



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

فهرست زیر شامل موقعیت هایی است که بعضی از افراد را به طرف خوردن می کشاند . می خواهیم بدانیم که در هر یک از موقعیت های زیر چقدر اطمینان دارید که نمی خورید. گزینه ای را علامت بزنید که احساس اطمینان شما از غذا نخوردن در هر موقعیت را بهتر توصیف می کند.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

نام مطمئن..... بسیار مطمئن

سوال ها	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱ وقتی مضطرب(عصبی) هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۲ در تعطیلات آخر هفته می توانم خوردنم را کنترل کنم.										
۳ حتی اگر برای این کار مجبور باشم به دیگران «نه» بگویم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۴ وقتی احساس خستگی بدنی می کنم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۵ وقتی در حال تماشای تلویزیون هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۶ وقتی افسرده(غمگین) هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۷ وقتی انواع مختلفی از غذا در دسترسم باشد می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۸ حتی اگر بدانم که مخالفت با تعارف میزبان برای کشیدن دوباره غذا ممکن است خلاف ادب باشد می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۹ حتی وقتی سر درد دارم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۰ زمانی که در حال مطالعه هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۱ زمانی که عصبانی هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۲ وقتی در مهمانی هستم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۳ وقتی دیگران برای خوردن به من فشار می آورند می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۴ وقتی درد دارم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۵ درست قبل از رفتن به رختخواب می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۶ وقتی در کاری شکست خورده ام می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۷ حتی وقتی غذاهای پر کالری در دسترسم باشد می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۸ حتی وقتی احساس می کنم که اگر نخورم، دیگران ناراحت خواهند شد، می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										
۱۹ وقتی احساس ناراحتی می کنم می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.										