

مقیاس پر خوری

در زیر تعدادی جمله نوشته شده است. لطفاً تمام جمله‌ها را به دقت بخوانید و در هر گروه جمله‌ای را انتخاب کنید که احساس شما را درباره مشکلاتتان در مورد کنترل رفتار خوردن به بهترین وجه توصیف می‌کند. لطفاً جمله مورد نظر خود را با علامت × مشخص نمایید. (در پرانتز نحوه نمره گذاری هر ماده مشاهده می‌شود).

۱-	(الف) وقتی که با دیگران هستم درباره وزن و اندازه‌ی بدنم احساس نگرانی نمی‌کنم. (صفر) (ب) درباره اینکه چطور به نظر می‌رسد احساس نگرانی می‌کنم، اما این موضوع باعث نمی‌شود از دست خودم ناراحت شوم. (صفر) (ج) درباره ظاهر و وزنم احساس نگرانی می‌کنم و این موضوع باعث می‌شود از خودم دلسرد شوم. (۱) (د) درباره وزنم خیلی نگرانم و دائماً درباره خودم احساس شرم و تنفر شدیدی می‌کنم. سعی می‌کنم به خاطر نگرانی‌هایم از معاشرت‌های اجتماعی اجتناب کنم. (۳)
۲-	(الف) در غذا خوردن به صورت آرام و درست مشکلی ندارم (صفر) (ب) اگرچه به نظر می‌رسد با حرص و ولع غذا می‌خورم، اما آنقدر زیاد غذا نمی‌خورم که احساس ترکیدن پیدا کنم. (۱) (ج) بعضی اوقات با سرعت غذا می‌خورم و پس از آن به خاطر پر شدن شکم احساس ناراحتی می‌کنم. (۲) (د) عادت دارم نجویده غذا را ببلعم. در این مواقع به خاطر پر خوری احساس ناراحتی و ترکیدن می‌کنم. (۳)
۳-	(الف) هر وقت که بخواهم می‌توانم میل شدید به خوردن را کنترل کنم. (صفر) (ب) احساس می‌کنم بیشتر از یک فرد عادی کنترل خوردن خود را از دست می‌دهم. (۱) (ج) در کنترل میل به غذا خوردن کاملاً احساس درماندگی می‌کنم. (۳) (د) چون نمی‌توانم میل به خوردنم را کنترل کنم، تلاش برای کنترل آن را کاملاً بی‌نتیجه می‌دانم. (۳)
۴-	(الف) عادت ندارم وقتی که حوصله‌ام سر رفته است، غذا بخورم. (صفر) (ب) گاهی اوقات که حوصله‌ام سر رفته است غذا می‌خورم، اما اغلب اوقات می‌توانم خودم را سرگرم کنم و فکر غذا را از سرم بیرون کنم. (صفر) (ج) معمولاً عادت دارم هنگام بی‌حوصلگی غذا بخورم، اما گاهی اوقات می‌توانم خودم را با فعالیت‌های دیگر سرگرم کنم و فکر غذا را از سرم بیرون کنم. (صفر) (د) هنگام بی‌حوصلگی عادت دارم غذا بخورم و قادر به ترک این عادت نیستم. (۲)

