

Відповідайте на питання швидко, не замислюючись — так ви отримаєте найбільш адекватний результат.

Нижче будуть питання, що стосуються вашої поведінки, яка пов'язана з прийомом їжі. Дайте відповідь на них однією з п'яти можливих відповідей, поставивши галочку у відповідному стовпці на бланку тесту.

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
1. Якщо ваша вага починає збільшуватись, ви їсте менше ніж зазвичай?	1	2	3	4	5
2. Чи намагаєтесь ви їсти менше ніж вам хотілося б під час звичайного прийому їжі?	1	2	3	4	5
3. Чи часто ви відмовляєтесь від їжі та пиття через те, що турбуєтесь про свою вагу?	1	2	3	4	5
4. Чи ви обережно контролюєте кількість з'їденого?	1	2	3	4	5
5. Чи вибираєте ви їжу навмисно, щоб схуднути?	1	2	3	4	5
6. Якщо ви переїли, чи будете ви на наступний день їсти менше?	1	2	3	4	5
7. Чи намагаєтесь ви їсти менше, щоб не набрати вагу?	1	2	3	4	5
8. Чи часто ви намагаєтесь не їсти між звичайними прийомами їжі через те, що стежите за своєю вагою?	1	2	3	4	5
9. Чи часто ви намагаєтесь не їсти ввечері через те, що стежите за своєю вагою?	1	2	3	4	5
10. Чи має значення ваша вага, коли ви їсте?	1	2	3	4	5
Результат (бали)					
11. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви роздратовані?	1	2	3	4	5
12. Чи виникає у вас бажання їсти, коли вам нічого робити?	1	2	3	4	5
13. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви пригнічені або збентежені?	1	2	3	4	5
14. Чи виникає у вас бажання їсти, коли вам самотньо?	1	2	3	4	5
15. Чи виникає у вас бажання їсти, коли вас хто-небудь підвів?	1	2	3	4	5

16. Чи виникає у вас бажання їсти, коли вам щось або перешкоджає, встаючи на вашому шляху, або порушуються ваші плани, або щось не вдається?	1	2	3	4	5
17. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви передчуваєте якусь неприємність?	1	2	3	4	5
18. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви стривожені, стурбовані або напружені?	1	2	3	4	5
19. Чи виникає у вас бажання їсти, коли «все не так», «все валиться з рук»?	1	2	3	4	5
20. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви перелякані?	1	2	3	4	5
21. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви розчаровані, коли зруйновані ваші надії?	1	2	3	4	5
22. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви схвильовані, засмучені?	1	2	3	4	5
23. Чи виникає у вас бажання їсти, коли ви сумуєте, стомлені, неспокійні?	1	2	3	4	5
Результат (бали)					
24. Чи їсте ви більше ніж зазвичай, коли їжа смачна?	1	2	3	4	5
25. Якщо їжа гарно виглядає і добре пахне, чи їсте ви більше ніж зазвичай?	1	2	3	4	5
26. Якщо ви бачите смачну їжу і відчуваєте її запах, чи їсте ви більше ніж зазвичай?	1	2	3	4	5
27. Якщо у вас є що-небудь смачне, чи з'їсте ви це негайно?	1	2	3	4	5
28. Якщо ви проходите повз пекарню (кондитерську), чи хочеться вам купити що-небудь смачне?	1	2	3	4	5
29. Якщо ви проходите повз забігайлівку або кафе, чи хочеться вам купити щось смачне?	1	2	3	4	5
30. Якщо ви бачите, як їдять інші, чи з'являється у вас бажання їсти?	1	2	3	4	5
31. Чи можете ви зупинитися, якщо їсте щось смачне?	5	4	3	2	1

32. Чи їсте ви більше ніж зазвичай в компанії (коли їдять інші)?	1	2	3	4	5
33. Коли ви готуєте їжу, чи часто ви її пробуєте?	1	2	3	4	5
Результат (бали)					

Інтерпретація результату:

Кількісне значення за шкалою дорівнює середньому арифметичному значенню балів за цією шкалою. Необхідно скласти бали за кожною шкалою, і розділити на кількість питань в ній.

1. Складіть бали, отримані за перші 10 питань, і розділіть суму на 10.

Обмежувальна (Дієтична) харчова поведінка. Норма за цією шкалою становить 2,4.

Якщо ваш результат приблизно такий самий — у вас немає проблем з обмеженнями в їжі, ви дозволяєте собі їсти вільно і при цьому харчуєтеся досить розумно.

Якщо отриманий результат перевищує норму: ви боїтеся їсти, щоб не набрати вагу або керуєтесь міркуваннями "корисності". Ваше життя проходить в деякій неминучій напрузі щодо їжі. Ви намагаєтесь не з'їсти зайве або не корисне, а з'ївши це відчуваєте себе поганою. Ви звикли контролювати своє харчування, можливо, рахуєте калорії або автоматично визначаєте вміст жиру в тому чи іншому продукті, періодично дотримуетесь якоїсь дієти або системи харчування.

Ваш емоційний стан може містити: напругу і стрес, постійне планування, прокручування в голові різних планів на майбутнє, постійний колообіг повторюваних думок.

0. Складіть бали, отримані за питання 11-23, і розділіть суму на 13.

Емоційна харчова поведінка. Норма за цією шкалою становить 1.8.

Якщо отриманий вами результат відповідає нормі — ви не схильні заїдати емоції.

Якщо отримана цифра вище норми — вам складно переробляти емоції та не заїдати їх їжею. Їжа в вашому житті не ворог, а радість, психотерапевт і друг.

0. Складіть бали, отримані за питання 24-33, і розділіть суму на 10.

Екстернальна харчова поведінка. Норма за цією шкалою - 2,7.

Якщо ваш результат нижче норми — ви не схильні переїдати в соціальних ситуаціях або тому, що їжа знаходиться в полі зору і доступна.

Якщо результат вище норми — ви, швидше за все, "безвідмовний" їдець, якому складно зупинитися, почавши їсти, складно втриматися бачачи смачну їжу або просто їжу, яка лежить в полі зору. Такі люди зазвичай вважають, що їм не можна мати вдома смачної їжі, оскільки вона буде з'їдена в перший же день після покупки, і за вечерею з друзями з'їдають значно більше ніж на самоті.

Якщо ваші результати кажуть, що є певні проблеми – рекомендую звернути на це увагу та замовити зошит «Без обмежень та страхів. Як їсти усвідомлено та отримувати задоволення?».

Якщо ваші результати в нормі, але ви хочете краще познайомитись з темою харчування, зошит допоможе у цьому та зможе застерегти вас від появи дієтичного мислення.