

Deenz Body Dysmorphic Scale (DBDS) Fragebogen

Anleitung

Der Test zur Körperdysmorphie basiert auf 20 Aussagen, und das Ausfüllen des Fragebogens dauert in der Regel 2–4 Minuten. Die Teilnehmer antworten auf Aussagen, die Gedanken zum Aussehen, emotionale Reaktionen, wiederholtes Kontrollverhalten, Sorgen um das Selbstbild, soziale Vermeidung, Unsicherheit in Beziehungen und die Auswirkungen von Leiden aufgrund des Körperbildes auf das tägliche Leben beschreiben.

#	Erklärung	Nie (0)	Selten (1)	Manchmal (2)	Oft (3)	Fast immer (4)
1	Ich bemerke häufig Dinge an meinem Aussehen, die mich stören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Ich vergleiche mein Aussehen oft mit dem anderer und bin unzufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich mache mir Sorgen, dass andere no meine vermeintlichen Makel bemerken und beurteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich fühle mich unwohl, wenn ich das, was ich als Makel empfinde, nicht beheben oder verbergen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich schaue den ganzen Tag über häufig in den Spiegel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ich bin ständig damit beschäftigt, wie ich auf andere wirke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7	Ich führe wiederholte Körperpflege-Rituale durch, um mich in Bezug auf mein Aussehen besser zu fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Ich berühre oder untersuche häufig bestimmte Körperteile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich kritisiere mich häufig dafür, dass ich nicht auf eine bestimmte Art und Weise aussehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Es fällt mir schwer, positive Aspekte meines Aussehens zu erkennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Es fällt mir schwer, Komplimente über mein Aussehen anzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Es fällt mir schwer, mein Aussehen positiv zu sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Ich fühle mich unwohl, wenn ich auf Fotos oder in Videos zu sehen bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Ich lehne Einladungen zu gesellschaftlichen Anlässen ab, um nicht beurteilt zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Ich zögere, neue Leute kennenzulernen, weil ich mir Sorgen um mein Aussehen mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ich habe Angst davor, in die Öffentlichkeit zu gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Es fällt mir schwer, mich auf die Arbeit zu konzentrieren, weil ich mir Sorgen um mein Aussehen mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Meine Sorgen um mein Aussehen beeinträchtigen meine Konzentrationsfähigkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19	Ich vermeide romantische Beziehungen, weil ich mir Sorgen um mein Aussehen mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Ich habe Schwierigkeiten, meine Gefühle in Beziehungen auszudrücken, weil ich mir Sorgen um mein Aussehen mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anweisungen zur Bewertung

Die Antworten sollten gemäß den Bewertungsrichtlinien der Prüfung summiert werden.

Höhere Werte deuten im Allgemeinen auf eine stärkere Ausprägung des gemessenen Konstrukts hin, sofern nicht anders angegeben.

Bewertungsschlüssel für Dimensionen

Abmessung	Artikel	Anzahl der Artikel
Besessenheit vom Aussehen	1, 2, 3, 4	4
Wiederholte Verhaltensweisen	5, 6, 7, 8	4
Negatives Selbstbild	9, 10, 11, 12	4
Soziale Vermeidung	13, 14, 15, 16	4
Funktionsbeeinträchtigung	17, 18, 19, 20	4

Rohpunktbereiche

Maßstab	Artikel	Möglicher Bereich
Besessenheit vom Aussehen	4	0–16
Wiederholte Verhaltensweisen	4	0–16
Negatives Selbstbild	4	0–16
Soziale Vermeidung	4	0–16
Funktionsbeeinträchtigung	4	0–16
Gesamtbewertung	20	0–80

Weitere Hinweise zur Bewertung

Jeder Punkt wird anhand einer fünfstufigen Häufigkeitsskala bewertet. Höhere Punktzahlen deuten im Allgemeinen auf stärkere Belastungen im Zusammenhang mit dem Aussehen, zwanghafte Sorgen um das körperliche Erscheinungsbild, wiederholte, auf das Aussehen fokussierte Verhaltensweisen, soziale Vermeidung, emotionales Grübeln und Beeinträchtigungen der Alltagsfunktionen hin, die durch Probleme mit dem Körperbild verursacht werden.

Die Dimensionswerte werden auf eine Skala von 0 bis 100 standardisiert und anhand qualitativer Kategorien interpretiert.

Die Gesamtergebnisse werden in fünf Interpretationsbereiche eingeteilt:

- Minimal (0–20)
- Mild (21–40)
- Moderate (41–60)
- High (61–80)
- Very High (81–100)

Quelle

Dar, Deen Mohd, [Entwicklung und Validierung der Deenz Body Dysmorphic Scale \(DBDS-20\)](#). ScienceOpen Preprints, 11. März 2024.

Erstellt von [Drdeenz](#)

Interaktive Version: [Deenz Body Dysmorphic Scale \(DBDS\)](#)