**ÇOK BOYUTLU VÜCUT AĞIRLIĞI KONTROL ODAĞI ÖLÇEĞİ (T-MWLCS)**

Bireylerin vücut ağırlıklarını nasıl değerlendirdikleri ve hangi faktörlerin vücut ağırlığını daha iyi veya daha kötü etkilediği ile ilgileniyoruz. Aşağıda yer alan cümlelerin her birine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtmenizi istiyoruz. Altı seçenekten birini seçmeniz gerekmektedir: ***Kesinlikle katılmıyorum, oldukça katılmıyorum, biraz katılmıyorum, biraz katılıyorum, oldukça katılıyorum, kesinlikle katılıyorum.*** Bu seçeneklerden yalnızca birini seçmelisiniz. İfadeler doğru veya yanlış değildir yalnızca fikirlerinizi ifade etmeye yardımcı olacaktır. Her cümleyi bağımsız olarak yanıtlamaya çalışın yani bir cümleyi cevaplarken daha önce cevapladığınız şeyden etkilenmeyin. Kendi kriterlerinize göre, gerçekten neye inanıyorsanız ona göre cevap vermeniz önemlidir.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kesinlikle katılmıyorum (0)** | **Oldukça katılmıyorum (1)** | **Biraz katılmıyorum (2)** | **Biraz katılıyorum (3)** | **Oldukça katılıyorum (4)** | **Kesinlikle katılıyorum (5)** |
| 1. Vücut ağırlığım artarsa, tekrardan ağırlık kaybetme hızımı belirleyecek şey kendi davranışımdır. |  |  |  |  |  |  |
| 2. Vücut ağırlığım ile ilgili ne yaparsam yapayım, olması gereken şey olacaktır. |  |  |  |  |  |  |
| 3. Sağlık profesyonellerini (diyetisyen/doktor) düzenli olarak ziyaret edersem, vücut ağırlığım ile ilgili sorun yaşama olasılığım azalır. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Vücut ağırlığımı etkileyen şeylerin çoğu şans eseridir. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Vücut ağırlığım her arttığında konunun uzmanına danışmalıyım. |  |  |  |  |  |  |
| 6. Vücut ağırlığımın artıp azalmasından doğrudan ben sorumluyum. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Diğer insanlar vücut ağırlığımın azalmasında, ağırlığımı korumamda veya ağırlığımın artmasında önemli bir rol oynuyor. |  |  |  |  |  |  |
| 8. Vücut ağırlığım artarsa bu benim hatamdır. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Vücut ağırlığımın azalmasında şans önemli bir rol oynamaktadır. |  |  |  |  |  |  |
| 10. Vücut ağırlığımın azalması için, diğer insanların işlerin doğru gittiğinden emin olması gerekir. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Vücut ağırlığım ile ilgili herhangi bir gelişme şans ile ilgilidir. |  |  |  |  |  |  |
| 12. Vücut ağırlığımın azalması için en önemli şey yaptığım şeydir. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Vücut ağırlığım azaldığında desteklenmeyi, arttığında sitemleri hak ediyorum. |  |  |  |  |  |  |
| 14. Sağlık profesyonellerinin (diyetisyen/doktor) önerilerini nokta nokta takip etmek vücut ağırlığımın artmaması için en iyi yoldur. |  |  |  |  |  |  |
| 15. Vücut ağırlığımın artması kader meselesidir. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Şanslıysam vücut ağırlığım azalır. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Vücut ağırlığımda önemli derecede artış olursa, bunun nedeni kendime iyi bakmadığımdan kaynaklanmaktadır. |  |  |  |  |  |  |
| 18. Başkalarından aldığım yardım, vücut ağırlığımın ne kadar hızlı azaldığını belirlemektedir. |  |  |  |  |  |  |

**Ölçeğin puanlaması:** Bireylerin vücut ağırlığı kontrolünü nasıl sağladıklarına yönelik inançlarını ölçmektedir. 18 madde; ***içsel (faktör 1), şans (faktör 2), doktorlar (faktör 3) ve diğer bireyler (faktör 4)*** olmak üzere 4 alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek 6’lı likert olarak (0= Kesinlikle katılmıyorum***,*** 1=Oldukça katılmıyorum, 2=Biraz katılmıyorum, 3=Biraz katılıyorum, 4=Oldukça katılıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır ve ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Hangi alt faktörden alınan puan yüksek ise kişinin vücut ağırlığına ilişkin kontrol odağının o yönde olduğu ifade edilmektedir.