**Menstrüasyon (Regl/Adet) Semptom ve Tutum Ölçeği (MSTÖ)**

**Semptom Bölümü**

Aşağıda menstrüasyon (regl /adet) semptom ile ilgili 11 ifade bulunmaktadır. İfadelerde doğru ve yanlış cevap yoktur. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin karşısında ayrılan yere işaretleyiniz ve işaretsiz ifade bırakmayınız. Size verilen formun üzerine adınızı yazmayınız ve kimliğinizi belirtecek hiçbir işaret koymayınız. Katılımınız ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alt Boyutlar** | Menstrüasyon (Regl/Adet/Aybaşı/Adet döngüsü/Siklus): Her ay düzenli olarak kalınlaşıp gebelik için hazırlanan rahmin iç tabakasının, gebeliğin oluşmadığı durumlarda bir miktar kanama ile vajinal yoldan/hazneden vücut dışına atılmasıdır.   | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Ne katılıyorum Ne Katılmıyorum** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| **Fiziksel** **semptomlar** | 1. Menstrüasyon döneminde uykusuzluk yaşanır. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 2. Kadınlar menstrüasyon döneminde kendini tedirgin hisseder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 3. Menstrüasyon döneminde mide bulantısı yaşanır.   | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 4. Menstrüasyon döneminde odaklanma problemleri yaşanır. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 5. Menstrüasyon dönemindeki kadın kendini yorgun hisseder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| **Duygusal** **semptomlar** | 6. Menstrüasyon dönemindeki kadın kendini kötü hisseder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 7. Menstrüasyon dönemindeki kadın kendini depresif hisseder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 8. Menstrüasyon dönemindeki kadın kendini kirli hisseder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 9. Menstrüasyon dönemindeki kadın sinirli/gergin olur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| **Yeme****davranışı** | 10. Menstrüasyon döneminde kadının tatlı tüketimi artar. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 11. Menstrüasyon döneminde kadının iştahı açılır. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |

**Tutum Bölümü**

Aşağıda menstrüasyon (regl /adet) tutum ile ilgili 19 ifade bulunmaktadır. İfadelerde doğru ve yanlış cevap yoktur. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin karşısında ayrılan yere işaretleyiniz ve işaretsiz ifade bırakmayınız. Size verilen formun üzerine adınızı yazmayınız ve kimliğinizi belirtecek hiçbir işaret koymayınız. Katılımınız ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alt Boyutlar** | Menstrüasyon (Regl/Adet/Aybaşı/Adet döngüsü/Siklus): Her ay düzenli olarak kalınlaşıp gebelik için hazırlanan rahmin iç tabakasının, gebeliğin oluşmadığı durumlarda bir miktar kanama ile vajinal yoldan/hazneden vücut dışına atılmasıdır.   | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Ne katılıyorum Ne Katılmıyorum** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| **Menstrüasyona yönelik algı** | 1. Menstrüasyon bedeni temizleyen olumlu bir olaydır. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 2. Menstrüasyon kadınların her ay yaşadığı hassasiyet gerektiren bir durumdur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 3. Menstrüasyon olmamak kadını psikolojik olarak olumsuz etkiler. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 4. Menstrüasyon dönemindeki kadın bazı ibadetleri yapamaz. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 5. Menstrüasyon kadının anne olmasına imkân sağlayan bir mucizedir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 6. Menstrüasyon döneminde vücudun yenilendiğini düşünmek iyi hissettirir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 7. Menstrüasyon döneminde cinsel ilişkiye girilmesi uygun değildir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 8. Menstrüasyon müdahale edemediğin/ engelleyemediğin bir durumdur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| **Menstrüasyona yönelik rahatsızlık ve gizleme isteği** | 9. Menstrüasyon yaşayan kadın hastadır. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 10. Menstrüasyon döneminde olan kadın yeni bir doğmuş bebeği ve lohusa anneyi ziyaret etmemelidir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 11. Menstrüasyon gizlenmesi gereken bir durumdur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 12. Menstrüasyonun başlaması günahkârlığa geçişi simgeler. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 13. Menstrüasyon hakkında aile içinde açık ve rahat bir şekilde konuşulmaz. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| **Menstrüasyona yönelik duygular**  | 14. Menstrüasyon korkulacak bir durumdur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 15. Menstrüasyon nefret edilecek bir durumdur. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 16. Menstrüasyon mutsuzluğu ifade eder. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| **Sağlık göstergesi olarak algılanan menstrüasyon** | 17. Menstrüasyon her kadının yaşaması gereken hormonal değişikliklerin olduğu normal bir dönemdir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 18. Menstrüasyonun düzenli olması, sağlıklı olmanın bir göstergesidir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| 19. Menstrüasyon kadın için sağlıklı olmanın bir göstergesidir. | ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |

**Menstrüasyon (Regl/Adet) Semptom ve Tutum Ölçeği (MSTÖ)**

Ölçek 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm “Semptom” ve ikinci bölüm “Tutum” dan oluşmaktadır. “Semptom Bölümü” 11 madde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Semptom bölümündeki tüm maddeler yani 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 nolu maddeler ters maddelerdir. “Tutum Bölümü” 19 madde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Tutum bölümündeki ters maddeler 9,10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 nolu maddelerdir. Bölümler ayrı ayrı kullanılacağı gibi beraberde kullanılabilmektedir. Ölçeğin toplanabilirlik özelliği bulunmamaktadır. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır ve alınan puanlar arttıkça ilgili özellik de olumlu artmaktadır. Ölçek beşli Likert tipindedir. Ölçeği oluşturan maddeler ‘‘5: Kesinlikle katılıyorum, 4: Katılıyorum, 3: Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 1: Kesinlikle katılmıyorum,’’ şeklinde puanlanmaktadır.

**Semptom Bölümü Puanlama Yönergesi**

**Fiziksel semptomlar alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25’tir. Bu alt boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik fiziksel semptomun olumlu olduğu yani semptomun şiddetinin azaldığı yorumu yapılabilir.

**Duygusal semptomlar alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir. Bu alt boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik duygusal semptomun olumlu olduğu yani semptomun şiddetinin azaldığı yorumu yapılabilir.

**Yeme davranışı alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 2, en yüksek puan 10’dur. Bu alt boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik yeme davranışı semptomun olumlu olduğu yani semptomun şiddetinin azaldığı yorumu yapılabilir.

**Tutum Bölümü Puanlama Yönergesi**

**Menstrüasyona yönelik algı alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40’tır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik algının olumlu arttığı yorumu yapılabilir.

**Menstrüasyona yönelik rahatsızlık ve gizleme isteği alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 25’tir. Bu alt boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik rahatsızlık ve gizleme isteğine olumlu tutumun arttığı, yani rahatsızlık ve gizleme isteğinin azaldığı yorumu yapılabilir.

**Menstrüasyona yönelik duygular alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 3, en yüksek puan 15’tir. Bu alt boyuttaki maddelerin tamamı ters kodlanmaktadır. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça menstrüasyona yönelik duygulara ilişkin olumlu tutmun arttığı, yani olumsuz duyguların azaldığı yorumu yapılabilir.

**Sağlık göstergesi olarak algılanan menstrüasyon alt boyutu**

Alt boyuttan alınabilecek en düşük puan 3, en yüksek puan 15’tir. Bu alt boyuttan alınan puan arttıkça olumlu tutumun olduğu ve menstrüasyonu sağlık göstergesi olarak algılamanın da arttığı yorumu yapılabilir.