**Menstrual Deneyimler Ölçeği**

Aşağıda adet dönemindeki hijyen uygulamaları ile ilgili deneyimleri belirlemek için ifadeler yer alıyor. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Görüşlerin doğru bir cevabı yoktur, bu sebeple size en uygun yanıtını vermeniz yeterlidir.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Son adet dönemim boyunca…** | **Asla****(0)** | **Bazen****(1)** | **Sık Sık****(2)** | **Her Zaman****(3)** |
| 1. Adet döneminde kullandığım malzemeler rahattı.
 |  |  |  |  |
| 1. İstediğim sıklıkta değiştirecek kadar malzemem vardı.
 |  |  |  |  |
| 1. Adet döneminde kullandığım malzemelerin temizliğinden memnun kaldım.
 |  |  |  |  |
| 1. Gerektiğinde daha fazla malzeme alma imkanım vardı.
 |  |  |  |  |
| 1. Kullandığım malzemelerin kıyafetime adet lekesi yapabileceğinden endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Kullandığım malzemeyi yerleştirirken çamaşırımdan kaymasından endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Malzemelerim bittiğinde daha fazla nasıl edinebileceğim konusunda endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Ev dışında olduğum zaman yanımda yedek malzemeleri taşıdığımda rahat hissettim.
 |  |  |  |  |
| 1. Adet malzemelerini değiştirdiğim yere taşıma konusunda rahat hissettim.
 |  |  |  |  |
| 1. Bir sonraki adet dönemine kadar kalmış veya temizlenmiş malzemeleri saklama konusunda rahat hissettim.
 |  |  |  |  |
| 1. İstediğim zaman ellerimi yıkayabildim.
 |  |  |  |  |
| 1. Kullanılmış adet malzemelerimi hemen imha edebildim.
 |  |  |  |  |
| 1. Kullanılmış adet malzemelerimi istediğim şekilde imha edebildim.
 |  |  |  |  |
| 1. Kullanılmış adet malzemelerimi nereye atacağım konusunda endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Başkalarının kullandığım adet malzemelerini attığım yerde görmesinden endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken istediğim zaman adet malzemelerimi değiştirebildim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken adet malzemelerimi değiştirdiğim yerde rahat hissettim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken adet malzemelerimi değiştirmek için temiz bir yerim vardı.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken, ihtiyacım olduğunda, adet malzemelerimi değiştiremeyeceğim konusunda endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken adet malzemelerimi değiştirirken birisinin beni görmesinden endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken adet malzemelerimi değiştirirken birinin bana zarar verebileceğinden endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Evdeyken adet malzemelerimi değiştirirken başka bir şeyin zarar verebileceği konusunda endişelendim (örn. hayvan, böcek, güvenli olmayan bina)
 |  |  |  |  |
| 1. Okuldayken istediğim zaman adet malzemelerimi değiştirebildim.
 |  |  |  |  |
| 1. Okuldayken adet malzemelerimi değiştirmek için bulunduğum yerden memnundum.
 |  |  |  |  |
| 1. Okuldayken adet malzemelerimi değiştirmek için temiz bir yerim vardı.
 |  |  |  |  |
| 1. Okuldayken, ihtiyacım olduğunda adet malzemelerimi değiştiremeyeceğimden endişelendim.
 |  |  |  |  |
| 1. Okulda adet malzemelerimi değiştirirken birinin beni görmesinden endişelendim.
 |  |  |  |  |

**Ölçek Değerlendirme Yönergesi**

Bu ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır, bunlar;

Malzeme ve ev ortamı ihtiyaçları (1,2,3,4,10,11,12,13,16,17,18. maddeler),

Taşıma ve okul ortamı ihtiyaçları (8,9,23,24,25. maddeler),

Malzeme güvenilirliği endişeleri (5,6,7. maddeler),

Değiştirme ve imha güvensizliği (14,15,19,20,21,22,26,27. maddeler) olarak belirlenmiştir.

Dörtlü (4’lü) likert tipi ölçekte puanlama; asla = 0, bazen = 1, sık sık = 2 ve her zaman = 3 pozitif olarak kodlanmış maddeler için ve negatif olarak kodlanmış maddeler için ters hesaplanmaktadır. “Malzeme güvenilirliği endişeleri” ve “Değiştirme ve imha güvensizliği” alt boyutlarının içerdiği maddeler ters hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha olumlu menstrual deneyimleri temsil etmektedir. Ölçek toplam puanı ve alt boyutlarının puan hesaplamasında aritmetik ortalama kullanılmaktadır. Örneğin, Malzeme ve ev ortamı ihtiyaçları alt boyutunun toplam puanı 11’e bölünerek hesaplanmaktadır.

Bu ölçek bu makale kaynak olarak gösterilerek kullanılabilir.

Vural PI, Varışoğlu Y. Menstrual Practice Needs Scale (MPNS): Reliability and Validity of the Turkish Version. Cyprus J Med Sci. 2021; 6(4): 295-302. DOI: 10.5152/cjms.2021-166-232