پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان
madsg.com
مادسیج

پیوست۱.پرسشنامه مقدماتی

* با اجرای پژوهشی در دانشکده روانشناسی سعی بر این است تا تأثیر خوردن یا نخوردن صبحانه بر عملکرد افراد در دو نوع آزمون (کامپیوتری و مداد-کاغذی) بررسی شود . این پژوهش که زیر نظر دکتر جواد صالحی فدردی انجام می گیرد ، طی دو مرحله اجرا خواهد شد . این پرسشنامه ، مرحله مقدماتی تحقیق می باشد که در آن به عادات صبحانه خوردن شرکت کنندگان پرداخته می شود . ضمن تشکر فراوان از همکاری صمیمانه شما ، خواهشمندیم به سوالات زیر پاسخ دهید :

مشخصات: نام و نام خانوادگی :..... سن: ..... جنس: مرد ☐

زن ☐

۱- به طور معمول چند روز در هفته صبحانه می خورید ؟

A) ۷-۶ روز درهفته ☐ B) ۵-۴ روز در هفته ☐ C) ۳-۲ روز در هفته ☐ D) کمتر از ۲ روز در هفته ☐

۱-۱ در صورتیکه بیشتر از ۴ روز در هفته صبحانه می خورید (گزینه BوA):

الف- اگر روزی صبحانه میل نکنید ، چه تغییری در عملکرد خود (نظیرحفظ کردن مطالب،فکر کردن و...) احساس می کنید؟

بهتر می شود ☐ کمی بهتر می شود☐ تغییری نمی کند ☐ کمی بدتر می شود ☐ بدتر می شود☐

۱-۲ در صورتیکه کمتر از ۴ روز در هفته صبحانه می خورید (گزینه DوC) :

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

madsg.com
مادسیج

الف-دلیل صبحانه نخوردن شما چیست؟

وقت ندارم ☐ میل ندارم ☐ اهمیتی نمی دهم☐ به دلیل ساعت کاری، باید تنها صبحانه بخورم ☐

هیچیک از افرادی که با من زندگی می کنند ، صبحانه نمی خورند ☐ سایر موارد (ذکر کنید).....

ب-اگر روزی صبحانه میل کنید ، چه تغییری در عملکرد خود (نظیرحفظ کردن مطالب،فکر کردن و...) احساس می کنید؟

بهتر می شود ☐ کمی بهتر می شود ☐ تغییری نمی کند ☐ کمی بدتر می شود ☐ بدتر می شود☐

۲- آخرین وعده غذایی شما معمولا بین چه ساعاتی است؟

۸-۶ بعد از ظهر ☐ ۱۰-۸ شب ☐ ۱۲-۱۰ شب ☐ بعد از ۱۲ شب ☐

۳- اگر امروز امتحان داشتید ،آیا صبحانه می خوردید ؟

حتماً ☐ به احتمال زیاد ، بله ☐ شاید ☐ به احتمال زیاد ، نه ☐ اصلاً☐

- چرا؟ عملکردم فرق نخواهد کرد ☐ عملکردم بهتر خواهد شد ☐ عملکردم بدتر خواهد شد ☐

** در مرحله دوم آزمایش ، از آزمودنی خواسته می شود یک بار پس از خوردن و بار دیگر بدون خوردن صبحانه به دو آزمونی که در بالا شرح داده شد، پاسخ دهد. هر جلسه آزمایش مدود ۱۵ دقیقه طول خواهد کشید.

*آیا مایلید در مرحله دوم آزمایش (به عنوان آزمودنی)شرکت کنید ؟ بلی ☐ خیر☐

تذکر مهم : درصورت داشتن مشکلاتی نظیر زخم معده ، دیابت و... نمی توانید در آزمایش شرکت کنید.

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

madsg.com
مادسیج

پیوست۳. فرم اطلاعات مربوط به آزمون برای افرادی که قبل از آزمون صبحانه خورده بودند

نام آزمونگر:.....	اتاق آزمایش:.....	عادت دارد□ عادت ندارد□
نام آزمودنی:.....	سن :.....	جنس: مرد □ زن□
تاریخ آزمایش : ...../...../.....	ساعت آزمایش:.....	کد آزمودنی .....

الف- شام شب قبل را بین چه ساعاتی میل کرده اید ؟

۶-۸ بعد از ظهر□ ۸-۱۰ شب□ ۱۰- ۱۲ شب□ بعد از ۱۲ شب□

ب- صبحانه امروز صبح را در چه ساعتی میل نموده اید ؟

قبل از ساعت ۶ صبح□ ۶-۷ صبح □ ۷-۸ صبح □ ۸-۹ صبح □

ج-صبحانه امروز شما کدامیک از موارد نامبرده را شامل می شود؟

(لطفاً در هر دسته،زیر گزینه مورد نظر خط کشیده و در صورتیکه گزینه موردنظر شما در موارد نامبرده وجود ندارد آن را در قسمت سایر موارد ذکر نمایید.)

۱- شیر – پنیر – ماست ۲ – برنج - نان – کیک – بیسکویت – شیرین کندمک

۳- میوه – سبزی – آبمیوه طبیعی ۴ – گوشت- تخم مرغ – ملیم – عدسی – گردو – بادام – پسته

۵- روغن – کره – خامه ۶- عسل – مربا – قند – شکر – شیرینی – شکلات –آبمیوه قندی

۷- چای – قهوه – نسکافه ۸- سایر موارد :.....

د- در حال حاضر چقدر احساس گرسنگی می کنید ؟

بسیار زیاد□ زیاد □ متوسط □ کم□ بسیار کم□

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

madsg.com
مادسیج

پیوست۳.فرم اطلاعات مربوط به آزمون برای افرادی که قبل از آزمون صبحانه نخورده بودند

نام آزمونگر:.....	اتاق آزمایش:.....	عادت دارد☐ عادت ندارد☐
نام آزمودنی:.....	سن :.....	جنس: مرد ☐ زن☐
تاریخ آزمایش : ...../...../.....	ساعت آزمایش:.....	کد آزمودنی .....

الف- شام شب قبل را بین چه ساعاتی میل کرده اید ؟

۸-۶ بعد از ظهر☐ ۱۰-۸ شب☐ ۱۲- ۱۰ شب☐ بعد از ۱۲ شب☐

ب- آیا از شام شب قبل تا کنون مواد قندی مانند شکلات، آدامس و ... ویا مواد غوراکی دیگر مصرف کرده اید ؟ چه ساعتی؟ لطفاً ذکر کنید.

.....

ج- در حال حاضر چقدر احساس گرسنگی می کنید ؟

بسیار زیاد☐ زیاد ☐ متوسط ☐ کم☐ بسیار کم☐

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان
madsg.com
مادسیج

پیوست ۴. خرده آزمون نماد ارقام وکسلر بزرگسالان (WAIS)

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
—	⊥	⊐	∟	⊔	○	∧	×	=

۲	۱	۳	۷	۲	۴	۸	۲	۱	۳	۲	۱	۴	۲	۳	۵	۲	۳	۱	۴	۵	۶	۳	۱	۴

۱	۵	۴	۲	۷	۶	۳	۵	۷	۲	۸	۵	۴	۶	۳	۷	۲	۸	۱	۹	۵	۸	۴	۷	۴

۶	۲	۵	۱	۹	۲	۸	۳	۷	۴	۶	۵	۹	۴	۸	۳	۷	۲	۶	۱	۵	۴	۶	۳	۷

۹	۲	۸	۱	۷	۹	۴	۶	۸	۵	۹	۷	۱	۸	۵	۲	۹	۴	۸	۶	۳	۷	۹	۸	۶

نام آزمودنی :..... شماره کد :..... نمره :.....

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

madsg.com
مادسیج

پیوست ۵: پرسشنامه هلندی رفتارهای غذایی داج (DEBQ)

برگه نمره گذاري

لطفا بخش يك و دو را كامل كنيد و سپس به صفحه بعد برويد.

۱- آزمودني و جزئيات آزمون

نام و نام خانوادگی

تاریخ تولد

سن

جنسیت مرد ☐ زن ☐

تاریخ امروز

۲- وزن، قد و...فعلي شما

الف) وزن فعلي (كيلو گرم)

ب) قد (به سانتيمتر)

ج) آيا وزن شما در طول شش ماه گذشته ثابت بوده است؟

☐ بله، وزن ام تغيير چنداني نكرده است.

☐ خير، من ☐ كيلو گرم از دست داده ام.

☐ خير، من ☐ كيلو گرم اضافه كرده ام.

☐ خير، گاهي وزن اضافه كرده ام و گاهي كم كرده ام.

