

4. teszt

Anorexia Nervosa Önértékelő Kérdőív

Karikázza be a megfelelő számjegyet a következő skálának megfelelően, jelenlegi állapotára vonatkozóan:
egyáltalán nem illik rám: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5: nagyon erősen illik rám
(minél gyakrabban fordul elő az állításban megfogalmazott jelenség, annál magasabb értéket jelölünk)

- | | |
|--|-------------|
| 1. Az unalom elviselhetetlen számomra. | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. Sok követelményt támasztanak velem szemben, melyekkel nehezen tudok megbirkózni. | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. Félek az elhízástól. | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. Legbelül kisebbségnek és tehetetlennek érzem magam. | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. A szexuális kapcsolat gondolata nagyon feszültté tesz. | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. Nem eszem jóllakásig, legtöbbször megállok, ha elértem az alakom megtartásához szükséges határt. | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. Evés után hányingerem van. | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. Az evésre vonatkozóan rítusaim, kényszerű gondolataim vagy cselekedeteim vannak. | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. Gyakran érzem éhesnek magam, de megpróbálom legyőzni és szabályozni ezt az érzést. | 0 1 2 3 4 5 |
| 10. Ha enni kezdek, előfordul, hogy ellenállhatatlan kényszert érzek, hogy teletömjem magam. | 0 1 2 3 4 5 |
| 11. Másokhoz viszonyítva eléggé tudatos és alapos vagyok bármiben, amit csinálok. | 0 1 2 3 4 5 |
| 12. Nagyon fontos számomra, hogy jó legyen az alakom, és gyakran ellenőrzöm magam tükörben. | 0 1 2 3 4 5 |
| 13. Nehezemre esik a semmittevés. | 0 1 2 3 4 5 |
| 14. Mások elvárásaitól gúzsba kötöttnek érzem magam. | 0 1 2 3 4 5 |
| 15. Alacsony zsírtartalmú és szénhidrátszegény diétát próbálok tartani (pl. burgonya, édesség nélkül). | 0 1 2 3 4 5 |
| 16. Unalmasnak és üresnek érzem magam. | 0 1 2 3 4 5 |
| 17. Étkezések után teltségérzésem van. | 0 1 2 3 4 5 |
| 18. Kényelmetlenül érzem magam, ha másokat szexuálisan felizgatottnak látok. | 0 1 2 3 4 5 |
| 19. Megesik, hogy nem vagyok egészen őszinte étkezési szokásaimmal kapcsolatban. | 0 1 2 3 4 5 |
| 20. Nem sok értelme van a törekvésnek, hogy elérjek valamit az életben, mert az erőfeszítések és próbálkozások igazából nem okoznak változást. | 0 1 2 3 4 5 |
| 21. Büszke vagyok teljesítményemre, ha hosszabb ideig sikerült koplálnom. | 0 1 2 3 4 5 |
| 22. Rosszabbul érzem magam étkezések után, mint előttük. | 0 1 2 3 4 5 |
| 23. Alkudozom a nekem kínált ételekkel kapcsolatban (pl. megeszem ezt, ha nem kell megennem azt). | 0 1 2 3 4 5 |
| 24. Evés közben elérek egy ponthoz, amin túl már nem tudok uralkodni az étvágyamon. | 0 1 2 3 4 5 |
| 25. Úgy érzem, nem vagyok ura saját életemnek mások követelései, elvárásai miatt. | 0 1 2 3 4 5 |

26. Félek a csókolózástól.	0	1	2	3	4	5
27. Gyakran halogatom az evés elkezdését.	0	1	2	3	4	5
28. Ha ettem, olyan rosszul érzem magam, hogy hányni szeretnék.	0	1	2	3	4	5
29. Ha ettem, aggódom, hogy elhízom.	0	1	2	3	4	5
30. Ha elkezdek valamit csinálni, azt pontosan és tökéletesen akarom tenni.	0	1	2	3	4	5
31. Feszültnek és nyugtalannak érzem magam.	0	1	2	3	4	5
32. Azt hiszem, minden állításra legjobb tudásom szerint válaszoltam.	0	1	2	3	4	5

Anorexia Nervosa Önértékelő kérdőív értékelése:

Minden tétel egyforma pontozású, nincs fordított tétel. A tétel pontértéke a bekarikázott pontszámnak felel meg (0-5 pont közötti). A maximális pontszám 160 pont. Kóros tartomány: ≥ 65 pont.

Az egyes alskálák:

Az alak tudatosult volta:	3., 6., 9., 12., 15., 19., 21., 23., 27., 29. tétel
Elégtelenség érzése:	2., 4., 14., 16., 20., 25., 31. tétel
Kényszer:	1., 8., 11., 13., 30. tétel
Ételek által kiváltott adverz reakciók:	7., 17., 22., 28. tétel
Szexuális szorongás:	5., 18., 26. tétel
Bulimia:	10., 24. tétel

Bulimia Kognitív Disztorziós Skála (BCDS, Schulman és mtsai 1986, hazai változat Túry és mtsai 1991)

A bulimiára jellemző kognitív torzulásokat méri. A klinikai diagnózis felállítására nem használható, attitűdöt, a bulimiára való hajlamot mér.

Viszonylag rövid, 25 tételes teszt, ötfokozatú Likert skálán mér.

Két fő faktora van: az egyik a test alakját, a külső megjelenést (9 tétel), a másik az evési szokásokat, tüneteket, rítusokat vizsgálja. (lásd 5. számú teszt)

Az értékelés egyszerű, mivel nincsenek fordított tételek.

A 60 pontnál nagyobb érték bulimiás kognitív disztorziókra utal.