|  |
| --- |
|  |
|  |
| **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 yok1 |  2 | 3 | Egzersiz yapmak için ne istekliyim ne isteksizim4  | 5 |  6 | Egzersiz yapmak içinçok güçlü bir isteğim var 7 |
| **2** | Önümüzdeki 7 gün içinde egzersiz yapmaya yönelik belirli planlarım var; |
|  | Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum 4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **3** | Diyabetimin kontrolünü düşündüğüm zaman benim için egzersiz…  |
|  | Hiç önemli değil1 | 2 | 3 | Ne önemli ne de önemsiz 4 | 5 |  6 | Oldukçaönemli7 |
| **4** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden önümüzdeki 7 gün içinde egzersiz yapmamı bekliyor.  |
|  | Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmenkatılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **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 yok1 | 2 | 3 | Ne istekliyim ne de isteksizim4 |  5 |  6 | Diyabet diyetime uymak için çok güçlü bir isteğimvar7 |
|  | Önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetimi uygulamak için belirli planlarım var.  |
| **6** | Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **7** | Diyabetimi kontrol altına almayı düşündüğüm zaman benim için diyabet diyetime uymak… |
|  | Hiç önemli değil1 | 2 | 3 | Ne önemli  ne de önemsiz4 | 5 |  6 | Oldukçaönemli7 |
| **8** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetime uymamı beklemektedir. |
|  | Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **9** | Önümüzdeki 7 gün içinde diyabet diyetime uyup uymama kararı tamamen bana bağlıdır. |
|  | Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **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 yok1 | 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 katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum  4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **12** | Diyabetimi kontrol altına almayı düşündüğüm zaman benim için sağlıklı kilo almak….  |
|  | Hiç önemli değil1 | 2 | 3 | Ne önemli ne de önemsiz4 | 5 |  6 | Oldukça önemli    7 |
| **13** | Ailem, arkadaşlarım ve sağlık uzmanları benden sağlıklı kilo almamı beklemektedir. |
| Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |
| **14** | Sağlıklı kilo alma kararı tamamen bana bağlıdır. |
| Kesinlikle katılmıyorum1 | Katılmıyorum2 | Kısmen katılmıyorum3 | Ne katılıyorumne katılmıyorum 4 | Kısmen katılıyorum5 | Katılıyorum6 | Tamamen katılıyorum7 |

**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 |  |
| SubjektifNorm (sn)*Puan aralığı* *0 -100* | 5/sn111/sn216/sn3 | N/aN/aN/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*** |