

Dengeyi Düzeltmede Kendine Güven Ölçeği (DDKGÖ)

Katılımcılar için talimatlar:

Lütfen aşağıda verilmiş ve dengenizin bozularak düşmenize neden olabilecek durumlarda dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvendiğinizi puanlayın. Denge kaybı, takılma veya kayma durumunda dengenizi düzeltip düzeltemeyeceğinizi anlamak için tüm soruları yanıtlayın.

Aşağıdaki her bir madde için 0 ile 10 arasında bir rakam vererek kendinize güveninizi puanlayın:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

Senaryo	Puan
1 Korkuluksuz bir merdiveni çıkarken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
2 Korkuluksuz bir merdiveni inerken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
3 Tuvalete giderken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
4 Bir su birikintisi nedeniyle ayağınız kaydı ve dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
5 Bir araç (örneğin otobüs, tren veya tramvay) aniden hızlandı, dengenizi kaybettiniz ve geriye doğru düşmeye meylettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede ve geriye doğru düşmekten kurtulmada kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
6 Bir araç (örneğin otobüs, tren veya tramvay) aniden durdu, dengenizi kaybettiniz ve ileriye doğru düşmeye meylettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede ve öne doğru düşmekten kurtulmada kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
7 Banyo yaparken ayağınız hafifçe kaydı ve dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
8 Yürüyen merdivene binerken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
9 Yürüyen merdivenden inerken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
10 Hafif egzersizler (germe vb) yaparken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
11 Hafif yokuş bir yolda yokuş aşağı inerken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
12 İki elinizdeki alışveriş torbası ile gezerken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
13 Bir nesnenin veya engelin (örneğin yaklaşık 30 cm genişliğinde bir gider borusu) üzerinden atlarken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
14 Başka bir kişiyle (örneğin koşan biri veya bisikletli bir çocuk) çarpışmamak için çabalarırken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
15 Baş üstü seviyenizdeki bir nesneye uzanırken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
16 Bir tabure üzerinde ayaktayken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
17 Ayakta giyinirken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
18 Yataktan kalkarken dengenizi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
19 Sandalyeden ayağa kalktıktan sonra dengenizi kaybettiniz ve arkaya doğru düşmemeye meylettiniz. Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede ve arkaya doğru düşmemekte kendinize ne kadar güvenirsiniz.	
	Toplam Puan
	Puan ortalaması

Dengeyi Düzeltmede Kendine Güven Ölçeği (DDKGÖ)

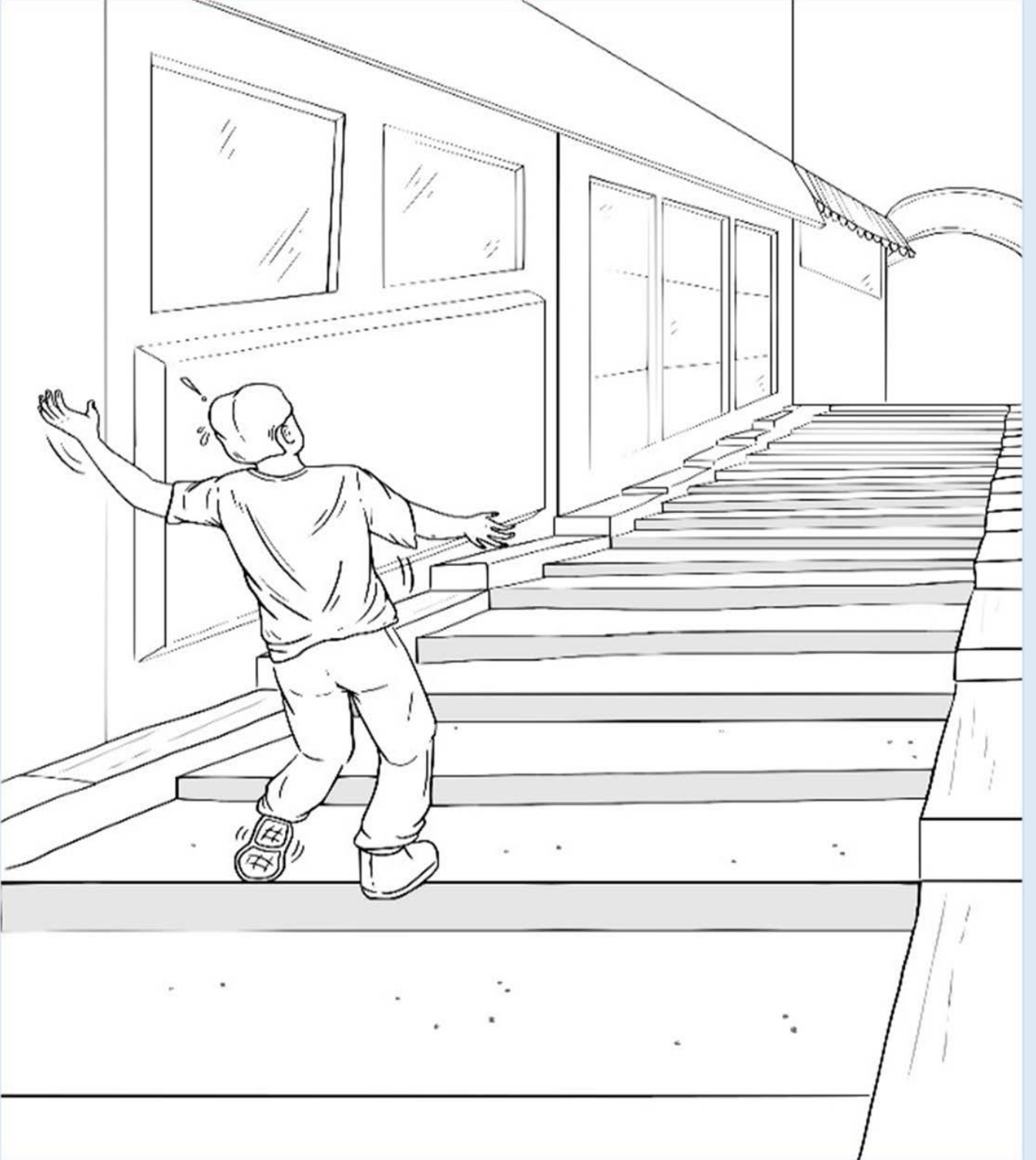
Genel bir soru (İsteğe bağlı)	Puan
Ölçekteki tüm maddeleri düşünerek denge kaybınızı düzeltmede ve düşmemede kendinize güveninizi değerlendirecek olsaydınız; genel olarak dengenizi düzeltme ve düşmeme konusunda kendinize ne kadar güvenirsiniz?	

