

*Araştırma Makalesi/Research Article*

## **Ebelik Bölümü Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Görülme Sıklığı ve Baş Etme Yöntemleri**

### ***Premenstrual Syndrome Prevalence and Coping Methods in Midwifery Students***

**Merve AFACAN SATIOĞLU<sup>1</sup>, Esra Nur KABAKCI<sup>2</sup>**

**Öz:** Amaç: Premenstrual Sendrom, menstrasyonun başlangıcında görülen duygusal, fiziksel ve davranışsal sorunların bütünüdür. Bu çalışmanın amacı, ebelik bölümü öğrencileri arasında premenstrual sendrom görülme sıklığının tespit edilmesi ve öğrencilerin baş etme yöntemlerinin belirlenmesidir. Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı çalışma, Şubat-Mayıs 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada örneklem seçilmemiş olup, Türkiye’de farklı üniversitedeki ebelik bölümü öğrencilerinden 364’üne ulaşılmıştır. Veriler, kişisel bilgi formu ve Premenstrual Sendrom (PMS) Ölçeği ile toplandı. Verilerin analizi SPSS 27.0 paket programı kullanılarak betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) ile yapıldı ve güvenilirlik için Cronbach's  $\alpha$  McDonald's  $\omega$  kat sayıları hesaplandı. Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalamaları  $21,9 \pm 1,7$  ve menarş yaş ortalamaları  $13,27 \pm 1,3$  olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %48,5’inin düzenli menstrasyon gördüğü, ortalama 4-7 gün sürdüğü, %82,6’sının dismonere yaşadığı saptanmıştır. Öğrencilerin %82,5’inin menstrasyon döneminde karın, bel, sırt ağrısı gibi fiziksel şikayetler yaşadığı, %77’sinin gerginlik, sinirlilik, alınganlık gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşadığı bulunmuştur. Bu sorunlarla baş etmede ise %41,7’sinin bitkisel tedaviye, %31,5’inin tıbbi tedaviye başvurduğu görülmüştür. Öğrencilerin PMS ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar kesme noktalarına göre değerlendirildiğinde; premenstrual dönemde öğrencilerin %44,2’sinde sinirlilik, %48,1’inde depresif duygulanım, %75,2’sinde iştah değişimleri, %65,6’sında yorgunluk, %62,4’ünde şişkinlik, %65,7’sinde ağrı, %60,7’sinde uyku değişimleri, %20,6’sında anksiyete yakınmalarının ve %42,6’sında depresif düşünceler görüldüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin PMS ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $111,56 \pm 21,10$  olarak saptanmıştır. Sonuç: Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin orta düzeyde PMS yaşadıkları saptanmıştır. Bu konuda öğrencilere lisans düzeyi eğitim müfredatlarında daha çok yer verilmesi, PMS tanısı alan öğrencilerin PMS ile baş etmede mutlaka sağlık profesyonellerine yönlendirilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Premenstrual Sendrom, Ebelik öğrencisi, Başetme yöntem.

**Abstract:** Objective: Premenstrual syndrome is a set of emotional, physical and behavioural problems seen at the beginning of menstruation. The aim of this study was to determine the prevalence of premenstrual syndrome among midwifery students and to determine the coping methods of students. Materials and Method: The descriptive study was conducted between April 2022 and March 2023. No sample was selected in the study and 364 midwifery students from different universities in Turkey were reached. Data were collected using a personal information form and the Premenstrual Syndrome Scale. Chi-square and t-test in two independent groups were applied in the analyses of the data. Variables found to be significant as a result of these tests ( $p < 0.05$ ) were included in the binary logistic regression model. Results: The mean age of the students was  $21.9 \pm 1.7$  years and the mean age at menarche was  $13.27 \pm 1.3$  years. It was found that 48.5% of the students had regular menstruation, lasted an average of 4-7 days, and 82.6% of the students were dysmonereous. It was found that 82.5% of the students experienced physical complaints such as abdominal, lumbar and back pain during menstruation, and 77% of them experienced psychological disorders such as tension, nervousness and irritability. In coping with these problems, 41.7% of them resorted to herbal treatment and 31.5% to medical treatment. When the scores obtained by the

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar: Araş. Gör., Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0003-2610-322X, merveafacan@karabuk.edu.tr  
Res. Assist, Karabük University, Faculty of Health Sciences

<sup>2</sup>Araş. Gör., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0001-9399-1779, esranurkabakci@gmail.com  
Res. Assist. Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Health Sciences

students from the sub-dimensions of the PMS scale were evaluated according to the cut-off points; 75.2% of the students had appetite during premenstrual period.

