

Spørreskjema for kroppssjekking (BCQ)

BCQ er et spørreskjema som kan deles ut enten individuelt eller i grupper. Det tar ca. 5 minutter å fylle ut skjemaet. Sett en ring rundt det nummeret som best beskriver hvor ofte du gjør følgende ting nå for tiden.

DATO:

ID NUM:

	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 håndleddet 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

	ALDRI	SJELDEN	NOEN GANGER	OFTE	VELDIG OFTE
14. Jeg sjekker om lårene mine berører hverandre.	1	2	3	4	5
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

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.