

Set Soalan Tentang Bentuk Badan

Kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda terhadap penampilan diri dalam TEMPOH EMPAT MINGGU YANG LEPAS. Sila baca setiap soalan dan bulatkan nombor yang sesuai ke kanan. Sila jawab semua soalan.

DALAM TEMPOH EMPAT MINGGU YANG LEPAS:

		Tidak Pernah	Jarang-jarang	Kadang-kadang	Kerap	Sangat kerap	Selalu
1	Pernahkah perasaan bosan menyebabkan anda berfikir dengan mendalam tentang bentuk badan anda?	1	2	3	4	5	6
2	Pernahkah anda berasa amat bimbang tentang bentuk badan anda sehingga anda merasakan anda patut berdiet?	1	2	3	4	5	6
3	Pernahkah anda berpendapat bahawa paha atau pinggul anda terlalu besar untuk badan anda?	1	2	3	4	5	6
4	Pernahkah anda berasa takut bahawa anda mungkin menjadi gemuk (atau lebih gemuk)?	1	2	3	4	5	6
5	Pernahkah anda bimbang bahawa isi badan anda tidak cukup pejal?	1	2	3	4	5	6
6	Pernahkah perasaan kenyang (contohnya selepas makan hidangan yang banyak) menyebabkan anda berasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
7	Pernahkah anda berasa sangat susah hati tentang bentuk badan anda sehingga menyebabkan anda menangis?	1	2	3	4	5	6
8	Pernahkah anda mengelakkan diri daripada berlari kerana bimbang isi badan anda mungkin bergoyang-goyang?	1	2	3	4	5	6
9	Pernahkah anda peka terhadap bentuk badan anda apabila bergaul dengan orang yang kurus?	1	2	3	4	5	6
10	Pernahkah anda bimbang bahawa paha anda mungkin menggelebeh semasa duduk?	1	2	3	4	5	6
11	Pernahkah anda berasa gemuk apabila memakan kuantiti makanan yang sedikit?	1	2	3	4	5	6
12	Pernahkah anda melihat bentuk badan orang lain dan merasakan bentuk badan anda tidak sebaik mereka?	1	2	3	4	5	6
13	Pernahkah fikiran tentang bentuk badan anda mengganggu konsentrasi anda (contohnya semasa menonton televisyen, membaca, mendengar perbualan)?	1	2	3	4	5	6
14	Pernahkah semasa tidak berpakaian, contohnya apabila mandi, menyebabkan anda berasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
15	Pernahkah anda mengelakkan diri daripada memakai pakaian yang menyebabkan anda peka terhadap bentuk badan anda?	1	2	3	4	5	6
16	Pernahkah anda membayangkan untuk membuang lebihan isi pada badan anda?	1	2	3	4	5	6

17	Pernahkah semasa memakan gula-gula, kek atau makanan yang berkalori tinggi menyebabkan anda berasa gemuk?	1	2	3	4	5	6
18	Pernahkah anda tidak keluar ke majlis sosial (contohnya parti) kerana anda berasa susah hati tentang bentuk badan anda?	1	2	3	4	5	6
19	Pernahkah anda berasa terlampau besar dan bulat?	1	2	3	4	5	6
20	Pernahkah anda berasa malu tentang badan anda?	1	2	3	4	5	6
21	Pernahkah kebimbangan terhadap bentuk badan anda menyebabkan anda berdiet?	1	2	3	4	5	6
22	Pernahkah anda berasa amat gembira dengan bentuk badan anda apabila perut anda kosong (contohnya pada waktu pagi)?	1	2	3	4	5	6
23	Pernahkah anda terfikir bahawa anda mempunyai bentuk badan sedemikian kerana anda kurang kawalan diri?	1	2	3	4	5	6
24	Pernahkah anda berasa bimbang bahawa orang lain akan terlihat lipatan-lipatan isi badan di bahagian pinggang atau perut anda?	1	2	3	4	5	6
25	Pernahkah anda berasa tidak adil kerana orang lain lebih kurus daripada anda?	1	2	3	4	5	6
26	Pernahkah anda muntah untuk berasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
27	Semasa berkongsi sesuatu, pernahkah anda berasa bimbang anda akan mengambil terlampau banyak ruang (contohnya semasa duduk di atas sofa atau di dalam bas)?	1	2	3	4	5	6
28	Pernahkah anda berasa bimbang bahawa isi badan anda menjadi berlekuk-lekuk?	1	2	3	4	5	6
29	Pernahkah semasa anda melihat pantulan imej anda (seperti di dalam cermin atau tingkap kedai) menyebabkan anda berasa susah hati akan bentuk badan anda?	1	2	3	4	5	6
30	Pernahkah anda mencubit bahagian badan anda untuk melihat betapa banyaknya kuantiti lemak?	1	2	3	4	5	6
31	Pernahkah anda mengelakkan situasi di mana orang dapat melihat badan anda (seperti di bilik persalinan komunal atau ruang mandi untuk berenang)?	1	2	3	4	5	6
32	Pernahkah anda mengambil julap untuk berasa lebih kurus?	1	2	3	4	5	6
33	Pernahkah anda peka terhadap bentuk badan anda semasa berada dalam kalangan orang ramai?	1	2	3	4	5	6
34	Pernahkah kebimbangan terhadap bentuk badan menyebabkan anda patut bersenam?	1	2	3	4	5	6