Hasta/Katılımcı Adı Soyadı:**Hasta/Katılımcı İmzası:****Uygulayıcı Adı Soyadı:****Uygulayıcı İmzası:****Tarih:**

1

Korkuluksuz bir merdiveni çıkarken dengeyi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir Şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

2

Korkuluksuz bir merdiveni inerken dengenizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

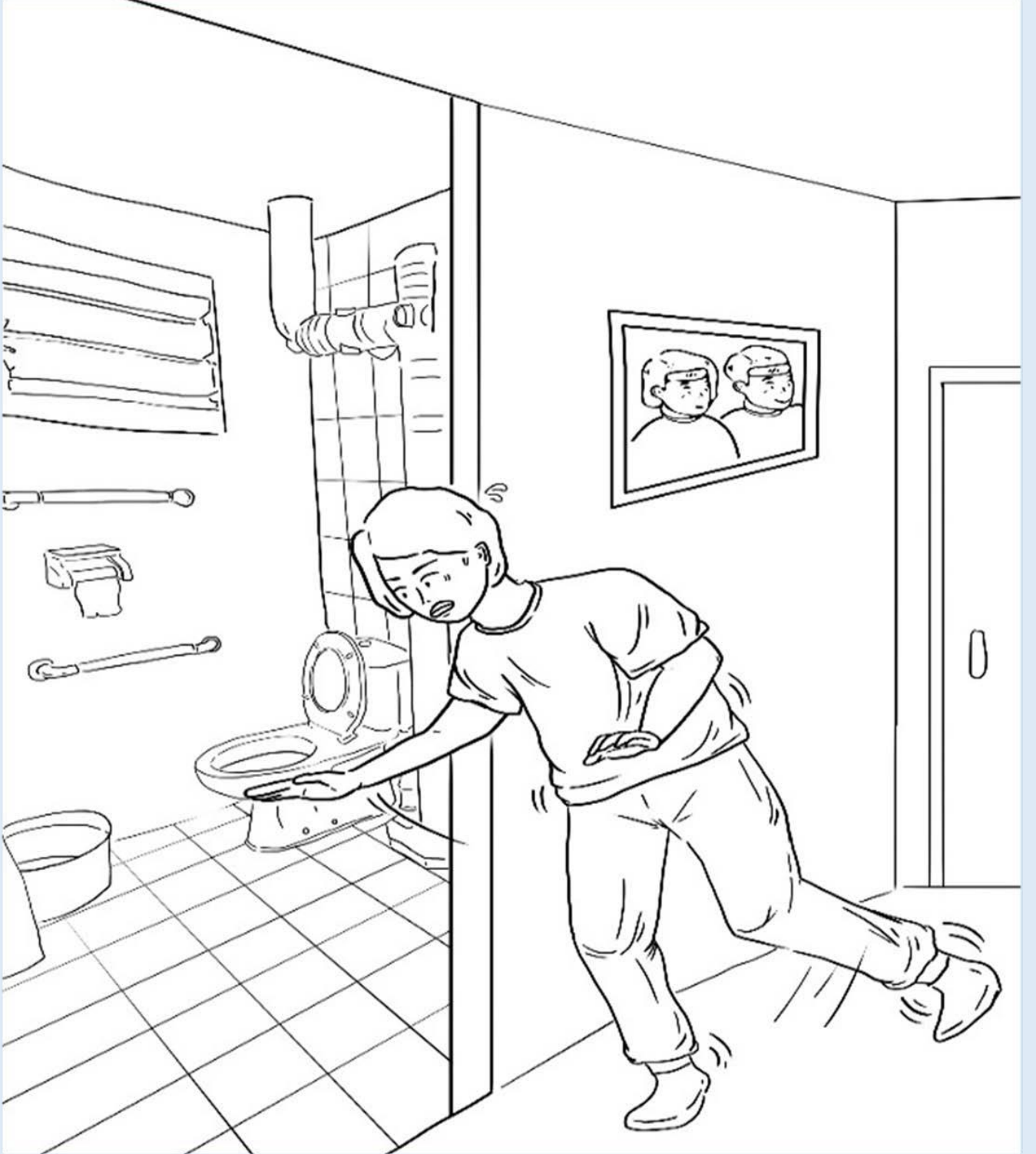
Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

