دليل تصحيح استبانة السلوك الغذائي ذات الثلاث عوامل
Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)

اعداد ومراجعة

بروفسور. عمر عبيد - استاذ التغذية بالجامعة الأمريكية في بيروت

بروفسور. شائع القحطاني - استاذ فسيولوجيا الجهد البدني في جامعة الملك سعود

حقوق الترجمة والطباعة محفوظة للمؤلفين

"يتطلب الإشارة عند الاقتباس فقط"

تحتوي هذه الاستبانة على ٥١ فقرة قسمت على جزئين:
الجزء الأول: والذي يحتوي على ٣٦ فقرة ويتم فيه الاجابة بنعم أو كلا، ويحصل المشارك على درجة واحدة اذا تمت الاجابة الصحيحة كما سيوضح تبعا لكل عامل، ويحصل على صفر للفقرة اذا لم تكن الاجابة صحيحة تبعا للدليل الحالي.
الجزء الثاني: يحتوي على ١٥ فقرة ويتم الاجابة عليها بالاختيار من متعدد (٤ خيارات)، ما عدا السؤال رقم ٥٠ الذي يعتمد على الاختيار من ٥ فقرات. يحصل المشارك على درجة واحدة اذا كانت اجابته ضمن الخيارين الثالث والرابع، بينما يحصل على صفر اذا كانت اجابته ضمن الخيارين الاول والثاني. وهذا لا ينطبق على الفقرة ٤٧ و ٥٠. ففي الفقرة ٤٧ يتم العكس حيث يحصل على درجة واحدة اذا اختار الخيار الأول أو الثاني، بينما يحصل على صفر اذا اختار الخيار الثالث والرابع. وبالنسبة للفقرة رقم ٥٠ فيحصل المشارك على صفر اذا اختار الاجابة ٠، ١ أو ٢ بينما يحصل على درجة واحدة اذا اختار أحد الخيارات ٣، ٤ أو ٥.

يتم في هذه الاستبانة تقدير السلوك الغذائي للمشاركين بناء على ثلاثة عوامل هي:

١. العامل الأول : الكبح (الامتناع) ، ويشمل ٢١ سؤال (ظللت باللون الأخضر).
٢. العامل الثاني: الشراهة (عدم التوقف)، ويشمل ١٦ سؤال (ظللت باللون الأزرق).
٣. العامل الثالث: الجوع، ويشمل ١٤ سؤال (ظللت باللون الأحمر).

وهذه العوامل موزعة على الاسئلة بطريقة غير مرتبة، وفقا للأتي:

العامل الأول: الكبح	العامل الثاني: الشراهة	العامل الثالث: الجوع
اسئلة الجزء الأول:		
الاجابات بـ (نعم) :		
٤ ، ٦ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٥	١ ، ٢ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٧ ، ٣٦	٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٢ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٤
الاجابات بـ (كلا) :		
١٠ ، ٢١ ، ٣٠	١٦ ، ٢٥ ، ٣١	
اسئلة الجزء الثاني:		
٣٧ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٣ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٨ ، ٥٠	٤٥ ، ٤٩ ، ٥١	٣٩ ، ٤١ ، ٤٧

وعند جمع الدرجات بناء على الثلاث عوامل السابقة، يتم اعطاء المشارك الدرجة بناء على التوزيع التالي:

العامل الأول: الكبح	العامل الثاني: الشراهة	العامل الثالث: الجوع
٠ – ١٠ منخفض الكبح	٠ – ٨ منخفض الشراهة	٠ – ٧ منخفض الجوع
١١ – ١٣ قدرة على الكبح	٩ – ١١ عالي الشراهة	٨ – ١٠ عالي الجوع
١٤ – ٢١ مستوى عالي من الكبح بحاجة الى متابعة طبية متخصصة	١٢ – ١٦ مستوى عالي من الشراهة بحاجة إلى متابعة طبية متخصصة	١١ – ١٤ درجة عالية من الجوع بحاجة إلى متابعة طبية متخصصة

Three-Factor Eating Questionnaire/Part I

الاسم: **رقم المشترك:** **التاريخ:**

الرجاء الاجابة بوضع دائرة حول نعم أو كلا:

