

Ergen kız öğrencilerin primer dismenore sıklığının ve stresle baş etme tarzlarının belirlenmesi

Determination of primary dysmenorrhea frequency and stress coping styles of adolescent female students

Dilara Bodur¹, İlknur Gökşin²

¹ Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Aksaray/Türkiye, ddilaraa68@gmail.com, 0009-0000-2097-9787

² Dr. Öğr. Üyesi, Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Aksaray/Türkiye, ilknurgoksin@hotmail.com, 0000-0002-1125-2161

ÖZ

Giriş ve Amaç: Bu çalışma adolesan kız öğrencilerin primer dismenore sıklığının ve stresle baş etme tarzlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Tanımlayıcı tipteki çalışmanın verileri 18 Mart-17 Mayıs 2024 tarihleri arasında yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 225 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veriler öğrenci bilgi formu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTO) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistikler, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon Testleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin yaş ortalaması $16,42 \pm 1,0$ yıl, menarş yaşı ortalaması ise $12,65 \pm 1,02$ yıldır. Öğrencilerin %93,3'ünün dismenore yaşadığı, VAS ortalamasının $6,10 \pm 1,85$ olduğu, %61,0'inin dismenorenin günlük yaşamını bazen etkilediği belirlenmiştir. Dismenoreden günlük yaşamı hiç etkilenmeyen öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalamasının dismenoreden bazen ve çok etkilendiğini belirten gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,009$, $p=0,016$). VAS puanları ile SBÇO alt faktör puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). **Sonuç:** Öğrencilerin dismenore şiddetinin orta düzeyde olduğu, öğrencilerin stresleriyle baş ederken en çok problem çözmeye yönelik aktif baş etme tarzlarını kullandıkları ve sosyal destek arama yaklaşımı kullanan öğrencilerin dismenore yaşamasının günlük hayatını hiç etkilemediği belirlenmiştir. Gençlerin karşılaşacakları stresli yaşam olaylarıyla etkin bir şekilde baş etme becerisini kazandıracak eğitim programları planlanmalı ve uygulanmalıdır.

Anahtar Kelimeler:
Adölesan, Dismenore, Stresle Baş Etme

Key Words:
Adolescent, Dysmenorrhea, Coping with Stress

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Aksaray/Türkiye, ddilaraa68@gmail.com, 0009-0000-2097-9787

DOI:
10.52880/sagakaderg.1530736

Gönderme Tarihi/Received Date:
09.08.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
24.12.2024

Yayınlanma Tarihi/Published Online:
17.04.2025

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study was conducted to determine the frequency of primary dysmenorrhea and their styles of coping with stress among adolescent female students. **Materials and Methods:** The data of the descriptive study was collected by face-to-face survey method between 18 March and 17 May 2024. The sample of the research consisted of 225 high school students. Data were collected using the student information form and the Strategies for Coping with Stress Inventory (SCSI). Descriptive statistics, Mann-Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation Tests were used to evaluate the data. **Findings:** The average age of the students is 16.42 ± 1.0 years, and the average age at menarche is 12.65 ± 1.02 years. It was determined that 93.3% of the students experienced dysmenorrhea, the average VAS was 6.10 ± 1.85 , and 61% of them sometimes had dysmenorrhea affecting their daily lives. It was determined that the mean social support seeking style score of the students whose daily life was not affected by dysmenorrhea at all was higher than the groups who stated that they were sometimes and very affected by dysmenorrhea ($p=0.009$, $p=0.016$). There was no statistically significant difference between VAS scores and SCSI sub-factor score averages ($p>0.05$). **Conclusion:** It was determined that the severity of dysmenorrhea in the students was moderate, that the students mostly used active coping styles aimed at problem solving when coping with stress, and that the dysmenorrhea of the students who used the social support seeking approach did not affect their daily life at all. Educational programs should be planned and implemented to provide young people with the skills to effectively cope with the stressful life events they will encounter.

GİRİŞ

Adölesan dönem olarak da tanımlanan ve 10-19 yaş arasındaki çocukluktan yetişkinliğe uzanan ergenlik dönemi yoğun fizyolojik, metabolik, psikolojik değişikliklerin görüldüğü insan gelişiminin eşsiz bir dönemidir (Shah ve ark., 2019; Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2024). Yetişkinliğe adım atılan bu dönemde yaşanan psikolojik, biyolojik ve sosyal değişimler ile bu değişimlerin getirdiği sorunlara uyum çabaları ergenlerin akademik öz yeterlilik ve başarılarını, stres düzeylerini ve psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilmektedir (Karcı ve Balcı-Çelik, 2024). Ergenlik dönemindeki bireyler, gelişimsel değişikliklere bağlı fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyecek ve çevreye olan uyumunu güçleştirecek birçok stres faktörüne maruz kalabilmektedir (Daysal ve Altay, 2024). Bu nedenle ruh sağlığını ve kimlik oluşumunu sağlıklı bir şekilde geliştirmek isteyen adölesanın stres kaynaklarını tanıması, karşılaştığı stres faktörlerine karşı sağlıklı baş etme becerilerine sahip olması önemlidir (Karcı ve Balcı-Çelik, 2024).

Bu stres faktörlerinden birisi adölesan dönemdeki kızlarda yaşanan, menarş (ilk adet) ile başlayan üreme döngüsüyle birlikte ortaya çıkabilen bir sorun olan primer dismenoredir. Pelvik bir hastalık kaynaklı olmayan, fizyolojik olarak kabul edilen şiddetli kasık ağrısının eşlik ettiği adet görme olarak tanımlanan primer dismenore adölesanlarda yaygın olarak görülen dismenore türünü oluşturmaktadır. 2019 yılında yapılan ve 21,573 örneklemin incelendiği 38 araştırmayı kapsayan bir meta analizde dismenore prevalansı %71,1 olarak belirlenmiştir (Armour ve ark., 2019). Farklı yaş gruplarındaki kız öğrencilerde primer dismenore sıklığı %41,7 ile %94 arasında değişmektedir (Rafique ve Al-Sheikh, 2018; Yılmaz ve Şahin, 2019; Hu ve ark., 2020; Karabulutlu, 2020).

