



# پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

و) آیا تا به حال پیش آمده است که به قدری غذا بخورید که به نظر دیگران غیر عادی بیاید؟ ☐ بله ☐ خیر

راهنمای تکمیل DEBQ: لطفاً هر يك از پرسشهای زیر را خوانده و مشخص کنید که تا چه اندازه هر يك از جملات زیر درباره شما صادق است. بدین منظور، از مقیاس رتبه بندی زیر استفاده کنید: هرگز، بندرت، گاهی، بسیار زیاد. مربعی را که متناسب با انتخاب شماست، علامت (۷) بزنید. لطفاً به تمام سوالات پاسخ دهید و مطمئن شوید که مربعی را که علامت میزنید، بدروستی انتخاب شما را نشان می دهد. اگر اشتباه کردید یا خواستید پاسخ تا ن را عوض کنید، روی علامت قبلی ضربدر زده و مربع صحیح را علامت (۷) بزنید.

|                                                                                                        | ۱. هرگز                  | ۲. بندرت                 | ۳. گاهی                  | ۴. اغلب                  | ۵. بسیار زیاد            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ۱. آیا وقتی عصبانی باشید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۲. اگر مزه غذا را دوست داشته باشید، بیشتر از معمول غذا می خورید؟                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۳. آیا وقتی که بیکارید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۴. اگر وزن تان افزایش یافته باشد، کمتر از معمول غذا خواهید خورد؟                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۵. آیا هنگامی که دلسرد یا افسرده هستید، اشتهای شما کاهش می یابد؟                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۶. اگر غذا رنگ و بوی خوبی داشته باشد، آیا بیشتر از معمول غذا می خورید؟                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۷. چه قدر احتمال دارد غذا یا آشامیدنی ای را که به شما تعارف شده، به دلیل نگرانی از اضافه وزن، رد کنید؟ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۸. آیا وقتی که احساس تنهایی می کنید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۹. اگر غذای خوشمزه ای را ببینید یا بوی آن را استشمام کنید، آیا میل به خوردن آن را پیدا می کنید؟        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۱۰. اگر کسی شما را مایوس کند، آیا میل به خوردن پیدا می کنید؟                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۱۱. آیا در وعده های غذا، سعی می کنید کمتر از آن چه که دوست دارید غذا بخورید؟                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۱۲. آیا اگر خوراکی خوشمزه ای داشته باشید، بدون معطلی آن را خواهید خورد؟                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۱۳. آیا وقتی که بد خلق شده اید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ۱۴. آیا دقیقاً مراقب آن چه که می خورید، هستید؟                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

۵- صبحانه و فرایندهای شناختی

|                          |                          |                          |                          |                          |                                                                                                     |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۵ اگر از جلوی شیرینی فروشی عبور کنید، آیا میل پیدا می کنید که چیز خوشمزه ای برای خود بخرید؟        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۶ وقتی که منتظر وقوع مسأله ای ناخوشایند هستید، آیا میل به خوردن پیدا می کنید؟                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۷ آیا شما عمداً غذاهایی می خورید که وزن تان را کاهش دهد؟                                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۸ اگر دیگران را در حال خوردن ببینید، آیا شما هم میل به خوردن پیدا می کنید؟                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۱۹ اگر بیش از حد خورده باشید، آیا سعی می کنید در روزهای بعدی کمتر از معمول غذا بخورید؟              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۰ آیا هنگامی که مضطرب، نگران یا دارای تنش هستید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۱ آیا برای شما دشوار است که در برابر خوردن غذاهای خوشمزه مقاومت کنید؟                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۲ آیا عمداً کمتر غذا می خورید تا از افزایش وزن تان جلوگیری کنید؟                                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۳ آیا وقتی که اوضاع بر وفق مرانتان نیست، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۴ اگر از مقابل تریا یا ساندویچ فروشی عبور کنید، آیا وسوسه می شوید که چیز خوشمزه ای برای خود بخرید؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۵ آیا وقتی که اصصاب تان به هم ریخته است، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۶ تا چه اندازه به منظور کنترل وزن خود، از خوردن میان وعده ها خودداری می کنید؟                      |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۷ آیا وقتی دیگران را در حال خوردن می بینید، بیشتر از معمول غذا می خورید؟                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۸ آیا وقتی که کمال یا بیقرار هستید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۲۹ چه قدر پیش می آید که برای کنترل وزن تان، سعی کنید شبها چیزی نخورید؟                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۰ آیا وقتی که ترسیده اید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۱ آیا وقتی چیزی می خورید، به فکر وزن تان هم هستید؟                                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۲ آیا وقتی احساس یأس و ناامیدی می کنید، میل به خوردن پیدا می کنید؟                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ۳۳ آیا وقتی در حال آماده کردن غذا هستید، تمایل دارید که چیزی بخورید؟                                |