3

Tuvalete giderken dengeinizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeinizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

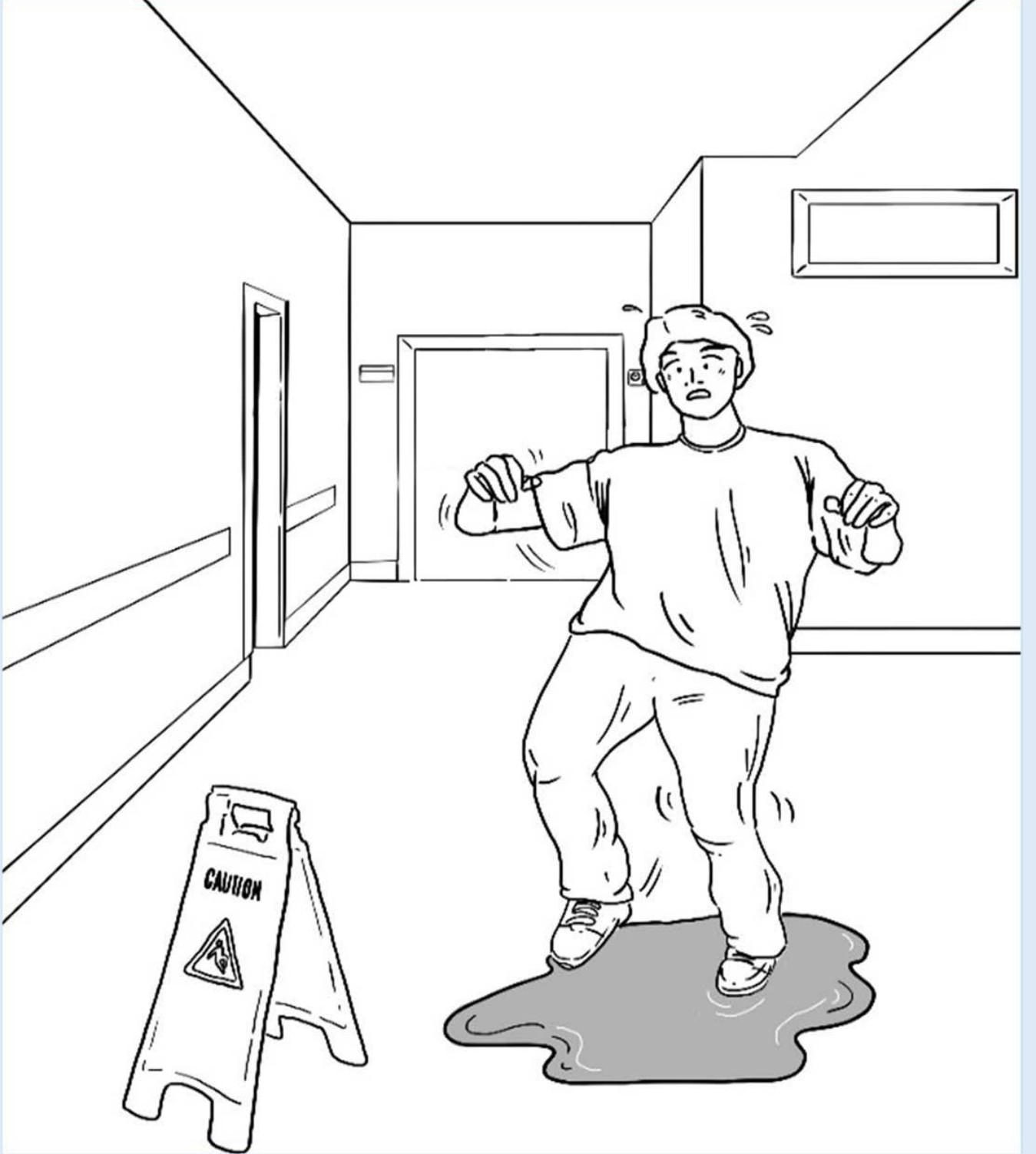
9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

