**Fertilite Sağlığı Bilgi Ölçeği**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Bu maddelerin doğruluğu konusunda emin olma durumunuzu en iyi yansıtan ifadeyi belirtiniz. Kararsızım ifadesi o madde ile ilgili hiçbir bilginizin olmadığını gösterecektir. Lütfen tüm sorulara cevap veriniz. | **Kesinlikle hayır** | **Muhtemelen hayır** | **Kararsızım** | **Muhtemelen evet** | **Kesinlikle evet** |
| 1. Çiftlerin yaklaşık %15’inde doğurganlık sorunu vardır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Bir çift kontraseptif kullanmadan bir yıl düzenli cinsel ilişkide bulunmuş ve gebelik gerçekleşmemmişse infertil kabul edilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonu olan kişilerde doğurganlık azalabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Diyette alınan yağın çeşidi sağlıklı doğurganlık için önemlidir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kadın adet döngüsü boyunca bir kez ovulasyon olur/yumurtlar.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Bir kadın hızla kilo alır veya kaybederse, adet döngüsü bozulabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Normal kilodaki bir kadının ovulasyon/yumurtlama için en az %18 vücut yağına ihtiyacı vardır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Yılda dokuzdan az meydana gelen adet döngüleri düzensizdir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Adet döngüsü uzunluğunun birkaç gün (örneğin 27 ile 35 gün arasında) değişmesi "normaldir".
 |  |  |  |  |  |
| 1. Duygusal stres yaşanması bir kadının adet döngüsünün olağan süresini değiştirebilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sınav kaygısı ya da işini kaybetme adet döngüsünün uzunluğunu etkileyebilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Esrar kadınların adet döngüsünü bozabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sigara kullanımı kadının doğurganlığını azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Pasif içicilik (sigara dumanına maruziyet) kadının doğurganlığını azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Aşırıya kaçmadan ölçülü egzersiz yapmak kadının doğurganlığı için yararlıdır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Geceleri uyurken ışığı açık bırakmak kadınlarda doğurganlığı etkileyebilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Gece vardiyasında çalışmak, kadınlarda doğurganlığı etkileyebilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. 35 yaşın üzerindeki kadınlar, 35 yaşın altındaki kadınlardan daha az doğurgandır
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kadın adet döngüsünün doğurgan fazındayken, sperm kadının vücudunda 3-5 gün yaşar.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Erkek ereksiyon olabildiği sürece doğurgandır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. 40 yaşın üzerindeki erkekler daha az doğurgandır.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Esrar bir erkeğin sperm kalitesini azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Sigara kullanımı erkekte doğurganlığı azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Diyette tüketilen trans yağlar daha sonra insan sperminde bulunabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Günde üçten fazla kafeinli asitli içecek içmek sperm sayısını azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Kas yapımı için steroid kullanmak, sperm sayısını azaltarak erkeğin doğurganlığını olumsuz etkiler.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Yoğun egzersiz yapmak erkek doğurganlığını azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Obezite, erkek doğurganlığının azalmasıyla ilişkilidir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Pantolon cebinde cep telefonu taşımak sperm kalitesini azaltabilir.
 |  |  |  |  |  |
| 1. Aralıksız bir saat veya daha uzun süre dizüstü bilgisayar kullanmak, skrotumun sıcaklığını arttırabilir ve sperm kalitesini etkileyebilir.
 |  |  |  |  |  |

**Fertilite Sağlığı Bilgi Ölçeği (FSBÖ)**

Barron ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen FSBÖ, fertilite sağlığı bilgisini değerlendirmek ve fertilite sağlığı hakkında tartışmalar yapmak için geliştirilmiş kısa bir değerlendirme aracıdır. FSBÖ, cinsiyete özgü üreme sağlığına yönelik biyolojik bilgileri (adet döngüsü, spermin hayatta kalması ve kalitesi, ereksiyon olma yeteneği), sağlıklı doğurganlıkla ilgili değiştirilemeyen (yaş) ve değiştirilebilir (kilo, stres, esrar ve sigara kullanımı/maruz kalma gibi yaşam tarzı seçimleri, stres, kafein, diyet, egzersiz, uyku alışkanlıkları vb.) faktörler hakkında ifadeleri içermektedir. Ölçek, 30 maddeden oluşmakta ve tek faktörlü yapıya sahiptir. Ölçek ile ilgili maddelere yanıtlar beşli likert tipindedir (5-kesinlikle evet; 4-muhtemelen evet; 3-kararsızım; 2-muhtemelen hayır; 1-kesinlikle hayır). Değerlendirmede 20. madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sümen ve Teskereci (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.949 olarak bulunmuştur.

* Sümen, A. & Teskereci, G. (2022). Fertilite Sağlığı Bilgi Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi. https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.987505
* Barron, M. L., Lithgow, D., Wade, G., & Mueller-Luckey, G. (2020). Measuring Fertility Health Knowledge in University Students: Development and Testing of a Survey Tool. Journal of Nursing Measurement. https://doi.org/10.1891/jnm-d-18-00060