



## سبک زندگی کارآمدی وزن

### کلارک، آبرامز، نیایورا، ایتون، روسی (1991)

لطفاً اطمینان‌تان را نسبت به توانایی خود برای مقاومت موفقیت‌آمیز در برابر میل به خوردن با استفاده از یک مقیاس ۱۰ نقطه‌ای از ۰ (اصلاً مطمئن نیستم) تا ۹ (کاملاً مطمئن هستم) درجه‌بندی نمایید.

۱- وقتی که مضطرب (عصبی) هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۲- در تعطیلات آخر هفته (پنجشنبه و جمعه) می‌توانم خورندم را کنترل کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۳- حتی اگر مجبور شوم به دیگران «نه» بگویم می‌توانم در برابر خوران مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۴- وقتی احساس می‌کنم از نظر جسمی ضعیف شده‌ام می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۵- وقتی در حال دیدن تلویزیون هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۶- وقتی افسرده (یا دل‌تنگ) هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۷- وقتی انواع مختلف خوراکی‌ها در دسترس هستند می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۸- وقتی احساس می‌کنم خودداری از پرس دوم بی‌دبانه است می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم
۹- وقتی سردرد دارم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اصلاً مطمئن نیستم										کاملاً مطمئن هستم





## پرسشنامه‌ی سبک زندگی کارآمدی وزن (WEL)

پرسشنامه‌ی WEL در سال ۱۹۹۱ توسط کلارک، آبرامز، نیابورا، ایتون، و روسی به وجود آمد. در WEL از پاسخ‌گویان خواسته می‌شود تا اعتمادشان را در خودداری کردن از خوردن در بیست موقعیت اغواکننده (وسوسه‌انگیز) درجه‌بندی کنند. سؤال‌ها با استفاده از یک مقیاس نوع لیکرت ۱۰ گزینه‌ای درجه‌بندی شده‌اند، به گونه‌ای که نمره‌های بالاتر اعتماد بیشتر را در خودداری کردن از خوردن در موقعیت‌های خاص نشان می‌دهند. WEL بیست ماده‌ای پنج عامل موقعیتی را در بر می‌گیرد.

www.mhmm.net