**Keywords:** Premenstrual syndrome, Midwifery student, Coping method.

## Giriş

Premenstrual sendrom (PMS), menstrual siklusun luteal fazında başlayan fiziksel, psikolojik ve davranışsal olarak ortaya çıkan sorunlar kümesi olarak tanımlanabilmektedir (Karaküçük, Sönmez ve Kenç, 2022). Premenstrual sendrom tanısının konulabilmesi için menstruasyon başlamadan 5 gün öncesinde semptomların görülmesi ve menstruasyon başladıktan sonra 4 gün içerisinde semptomların bitmesi gerekmektedir (ACOG, 2021). Ancak semptomların menstruasyonun başlaması ile sona erdiğini söyleyen kaynaklar da vardır (Kısa, Zeyneloğlu ve Güler, 2012).

Fiziksel, davranışsal ve psikolojik semptomlar olarak kendini gösteren PMS, her kadında farklı şiddette görülebilmektedir (Tablo 1) (Çitil ve Çitil Canbay, 2022; ACOG, 2021; Bakır ve Kızılkaya Beji, 2021; Schiola, Lowin, Lindemann, Patel ve Endicott, 2011). Özellikle genç kadınlarda PMS semptomlarının daha şiddetli olduğu bilinmektedir.

**Tablo 1:** Premenstrual Sendrom Belirtileri

<b>Fiziksel belirtiler</b>	<b>Psikolojik belirtiler</b>	<b>Davranışsal belirtiler</b>
Memelerde dolgunluk ve hassasiyet	Huzursuzluk	Aşırı uyuma veya uykusuzluk
Kas-eklem, sırt, baş ağrısı	Gerginlik	Yorgunluk
Abdominal ağrı	Kızgınlık	Öfkenin kontrol edilememesi
Şişkinlik	Anksiyete	Baş dönmesi
Kilo alma	Unutkanlık	Cinsel istekte değişiklik
Ödem	Şiddete eğilim	İştah artma veya azalma
Mide bulantısı	Konsantrasyonda azalma	Ağlama
Akne oluşumunda artma	İrritabilite	Aktivite seviyesinde azalma
Çarpıntı	Yalnızlık hissi	Sosyal geri çekilme
Terleme	Depresif ruh hali	Günlük aktivitelere ilgide azalma
Tremorlar	Konfüzyon	Kazalara eğilim
Konstipasyon veya diyare	Öz saygıda azalma	Kavgacı tutum
Uyuşukluk	Mod değişimleri	
Üşüme veya sıcak basmaları	Aşırı hassasiyet	
Oligüri	İşten kaçma	
Saçlarda kuruma	Suçluluk hissi	
Aşırı susama	Paranoya	

Literatürde farklı ülkelerde konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, üreme çağındaki kadınların %90'nın PMS semptomlarını hafif olarak; %20-40'nın sosyal yaşamı etkileyecek düzeyde şiddetli yaşadığı belirtilmiştir. %2 ila %8'inde ise PMS'nin ağırlaşmış tablosu olarak tanımlanan "Premenstrual Disforik Bozukluk (PMSDD)" görüldüğü bildirilmiştir (Chumpalova vd., 2020; Karaküçük vd., 2022). Premenstrual Disforik Bozukluk semptomları PMS semptomları ile paralellik göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün ise, Uluslararası

Hastalık Sınıflandırma (ICD-11) raporunda PMSDD'ye yer vermesi dikkat çekicidir (Reed vd., 2019).