۵-	الف) وقتی چیزی می‌خورم، معمولاً از لحاظ جسمی گرسنه هستم. (صفر) ب) گاهی اوقات به صورت ناگهانی چیزی می‌خورم، حتی اگر واقعاً گرسنه نباشم. (۱) ج) من عادت دارم برای ارضاء حس گرسنگی غذاهایی بخورم که واقعاً از آنها لذت نمی‌برم، هرچند از لحاظ جسمی به آن غذا نیازی ندارم. (۲) د) حتی اگر از لحاظ جسمی گرسنه نباشم، انگار دهانم گرسنه است و به نظر می‌رسد فقط زمانی احساس گرسنگی‌ام ارضاء می‌شود که چیزی مثلاً یک ساندویچ بخورم که دهانم را پر کند. گاهی اوقات که برای رفع گرسنگی دهانم غذا می‌خورم، برای جلوگیری از افزایش وزن آن را تف می‌کنم. (۳)
۶-	الف) به دنبال پرخوری احساس گناه یا تنفر از خود نمی‌کنم. (صفر) ب) گاهی اوقات پس از پرخوری احساس گناه یا تنفر از خود می‌کنم. (۱) ج) تقریباً همیشه پس از پرخوری به شدت احساس گناه یا تنفر از خود می‌کنم. (۳)
۷-	الف) هنگامی که رژیم می‌گیرم، با وجود اینکه بعضی اوقات پرخوری می‌کنم ولی کنترل را روی خوردن به طور کامل از دست نمی‌دهم. (صفر) ب) گاهی اوقات که یک غذای خارج از رژیم را می‌خورم، احساس می‌کنم رژیمم را شکسته‌ام و بیشتر می‌خورم. (۲) ج) هنگامی که در طی رژیم غذایی پرخوری می‌کنم، معمولاً به خودم می‌گویم "حالا که رژیمم را شکسته‌ام، چرا آن غذا را به طور کامل نخورم". در این مواقع بیشتر می‌خورم. (۳) د) عادت دارم رژیم‌های سفت و سختی را شروع کنم، اما معمولاً رژیمم را می‌شکنم و پرخوری می‌کنم. به نظر می‌رسد زندگی من یا "مهمانی و ضیافت" است یا "گرسنگی و قحطی". (۳)
۸-	الف) به ندرت آنقدر زیاد غذا می‌خورم که بعداً احساس ترکیدن پیدا کنم. (صفر) ب) معمولاً ماهی یک بار آنقدر زیاد می‌خورم که بعداً احساس می‌کنم شکمم می‌ترکد. (۱) ج) معمولاً در طول ماه دوره‌های منظمی دارم که در طی آنها خیلی زیاد غذا می‌خورم، چه در وعده‌های اصلی و چه در میان‌وعده‌ها. (۲) د) آنقدر زیاد غذا می‌خورم که پس از آن کاملاً احساس ناراحتی می‌کنم و گاهی اوقات کمی حالت تهوع پیدا می‌کنم. (۳)
۹-	الف) میزان غذای مصرفی من معمولاً افزایش یا کاهش خیلی زیادی پیدا نمی‌کند. (صفر) ب) گاهی اوقات، پس از پرخوری مصرف غذا خود را در حد صفر کاهش می‌دهم تا کالری‌های اضافی از بین برود. (۱) ج) معمولاً عادت دارم در طول شب پرخوری کنم. به نظر می‌رسد که برنامه‌ام به این صورت است که صبح‌ها گرسنه نیستم و در شب پرخوری می‌کنم. (۲) د) در طی سال‌های بزرگسالی به دنبال دوره‌های پرخوری، دوره‌های یک هفته‌ای داشته‌ام که در آنها عملاً به خود گرسنگی داده‌ام. متعاقب این دوره‌ها پرخوری می‌کردم. به نظر می‌رسد زندگی من یا سوز و مهمانی است و یا گرسنگی و قحطی. (۳)

