استبيان ضجيج الطعام (Food Noise Questionnaire - FNQ)

الغرض: .قياس درجة الأفكار المستمرة والمتطفلة والمتكرّرة المتعلقة بالطعام، والتي قد تؤثر على الأداء اليومي ونوعية الحياة
.الفترة المرجعية :آخر أسبوعين فقط
التعليمات للمشارك :يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية بناءً على حالتك خلال الأسبوعين الماضيين فقط، باختيار الخيار الذي يعبّر
.بدقّة عن مدى موافقتك على كل عبارة

) العناصره(النسخة النهائية المكوّنة من 5 عبارات

رقم	العبارة	خيارات الإجابة)الدرجة(
1	أجد نفسي أفكّر بالأكل باستمرار طوال اليوم	أعارض بشدة |1 =أعارض |2 = 0 | لا أوافق ولا أعارض |3 =أوافق = أوافق بشدة = 4
2	أشعر أنني لا أستطيع التحكم بأفكاري المتعلقة بالأكل	أعارض بشدة |1 =أعارض |2 = 0 | لا أوافق ولا أعارض |3 =أوافق = أوافق بشدة = 4
3	أقضي وقتاً طويلاً في التفكير بالأكل أكثر مما أرغب	أعارض بشدة |1 =أعارض |2 = 0 | لا أوافق ولا أعارض |3 =أوافق = أوافق بشدة = 4
4	الأفكار المتكررة حول الطعام تؤثر بشكل سلبيّ عليّ شخصيًا أو على جدولي اليومي	أعارض بشدة |1 =أعارض |2 = 0 | لا أوافق ولا أعارض |3 =أوافق = أوافق بشدة = 4
5	أفكاري حول الطعام تُشتّت تركيزي عن القيام ببقية أموري	أعارض بشدة |1 =أعارض |2 = 0 | لا أوافق ولا أعارض |3 =أوافق = أوافق بشدة = 4

نظام الدرجات

- الدرجة الكلية =مجموع الدرجات في البنود الخمسة)المدى الممكن :من 0 إلى 20(.
- كلما ارتفعت الدرجة، دلّ ذلك على مستوى أعلى من ضوضاء .الطعام