

Chestionar FEED

(descriere sintetică)

(Functional Eating and Eating Disorders)

Copyright CONSTANTIN Ticu

tconst@uaic.ro,

+4 0744 643 467

DESCRIERE FEED

Chestionarul FEED - Functional Eating and Eating Disorders (Constantin et al. 2025) este un instrument standardizat, elaborat pentru evaluarea **comportamentului alimentar funcțional** și pentru identificarea indicatorilor unor **tulburări de hrănire și alimentație** ("Feeding and Eating Disorders" - DSM-5, APA, 2013). Scopul său este dublu: pe de o parte, permite identificarea **stilurilor alimentare obișnuite**, tipice pentru consumul de alimente cotidian, pe de altă parte, facilitează recunoașterea precoce a trăsăturilor clinice specifice **tulburărilor de hrănire și alimentație**, permițând realizarea unui profil psihologic integrat al comportamentului alimentar, cu utilitate directă în consilierea psihologică, intervenția nutrițională și formularea strategiilor terapeutice individualizate.

Din perspectiva operaționalizărilor **FEED**, **stilurile alimentare** sunt conceptualizate ca forme funcționale de raportare la hrană și comportamentul alimentar, influențate de factori cognitivi, emoționali și comporta-mentali. În același timp, **tulburările de hrănire și alimentație** sunt definite în acord cu clasificările **DSM-5** și **ICD-11**, iar itemii selectați reflectă fidel manifestările psihocomportamentale ale acestor tulburări, așa cum sunt ele descrise în cele două sisteme de clasificare. Distincția dintre cele 6 forme ale *stilului alimentar funcțional* și cele 6 tipuri de *tulburări de hrănire și alimentație*, asigură o evaluare distinctă și nuanțată a fiecărui profil individual.

Chestionarul FEED (Functional Eating and Eating Disorders) este format din 72 de afirmații despre sine, despre obiceiurile alimentare și despre emoțiile sau gândurile asociate cu mâncarea, afirmații formulate la persoana I - a și evaluate pe o scală Likert cu 5 trepte. Cele 72 de aserțiuni ale Chestionarului FEED stau la baza evaluării a 12 dimensiuni distincte, grupate în două secțiuni:

STILURI ALIMENTARE: planificat, hedonist, emoțional, impulsiv, pofticios, mindful/conștient

TULBURĂRI DE HRĂNIRE ȘI ALIMENTAȚIE: anorexia nervoasă (AN), bulimia nervoasă (BN), binge eating disorder (BED), restrictive food intake disorder (ARFID), orthorexia nervoasă (ON), sindromul alimentației nocturne (NES)

Dimensiunile incluse în secțiunea de **stiluri alimentare** reflectă tiparele cognitive și comportamentale prin care indivizii își reglează alimentația. Stilul *planificat* reflectă o atitudine conștientă și autodirecționată față de alimentație, în timp ce stilul *hedonist* se referă la rolul plăcerii în alegerile

alimentare. Stilul *emoțional* reflectă utilizarea mâncării pentru reglarea emoțiilor negative, iar stilul *impulsiv* este caracterizat de lipsa deliberării în deciziile alimentare. Stilul *pofticios* este sensibil la stimuli externi apetisanți (vizuali, olfactivi, sociali), iar stilul *conștient* (mindful eating) evidențiază o relație atentă și autoreglatoare cu alimentația.

Dimensiunile clinice vizează 6 dintre **tulburările de alimentație** care sunt clasificate în **DSM-5** și **ICD-11**, fiecare cu trăsături definitorii: controlul alimentar rigid (AN - *anorexia nervoasă*), alternanța compulsivă și compensatorie în alimentație (BN - *bulimia nervoasă*), episoadele de pierdere a controlului alimentar (BED - *binge eating disorder*), evitarea senzorială și restricții rigide în alimentație (ARFID - *restrictive food intake disorder*), obsesia pentru alimentația „curată” (ON - *orthorexia nervoasă*) și consumul alimentar nocturn dereglat (NES - *sindromul alimentației nocturne*).