				Factor number
١.	عندما اشمّ أو ارى وجبة لذيذة ، أجد من الصعب عدم اكلها ، حتى لو انني قد انتهيت من اكل وجبة للتو.	نعم	كلا	
٢.	أنا عادة آكل بكثرة في المناسبات الاجتماعيّة ، مثل الحفلات والنزهات.	نعم	كلا	
٣.	أنا عادة اصبح جائع(ة) جدا لدرجة أنّي آكل أكثر من ثلاثة مرات في اليوم.	نعم	كلا	
٤.	عندما اكون قد أكلت حصتي من السعرات الحرارية ، عندئذ لا تكون لدي رغبة للأكل بعد ذلك.	نعم	كلا	
٥.	اتباع حمية ما يكون امرا صعبا لأنّي اصبح جائع(ة) جدا.	نعم	كلا	
٦.	أنا عمدا آخذ وجبات صغيرة كوسيلة للحفاظ على وزني.	نعم	كلا	
٧.	أحيانا مذاق الأكل يكون لذيذا جدا لدرجة اني اواصل الأكل حتى بعد عدم الشعور بالجوع.	نعم	كلا	
٨.	بما أنّني أكون غالبا جائع(ة) ، اتمنّى أحيانا أن يوجد خبير بينما أكون آكل لكي يقول لي اني قد اكلت بما فيه الكفاية أو أنّي استطيع مواصلة الأكل.	نعم	كلا	
٩.	عندما اشعر بالقلق ، اجد نفسي اتناول الأكل.	نعم	كلا	
١٠.	الحياة قصيرة جدا حتى يقلق الانسان على حميته.	نعم	كلا	
١١.	بما أنّ وزني ليس ثابتا ، فقد اتبعت الحمية أكثر من مرّة.	نعم	كلا	
١٢.	أنا غالبا أشعر بأني جائع(ة) جدا مما يطرني لأكل شيء ما.	نعم	كلا	
١٣.	عندما أكون مع أحد ما يفرط بالأكل ، افرط انا بدوري ايضا.	نعم	كلا	
١٤.	لدي فكرة جيدة عن كمية السعرات الحرارية الموجودة في الطعام .	نعم	كلا	
١٥.	أحيانا عندما ابدأ بالأكل ، لا يبدو باستطاعتي أن اتوقّف.	نعم	كلا	
١٦.	ليس من الصعب لدي أن اترك بعض الطعام في صحني.	نعم	كلا	
١٧.	خلال اوقات معينة من اليوم ، اشعر بالجوع لأنيّ عادة اكل خلال هذه الأوقات.	نعم	كلا	
18.	إذا أكلت طعام غير مسموح عندما أتبع حمية، أحاول أن أقلل الوجبات بعد ذلك لأعوض تلك الزيادة في الأكل.	نعم	كلا	
١٩.	اشعر بالجوع عندما اكون مع أحد يأكل وغالبا ما آكل انا أيضا.	نعم	كلا	
٢٠.	عندما اشعر بالحزن، غالبا ما أفرط بالأكل.	نعم	كلا	

Three-Factor Eating Questionnaire/Part I

٢١.	أنا أستمتع بالأكل كثيرا لدرجة أكبر من أن أنغص متعتي بحساب السعرات الحرارية أو بمراقبة وزني.	نعم	كلا	
٢٢.	عندما أرى طعاما لذيذا ، غالبا ما اصبح جائع(ة) جدا مما يدفعني للأكل فورا.	نعم	كلا	
٢٣.	أنا غالبا ما أتوقّف عن الأكل عندما لا اكون حقّا شبعت كوسيلة متعمدة للحدّ من كمية طعامي.	نعم	كلا	
٢٤.	احيانا يصيبني الجوع لدرجة ان معدتي تبدو مثل حفرة بلا قعر.	نعم	كلا	
٢٥.	بالكاد تغير وزني خلال السنوات العشر الماضية.	نعم	كلا	
٢٦.	أنا دائما أشعر بالجوع لذلك يستعصي علي ان اتوقّف عن الأكل قبل أن ينتهي الطعام في صحني.	نعم	كلا	
٢٧.	عندما أشعر بالوحدة، أواسي نفسي بالأكل.	نعم	كلا	
28.	اتمالك نفسي عمدا خلال وجبات الطعام حتى لا يزيد وزني.	نعم	كلا	
٢٩.	أحيانا اشعربالجوع كثيرا في المساء أو في وقت متأخر من الليل.	نعم	كلا	
٣٠.	آكل أيّ شيء أريده ، متى أريده.	نعم	كلا	
٣١.	بدون اي تفكيرا في الأمر، استغرق وقتا طويلا في الأكل.	نعم	كلا	
٣٢.	أعدّ السعرات الحرارية كوسيلة لضبط الوزن.	نعم	كلا	
٣٣.	لا آكل بعض الطعام لأنّه يجعلني سمينا.	نعم	كلا	
٣٤.	انا دائما أشعر بالجوع الكافي كي آكل في أي وقت.	نعم	كلا	
٣٥.	اعير انتباه كثيرا إلى أي تغيرات تطرأ على جسمي.	نعم	كلا	
٣٦.	خلال اتباعي لحمية ما ، في حال أكل طعام غير مسموح به، غالبا ما أفرط بالأكل بعد ذلك و أتناول طعام يحتوي على سعرات حرارية عالية.	نعم	كلا	