Kadın hayatını direkt olarak etkileyen PMS'nin epidemiyolojik çalışmalarında, her kadında görülen semptomların farklılığından dolayı farklı sonuçlar elde edilmiştir (Bakır ve Kızılkaya Beji, 2021). Direkvand, Sayehmiri, Delpisheh ve Kaikhavandi, (2014), tarafından yapılan metaanaliz çalışmasında, 17 farklı ülkedeki araştırmalar incelenmiş ve PMS prevalansı %47,8 olarak bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir metaanaliz çalışmasında ise, lise öğrencilerindeki yaygınlığı %59, üniversite öğrencilerinde %50,3 ve genel popülasyonda kadınlarda %66, genel PMS prevalansı ise %52,2 olarak bulunmuştur (Erbil ve Yücesoy, 2021). Kadın sağlığını bu denli olumsuz yönde etkileyen PMS, aynı zamanda önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınabilir. Şiddeti her kadının kişisel özellikleri, varolan hastalıkları, çevresel faktörlere ve ruhsal değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Hatta bir kadının her menstrual siklusunda da farklı şiddette görülebilmektedir. Fiziksel semptomların yanı sıra PMS, ruhsal sıkıntıların artmasına zemin hazırlamaktadır (Prungsin ve Taneepanichskul, 2016). Premenstrual sendrom semptomlarının farkında olmayan ve baş edemeyen kadınların üretkenliğinin azaldığı, sosyal yaşamının olumsuz etkilendiği, kaza yapma olasılığın arttığı vb. bilinmektedir (Elkin, 2015). Premenstrual sendromun tedavi edilmemesi durumunda ilerleyen zamanlarda, kişisel ve çevresel stresörlerin de artmasıyla PMSDD'nin görülmesi kaçınılmazdır (Shehadeh ve Hamdan-Mansour, 2017). Dolayısı ile PMS ile baş etmek kadının hayatında önemli konulardan biridir.

Premenstrual sendrom semptomlarının yönetiminde yaygın olarak farmakolojik ve nonfarmakolojik yöntemler kullanılmaktadır. Farmakolojik olarak en sık analjeziklerin kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca oral kontraseptifler, progesteron, danazol, kalsiyum, magnezyum, antiinflamatuvar, diüretik tedavisi, E vitamini takviyesi (ACOG, 2021), gonodotropin releasing hormon antagonistleri, anksiyolitikler ve antidepresanların kullanıldığı görülmektedir (Şimşek Küçükkelepçe, Duman ve Gölbaşı, 2022). Bu ajanların baş ağrısı, yorgunluk, duygu durumunda farklılaşma gibi kontraendikasyonlarından dolayı (Magon, 2011; Şimşek Küçükkelepçe vd., 2022) nonfarmakolojik yöntemlere yönelebilmektedirler. Nonfarmakolojik yöntemlerin tercih edilmesinin diğer nedenleri ise, kolay kullanımlı, daha ucuz, kolay ulaşılabilir, daha az komplikasyonlu olması olarak sıralanabilmektedir (World Health Organization, 2000). Refleksoloji, yoga, aromaterapi, kayropraksi, fitoterapi, akupunktur, hipnoz gibi yöntemlerin yanı sıra; diyet değişiklikleri, sıcak uygulama, yürüme,

egzersiz, karın-bel bölgesine masaj da kullanılan nonfarmakolojik yöntemlerdendir (Karout, Hawai ve Altuwaijri, 2012; Yüksekol, 2017; ACOG, 2021; Karaküçük vd., 2022).

Literatürde kadınların PMS semptomlarını yaygın olarak yaşadıkları ancak menstruasyon hakkında bilgi düzeylerinin düşük olmasından dolayı tıbbi tedavi alma oranlarının düşük olduğu bildirilmiştir (Selçuk, Avcı ve Yılmaz, 2014; Aşçı, Gökdemir ve Özcan, 2015). Kadınların menstruasyon hakkında bilgi düzeylerinin artırılması ile olumlu tutum geliştirmelerine yardım edilmesinin, kadının PMS ile baş etme yöntemlerinin belirlenmesi ile yaşanan sorunların azaltılması açısından önemli olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada, ebelik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin PMS sıklığının ve baş etme yöntemlerinin belirlenerek hem kendileri hem de mezuniyet sonrası hizmet verecekleri kadınlar için farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır.