Adölesan kızlarda sıklıkla yaşanan dismenore okul performansını, stres düzeyini ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilmektedir (Yılmaz ve Başer, 2016; Hailemeskel ve ark., 2016). Literatürdeki çalışmalarda öğrencilerin primer dismenore nedeniyle sosyal aktivitelerini kısıtladığı, okul devamsızlığı yaptığı, huzursuzluk, kaygı, stres ve dikkat dağınıklığı gibi psikolojik sorunlar yaşadığı gösterilmiştir (Ameade ve ark., 2018; Armour ve ark., 2019; Orhan ve ark., 2018; Türkmen, 2019). Literatürdeki 44 araştırmanın dahil edildiği bir metaanaliz çalışmasında, dismenorenin farklı nedenlerle ağrı yaşayanlara benzer şekilde psikolojik sıkıntıya neden olduğu, dismenore şiddeti daha fazla olan kadınların daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıkları gösterilmiştir (Rogers ve ark., 2023). Farklı bir çalışmada, kadınlar dismenore hakkında özgürce konuşabilecekleri ve durumlarına karşı empati duyulduğu ve ağrılarının

küçümsemediği güvenli bir ortama ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir (Fernandez-Martinez ve ark., 2020). Ayrıca öğrencilerin dismenorenin yarattığı ağrıyla başa çıkmak için analjezik kullanımı, masaj, sıcak uygulama, gevşeme egzersizleri ve bitkisel tedaviler gibi farmakolojik ve nonfarmakolojik yöntemleri tercih ettikleri belirlenmiştir (Güvey, 2018; Kilci ve ark., 2019; Küçükkelepçe ve ark., 2021; Küçükkelepçe ve ark., 2022; Eser ve Kaya, 2023).

Tedavi edilmeyen dismenore okul ve sosyal hayatı olumsuz etkilemektedir ve yaşam kalitesini bozmaktadır (Fernandez ve ark., 2020; Abalı Çetin ve Yürekdelers Şahin, 2021; Armour ve ark., 2019). Dismenoreye ilişkin bilgi düzeyi yüksek olan öğrencilerin dismenore şiddetinin daha düşük olduğu ve bilgi düzeyinin artmasının dismenoreden fonksiyonel ve emosyonel olarak etkilenmeyi azalttığı bilinmektedir (Yılmaz ve Şahin, 2019). Bu nedenle adölesanların sağlık sistemi içerisinde göz ardı edilmeden değerlendirilmesi, üreme sağlığı ile ilgili gerekli eğitimlerin düzenlenerek farkındalıklarının artırılması gereklidir (Çetin ve Aslan, 2019). Ayrıca, üreme çağındaki kadınlara hizmet veren sağlık profesyonellerinin dismenore şikâyeti ile başvuran kadınların ayrıca depresyon ve anksiyete düzeyini değerlendirmeleri, stres yaşamalarına sebep olan faktörlerin tespit edilmesi, stresle baş etmede kullandıkları mekanizmalarının tanımlanması, kullanabilecekleri yöntemlerin belirlenmesi önem arz etmektedir (Rogers ve ark., 2023; Yıldız ve Dirik, 2019).

Adölesan kız öğrencilerde yaygın olarak görülen, akademik başarı ve sosyal aktiviteyi kısıtlayan dismenore gibi stres yaratan durumlarla ilgili okul sağlığı, kadın sağlığı, ruh sağlığı ve halk sağlığı hemşireleri tarafından gençlerin stres yaratan durumlarla nasıl başa çıktıklarının belirlenmesi, stresle etkin başa çıkma yöntemleri ile ilgili eğitim programlarının planlaması gerekmektedir.

Literatürde kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının değerlendirildiği ve öğrencilerin dismenore ile başa çıkmada kullandıkları yöntemleri inceleyen çalışmalar olmasına rağmen (Evgin ve ark., 2017; İhtiyaroğlu ve Ateş, 2018; Çelenk ve Peker, 2020; Ebrahimi ve ark., 2023) dismenore sorunu olan ve olmayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının belirlendiği araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu nedenle çalışma, ergen kız öğrencilerdeki primer dismenore sıklığının ve stresle baş etme tarzlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

- Öğrencilerin sosyodemografik ve menstruasyon dönemine ilişkin özellikleri nelerdir?

- Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları nelerdir?
- Öğrencileri stresle başa çıkma tarzları menstruasyon dönemine ilişkin özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında, Aksaray il merkezindeki bir Sosyal Bilimler lisesinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören toplam 280 kız öğrenci oluşturmuştur. Gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılarak yapılan araştırmanın örneklem büyüklüğünü hesaplamak için Cochran'ın evreni bilinen ($N=280$) örneklem büyüklüğü formülü $n = (N \cdot t \cdot p \cdot q) / [d^2 \cdot (N - 1) + t \cdot p \cdot q]$ kullanılmıştır. Buna göre %95 güven aralığında, %5 hata payı ile minimum örneklem büyüklüğü 163 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Araştırmada yaşanabilecek kayıplar göz önüne alınarak araştırma 225 öğrenci ile tamamlanmıştır. Sözel iletişim kurabilen, araştırmanın yapıldığı dönemde aktif olarak öğrenim gören ve araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılmayı kabul eden 225 kız öğrencinin verileri yüz yüze görüşme tekniği ile 18 Mart-17 Mayıs 2024 tarihleri arasında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmada yer alan sorulara eksik yanıt veren, araştırmanın yapıldığı dönemde raporlu veya izinli olan ve araştırmaya katılmayı kabul etmeyen öğrenciler araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, adölesanların sosyodemografik ve adet dönemine ilişkin özellikleri, bağımlı değişkeni ise adölesanların VAS ortalama puanları ve stresle baş etme tarzları ölçeği alt faktör ortalama puanlarıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri; Öğrenci Bilgi Formu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Öğrenci Bilgi Formu, öğrencilerin sosyodemografik ve menstruasyon dönemine ilişkin özelliklerini içeren 17 sorudan oluşmuştur. (Alp Yılmaz ve Başer, 2016; Alparslan, Öcalan & Demirtürk, 2022; Duman, Yıldırım & Vural, 2022; Karabulutlu, 2020).

