



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه
ولع به غذا
(PFQ-T)



@NUTRIPROS



پرسشنامه ولع به غذا – صفت (PFQ-T)

هدف: ارزیابی میزان ولع به غذا از ابعاد مختلف (فقدان کنترل، اشتغال ذهنی، گرسنگی لذت جویانه، هیجان، احساس گناه) شیوه تکمیل: هر یک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را در مورد آن بر اساس گزینه های ارائه شده مشخص نمایید.

ردیف	عبارات	هرگز	به ندرت	کم	گاهگاهی	اغلب اوقات	همیشه
۱	وقتی به چیزی ولع پیدا می کنم، می دانم وقتی شروع می کنم، نمی توانم از خوردن دست بکشم.						
۲	هر وقت که به رستوران می روم، بیش از آنچه باید غذا می خورم.						
۳	به سختی می توانم در برابر وسوسه خوردن غذاهای اشتهاآوری که در دسترس هستند، مقاومت کنم.						
۴	اگر چیزی که به آن ولع دارم را بخورم، اغلب کنترلم را از دست می دهم و بیش از حد می خورم.						
۵	وقتی با کسی هستم که بیش از حد غذا می خورد، من هم زیاد می خورم.						
۶	وقتی به غذاهای خاص ولع پیدا می کنم، معمولاً سعی می کنم هر چه زودتر آن را بخورم.						
۷	بودن با کسی که مشغول خوردن است، غالباً مرا گرسنه می سازد.						
۸	اگر چیزی که به آن ولع دارم را به دست آورم، نمی توانم از خوردن آن دست بکشم.						
۹	قدرت اراده ندارم تا در برابر ولع مقاومت کنم.						
۱۰	زمانی که شروع به خوردن می کنم، در متوقف کردن خود مشکل دارم.						
۱۱	فکر کردن به غذای مورد علاقه ام باعث می شود دهانم آب بیافتد.						
۱۲	اگر تسلیم به ولع غذا شوم، کنترلم را کاملاً از دست می دهم.						
۱۳	آنقدر گرسنه میشوم که انگار معده ام یک گودال بی پایان است.						
۱۴	ذهنم را درگیر غذا می یابم.						
۱۵	زمان زیادی را صرف فکر کردن درباره وعده غذایی بعدی ام می کنم.						
۱۶	هر چه قدر تلاش می کنم نمی توانم فکر کردن به غذا را متوقف کنم.						
۱۷	احساس می کنم همیشه به غذا فکر می کنم.						
۱۸	درمورد غذا خیال پردازی می کنم.						
۱۹	اگر به چیزی ولع داشته باشم، افکار مربوط به خوردن آن مرا از پا در می آورد.						
۲۰	ولع به غذا همواره باعث می شود به راه های بدست آوردن چیزی که می خواهم بخورم فکر کنم.						
۲۱	هر وقت که ولع به خوردن غذا دارم، تا زمانی که چیزی بخورم به فکر کردن درباره خوردن ادامه می دهم.						
۲۲	می خورم تا حال بهتری داشته باشم.						
۲۳	خوردن چیزی که به آن ولع دارم، حال مرا بهتر می کند.						



						احساس می کنم که بدنم از من غذاهای خاصی را می خواهد.	۲۴
						وقتی ولعم را ارضا می کنم، کمتر احساس افسردگی می کنم.	۲۵
						وقتی چیزی که به آن ولع دارم را می خورم، احساس فوق العاده ای دارم.	۲۶
						وقتی غذا می خورم، احساس آرامش می کنم.	۲۷
						بعضی اوقات خوردن باعث می شود همه چیز عالی به نظر برسد.	۲۸
						خوردن مرا آرام می کند.	۲۹
						هر وقت ولع دارم، خودم را در حال برنامه ریزی برای خوردن می یابم.	۳۰
						وقتی معده ام خالی است، ولع به غذا دارم.	۳۱
						زمانی که استرس دارم، ولع به غذا پیدا می کنم.	۳۲
						وقتی ناراحتم، ولع به غذا پیدا می کنم.	۳۳
						وقتی بی حوصله، عصبانی یا غمگین هستم، ولع به خوردن پیدا می کنم.	۳۴
						هیجانانم غالباً باعث می شوند دلم بخواهد چیزی بخورم.	۳۵
						بعد از خوردن، اضطراب کمتری احساس می کنم.	۳۶
						وقتی چیزی که به آن ولع دارم را می خورم، احساس گناه می کنم.	۳۷
						از اینکه تسلیم ولع شوم متنفرم.	۳۸
						غالباً به خاطر داشتن ولع به غذاهای خاص احساس گناه می کنم.	۳۹

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۳۹ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان ولع به غذا از ابعاد مختلف (فقدان کنترل، اشتغال ذهنی، گرسنگی لذت جویانه، هیجان، احساس گناه) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	به ندرت	کم	گاهگاهی	اغلب اوقات	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶

البته این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۳۷، ۳۸ و ۳۹ معکوس می شود. پرسشنامه فوق دارای ۵ بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سوال	بعد
سوالات مربوطه	بعد
۱۳، ۱۲، ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲، ۱	فقدان کنترل
۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱۱	اشتغال ذهنی



۳۶، ۳۱، ۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۶، ۲۵، ۲۴، ۲۳، ۲۲	گرسنگی لذت جویانه
۳۵، ۳۴، ۳۳، ۳۲	هیجان
۳۹، ۳۸، ۳۷	احساس گناه

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۳۹ تا ۲۳۴ خواهد داشت. امتیازات بالاتر نشان دهنده ولع به غذای بیشتر در فرد مورد نظر خواهد بود و برعکس.

روایی و پایایی

در پژوهش کچویی و اشرفی (۱۳۹۵) روایی صوری و محتوایی این مقیاس با استفادخ از نظر اساتید و کارشناسان و روایی سازه نیز با استفاده از آزمون تحلیل عاملی تایید شد. پایایی پرسشنامه نیز با استفاده از آلفای کرونباخ برای تمامی ابعاد بالای ۰/۶۵ بدست آمد.

منبع: کچویی، محسن، اشرفی، عماد، (۱۳۹۵)، بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی پرسشنامه ولع به غذا - صفت در بزرگسالان ایرانی، مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان، دوره بیست و سوم، شماره ۵، صص ۶۳۱-۶۴۸.

Reference: Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Fernandez MC, Vila J, Williams TL, Reynoso J. The development and validation of Spanish versions of the state and trait food cravings questionnaires. *Behav Res Ther* 2000; 38(11): 1125-38



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR