

## Yeme Tutumu Testi

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen şıkkı işaretleyiniz. Örneğin “Çikolata yemek hoşuma gider” cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa, “Hiçbir zaman” seçeneğine karşılık gelen “f” şıkkını işaretleyiniz; her zaman hoşunuza gidiyorsa “Daima” seçeneğine karşılık gelen “a” şıkkını işaretleyiniz.

### 1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 3. Yemekten önce sıkıntılı olurum.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 4. Şişmanlamaktan ödüm kopar.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 5. Acıktığımda yemek yememeğe çalışırım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 6. Aklım fikrim yemektedir.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar olur.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 12. Ailem fazla yememi bekler.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 13. Yemek yedikten sona kusarım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

### 16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana dek egzersiz yaparım.

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren

**17. Günde birkaç kere tartılırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**18. Vücutumu saran dar elbiselerden hoşlanırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**19. Et yemekten hoşlanırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**20. Sabahları erken uyanırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**21. Günlerce aynı yemeği yerim.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**23. Adetlerim düzenlidir.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**24. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**25. Şişmanlama (vücudumun yağ toplayacağı) düşüncesi zihnimi meşgul eder.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**26. Yemeklerimi yemek başkalarınınkinden daha uzun sürer.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**27. Lokantada yemek yemeyi severim.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**28. Müshil kullanırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**32. Yiyecek konusunda kendimi Denetleye bilirim.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır.**

- a: Daima d: Bazen  
b: Çok sık e: Nadiren  
c: Sık sık f: Hiçbir zaman

**35. Kabızlıktan yakınırım.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

**36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

**37. Perhiz yaparım.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

**38. Midemin boş olmasından hoşlanırım.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

**39. Şekerli yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

**40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.**

- a: Daima                      d: Bazen  
b: Çok sık                    e: Nadiren  
c: Sık sık                     f: Hiçbir zaman

*Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.*