

DİYABETLİLER/ŞEKER HASTALARI İÇİN KABUL VE EYLEM FORMU

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------------|-------------------|---------------|-------------|----------------|---------------------------|-------------|
| Hiçbir zaman doğru değil | Çok nadiren doğru | Nadiren doğru | Bazen doğru | Sıklıkla doğru | Neredeyse her zaman doğru | Daima doğru |

1. Şeker hastası olma ile ilişkili sıkıntı veren duygu ve düşüncelere sahibim. 1 2 3 4 5 6 7

2. Şeker hastalığıma dikkat etmiyorum çünkü bana şeker hastası olduğumu hatırlatıyor. 1 2 3 4 5 6 7

3. Yeme arzusu karşı konulmaz olduğunda yememem gereken şeyleri yiyorum. 1 2 3 4 5 6 7

4. İlaçlarımı almaktan kaçınıyorum ya da almayı unutuyorum çünkü bu durum bana şeker hastalığım olduğunu hatırlatıyor. 1 2 3 4 5 6 7

5. Yememem gerektiğini bildiğim şeyleri yiyerek gerginlikten kaçınıyorum ya da kurtulmaya çalışıyorum. 1 2 3 4 5 6 7

6. Şeker hastalığının vücuduma yapabileceklerini sık sık inkar ederim reddederim. 1 2 3 4 5 6 7

7. Düzenli olarak egzersiz yapmıyorum çünkü bana şeker hastalığım olduğunu hatırlatıyor. 1 2 3 4 5 6 7

8. Şeker hastalığının bana neler yapabileceğini düşünmekten kaçınıyorum. 1 2 3 4 5 6 7

9. Diyabet hakkında düşünmekten kaçınıyorum çünkü tanıdığım biri şeker hastalığından öldü. 1 2 3 4 5 6 7

*(1. madde hariç tüm maddeler ters puanlıdır)