

Chestionar BIAS

(descriere sintetică)

(Body Image and Adaptive Strategies)

Copyright CONSTANTIN Ticu

tconst@uaic.ro,

+4 0744 643 467

DESCRIERE BIAS

Chestionarul BIAS (Body Image and Adaptive Strategies) este un instrument multidimensional conceput pentru a identifica tiparele cognitive, afective și comportamentale pe care o persoană le activează atunci când se raportează la propriul corp, **percepțiile și strategiile de coping asociate cu propria imagine corporală**.

Chestionarul BIAS a fost construit pe baza unui **cadru științific integrativ** care reflectă complexitatea imaginii corporale ca fenomen multidimensional, fiind inspirat de modele validate științific precum *modelul tripartit al influenței socioculturale* (Thompson et al., 1999), *teoria schemelor corporale* (Cash & Pruzinsky 2002) și abordările clinice moderne asupra *tulburărilor de imagine corporală* (Kling et al., 2019; Prnjak et al., 2022; DSM-5).

Chestionarul BIAS este compus din **50 de itemi**, aserțiuni cu răspunsuri pe o scală Likert de tip 5 trepte (de la 1 = „Niciodată adevărat” la 5 = „Întotdeauna adevărat”), permițând o cuantificare fină a intensității și frecvenței trăirilor și percepțiilor legate de imaginea corporală.

Cele **10 dimensiuni** măsurate de Chestionarul BIAS se referă la:

PERCEPȚII DESPRE CORP

- **Imagine corporală** (*Body Self Esteem*)
- **Ruminații cognitive** (*Body-Related Cognitions*)
- **Impact emoțional** (*Body-Related Affect*)
- **Supra-evaluare greutate** (*Body Size Misperception*)
- **Percepții dismorfice** (*Body Dysmorphic Perception*)

STRATEGII DE COPING

- **Expunere corporală** (*Body-Avoidance Behaviors*)
- **Valorizare corporală** (*Positive Cognitive Reappraisal*)
- **Control aport caloric** (*Body-Change Behaviors*)
- **Stil de viață sănătos** (*Behavior Regulation for Health*)
- **Presiuni socio-culturale** (*Body Sociocultural Pressures*)

Chestionarul BIAS a fost conceput pentru a fi utilizat în contexte clinice, educaționale sau de cercetare, oferind o imagine integrativă asupra modului în care o persoană se raportează la propriul corp, dincolo

de satisfacția estetică. Instrumentul permite identificarea unor fațete ale **imaginii despre propriul corp** (și a *vulnerabilităților psihologice* asociate acestora) și evaluarea **reacțiilor personale** față aceste percepții subiective (mecanismele de *coping* prin care se manifestă fiecare persoană), aducând informații deosebit de valoroase pentru intervențiile psihologice personalizate.

Chestionarul BIAS este un instrument valoros pentru evaluarea inițială și *formularea ipotezelor clinice* în **consilierea psihologică**, prin acuratețea și diversitatea sa factorială, dovedindu-se un instrument valoros în definirea sau **calibrarea strategiilor** de intervenție psihologică. Instrumentul mai este eficient și pentru **monitorizarea progresului** terapeutic, prin reaplicări periodice, dar și pentru lucrul în *grupurile de suport* sau *colaborările interdisciplinare cu nutriționiști*. În terapiile individuale, scalele BIAS oferă o bază concretă pentru **explorarea distorsiunilor cognitive** asociate imaginii corporale, în timp ce, în mediul educațional chestionarul poate veni în sprijinul **intervențiilor de prevenție** și identificare timpurie a riscurilor asociate cu formarea unei imagini corporale disfuncționale și apariția unor **tulburări de hrănire și alimentație**.

În completarea **Chestionarului BIAS**, care permite identificarea unei **imagini corporale disfuncționale**, **Chestionarul FEED** - Functional Eating and Eating Disorders - asigură evaluarea **stilurilor alimentare** (funcționale) asociate imaginii corporale și indicatorii specifici unor **tulburări de hrănire și alimentație**, cele două chestionare fiind complementare și aplicate împreună.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *10 minute*.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *14 ani*.

FACTORII CHESTIONARULUI BIAS

1. Body Esteem

- (+) Se simte mulțumit(ă) de aspectul său fizic și nu se lasă afectat(ă) de imperfecțiuni. Are o relație de acceptare și echilibru cu imaginea corporală.
- (–) Are o imagine negativă asupra corpului, marcată de rușine, nemulțumire și impact emoțional negativ.

2. Body Size Misperception

- (+) Se percepe ca fiind supraponderal(ă) și dezvoltă o imagine corporală distorsionată, în ciuda feedbackului primit de la ceilalți.
- (–) Are o imagine corporală realistă, echilibrată și ancorată în date obiective, fără a exagera diferențele față de ceilalți sau ignora părerile lor.

