|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Gestasyonel Diyabette Niyet, Tutum ve Davranış Ölçeği (GDNTD-Ö)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Her soru için, bugün sizi en iyi ifade eden sayıyı daire içine alarak belirtiniz. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Bölüm I.** Bu bölüm size son 7 gün içinde egzersiz alışkanlıklarınızı ve önümüzdeki 7 gün içinde fiziksel olarak daha aktif olma planlarınıza yönelik sorular sorulmaktadır. Egzersiz; aerobik egzersiz (yürüme, yüzme, bisiklete binme) , güç/direnç (ağırlık kaldırma, direnç lastiği ile egzersiz) çalışmaları, esneme/ germe çalışmaları (yoga, plates) ve günlük yaşam aktivitelerini (asansör yerine merdiven kullanmak gibi) kapsamaktadır. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Önümüzdeki 7 gün içinde egzersiz yapma isteğimi şu şekilde tanımlayabilirim; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Egzersiz yapmak için çok güçlü bir isteğim yok  1 | | | | 2 | | | | | | 3 | | | Egzersiz yapmak için ne istekliyim ne isteksizim  4 | | | | | | | | | 5 | | | 6 | | | | | | | Egzersiz yapmak için  çok güçlü bir isteğim var  7 | | | | | | |
| **2** | Önümüzdeki 7 gün içinde egzersiz yapmaya yönelik belirli planlarım var; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | | Tamamen  katılıyorum  7 | | | |
| **3** | Diyabetimin kontrolünü düşündüğüm zaman benim için egzersiz… | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Hiç önemli değil  1 | | 2 | | | | | 3 | | | | | | Ne önemli ne de önemsiz  4 | | | | | | 5 | | | | | | | 6 | | | Oldukça  önemli  7 | | | | | | | | | |
| **4** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden önümüzdeki 7 gün içinde egzersiz yapmamı bekliyor. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen  katılmıyorum  3 | | | | | | | Ne  katılıyorum  ne  katılmıyorum  4 | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | Tamamen katılıyorum  7 | | | |
| **Bölüm 2.** Bu bölümde diyabet diyetiniz hakkında sorular sorulmaktadır. Bir çok kişi ‘‘**diyabet diyetini**’’ sağlıklı besin çeşitlerini, düzenli öğünler şeklinde makul miktarda tüketmek olarak tanımlar. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | Önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetime uyma isteğim şu şekilde tanımlanabilir; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Diyabet diyetime uymak için çok güçlü bir isteğim yok  1 | | | | | 2 | | 3 | | | | | Ne istekliyim ne de isteksizim  4 | | | | | | 5 | | | | | | | | 6 | | | | | Diyabet diyetime uymak için çok güçlü bir isteğim  var  7 | | | | | | | |
|  | Önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetimi uygulamak için belirli planlarım var. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | Katılmıyorum  2 | | | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | Tamamen katılıyorum  7 | | |
| **7** | Diyabetimi kontrol altına almayı düşündüğüm zaman benim için diyabet diyetime uymak… | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Hiç önemli değil  1 | 2 | | | | | | 3 | | | | | Ne önemli  ne de önemsiz  4 | | | | | | | | 5 | | | | | | 6 | | | Oldukça  önemli  7 | | | | | | | | | |
| **8** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetime uymamı beklemektedir. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | Tamamen  katılıyorum  7 | | | | |
| **9** | Önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetime uyup uymama kararı tamamen bana bağlıdır. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | | | Tamamen katılıyorum  7 | |
| **Bölüm III.** Bu bölümde size sağlıklı bir şekilde kilonuzu korumaya ve sağlıklı kilo almaya yönelik planlarınızla ile ilgili sorular sorulmaktadır. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | Sağlıklı kilomu korumaya yönelik isteğimi şu şeklide tanımlayabilirim… | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Sağlıklı vücut ağırlığımı korumak için çok güçlü bir isteğim yok  1 | | | | 2 | | | 3 | | | | | Ne istekli  ne de isteksizim  4 | | | | | | | 5 | | | | | | | 6 | | | | Sağlıklı vücut ağırlığımı korumak için çok güçlü bir isteğim var  7 | | | | | | | | |
| **11** | Sağlıklı kilo almaya yönelik belirli planlarım var. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | Tamamen katılıyorum  7 |
| **12** | Diyabetimi kontrol altına almayı düşündüğüm zaman benim için sağlıklı kilo almak…. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Hiç önemli değil  1 | | 2 | | | | | 3 | | | | | Ne önemli ne de önemsiz  4 | | | | | | | 5 | | | | | | | 6 | | | | | Oldukça önemli      7 | | | | | | | |
| **13** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden sağlıklı kilo almamı beklemektedir. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | | | | Katılmıyorum  2 | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | | | Tamamen katılıyorum  7 |
| **14** | Sağlıklı kilo alma kararı tamamen bana bağlıdır. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kesinlikle katılmıyorum  1 | | | | Katılmıyorum  2 | | | | | | | Kısmen katılmıyorum  3 | | | | | | Ne katılıyorum  ne katılmıyorum  4 | | | | | | | Kısmen katılıyorum  5 | | | | | | | | | Katılıyorum  6 | | | | | Tamamen katılıyorum  7 |

