Diyabete Özgü Öz Merhamet Ölçeği Ebeveyn Versiyonu (ÖMÖ-De)

Neredeyse Neredeyse

hiçbir zaman her zaman

1 2 3 4 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Diyabete Özgü Öz Merhamet Ölçeği Ebeveyn Versiyonu Maddeleri** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. Çocuğumun diyabetini yönetirken kendi kusurlarımı ve yetersizliklerimi  onaylamam ve yargılarım. |  |  |  |  |  |
| 2. Çocuğumun diyabetini düşünürken moralim bozulduğunda, yanlış olan her şeyi  kafaya takarım ve sinirlenirim. |  |  |  |  |  |
| 3. Çocuğumun diyabetini yönetirken eksikliklerimi düşündüğümde, kendimi daha  ayrı ve dünyanın geri kalanından soyutlanmış hissederim. |  |  |  |  |  |
| 4. Çocuğumun diyabetli olması nedeniyle depresyonda olduğumu hissettiğimde,  kendime karşı daha sevgi dolu olmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 5. Çocuğumun diyabet ile mücadelesindeki hedeflerine ulaşmasına yardımcı  olamadığımda, yetersizlik duygusu beni tüketiyor. |  |  |  |  |  |
| 6. Çocuğumun diyabeti kötüye gittiğinde, kendime karşı sert davranırım. |  |  |  |  |  |
| 7. Çocuğumun diyabeti ile ilgili bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede  tutmaya çalışırım. |  |  |  |  |  |
| 8. Çocuğumun diyabeti ile ilgili zor anlar yaşadığımda, kendime ihtiyaç duyduğum  ilgi ve hassasiyeti gösteriyorum. |  |  |  |  |  |
| 9. Çocuğumun diyabeti ile ilgili moralim bozulduğunda sanki bütün diğer  ebeveynler benden daha mutluymuş gibi hissediyorum. |  |  |  |  |  |
| 10. Çocuğumun diyabeti ile ilgili can sıkıcı bir şey olduğunda duruma dengeli  yaklaşmaya çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
| 11. Çocuğumun diyabetini yönetmede başarısız olduğum durumlarda, olayları  geniş bakış açısıyla değerlendirmeye çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
| 12. Çocuğumun diyabeti ile ilgili gerçekten mücadele ederken diğer ebeveynlerin  bu süreci daha rahat atlatmış oldukları hissine kapılıyorum. |  |  |  |  |  |
| 13.Çocuğumun diyabetine üzülürken kendime karşı daha anlayışlı olmaya  çalışıyorum. |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14.Çocuğumun diyabeti ile ilgili iyi gitmeyen durumlarda, duygularıma kapılıp  üzülüyorum. |  |  |  |  |  |
| 15.Çocuğumun diyabetine üzülürken kendime karşı biraz daha acımasız  olabiliyorum. |  |  |  |  |  |
| 16.Çocuğumun diyabetine üzülürken duygularımı dikkatli ve daha açık yaşamaya  çalışıyorum. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. Çocuğumun diyabetini yönetmede kendi kusurlarıma ve eksikliklerime karşı  sabırlıyım. |  |  |  |  |  |
| 18.Çocuğumun diyabeti ile ilgili can sıkıcı bir şey olduğunda, aşırı tepki verme  eğiliminde olurum. |  |  |  |  |  |
| 19. Çocuğumun diyabeti ile ilgili önemli bir konuda başarısız olduğumda,  başarısızlığımı yalnız yaşama eğiliminde olurum. |  |  |  |  |  |