

**Ev Kadınlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Menstrüasyon Semptomları
Üzerine Etkisinin İncelenmesi****ARAŞTIRMA MAKALESİ****Yazar Katkı Oranı:**

- A) Çalışmanın Tasarımı
- B) Veri Toplama
- C) Verilerin Analizi
- D) Makale Yazımı
- E) Eleştirel Okuma

Gönderim Tarihi:
11 Mayıs 2025

Kabul Tarihi:
28 Haziran 2025

Çevrimiçi Yayın Tarihi:
30 Haziran 2025

Harun KOÇ^{1A-E},  ¹Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Muş, Türkiye,
harunkoc4994@gmail.com

ÖZET

Ev kadınlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, menstrüasyon döneminde yaşadıkları semptomlar üzerindeki etkisini anlamak, kadın sağlığını destekleyici yaşam tarzı önerileri geliştirmek açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma, ev kadınlarının yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve sigara kullanma durumu gibi demografik özelliklere göre fiziksel aktivite düzeyinin menstrüasyon semptomları üzerine etkisini incelemektedir. Genel tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)” ve “Menstrüasyon Semptom Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya Muş ilinde ikamet eden 330 gönüllü ev kadını katılım sağlamıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında T-Testi ve ölçek alt boyutları analizi için person korelasyon analizi testleri SPSS 26.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi ($p < 0.05$) olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların medeni durum düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken ($p > 0.05$), yaş, eğitim düzeyi ve sigara kullanma durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Genç kadınların fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinin menstrüasyon semptomlarını hafiflettiği düşünülmektedir. Ancak yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, bu semptomların şiddetinin artmasına yol açabildiği görülmüştür. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesi, yalnızca menstrüasyon semptomlarını hafifletmekle kalmayıp, genel sağlık ve yaşam kalitesini artırma açısından da kritik bir öneme sahiptir. Bu süreci yönetmek için, kadınların yaşlarına ve sağlık durumlarına uygun aktivite programlarına yönlendirilmesi ve bu alışkanlıkların uzun vadeli bir yaşam tarzı haline getirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu alanda daha fazla çalışma ve proje yapılmasının, mevcut bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Menstrual Semptom, Ev Kadınları, Yaş

**Investigation of the Impact of Physical Activity Levels on Menstrual
Symptoms Among Housewives****ABSTRACT**

Understanding the impact of physical activity levels on symptoms experienced during the menstrual period among housewives is crucial for developing lifestyle recommendations that support women's health. This study examines the effect of physical activity levels on menstrual symptoms based on demographic characteristics such as age, education level, marital status, and smoking habits of housewives. Utilizing a general survey method, the study employed the "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)" and the "Menstrual Symptom Scale." A total of 330 volunteer housewives residing in the province of Muş participated in the study. Descriptive statistics of the data, as well as T-tests for comparing two or more groups, and Pearson correlation analysis for subscale analysis, were performed using the SPSS 26.0 software package, with a significance level set at $p < 0.05$. While no significant differences were found among the subscale scores based on marital status ($p > 0.05$), significant differences were observed concerning age, education level, and smoking habits ($p < 0.05$). It is believed that adopting a physically active lifestyle alleviates menstrual symptoms in young women. However, it has been observed that a decline in physical activity levels with advancing age may lead to an increase in the severity of these symptoms. Therefore, maintaining regular physical activity throughout life is considered critical not only for mitigating menstrual symptoms but also for enhancing overall health and quality of life. Managing this process effectively requires guiding women toward age- and health-appropriate activity programs and fostering these habits as a long-term lifestyle. Conducting further studies and projects in this area is expected to make significant contributions to the existing body of knowledge.

