


# Situasjonsbasert kartleggingsskjema for kroppsbildedysfori (SIBID)

SIBID er et selvrapporteringsverktøy som måler hyppigheten og intensiteten av kroppsbildedysfori i ulike hverdagssituasjoner. Det identifiserer sammenhengene der personer opplever kroppslig ubehag eller misnøye, og bidrar dermed til klinisk vurdering av forstyrrelser i kroppsbildet.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 48 spørsmål |
| Estimert tid | 10 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Situational Inventory of Body-Image Dysphoria |
| Målgruppe | Voksne og ungdom |
| Forfattere | Thomas F. Cash (1997) |
| Kategori | Kroppsbilde |

## Forhåndsvisning av de 48 spørsmålene

Hvor ofte har du negative følelser knyttet til utseendet ditt i denne situasjonen:

**Når noen ser på deler av utseendet mitt som jeg ikke liker**

Aldri | Noen ganger | Middels ofte | Ofte | Alltid eller nesten alltid

Hvor ofte har du negative følelser knyttet til utseendet ditt i denne situasjonen:

**Når jeg prøver nye klær i butikken**

Aldri | Noen ganger | Middels ofte | Ofte | Alltid eller nesten alltid

Hvor ofte har du negative følelser knyttet til utseendet ditt i denne situasjonen:

**Når noen kommer med negative kommentarer om utseendet mitt**

Aldri | Noen ganger | Middels ofte | Ofte | Alltid eller nesten alltid

Hvor ofte har du negative følelser knyttet til utseendet ditt i denne situasjonen:

**Når klærne mine ikke passer**

Aldri | Noen ganger | Middels ofte | Ofte | Alltid eller nesten alltid

Hvor ofte har du negative følelser knyttet til utseendet ditt i denne situasjonen:

**Når partneren min ser meg naken**

Aldri | Noen ganger | Middels ofte | Ofte | Alltid eller nesten alltid

### 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 skala fra 0 (aldri) til 4 (alltid). Skårene summeres til en totalskår som gjenspeiler alvorlighetsgraden av situasjonsbestemt kroppsbildedysfori. Det kan beregnes skårer for ulike delskalaer som svarer til bestemte sammenhenger eller situasjoner.


## 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

★★★★★

“Nå bruker jeg plattformen hver dag: den er omfattende, pålitelig og svært enkel å bruke.”

Julie V. - Psykolog på nett