

Formulär om acceptans och handling kring kroppsbilden (BI-AAQ)

BI-AAQ är ett självskattningsformulär för bedömning av acceptans av kroppsbilden i relation till psykologisk flexibilitet. Det mäter personens förmåga att acceptera tankar och känslor kopplade till det fysiska utseendet och att handla i linje med sina värderingar trots oro kring kroppen. Det används särskilt vid ätstörningar och inom Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Antal frågor	12 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Body Image Acceptance and Action Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Emily K. Sandoz, Kelly G. Wilson, Rhonda M. Merwin, Karen Kate Kellum (2013)
Kategori	Kroppsuppfattning

Förhandsgranskning av de 12 frågorna

Att oroa mig för min vikt gör det svårt för mig att leva ett liv jag värdesätter.

Stämmer aldrig | Stämmer mycket sällan | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer nästan alltid | Stämmer alltid

Jag bryr mig för mycket om min vikt och min kroppsform.

Stämmer aldrig | Stämmer mycket sällan | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer nästan alltid | Stämmer alltid

Jag stänger av när jag mår dåligt över min kroppsform eller vikt.

Stämmer aldrig | Stämmer mycket sällan | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer nästan alltid | Stämmer alltid

Mina tankar och känslor kring min vikt och kroppsform måste förändras innan jag kan ta viktiga steg i livet.

Stämmer aldrig | Stämmer mycket sällan | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer nästan alltid | Stämmer alltid

Oron för min kropp tar för mycket av min tid.

Stämmer aldrig | Stämmer mycket sällan | Stämmer sällan | Stämmer ibland | Stämmer ofta | Stämmer nästan alltid | Stämmer alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en 7-gradig Likertskala (från 1 = ”aldrig sant” till 7 = ”alltid sant”). Poängen vänds för vissa frågor så att en hög totalpoäng tyder på låg acceptans och låg psykologisk flexibilitet i fråga om kroppsbilden. Tolka en hög poäng som ett tecken på större svårigheter att acceptera sin kroppsbild.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online