**D VİTAMİNİ SAĞLIK İNANÇ ÖLÇEĞİ**

**Genel Bilgi:** D Vitamini Sağlık İnanç Ölçeği yetişkin kadınlarda Sağlık İnanç Modeline göre D Vitamini Sağlık İnançlarını ölçmeye ve aracın psikometrik özelliklerini saptamak amacıyla metodolojik olarak geliştirilmiş öz bildirim ölçeğidir. Toplam 31 maddeden oluşan ölçeğin; algılanan duyarlılık, önemseme (ciddiyet algısı) algılanan yarar, algılanan engel, sağlık motivasyonu ve öz etkililik olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar aşağıdaki gibidir.

1. **Algılanan Duyarlılık Algısı:** Bireyin D vitamini ile algıladığı riski; 1-.5maddeleri içerir.
2. **Önemseme (Ciddiyet Algısı):** Bireyin D vitamini eksikliği riskine bağlı olarak, fiziksel sağlığı ile ilişkili zararlı sonuçları içeren algıladığı tehdidi belirler; 6-12. maddeleri içerir.
3. **Sağlık Motivasyonu:** D vitamini eksikliğini önlemek davranışları ile meşgul olmada farklı şekillerde istekliliği belirler**,** 13-16.maddeleri içerir.
4. **Algılanan Yararlar:** D vitamini eksikliğini önlemek için D vitamini ile ilgili algılanan faydaları belirler; 17-21. maddeleri içerir.
5. **Algılanan Engelleri:** D vitamini eksikliğini önlemek için D vitamini koruyucu sağlık davranışlarında bireysel ve toplumsal düzeyde engellerin algılanmasıdır. 22-26. maddeleri içerir.
6. **Öz etkililik:** D vitamini eksikliğini önlemek için önleyici davranışlarda istekliliği belirler; 27-31 maddeleri içerir.

DVSİÖ beşli likert tipte olup her bir madde için; ‘‘Hiç katılmıyorum yanıtı için 1, ‘‘Katılmıyorum’’ yanıtı için 2, ‘‘Kararsızım’’ yanıtı için 3, ‘‘Katılıyorum’’ yanıtı için 4 ve ‘‘Çok Katılıyorum’’ yanıtı için 5 puan verilir. Ölçeğin toplam puanı D vitamini Sağlık İnancı puanını verir. DVSİÖ 1’den 31’ye kadar olan maddeler için en düşük 31, en yüksek 155 puan alınır.

Her bir alt boyut farklı maddelerden oluşmaktadır. Algılanan duyarlılık için 5 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 25’dir.Önemseme alt boyutu 7 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 35’dir.Sağlık motivasyonu 5 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 25’dir. Algılanan yarar için 5 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 25’dir.Algılanan engel alt boyutu 5 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 25’dir. Öz-etkililik alt boyutu 4 maddeden oluştuğu için en düşük 5 ve en yüksek 20 ‘dir.

Güvenilirlik-geçerlilik çalışması sonucunda “D vitamini Sağlık İnanç Ölçeği” Cronbach’s Alpha katsayısı Ölçeğin genel güvenirliği Alpha=0.884 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizi sonucunda değişkenler toplam açıklanan varyansı %58.22 olarak hesaplanmıştır.