Chestionarul FEED poate fi utilizat cu succes atât în diferite contexte de evaluare psihologică individuală - *screening în cabinete medicale și psihologice, psihoterapie, intervenții nutriționale, consiliere individuală* – cât și în cercetarea psihologică sau medicală sau în intervenții centrate pe prevenție. În screening-ul și consilierea psihologică, FEED facilitează formularea de ipoteze clinice, oferă suport pentru obiectivele de intervenție și permite monitorizarea progresului clientului. De asemenea, instrumentul poate fi utilizat în consilierea educațională sau prevenție, mai ales în relația cu adolescenții și tinerii, la care stilurile alimentare emergente pot semnala riscuri viitoare.

Utilitatea **Chestionarul FEED** rezidă și din capacitatea sa de a îmbina o perspectivă dimensională asupra *stilurilor alimentare normale* cu o perspectivă categorială asupra tulburărilor clinice alimentare. Valoarea sa rezultă și din capacitatea de a identifica *pattern-uri* comportamentale aparent inofensive care pot evolua ca indicatori relevanți pentru un posibil risc psihologic și nutrițional. Astfel, Chestionarul FEED nu este doar *un instrument de evaluare, ci o resursă strategică pentru intervenție timpurie, prevenție și optimizarea relației individului cu alimentația*.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *15 minute*.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *14 ani*.

FACTORII CHESTIONARULUI FEED

STILURI ALIMENTARE

1. Stilul alimentar PLANIFICAT

- (+) Manifestează un grad ridicat de control și conștiinciozitate în planificarea alimentației, orientându-se constant spre echilibru nutrițional și restricționarea consumului caloric. Se raportează la hrană într-un mod calculat, evitând alimentele percepute ca riscante pentru greutate sau sănătate.
- (–) Nu integrează planificarea meselor în rutina zilnică și nu prioritizează alimentația sănătoasă sau controlul porțiilor. Alege alimentele într-un mod spontan, fără o strategie clară legată de echilibru nutrițional sau aport caloric.

2. Stil alimentar EMOȚIONAL

- (+) Folosește mâncarea ca strategie principală de reglare emoțională, în special în fața stresului sau a tristeții. Tinde să mănânce excesiv în contexte emoționale negative, ceea ce transformă alimentația într-o formă de alinare temporară, dar nu de soluționare durabilă.
- (–) Nu apelează la mâncare ca formă de consolare sau de reglare emoțională, indiferent de starea afectivă. Deciziile alimentare sunt independente de trăirile emoționale și reflectă un control interior stabil și o autonomie față de recompensele alimentare.

3. Stil alimentar HEDONIST

- (+) Prioritizează plăcerea alimentară și consumul spontan în fața considerațiilor legate de sănătate sau echilibru nutrițional. Se lasă ghidat de poftă și stimuli de mediu, fără a impune restricții sau limite în fața tentațiilor culinare.
- (–) Manifestează o atitudine restrictivă față de alimentația hedonică și evită plăcerile alimentare chiar și atunci când acestea sunt disponibile. Se concentrează mai degrabă pe reguli, control și beneficii funcționale, decât pe satisfacția senzorială sau confortul imediat.

4. Stil alimentar IMPULSIV

- (+) Reacționează impulsiv la alimentele atractive, mâncând adesea fără foame și fără conștientizarea procesului. Alegerile alimentare sunt spontane, lipsite de planificare, iar controlul asupra cantității consumate este slab.
- (–) Se alimentează într-un mod conștient, ghidat de foame reală și nu de stimuli externi. Dă dovadă de autocontrol și planificare, evitând comportamentele spontane sau excesive în raport cu mâncarea.

