

Spørreskjema om aksept og handling knyttet til kroppsbilde (BI-AAQ)

BI-AAQ er et selvrapporteringsskjema som kartlegger aksept av kroppsbildet i forbindelse med psykologisk fleksibilitet. Det måler personens evne til å akseptere tanker og følelser knyttet til det fysiske utseendet og til å handle i tråd med verdiene sine til tross for bekymringer knyttet til kroppen. Det brukes særlig i forbindelse med spiseforstyrrelser og aksept- og forpliktelsesterapi (ACT).

Antall spørsmål	12 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Body Image Acceptance and Action Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Emily K. Sandoz, Kelly G. Wilson, Rhonda M. Merwin, Karen Kate Kellum (2013)
Kategori	Kroppsbilde

Forhåndsvisning av de 12 spørsmålene

Bekymringer for vekten gjør det vanskelig for meg å leve et liv som jeg verdsetter.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Jeg bryr meg for mye om vekten og kroppsformen min.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Jeg stenger av når jeg har det dårlig med kroppsformen eller vekten min.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Tankene og følelsene mine om vekt og kroppsform må endre seg før jeg kan ta viktige skritt i livet.

Aldri sant | Svært sjelden sant | Sjelden sant | Noen ganger sant | Ofte sant | Nesten alltid sant | Alltid sant

Bekymringer for kroppen tar for mye av tiden min.

Aldri sant	Svært sjelden sant	Sjelden sant	Noen ganger sant	Ofte sant	Nesten alltid sant	Alltid sant

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en Likert-skala med 7 punkter (fra 1 = «aldri sant» til 7 = «alltid sant»). Skårene snus for noen ledd, slik at en høy totalskår viser lav aksept og lav psykologisk fleksibilitet når det gjelder kroppsbildet. Tolk en høy skår som tegn på større vansker med å akseptere eget kroppsbilde.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog