

## Spørreskjema for Kroppssjekking (BCQ)

Oversettelsen av denne versjonen til norsk er gjort ved Regional seksjon spiseforstyrrelser (RASP), Oslo Universitetssykehus, HF ved Deborah Lynn Reas and Maria Øverås i 2008.

Instruksjoner: Sett en ring rundt det tallet 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 handleddet 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 kjenner (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 den 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 stå i forskjellige posisjoner for å se hvordan jeg ser ut i hver av dem.	1	2	3	4	5
14. Jeg sjekker for å se om lårene mine berører hverandre.	1	2	3	4	5

	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte	Veldig ofte
15. Jeg prøver å få kommentarer fra andre om hvor tykk jeg er.	1	2	3	4	5
16. Jeg sjekker om kroppsfettet mitt dissers.	1	2	3	4	5
17. Jeg trekker inn magen for å sjekke hvordan det ser ut eller føles 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 se 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 utseende mitt med personer jeg ser i media/ sosial media.	1	2	3	4	5
23. Jeg klyper meg i kinnene for å måle hvor tykke de er.	1	2	3	4	5

---

Vennligst sjekk at du har besvart alle spørsmålene. Takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!

*Original Version: Reas, D. L., Whisenhunt, B. L., Netemeyer, R., & Williamson, D. A. (2002). Development of the Body Checking Questionnaire: a self-report measure of body checking behaviors. International Journal of Eating Disorders, 31 (3), 324-333.*

*Norwegian Validation: Reas, D.L., Von Soest, T. & Lask. B. (2009). Reliability and validity of the Norwegian version of the Body Checking Questionnaire. Norwegian Journal of Psychology, 46, 3, 260-262.*