Vizüel Analog Skala (VAS), sayısal olarak ölçülemeyen değerleri sayısal hale çevirerek ağrı şiddetini ölçmek için kullanılan güvenilir ve kolay uygulanabilir bir skaldır. Ağrı şiddeti, "ağrı yok" 0 puan ve "Çok şiddetli ağrı" 10 puan olarak, birer cm aralıklarla ve her cm'ye rakamsal değer verilerek 10 cm'lik bir skala olarak değerlendirilir. VAS gruplaması ağrısız (sıfır), hafif ağrı (<3,0 cm), orta ağrı (3,1 cm-7,0 cm) ve şiddetli ağrı (7,1-10 cm) şeklindedir (Kane ve ark., 2005; Orhan ve ark., 2018; Alparslan ve ark., 2022).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ), Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin Hisli ve Durak (1995) tarafından yapılan ölçek "Probleme yönelik/aktif" ve "Duygulara yönelik/pasif" tarzdaki stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; Şahin Hisli ve Durak 1995). Ölçek; "sosyal desteğe başvurma (1, 9, 29, 30. maddeler)", "iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18. maddeler)" ve "kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26. maddeler)" alt faktörlerinin oluşturduğu "Aktif Tarzlar" ile "çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler)" ve "boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24. maddeler)" alt faktörlerinin oluşturduğu "Pasif Tarzlar" ı göstermektedir. Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan ölçeğin her bir alt faktöründen alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3'tür. Toplam puanı hesaplanmayan ölçeğin 1. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanmamaktadır. Her bir alt faktör ayrı ayrı değerlendirilmekte ve her bir faktörden alınan puanların yüksekliği, kişinin o tarzı daha çok kullandığını göstermektedir (Şahin Hisli ve Durak 1995). Alt faktörlere ilişkin Cronbach Alfa katsayılarının kendine güvenli yaklaşım için 0,62 ile 0,80, çaresiz yaklaşım için 0,64 ile 0,73, iyimser yaklaşım için 0,49 ile 0,68, boyun eğici yaklaşım için 0,47 ile 0,72 ve sosyal destek arama için 0,45 ile 0,47 arasında değiştiği görülmüştür (Şahin Hisli ve Durak, 1995).

Araştırmanın Etik Yönü

Bu çalışma, Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yürütülmüştür. İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nden ve bir Üniversitenin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (no: 2024/01-12, tarih: 28.02.2024) yazılı izin alınmıştır. Öğrenci velilerinden yazılı onam alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmanın hangi amaçla yapıldığı ve katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğuna ilişkin bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilerin araştırmaya katılması sağlanmıştır. Araştırma ve yayın sürecinde araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur.

Verileri Toplanması

Araştırmayı uygulamadan önce öğrencilerle yüz yüze görüşülerek araştırma ile ilgili açıklama yapılmış ve soru formlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilerden son üç ay içerisinde algıladıkları menstruasyon ağrısının şiddetini VAS skalasındaki uygun noktaya işaretlemeleri istenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere Öğrenci Bilgi Formu ve SBÇTÖ uygulanmıştır. Araştırmanın uygulama sürecinde öğrencilerin mahremiyetine özen gösterilmiş, sorulara rahatlıkla cevap verebilmelerini

sağlamak için uygun ortam sağlanmıştır. Öğrencilerin doldurdıkları soru formları kapalı ve karışık olarak toplanmıştır. Verilerin toplanma süreci 20-30 dakika sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows 24.0) yazılım programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans, yüzde, ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi ve değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin yaş ortalamasının $16,42 \pm 1,01$, menarş yaşı ortalamasının $12,65 \pm 1,02$ ve VAS ortalamasının $6,10 \pm 1,85$ olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %86,7'sinin evde yaşadığı, %56,9'unun yaşamında yoğun stres yaşatan durumunun olduğu, %91,1'inin son 6 ayda sağlık sorunu yaşamadığı, %62,7'sinin menstruasyon döneminin düzenli olduğu, %76,9'unun menstruasyon süresinin 5-7 gün arasında sürdüğü, %93,3'ünün dismenore yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin menstruasyon öncesi ve sonrası dönemde en sık yaşadığı sorunlar bel ağrısı, gerginlik ve kasık ağrısıdır. Öğrencilerin %52,4'ünün dismenore nedeniyle ağrı kesici kullandığı, %61,0'ünün dismenorenin günlük yaşamını bazen etkilediği, dismenorenin öğrencilerde sıklıkla sınıfta dikkat dağılması ve sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi gibi sorunlara neden olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin dismenore ile baş etmede yaygın olarak kullandıkları yöntemler dinlenme, kasığa sıcak uygulama ve bitki çayı tüketme şeklindedir (Tablo 1).

