www.mhrn.net

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.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۲- در تعطیلات آخر هفته (پنجشنبه و جمعه) می‌توانم خوردنم را کنترل کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۳- حتی اگر مجبور شوم به دیگران«نه» بگویم می‌توانم در برابر خوران مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۴- وقتی احساس می‌کنم از نظر جسمی ضعیف شده‌ام می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۵- وقتی در حال دیدن تلویزیون هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۶- وقتی افسرده (یا دلتنگ) هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۷- وقتی انواع مختلف خوراکی‌ها در دسترس هستند می توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۸- وقتی احساس می‌کنم خودداری از پرس دوم بی‌ادبانه است می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۹- وقتی سردرد دارم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۰

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

www.mhrn.net

۱۰- وقتی در حال مطالعه کردن هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۱- وقتی خشمگین (یا تحریک‌پذیر) هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۲- حتی وقتی در مهمانی هستم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۳- حتی وقتی دیگران به من فشار می‌آورند که چیزی بخورم، می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۴- وقتی که درد می‌کشم می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۵- می‌توانم جلوی خودم را بگیرم که درست قبل از رفتن به رختخواب چیزی نخورم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۶- حتی وقتی شکست خورده‌ام می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۷- حتی وقتی غذاهای پرکالری قابل دسترس هستند، می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۸- حتی وقتی فکر می کنم که اگر چیزی نخورم دیگران از دستم ناراحت خواهند شد می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۱۹- وقتی احساس ناراحتی می‌کنم، می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

۲۰- وقتی خوشحال هستم، می‌توانم در برابر خوردن مقاومت کنم.

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

کاملاً مطمئن هستم — اصلاً مطمئن نیستم

www.mhrn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۶/۰۸/۱۵ ۲۰۱۷

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 می شود تا اعتمادشان را در خودداری کردن از خوردن در بیست موقعیت اغوا کننده (وسوسه‌انگیز) درجه‌بندی کنند. سؤال ها با استفاده از یک مقیاس نوع لیکرت ۱۰ گزینه‌ای درجه بندی 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.

پرتال جامع علوم انسانی
www.mhrn.net