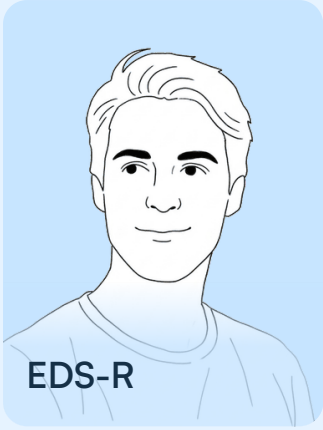


Skala för träningsberoende (EDS-R)

Den reviderade skalan för träningsberoende (EDS-R) är ett självskattningsformulär utformat för att identifiera beteenden och symtom som hänger samman med beroende av fysisk träning. Det används främst i klinisk verksamhet och forskning för att bättre förstå tvångsmässiga beteenden kopplade till överdriven fysisk aktivitet, särskilt hos idrottare eller personer som tränar intensivt.

Antal frågor	21 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Exercise Dependence Scale - Revised
Kategori	Beroende

Förhandsgranskning av de 21 frågorna

Jag utövar en eller flera fysiska aktiviteter för att undvika att bli irriterad.

1 - Aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jag fortsätter att träna trots återkommande fysiska besvär.

1 - Aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jag ökar hela tiden intensiteten i min fysiska aktivitet för att uppnå de effekter eller fördelar jag vill ha.

1 - Aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jag kan inte minska den tid jag lägger på fysisk aktivitet.

1 - Aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Jag föredrar att ägna mig åt den här aktiviteten (de här aktiviteterna) framför att umgås med familj eller vänner.

1 - Aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online