Tablo 2'de öğrencilerin SBÇTÖ alt faktör puan ortalamaları yer almaktadır. Puan ortalamaları kendine güvenli yaklaşım için $1,92 \pm 0,44$, iyimser yaklaşım için $1,53 \pm 0,51$, çaresiz yaklaşım için $1,57 \pm 0,52$, boyun eğici yaklaşım için $1,00 \pm 0,41$ ve sosyal destek arama yaklaşımı için $1,87 \pm 0,49$ olarak saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin adet düzeni ve dismenore yaşama durumlarına göre SBÇTÖ alt faktör puan ortalamaları incelendiğinde; menstruasyon siklusunun düzenli ya da düzensiz olması ve öğrencilerin dismenore yaşama durumları ile kendine güvenli

yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt faktör puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Dismenorenin günlük yaşamı etkileme durumu ile SBÇTÖ sosyal destek arama yaklaşımı alt faktör puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0,05$). Farklılığın dismenorenin günlük yaşamını hiç etkilemediğini belirten gruptan kaynaklandığı ve dismenoreden günlük yaşamı hiç etkilenmeyen öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalamasının dismenoreden bazen ve çok etkilendiğini belirten gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p = 0,009$, $p = 0,016$). Araştırmada öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt faktör puan ortalamalarının günlük yaşamda dismenoreden etkilenme düzeyleri açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > 0,05$) (Tablo 3).

Dismenoresi olan öğrencilerin VAS skoru ile SBÇTÖ alt faktör puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde; öğrencilerin VAS puanları ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt faktör puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$) (Tablo-4).

TARTIŞMA

Birçok kadının hayatında deneyimlemiş olduğu primer dismenore menstruasyon öncesinde veya sırasında görülen karın ağrısı ile karakterize bir sağlık sorunudur. Bu sorun adolesan kız öğrencilerde oldukça yaygındır ve adolesanların okul veya günlük hayatındaki aktivitelerini ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Güvey, 2019; Çetin ve Aslan, 2019). Çalışmamızda adolesanlardaki dismenore oranı %93,3 ve ağrı şiddeti orta düzeyde saptanmıştır. Bulgularımıza benzer şekilde ulusal ve uluslararası literatürde öğrencilerde dismenore görülme sıklığı %59,8 ile %98 arasında (Oksuz ve ark., 2017; Kuşaslan Avcı ve Sarı, 2018; Türkmen, 2019; Azagew ve ark., 2020; Karabulutlu, 2020; Karout ve ark., 2021; Küçükkelepçe ve ark., 2022; Hadjou ve ark., 2022; Arpacı Kızıldağ ve Yiğit, 2023) ve ağrı şiddeti orta düzey olarak belirtilmiştir (Yılmaz ve Şahin, 2019; Yılmaz ve ark., 2020; Duman ve ark., 2022).

Adolesan öğrencilerde dismenore, okul devamsızlığı, derste konsantrasyon kaybı, ders devamsızlığı, sosyal etkinliklerde ve derse katılımda kısıtlılığa neden olarak günlük yaşamı ve akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir (Hailemeskel ve ark., 2016; Kuşaslan Avcı ve Sarı, 2018). Çalışmamızda, öğrencilerin dismenore nedeniyle günlük hayatlarının olumsuz etkilendiği,

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik ve Menstruasyon Dönemine İlişkin Özellikleri (n=225)

Özellikler	n	%
Yaş Ortalaması (yıl) (Ort±SS): 16,42±1,01 Min.-Maks: 15,00-18,00		
Sınıf		
9.sınıf	68	30,2
10.sınıf	37	16,4
11.sınıf	120	53,4
Nerede yaşıyor		
Ev	195	86,7
Pansiyon	30	13,3
Yoğun stres yaratan durum varlığı		
Evet	128	56,9
Hayır	97	43,1
Son 6 ayda sağlık sorunu		
Evet	20	8,9
Hayır	205	91,1
Menarş yaşı		
8-10 yaş arası	11	4,9
11-15 yaş arası	214	95,1
Menarş Ortalaması (yıl) (Ort±SS): 12,65±1,02 Min.-Maks: 9,00-15,00		
Menstruasyon düzeni		
Düzenli	141	62,7
Düzensiz	84	37,3
Menstruasyon süresi		
1-4 gün arası	29	12,9
5-7 gün arası	173	76,9
8-10 gün arası	22	9,8
10 gün üzeri	1	0,4
Son 3 ayda menstruasyon ağrısı (dismenore)		
Evet	210	93,3
Hayır	15	6,7
VAS Ortalaması (cm) (n=210) (Ort±SS): 6,10±1,85 Min.-Maks: 0,50-10,00		
Menstruasyon öncesi ve sırasında yaşanan sorunlar (n=210)[†]		
Bel ağrısı	174	13,2
Sırt ağrısı	116	8,8
Halsizlik	161	12,2
Gerginlik	173	13,1
Bacak ağrısı	81	6,1
Kasık ağrısı	152	11,5
Karın ve bacaklarda kramp	114	8,6
Baş ağrısı	94	7,1
Bulantı-kusma	64	4,8
Sık idrara çıkma	41	3,1
İshal	26	2,0
Konsantrasyon bozukluğu	108	8,2
Diğer	16	1,2
Dismenore için doktora başvurma (n=210)		
Evet	45	21,4
Hayır	165	78,6
Dismenore için ağrı kesici kullanımı (n=210)		
Evet	110	52,4
Hayır	100	47,6
Dismenorenin günlük yaşamı etkileme durumu (n=210)		
Hiç etkilemiyor	7	3,3
Bazen etkiliyor	128	61,0
Çok etkiliyor	75	35,7
Dismenorenin günlük yaşama etkisi (n=210)[‡]		
Ders devamsızlığı	67	11,4
Sınıfta dikkatin dağılması	161	27,4
Ders notlarında düşme	36	6,1
Spor yapamama ya da daha az yapma	85	14,5
Uyku bozuklukları	100	17,0
Sosyal hayatı etkileme	129	21,9
Diğer	10	1,7
Dismenore ile baş etmede kullanılan yöntemler (n=210)[§]		
Hiçbir şey yapmıyorum	9	1,4
Dinlenirim	159	25,6
Kasıklara sıcak uygulama yaparım	123	19,8
Sıcak duş alırım	91	14,6
Masaj yaparım	89	14,3
Yürüyüş yaparım	22	3,5
Bitki çayı içerim	122	19,6
Diğer	7	1,1