3. Body-Related Cognitions

- (+) Gândește echilibrat despre corp și nu asociază imaginea fizică cu valoarea personală. Are o relație funcțională cu imaginea corporală.
- (–) Consideră că aspectul fizic definește valoarea personală și este preocupat(ă) obsesiv de imaginea sa corporală.

4. Body-Related Affect

- (+) Are o încărcătură emoțională negativă intensă asociată imaginii corporale, caracterizată prin rușine, vinovăție și retragere socială.
- (–) Are o relație emoțională stabilă și echilibrată cu imaginea corporală. Nu este copleșit(ă) de rușine sau vinovăție privind corpul.

5. Avoidance/Checking Behaviors

- (+) Evită expunerea corporală în contexte publice și sociale, alegând haine largi și refuzând activități din teama de a fi judecat(ă) având tendința de a-și ascunde corpul în fața celorlalți.
- (–) Se exprimă vestimentar liber și participă cu încredere la activități sociale care implică expunere corporală fără a-i fi teamă de judecata altora și nu simte nevoia de a-și ascunde corpul.

6. Body Change Behaviors

- (+) Se concentrează excesiv pe modificarea corpului prin diete, exerciții sau suplimente, cu motivații predominant estetice.
- (–) Se concentrează pe comportamente corporale echilibrate și sănătoase, fără motivații obsesive de transformare fizică.

7. Positive Cognitive Reappraisal

- (+) Își restructurează gândurile corporale într-un mod realist și blând, menținând o imagine funcțională și echilibrată despre sine.
- (–) Nu reușește să își modereze gândurile negative despre corp și se lasă copleșit(ă) de ele.

8. Behavior Regulation for Health

- (+) Reglează comportamentele legate de alimentație și mișcare în funcție de sănătate, nu de imagine. Alege echilibrul în fața presiunilor estetice.
- (–) Își reglează alimentația și activitatea fizică în funcție de imagine, nu de sănătate. Se lasă influențat(ă) de obiective estetice în detrimentul celor funcționale.

9. Body Dysmorphic Perception

Se confruntă cu o percepție negativă rigidă asupra propriului corp, marcată de rușine, verificare obsesivă și dorință frecventă de corectare estetică.

Are o relație echilibrată cu aspectul corporal, fără obsesii sau dorințe compulsive de corectare.

10. Body Sociocultural Pressures

- (+) Se lasă influențat(ă) de standardele sociale și mediatice privind aspectul fizic. Experimentează frecvent comparație socială și presiune legată de imaginea corporală.
- (–) Are o imagine corporală autonomă și stabilă, neinfluențată de presiunile sociale sau mediatice. Nu se compară frecvent cu ceilalți.

ÎNREGISTRARE DATE BIAS

Chestionarul BIAS poate fi folosit gratuit în scop de cercetare de către studenți și cercetători.

În acest caz, el poate fi aplicat în format *print (creion-hârtie)* sau *electronic (Google.form)*, itemii chestionarului fiind accesibili pe pagina web de descriere a instrumentului din secțiunea "Metodologie". Pentru descrierea chestionarului vor fi folosite informațiile din acest document (vezi secțiunile următoare) iar pentru obținerea scorurilor pe factori și a coeficienților de consistență internă trebui urmate instrucțiunile din secțiunile care urmează.

Pentru cotare manuală/ pentru cercetare

1. Se creează o bază de date în care fiecare item al chestionarului BIAS se definește ca o variabilă numerică cu rădăcina BIAS (BIAS 1, BIAS 2, BIAS 3 BIAS 77) la care se adaugă variabile socio-demografice (solicitați baza de date standard BIAS).
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (1, 2, 3, 4, sau 5).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionar (1, 2, 3, 4, sau 5) și salvarea bazei de date ("bazadate0.sav") se verifică corectitudinea datelor introduse (În SPSS: *Analyze - Descriptive statistics – Frequencies, Minimum si Maximum*).
4. În aceeași bază de date se introduc și valorile la celelalte probe psihologice sau alte variabile luate în calcul în designul de cercetare și se calculează scorurile pe factori la acest probe psihologice/ variabile.
5. Se trimite baza de date corect completată la adresa suport@psihoprofile.ro solicitând verificarea consistenței interne și calcularea scorurilor pe factori.

Pentru cotearea automată BIAS / pentru consiliere

Chestionarul BIAS poate fi aplicat și în format electronic (on-line), prin invitații e-mail trimise de pe platforma **PsihoProfile** (www.psihoprofile.ro). Detaliile succinte referitoare la utilizarea PsihoProfile se găsesc la adresa <http://www.psihoprofile.ro/Public/Viitorul>.

Dacă se intenționează colectarea datele direct de pe PsihoProfile înainte de a face acesta este necesară solicitarea acordului din partea PsihoProfile la adresa suport@psihoprofile.ro și trebuie îndeplinite următoarelor condiții: (a) să fie evaluate minim 100 de persoane și (b) să fie solicitate maxim 2 instrumente similare de pe PsihoProfile.