Key Words: Physical Activity, Menstrual Symptoms, Housewives, Age.

e-ISSN: 3023-5359

Doi Number:
10.70701/makusbd.1697257

Giriş

Kadın sağlığını doğrudan etkileyen en temel biyolojik süreçlerden biri olan menstrual döngü, bireyin ilk adet görmesinden menopoza kadar süren, üreme sistemine yönelik düzenli hormonal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu döngü, genellikle her ay tekrarlayan hormonal salınımlar ve menstrüasyonla karakterizedir ve tüm organizma üzerinde çeşitli fizyolojik etkiler yaratmaktadır. Sağlıklı bir menstrual döngünün süresi genellikle 21 ila 34 gün arasında değişmekte olup, kanama süresi ortalama 3-7 gün sürmekte ve ortalama 35 ml (5-80 ml arası) kan kaybı ile sonuçlanmaktadır (Rigon vd., 2012). Menstrüasyon süreci; bireyin genel sağlık durumu, çevresel faktörler, iklim koşulları, yaşam tarzı, stres düzeyi ve fiziksel aktivite gibi çeşitli etkenlerden etkilenebilmektedir (Güney vd., 2017). Bu döngü, foliküler faz, ovulasyon (yumurtlama) ve luteal faz olmak üzere üç ana evreden oluşur. Bu fazlarda kadınların hormon seviyelerinde meydana gelen değişiklikler, yalnızca üreme sistemi değil, aynı zamanda diğer birçok fizyolojik sistemi de etkileyebilmektedir (Oosthuyse ve Bosch, 2010). Ayrıca menstrüasyon, menarş ile başlayarak doğurganlık dönemi boyunca düzenli aralıklarla devam eden, kadının üreme kapasitesinin bir göstergesi olan doğal fizyolojik bir süreçtir. Kadınların yaşam süresinin yaklaşık yarısı, bu döngüyle ilişkili olarak ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerle geçmektedir (Erbil vd., 2011; Balık vd., 2015). Literatürde yer alan araştırmalar, her iki kadından birinin bu belirtileri yaşadığını göstermektedir (Oskay vd., 2008; Selçuk vd., 2014). Üreme çağındaki kadınların yaşam kalitesini

etkileyen bu belirtilerin, en yaygın kadın sağlığı sorunları arasında yer aldığı vurgulanmaktadır (Moghadam vd., 2016; Selçuk vd., 2014). Menstrual semptomların görülme sıklığı oldukça yüksek olmasına rağmen, altında yatan nedenler tam olarak açıklanamamıştır. Bununla birlikte, hormonal dalgalanmalar, nörotransmitter düzeyleri, prostaglandin üretimi, beslenme alışkanlıkları, ilaç kullanımı ve yaşam tarzı gibi birçok faktörün bu semptomların oluşumunda rol oynadığı ifade edilmektedir (Kırcan vd., 2012; Moghadam vd., 2016).

Menstrüasyona bağlı ortaya çıkan belirtiler, genel olarak premenstrual sendrom (PMS) ve dismenore olmak üzere iki ana başlık altında sınıflandırılmaktadır (Güven vd., 2014). PMS, menstrual döngünün luteal fazında meydana gelen ve bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ya da rutin aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde fiziksel ve duygusal değişimlerle karakterize edilen bir durum olarak tanımlanır (Gümüş vd., 2012). Literatürde, kadınların yaklaşık %80'inin hafif düzeyde, %20-50'sinin orta düzeyde ve %5'inin ise şiddetli PMS semptomları yaşadığı belirtilmektedir (Moghadam vd., 2016). Bu semptomlar genellikle menstrüasyondan yaklaşık altı gün önce başlamakta ve kanamanın başlamasından iki gün öncesine kadar şiddetini artırmaktadır. Aynı belirtilerin her döngüde tekrarlanması, PMS'yi karakterize eden temel özelliklerden biridir (Balık vd., 2015; Samadi vd., 2013). Premenstrual sendrom kapsamında yaklaşık 200'e yakın farklı semptomun ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Balık vd., 2015; Erbil vd., 2011). Bu semptomlar genel olarak fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki grupta

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

toplanmaktadır. Fiziksel belirtiler arasında karın ve meme bölgesinde şişlik ve hassasiyet, baş dönmesi, kilo artışı, çarpıntı, bulantı ve aşırı terleme yer alırken; psikolojik belirtiler ise huzursuzluk, depresif ruh hali, anksiyete, öfke patlamaları, düşük özsaygı ve saldırgan davranışlar gibi unsurları içermektedir (Erbil vd., 2011; Samadi vd., 2013).