۱۰-	الف) معمولاً می‌توانم هر وقت بخواهم غذا خوردنم را متوقف کنم. می‌دانم چه زمانی " باید از خوردن دست بکشم". (صفر) ب) معمولاً برای خوردن احساس اجبار می‌کنم و انگار نمی‌توانم آن را کنترل کنم. (۱) ج) اغلب میل شدیدی به خوردن دارم و به نظر می‌رسد نمی‌توانم آن را کنترل کنم، اما گاهی اوقات می‌توانم امیال خوردنم را کنترل کنم. (۲) د) احساس می‌کنم نمی‌توانم میل شدید به خوردن را کنترل کنم. لذا می‌ترسم نتوانم غذا خوردنم را به صورت اختیاری متوقف کنم. (۳)
۱۱-	الف) هنگامی که احساس سیری می‌کنم می‌توانم از خوردن دست بکشم. (صفر) ب) هنگامی که احساس سیری می‌کنم معمولاً می‌توانم از خوردن دست بکشم، اما گاهی اوقات به علت پرخوری احساس می‌کنم شکمم می‌ترکد. (۱) ج) هنگامی که شروع به غذا خوردن می‌کنم نمی‌توانم از خوردن دست بکشم و معمولاً پس از یک دوره‌ی پرخوری احساس ترکیدن شکم به من دست می‌دهد. (۲) د) وقتی سیر می‌شوم نمی‌توانم از خوردن دست بکشم و به همین دلیل گاهی اوقات خودم را وادار به استفراغ کنم تا از احساس پر شدن ناخوشایند شکم رها شوم. (۳)
۱۲-	الف) به نظر می‌رسد زمانی که با دیگران هستم (مانند خانواده و دوستان) به اندازه‌ی زمانی که تنها هستم غذا می‌خورم. (صفر) ب) گاهی اوقات، زمانی که با دیگران هستم به اندازه‌ای که می‌خواهم غذا نمی‌خورم، چون مواظب خوردنم هستم. (۱) ج) اغلب در حضور دیگران خیلی کم غذا می‌خورم، زیرا درباره غذا خوردنم خیلی احساس شرمندگی می‌کنم. (۲) د) درباره‌ی پرخوریم آنقدر احساس شرمندگی می‌کنم که زمانهایی را برای غذا خوردن انتخاب می‌کنم که می‌دانم کسی مرا نخواهد دید. احساس می‌کنم "دزدکی غذا می‌خورم". (۳)
۱۳-	الف) روزی سه وعده غذا می‌خورم و گاهی اوقات بین وعده‌های اصلی یک میان وعده می‌خورم. (صفر) ب) روزی سه وعده غذا می‌خورم و معمولاً بین وعده‌ها میان وعده نیز می‌خورم. (صفر) ج) هنگامی که در میان وعده‌ها زیاده‌روی می‌کنم، معمولاً از غذا خوردن در وعده‌های اصلی پرهیز می‌کنم. (۲) د) دوره‌های متعددی وجود دارند که در آنها به طور مداوم غذا می‌خورم و وعده‌های برنامه ریزی شده‌ای ندارم. (۳)
۱۴-	الف) درباره تلاش برای کنترل امیال ناخواسته برای خوردن زیاد فکر نمی‌کنم. (صفر) ب) حداقل گاهی اوقات احساس می‌کنم که تلاش برای کنترل امیال خوردن فکرم را مشغول کرده است. (۱) ج) مرتباً درباره‌ی این موضوع که چقدر غذا می‌خورم و یا تلاش برای پرخوری نکردن فکر می‌کنم. (۲) د) به نظر می‌رسد بیشتر ساعات بیداری من به اشتغال ذهنی درباره‌ی خوردن و نخوردن سپری می‌شود. احساس می‌کنم دائماً برای نخوردن تقلا می‌کنم. (۳)

۱۵-	الف) درباره غذا زیاد فکر نمی‌کنم. (صفر) ب) تمایل زیادی به غذا خوردن دارم، اما این تمایلات مدت زمان کوتاهی طول می‌کشند. (۱) ج) روزهایی هستند که احساس می‌کنم نمی‌توانم به غیر از غذا به چیز دیگری فکر کنم. (۲) د) اکثر روزهای من به اشتغال ذهنی درباره غذا سپری می‌شوند. احساس می‌کنم به خاطر غذا خوردن زندگی می‌کنم. (۳)
۱۶-	الف) معمولاً می‌دانم که آیا از لحاظ جسمی گرسنه هستم یا خیر. برای سیر شدن مقدار مناسبی غذا می‌خورم. (صفر) ب) گاهی اوقات مطمئن نیستم که آیا از لحاظ جسمی گرسنه هستم یا خیر. در این مواقع نمی‌دانم برای سیر شدن باید چقدر غذا بخورم. (۱) ج) حتی اگر بدانم چند کالری باید مصرف کنم، نمی‌دانم مقدار مناسب غذا برای من چقدر است. (۲)