Dacă se dorește aplicarea chestionarului în format imprimat (creion-hârtie) și înregistrarea în baza de date PsihoProfile (alături de chestionarele aplicate on-line), după logarea pe PsihoProfile, în secțiunea *EVALUARE – "Aplică chestionare"* – (selectează)

BIAS - "Introdu răspunsuri", pot fi introduse datele de pe chestionarele aplicate în varianta imprimată.

La finalul cercetării (după aplicarea/ înregistrarea tuturor chestionarelor), pentru a avea acces la baza de date cu toate chestionarele completate (on-line, introduse automat sau imprimat, introduse manual), se va trimite un e-mail la adresa suport@psihoprofile.ro pentru a solicita baza de date, precizând: *Numele si prenumele* cercetătorului (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/* chestionarele aplicate, *intervalul* în care au fost culese datele si *numărul aproximativ* de persoane evaluate. Ca răspuns la acest e-mail se va primi o bază de date în format Excel sau SPSS cu toate chestionarele completate (itemi si scoruri pe factori).

CITARE UTILIZARE BIAS

Descriere instrument:

(de introdus în secțiunea Metodologia / Designul cercetării: Instrumente utilizate) Chestionarul BIAS

Chestionarul BIAS (Body Image and Adaptive Strategies) este un instrument multidimensional care permite identificarea modului în care o persoană își percepe propriul corp și care îi sunt strategiile de coping asociate cu propria imagine corporală. Format din 50 de itemi, Chestionarul BIAS a fost conceput pentru a fi utilizat în contexte clinice, educaționale sau de cercetare, instrumentul permițând identificarea a 5 dimensiuni ale percepțiilor despre propriul corp (imagine corporală, ruminații cognitive, impact emoțional, supra-evaluare greutate și percepții dismorfice) și evaluarea a 5 strategii de coping asociate acestor percepții subiective (expunere corporală, valorizare corporală, control aport caloric, stil de viață sănătos, presiuni socio-culturale). La identificarea unor "bias"-uri în imaginea corporală, explorările ulterioare realizate cu Chestionarul FEED (Functional Eating and Eating Disorders) vor permite obținerea unor informații deosebit de valoroase pentru intervențiile psihologice personalizate sau colaborările interdisciplinare cu medicii nutriționiști.

Citare: (Constantin T. et al., 2025)

Bibliografie: Constantin T. et al., (2025), "Development and Validation of the Body Image Attitudes Scale (BIAS): A Multidimensional Assessment of Body-Related Constructs" (manuscris).

- Constantin T., (2025), Autoevaluarea imaginii corporale și a strategiilor alimentare funcționale sau disfuncționale, *11th International Conference on Applied Psychology and Educational Sciences*, Iași, 16 – 19 octombrie.
- Constantin T., (2025), Vulnerabilitate, accentuare și tendințe dezadaptative; evaluare diferențiată cu ajutorul instrumentelor PsihoProfile, *Conferința Zilele Institutului de Psihiatrie Socola*, Iași, 28 Oct – 1 nov. 2025.

DATE STATISTICE BIAS

Indicatori statistici generali:

octombrie 2025

Alpha Cronbach

- Imagine corporală (*Body Self Esteem*) .858
- Ruminatii cognitive (*Body-Related Cognitions*) .771
- Impact emoțional (*Body-Related Affect*) .883
- Supra-evaluare greutate (*Body Size Misperception*) .877
- Percepții dismorfice (*Body Dysmorphic Perception*) .845
- Expunere corporală (*Body-Avoidance Behaviors*) .830
- Valorizare corporală (*Positive Cognitive Reappraisal*) .814
- Control aport caloric (*Body-Change Behaviors*) .834
- Stil de viață sănătos (*Behavior Regulation for Health*) .741
- Presiuni socio-culturale (*Body Sociocultural Pressures*) .815

Statistics

	N		Mean	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing								
imagine_corporala	202	0	10.9703	5.23375	-.241	.171	-.747	.341	.00	20.00
ruminatii_cognitive	202	0	9.8663	4.79500	.132	.171	-.597	.341	.00	20.00
impact_emotional	202	0	8.6089	6.18460	.249	.171	-1.251	.341	.00	20.00
evaluare_greutate	202	0	8.5693	5.87241	.148	.171	-1.149	.341	.00	20.00
perceptii_dismorfice	202	0	8.4307	5.42040	.295	.171	-.883	.341	.00	20.00
evitare_expunere	202	0	8.9208	5.39888	.100	.171	-.991	.341	.00	20.00
control_aport_caloric	202	0	6.5792	5.10645	.698	.171	-.209	.341	.00	20.00
valorizare_pozitiva	202	0	10.5000	5.03347	-.080	.171	-.768	.341	.00	20.00
stii_sanatos	202	0	11.6683	4.68977	-.172	.171	-.532	.341	.00	20.00
presiuni_sociale	202	0	7.6386	5.08564	.481	.171	-.596	.341	.00	20.00