5. Stil alimentar POFTICIOS

- (+) Reacționează intens la stimuli externi precum mirosuri, imagini sau comportamentul alimentar al altora, ceea ce generează frecvent poftă și dorință de a mânca. Tentațiile alimentare din jur influențează deciziile și conduc adesea la consum spontan, fără foame reală.
- (–) Ignoră cu ușurință tentațiile alimentare din jur și nu reacționează la stimuli precum mirosuri sau pofta indusă de ceilalți. Își păstrează controlul alimentar chiar și în contexte tentante, ceea ce reflectă o atitudine stabilă și deliberată față de alimentație.

6. Stil alimentar CONȘTIENT

- (+) Se hrănește într-un mod conștient, savurând fiecare înghițitură și fiind atent la semnalele corporale de foame și sațietate. Tratează actul alimentar cu prezență deplină, evitând distragerea atenției și consumul automatizat.
- (–) Mănâncă adesea fără să fie conștient de proces, nefiind atent la gust, ritm sau semnalele de sațietate. Stilul alimentar este grăbit, automatizat și adesea influențat de distrageri sau contexte externe.

TENDINȚE DISFUNCȚIONALE

7. Anorexia nervoasă (AN)

- (+) Trăiește cu o anxietate puternică față de creșterea în greutate și se simte vinovat(ă) pentru orice abatere de la controlul alimentar strict. Își evaluează valoarea personală prin capacitatea de restricție și evită activ mesele sau alimentele percepute ca periculoase pentru siluetă.
- (–) Se alimentează într-un mod echilibrat, fără frică de îngrășare și fără a transforma greutatea în criteriu de autoevaluare. Acceptă variațiile naturale ale corpului și se raportează flexibil la alimentație, fără vinovăție sau rigiditate.

6. Bulimia nervoasă (BN)

- (+) Experimentează episoade frecvente de mâncat compulsiv urmate de comportamente compensatorii extreme, precum vărsături, exerciții excesive sau folosirea laxativelor. Stima de sine este profund influențată de succesul sau eșecul controlului alimentar, iar alternanța între restricție și pierderea controlului creează distres emoțional intens.
- (–) Nu manifestă comportamente compensatorii după episoade de mâncat excesiv și nu asociază alimentația cu vinovăție sau pedeapsă. Abordează alimentația cu echilibru, fără extreme de control sau pierdere a controlului.

9. Alimentație compulsivă (BED)

- (+) Are episoade frecvente de mâncat compulsiv, în care consumă mult peste necesar și nu reușește să se oprească, chiar dacă se simte deja sătul(ă). Experimentează vinovăție intensă și rușine după aceste episoade, mai ales când mănâncă pe ascuns din teamă de judecată.
- (–) Controlează cu ușurință comportamentul alimentar și se oprește din mâncat atunci când apare sațietatea. Nu manifestă episoade de mâncat compulsiv sau rușine alimentară, păstrând o relație echilibrată cu hrana.

10. Alimentație restrictivă (ARFID)

- (+) Are o listă foarte restrânsă de alimente acceptate și evită consumul altora din cauza gustului, texturii sau unor experiențe anterioare negative. Simte anxietate în fața alimentelor noi și preferă să nu mănânce deloc decât să încerce ceva perceput ca inacceptabil.
- (–) Are o relație flexibilă cu alimentația și nu evită alimente din motive senzoriale sau emoționale. Acceptă ușor alimente noi și nu asociază hrana cu disconfort sau anxietate, menținând o deschidere sănătoasă față de varietate.

11. Orthorexia nervoasă (ON)

- (+) Are o relație rigidă și anxioasă cu alimentația, centrată pe ideea de „puritate nutrițională” și pe evitarea strictă a alimentelor percepute ca nesănătoase. Se simte vinovat(ă) după orice abatere de la regulile autoimpuse și evită contexte sociale în care nu poate controla calitatea hranei.

- (–) Are o atitudine flexibilă și realistă față de alimentația sănătoasă, fără a transforma alegerile alimentare în reguli rigide sau sursă de vinovăție. Acceptă variația și imperfecțiunea în alimentație ca parte firească a unui stil de viață echilibrat.

