|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Fikrim Yok** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1.Metabolik sendrom nedenlerinden biri artmış kan şekeri (glukoz) seviyesidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2.Metabolik sendrom nedenlerinden biri artmış kan basıncı (tansiyon) seviyesidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3.Metabolik sendrom nedenlerinden biri yetersiz sıvı tüketimidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4.Metabolik sendrom nedenlerinden biri artmış trigliserit seviyesidir. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5.Metabolik sendrom nedenlerinden biri insülin direncidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6.Metabolik sendrom bireyin göz sağlığını bozar | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7.Metabolik sendrom bilişsel bozukluklara sebep olur | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8.Metabolik sendromlu annelerin çocuklarında sağlık problemleri görülür | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9.Artmış kan şekeri seviyesi (glukoz) günlük işlerin yeteri düzeyde (tatmin edici bir şekilde) yapılamamasına neden olur | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10.Artmış bel çevresi günlük işlerin yeteri düzeyde (tatmin edici bir şekilde) yapılamamasına neden olur | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11.Yüksek trigliserit seviyesi günlük işlerin yeteri düzeyde (tatmin edici bir şekilde) yapılamamasına neden olur | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12.Dengeli ve düzenli beslenme Metabolik sendromdan korunmak için olmazsa olmazdır | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13.Düzenli yapılan egzersizler Metabolik sendromdan korunmak için önemlidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14.Günlük yaşantıda fiziksel olarak aktif olmak metabolik sendromdan korunmak için önemlidir | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

**METABOLİK SENDROM BİLGİ VE FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (MSBFÖ)**

Karaman, M. E. ve Akbulut, T. (2023). "Metabolik Sendrom Bilgi ve Farkındalık Ölçeği (MSBFÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2): 497-506.

Ölçeğin son hali değerlendirildiğinde toplam açıklanan varyansın %61,292 olduğu, bununla birlikte ihtiyaç duyulan geçerlik ve güvenirlik şartlarını yerine getirdiği görülmüştür. Çalışmada sonucunda 4 alt boyuttan oluşan 14 maddelik bir MSBFÖ ortaya konmuştur. Soruların içerikleri göz önünde bulundurularak 1,2,3,4,5. Soruların ‘’Tanımlama’’, 6,7,8. Soruların ‘’Genel Sağlık’’, 9,10,11. Soruların ‘’Farkındalık’’ 12,13 ve 14. Soruların ise ‘’Korunma’’ alt boyutunu oluşturduğu görülmektedir. 5’li likert tipinde oluşturulmuş olan bu ölçekte; ‘’Kesinlikle Katılmıyorum’’ ifadesi ‘’1’’ puan, ‘’Katılmıyorum’’ ifadesi ‘’2’’ puan, ‘’Fikrim Yok’’ ifadesi ‘’3’’ puan, ‘’Katılıyorum’’ ifadesi ‘’4’’ puan ve ‘’Kesinlikle Katılıyorum’’ ifadesi ‘’5’’ puan olarak puanlanacaktır. Puanlama sonucunda ölçekten alınabilecek toplam puan en az ‘’14’’ en fazla ‘’70’’ tir. Değerlendirme yapılırken; puanın yükselmesi Metabolik sendrom bilgi ve farkındalığının yüksek olması, puanın düşmesi Metabolik sendrom bilgi ve farkındalığının düşük olması olarak yorumlanacaktır. Aynı uygulama alt boyutlar değerlendirilirken de kullanılabilir.