Son yıllarda fiziksel aktivitenin menstrüasyon semptomlarını hafifletici etkilerine yönelik araştırmaların sayısı artmaktadır. Fiziksel aktivite, dolaşım sistemini destekleyerek vücudun oksijen taşıma kapasitesini artırmakta ve endorfin salgılanmasını teşvik etmektedir. Endorfinlerin doğal bir analjezik etkisi göstermesi ve stres düzeylerini azaltması sayesinde, adet dönemi süresince hissedilen ağrı ve rahatsızlıkların hafiflemesine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Netz ve Lidor, 2003) Bu bağlamda, özellikle aerobik egzersizler (örneğin yürüyüş, koşu, bisiklet) ve yoga gibi aktivitelerin hem fiziksel hem de ruhsal semptomların hafifletilmesinde etkili olduğu bildirilmektedir (Daley, 2009). Nitekim çeşitli araştırmalar, düzenli olarak fiziksel olarak aktif bireylerin menstrüasyonla ilişkili semptomları daha az şiddetle yaşadığını ortaya koymuştur. Araştırmalarda yayınlanan raporlarda, düzenli egzersizin dismenore azalttığı belirtilmekte; günde ortalama 30 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivitenin hem bedensel hem de duygusal belirtilerde anlamlı düzeyde iyileşme sağladığı ve menstrual semptomların etkisinin azalmasına katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (ACOG, 2020; Kim, 2019).

Ev kadınlarının spesifik bir araştırma grubu olması, bu gruba özel sorun ve ihtiyaçların

belirlenmesi ve alanda yapılan çalışmaların kısıt olması nedeniyle planan bu çalışma kadınların yaşam kalitesini etkileyen önemli bir sağlık konusunu ele almaktadır. Menstrüasyon sürecinde yaşanan ağrı, yorgunluk ve duygusal dalgalanmalar gibi semptomlar, günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu çalışmanın amacı, ev kadınlarının fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirerek, düzenli fiziksel aktivitenin bu semptomların üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Çalışma ev kadınlarında fiziksel aktivite düzeyi, menstrüasyon semptomlarının şiddeti ve sıklığını nasıl etkilemektedir sorusuna cevaplar ve öneriler sunmayı hedefleyerek bu alandaki literatüre katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM*Araştırma Modeli*

Bu çalışma, geniş bir evren hakkında genelleyici sonuçlara ulaşmayı amaçlayan ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Muş ilinde ikamet eden 330 ev kadını oluşturmuştur. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmış ve veri toplama süreci Google Formlar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak amacıyla, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu elde edilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

belirlemek için Uluslararası geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Craig ve arkadaşları tarafından yapılan, ülkemizde ise geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA); Menstrüasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirmek amacıyla 1975'te Chesney ve Tasto tarafından geliştirilen 2014 yılında Güvenç vd., tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği test edilen Menstrüasyon Semptom Ölçeği (Güvenç, Seven ve Akyüz, 2014) kullanılmıştır.

Fiziksel Aktivite Anketi: Bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) - kısa formu kullanılmıştır. Bu anket bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig vd., (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Yedi maddeden oluşan bu form, bireylerin son 7 gün içerisindeki fiziksel aktivitelerini değerlendirmeye yöneliktir ve yalnızca tek seferde en az 10 dakika süreyle gerçekleştirilen aktiviteler dikkate alınmıştır. Anketin Türkiye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan; şiddetli fiziksel aktiviteler (örneğin ağırlık kaldırma, hızlı tempoda bisiklet sürme, aerobik egzersizler, takım sporları), orta şiddette fiziksel aktiviteler (örneğin masa tenisi, halk oyunları, hafif yük taşıma) ve yürüme gibi faaliyetlerin süresi dakikalar cinsinden alınmış; elde edilen veriler Metabolik Eşdeğer (MET) katsayısına çevrilerek, bireylerin toplam fiziksel aktivite düzeyleri (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre bireyler inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak değerlendirilebilmektedir.

