

BORANG SOAL SELIDIK



QUESTIONNAIRE FORM

Makluman Kepada Responden:

Soal selidik ini bertujuan untuk mengkaji penghargaan imej badan, kesejahteraan psikologi dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan mahasiswa. Segala maklumat yang diberikan akan dirahsiakan dan ia akan hanya digunakan bagi kepentingan kajian sahaja.

Alert to Respondents:

This study is aimed to examine the correlation between body appreciation, psychological well-being and eating disorders among undergraduate students. All information provided will be kept confidential and will be used for research purposes only.

Bahagian A: Demografi Responden/ Part A: Demography of Respondents

1. Jantina : Lelaki/Perempuan

1. Umur/ Age: _____ tahun/years old

2. Etnik/Ethnic: Melayu/Malay Chinese
 India/ Indian Lain-lain/ Others: _____

3. Fakulti: _____

4. Tahun Pengajian:

1

3

2

4

4. Adakah anda menggunakan media sosial?:

Ya

Tidak

5. Berapa kerapkah anda menggunakan media sosial dalam masa sehari?

	Tidak langsung
	Kurang daripada sejam
	1-2 jam sehari
	3-5 jam sehari
	6-8 jam sehari
	Lebih 8 jam sehari

Bahagian B: Penghargaan Imej Badan

Arahan: Sila berikan penilaian anda berdasarkan skala yang diberi dengan menandakan (✓)

1	Tidak Pernah
2	Jarang Sekali
3	Kadang-kadang
4	Selalu
5	Sangat Selalu

	1	2	3	4	5
1. Saya menghormati badan saya.					
2. Saya berasa baik tentang badan saya.					
3. Saya rasa badan saya mempunyai sekurang-kurangnya beberapa ciri baik.					
4. Saya mengambil sikap positif terhadap badan saya.					
5. Saya prihatin terhadap keperluan badan saya.					
6. Saya rasa kasih sayang terhadap badan saya.					
7. Saya menghargai ciri-ciri badan saya yang berbeza dan unik.					
8. Tingkah laku saya mendedahkan sikap positif saya terhadap badan saya; misalnya, saya berasa yakin pada diri saya and sering senyum.					
9. Saya selesa dengan badan saya.					
10. Saya rasa saya cantik/tampan walaupun saya berbeza daripada imej-imej media yang menunjukkan orang atraktif (misalnya, model, pelakon).					

Bahagian C: Kesejahteraan Psikologi

Arahan: Sila berikan penilaian anda berdasarkan skala yang diberi dengan menandakan (✓)

1	Sangat Tidak Setuju
2	Tidak Setuju
3	Sedikit Tidak Setuju
4	Tidak Pasti
5	Sedikit Setuju
6	Setuju
7	Sangat Setuju

Perkara	1	2	3	4	5	6	7
1. Saya suka kebanyakan aspek personaliti saya.							
2. Apabila mengimbas kembali kisah hidup, saya berpuas hati dengan perkara yang telah berlaku.							
3. Sesetengah orang tiada haluan hidup tetapi saya bukan salah seorang daripada mereka.							
4. Tuntutan kehidupan seharian sering kali membuatkan saya kecewa.							
5. Dalam pelbagai segi, saya kecewa dengan pencapaian dalam kehidupan saya.							
6. Sukar dan mengecewakan bagi saya untuk mengekalkan hubungan yang akrab dengan seseorang.							
7. Saya kurang memikirkan tentang masa depan.							
8. Secara umum, saya merasa bertanggungjawab dengan situasi kehidupan saya.							
9. Saya boleh menguruskan pelbagai tanggungjawab dalam kehidupan harian dengan agak baik.							
10. Kadang-kala saya berfikir bahawa saya telah melakukan semua perkara yang perlu dilakukan dalam kehidupan.							
11. Pada saya, kehidupan merupakan proses pembelajaran, perubahan dan perkembangan yang berterusan.							
12. Saya berpendapat adalah penting mempunyai pengalaman baru yang dapat mencabar cara berfikir tentang diri dan dunia.							
13. Saya sering digambarkan sebagai seorang yang bermurah hati dan bersedia berkongsi masa dengan orang lain.							
14. Saya telah berputus asa membuat kemajuan atau perubahan dalam kehidupan saya sejak lama lagi.							

15. Saya cenderung dipengaruhi oleh orang lain yang mempunyai pandangan yang kuat.							
16. Saya tidak mengalami banyak hubungan yang intim dan boleh dipercayai dengan orang lain.							
17. Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat, walaupun bertentangan dengan kebanyakan orang lain.							
18. Pertimbangan saya berdasarkan perkara yang saya fikir penting dan bukannya berdasarkan nilai yang orang lain fikir penting.							