### **Gereç ve Yöntem**

Tanımlayıcı tipte tasarlanan çalışma, Karabük Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay alındıktan sonra (Karar No: 2023/1230) Şubat-Mayıs 2023 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışma, Karabük Üniversitesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Ebelik bölümlerinde yürütülmüştür. Katılımcı üniversitelerdeki tahmini öğrenci sayısı 1950'dir. Araştırma evreninde bilinen örneklem büyüklüğü formülü ( $\alpha=0.05$ ,  $1 - \beta=0.95$ ) kullanılarak Raosoft örneklem büyüklüğü hesaplama programı ile çalışmada minimum 322 öğrenciye ulaşılabileceği belirlenmiştir (<http://www.raosoft.com/samplesize.html>). Çalışmaya katılmayı kabul eden 364 öğrenci ile veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Veri toplama aracı olarak kişisel veri toplama formu ve Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ) kullanılmıştır. Kişisel veri toplama formu katılımcıların sosyodemografik ve premenstrual ve menstrual dönemlerini sorgulayan 18 sorudan oluşmaktadır. PMSÖ ise, Gençdoğan (2006) tarafından geliştirilen ölçek 9 alt boyut ve 44 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert yapıdaki ölçeğin "Hiç" seçeneğine 1 (bir) puan, "Sürekli" seçeneğine 5 (beş) puan verilmektedir. Ölçek toplam puanı içinse en düşük puan 44, en yüksek puan ise 220'dir. Alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve en yüksek toplam puanlar; depresif duygulanım, anksiyete ve depresif düşünce alt boyutları için 7- 35, yorgunluk için 6-30, sinirlilik için 5-25, ağrı, iştah değişimi, uyku değişimi ve şişkinlik alt boyutları içinse 3-15'dir. Ölçeğin toplam ve alt boyutlarından alınan puanlar alınabilecek en yüksek puanların %50'sini geçmesi durumunda PMS'nin varlığından söz edilir. Ölçeğin cronbach alfa güvenilirliği 0,75 olup, bu çalışma için

cronbach alfa 0,98 olarak bulunmuştur. Veri toplama araçları Google Forms aracılığı ile çevrimiçi olarak e-posta yolu ile öğrencilere ulaştırılmıştır.

Verilerin analizi SPSS 27.0 paket programı kullanılarak betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) yapıldı ve güvenilirlik için Cronbach's  $\alpha$  kat sayıları hesaplandı.

## Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğu (%97,3) 17-25 yaş aralığındadır. Sınıf düzeyi bakımından çalışmaya katılım benzer olup sırasıyla ikinci sınıf (%30,2), dördüncü sınıf (%26,6), birinci sınıf (%24,7) ve üçüncü sınıf (%18,4) şeklindedir. Öğrencilerin %66,5'inin yurttan kaldığı, %17,0'sinin sigara içtiği, %80,8'sinin hiç egzersiz yapmadığı saptandı. Öğrencilerin %85,7'sinin ilk adet yaşı 8-14 yaş arasında olduğu, %83,0'ünün dismonere yaşadığı, %48,1'nin menstrasyon siklusunun düzenli olduğu, %20,6'sının menstrasyon döngüsünün 26-31 günde bir olduğu, %95,3'ünün menstrasyon süresinin 5-7 gün olduğu belirlendi. (Tablo 2).

**Tablo 2:** Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri

Tanıtıcı Özellikler	n	%	
Yaş	17-25	356	97,3
	25-38	8	2,7
Sınıf	1. Sınıf	90	24,7
	2. Sınıf	110	30,2
	3. Sınıf	97	18,4
	4. Sınıf	67	26,6
Kaldığı yer	Yurt	242	66,5
	Aile	50	13,7
	Apart/ev	72	19,8
Sigara kullanım durumu	Kullanmıyor	302	83,0
	Kullanıyor	62	17,0
Düzenli egzersiz yapma durumu	Yapıyor	70	80,8
	Yapmıyor	294	19,2
İlk menstrasyon yaşı	8-14	312	85,7
	15-18	52	14,3
Dismonere varlığı	Var	302	83,0
	Yok	62	17,0
Menstrasyon düzeni	Düzenli	175	48,1
	Düzensiz	68	18,7
	Arada aksar	121	33,2
Menstrasyon sıklığı	5-7 gün	347	95,3
	8-14 gün	17	4,7