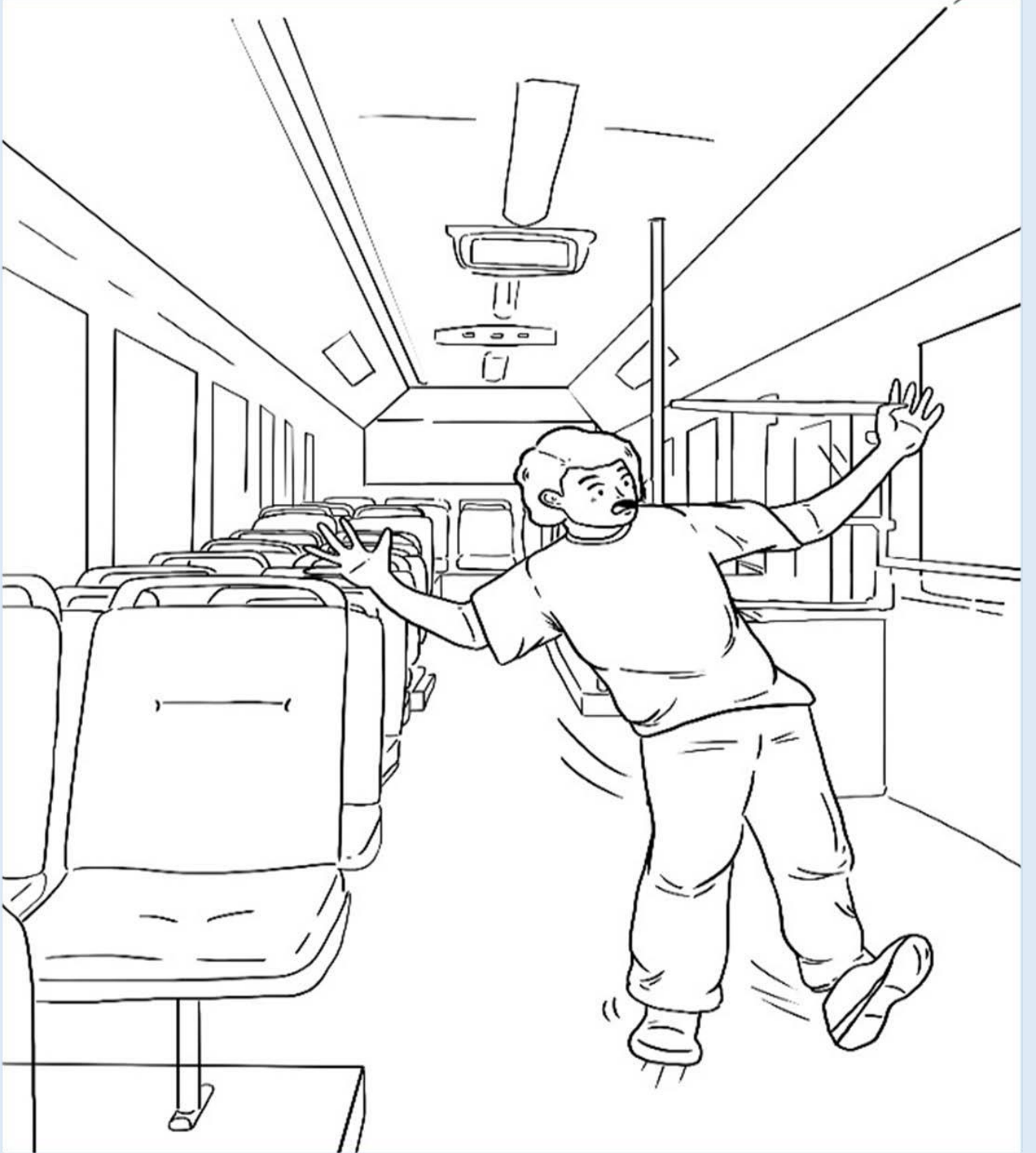
4

Bir su birikintisi nedeniyle ayağınız kaydı ve dengeyi kaybettiniz.
Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir Şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

