

DEĞİŞİM EVRELERİ ENVANTERİ (DEVE)
"Değişim deveye hendek atlatmaktan zor değildir"

[.....] olan yerleri değiştirmek istediğiniz konuya göre doldurun. Örneğin alkol kullanımımı değiştirmek istiyorsanız "*alkol kullanma* davranışından memnunuz" şeklinde okuyunuz. Lütfen soruları buna uygun olarak yanıtlayın

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. [.....] davranışından memnunuz	4	3	2	1	0
2. [.....] davranışımı değiştirmek benim için önemli değil	4	3	2	1	0
3. [.....] davranışımın bana ve çevreme zarar verdiğini düşünmüyorum	0	1	2	3	4
4. [.....] davranışımın benim için bir sorun olduğunu biliyorum	0	1	2	3	4
5. [.....] davranışımı değiştirmeye karar verdim	0	1	2	3	4
6. [.....] davranışımı değiştirmeye hazırım	0	1	2	3	4
7. [.....] davranışımı değiştirmek için bazı adımlar attım	0	1	2	3	4
8. [.....] davranışımı değiştirmeye başladım	0	1	2	3	4
9. [.....] davranışımı bir süredir değiştirdim ve bir daha eskiye dönmek istemiyorum	0	1	2	3	4
10. [.....] davranışımı değiştirdim ve buna devam ediyorum	0	1	2	3	4
11. [.....] davranışımı değiştirmiştım ama tekrar eski alışkanlıklarıma döndüm	4	3	2	1	0
12. [.....] davranışımı yeniden başladım.	4	3	2	1	0

Hesaplama

Farkındalık evreleri

Farkındalık öncesi: soru 1+2

Farkındalık: soru 3+4

Hazırlık: soru 5+6

Eylem: soru 7+8

Sürdürme: soru 9+10

Tekrarlama: soru 11+12

Değişime hazır olma puanı

Soru (3+4+5+6+7+8+9+10)

Kaynak: Simsek, Melike. (2023, October 22-25). Development, validity, and reliability study of the stages of change inventory (SOCl) [Poster presentation]. 14th International Congress on Psychopharmacology, Antalya, Turkey.