Öğrencilerin PMS ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları; anksiyete alt boyutu için  $16,50 \pm 7,54$ , depresif duygulanım alt boyutu için  $21,40 \pm 7,53$ , yorgunluk alt boyutu

için  $18,80\pm6,66$ , sinirlilik alt boyutu için  $15,60\pm6,03$ , depresif düşünceler alt boyutu için  $18,8\pm8,9$ , ağrı alt boyutu için  $7,96\pm3,25$ , şişkinlik alt boyutu için  $9,64\pm3,79$ , uyku değişimleri alt boyutu için  $8,37\pm3,63$  ve iştah değişimleri alt boyutu için  $9,62\pm3,52$  olarak saptanmıştır (Tablo 3).

**Tablo 3:** Öğrencilerin PMSÖ'den Aldıkları Puan Ortalamaları

Alt boyut	Puan aralığı	Minimum	Maksimum	X±SS
Depresif Duygulanım	7-35	7	35	21,4±7,53
Anksiyete	7-35	7	35	16,5±7,54
Yorgunluk	6-30	6	30	18,8±6,66
Sinirlilik	5-25	5	25	15,6±6,03
Depresif Düşünceler	7-35	7	35	18,8±8,9
Ağrı	3-15	3	15	7,96±3,25
İştah Değişimleri	3-15	3	15	9,62±3,52
Uyku Değişimleri	3-15	3	15	8,37±3,63
Şişkinlik	3-15	3	15	9,64±3,79
Toplam PMSÖ	44-220	44	220	127±41,1

Ölçekten alınan toplam puana göre öğrencilerin % 64,3'ünün PMS yaşadığı saptanmıştır (Tablo 4).

**Tablo 4:** PMS Prevalansı

PMS Durumu	n	%
Var	234	64,3
Yok	130	35,7

Çalışmada öğrencilerin %83,20'si karın, bel, sırt ağrısı, ödem ve yorgunluk yaşadıklarını; %77,5'i sinirlilik, gerginlik, ağlama hissi, alınganlık gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşadıkları saptanmıştır. Bu şikayetler ile baş etmede katılımcıların %42,03'ü sıcak uygulama yaptıkları, %15,4'ü bitkisel tedavi aldıkları, %31,04'ü farmakolojik tedavi aldıkları, %6,9'nun dua, meditasyon, müzik dinleme gibi zihin beden tekniklerine başvurduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

**Tablo 5:** Öğrencilerin PMS Dönemi Şikâyetleri ve Baş Etme Yöntemleri

Şikâyet ve baş etme yöntemleri	n	%	
Şikâyetler	Fiziksel şikâyetler (karın, bel, sırt vb.)	303	83,2
	Psikolojik (sinirlilik, gerginlik, ağlama hissi vb.)	280	77,5
Başetme yöntemleri	Bitkisel tedaviler	56	15,4
	Zihin-beden teknikleri	25	6,9
	Sıcak uygulama	153	42,03
	Farmakolojik tedavi	113	31,04

## Tartışma

Premenstrual sendrom, ülkemizde ve dünyada birçok araştırmaya konu olan ve üzerine çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde PMS prevalansını saptamak ve öğrencilerin PMS ile baş etmede kullandığı yöntemleri belirlemek amaçlanmıştır.

Çalışmada PMS yaşayan öğrencilerin oranı %64,3'tür. Benzer şekilde ülkemizde PMS görülme sıklığını belirlemek amacı ile yapılan çalışmalara bakıldığında PMS yaşayanların oranının yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmayla benzer şekilde ebelik bölümü öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %76,2'sinin PMS'li olduğu saptanmıştır (Çevik ve Alan 2021). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise, öğrencilerin %80,5'nin PMS'li olduğu saptanmıştır (Şimşek Küçükkelepçe vd., 2022). Konuyla ilgili yapılan ve 6890 kadının değerlendirildiği bir meta analiz çalışmasında, Türkiye'de PMS prevalansı %52,2 bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir meta analiz çalışmasında ise, lise öğrencilerindeki yaygınlığı %59, üniversite öğrencilerinde %50,3 ve genel popülasyonda kadınlarda %66, genel PMS prevalansı ise %52,2 olarak bulunmuştur (Erbil ve Yücesoy, 2021). Yapılan diğer bir meta analiz çalışmasında da Türkiye'de yaşayan kadınların PMS'yi orta şiddette yaşadıkları tespit edilmiştir. Çalışmaların genel olarak sonuçları incelendiğinde, PMS'nin Türk üreme çağındaki kadınlar arasında yaygın olduğunu göstermiştir.