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Faktör Puan Ortalamaları (n=225)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Ortalama±SS	Median Min-Maks.	Cronbach Alfa Katsayısı
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,92±0,44	1,95(0,0-3,0)	0,72
İyimser Yaklaşım	1,53±0,51	1,57(0,2-2,8)	0,62
Çaresiz Yaklaşım	1,57±0,52	1,58(0,3-3,0)	0,72
Boyun Eğici Yaklaşım	1,00±0,41	1,01(0,0-2,1)	0,52
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1,87±0,49	1,89(0,0-3,0)	0,63

Tablo 3. Öğrencilerin Menstruasyon Dönemine İlişkin Özelliklerine Göre SBÇÖ Alt Faktör Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=225)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği										
Özellikler	Kendine Güvenli Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		Sosyal Destek Arama	
	Ort.±SS	Medyan (min-max)	Ort.±SS	Medyan (min-max)	Ort.±SS	Medyan (min-max)	Ort.±SS	Medyan (min-max)	Ort.±SS	Medyan (min-max)
Menstruasyon düzeni										
Düzenli	1,95±0,40	1,97(0,8-3,0)	1,58±0,50	1,62(0,4-2,8)	1,54±0,53	1,53(0,3-2,8)	1,00±0,43	1,01(0,0-2,1)	1,88±0,47	1,88(0,5-3,0)
Düzensiz	1,87±0,50	1,92(0,0-2,8)	1,45±0,50	1,48(0,2-2,6)	1,63±0,49	1,63(0,3-3,0)	1,01±0,39	0,99(0,0-2,0)	1,84±0,53	1,91(0,0-3,0)
Test, p değeri	z=-0,804 p=0,421		z=-1,831 p=0,067		z=-1,201 p=0,230		z=-0,246 p=0,806		z=-0,004 p=0,997	
Son üç ayda menstruasyon ağrısı (dismenore)										
Evet	1,91±0,44	1,95(0,0-3,0)	1,53±0,52	1,56(0,2-2,8)	1,59±0,52	1,60(0,3-3,0)	1,01±0,41	1,01(0,0-2,1)	1,87±0,49	1,91(0,0-3,0)
Hayır	2,04±0,44	1,96(1,4-3,0)	1,62±0,33	1,65(1,0-2,2)	1,34±0,45	1,40(0,5-2,0)	0,92±0,42	1,00(0,0-1,5)	1,81±0,52	1,77(1,0-3,0)
Test, p değeri	z= -0,738 p= 0,460		z=-0,688 p=0,491		z=-1,713 p=0,087		z=-0,387 p=0,698		z=-0,997 p=0,319	
Dismenorenin günlük yaşama etkisi (n=210)										
Hiç etkilemiyor	1,95±0,41	2,00(1,2-2,4)	1,54±0,27	1,60(1,2-1,8)	1,37±0,42	1,50(0,6-1,7)	1,11±0,42	1,16(0,6-1,8)	2,42±0,55	2,50(1,5-3,0)
Bazen etkiliyor	1,91±0,46	2,00(0,1-3,0)	1,57±0,52	1,60(0,2-2,6)	1,55±0,52	1,56(0,3-2,8)	0,97±0,37	1,00(0,0-2,0)	1,83±0,50	2,00(0,0-3,0)
Çok etkiliyor	1,90±0,41	2,00(0,0-2,8)	1,44±0,53	1,40(0,4-2,8)	1,67±0,53	1,75(0,5-3,0)	1,08±0,47	1,16(0,0-2,1)	1,90±0,45	2,00(0,7-3,0)
Test, p değeri	x²= 0,563 p=0,755		x²= 3,057 p=0,217		x²= 3,453 p=0,178		x²= 3,934 p=0,140		x²= 7,243 p=0,027	

Tablo 4. Dismenore Olan Öğrencilerin Ağrı Şiddeti ile SBÇÖ Alt Faktör Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki (n=210)

		1	2	3	4	5	6
1. VAS	r	1					
	p	-					
2. Kendine Güvenli Yaklaşım	r	-0,131	1				
	p	0,057	-				
3. İyimser Yaklaşım	r	-0,101	0,386	1			
	p	0,144	0,000	-			
4. Çaresiz Yaklaşım	r	0,098	-0,421	-0,382	1		
	p	0,157	0,000	0,000	-		
5. Boyun Eğici Yaklaşım	r	0,073	-0,199	-0,054	0,271	1	
	p	0,290	0,004	0,436	0,000	-	
6. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	r	-0,002	0,264	0,091	-0,104	0,041	1
	p	0,974	0,000	0,189	0,135	0,559	-

||Korelasyon p<0,01 düzeyinde anlamlıdır.

