



Шкала телесной дисморфии Динза (DBDS) Анкета

Инструкции

Шкала телесной дисморфии Динза (DBDS) содержит 20 вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос честно, исходя из своих обычных мыслей, чувств и переживаний. Правильных или неправильных ответов нет.

#	Заявление	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Почти всегда (4)
1	Я часто замечаю в своей внешности вещи, которые меня беспокоят.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Я часто сравниваю свою внешность с внешностью других и чувствую неудовлетворенность.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Я беспокоюсь, что другие замечают и осуждают мои мнимые недостатки.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Я испытываю дистресс, если не могу исправить или скрыть то, что считаю недостатками.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Я часто проверяю себя в зеркале в течение дня.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Я постоянно озабочен тем, как я выгляжу в глазах других.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Почти всегда (4)
7	Я выполняю повторяющиеся ритуалы ухода за собой, чтобы чувствовать себя лучше в отношении своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Я часто трогаю или осматриваю определенные части своего тела.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Я часто критикую себя за то, что не выгляжу определенным образом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Мне трудно увидеть какие-либо положительные стороны своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Мне трудно принимать комплименты по поводу своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Мне трудно смотреть на свою внешность в позитивном свете.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Мне неудобно появляться на фотографиях или в видео.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Я отказываюсь от приглашений на общественные мероприятия, чтобы избежать осуждения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Я не решаюсь знакомиться с новыми людьми из-за опасений по поводу своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Я испытываю беспокойство при выходе в общественные места.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Никогда (0)	Редко (1)	Иногда (2)	Часто (3)	Почти всегда (4)
17	Мне трудно сосредоточиться на работе из-за опасений по поводу своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Мои опасения по поводу своей внешности влияют на мою способность концентрироваться.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Я избегаю романтических отношений из-за опасений по поводу своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Мне трудно выражать свои эмоции в отношениях из-за опасений по поводу своей внешности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Инструкции по подсчёту очков

Ответы следует суммировать в соответствии с процедурами подсчета баллов, предусмотренными в данном тесте.

Более высокие показатели, как правило, свидетельствуют о более выраженной степени проявления исследуемого конструкта, если не указано иное.

Ключи для оценки размеров

Размер	Товары	Количество товаров
Одержимость внешностью	1, 2, 3, 4	4
Повторяющиеся действия	5, 6, 7, 8	4
Негативный образ себя	9, 10, 11, 12	4
Социальная изоляция	13, 14, 15, 16	4
Функциональные нарушения	17	1
Функциональное нарушение	18, 19, 20	3

Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Одержимость внешностью	4	0–16
Повторяющиеся действия	4	0–16
Негативный образ себя	4	0–16
Социальная изоляция	4	0–16
Функциональные нарушения	1	0–4
Функциональное нарушение	3	0–12
Общая оценка	20	0–80

Источник

Дар, Дин Мохд, [Разработка и валидация шкалы телесного дисморфического расстройства Deenz \(DBDS-20\)](#). ScienceOpen Preprints, 11 марта 2024 г.

Подготовлено [Drdeenz](#)

Интерактивная версия: [Шкала телесной дисморфии Динза \(DBDS\)](#)