

## Orijinal Araştırma

# Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Menstrual Düzensizliğe Etkisi

The Effect of Ways of Coping With Stress by University Students on Menstrual Irregularities

Yeşim Aksoy Derya<sup>1</sup>, Sermin Timur Taşhan<sup>2</sup>, Tuba Uçar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü

<sup>2</sup>İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

## Özet

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının menstrual düzensizliğe etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Ebelik ve Hemşirelik Bölümlerinde 15 Kasım-01 Aralık 2012 tarihleri arasında tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 678 ebe ve hemşire öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplandığı gün okulda bulunan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 365 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veriler, "Kişisel Tanıtım Formu" ve "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği"(SBTÖ) aracılığı ile elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; yüzdelik hesaplama, ki-kare ( $X^2$ ) ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin %23.8'inde menstrual düzensizlik yaşandığı saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin menstrual düzensizliğinin olması ile KGY, İY, ÇY ve SDA alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Menstrual düzensizliği olan üniversite öğrencilerinde BEY alt boyutu puan ortalaması  $6.51\pm 3.1$ , olmayan üniversite öğrencilerinde  $7.32\pm 2.8$ 'dir ( $p<0.05$ ). Araştırmada, her dört öğrenciden birinin menstrual düzensizlik yakınması yaşadığı ve menstrual düzensizlik yakınması olanların stres karşısında daha az boyun eğici davranış sergiledikleri saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Menstrual Düzensizlik, Stresle Başa Çıkma, Üniversite Öğrencileri.

## Abstract

In this study, it was aimed to determine the effect of ways of coping with stress experienced by university students on menstrual irregularities. The present descriptive and correlational study was performed at the Department of Midwifery and Nursing in School of Health, İnönü University between 15<sup>th</sup> November and 1<sup>st</sup> December 2012. Study population consisted of 678 nursing and midwifery students. The sample was composed of 201 students accepting to participate and being at school while collecting data. The data were collected through the "Personal Information Form" and the "Ways of Coping with Stress Inventory". Student's *t* test,  $X^2$  and percentages were used for data analysis. Occurrence of menstrual irregularities was determined in 23.8% of the students in the study. No significant correlation was found between irregular menstruation and the mean scores in the sub-dimensions of SRA, OA, DA and SSS ( $p>0.05$ ). While the students with irregular menstruation had a mean score of  $6.51\pm 3.1$  in the sub-dimension of SA, those not suffering from irregular menstruation had a mean score of  $7.32\pm 2.8$  in this sub-dimension ( $p<0.05$ ). In the study, one out of every four students experienced menstrual complaints of irregularities, and students with symptoms of menstrual irregularity were found to exhibit less surrendering approach behaviour when faced with stress.

**Key Words:** Cope With Stress, Irregular Menstruation, University Students.

## Giriş

Menstrual düzensizlik genellikle menstrual siklus uzunluğunda anormal değişim ya da menstrual siklusun değişkenliği olarak tanımlanmaktadır (1). Adölesan ve gençlik dönemlerinde yaygın olarak görülen menstrual düzensizliklerin bu yaş gruplarına ait jinekolojik şikayetlerin önemli bir kısmını oluşturduğu ve adet gören kadınların %10-38'ini etkilediği tahmin edilmektedir (1-4).

Literatürde, üniversite öğrencilerinin sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda birçok somatik ve psikişik reaksiyona maruz kaldığı ve bu reaksiyonların öğrenciler üzerinde taşikardi, aşırı terleme, hazımsızlık, uyku problemleri ve menstrual düzensizlikler gibi bir çok soruna neden olabileceği belirtilmektedir (5-8). Yapılan çalışmalarda menstrual düzensizliğe neden olan risk faktörleri olarak yaş, menarş yaşı, beden kitle indeksi ve fiziksel egzersizin yanı sıra etnik köken, sigara/alkol kullanımı, kafein tüketimi, gece nöbetli çalışma ve kronik hastalıklar olduğu gösterilmiştir (1, 9). Ayrıca majör depresyon (10) ve psikolojik strese maruz kalmanın menstrual siklusu etkileyerek menstrual siklus düzensizliğine neden olabileceği belirtilmektedir (3, 9, 11). Palm-Fischbacher ve Ehlert (1) yaptıkları çalışmada stres yaşayanlarda menstrual düzensizliklerin daha fazla olduğunu, Harlow ve Matanoski (10) stresin