- 5**
Bir araç (örneğin otobüs, tren veya tramvay) aniden hızlandı, dengenizi kaybettiniz ve geriye doğru düşmeye meylettiniz.
Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede ve geriye doğru düşmekten kurtulmada kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

6

Bir araç (örneğin otobüs, tren veya tramvay) aniden durdu, dengenizi kaybettiniz ve ileriye doğru düşmeye meylettiniz.

Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede ve öne doğru düşmekten kurtulmada kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

7

Banyo yaparken ayağınız hafifçe kaydı ve dengenizi kaybettiniz.
Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir Şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

8

Yürüyen merdivene binerken dengeyi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

9

Yürüyen merdivenden inerken dengeinizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeinizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

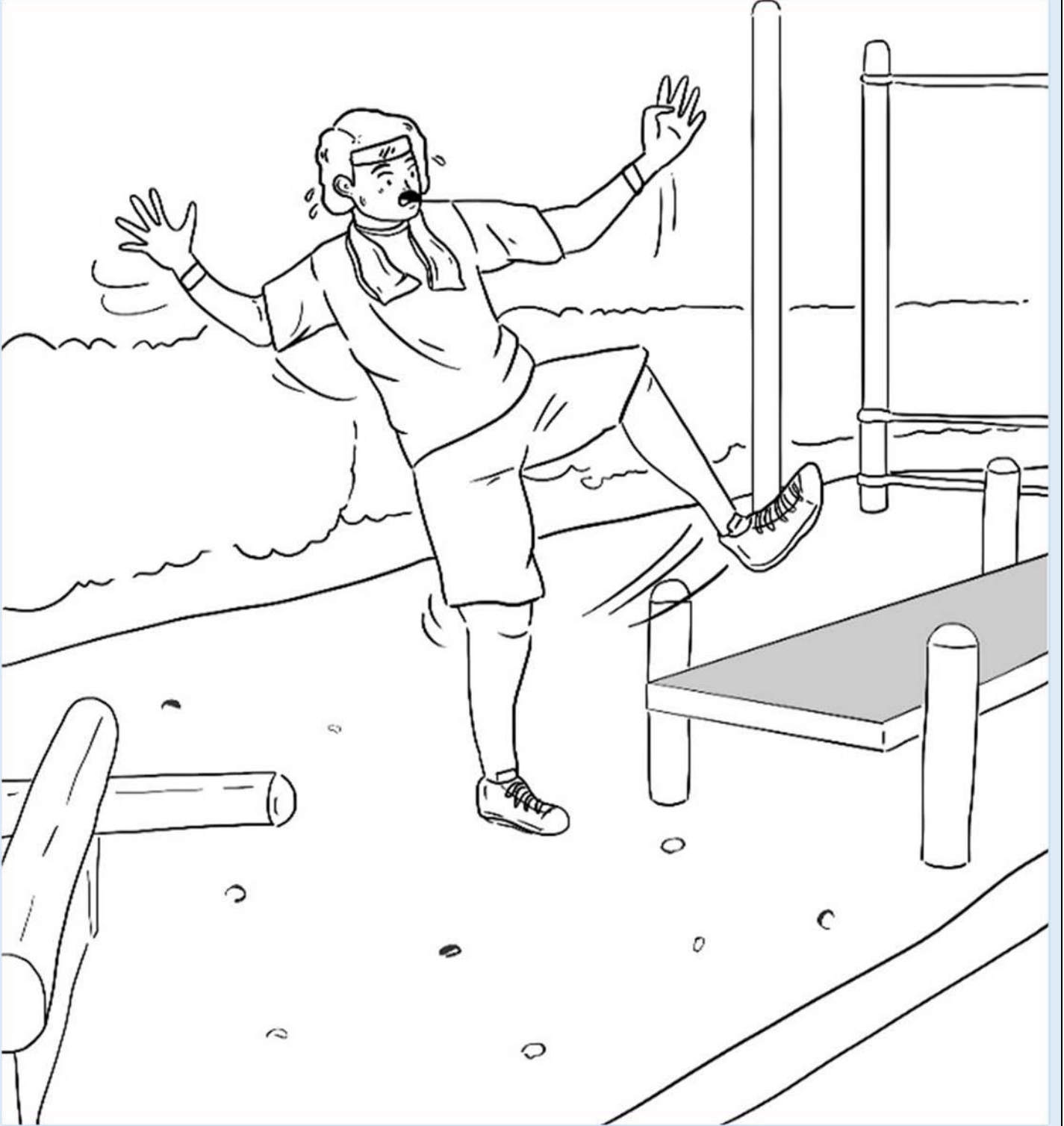
Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