Three-Factor Eating Questionnaire/Part II

الرجاء ألاجابة على الأسئلة بوضع دائرة حول رقم الجواب المناسب:

	Factor number
٣٧. هل من المعتاد ان تكون تتبع حمية كوسيلة لان تضبط وزنك؟ ١ نادرا ٢ احيانا ٣ عادة ٤ دائما	
٣٨ . هل تغير وزنك بمقدار ٢,٥ كيلو يؤثر على طريقة عيش حياتك؟ ١ ابدا ٢ قليلا ٣ نوعا ما ٤ كثيرا	
٣٩ . متى تشعر بالجوع ؟ ١ عند وقت الوجبات فقط ٢ احيانا بين الوجبات ٣ غالبا بين الوجبات ٤ تقريبا طوال الوقت	
٤٠ . هل شعورك بالذنب عند الافراط بالأكل يساعدك على أن تضبط كمية الأكل ؟ ١ أبدا ٢ نادرا ٣ غالبا ٤ دائما	
٤١ . كيف تصف الجهد بان تتوقّف عن الأكل في منتصف وجبة العشاء وعدم الأكل لساعات قليلة قادمة ؟ ١ سهل ٢ صعب قليلا ٣ صعب ٤ صعب جدا	
٤٢ . ما مدى وعيك للطعام الذي تتناوله ؟ ١ أبدا ٢ قليلا ٣ معتدل ٤ جدا	
٤٣ . هل يتكرر تجنبك للافراط بأكل الأطعمة المغرية ؟ ١ ابدا تقريبا ٢ نادرا ٣ عادة ٤ دائما	
٤٤ . ما مدى احتمال أن تتسوق لشراء أطعمة تحتوي على سعرات حرارية قليلة ؟ ١ بعيد الأحتمال ٢ غير محتمل قليلا ٣ محتمل باعتدال ٤ محتمل جدا	
٤٥ . هل تأكل بتأني و بلباقة أمام الأخرين و تفرط بالأكل عندما تكون بمفردك ؟ ١ ابدا ٢ نادرا ٣ عادة ٤ دائما	
٤٦ . ما مدى احتمال أن تتعمد الأكل ببطء لكي تقلل كمية الطعام الذي تتناوله ؟ ١ بعيد الأحتمال ٢ قليلا محتمل ٣ محتمل باعتدال ٤ محتمل جدا	
٤٧ . هل غالبا لا تتناول الأكل الحلو بعد الأكل لشعورك بالشبع؟ ١ ٢ ٣ ٤	1,2=1 3,4=0

Three-Factor Eating Questionnaire/Part II

ابدا	نادرا	مرة بالأسبوع على الأقل	كل يوم تقريبا	

٤٨ . ما مدى احتمال بان تتعمد أن تاكل كمية طعام اقل مما تريد؟ ١ بعيد الأحتمال ٢ قليلا محتمل ٣ محتمل باعتدال ٤ محتمل جدا	
٤٩ . هل تأكل بشراهة حتى لو لم تكون تشعر بالجوع؟ ١ أبدا ٢ نادرا ٣ في بعض الأحيان ٤ مرة في الأسبوع على الأقل	
٥٠ . على مقياس من ٠ الى ٥ ، بحيث ٠ يعني ما من قيد في الأكل (تأكل ما تريد ، كلّما تريد) و٥ يعني تقييد كامل (دائما القيام بالحد من كمية الطعام المتناول و عدم "الاستسلام" أبدا) ، اي رقم تعطي نفسك ؟ ٠ ← تأكل ما تريد ، متى تريد ☐ ١← عادة تأكل ما تريد ، متى تريد ☐ ٢ ← غالبا تأكل ما تريد ، متى تريد ☐ ٣ ← غالبا تحدّد كمية أكلك ، غير أنّه غالبا ما تستسلم ☐ ٤ ← عادة تحدّد كمية أكلك ، نادرا ما تستسلم ☐ ٥ ← باستمرار تحدّد كمية أكلك ، أبدا لا تستسلم ☐	0,1,2=0 3,4,5=1
٥١ . الى اي مدى هذه الجملة تصف طريقة أكلك؟ " أنا أبدأ الحمية في الصباح، غير أنّه وبسبب الأشياء التي تحدث أثناء اليوم، عند المساء أكون قد يئست واستسلمت فأكل ما أريد، وأعد نفسي أن أبدأ الحمية مجددا غدا." ١ ابدا ليس أنا ٢ قليلا أنا ٣ أنا الى حد كبير ٤ أنا بالضبط	

Stunkard, A.J. and Messik, S. 1985. *Journal of Psychosomatic Research* 29(1):71-83

Stunkard, A.J. and Messik, S. 1985. *Journal of Psychosomatic Research* 29(1):71-83