**Tabak Temizleme Eğilimi Ölçeği (T-PCTS)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1****(Kesinlikle katılmıyorum)** | **2** | **3** | **4** | **5****(Kesinlikle katılıyorum)** |
| **1.** Yemek yerken her zaman tabağımdakileri bitirme eğilimindeyim. |  |  |  |  |  |
| **2.** Normalde, tabağım boşaldığında yemek yemeyi sonlandırırım. |  |  |  |  |  |
| **3.** Yemek yemeye başlamadan önce, normalde yemek üzere olduğum porsiyonun tamamını bitirmeyi planlarım. |  |  |  |  |  |
| **4.** Tabağımda nadiren yemek bırakırım. |  |  |  |  |  |
| **5.** Yemeğin sonunda tabakta çok az yemek kalması veya tabaktakilerin tamamen bitmesi benim için normaldir. |  |  |  |  |  |