10

Hafif egzersizler (germe vb) yaparken dengeinizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeinizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

11

Hafif yokuş bir yolda yokuş aşağı inerken dengeinizi kaybettiniz.
Bu durumda bozulan dengeinizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir Şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

12

İki elinizdeki alışveriş torbası ile gezerken dengenizi kaybettiniz.
Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

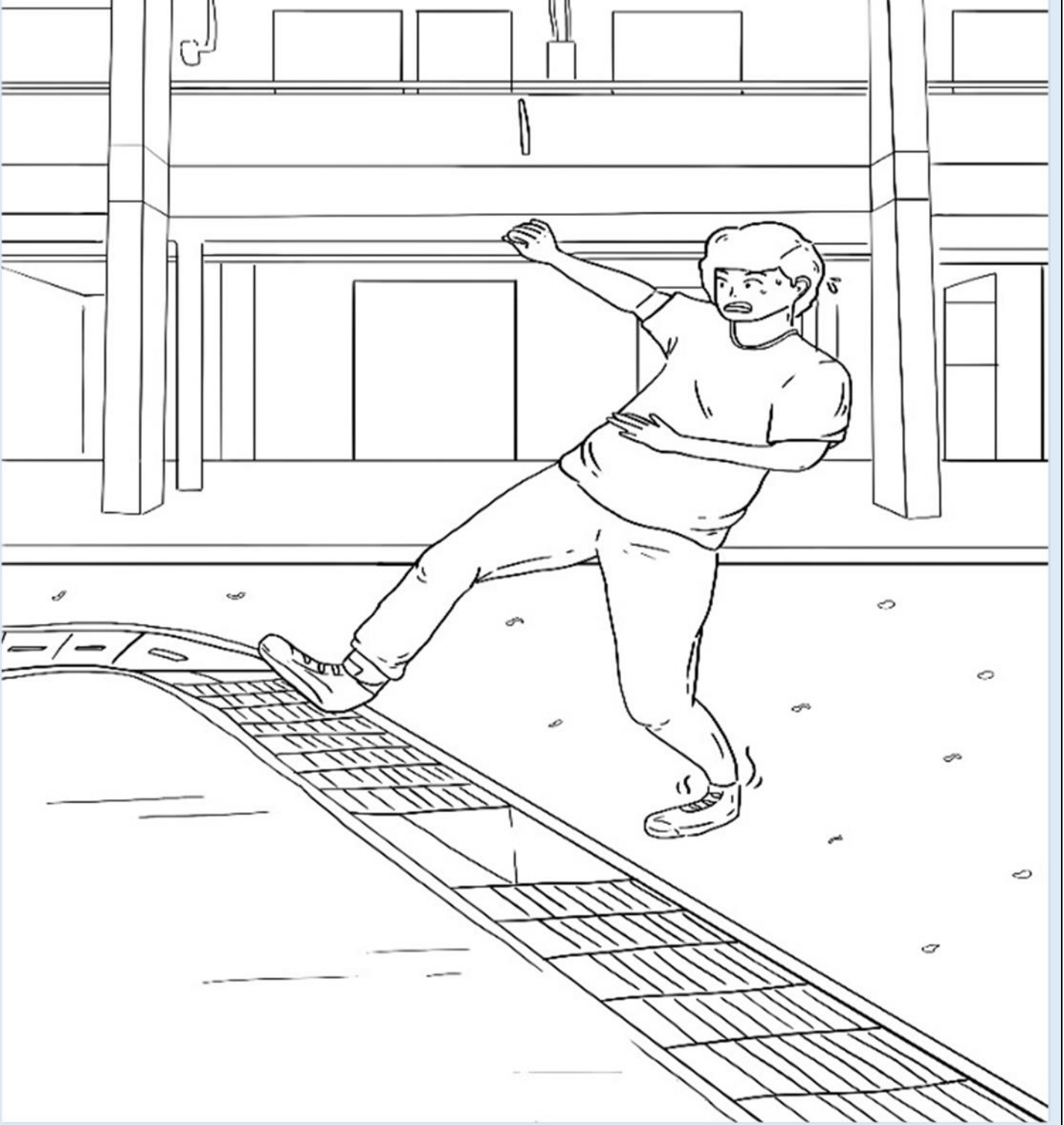
Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