12. Alimentație nocturnă (BED)

- (+) Manifestă o tendință accentuată de a mânca seara târziu sau în timpul nopții, chiar și în lipsa foamei fiziologice. Are dificultăți în a adormi sau a rămâne liniștit(ă) fără a consuma alimente și preferă produse bogate în calorii, ceea ce afectează calitatea somnului și echilibrul alimentar.
- (–) Menține un ritm alimentar stabil și nu simte nevoia să mănânce seara târziu sau în timpul nopții. Se odihnește fără a depinde de gustări și își păstrează echilibrul nutrițional fără comportamente impulsive nocturne.

ÎNREGISTRARE DATE FEED

Chestionarul FEED poate fi folosit gratuit în scop de cercetare de către studenți și cercetători.

În acest caz, el poate fi aplicat în format *print (creion-hârtie)* sau *electronic (Google.form)*, itemii chestionarului fiind accesibili pe pagina web de descriere a instrumentului din secțiunea "Metodologie". Pentru descrierea chestionarului vor fi folosite informațiile din acest document (vezi secțiunile următoare) iar pentru obținerea scorurilor pe factori și a coeficienților de consistență internă trebui urmate instrucțiunile din secțiunile care urmează.

Pentru cotaarea manuală/pentru cercetare

1. Se creează o bază de date în care fiecare item al chestionarului FEED se definește ca o variabilă numerică cu rădăcina FEED (FEED1, FEED2, FEED 3 FEED77) la care se adaugă variabile socio-demografice (solicitați baza de date standard FEED).
2. În baza de date, în dreptul fiecărui subiect/ persoane se înregistrează valorile bifate / alese de acea persoană la itemii chestionarului (1, 2, 3, 4, sau 5).
3. După introducerea în baza de date a valorilor bifate pe chestionar (1, 2, 3, 4, sau 5) și salvarea bazei de date ("bazadate0.sav") se verifică corectitudinea datelor introduse (În SPSS: *Analyze - Descriptive statistics – Frequencies, Minimum si Maximum*).
4. În aceeași bază de date se introduc și valorile la celelalte probe psihologice sau alte variabile luate în calcul în designul de cercetare și se calculează scorurile pe factori la acest probe psihologice/ variabile.
5. Se trimite baza de date corect completată la adresa suport@psihoprofile.ro solicitând verificarea consistenței interne și calcularea scorurilor pe factori.

Pentru scorare automată FEED / pentru consiliere

Chestionarul FEED poate fi aplicat și în format electronic (on-line), prin invitații e-mail trimise de pe platforma **PsihoProfile** (www.psihoprofile.ro). Detaliile succinte referitoare la utilizarea PsihoProfile se găsesc la adresa <http://www.psihoprofile.ro/Public/Viitorul>.

Dacă se intenționează colectarea datelor direct de pe PsihoProfile înainte de a face acesta este necesară solicitarea acordului din partea PsihoProfile la adresa suport@psihoprofile.ro și trebuie îndeplinite următoarelor condiții: (a) să fie evaluate minim 100 de persoane și (b) să fie solicitate maxim 2 instrumente similare de pe PsihoProfile.

Dacă se dorește aplicarea chestionarului în format imprimat (creion-hârtie) și înregistrarea în baza de date PsihoProfile (alături de chestionarele aplicate on-line), după logarea pe PsihoProfile, în secțiunea *EVALUARE – "Aplică chestionare"* – (selectează) *FEED - "Introdu răspunsuri"*, pot fi introduse datele de pe chestionarele aplicate în varianta imprimată.

La finalul cercetării (după aplicarea/ înregistrarea tuturor chestionarelor), pentru a avea acces la baza de date cu toate chestionarele completate (on-line, introduse automat sau imprimat, introduse manual), se va trimite un e-mail la adresa suport@psihoprofile.ro pentru a solicita baza de date, precizând: *Numele si prenumele* cercetătorului (clientului PsihoProfile, cel care a oferit spre completare chestionarul), *chestionarul/ chestionarele* aplicate, *intervalul* în care au fost culese datele și *numărul aproximativ* de persoane evaluate. Ca răspuns la acest e-mail se va primi o bază de date în format Excel sau SPSS cu toate chestionarele completate (itemi și scoruri pe factori).