menstrual siklus süresinde uzamaya, Fenster ve ark. (12) ise stresin menstrual siklus süresinde kısaltmaya neden olduğunu göstermişlerdir. Bu çalışma sonuçları menstrual siklus ve stres arasında oldukça hassas bir denge olduğunu ve temelde menstrual siklus düzeninin bireyin stresi kontrol altında tutmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (1, 10, 12, 13).

Stresle başa çıkma ya da stresi kontrol altında tutma, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için gereklidir. Uygun stresle başa çıkma tarzının kişiler tarafından kullanımı stresle ilişkili negatif duyguları düzenleyerek alternatif çözümler üreten koruyucu bir işlev olarak görev almaktadır. Ayrıca stresle başa çıkma tarzı iyi olan kişilerin stres karşısında bireysel sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri belirtilmektedir (1, 6, 14). Menstrual siklus ve stres üzerine yapılan çalışmalarda da stres kontrolü vurgulanarak menstrual siklus düzeninin bireyin stresi kontrol altında tutmasıyla ilişkili olduğu ve uygun stresle başa çıkma tarzının kullanılması kronik stresi azaltarak menstrual siklusun düzenli hale gelmesine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (1, 10-13). Bu bilgilere rağmen uygun stresle başa çıkma tarzını kullanmanın menstrual siklus düzenine etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının

menstrual düzensizliğe etkisini belirlemek amaçlanmıştır.

### **Gereç ve Yöntem**

#### **Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı türde planlanmıştır. Araştırmanın evrenini, İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda, 2012-2013 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Ebelik ve Hemşirelik Bölümünde öğrenimlerini sürdüren kız öğrencilerin tamamı (678 öğrenci) oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini, verilerin toplandığı gün okulda bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 365 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada evrenin %53.83'üne ulaşılmıştır.

Araştırmada son bir ayda cinsel yönden aktif olan öğrencilerin menstrual siklus düzenini bozabilecek doğurganlığa ilişkin faklı sorunların olabileceği düşünülerek, cinsel yönden aktif olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.

#### **Verilerin Toplanması**

Veriler araştırmacılar tarafından 2012-2013 eğitim-öğretim yılı güz döneminde, haftanın beş günü, öğrencilerin derslerinin bitiminde toplanmıştır. Veri toplama formları sınıf ortamında, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra dağıtılmış ve bireysel olarak doldurmaları istenmiştir. Öğrenciler veri toplama formunu ortalama 10-15 dakikada doldurduktan sonra sınıf köşesinde oluşturulan bir platforma bırakmaları istenmiştir. Bırakılan formlar daha sonra araştırmacılar tarafından toplanmıştır.

#### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak oluşturulan Kişisel Tanıtım Formu (1, 9) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılarak toplanmıştır. Formların anlaşılabilirliğini değerlendirmek üzere 10 öğrenci üzerinde yapılan pilot çalışma sonuçları, örnekleme dahil edilmemiştir.

**Kişisel Tanıtım Formu;** İki bölümden oluşan formun ilk bölümünde öğrencilerin bireysel özellikleri (yaş, bölüm, gelir durumu, mevcut ruhsal durum, psikiyatrik hastalık varlığı) sorgulanmıştır. İkinci bölümde öğrencilerin menstruasyon sıklığını (oligomenore, polimenore, sekonder amenore) belirlemek amacıyla sorular sorulmuştur. Araştırmada öğrencilerin sadece menstruasyon sıklığı değerlendirilmiştir. Araştırmada 22-34 günde bir olan menstrual kanama, normal menstruasyon sıklığı olarak kabul edilmiştir. Adet kanamasının 35 günden daha uzun aralarla olması oligomenore, adet kanamasının 22 günden daha kısa aralarla olması polimenore olarak kabul edilmiştir. Sekonder amenore ise son menstrual tarihten itibaren 90 gün ve üzerinde menstrual kanamanın olmaması şeklinde tanımlanmıştır (3, 4, 11, 15).

**Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ);** Bireylerin genel ya da belirgin stres durumlarıyla başa çıkmada kullandıkları yolları belirleyebilmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır (16). Ölçek kendine güvenli yaklaşım (KGY), iyimser yaklaşım (İY), çaresiz yaklaşım (ÇY), boyun eğici yaklaşım (BEY) ve sosyal destek arama (SDA) olmak üzere 5 alt gruptan oluşmaktadır. Ölçeğin 8., 10., 14., 16., 20., 23., 26. maddeleri KGY; 2, 4., 6., 12., 18. maddeleri İY; 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27., 28. maddeleri ÇY; 5., 13., 15., 17., 21., 24. maddeleri BEY ve 1., 9., 29., 30. maddeleri ise SDA maddeleridir. Otuz maddeden oluşan, 4'lü likert tipindeki ölçeğin maddelerine verilen yanıtlar "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmemekte, alt ölçekler için ayrı ayrı puanlar hesaplanmaktadır. Alınan puanın yüksekliği, ölçekte yer alan başa çıkma yollarının yoğun olarak kullanıldığını yansıtmaktadır. Ölçeğin alt gruplarının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları; Kendine Güvenli Yaklaşım 0.80, İyimser Yaklaşım 0.68, Çaresiz Yaklaşım 0.73, Boyun Eğici Yaklaşım 0.70, Sosyal Destek Arama 0.47 olarak bulunmuştur (16). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri sırasıyla Kendine Güvenli Yaklaşım 0.71, İyimser Yaklaşım 0.59, Çaresiz Yaklaşım 0.49, Boyun Eğici Yaklaşım 0.48, Sosyal Destek Arama 0.42 olarak hesaplanmıştır.

#### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 10.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdeler hesaplanması, ki-kare ( $X^2$ ) ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık  $p < 0.05$  kabul edilmiştir (17).

#### **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmanın uygulanabilmesi için İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'ndan yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilerek, bireysel bilgilerinin korunacağı belirtilmiş gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada öğrencilerin sadece menstruasyon sıklığının değerlendirilmiş olması ve bir sağlık yüksekokulunun ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencileri ile yapılmış olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

#### **Bulgular**

Araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması  $20.28 \pm 1.99$ 'dur. Öğrencilerin %46'sının ebelik, %54'ünün hemşirelik bölümünde okuduğu saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin %39.2'si gelirinin giderinden az olduğu, %58.1'i ise gelirinin giderine denk olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin Menstrual Düzensizlik ve Türlerinin Dağılımı (S:365)

	Sayı	%
<b>Menstrual düzensizlik yaşama</b>		
Evet	87	23.8
Hayır	278	76.2
<b>Oligomenore</b>		
Evet	53	14.5
Hayır	312	85.5
<b>Polimenore</b>		
Evet	35	9.6
Hayır	330	90.4
<b>Sekonder Amenore</b>		
Evet	10	2.7
Hayır	355	97.3
<b>Toplam</b>	365	100.0

Araştırmada öğrencilerin menstrual düzensizlik yaşama durumu Tablo 1’de gösterilmektedir. Araştırmada menstrual düzensizlik yaşayan öğrenci oranı %23.8’dir.

Menstrual düzensizlik türleri sırası ile, %14.5 oligomenore, %9.6 polimenore ve %2.7 ile sekonder amenore olarak saptanmıştır.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Menstrual Düzensizlik Yaşama Durumunun Mevcut Ruhsal Duruma Göre Dağılımı (S:365)

Mevcut Ruhsal Durum	Menstrual Düzensizlik Yaşama				İstatistiksel Anlamlılık*
	Evet		Hayır		
	Sayı	%	Sayı	%	
İyi/Çok İyi	35	40.2	148	53.2	$\chi^2 = 5.789$
Orta	32	36.8	84	30.2	$p = 0.055$
Kötü/Çok Kötü	20	23.0	46	16.6	