Menstrüasyon Semptom Ölçeği: Menstrüasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirmek amacıyla 1975 yılında Chesney ve Tasto tarafından geliştirilmiştir (Chesney ve Tasto, 1975). 2014 yılında ise Güvenç ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması

yapılmıştır (Güvenç, Seven ve Akyüz, 2014). Beşli Likert tipi ölçek olan MSÖ, 22 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan, menstrüasyon dönemi sırasında yaşadıkları semptomları 1 ile 5 arasında bir değer ile işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin 1-13. maddeleri "Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar" alt boyutunu, 14-19. maddeler "Menstrüel Ağrı Belirtileri" alt boyutunu ve 20-22. maddeler ise "Baş Etme Yöntemleri" alt boyutunu kapsamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 110, en düşük puan ise 22'dir. Menstrüasyon Semptomları Ölçeği'nin genel puanı, ölçeğin tüm maddelerinin toplam puan ortalaması hesaplanarak belirlenir. Puan ortalamasındaki artış, menstrüasyon semptomlarının şiddetinin de arttığını gösterir. Alt boyutlardan elde edilen puan ise, her bir alt boyutta yer alan maddelerin toplam puan ortalamasının alınarak hesaplanır. Alt boyutlardaki puan ortalamasının yükselmesi, ilgili alt boyuta ait menstrüasyon semptomlarının şiddetinin arttığını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı negatif etkiler/somatik yakınmalar ,90 menstrual ağrı belirtileri ,81 ve baş etme yöntemleri ,74 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasının ardından, istatistiksel analizler SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulgular doğrultusunda, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Bundan dolayı İki grup arasındaki karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmanın etik uygunluğu için, Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 06.03.2025 tarihli ve 186277 sayılı yazısı ile onaylanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları

Faktör	Değişken	n	Yüzde
Yaş	18-25 yaş arası	187	56,6
	26 yaş ve üzeri	143	43,4
Eğitim düzeyi	Lise ve öncesi	195	59,1
	Lisans ve sonrası	135	40,9
Medeni durum	Evli	178	53,9
	Bekâr	152	46,1
Sigara içme	Evet	133	40,1
	Hayır	197	59,9

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların 187'si (%56,6) 18-25 yaş aralığında, 143'ü (%43,4) ise 26 yaş ve üzerindedir. Eğitim düzeyi değişkenine bakıldığında ise lise ve öncesi öğrenim düzeyine sahip olan 195 kişi (%59,1) bulunurken, lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip 135 kişi (%40,9) bulunmaktadır. Katılımcıların 178'i evli iken (%53,9), 152'si (%46,1) bekârdır. Katılımcılara yönlendirilen sigara içiyor musunuz sorusuna 133 kişi (%40,1) evet yanıtını verirken, 197' si (%59,9) hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha α	Omega (ω)
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	UFA Toplam	330	4,77	1,72	-1,053	-,774	,77	,79
	Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	330	3,80	2,25	-1,369	-1,112	,82	,84
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Menstrual Ağrı Belirtileri	330	3,64	1,87	,554	,650	,77	,81
	Baş Etme Yöntemleri	330	3,78	2,11	,850	-,587	,72	,74

Araştırma kapsamında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla kullanılan Cronbach Alpha katsayısı, genellikle 0 ile 1 arasında değer almakta olup, bu değer 0.70 ve üzerinde olması güvenilirlik açısından yeterli kabul edilmektedir (Field, 2009; Hair vd., 2019). Ayrıca, güvenilirlik analizlerinde tamamlayıcı bir ölçüt olan McDonald's omega (ω) katsayısı da hesaplanmıştır. Bu katsayı da 0 ile 1 arasında değişmekte ve değer 1'e yaklaşması, ölçüm sonuçlarının daha güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır (Lucke, 2005).

