|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YEME TUTUMU TESTİ** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen kutu içine (X) işareti koyunuz. Örneğin "Çikolata yemek hoşuma gider" cümlesini okudunuz. Çikolata yemek hiç hoşunuza gitmiyorsa "hiçbir zaman" yazılı kutu içine (X) işareti koyunuz; her zaman hoşunuza gidiyorsa "daima" nın altına (X) ile işaretleyiniz. | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Daima | Çok sık | Sık sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
| 1. Başkaları ile birlikte yemek yemekten hoşlanırım |  |  |  |  |  |  |
| 2. Başkaları için yemek pişiririm, fakat pişirdiğim yemeği yemem. |  |  |  |  |  |  |
| 3. Yemekten önce sıkıntılı olurum. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Şişmanlıktan ödüm kopar. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım. |  |  |  |  |  |  |
| 6. Aklım fikrim yemektedir. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Yemek yemeyi durduramadığım zamanlar oldu. |  |  |  |  |  |  |
| 8. Yiyeceğimi küçük küçük parçalara bölerim. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Yediğim yiyeceğin kalorisini bilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 10. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Yemeklerden sonra şişkinlik hissederim. |  |  |  |  |  |  |
| 12. Ailem fazla yememi bekler. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Yemek yedikten sonra kusarım. |  |  |  |  |  |  |
| 14. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım. |  |  |  |  |  |  |
| 15. Tek düşüncem daha zayıf olmaktır. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Aldığım kalorileri yakmak için yorulana kadar egzersiz yaparım. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Günde birkaç kez tartılırım. |  |  |  |  |  |  |
| 18. Vücudumu saran dar elbiselerden hoşlanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 19. Et yemekten hoşlanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 20. Sabahları erken uyanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Günlerce aynı yemeği yerim. |  |  |  |  |  |  |
| 22. Egzersiz yaptığımda harcadığım kalorileri hesaplarım. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Daima | Çok sık | Sık sık | Bazen | Nadiren | Hiçbir zaman |
| 23. Adetlerim düzenlidir. |  |  |  |  |  |  |
| 24. Başkaları zayıf olduğumu düşünür. |  |  |  |  |  |  |
| 25. Şişmanlayacağım (vücudumun yağ toplayacağı düşüncesi zihnimi meşgul eder. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Yemeklerimi yemek başkalarınkinden uzun sürer. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Lokantada yemek yemeyi severim. |  |  |  |  |  |  |
| 28. Müshil kullanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 29. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım. |  |  |  |  |  |  |
| 30. Diyet (perhiz) yemekleri yerim. |  |  |  |  |  |  |
| 31. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm. |  |  |  |  |  |  |
| 32. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim. |  |  |  |  |  |  |
| 33. Yemek konusunda başkalarının bana baskı yaptığını düşürüm. |  |  |  |  |  |  |
| 34. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok zamanımı alır. |  |  |  |  |  |  |
| 35. Kabızlıktan yakınırım. |  |  |  |  |  |  |
| 36. Tatlı yedikten sonra rahatsız olurum. |  |  |  |  |  |  |
| 37. Perhiz yaparım. |  |  |  |  |  |  |
| 38. Midemin boş olmasından hoşlanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 39. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım. |  |  |  |  |  |  |
| 40. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir. |  |  |  |  |  |  |