  **D VİTAMİNİ SAĞLIK İNANÇ ÖLÇEĞİ**

**Açıklama:** Aşağıda D vitamini ile ilgili sağlık inançlarınız hakkında ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadede her bir madde için; ‘‘Hiç katılmıyorum’’ ‘‘Katılmıyorum’’, ‘‘Kararsızım’’ ‘‘Katılıyorum’’ ‘‘Çok Katılıyorum’’. Seçeneklerin den sizin için uygun olanı seçerek (X) ile belirtiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiç katılmıyorum  | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Çok katılıyorum |
| **Algılan Duyarlılık (Özdeğer=2,055; Açıklanan Varyans=9,767; Alpha=0,787)** |  |  |  |  |  |
| 1.Yaşamımın bir döneminde D vitamin eksikliği yaşayacağımı düşünüyorum |  |  |  |  |  |
| 2.Güneş ışığından yeterince yararlanmasam D vitamini eksikliği yaşayacağımı düşünüyorum |  |  |  |  |  |
| 3.Kemik sağlığım için D vitamininin gerekli olduğunu düşünüyorum. |  |  |  |  |  |
| 4.Kadın olarak D vitamini eksikliği yaşama ihtimalim çok yüksektir |  |  |  |  |  |
| 5.Yaşım ilerledikçe D vitamin emilimim yavaşlayabilir |  |  |  |  |  |
| **Önemseme (Özdeğe- Ciddiyet=3,167; Açıklanan Varyans=11,770; Alpha=0,850)** |  |  |  |  |  |
| 6.D vitamini eksikliğini yaşamak benim için ciddi bir sorun oluşturur |  |  |  |  |  |
| 7.D vitamini eksikliğinin toplumda sık görülen bir problem olması beni kaygılandırıyor. |  |  |  |  |  |
| 8.Gelecekte D vitamini eksikliğine bağlı oluşacak zararlar beni endişelendiriyor |  |  |  |  |  |
| 9.D vitamin eksikliği kadınlarda kırık oluşturma dışında başka hastalıklara da sebep olabilir |  |  |  |  |  |
| 10.D vitamini eksikliği kalp damar hastalıkları, tansiyon, şeker ve kanser gibi hastalıklara yol açabilir |  |  |  |  |  |
| 11.Yeterince kalsiyum içeren yiyecekler yemezsem D vitamini eksikliği yaşayabilme ihtimalim artar |  |  |  |  |  |
| 12.Kalsiyum içeren yiyecekleri az miktarda tüketirsem D vitamin eksikliği yaşarım |  |  |  |  |  |
| **Sağlık Motivasyonu (Özdeğer=1,188; Açıklanan Varyans=6,343; Alpha=0,733)** |  |  |  |  |  |
| 13.D vitamini eksikliğimi erkenden belirlenmesini isterim |  |  |  |  |  |
| 14..Kemik sağlığımı sürdürmek benim için çok önemlidir. |  |  |  |  |  |
| 15.D vitamininden zengin gıdalarla (somon, balığı, karides mantar yoğurt, süt vb) beslenmeye özen gösteririm |  |  |  |  |  |
| 16.Sağlığımı korumak ve geliştirmek için yeni bilgileri araştırırım |  |  |  |  |  |
| **Algılan Yarar (Özdeğer=1,457; Açıklanan Varyans=9,337; Alpha=0,815)** |  |  |  |  |  |
|  17. D vitamini eksikliği yaşamazsam kemik erimesi yaşamam |  |  |  |  |  |
| 18. Süt ve süt ürünlerini (yogurt,ayran, peynir vb) düzenli kullanırsam d vitamini eksikliği yaşamam |  |  |  |  |  |
| 19. Yeterli D vitamini alırsam düştüğümde kemiklerimin kırılma ihtimali azalır |  |  |  |  |  |
| 20. D vitamininden zengin gıdalarla beslenirsem (somon balığı, karides mantar, üt, yoğurt yumurta sarısı vb) D vitamini eksiklik ihtimalim azalır |  |  |  |  |  |
| 21. Haftada 2-3 kez yüzümü kol ve bacaklarımı 10-15 dakika güneşlenirsem D vitamini eksikliği yaşama ihtimalim azalır |  |  |  |  |  |
| **Algılan Engel (Özdeğer=1,294; Açıklanan Varyans=8,598; Alpha=0,755)** |  |  |  |  |  |
| 22. Yaşadığım ortamda güneşlenme imkanım yok. |  |  |  |  |  |
| 23. Günde 15 -20 dakika güneşlenebilmem mümkün değil |  |  |  |  |  |
| 24. Güneşlenmeyi (havuz, deniz kenarı, balkon, park vb açık alanlarda) sevmiyorum. |  |  |  |  |  |
| 25. Giyim tarzım güneş ışığından yararlanmamı etkiliyor. |  |  |  |  |  |
| 26. D vitamini sentezi için güneşin önemini bazen görmezden geliyorum |  |  |  |  |  |
| **Özetkililik (Özdeğer=8,887; Açıklanan Varyans=12,405; Alpha=0,868)** |  |  |  |  |  |
| 27. Güneşlenmeyi doğru bir şekilde yapabilirim |  |  |  |  |  |
| 28. Güneşlenmeyi uygun zaman ve sürede (haftada 2-3 kez yüzümü kol ve bacaklarımı 10-15 dakika güneşlendirirsem) yapabilirim. |  |  |  |  |  |
| 29. D vitamini eksikliğine bağlı kırık oluşumunu engelleyebilirim. |  |  |  |  |  |
| 30. Kemik sağlığımı korumak için yapmam gereken adımları biliyorum |  |  |  |  |  |
| 31.D vitamininden zengin gıdalarla (somon balığı, karides mantar karaciğer süt yoğurt vb) beslenebileceğime inanıyorum |  |  |  |  |  |
| **Toplam Varyans =% 58.22; Genel Güvenirlik (Alpha)=0.884** |  |  |  |  |  |