sınıfta dikkatlerinin dağıldığı, ders notlarının düştüğü, ders devamsızlığı yaptıkları, spor yapamadıkları ya da daha az yaptıkları, uyku problemleri yaşadıkları belirlenmiştir. Bulgularımızla benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada şiddetli dismenore yaşayan öğrencilerin okul devamsızlık oranı, ağrısı olmayan ya da hafif/orta şiddette dismenore olanlardan daha yüksek bulunmuş, şiddetli dismenorenin öğrencilerin konsantrasyonlarını, spor ve sosyal aktivitelerle katılımını olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Orhan ve ark., 2018). Lise öğrencilerinde dismenore sıklığı ve şiddetinin sosyal ve okul yaşamlarına etkisinin incelendiği farklı bir çalışmada (n=1500) öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları ağrı şiddetinin ve okula devam sürelerinin okula devamlarını, sosyal yaşamlarını ve günlük yaşamlarını olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Koçoğlu Taş ve Zincir, 2021). Literatür sonuçlarıyla benzer olan çalışma bulgularımız, öğrencilerin okul performansını ve sosyal hayatını olumsuz etkileyen dismenore ile baş etmelerine destek olacak farmakolojik ve nonfarmakolojik başa çıkma yöntemlerini içeren eğitimler planlanması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Dismenore, genç yetişkin popülasyonda yaşamın farklı yönlerini etkileyerek yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren önemli bir halk sağlığı sorunudur (Orhan ve ark., 2018). Dismenorenin hayatlarını olumsuz etkilemesine rağmen öğrencilerin çok büyük bir oranının profesyonel bir destek almadığı görülmektedir. Bu çalışmada ağrısı nedeniyle doktora giden öğrencilerin oranı %21,4'tür ve dismenore ile baş etmek için dinlendikleri ve kasığa sıcak uygulama yaptıkları belirlenmiştir. Dismenoreli ergenlerin ağrıyla başa çıkarken kullandıkları yöntemlerin incelendiği bir çalışmada gençlerin sıklıkla adet ağrılarını görmezden geldikleri, ağrılarını azaltmak için çoğunlukla kendi kendine ilaç aldıkları, dinlendikleri ve dismenore ile ilgili doktora danışma konusunda olumsuz bir tutuma sahip oldukları belirlenmiştir (Acheampong ve ark., 2019). Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin dismenore şikâyeti nedeniyle aile, okul ve sosyal yaşantılarında sorun yaşadıkları, hayattan keyif alamadıkları ve %4,5'inin dismenore nedeniyle ölmeyi istediği zamanların olduğunu belirtmiştir. Bu öğrencilerde dismenore görülme sıklığı ve şiddeti yüksek olmasına rağmen doktora başvurma oranları düşük olarak belirlenmiştir (Kuşaslan Avcı ve Sarı, 2018). Üniversite öğrencilerinin dismenore şikâyeti nedeniyle profesyonel tıbbi yardım alma konusunda isteksiz oldukları ve öğrencilerin dismenore ile baş etmede en yaygın yöntem olarak yatak istirahati uyguladıkları bildirilmiştir (Ameade ve ark., 2018). Farklı çalışmalarda öğrencilerin dismenore ile baş etmek için en sık olarak dinlendikleri, karın bölgesine masaj ve ayaklara sıcak uygulama yaptıkları, bitki çayı içtikleri

ve egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir (Yılmaz ve ark., 2020; Alparslan ve ark., 2022; Duman ve ark., 2022; Özşahin ve ark., 2022). Araştırma sonuçları çalışma bulgumuzu destekler niteliktedir. Gençlerin dismenoreyi toplumda sık görülen ve normal olan bir durum olarak algılamaları nedeniyle profesyonel yardım almak yerine sıklıkla nonfarmakolojik yöntemleri uygulamayı tercih ettikleri düşünülmektedir. Öğrencilerin bu konuda yardım almama nedenlerinin belirlenmesi ve özellikle bu nedenlere yönelik çözümler içeren eğitimlerin planlanması, adölesanlara okullarında hizmet verecek okul sağlığı hemşirelerinin sayısının arttırılmasının bir sağlık politikası haline gelmesi adölesanlara ulaşabilmek açısından önem arz etmektedir.

Dismenore ergenler için stres kaynağı olabilen bir durumdur. Primer Dismenore olan 33 hemşirelik öğrencisi ile yapılan nitel bir çalışmada, öğrenciler kendilerini stresli hissettikleri zamanlarda dismenore sorununu daha fazla yaşadıklarını, ağrının ne zaman ve hangi yoğunlukta ortaya çıkacağını ve aktivitelerini nasıl sınırlayabileceğini bilmemelerinin kendilerini daha da korkmuş ve stresli hissetmelerine neden olduğunu ifade etmişlerdir (Fernandez-Martinez ve ark., 2020). Çalışmamızda literatürden farklı olarak dismenore olan öğrencilerin ağrı şiddetinin stresle baş etme tarzlarıyla ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin yarıdan fazlasının (%64,3) dismenorenin günlük yaşamını bazen etkilediğini/hiç etkilemediğini ifade ettiği ve orta düzeyde ağrı yaşadıkları ($6,10 \pm 1,85$) göz önüne alındığında, dismenoreyi stres faktörü olarak değil bu durumu kendi başlarına çözebilecekleri menstrual siklusun doğal bir parçası olarak gördüklerini düşündürmektedir.

Stresle başa çıkma; bireylerin stresli durumların üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri davranışsal ve bilişsel çabalar olarak tanımlanmaktadır. Stresle baş etme mekanizmaları problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki şekilde yorumlanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma, planlama ve akılcı değerlendirme süreçlerini kullanarak, duygu odaklı başa çıkma ise stresli durumların bireyde sebep olduğu duygu durumunu değiştirerek stres faktörlerini ortadan kaldırmayı hedeflemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çalışmada öğrencilerin stresleri ile baş ederken en fazla kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları, dismenoreli öğrencilerden stresle baş ederken probleme yönelik aktif baş etme tarzını benimseyip sosyal destek arayanların günlük yaşamında dismenoreden hiç etkilenmediği belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal desteğe başvurma yaklaşımları arttıkça probleme yönelik etkin bir yol olan kendine güvenli yaklaşımlarının da arttığı görülmektedir. Sosyal destek; aile, arkadaşlar ve bireyin hayatındaki

