



The Eating Disorder Flexibility Index (EDFLIX) Questionnaire

Copyright 2019 ved Camilla Lindvall Dahlgren, Trine Wiig-Hage og Kristin Stedal

Instruksjoner: Nedenfor finner du en rekke utsagn om fleksibilitet. Utsagnene handler om hvordan du har opplevd deg selv de siste 4 ukene (28 dagene). Les hvert utsagn nøye, og velg det svarsalternativet som best uttrykker hvor enig eller uenig du er med utsagnet. Vennligst svar på alle spørsmålene. Det er ingen riktige eller gale svar.

	Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
1. Selv om jeg har bestemt meg for hva jeg skal spise, er det lett for meg å spise noe annet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Maten må ligge på en bestemt måte på tallerken før jeg kan spise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg har ingen faste spiseregler jeg må følge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg synes selv jeg håndterer forandringer godt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg synes det er vanskelig å venne meg til nye situasjoner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg blir stresset av plutselige endringer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hvis jeg ikke kan veie meg når jeg har planlagt det blir jeg stresset/uroelig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hvis jeg begynner å tenke på kroppen min, er det vanskelig for meg å tenke på noe annet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg må trene et visst antall minutter/timer hver dag/uke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg føler at jeg må følge en fastsatt treningsplan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg synes det er enkelt å gjøre flere ting samtidig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Når jeg begynner å tenke på vekten min er det vanskelig for meg å tenke på noe annet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Når jeg står fast på en oppgave klarer jeg ikke å finne nye løsninger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Det plager meg hvis ting ikke går helt som planlagt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg synes det går helt fint å spise de faste måltidene (frokost, lunsj og middag) til forskjellige tider fra dag til dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Det er lett for meg å tilpasse meg endringer i omgivelsene (f.eks. ny arbeidsplass / skole / bosted, nye venner/kolleger etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jeg blir urolig eller stresset hvis andre forstyrrer planene mine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hvis jeg begynner å føle meg stor, klarer jeg ikke å tenke på noe annet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Helt uenig	Uenig	Litt uenig	Litt enig	Enig	Helt enig
19.	Det er ikke viktig for meg at et måltid varer en bestemt tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Det er ikke så nøye hvor jeg spiser (f.eks. på kjøkkenet, i stuen, foran TV-skjermen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Jeg er åpen for nye måter å gjøre ting på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Jeg prøver ofte nye matvarer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Det er lett for meg å endre planene mine hvis jeg må.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Det er helt uproblematisk at andre lager eller forbereder maten min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Jeg synes det er vanskelig når det skjer noe uventet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Jeg trenger forutsigbarhet i forhold til måltider (e.g. når jeg spiser, type mat, næringsinnhold etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Jeg synes det er vanskelig å se en situasjon fra flere perspektiver.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Hvis jeg tenker på mat, kropp og vekt, er det nesten umulig å slutte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Jeg blir stresset hvis jeg går opp i vekt, uansett hva jeg veier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Som regel er jeg ganske fleksibel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Jeg klarer å vurdere alternative løsninger når ting ikke går etter planen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Jeg er en fleksibel person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Selv om jeg har bestemt meg for å trene, er det lett å la være.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Jeg vil helst spise det samme som jeg pleier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Jeg blir sint eller opprørt hvis andre ikke gjør ting på min måte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Det er som regel mange ulike måter å gjøre ting på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vennligst sjekk at du har besvart alle spørsmålene. Takk for at du tok deg tid til å fylle ut spørreskjemaet!