

استبيان للتقييم الذاتي

اختبار الاتجاهات الغذائية (EAT-26)

هذا استبيان فحص أولي يساعدك على معرفة ما إذا كنت قد تحتاج إلى استشارة مختص بشأن الأكل. وهو ليس مصمماً لتشخيص اضطراب أكل ولا يغني عن الاستشارة المهنية. يرجى قراءة كل عبارة والإجابة بدقة وصدق قدر الإمكان. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وجميع إجاباتك سرية.

الجزء (أ) · معلومات عنك

العمر _____
 الجنس _____
 الطول _____ سم
 الوزن الحالي _____ كغ
 أعلى وزن (باستثناء فترة الحمل) _____ كغ
 أدنى وزن في مرحلة البلوغ _____ كغ
 الوزن المثالي برأيك _____ كغ

الجزء (ب) · اختر الإجابة التي تنطبق عليك أكثر لكل عبارة

#	العبارة	دائماً	غالباً	عادةً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	أشعر بالخوف من الإصابة بالسمنة	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	أتجنب تناول الطعام عندما أشعر بالجوع	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	أشعر أن الطعام يشغل تفكيري	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	أشعر أحياناً برغبة ملحة في تناول الكثير من الطعام مع علمي بعدم مقدرتي في التحكم في كمية ما سأتناوله	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	أجزيّ طعامي إلى أجزاء صغيرة قبل تناولها	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	يقظ (ة) دائماً لما يحتويه طعامي من سعرات حرارية	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	أتجنب الطعام الذي يحتوي على نشويات مثل الخبز والبطاطس والأرز	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	أشعر أن الآخرين يودّون لو أزيد مقدار ما أتناوله من الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	أتعتقد القيء بعد تناول الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	أشعر بالذنب بعد تناول الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	أفكر كثيراً فيما يتعلق بالتخسيس	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	أفكر دائماً في حرق السعرات الحرارية عندما أمارس أي نشاط رياضي	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	يظن الآخرون أنني نحيف (ة) للغاية	☐	☐	☐	☐	☐	☐

#	العبارة	دائماً	غالباً	عادةً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
14	يتملك تفكيري أن جسدي يحتوي على الكثير من الشحوم	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	أحتاج دائماً وقتاً أطول من الآخرين لإنهاء طعامي	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	أتجنب تناول الطعام الذي يحتوي على سكريات	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	أتناول وجبات خاصة بالتخسيس	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	أشعر أن الطعام هو المحور الذي يدور حوله نظام حياتي	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	أملك السيطرة على نفسي فيما يتعلق بالطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	أشعر بأن هناك الكثير من الضغوط الخارجية لكي أزيد مما أتناوله من الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	أعطي الطعام أكثر من حقه من حيث التفكير والوقت	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	أشعر بعدم الارتياح بعد تناول الحلويات	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	أهتم بالأمر الذي تتعلق بالتخسيس	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	أفضل أن تكون معدتي خاوية	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	أشعر برغبة في القيء بعد تناول الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	أرغب في تناول الجديد من الطعام	☐	☐	☐	☐	☐	☐

إذا كانت لديك مخاوف بشأن الأكل أو الجسم أو الوزن، يمكنك العثور على الدعم في دليل خطوط المساعدة: aeda.me/ar/helpline-directory.html. يتوفر دليل التصحيح في صفحة الفحص.

The EAT-26 has been reproduced with permission. Garner, D.M., Olmsted, M.P., Bohr, Y., & Garfinkel, P.E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.

Arabic translation: Nasser, M. (1994). Culture and research instruments: The performance of the Eating Attitude Test questionnaire in the Arabic culture. *The Arab Journal of Psychiatry*, 5(1), 1–11.