Dünyada konuyla ilgili yapılan çalışma verileri incelendiğinde ise, Ürdün'de 858 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada %92,3'ünün PMS yaşadığı gözlenmiştir (Shehadeh ve Hamdan-Mansour, 2017). Pakistan'da da yapılan başka bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında PMS oranının %79,5 olduğu saptanmıştır (Mohib, Zafar, Najam, Tanveer, & Rehman, 2018). Lübnan'da 2115 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada da katılımcıların PMS oranının %42,5 olduğu saptanmıştır (Costanian, Akiki, Rabah, Daou ve Assaad, 2018). Ülkelerarası PMS oranı farklılıklarının gerek çalışmaların yürütüldüğü bölgeye gerekse değerlendirmede kullanılan farklı ölçeklerden kaynaklandığı düşünülebilir. Ancak çalışmalarda ortak olan ülkemizde olduğu gibi tüm ülkelerde yüksek oranlarda kadınların PMS yaşadığıdır.

Çalışmamızda PMS yaşayan öğrencilerin PMSÖ'nden aldıkları ortalama puanın  $127\pm 41$  olduğu ve PMS semptomları yaşama yoğunluğunun orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencileri ile aynı ölçekle yapılan bir çalışmada öğrencilerin PMSÖ'nden aldıkları ortalama puanın  $110,49\pm 32,62$  olduğu ve PMS semptomları yaşama yoğunluğunun orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır (Selçuk vd., 2014). Sağlık bilimleri öğrencileri ile

yapılan diğer bir çalışmada, öğrencilerin PMSÖ'nden ortalama  $173,00 \pm 40,73$  puan aldıkları ve PMS belirtilerini şiddetli düzeyde yaşadıkları saptanmıştır (Koyucu ve Yalazı 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise PMSÖ puan ortalaması  $119,25 \pm 35,52$  orta düzeyde PMS olarak saptanmıştır (Bakır ve Kızılkaya Beji, 2021). Çalışma sonuçlarında görülen PMSÖ puanlarındaki farklılıklara; çalışmaya katılan katılımcıların fiziksel ve psikolojik özellikleri, beslenme şekilleri, hareketsiz yaşam, stres gibi durumların etken olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin premenstrual dönemde öğrencilerin en çok yakındıkları durumlar sırası ile depresif duygulanım, yorgunluk, depresif düşünceler, anksiyete, sinirlilik yaşadıkları saptanmıştır. Bu sonuç literatürle uyumlu bulunmuştur (Selçuk vd., 2014; Topatan ve Kahraman 2020; Topel ve Pehlivan 2021; Genç Koyucu ve Ölmez Yalazı 2021; Şimşek Küçükkelepçe vd., 2022). Çalışmada öğrencilerin PMS döneminde %83,2'sinin bel, karın, sırt ağrısı gibi fiziksel şikayet yaşadıkları saptanmıştır. Benzer şekilde Pakistan, Etiyopya ve Suudi Arabistan'da yapılan çalışmalarda da öğrencilerin en çok yaşadığı premenstrual şikayetlerin fiziksel şikayetler olduğu bildirilmiştir (Balaha, Amr, Moghannum ve Muhaida, 2010; Tolossa ve Bekele 2014; Mohib vd., 2018)

Çalışmada PMS dönem sorunları ile baş etmede en sık kullanılan yöntemin %42,03 ile sıcak uygulama yapılması olarak bulunmuştur. Benzer şekilde 2021 ve 2022 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda en sık kullanılan yöntemin sıcak uygulama olduğu görülmüştür (Çevik ve Alan 2021; Şimşek Küçükkelepçe vd., 2022). Çalışmada %15,4 oranla PMS ile başetmede farmakolojik yöntemlere başvurulduğu görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak başka bir çalışmada farmakolojik yöntem kullanım oranı %54,9 iken (Uzuner ve Koçak 2019), diğer bir çalışmada ise %41,5 olduğu görülmüştür (Genç Koyucu ve Ölmez Yalazı 2021).

