**MENOPOZ EŞ DESTEĞİ ÖLÇEĞİ**

Sayın katılımcı, geçen ay eşinizle deneyimlemiş olabileceğiniz etkinliklerin ya da olayların olası bir listesi bulunmaktadır. Bu durumları geçen ay ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmek için lütfen her satıra (1'den 10'a kadar bir puan seçerek) '√' işareti koyunuz.

1. Bu durumu hiç yaşamadıysanız veya sizin için geçerli değilse, lütfen cevabınız olarak (hiçbir zaman) '1' ile işaretlenen satıra 'X' işareti koyunuz.
2. Eşinizle hemen hemen her seferinde bu durumu yaşadıysanız, cevabınız olarak (hemen hemen her zaman) '10' ile işaretlenen satıra 'X' işareti koyunuz.
3. Onay işareti 'X' sağdaysa (10 numaraya doğru yaklaşıyorsa) - bunu eşinizle daha sık yaşadığınızı gösterir.
4. Onay işareti 'X' soldaysa (1 numaraya doğru yaklaşıyorsa) – bunu eşinizle daha az deneyimlediğinizi gösterir.

|  |  |
| --- | --- |
| **EŞİM SIKLIKLA…** |  |
| 1. onunla sorunlarımı paylaştığımda dinler. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. benimle sohbet etmek için zaman ayırır. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. yaşadığım sorunlar hakkında endişelenir. (Örnek: sağlık sorunları, kişisel sorunlar gibi.) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. sorunlarım olduğunda beni rahatlatır. (Örnek: espriler yapma, hikayeler anlatma gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. davranışlarımı hoş görür. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. ev işlerinde gönüllü olarak bana yardım eder. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. alışverişlerimde bana eşlik eder. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. kişisel ihtiyaçlarını benim yardımım olmadan da karşılar (Örnek: ütü yapma ya da yemek hazırlama gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. rahatsızlıklarımı gidermeye yardımcı olur (Örnek: ovma, masaj yapma gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. ev işlerini yapma şeklimi takdir eder. (Örnek: yemek yapma, çocuklara bakma, evle ilgilenme gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. sorunlarıma çözüm bulmaya karar verirken benimle aynı fikirdedir. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. davranışlarıyla beni takdir eder (Örnek: gülümseme, iştah artışı gibi sözle olmayan davranışlarla) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. sorunlarım olduğunda bana tavsiyeler verir. | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. benimle olayları konuşmak ister. (Örnek: dini konuşmalar, sağlıkla ilgili konuşmalar gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. benimle cinsel hayatımızdaki sorunlar hakkında konuşur (Örnek: cinsellik sırasında ağrı, huzursuzluk, yorgunluk, cinsel isteksizlik gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. bana sevgisini açıkça gösterir. (Örnek: aile üyelerinin, toplumun önünde gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |
| 1. sevgisini bana dokunarak ve okşayarak gösterir (Örnek: sarılma, el tutma, öpüşme gibi) | **Asla Neredeyse her zaman** |

**Menopoz Eş Desteği Ölçeği (MEDÖ)**

Idiana ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen MEDÖ, menopozdaki kadınların eşlerinden algıladıkları desteği ölçmek için oluşturulmuştur. Ölçek, 17 maddeden oluşmakta ve dört faktörlü yapıya sahiptir. Ölçek alt boyutları “duygusal destek (1.-5. madde)”, “araçsal destek (6.-8. madde)”, “değer verme desteği (9.-14. madde)” ve “cinsel yakınlık desteği (15.-17. madde)”dir. Her madde 1=asla ile 10=hemen hemen her zaman arasında değişen 10 puanlık bir görsel sayısal derece kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçek toplam puanı 17-170, duygusal destek alt boyut puanı 5-50, araçsal destek alt boyut puanı 3-30, değer verme desteği alt boyut puanı 6-60 ve cinsel yakınlık desteği alt boyut puanı 3-30 arasında değişmektedir. Ölçekten ve alt boyutlardan alınan daha yüksek bir puan, daha yüksek bir eş destek seviyesini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavaş ve Sümen (2023) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin toplam cronbach alpha değeri 0.958; alt boyutlarından duygusal destek için 0.927, araçsal destek için 0.844, değer verme desteği için 0.915, cinsel yakınlık desteği için 0.896 bulunmuştur.

* Yavaş, G., & Sümen, A. (2023). Menopoz Eş Desteği Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlama çalışması: Menopozda eş desteği. Sağlık Bilimlerinde Değer, 13(3), 418-424. <https://dx.doi.org/10.33631/sabd.1170133>
* Idiana, H. I., Hazlina, N. N., Zaharah, S., Azidah, A. K., & Zarawi, M. M. (2022). Developing and validating the Menopausal Spousal Support Questionnaire (MSSQ) for menopausal women. Maturitas, 158, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.10.005>