

Body Checking Questionnaire

(Questionario sul controllo del corpo)

Adattamento Italiano a cura di Calugi, Dalle Grave, Ghisi e Sanavio

Cognome e nome _____

Data: / /

		Mai	Raramente	Qualche Volta	Spesso	Sempre
1	Controllo per vedere se le mie cosce si distendono quando mi siedo					
2	Mi pizzicò la pancia per misurare il grasso					
3	Ho dei vestiti particolari che provo per essere sicuro/a di essere ancora in forma					
4	Controllo del diametro del mio polso per essere sicuro/a che sia sempre della stessa dimensione					
5	Guardo il mio riflesso nei vetri delle finestre o dei finestrini delle macchine per controllare il mio aspetto					
6	Mi pizzicò la parte alta delle braccia per misurarne il grasso					
7	Mi tocco in sotto mento per essere sicuro/a di non averlo doppio					
8	Guardo gli altri per confrontare la mia taglia corporea con la loro					
9	Mi strofino (o tocco) le mie cosce mentre sono seduto/a per controllare il grasso					
10	Controllo il diametro delle mie gambe per assicurarmi che siano sempre della stessa misura					
11	Mi informo circa il peso e la taglia degli altri così da poterle confrontare con il mio peso e la mia taglia					
12	Controllo specchiandomi come appare il mio sedere					
13	Provo a sedermi e a stare in piedi in varie posizioni per vedere come apparirei in ognuna di esse					
14	Controllo se le mie cosce si toccano tra loro					
15	Cercò di provocare commenti da parte degli altri circa la mia grassezza					

16	Controllo per vedere se il mio grasso ballonzola					
17	Trattengo il fiato tenente dentro la pancia per vedere come sempre nei con il ventre completamente piatto					
18	Controllo che i miei anelli mi vadano bene come sempre					
19	Quando sono seduto/a controllo se ho la cellulite nelle cosce					
20	Mi stendo sul pavimento per controllare se riesco a sentire le ossa che toccava per terra					
21	Mi tiro addosso gli abiti il più aderente possibile per vedere come sembrerei					
22	Mi confronto con le modelle della tv o delle riviste					
23	Mi pizzico le guance per misurare il grasso					

Modalità di scoring

Punteggio totale: somma dei 23 item

Apparenza in generale: somma dei seguenti item (3,5,8,11.12.13.15.17.21.22.)

Parti specifiche del corpo: somma dei seguenti item (1.2.6.9.10.14.16.19.)

Check Idiosincratico: somma dei seguenti item (4.7,18.20.23.)