## **Sonuç ve Öneriler**

Premenstrual sendrom kadın hayatını doğrudan etkileyen bir sorundur. Orta şiddette PMS kadınların sosyal ve iş yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Bir toplumdaki kadınların PMS şiddetini bilmek, menstrual dönem öncesinde kadınları anlamak ve doğru değerlendirmek için önemlidir. Kadınların bu önemli sağlık sorunu hakkında bilinçlendirilmesi ve iyileştirici çalışmalar yapılması ile olumlu sonuçlar alınacağı düşünülmektedir. Sağlık profesyonelleri, kadınların PMS semptomlarını yönetme becerisi kazanmaları için eğitimler düzenlemelidir. Primer bakım verici olan ebeler, bakım kalitesini artırmak için önce kendilerini bu konuda



yönetebilmeyi öğrenebilmeleri gerekmektedir. Bu becerinin kazanılmasında lisans düzeyinde eğitim müfredatlarında PMS ile baş etme ile ilgili daha çok yer verilmesi önerilmektedir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Yazar Katkıları:** Fikir: MAS, ENK; Tasarım/ Dizayn: MAS, ENK; Denetleme: MAS, ENK; Veri toplanması ve/veya işleme: MAS, ENK; Analiz ve/veya yorum: MAS, ENK; Yazıyı yazan: MAS, ENK

**Hakem Değerlendirmesi:** İç/Dış bağımsız.

## Kaynaklar

- Aşçı, Ö., Gökdemir, F. & Özcan, B. (2015). Genç kızların premenstrual ve menstrual yakınmalarla baş etme yollarının belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi*, 03(1), 16-29. <https://doi.org/10.17367/JACSD.2015312899>.
- Bakır, N., & Kızılkaya Beji, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(1), 264-277. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.835785>.
- Balaha, M., Amr, M., Moghannum, M., & Muhaida, N. (2010). The phenomenology of premenstrual syndrome in female medical students: a cross sectional study. *Pan African Medical Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.4314/pamj.v5i1.56194>.
- Chumpalova, P., Lakimova, R., Stoimenova-Popova, M., Aptalidis, D., Pandova, M., Stoyanova, M. & Fountoulakis N., K.(2020). Prevalence and clinical picture of premenstrual syndrome in females from Bulgaria. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1-7 9:3. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0255-1>.
- Costanian, C., Akiki, Z., Rabah, Z., Daou, S. & Assaad, S. (2018). Factors associated with premenstrual syndrome and its different symptom domains among university students in lebanon. *Int J Womens Health Wellness* 4, 068. doi: <https://doi.org/10.23937/2474-1353/1510068>.
- Çevik, A., & Alan, S. (2021). Ebelik öğrencilerinin premenstrual sendrom yaşama sıklığı ile algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), <https://doi.org/10.31020/mutftd.781048>.
- Çitil, E. T., & Çitil Canbay, F. (2022). Premenstrual syndrome severity in Turkey: a meta-analysis study. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2105914>.
- Direkvand, M.A., Sayehmiri, K., Delpisheh, A. & Kaikhavandi, S. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome (PMS)- A systematic review and metaanalysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(2), 106-9. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2105914>.
- Elkin, N. (2015). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinde premenstrual sendrom görülme sıklığı. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 94-110. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/adiyamansaglik/issue/23779/253470>
- Erbil, N., & Yücesoy, H. (2021). Premenstrual syndrome prevalence in Turkey: a systematic review and meta-analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 28(5), 1347-1357. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.2013509>.
- Genç Koyucu, R., & Ölmez Yalazı, R. (2021). COVID19 sürecinde sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin premenstrual sendrom düzeylerinin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 496-501. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.852093>.
- Gençdoğan, B. (2006). Premenstrual sendrom için yeni bir ölçek. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(2), 81-87. Erişim: <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/65289/premenstruel-sendrom-icin-yeni-bir-olcek>
- Karaküçük, S., Sönmez, M., & Kenç, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom günlüğü ile premenstrual sendrom belirtileri sıklığının belirlenmesi ve baş etme yöntemleri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(3), 419-430. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1085050>.
- Karout, N., Hawai, S.M & Altuwajri, S. (2012). Prevalence and pattern of menstrual disorders among lebanese nursing students. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 18(3), 346-352. Erişim: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/118321>