13

Bir nesnenin veya engelin (örneğin yaklaşık 30 cm genişliğinde bir gider borusu) üzerinden atlarken dengeyi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

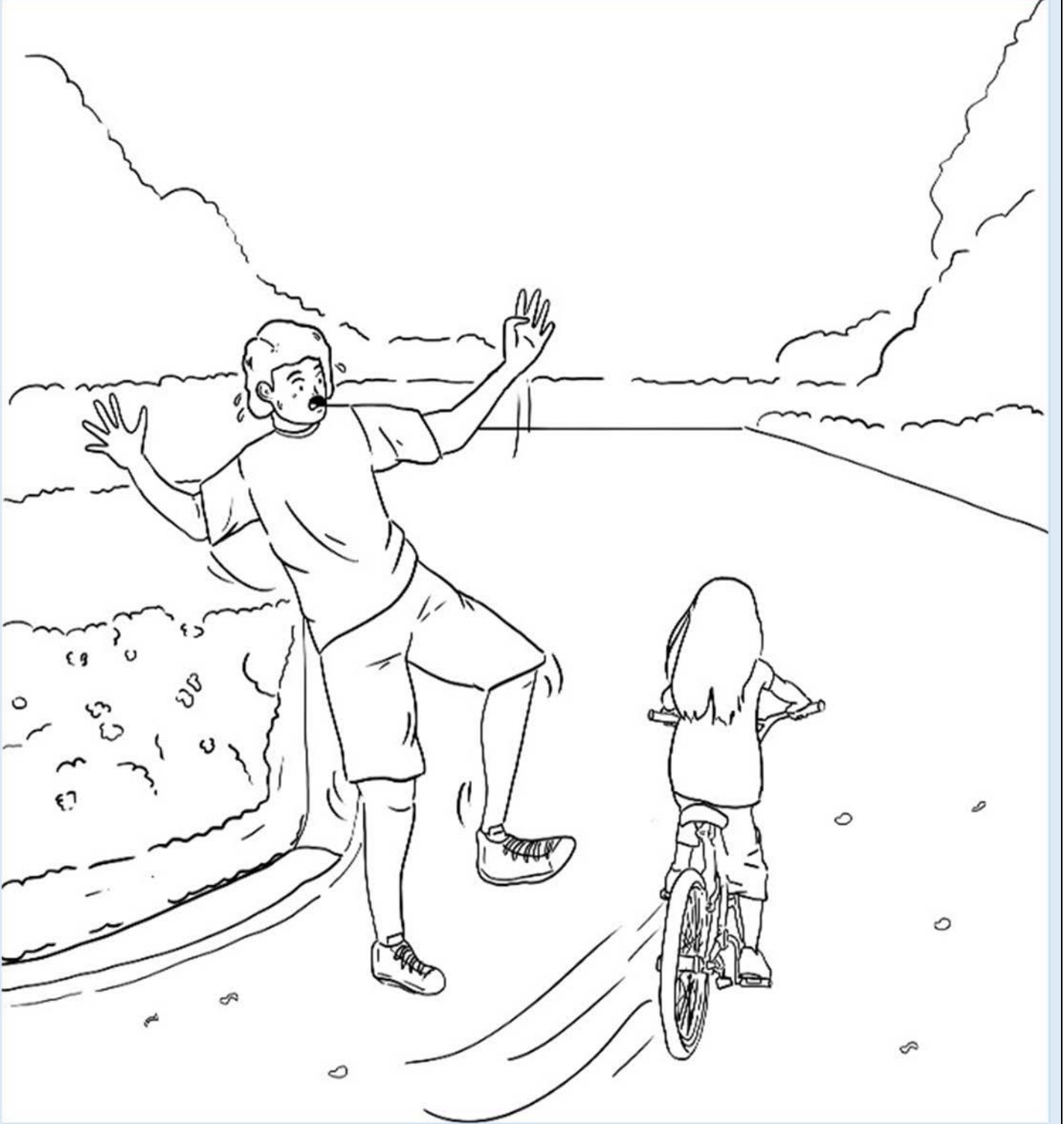
Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

14

Başka bir kişiyle (örneğin koşan biri veya bisikletli bir çocuk) çarpışmamak için çabalarken dengeyi kaybettiniz. Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hiçbir Şekilde düzeltemem					Orta derecede düzeltebilirim					Tam olarak düzeltebilirim

15

Baş üstü seviyenizdeki bir nesneye uzanırken dengeyi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim

16

Bir tabure üzerinde ayaktayken dengenizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