\* $\chi^2$ : Ki-kare

Araştırmada öğrencilerin menstrual düzensizlik yaşama durumunun mevcut ruhsal duruma göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmektedir. Araştırmada menstrual düzensizlik yaşayan öğrencilerin ruhsal durumlarının %40.2’sinin iyi/çok iyi, %36.8’inin orta, %23’ünün

kötü/çok kötü olduğu saptanmıştır. Araştırmada öğrencilerin ruhsal durumları ile menstrual düzensizlik yaşama durumları arasında istatistiksel olarak önemli farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Menstrual Düzensizlik Yaşama Durumunun Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puan Ortalamalarına Göre Dağılımı (S:365)

Menstrual Düzensizlik Yaşama	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği				
	KGY	İY	ÇY	BEY	SDA
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evet	12.91 $\pm$ 3.7	9.11 $\pm$ 2.5	11.71 $\pm$ 3.9	6.51 $\pm$ 3.1	6.98 $\pm$ 2.0
Hayır	12.96 $\pm$ 3.8	9.23 $\pm$ 2.5	11.89 $\pm$ 3.7	7.32 $\pm$ 2.8	7.04 $\pm$ 2.2
<b>İstatistikse</b>	$t: -0.99$	$t: 0.395$	$t: 0.397$	$t: 2.161$	$t: 0.247$
<b>Anlamlılık*</b>	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p > 0.05$	$p < 0.05$	$p > 0.05$

\* t: Bağımsız gruplarda t testi

Araştırmada öğrencilerin menstrual düzensizlik yaşama durumuna göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği puan ortalamalarının dağılımı Tablo 3’de gösterilmektedir. Araştırmada öğrencilerin menstrual düzensizliğinin olması ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği’nin KGY, İY, ÇY ve SDA alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Menstrual

düzensizliği olan üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları ölçeği’nin BEY alt boyutu puan ortalaması 6.51 $\pm$ 3.1, menstrual düzensizliği olmayan üniversite öğrencilerinde 7.32 $\pm$ 2.8’dir. Aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Menstrual Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına Göre Dağılımı (S:365)

Menstrual Özellikler	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği				
	KGY $\bar{X} \pm SS$	İY $\bar{X} \pm SS$	ÇY $\bar{X} \pm SS$	BEY $\bar{X} \pm SS$	SDA $\bar{X} \pm SS$
<b>Oligomenore</b>					
Evet	12.98 ± 3.69	9.00 ± 2.68	11.55 ± 3.82	7.26 ± 3.08	7.09 ± 2.40
Hayır	12.94 ± 3.77	9.17 ± 2.50	11.79 ± 3.93	7.09 ± 2.87	6.98 ± 1.97
<b>İstatistiksel Anlamlılık*</b>	<i>t:0.064</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.461</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.405</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.400</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.374</i> <i>p&gt;0.05</i>
<b>Polimenore</b>					
Evet	12.17 ± 4.03	9.00 ± 2.91	12.57 ± 3.70	7.11 ± 3.17	6.77 ± 2.01
Hayır	13.03 ± 3.72	9.16 ± 2.48	11.67 ± 3.93	7.12 ± 2.87	7.02 ± 2.04
<b>İstatistiksel Anlamlılık*</b>	<i>t:1.291</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.365</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:1.288</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.006</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.688</i> <i>p&gt;0.05</i>
<b>Sekonder Amenore</b>					
Evet	13.20 ± 3.91	10.30 ± 1.76	10.70 ± 3.02	7.70 ± 2.35	6.60 ± 2.01
Hayır	12.94 ± 3.76	9.11 ± 2.54	11.79 ± 3.93	7.10 ± 2.91	7.01 ± 2.04
<b>İstatistiksel Anlamlılık*</b>	<i>t:0.212</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:1.462</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.869</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.640</i> <i>p&gt;0.05</i>	<i>t:0.624</i> <i>p&gt;0.05</i>

\* t: Bağımsız gruplarda t testi

Araştırmada öğrencilerin menstrual özelliklerinin stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanlarına göre dağılımı Tablo 4’de gösterilmektedir. Öğrencilerin menstrual özellikleri oligomenore, polimenore, sekonder amenore başlıkları altında değerlendirilen tabloda, stresle başa çıkma tarzları ölçeği’nin KGY, İY, ÇY, BEY ve SDA alt boyutları puan ortalamaları ile oligomenore, polimenore ve sekonder amenore arasında istatistiksel olarak önemli farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

