

TESQ-E: Tempest Self-regulation Questionnaire for Eating

© Tempest, Utrecht University

www.tempestproject.eu

W dzisiejszych czasach smaczne, ale często też niezdrowe, jedzenie jest dostępne wszędzie. Na niemal każdym rogu ulicy można kupić 'fast food', także w szkołach czy klubach sportowych. Jak sobie radzisz z dostępnością tego typu smacznego jedzenia w swoim otoczeniu?

Poniżej znajdziesz listę sposobów radzenia sobie z jedzeniem. Prosimy zakreśl kółkiem odpowiedzi najbardziej zgodne z Twoją sytuacją, najlepiej opisujące Ciebie. Za każdym razem bierz pod uwagę okres ostatnich dwóch tygodni. Przykład: weźmy pod uwagę pozycję "Jeśli zjadłem coś słodkiego – myję zęby" Jeśli nie zdarzyła Ci się taka sytuacja w ciągu ostatnich dwóch tygodni – zaznacz kółeczkiem "nigdy", natomiast jeśli często czyściłeś zęby po zjedzeniu czegoś słodkiego to powinieneś zakreślić kółeczkiem odpowiedź "często".

	nigdy	czasami	dość często	często	zawsze
Jeśli jestem na mieście upewniam się że nie będę przechodzić obok fast food'ów.	1	2	3	4	5
Mijając cukiernię unikam patrzenia na wystawę.	1	2	3	4	5
W sklepach unikam działu ze słodyczami.	1	2	3	4	5
Kiedy się nudzę staram się trzymać z dala od kuchni.	1	2	3	4	5
Jeśli mam ochotę na coś smacznego to biorę mały kawałek, a resztę odkładam daleko od siebie.	1	2	3	4	5
Kiedy oglądam telewizję staram się żeby czipsy były poza moim zasięgiem.	1	2	3	4	5
Kiedy siedzę przy komputerze staram się, żeby w zasięgu mojej ręki była jakaś zdrowa przekąska.	1	2	3	4	5
Jeśli mam ochotę na słodycze to trochę biorę a resztę w opakowaniu odkładam gdzieś dalej.	1	2	3	4	5
Jeśli mam ochotę zjeść coś małego, staram się pamiętać, że wiele przekąsek jest niezdrowych.	1	2	3	4	5
Jeśli przychodzi mi do głowy, że może jem za dużo to myślę jak źle wpłynie to na moją sprawność fizyczną.	1	2	3	4	5
Kiedy mam ochotę coś przekąsić to pamiętam że chcę wyglądać atrakcyjnie.	1	2	3	4	5
Jeśli mam ochotę na zjedzenie czegoś niezdrowego, to zastanawiam się czy rzeczywiście tego chcę.	1	2	3	4	5

Planuję brać ze sobą owoce do szkoły.	1	2	3	4	5
Mam umowę sam ze sobą ile słodczy mogę zjeść dziennie.	1	2	3	4	5
Jeśli chcę coś przekąsić to najpierw jem owoce.	1	2	3	4	5
Moim osobistym celem jest jeść zdrowo.	1	2	3	4	5
Jeśli kusi mnie by kupić słodczyce staram się odwrócić od tego moją uwagę.	1	2	3	4	5
Jeśli mam ochotę na to by coś zjeść, to zamiast tego dzwonię do przyjaciela/ przyjaciółki.	1	2	3	4	5
Jeśli robię się głodny przed obiadem to staram się czymś zająć.	1	2	3	4	5
Jeśli bardzo chce mi się jeść słodczyce to znajduję sobie coś do roboty	1	2	3	4	5
Kiedy mijam cukiernię to udaję, że nie czuje zapachu pysznego jedzenia.	1	2	3	4	5
Jeśli chcę zjeść coś niezdrowego to po prostu mówię sobie ,nie‘	1	2	3	4	5
Używam siły woli by unikać niezdrowych przekąsek.	1	2	3	4	5
Jeśli jestem na imprezie, na której jest dużo niezdrowych przekąsek, to udaję że ich nie widzę.	1	2	3	4	5