Bulgular

Tablo 3. Ev Kadınlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Menstrüasyon Semptomları Etkisinin Yaş Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	UFA Toplam	18-25 yaş arası	187	4,11	1,21	1,284	,000*
		26 yaş ve üzeri	143	2,63	0,97		
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	18-25 yaş arası	187	3,58	1,78	3,002	,000*
		26 yaş ve üzeri	143	4,11	1,84		
	Menstrual Ağrı Belirtileri	18-25 yaş arası	187	2,36	2,16	2,547	,000*
		26 yaş ve üzeri	143	2,84	1,88		
	Baş Etme Yöntemleri	18-25 yaş arası	187	2,85	0,87	,547	,580
		26 yaş ve üzeri	143	2,47	0,93		

* $p<0,05$; N (330)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite toplam puanında 18-25 yaş arasındaki katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar oluşurken ($p<0.05$), negatif etkiler/somatik yakınmalar ve menstrual ağrı belirtileri alt boyutlarında ise 26 yaş ve üzeri katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4. Ev Kadınlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Menstrüasyon Semptomları Etkisinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	UFA Toplam	Lise ve öncesi	195	2,50	1,91	2,238	,000*
		Lisans ve sonrası	135	3,55	1,38		
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	Lise ve öncesi	195	2,58	0,98	1,543	,000*
		Lisans ve sonrası	135	2,12	1,78		
	Menstrual Ağrı Belirtileri	Lise ve öncesi	195	2,30	3,16	,459	,365
		Lisans ve sonrası	135	3,84	3,08		
	Baş Etme Yöntemleri	Lise ve öncesi	195	2,31	1,82	,985	,000*
		Lisans ve sonrası	135	3,57	2,90		

* $p<0,05$; N (330)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite toplam ve menstrual problemlerle baş etme alt boyutlarında lisans ve sonrası eğitim düzeyi lehine anlamlı farklılıklar oluşurken ($p<0.05$). Menstrual problemler negatif etkileri ve somatik yakınmalar alt boyutunda ise lise ve öncesi eğitim düzeyi lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur($p<0.05$).

Tablo 5. Ev Kadınlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Menstrüasyon Semptomları Etkisinin Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	UFA Toplam	Evli	178	3,21	1,83	,225	,450
		Bekâr	152	3,83	1,71		
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	Evli	178	3,48	0,98	,587	,521
		Bekâr	152	2,39	1,78		
	Menstrual Ağrı Belirtileri	Evli	178	3,35	2,10	,758	,225
		Bekâr	152	3,84	1,15		
	Baş Etme Yöntemleri	Evli	178	3,30	0,88	,751	,360
		Bekâr	152	3,47	1,85		

Tablo 5 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite ve menstrüasyon semptom alt boyutlarında anlamlı düzeyden farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Ev Kadınlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Menstrüasyon Semptomları Etkisinin Sigara İçme Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sigara İçme	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)	UFA Toplam	Evet	133	3,53	1,70	1,778	,000*
		Hayır	197	2,54	0,69		
Menstrüasyon Semptom Ölçeği	Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	Evet	133	4,42	3,95	,587	,570
		Hayır	197	3,30	3,72		
	Menstrual Ağrı Belirtileri	Evet	133	4,32	2,87	2,258	,000*
		Hayır	197	3,54	2,65		
	Baş Etme Yöntemleri	Evet	133	3,85	2,18	,751	,360
		Hayır	197	3,45	2,80		

* $p<0,05$; N (330)

Tablo 6 incelendiğinde sigara içme durumu değişkenine göre fiziksel aktivite toplam ve menstrual ağrı belirtileri alt boyutunda sigara içmeye evet yanıtı veren kişiler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur($p<0.05$).

Tablo 7 Araştırma Kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4
UFA Toplam¹	r	1			
	p				
Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar²	r	,-758	1		
	p	,000*			
Menstrual Ağrı Belirtileri	r	,-577	,214	1	
	p	,000*	,178		
Baş Etme Yöntemleri⁴	r	,550**	,112	,225	1
	p	,000	,236	,332	