CITARE UTILIZARE FEED

Descriere instrument:

(de introdus în secțiunea Metodologia / Designul cercetării: Instrumente utilizate) Chestionarul HAPPY

Chestionarul FEED - Functional Eating and Eating Disorders (Constantin et al. 2025) este un instrument standardizat, elaborat pentru identificarea stilurilor alimentare obișnuite, tipice pentru consumul de alimente cotidian și recunoașterea precoce a trăsăturilor clinice specifice tulburărilor de hrănire și alimentație ("Feeding and Eating Disorders"). Format din 72 de afirmații despre sine, despre obiceiurile alimentare și despre emoțiile sau gândurile asociate cu mâncarea, Chestionarul FEED permite evaluarea a 12 factori grupați în două secțiuni: stiluri alimentare funcționale (*planificat, hedonist, emoțional, impulsiv, pofticios* și *conștient*) tulburări de hrănire și alimentație/ tulburări ale comportamentului alimentar (*anorexia nervoasă, bulimia nervoasă, binge eating disorder, avoidant/restrictive food intake disorder, orthorexia nervoasă, sindromul alimentației nocturne*). Chestionarul FEED îmbină o perspectivă dimensională asupra

stilurilor alimentare normale cu o perspectivă categorială asupra tulburărilor de hrănire și alimentație, permițând realizarea unui profil psihologic integrat al comportamentului alimentar, cu utilitate directă în consilierea psihologică, intervenția nutrițională și formularea strategiilor terapeutice individualizate

Citare: (Constantin T. et al., 2025)

Bibliografie: Constantin T. et al., (2025), " The FEED Questionnaire: Psychometric Properties and Clinical Utility in Assessing Functional Eating and Eating Disorders" (manuscris).

DATE STATISTICE FEED

Indicatori statistici generali:

Octombrie 2025, 225 s

	Statistics									
	N		Mean	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis	Minimum	Maximum
	Valid	Missing								
Stil_A_PLANIFICAT	255	0	11,3137	5,18436	,062	,153	-,707	,304	,00	24,00
Stil_A_HEDONIST	255	0	12,8314	4,73376	,022	,153	-,447	,304	1,00	24,00
Stil_A_EMOTIONAL	255	0	11,1608	7,16850	-,006	,153	-1,126	,304	,00	24,00
Stil_A_IMPULSIV	255	0	10,2627	4,86810	,265	,153	-,295	,304	,00	24,00
Stil_A_POFTICIOS	255	0	10,9216	5,40357	,210	,153	-,633	,304	,00	24,00
Stil_A_CONSTIENT	255	0	11,6824	4,86077	,114	,153	-,173	,304	,00	24,00
AN_Anorexia_nervoasa	255	0	11,7020	5,83613	,065	,153	-,694	,304	,00	24,00
BN_Bulimia_nervoasa	255	0	9,2902	5,94546	,456	,153	-,556	,304	,00	24,00
BED_Alimentatie_compulsiva	255	0	6,7608	5,56579	1,026	,153	,770	,304	,00	24,00
ARFID_Alimentatie_restrictiva	255	0	9,5294	5,44461	,588	,153	-,211	,304	,00	24,00
ON_Orthorexia_nervoasa	255	0	8,5020	5,09969	,656	,153	,305	,304	,00	24,00
NES_Alimentatie_nocturna	255	0	7,9412	5,48517	,749	,153	,135	,304	,00	24,00

Stiluri alimentare	Alpha Cronbach
Stil planificat	.83
Stil hedonist	.81
Stil emoțional	.93
Stil impulsiv	.79
Stil pofticios	.84
Stil conștient	.78

Tulburări de alimentație	Alpha Cronbach
Anorexia Nervosa	.77
Bulimia Nervosa	.84
Alimentație compulsivă	.78
Alimentație restrictivă	.78
Orthorexia Nervosa	.79
Alimentație nocturnă	.83