### Tartışma

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının menstrual düzensizliğe etkisinin incelendiği bu çalışmada, öğrencilerin %23.8’inin menstrual düzensizlik yaşadığı saptanmıştır. Palm-fischbacher ve Ehlert (1) menstrual düzensizliklerin genellikle menstrual siklus uzunluğunda anormal artış veya değişkenlik olarak ortaya çıktığını ve menstrual dönemdeki kadınların %10-38’ini etkilediğini belirtmiştir. Allsworth ve arkadaşları (11) yapmış oldukları çalışmada menstrual düzensizlik oranını %33 olarak saptamıştır. Adinma ve Adinma (18) Nijeryalı adolesan öğrencilerin menstrual özelliklerini incelediği çalışmada, düzensiz menstruasyon oranını %22.5 olarak tespit etmiştir. Elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir.

Kadın sağlığını olumsuz etkileyen psikolojik faktörlerin özellikle menstrual siklus üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (13, 19). Negatif ruh durumu ve menstrual düzensizlikler arasındaki ilişki iyi bilinen bir görüştür (20). Araştırmada öğrencilerin ruhsal durumları ile menstrual düzensizlik yaşama durumları arasında istatistiksel olarak önemli farklılık saptanmamıştır ( $p>0.05$ ). Bu durumun bireysel özelliklere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir. Nitekim, Davydow, Shapiro ve Goldstein (21) menstrual siklus özelliklerinin negatif ruh durumuna bağlı olarak değişebileceğini ancak bu durumun bireysel özelliklere göre farklılık gösterebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Romans ve arkadaşları (20) öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ruh durumu ve menstrual siklus arasındaki ilişkiyi incelemiş ve negatif ruh durumunun öğrencilerin %38.9’unu etkilemediği, %38.3’ünde ise menstrual siklus aşamalarında etki yarattığı belirtilmiştir. Elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir.

Literatürde, yaşamsal stresörlerin menstrual düzensizliklerle ilişkili olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır. Chang ve arkadaşları (9), Tayvanlı hemşirelik bölümü üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada stres düzeyinin menstrual siklus karakterleri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Sood ve arkadaşları (7) stres ve düzensiz menstrual siklus arasında pozitif korelasyon olduğunu belirtmiştir. Stres düzeyinin menstrual düzensizlik üzerine olumsuz etkisi nedeni ile menstrual düzensizlik şikayeti olan kadınlarda stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, menstrual düzensizlik şikayeti olan kadınlarda stresi gidermeye yönelik müdahalelerin yönetim stratejisinin bir parçası olması gerektiği belirtilmektedir (11, 13). Araştırmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, KGY, İY, ÇY ve SDA alt boyutlarında gruplar arasında önemli bir fark saptanmamıştır. Ancak menstrual düzensizliği olan öğrencilerde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği BEY alt boyutu puan ortalamasının, menstrual düzensizliği olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiş ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Menstrual düzensizlik yaşayan öğrencilerin yaşamayan öğrencilere oranla daha fazla strese maruz kaldığı ve değişkenlikten doğan zorlanma ve yeni duruma uyum sağlama çabası göstererek daha az BEY sergilediği görülmüştür.

### Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, her dört öğrenciden birinin menstrual düzensizlik yaşadığı belirlenmiştir. Stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici davranışın menstrual düzensizlik yaşayanlarda daha az kullanıldığı, diğer başa çıkma tarzlarının her iki grupta da benzer olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkılarak;

- Adolesan ve gençlerin menstrual siklus özellikleri konusunda bilgilendirilmesi,
- Menstrual düzensizlik yaşayan öğrencilerde stresle başa çıkma tarzlarının sorgulanması ve uygun stresle baş etme yöntemlerinin öğretilmesi,
- Ayrıca öğrencilerin kişisel özelliklerinden kaynaklanan stres kaynakları, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları ile menstrual siklus arasındaki ilişkiyi ele alan farklı ve geniş örneklem gruplarını içeren çalışmaların yapılması önerilmektedir.

