**Salutojenik Sağlık Göstergesi Ölçeği (SSGÖ)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Aşağıda verilen ifadeler doğrultusunda **son 4 hafta içinde** kendinizi nasıl hissetinizi işaretleyiniz. (İşaretlemeniz verilen iki ifadeden hangisine daha yakınsa, o ifadeye o kadar çok katıldığınız anlamına gelir)**Son 4 hafta içinde,** |
|  | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |  |
| 1 | Dinç, zinde hissettim. |  |  |  |  |  |  | Yorgun, bitkin hissettim |
| 2 | Mutlu, iyimser hissettim. |  |  |  |  |  |  | Depresif, üzgün hissettim. |
| 3 | Sakin, rahat hissettim. |  |  |  |  |  |  | Endişeli, gergin hissettim. |
| 4 | İyi uyudum. |  |  |  |  |  |  | İyi uyuyamadım. |
| 5 | Kolay konsantre oldum. |  |  |  |  |  |  | Konsantre olmakta zorlandım. |
| 6 | Aklıma birçok yaratıcı fikir geldi. |  |  |  |  |  |  | Herhangi bir fikrim yoktu, yaratıcı değildim. |
| 7 | Kolaylıkla karar verdim. |  |  |  |  |  |  | Ne yapacağımı şaşırmış, kararsızdım. |
| 8 | Duygusal olarak dengeliydim. |  |  |  |  |  |  | Duygusal olarak dengesizdim. |
| 9 | İyi hissettim. |  |  |  |  |  |  | Hasta hissettim. |
| 10 | Çok enerjiktim. |  |  |  |  |  |  | Enerjim düşüktü. |
| 11 | Diğer insanlarla uyumlu çalıştım. |  |  |  |  |  |  | Diğer insanlarla uyumlu çalışmadım. |
| 12 | Bedenimin ihtiyaç duyduğum günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme konusunda iyi çalıştığını hissettim. |  |  |  |  |  |  | Bedenimin ihtiyaç duyduğum günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme konusunda iyi çalışmadığını hissettim. |

**Salutojenik Sağlık Göstergesi Ölçeği (SSGÖ)**

Bringsen ve ark`ları tarafından 2009 yılında geliştirilen, Acı ve ark. (2023) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan ölçek, 12 maddelik bir ölçek olup sağlık göstergeleri aracılığıyla sağlığı ölçerken, salutojenik ve bütünsel bir bakış açısı elde etmeyi amaçlamaktadır. İki alt boyutu bulunmaktadır. Kişisel özellikler (intrapersonal characteristics) alt boyutu 1.,2.,3.,4.,9.,10.,12. maddelerden, interaktif işlev (interactive function) alt boyutu 5.,6.,7.,8.,11. maddelerden oluşmaktadır. Sağlığı bir bütün olarak değerlendirmek için ölçek puanı toplam puan olarak da değerlendirilebilmektedir. Ölçekte katılımcıların son 4 haftadaki görüşleri değerlendirilmektedir. Ölçeğin bir tarafında olumlu diğer tarafında olumsuz ifadeler yer almaktadır. Katılımcının görüşleri hangi taraf ile daha fazla uyumlu ise o tarafa yakın işaretleme yapmaktadır. Sorular deneyim, moral düzeyi, gerilim, uyku, konsantrasyon, yaratıcılık, çözüm, duyguların ifadesi, hastalık, enerji düzeyi, sosyal kapasite ve fiziksel işlevle ilgilidir. Her madde 1'den 6'ya kadar bir ölçekte puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 72 arasında değişmekte olup toplam puan üzerinden işlem yapılmaktadır. Bireylerin ölçekten aldıkları puan arttıkça salutojenik olarak daha iyi sağlığa sahip oldukları değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Acı ve ark., 2024).

Ölçeğin kullanımı için yazardan izin alınmasına gerek yoktur. Uyarlama çalışmasına atıf yapılarak kullanılabilir.

**Kaynak:** Aci, O. S., Gencbas, D., Ciydem, E., & Kackin, O. (2023). Validity and reliability study of the Turkish version of the Salutogenic Health Indicator Scale. *International Journal of Nursing Practice*, e13231. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/ijn.13231

**Ölçeğin geliştirildiği çalışma:** Bringsén, A., Andersson, H. I., & Ejlertsson, G. (2009). Development and quality analysis of the salutogenic health indicator scale (SHIS). *Scandinavian Journal of Public Health, 37*(1), 13–19. https://doi.org/10.1177/ 1403494808098919