د) حداكثر وزن شما تا به حال چه قدر بوده است (سواي دوره بارداري براي خانمها)؟

ه) كمترين وزني كه تا به حال داشته ايد (سواي دوران كودكي)، چه قدر بوده است؟

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان

madsg.com
مادسیج

و) آيا تا به حال پيش آمده است كه به قدري غذا بخوريد كه به نظر ديگران غير عادي بيايد؟ بله ☐ خير ☐

راهنماي تكميل DEBQ: لطفا" هر يك از پرسشهاي زير را خوانده و مشخص كنيد كه تا چه اندازه هر يك از جملات زير درباره شما صادق است. بدين منظور، از مقياس رتبه بندي زير استفاده كنيد:هرگز، بندرت، گاهي، بسيارزياد. مربعي را كه متناسب با انتخاب شماست، علامت (√) بزنيد. لطفا" به تمام سؤالات پاسخ دهيد و مطمئن شويد كه مربعي را كه علامت ميزنيد، بدرستي انتخاب شما را نشان مي دهد. اگر اشتباه كرديد يا خواستيد پاسخ تا ن را عوض كنيد، روي علامت قبلي ضربدرزده و مربع صحيح را علامت (√) بزنيد.

		۱.هرگز	۲.بندرت	۳.گاهي	۴.اغلب	۵.بسيارزياد
۱	آيا وقتي عصبانی باشيد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲	اگر مزه غذا را دوست داشته باشيد، بيشتراز معمول غذا مي خوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۳	آيا وقتي كه بيكاريد، ، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۴	اگر وزن تان افزايش يافته باشد، كمتر از معمول غذا خواهيد خورد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۵	آيا هنگامي كه دلسرد يا افسرده هستيد، اشتهاي شما كاهش مي يابد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۶	اگر غذا رنگ و بوي خوبی داشته باشد، آيا بيشتر از معمول غذا مي خوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۷	چه قدر احتمال داردغذا يا آشاميدني اي را كه به شما تعارف شده، به دليل نگراني از اضافه وزن، رد كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۸	آيا وقتي كه احساس تنهايي مي كنيد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۹	اگر غذاي خوشمزه اي را ببينيد يا بوي آن را استشمام كنيد، آيا ميل به خوردن آن را پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۰	اگر كسي شما را مايوس كند، آيا ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۱	آيا در وعده هاي غذا، سعي مي كنيد كمتر از آن چه كه دوست داريد غذا بخوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۲	آيا اگر خوراكي خوشمزاه اي داشته باشيد، بدون معطلي آن را خواهيد خورد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۳	آيا وقتي كه بد خلق شده ايد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۴	آيا دقيقا مراقب آن چه كه مي خوريد، هستيد؟	☐	☐	☐	☐	☐

madsg.com
questionnaire1.com

مرجع پرسشنامه ایران
Questionnaire1.com
پرسشنامه وان
madsg.com
مادسیج

۱۵	اگر از جلوي شيريني فروشي عبور كنيد، آيا ميل پيدا مي كنيد كه چيز خوشمزه اي براي خود بخريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۶	وقتي كه منتظر وقوع مساله اي ناخوشايند هستيد، آيا ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۷	آيا شما عمدا غذاهايي مي خوريد كه وزن تان را كاهش دهد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۸	اگر ديگران را در حال خوردن ببينيد، آيا شما هم ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۱۹	اگر بيش از حد خورده باشيد، آيا سعي مي كنيد در روزهاي بعدي كمتر از معمول غذا بخوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۰	آيا هنگامي كه مضطرب، نگران يا داراي تنش هستيد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۱	آيا براي شما دشوار است كه در برابر خوردن غذاهاي خوشمزه مقاومت كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۲	آيا عمدا كمتر غذا مي خوريد تا از افزايش وزن تان جلوگيري كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۳	آيا وقتي كه اوضاع بروفق مرادتان نيست، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۴	اگر از مقابل تريا يا ساندويچ فروشي عبور كنيد، آيا وسوسه مي شويد كه چيز خوشمزه اي براي خود بخريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۵	آيا وقتي كه اعصاب تان به هم ريخته است، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۶	تا چه اندازه به منظور كنترل وزن خود، از خوردن ميان وعده ها خودداري مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۷	آيا وقتي ديگران را در حال خوردن مي بينيد، بيشتر از معمول غذا مي خوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۸	آيا وقتي كه كسل يا بيقرار هستيد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۲۹	چه قدر پيش مي آيد كه براي كنترل وزن تان، سعي كنيد شبها چيزي نخوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۳۰	آيا وقتي كه ترسيده ايد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۳۱	آيا وقتي چيزي مي خوريد، به فكر وزن تان هم هستيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۳۲	آيا وقتي احساس يا س و نا اميدي مي كنيد، ميل به خوردن پيدا مي كنيد؟	☐	☐	☐	☐	☐
۳۳	آيا وقتي در حال آماده كردن غذا هستيد، تمايل داريد كه چيزي بخوريد؟	☐	☐	☐	☐	☐

کاربر گرامی: درصورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به سایت مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.

madsg.com
questionnaire1.com