### **Kaynaklar**

1. Palm-fischbacher S, Ehlert U. Dispositional resilience as a moderator of the relationship between chronic stress and irregular menstrual cycle. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 2014; 35(2): 42–50.
2. Özdemir F, Pasinlioğlu T. Adet düzensizliği şikayeti olan bekar adölesanların anksiyete düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2007; 10(1): 30-40.
3. Cakır M, Mungan I, Karakas T., Girişken I., Okten A. Menstrual pattern and common menstrual disorders among university students in Turkey. *Pediatr Int* 2007; 49(6): 938–942.
4. Rigon F, Sanctis V, Bernasconi S., Bianchin L., Bona G., Bozzola M., Buzi F., Radetti G., Tatò L., Tonini G., Sanctis C., Perissinotto E. Menstrual pattern and menstrual disorders among adolescents: an update of the Italian data. *Ital J Pediatr* 2012; Aug 14; 38: 38. doi: 10.1186/1824-7288-38-38.
5. Chrzanowska D, Wdowiak L, Bojar I. The origin of stress, its causes, symptoms and frequency of appearance among the students of Medical University of Lublin. *Ann Univ Mariae Curie Skłodowska Med* 2004; 59(1): 438-443.
6. Temel E, Bahar A, Çuhadar D. Öğrenci hemşirelerin stresle başleme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2007; 2(5): 107-118.
7. Sood M, Azlinawati AD, Daher AM. Poor correlation of stress levels and menstrual patterns among medical students. *J Asian Behav Studies (JAS)* 2012; 2(7): 59-66.
8. Ekinci M, Şahin Altun Ö, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılabilirlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2013; 4(2): 67-74.
9. Chang PJ, Chen PC, Hesieh CJ., Chiu L. Risk factors on the menstrual cycle of healthy Taiwanese college nursing students. *Aust N Z J Obstet Gynaecol* 2009; 49: 689–694.
10. Harlow SD, Matanoski GM. The association between weight, physical activity, and stress and variation in the length of the menstrual cycle. *Am J Epidemiol* 1991; 133: 38–49.
11. Allsworth JE, Clarke J, Peipert JF, Hebert MR, Cooper A, Boardman LA. The influence of stress on the menstrual cycle among newly incarcerated women. *Womens Health Issues* 2007; 17: 202–209.
12. Fenster L, Waller K, Chen J, Hubbard AE, Windham GC, Elkin E, Swan S. Psychological stress in the workplace and menstrual function. *Am J Epidemiol* 1999; 149: 127–134.
13. Edozien LC. Mind over matter: psychological factors and the menstrual cycle. *Curr Opin Obstet Gynaecol* 2006; 18(4): 452-456.
14. Bulut N. İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2005; 13(2): 465-478.
15. Taşkın L. Üreme Sikluslu Anomalileri. *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği, Sistem Ofset Matbaacılık* Ankara, 2009, ss: 611-618.
16. Şahin D, Durak A. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Psikoloji Dergisi* 1995; 10(34): 56-73.
17. Büyükoztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. *Pegem Yayıncılık*, Ankara, 2007.
18. Adinma ED, Adinma JI. Menstrual characteristics amongst south-eastern Nigerian adolescent school girls. *West Afr J Med* 2009; 28(2): 110-113.
19. Motzer SA, Hertig V. Stress, stress response, and health. *Nurs Clin N Am* 2004; 39: 1-17.
20. Romans S, Clarkson R, Einstein G, Petrovic M, Stewart D. Mood and the menstrual cycle: a review of prospective data studies. *Gend Med* 2012; 9(5): 361-384.
21. Davydow DM, Shapiro D, Goldstein IB. Moods in everyday situations: effects of menstrual cycle, work, and personality. *J Psychosom Res* 2004; 56: 27-33.

### **Sorumlu Yazar:**

**Yeşim AKSOY DERYA**  
İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Ebelik Bölümü.

E-mail: yesim.aksoy@inonu.edu.tr