

Spørreskjema om tre faktorer ved spiseatferd (TFEQ-51)

TFEQ-51 er et selvrapporteringsskjema med 51 ledd som kartlegger tre sentrale dimensjoner ved spiseatferd: kognitiv kontroll, disinhibisjon og mottakelighet for sult. Det brukes mye innen spisepsykologi, i fedmebehandling og i forskning for å gi bedre forståelse av kontroll over spisingen, episoder med tap av kontroll og reaktivitet på indre eller ytre sultsignaler. Verktøyet bidrar til objektivt å identifisere spiseprofiler som er nyttige i psykologisk utredning, terapeutisk oppfølging og vektreduksjonsprogrammer, men er ikke i seg selv et diagnostisk instrument for spiseforstyrrelser.

Antall spørsmål	51 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Three-Factor Eating Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Albert J. Stunkard, Samuel Messick (1985)
Kategori	Spiseforstyrrelser

Forhåndsvisning av de 51 spørsmålene

Når jeg lukter en sydende biff eller ser et saftig kjøttstykke, synes jeg det er svært vanskelig å la være å spise, selv om jeg nettopp har spist et måltid.

Riktig Galt

Jeg spiser vanligvis for mye ved sosiale anledninger, som fester og piknik.

Riktig Galt

Jeg er vanligvis så sulten at jeg spiser oftere enn tre ganger om dagen.

Riktig Galt

Når jeg har spist opp kaloriene mine for dagen, er jeg vanligvis flink til å la være å spise mer.

Riktig Galt

Slanking er så vanskelig for meg fordi jeg rett og slett blir for sulten.

Riktig Galt

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåringen følger skjemaets offisielle nøkkel. Svarene omkodes ledd for ledd etter forventet klinisk retning og summeres deretter til tre separate skårer: kognitiv kontroll (21 ledd), disinhibisjon (16 ledd) og sult/mottakelighet for sult (14 ledd). Høyere skårer indikerer henholdsvis større kognitiv kontroll over spisingen, større tendens til å spise som reaksjon på følelsesmessige eller situasjonsbestemte utløsere, og sterkere subjektiv mottakelighet for sult. Tolkningen bygger på den dimensjonale profilen og tar hensyn til den kliniske konteksten; det finnes ingen universell diagnostisk cut-off-verdi.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog