**Diyet Öz Yeterlilik Ölçeği (DIET-SE)**

Aşağıdaki sorular kilo vermeyi veya kilo kontrolünü engelleyebilecek durum ve davranışlarla ilgilidir.

Lütfen kendinizi aşağıda belirtilen durumların her birinde hayal ediniz.

Bu durumların üstesinden gelebileceğiniz konusunda, kendinize güveninizi en iyi gösteren seçeneği işaretleyiniz

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç emin değilim** | **Biraz Eminim** | **Orta derecede eminim**  | **Oldukça eminim** | **Çok eminim**  |
| 1- Ailenle akşam yemeğindesin ve en sevdiğin yemekler hazırlanmış. İlk porsiyonunu bitiriyorsun ve biri "Neden biraz daha almıyorsun?" diyor. İkinci tabağı geri çevirebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2- Genellikle akşam yemeklerini gereğinden fazla yersin, çünkü eve döndüğünde yorgun ve açsındır. Akşam yemeklerinde fazla miktarda yemeyeceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3- İş arkadaşın için işyerinde bir parti veriliyor ve biri sana bir parça kek ikram ediyor. Bu keki geri çevirebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4- Az önce bir aile üyesiyle üzücü bir tartışma yaşadın. Buzdolabının önünde duruyorsun ve gördüğün her şeyi yemek istiyormuş gibi hissediyorsun. Kendini daha iyi hissettirmenin başka bir yolunu bulabileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5- Akşam yemeği için birinin evine davetlisin ve ev sahibi mükemmel bir aşçı. Yemeklerin tadı çok güzel olduğu için, genelde gereğinden fazla yersin. Akşam yemeğinde misafir olarak fazla yemeyeceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6- Yemeğini bitirdin ve hala aç hissediyorsun. Bulunduğun yerde kek ve meyve mevcut. Meyveyi seçebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7- Bir arkadaşının evindesin ve arkadaşın sana lezzetli görünen bir hamur işi ikram ediyor. Bu teklifi reddedebileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8- İş yerinde zor bir gün geçiriyorsun, endişeli ve üzgünsün. Şeker/çikolata yemek istiyormuş gibi hissediyorsun. Sakinleşmek ve duygularınla başa çıkmak için daha yapıcı bir yol bulabileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9- Kutlama havasındasın ve arkadaşlarınla iyi bir restorana gidiyorsun. Kutlamada, gereğinden fazla yemeyeceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10- Öğle yemeği saatinde bir arkadaşınla dışarıdasın ve arkadaşın birlikte dondurma yemeyi öneriyor. Bu cezbedici teklife karşı koyabileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11- Az önce sevgilinle tartıştınız. Üzgün, kızgın ve bir şeyler yemek istiyormuş gibi hissediyorsun. Yemek yemek yerine, durumu biriyle konuşabileceğinden veya yürüyüşe çıkabileceğinden ne kadar eminsin? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |