

Body Shape Questionnaire BSQ-14 (short form)

Vi vil gjerne vite hvordan du har følt det i forhold til utseende ditt i løpet av **DE TO SISTE UKENE**.

Les hvert spørsmål og kryss av for det alternativet som passer best.

Alle spørsmål skal besvares.

	ALDRI	SJELDEN	NOEN GANGER	OFTE	VELDIG OFTE	ALLTID
1. Har du vært så bekymret for kroppsfasongen din at du har følt du burde slanke deg?						
2. Har det å være sammen med tynne personer gjort deg forlegen i forhold til din egen kropp?						
3. Har du noen gang lagt merke til andre personer sin kropp og følt at din egen kroppsfasong kommer dårlig ut av sammenligningen?						
4. Har det å være naken, f.eks. når du dusjer, fått deg til å føle deg tykk?						
5. Har det å spise godteri, kaker eller mat med høyt kaloriinnhold gjort at du føler deg tykk?						
6. Har du følt deg overdreven stor og rund?						
7. Har du skammet deg over kroppen din?						
8. Har bekymringer for kroppsfasongen din fått deg til å slanke deg?						
9. Har du tenkt at kroppen din ser ut som den gjør fordi du mangler selvkontroll?						
10. Har du bekymret deg for at andre skal se valker rundt midjen eller magen din?						
11. Har du følt at det er urettferdig at andre personer er tynnere enn deg?						
12. Har det å se din egen refleksjon (f.eks. i speilet eller et butikkvindu) gjort at du føler ubehag i forhold til kroppsfasongen din?						
13. Har du vært særlig bevisst på din egen kroppsfasong når du er sammen med andre mennesker?						
14. Har bekymringer for kroppsfasongen din gjort at du føler at du må trene?						