|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Diyabet Farkındalık ve Kabul Ölçeği**  Sayın Katılımcı;  Aşağıdaki ölçek diyabetes mellitus hastalarının, hastalık farkındalığı ve hastalığı kabul düzeyini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda hastalığınız nedeniyle yaşamış olabileceğiniz bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme (X) işareti koyarak belirleyiniz. | Hiç bir zaman | Bazen | Kararsızın | Sık sık | Her zaman |
| Farkındalık alt boyutu | Diyabet hastalığımla ilgili düşüncelerimin farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığım ile ilgili olumlu ve olumsuz duygularımın farkındayım |  |  |  |  |  |
| Duygu durumumda değişiklik olduğunda bu durumun, hastalıkla ilgili düşüncelerim ile ilişkili olup olmadığını fark ederim |  |  |  |  |  |
| Ömür boyu diyabetle yaşayacağımın farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığım nedeniyle davranış değişikliği yapmam gerektiğinin farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığım nedeniyle yaşam tarzımda değişiklik yapmam gerektiğinin farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabetle ilgili takip ve tedavileri düzenli yaptırmam ve yapmam gerektiğinin farkındayım |  |  |  |  |  |
| Kan şekerimdeki düşme ya da yükselme durumunda vücudumdaki değişiklikleri fark ederim |  |  |  |  |  |
| Hastalığımın kontrol altında olması için kendi izlemlerimi yapmam gerektiğinin farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığım kontrol altında olmadığında bedenimde meydana getirdiği fiziksel değişiklikleri fark ederim |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığım kontrol altında olmazsa ileride farklı sağlık sorunlara neden olacağının farkındayım |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığımla ilgili konuşurken yüz ve beden ifadelerimi fark ederim |  |  |  |  |  |
| Diyabetle ilgili konuştuğumda, o esnada hissettiğim duyguları fark ederim |  |  |  |  |  |
| Diyabet hastalığı ile yaşarken, yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda, duygularımdaki değişiklikleri hemen fark ederim |  |  |  |  |  |
| Kabul alt boyutu | Hastalık sürecim ile ilgili sabit/olumsuz düşünceler yerine kendi kendime olumlu düşünmeye çalışırım |  |  |  |  |  |
| Hastalığımın yaşamıma etkileri ile ilgili üzgün hissetmemem gerektiği yönünde kendi kendime telkinde bulunurum |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecimden kaynaklanan sorunlarım olabileceğini kabul eder ve sorunları çözmek için çalışırım |  |  |  |  |  |
| Hastalığım ve sonuçları ile ilgili hoş olmayan duygular hissettiğimde dikkatimi başka yöne çekmeyi denerim |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecim ile ilgili olumsuz düşünce veya hislerimin aklıma gelmesini engellemek için kendimi meşgul etmeye çalışırım |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecim ile ilgili duygularımı kontrol edebilirim |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecime uyum sağlamak için elimden geleni yaparım |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecim ile ilgili düşüncelerimi kontrol edebilirim |  |  |  |  |  |
| Hastalık sürecimi yönetebilirim |  |  |  |  |  |

Toplam puanı; 23-115 arasında, farkındalık alt boyutu; 14-70 arasında, kabul alt boyutu; 9-45 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçeğin tamamından ve/veya alt boyutlardan alınan puanların artması, farkındalık ve kabul düzeyinin artması anlamına gelmektedir. ( 1= hiçbir zaman, 2=bazen, 3=kararsızım, 4=sık sık, 5=her zaman).