17

Ayakta giyinirken dengeinizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengeinizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

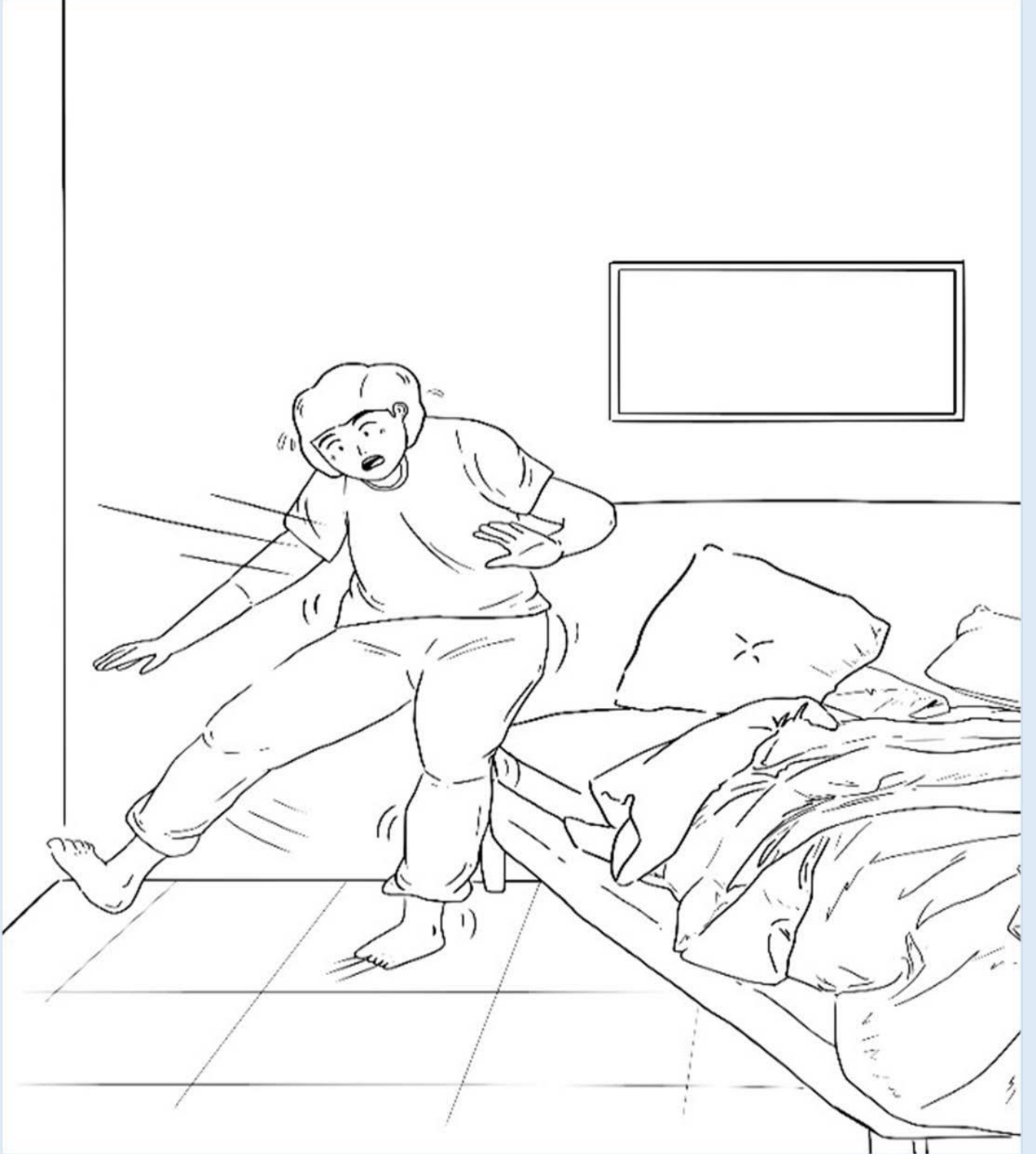
10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

18

Yataktan kalkarken dengenizi kaybettiniz.

Bu durumda bozulan dengenizi düzeltmede kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltememOrta
derecede
düzeltebilirimTam
olarak
düzeltebilirim

19

Sandalyeden ayağa kalktıktan sonra dengeyi kaybettiniz ve arkaya doğru düşmemeye meylettiniz. Bu durumda bozulan dengeyi düzeltmede ve arkaya doğru düşmemekte kendinize ne kadar güvenirsiniz.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hiçbir
Şekilde
düzeltemem

Orta
derecede
düzeltebilirim

Tam
olarak
düzeltebilirim