

שאלון למטרת מחקר משתמשים לאפליקציית Eat and Feel

שאלות כלליות:

ספרו לנו קצת על עצמכם. מי אתם? מה אתם עושים בחייכם?

בני כמה אתם? _____

מהו המגדר שלכם? גבר/אישה

מהי רמת השכלתכם? תיכונית/תואר ראשון/תואר שני

מהו המצב המשפחתי שלכם? רווק/נשוי

התמודדות עם אכילה רגשית:

אכילה רגשית מוגדרת כאכילה המתבצעת לא מתוך תחושת רעב, אלא מתוך צורך לספק מענה למצב רגשי מסוים. האם אתה מבצע אכילה רגשית? אם כן, מה אתה מרגישה בעת אכילה רגשית שכזו?

איך אתה מתמודד עם הצורך לאכול בעקבות אירוע רגשי?

איך אכילה רגשית משפיעה על חיי היום יום שלך?

הרגלי אכילה ורגשות הקשורים בהם:

תוכל לתאר סיטואציה שבה אכלת בעקבות צורך רגשי מסוים?

איזה רגשות מניעים אצלך צורך מידי לאכול?

האם יש סוגי מאכלים שגורמים לך להרגיש טוברע יותר? אם כן פרטוי והסבירוי למה.

האם יש שעה מסוימת ביום שבה אם תאכלוי תרגישוי טוברע יותר?

שאלות על האפליקציה:

האם אתוה משתמשות כיום באפליקציה כלשהי על מנת לשפר את הרגלי האכילה שלך? אם כן איזו?

במידה ואתוה משתמשות כיום באפליקציה על מנת לשפר הרגלי אכילה, מה אתוה אוהביסולא אוהבים באפליקציה זו?

האם היית משתמשות כיום באפליקציה שתעזור לך לשלוט באכילה רגשית? אם לא, תוכלוי להסביר למה?

מה לדעתך היה גורם לך להשתמש באפליקציה שתעזור לך לשלוט באכילה הרגשית?

סיכום

האם יש משהו נוסף שאנחנו צריכים לדעת לדעתך?
