**BAŞ ETME YANITLARI ENVANTERİ KISA FORMU**

Bu envanter, bireylerin kilolarıyla ilgili olumsuz durumlarla baş etmek için kullandıkları yöntemleri açıklamaktadır. Örneğin, görünüşü ile ilgili aşağılanan birini, kendisini aşağılayan kişiyi aşağılamak iyi hissettirebilir. Kilolarınızla ilgili olumsuz durumlarla baş etmek için aşağıdaki yöntemlerin her birini kullanıp kullanmadığınızı, lütfen aşağıdaki envanteri doldurarak belirtiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0**  **Hiçbir zaman** | **1**  **Nadiren** | **2**  **Bazen (ara sıra)** | **3**  **Sık sık** | **4**  **Her zaman** | |
| Yeniden değerlendirme (aşağıdaki beş maddenin ortalama puanını hesaplayın) | | | | | **PUAN** |
| 1. Başıma gelen güzel şeyleri düşünmeye çalışırım. | | | | |  |
| 1. İyi bir insan olduğumu ve benden hoşlanan insanlar olduğunu kendime hatırlatırım. | | | | |  |
| 1. Birinin benim nasıl göründüğümle ilgili bir problemi varsa, onun sorunu olarak görürüm, benim değil. | | | | |  |
| 1. Eğer insanlar benim bedenimden dolayı beni beğenmiyorlarsa, onların kaybı olarak görürüm, benim değil. | | | | |  |
| 1. Diğer insanlar gibi görünmesem de kendime seviyorum | | | | |  |
| Geri çekilme (aşağıdaki beş maddenin ortalama puanını hesaplayın) | | | | | |
| 1. Kendimi berbat hissederim. | | | | |  |
| 1. Depresyona girip kendimi soyutlarım. | | | | |  |
| 1. Aynaya bakmaktan kaçınırım, böylece kilom hakkında düşünmek zorunda kalmam. | | | | |  |
| 1. Kilomdan dolayı beni hiç kimsenin sevmeyeceğini düşünüyorum. | | | | |  |
| 1. Toplum içine çıkmaktan kaçınıyorum, çünkü insanların bedenimle ilgili yorum yapmalarından korkuyorum. | | | | |  |

**Değerlendirme Yönergesi:**

Toplam 10 maddeden oluşan envanter için toplam puan ortalaması, ve alt boyut puan ortalamaları hesaplanmaktadır. Yeniden değerlendirme boyutu (5 madde) olumlu baş etme davranışlarını (kendini sevme, başına gelen iyi şeyleri düşünme gibi), geri çekilme boyutu (5 madde) ise uyumsuz baş etme davranışlarını (aynaya bakmaktan kaçınma gibi) içermektedir. Bireyler her madde de belirtilen davranışı gerçekleştirme sıklığını 0-4 arasında (0: Hiçbir zaman, 1: Nadiren, 2: Bazen, 3: Sık sık, 4: Her zaman) puanlamaktadır. Envanterin geri çekilme boyutundaki beş maddesi (6.-10.) analizde ters kodlanmaktadır. Ortalama puan için kesme noktası bulunmamakta, formun tamamı ve alt boyutlarından alınan yüksek puan obez bireylerin damgalamayla daha iyi baş ettiğini göstermektedir.