

BSQ

Body Shape Questionnaire

© Översättning och bearbetning av Ata Ghaderi och Berit Scott, 1997. Institutionen för psykologi, Box 1225,
751 42 Uppsala, ata.ghaderi@psyk.uu.se & berit.scott@psyk.uu.se

Vid all publikation måste följande referenser anges:

Cooper, P. J., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6, 807-812.

Ghaderi, A. & Scott, B. (2004). The reliability and validity of the Swedish version of the Body Shape Questionnaire. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 319–324.

Vi skulle vilja veta hur du har känt, vad gäller ditt utseende och din kropp under de senaste fyra veckorna. Läs varje fråga och ringa in en, för dig, lämplig siffra till höger. Var god besvara alla frågorna.

Under de senaste fyra veckorna:

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Alltid
1. Har känslan av att vara uttråkad fått dig att tänka på din figur (kroppsform)?	1	2	3	4	5	6
2. Har du varit så orolig för din figur att du har tyckt att du behöver banta?	1	2	3	4	5	6
3. Har du tyckt att dina lår, höfter och din stjärt är för stora i förhållande till resten av din kropp?	1	2	3	4	5	6
4. Har du varit rädd för att bli tjock (eller tjockare)?	1	2	3	4	5	6
5. Har du varit orolig att din kropp inte är tillräckligt fast?	1	2	3	4	5	6
6. Har mättnadskänsla (t ex efter en stor måltid) fått dig att känna dig tjock?	1	2	3	4	5	6
7. Har du känt så mycket obehag inför din figur att du har gråtit?	1	2	3	4	5	6
8. Har du undvikit att jogga ifall de mjuka delarna av din kropp skulle gunga?	1	2	3	4	5	6
9. Har närvaron av smala kvinnor gjort dig speciellt medveten om din kroppsform?	1	2	3	4	5	6
10. Har du varit orolig att dina lår ska breda ut sig när du sätter dig ned?	1	2	3	4	5	6
11. Har intag av även en mindre mängd mat fått dig att känna dig tjock?	1	2	3	4	5	6
12. Har du uppmärksammat andra kvinnors kroppsform och tyckt att det är jobbigt att jämföra din figur med deras?	1	2	3	4	5	6
13. Har tankar på din kroppsform stört din förmåga att koncentrera dig (t ex när du tittar på tv, läser, lyssnar på samtal)?	1	2	3	4	5	6
14. När du har varit naken, t ex när du badar, har du känt dig tjock?	1	2	3	4	5	6
15. Har du undvikit att ta på dig kläder som gör dig mer medveten om din kropp?	1	2	3	4	5	6

Under de senaste fyra veckorna:

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta	Alltid
16. Har du föreställt dig att du skär av mjuka delar av din kropp?	1	2	3	4	5	6
17. Har du känt dig tjock när du har ätit sötsaker, kakor eller kaloririk mat?	1	2	3	4	5	6
18. Har du undvikit olika sociala tillställningar (t ex fester) för att du har känt obehag inför din kropp?	1	2	3	4	5	6
19. Har du känt dig överdrivet stor och rund?	1	2	3	4	5	6
20. Har du skämts för din kropp?	1	2	3	4	5	6
21. Har oron för din kropp fått dig att banta?	1	2	3	4	5	6
22. Har du känt dig mest nöjd med din kroppsform när magen har varit tom (t ex på morgnarna)?	1	2	3	4	5	6
23. Har du tänkt att du har den kroppsform som du har, för att du saknar självdisciplin?	1	2	3	4	5	6
24. Har du varit orolig för att folk ska se valkar av fett runt din midja eller mage?	1	2	3	4	5	6
25. Har du känt att det är orättvist att andra kvinnor är smalare än vad du är?	1	2	3	4	5	6
26. Har du kräcks för att känna dig smalare?	1	2	3	4	5	6
27. Har du i sällskap med andra varit orolig för att ta för mycket plats (t ex i en soffa eller buss)?	1	2	3	4	5	6
28. Har du varit orolig över att din hud ska vara gropig p g a fettansamlingar?	1	2	3	4	5	6
29. Har åsynen av din spegelbild (t ex i en spegel eller i ett skyltfönster) fått dig att känna obehag inför din figur?	1	2	3	4	5	6
30. Har du klämt på vissa delar av din kropp för att se hur mycket fett som finns där?	1	2	3	4	5	6
31. Har du undvikit platser där folk kan se din kropp (t ex bastu eller bassäng)?	1	2	3	4	5	6
32. Har du tagit laxermedel för att känna dig smalare?	1	2	3	4	5	6
33. Har du varit särskilt medveten om din kroppsform när du har varit i andras sällskap?	1	2	3	4	5	6
34. Har oron för din figur fått dig att känna att du borde motionera?	1	2	3	4	5	6