller bilvinduer for å se hvordan jeg ser ut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Jeg klyper meg i overarmene for å sjekke hvor tykke de er. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Jeg kjenner under haken min for å forsikre meg om at jeg ikke har dobbelthake. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Jeg ser på andre for å sjekke hvordan kroppsstørrelsen min er, sammenlignet med deres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Jeg stryker (eller tar på) lårene mine mens jeg sitter, for å sjekke hvor tykke de er. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Jeg sjekker omkretsen på beina mine for å forsikre meg om at størrelsen er den samme som før. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Jeg spør andre om vekten eller klesstørrelsen deres for å sammenligne det med min egen vekt/størrelse. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Jeg sjekker rumpa mi i speilet for å se hvordan den ser ut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Jeg prøver å sitte og å stå i forskjellige posisjoner for å se hvordan jeg ser ut i hver av dem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Jeg sjekker om lårene mine berører hverandre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Dato: _____

ID NUM: _____

Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
-------	---------	-------------	------	-------------

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15. Jeg prøver å få fram kommentarer fra andre på hvor tykk jeg er. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Jeg sjekker etter om kroppsfettet mitt disser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Jeg trekker inn magen for å sjekke hvordan det ser eller føles ut når magen min er helt flat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Jeg sjekker om ringene mine passer på fingrene på samme måte som før. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Jeg ser etter om jeg har cellulitter på lårene mine når jeg sitter. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Jeg legger meg ned på gulvet for å sjekke om jeg kan kjenne bena i kroppen min mot gulvet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Jeg strammer klærne mine så mye som mulig rundt meg for å se hvordan jeg ser ut. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Jeg sammenligner meg selv med modeller på TV eller i blader. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Jeg klyper i kinnene mine for å måle hvor tykke de er. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
-

Instruksjoner: BCQ er et spørreskjema som kan deles ut enten individuelt eller i grupper. Det tar ca. 5 minutter å fylle ut skjemaet. For å finne totalskåren til BCQ, legg sammen alle itemene. For å regne ut skalaen for generell utseende, summér følgende svar: 3, 5, 8, 11, 12, 13, 15, 17, 21, 22. For å regne ut skalaen for spesifikke kroppsdeler, summér følgende svar: 1, 2, 6, 9, 10, 14, 16, 19. For å regne ut skalaen for idiosynkratisk sjekking, summér følgende svar: 4, 7, 18, 20, 23.