

11. teszt

Testi Attitűdök Tesztje (Body Attitudes Test, BAT) Probst és mtsai 1995, hazai adaptáció Czeglédi és mtsai, 2010)

Jelölje kereszttel a megfelelő választ!

	mindig	rendszerint	gyakran	néha	ritkán	soha
1. Ha összehasonlítom a saját testemet a kortársaiméval, elégedetlen vagyok vele.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. A testem érzéketlen tárgynak tűnik.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. A csípőm túl szélesnek tűnik számomra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Jól érzem magam a bőrömben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Nagyon vágyom arra, hogy vékonyabb legyek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Azt gondolom, hogy a melleim túl nagyok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Hajlamos vagyok elrejtetni a testemet (pl. bő ruhákat hordok).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ha megnézem magam a tükörben, elégedetlen vagyok a testemmel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Könnyű számomra ellazítani a testemet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Azt gondolom, túl kövér vagyok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Tehernek érzem a testemet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Úgy tűnik nekem, mintha a testem nem is az enyém volna.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Úgy érzem, mintha egyes testrészeim dagadtak lennének.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. A testem szorongást jelent számomra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. A testi megjelenésem nagyon fontos számomra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Olyan nagy a hasam, mintha terhes lennék.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Feszültséget érzek a testemben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Irigylem mások testi megjelenését.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Olyan dolgok történnek a testemben, melyek megijesztenek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Figyelem, hogy milyennek látszom a tükörben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Értékelés: a mindig: 5, rendszerint: 4, gyakran: 3, néha: 2, ritkán: 1, soha: 0 pontot ér; a 4. és 9. tétel fordítva pontozódik (a mindig: 0, rendszerint: 1, gyakran: 2, néha: 3, ritkán: 4, soha: 5 pontot ér).

A maximális pontszám 100. A 36 pontnál nagyobb érték jelent kóros testi attitűdöt.