özel olarak kabul ettiği kişilerden oluşan sosyal destek kaynaklarını stres yönetiminde kullanabildiği psikososyal bir stresle başa çıkma mekanizması olarak tanımlanmaktadır (Yıldız ve Dirik, 2019). Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin primer dismenoreyi yönetmede zorluklar yaşadıkları ve aile/sosyal çevrelerindeki diğer kadınlardan tavsiye aradıkları belirlenmiştir (Fernández-Martínez ve ark., 2022). Stresle başarılı bir biçimde mücadele etmede çevrenin desteği önemi yadsınamaz bir sosyal kaynak olarak kabul edilmektedir (Aydın ve ark., 2017; Üstündağ ve ark., 2019). Bu çalışmada öğrencilerin kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımlarını kullanıyor olmaları, stresle karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını göstermektedir. Adölesanların sosyal hayatını ve yaşam kalitesini ciddi ölçüde etkileyen dismenore ile ilgili olarak etkin başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri, bu konuda profesyonel ve sosyal destek almaları önemlidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın tek merkezde yapılmış olması, verilerin bir ildeki bir lisenin kız öğrencilerinden elde edilmesi, üniversite sınavlarına hazırlanmaları gerekmesiyle 12. sınıf öğrencilerinin araştırmaya dahil olmaması ve araştırma sonuçlarının evrene genellenemez olup araştırmanın yapıldığı grupta yer alan adölesanlara genellenebilir olması araştırmanın sınırlılığıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda; öğrencilerin dismenore şiddetinin orta düzeyde olduğu, öğrencilerin stresleriyle baş ederken en çok problem çözmeye yönelik aktif başa etme tarzlarını kullandıkları ve sosyal destek arama yaklaşımı kullanan öğrencilerin dismenore yaşamalarının günlük hayatını hiç etkilemediği belirlenmiştir. Bununla birlikte, dismenoresi olan öğrencilerin ağır şiddetinin stresle baş etme tarzları ile ilişkisinin olmadığı, öğrencilerin stresleri ile baş ederken iyimser yaklaşımları arttıkça sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımlarının arttığı, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarının ise azaldığı belirlenmiştir. Gençlere stresleriyle etkin başa çıkma yöntemleri konusunda eğitim verilmesi onların stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha güçlü ve bilinçli şekilde problemi çözmeye yetkinliği elde etmelerine olanak sağlayacaktır. Bu amaca yönelik olarak, ulusal okul eğitim programlarına sağlık eğitimi ile ilgili ders ya da konuların eklenmesi, okullarda gençlerin sağlığını koruma ve yükseltme amacıyla sağlık eğitimi uygulayabilmesi için görevlendirilen okul sağlığı hemşirelerinin sayılarının artırılması gerekmektedir. Ayrıca adölesanların dismenore ile baş etme becerileri

geliştirmelerinin desteklenmesi amacıyla sağlık çalışanlarının hizmet içi eğitimlerle farkındalıklarının artırılması ve farklı örneklem gruplarıyla dismenorenin stres düzeyleri ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abalı Çetin, S., & Yürekdele Şahin, N. (2021). Kadınların yaşam dönemlerine göre dismenore şiddeti ve etkileyen faktörlerin retrospektif olarak incelenmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.56061/fbujohs.1257104>.
- Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). Prevalence and predictors of dysmenorrhea, its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku District, Ghana. *Obstetrics and Gynecology International*, 2019(1), 5834159. <https://doi.org/10.1155/2019/5834159>.
- Alp Yılmaz, F., & Başer, M. (2016). Dismenorenin okul performansına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 29-33.
- Alparslan, Ö., Öcalan, D., & Demirtürk, F. (2022). Coping methods used by students of a health school for dysmenorrhea management. *International Scientific and Vocational Studies Journal*, 6(2), 81-91. <https://doi.org/10.47897/bilmes.1184503>.
- Ameade, E. P. K., Amalba, A., & Mohammed, B. S. (2018). Prevalence of dysmenorrhea among university students in Northern Ghana; its impact and management strategies. *BMC Women's Health*, 18, 1-9.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M. A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., ... & Smith, C. A. (2019). Self-care strategies and sources of knowledge on menstruation in 12,526 young women with dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(7), e0220103.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161-1171.
- Arpacı Kızıldağ, I., Yiğit, F. (2023). Bir vakıf üniversitesindeki kız öğrencilerin premenstrual sendrom yaşama durumlarının ve etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 9(3), 148-161.
- Aydın, A., Kahraman, N., Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G., & Walle, T. A. (2020). Prevalence of primary dysmenorrhea, its intensity, impact and associated factors among female students' at Gondar town preparatory school, Northwest Ethiopia. *BMC Women's Health*, 20, 1-7.
- Çelenk, B., & Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- Çetin, Ö., Aslan, E. (2019). Adölesanlarda sık görülen jinekolojik sorunlar, Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi, 2(1), 33-43.
- Daysal Güler, B., & Altay, B. (2024). Adölesanlarda riskli sağlık davranışları ve hemşirelik yaklaşımı. *Hitit Sağlık Dergisi*, (2), 27-39.
- Duman, N. B., Yıldırım, F., & Vural, G. (2022). Risk factors for primary dysmenorrhea and the effect of complementary and alternative treatment methods: Sample from Corum, Turkey. *International Journal of Health Sciences*, 16(3), 35-43.