- Kısa, S., Zeyneloğlu, S., & Güler, N. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(4), 284-297. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/7506/98951>
- Magon, N. (2011). Gonadotropin releasing hormone agonists: Expanding vistas. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 15(4), 261. <https://doi.org/10.4103/2230-8210.85575>.
- Mohib, A., Zafar, A., Najam, A., Tanveer, H., & Rehman, R. (2018). Premenstrual syndrome: existence, knowledge, and attitude among female university students in Karachi. *Cureus*, 10(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.2290>.
- Prungsint, T. & Taneepanichskul, S. (2016). Prevalence and quality of life (QOL) with premenstrual syndrome (PMS) among the working women in reproductive age group in Bangkok, Thailand. *Journal of Health Research*, 30(Suppl. 2),139-140. <https://doi.org/10.14456/jhr.2016.77>.
- Reed, G.M., First, M.B., Kogan, C.S., Hyman, S.E., Gureje, O., Gaebel, W., ..... , Saxena, S. (2019) Innovations and changes in the ICD-11 classification of mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. *World Psychiatry*, 18 (1), 3-19. <https://doi.org/10.1002/wps.20611>.
- Schiola, A., Lowin, J., Lindemann M., Patel, R. & Endicott, J. (2011). The burden of moderate/severe syndrome and Premenstrual dysphoric disorder in a cohort of Latin American Women. *Value in Health*, 14(5),93-95. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2011.05.008>.
- Selçuk, K.T., Avcı, D., & Yılmaz, F.A. (2014). The prevalence of premenstrual syndrome among nursing students and affecting factors. *J Psy Nurs*, 5(1), 98-103. <https://doi.org/10.5505/phd.2014.55264>.
- Shehadeh, J. H., & Hamdan-Mansour, A. M. (2017). Prevalence and association of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder with academic performance among female university students. *Perspect Psychiatr Care*, 54(2), 176-184. <https://doi.org/10.1111/ppc.12219>.
- Şimşek Küçükkelepçe, D., Duman, F. N., & Gölbaşı, Z. (2022). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin premenstrual sendrom ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları. *Mersin University School of Medicine Lokman Hekim Journal of History of Medicine & Folk Medicine*, 12(1). <https://doi.org/10.31020/mutftd.984778>.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2021). *Premenstrual Syndrome pamphlet*. Retrieved from <https://www.acog.org/store/products/patient-education/pamphlets/gynecologic-problems/premenstrual-syndrome>
- Tolossa, F. W., & Bekele, M. L. (2014). Prevalence, impacts and medical managements of premenstrual syndrome among female students: cross-sectional study in college of health sciences, Mekelle University, Mekelle, Northern Ethiopia. *BMC Women's Health*, 14(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-52>.
- Topatan, S., & Kahraman, Ş. (2020). Premenstrual sendrom yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve baş etme yöntemlerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-44. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.481238>.
- Topel, M., & Pehlivan, M. (2021). Sağlık bilimleri fakültesinde okuyan kız öğrencilerin premenstrual sendrom yaşama durumları ile beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 84-96. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ktokusbd/issue/66364/948602>
- Uzuner, I. L. A., & Koçak, D. Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde premenstrual sendrom ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ilişkisi. *Nobel Medicus Journal*, 15(3). Erişim: <https://www.nobelmedicus.com/tr/article/667>
- World Health Organization (2000). General guidelines for methodologies on research and evaluation of traditional medicine. Retrived from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/66783>
- Yüksekol, Ö. D. (2017). Bir üniversitenin ebelik bölümü öğrencilerinde premenstrual sendrom. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(3), 161-164. Erişim: <https://dergipark.org.tr/en/pub/duzcesbed/issue/31504/256566>