

שאלון 'רעש מחשבתי' בנוגע לאוכל

בשאלון זה, עליך לענות על שאלות בנוגע למחשבות על אוכל.
אנא ענו על השאלות הבאות תוך כדי התבוננות על מחשבותיך בשבועיים האחרונים בלבד.

כלל לא מסכימ/ה	לא מסכימ/ה	ניטרלית	מסכימ/ה	מסכימ/ה מאוד	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אני מוצאת את עצמי חושבת על אוכל ללא הפסקה לאורך היום
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	המחשבות שלי על אוכל מרגישות לי בלתי נשלטות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	אני עסוק/ה במחשבות על אוכל זמן רב מדי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	למחשבות שלי עלי אוכל יש השפעות שליליות עליי ו/או על חיי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	המחשבות שלי על אוכל מסיחות את דעתי מדברים שאני צריכה לעשות

מדריך ניקוד לשאלון

• כל פריט מקבל ציון מ-0 עד 4:

○ כלל לא מסכימ/ה = 0

○ לא מסכימ/ה = 1

○ ניטרלית/ת = 2

○ מסכימ/ה = 3

○ מסכימ/ה מאוד = 4

הציון הכולל של השאלון מתקבל על ידי חיבור הציונים של כל חמשת ההיגדים. ציון גבוה יותר מעיד על רמות גבוהות יותר של 'רעש מחשבתי' בנוגע לאוכל

Diktas, H.E., Cardel, M.I., Foster, G.D., LeBlanc, M.M, Dickinson, L.S, Ables, E.M., Chen, X., Nathan, R., Shapiro D., Martin C.K. (2025) Development and validation of the Food Noise Questionnaire (FNQ). *Obesity*, 33(2), 289-297. <https://doi.org/10.1002/oby.24216> PMID: 39828656 PMCID: PMC11774004