- Ebrahimi, N., Abedipoor, M., Karimi, M., & Jaras, M. (2023). The relationship between spiritual intelligence and coping styles with stress in adolescent girls in Gonabad. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(3), 1-10.
- Eser, A., & Kaya, N. (2023). Bir üniversitedeki ebelik öğrencilerinin bazı ilişkili değişkenler yönünden dismenore sorunları. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 13(1), 168-179. <https://doi.org/10.31020/mutfd.1166386>.
- Evgin, D., Çalışkan, Z., Caner, N. (2017). Sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin klinik uygulama öncesi kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(3), 22-8.
- Fernandez, H., Barea, A., Chanavaz-Lacheray, I. (2020). Prevalence, intensity, impact on quality of life and insights of dysmenorrhea among French women: a cross-sectional web survey. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 49(10), 101889. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2020.101889>.
- Fernandez-Martinez, E., Abreu-Sanchez, A., Perez-Corrales, J., Ruiz-Castillo, J., Velarde-Garcia, J.F., Palacios-Cena, D. (2020). Living with pain and looking for a safe environment: A qualitative study among nursing students with dysmenorrhea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6670. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186670> pone.0255001.
- Fernández Martínez, E., Pérez Corrales, J., Palacios Ceña, D., Abreu Sánchez, A., Iglesias López, M. T., Carrasco Garrido, P., & Velarde García, J. F. (2022). Pain management and coping strategies for primary dysmenorrhea: A qualitative study among female nursing students. *Nursing Open*, 9(1), 637-645. <https://doi.org/10.1002/nop2.1111>.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Güvey, H. (2019). Adölesanlarda primer dismenore ve tedavi yaklaşımları. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 16(3), 160-166. <https://orcid.org/0000-0002-8603-6981>.
- Hadjou, O. K., Jouannin, A., Lavoue, V., Levêque, J., Esvan, M., & Bidet, M. (2022). Prevalence of dysmenorrhea in adolescents in France: results of a large cross-sectional study. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 51(3), 102302.
- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal of Women's Health*, 8, 489-496.
- Hu, Z., Tang, L., Chen, L., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Prevalence and risk factors associated with primary dysmenorrhea among Chinese female university students: A Cross-sectional Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 33(1), 15-22.
- İhtiyaroğlu, N., & Ateş, Ö.T. (2018). Analyzing the relationship between the students' stress-coping styles and school attachment. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4), 371-379.
- Kahyaoğlu Süt, H., Küçükaya, B., & Arslan, E. (2019). Primer dismenore ağrısında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri kullanımı. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 322-327.
- Kane R. L., Bershadsky B., Rockwood, T., Saleh, K., Islam, N. C. (2005). Visual Analog Scale pain reporting was standardized. *Journal of Clinical Epidemiology*, 58(6), 618-23.
- Karabulutlu, Ö. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin dismenore yaşama durumları ve dismenore ile baş etmeye yönelik uygulamaları. *Caucasian Journal of Science*, 7(1), 28-41.
- Karçı, A., & Balcı-Çelik, S. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlıklı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214.
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M., & Itani, R. (2021). Prevalence, risk factors, and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 21, 1-14.
- Kilci, Ş., Daşıkan, Z., & Muslu, A. (2019). Primer dismenore ağrı yönetiminde kullanılan tamamlayıcı ve bütünlleştirici terapi uygulamaları. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 70-80.
- Koçoğlu Taş, F., Zincir, H. (2021). Effect of dysmenorrhea severity on social and school lives of high school students. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1086-1093.
- Kuşaslan Avcı, D., & Sarı, E. (2018). Üniversite öğrencilerinde dismenoreye yaklaşım ve dismenorenin sosyal yaşam ve okul performansına etkisi. *Van Tıp Derg*, 25(2), 188-193.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- Oksuz, E., Sozen, F., Kavas, E., Arik, E. P., vd. (2017). Usage of analgesics among young girls and dysmenorrhea. *Konuralp Medical Journal*, 9(3), 213-221. <https://doi.org/10.18521/ktd.324267>.
- Orhan, C., Çelenay, Ş. T., Demirtürk, F., Özgöl, S., Üzelpasacı, E., & Akbayrak, T. (2018). Effects of menstrual pain on the academic performance and participation in sports and social activities in Turkish university students with primary dysmenorrhea: A case control study. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(11), 2101-2109.
- Özşahin, Z., Güven Santur, S., Karakayalı Ay, Ç. (2022). Dismenore şiddeti, sıklığı ve yönetiminde tercih edilen nonfarmakolojik yöntemlerin belirlenmesi. *TJFMP*, 16(1), 171-178. <https://doi.org/10.21763/tjfmpr.996789>.
- Rafique, N., & Al-Sheikh, M. H. (2018). Prevalence of primary dysmenorrhea and its relationship with body mass index. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(9), 1773-1778.
- Rogers, S. K., Ahamadeen, N., Chen, C. X., Mosher, C. E., Stewart, J. C., & Rand, K. L. (2023). Dysmenorrhea and psychological distress: a meta-analysis. *Archives of Women's Mental Health*, 26(6), 719-735.
- Shah, S. K., Shrestha, S., Maharjan, P. L., Karki, K., Upadhayay, A., Subedi, S., & Gurung, M. (2019). Knowledge and practice of genital health and hygiene among adolescent Girls of Lalitpur Metropolitan City, Nepal. *American Journal of Public Health Research*, 7(4), 151-156.
- şahin N. H., Durak A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- şimşek Küçükkelepçe, D., Aygöl, P., & Koçyiğit, A., (2021). Türkiye'de premenstrual sendrom ve dismenorenin yönetiminde kullanılan tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin etkisini değerlendirmeye yönelik yapılan hemşirelik tezlerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Health Research*, 2(2), 64-69.
- şimşek Küçükkelepçe, D., Damsarsan, S., & Gölbaşı, Z. (2022). Sağlık bilimleri fakóltesi öğrencilerinin dismenore ile baş etmede kullandığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakóltesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 12(2), 375-381. <https://doi.org/10.31020/mutfd.1073195>.
- Türkmen, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde dismenore görölme sıklığı ve dismenoreye etki eden faktörler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 39-46.
- Üstündağ, H., Bostancı, Z., & Aydoğan, B. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başetme düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 74-83. <https://doi.org/10.17681/hsp.466581>.
- World Health Organization. Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/> Erişim: 10 Nisan 2024.

Bodur ve Gökşin: Dismenorede stresle baş etme tarzları

- Yıldız, K., & Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 132-144. <https://doi.org/10.33689/spormetre.500792>.
- Yılmaz, B., & Şahin, N. (2019). Bir hemşirelik fakültesi öğrencilerinin primer dismenore sıklığı ve menstrual tutumları. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(3), 426-438.
- Yılmaz, T., Nuraliyeva, Z., Dinç, H. (2020). Genç kadınların dismenore ile baş etme yöntemleri. JAREN, 6(2), 294-9.