Bahagian D: Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan

Arahan: Sila berikan penilaian anda berdasarkan skala yang diberi dengan menandakan (✓).

0	Tiada Seharipun
1	1-5 Hari
2	6-12 Hari
3	13-15 Hari
4	16-22 Hari
5	23-27 Hari
6	Setiap Hari

Perkara	0	1	2	3	4	5	6
1. Anda sengaja cuba mengehadkan jumlah makanan yang anda makan supaya dapat mempengaruhi bentuk atau berat badan anda (sama ada anda telah berjaya ataupun tidak)?							
2. Anda tidak makan untuk satu jangka masa yang lama (8jam atau lebih, semasa jaga) supaya dapat mempengaruhi bentuk atau berat badan anda?							
3. Anda cuba untuk tidak memasukkan makanan yang anda suka dalam diet anda, supaya dapat mempengaruhi bentuk atau berat badan anda (sama ada anda telah berjaya ataupun tidak)?							

5. Anda benar-benar berkeinginan untuk mengosongkan perut supaya dapat mempengaruhi bentuk atau berat badan anda?							
6. Anda benar-benar berkeinginan untuk memiliki perut yang sangat kempis?							
7. Anda telah memikirkan tentang makanan, makan atau kalori sehingga menjadikan anda sukar untuk menumpukan perhatian pada perkara yang anda sukai (contohnya, bekerja, mengikuti perbualan, atau membaca)?							
8. Anda memikirkan tentang bentuk atau berat badan sehingga menjadikan anda sukar untuk menumpukan perhatian pada perkara yang anda sukai (contohnya, bekerja, mengikuti perbualan, atau membaca)?							
9. Anda mempunyai ketakutan yang amat sangat berkenaan dengan hilang kemampuan untuk mengawal makan?							
10. Anda mempunyai ketakutan yang amat sangat yang berat badan anda akan bertambah?							
11. Anda pernah berasa yang anda gemuk?							
12. Anda mempunyai keinginan yang kuat untuk menurunkan berat badan?							
13. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapa kali anda telah makan sejumlah makanan yang orang lain anggap sebagai sangat berlebihan (dalam keadaan tertentu)? (Jawab dalam nombor)							

14. Berapa kali dalam jangka masa ini, anda mengalami rasa hilang kawalan atas pemakanan anda (pada ketika anda sedang makan)? : _____
15. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapakah HARI anda mengalami episod makan berlebihan (iaitu, anda telah makan makanan yang luar biasa banyaknya dan anda rasa hilang kawalan diri pada masa itu)? : _____
16. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapa kali anda membuatkan diri anda sakit (muntah), sebagai satu cara untuk mengawal bentuk atau berat badan anda? : _____
17. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapa kali anda mengambil julap sebagai satu cara untuk mengawal bentuk atau berat badan anda? : _____

18. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapa kali anda bersenam secara “ekstrem” atau “gila-gila” sebagai satu cara untuk mengawal berat, bentuk badan, jumlah lemak, ataupun untuk membakar kalori anda? : _____

Perkara	0	1	2	3	4	5	6
19. Sepanjang 28 hari yang lalu, berapakah hari anda cuba curi-curi makan (iaitu, secara sembunyi)?... Jangan ambil kira episod makan lewah (binge eating).							
21. Sepanjang 28 hari yang lalu, bagaimana kebimbangan anda tentang orang lain melihat anda makan? ... Jangan ambil kira episod makan lewah (binge eating).							
22. Adakah berat badan anda mempengaruhi cara anda berfikir tentang (menilai) diri sendiri sebagai seorang manusia?							
23. Adakah bentuk badan anda mempengaruhi cara anda berfikir tentang (menilai) diri sendiri sebagai seorang manusia?							
24. Bagaimana terganggunya diri anda jika diminta menimbang berat anda seminggu sekali (tidak lebih, atau kurang, kerap) untuk empat minggu yang akan datang?							
25. Bagaimanakah ketidakpuasan hati anda dengan berat badan anda?							
26. Bagaimanakah ketidakpuasan hati anda dengan bentuk badan anda?							
27. Bagaimana ketidak selesaan yang anda alami apabila melihat badan anda (contohnya, melihat bentuk badan anda di cermin, dalam refleksi di tingkap kedai, ketika membuka baju atau mandi)?							
28. Bagaimana ketidakselesaan yang anda alami bila orang lain melihat bentuk atau susuk badan anda (contohnya, dalam bilik persalinan awam, ketika berenang, atau memakai pakaian ketat)?							