**Gestasyonel Diyabette Niyet, Tutum ve Davranış Ölçeği (GDNTD-Ö)**

**Puanlama:** ölçek maddeleri 1 ile 7 arasında (örneğin; hiçbir isteğim yok-oldukça istekliyim, kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum, hiçbir önemi yok- oldukça önemli gibi...) derecelendirilmiştir. Bu sonuçlara göre bir puanlama algoritması geliştirilmiştir. İlk olarak; her sorunun ölçek puanına eşit olarak katkıda bulunmasına karar verilmiştir. Bu kararın gerekçesi, faktör yüklemelerinin her örnekleme göre farklılık göstermesidir. İkinci olarak ölçek maddelerini 0-100 puan arasına dönüştürülmesi ve yüksek puanların daha yüksek motivasyonu göstermesi sağlanmıştır. Her boyut kendi içinde puanlanmış olup, ölçeğin toplam puanı ve kesme noktası bulunmamaktadır.

**Puanlama talimatları:**

* Sütunların cevap kısmına ölçek maddelerinden alınan puanları kayıt edilir,
* Alt ölçeklerin puanlanabilmesi için cevaplanan maddeler % 50’den fazla olmalıdır,
* Toplam skor elde etmek için bireysel puanlar toplanır (a),
* Alt ölçekler için mümkün olan en düşük puanı hesaplayın (b),
* Alt ölçekler için mümkün olan en yüksek puanı hesaplayın (c),
* Olası ham puan ağırlığını hesaplayın (d).
* Ölçeği 0’dan 100 puana kadar olacak şekilde hesaplayın. 0 puan düşük, 100 puan yüksek motivasyonu temsil etmektedir.

**Örnek:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Altboyut | Soru numarası | Tekrar kodlama | Yanıt | puan |  |
| Subjektif  Norm (sn)  *Puan aralığı*  *0 -100* | 5/sn1  11/sn2  16/sn3 | N/a  N/a  N/a | \_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_ | = \_\_\_5\_\_\_\_\_\_  = \_\_\_5\_\_\_\_\_  = \_\_\_5\_\_\_\_ |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Toplam kişisel puan: | \_\_\_\_\_15\_\_\_\_\_**(a)** |  |
|  |  |  | O sorudan alınabilecek en düşük puan: | \_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_**(b)** |  |
|  |  |  | O sorudan alınabilecek en yüksek puan: | \_\_\_\_21\_\_\_\_\_ **(c)** |  |
|  |  |  | c-b: | \_\_\_\_\_18\_\_\_\_\_**(d)** |  |
|  |  |  | 100\* (a-b):  d | \_\_\_\_66,6\_\_\_\_\_\_\_ | **= *altboyut skoru*** |