**Anlamlılık düzeyi 0.01

Tablo 7 ‘de korelasyon analizi sonuçlarına göre fiziksel aktivite toplam ile baş etme yöntemleri ($r=,550$) alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilirken, fiziksel aktivite toplam ile menstrual ağrı belirtileri ($r=,-577$); alt boyutları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivite toplam ile negatif etkiler/somatik yakınmalar($r=,-758$); alt boyutları arasında ise güçlü düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Kadınların yaşam kalitesini etkileyen menstrüasyon semptomları, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir (Suner-Keklik ve Barğı, 2023). Son yıllarda yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bu semptomların şiddetini azaltmada önem arz ettiği belirtilmiştir (Akkuş Uçar, 2024). Özellikle ev kadınlarının günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin, menstrüasyon semptomları üzerindeki etkisinin incelenmesi, bu alandaki bilgi eksikliğini gidermek adına önem taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre 18-25 yaş arasındaki ev kadınlarının 26 yaş ve üzeri katılımcılara oranla daha aktif oldukları gözlemlenirken, 26 yaş ve üzeri ev kadınlarında menstrual yakınma ve negatif etkilerinin daha yoğun olduğu bulunmuştur (bkz tablo 3). Literatür incelendiğinde; 20-30 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre incelendiği bir araştırma da 18-25 yaş arası kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Demir, 2019). Kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin ve egzersize yönelik inançlarının incelendiği bir çalışmada yaş arttıkça fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı ifade edilmiştir (Kitiş ve Gümüş, 2015). Kırsal kesimde, aile sağlığı ocaklarına başvuran bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. (İşin ve Özcan, 2018). Kadınları dismenore şiddetini etkileyen faktörlerin incelendiği bir araştırmada 38 yaş ortalamasına sahip kadınların menstrual ağrılara ve buna bağlı

olumsuzluklara daha fazla maruz kaldığı bildirilmiştir (Abalı ve Şahin, 2021). Brezilya'da 23.104 kadınla gerçekleştirilen geniş çaplı bir çalışmada, premenstrüel sendrom (PMS) semptomlarının yaşa göre dağılımı incelenmiştir. Çalışma, 40-49 yaş aralığındaki kadınlarda baş ağrısı, sinirlilik ve anksiyete gibi semptomların diğer yaş gruplarına kıyasla daha yaygın ve şiddetli olduğunu ortaya koymuştur (Pedro vd., 2025). Bu bulgular, yaş ilerledikçe PMS semptomlarının artabileceğini göstermektedir. Literatürde araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar bulan başka çalışmalarda mevcuttur (Dennerstein vd., 2011; Elgaddal vd., 2022; Yıldız vd., 2015). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterdiği gözükmetedir. Bu bulgular ışığında genç yaş grubundaki kadınların daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarının, menstrüasyon semptomlarını hafifletici bir etki yarattığını düşündürmektedir. Buna karşın, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyindeki azalma, menstrual semptomların şiddetinin artmasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesinin, kadın sağlığını destekleyici önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir.

Çalışma bulgularına göre lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip olan bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (bkz tablo 4). Ayrıca lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip bireylerin menstrual problemlerle baş etme özelliklerinin de daha baskın olduğu bulunurken, negatif etkiler ve yakınmalarda ise lise ve öncesi eğitim düzeyi puanları daha yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde; Amerika'da yapılan bir

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

çalışma, eğitim düzeyinin kadınların egzersiz sıklığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma, yüksek eğitim seviyesine sahip kadınların, haftalık egzersiz yapma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Assari, 2019). Brezilya'da 26 eyalet başkentinde ve Federal Bölge'de gerçekleştirilen geniş çaplı bir araştırma, kadınlarda eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, eğitim seviyesi arttıkça fiziksel aktivite yapma olasılığının da arttığını ortaya koymuştur (Bertuol vd., 2022). Benzer şekilde halk eğitim merkezlerinde öğrenim gören kursiyerlerin fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktivitenin de arttığı rapor edilmiştir (Önemli, 2020). Ayrıca üniversitede öğrenim gören öğrencilerin premenstrüel sendrom deneyimleri ve başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada eğitilmiş bireylerin menstrual problemlerle başa çıkmada daha etkili yöntemler kullandıkları bulunmuştur (Edis ve Keten, 2023). Etiyopya'da Wolkite Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, kadın öğrencilerin %93,4'ünün PMS semptomlarıyla başa çıkmak için en az bir yöntem kullandığı belirlenmiştir. Bu yöntemler arasında dinlenme, uyuma ve sıcak uygulama gibi stratejiler yer almaktadır. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, bireylerin menstrual sağlık konusunda daha bilinçli hale geldikleri ve etkili başa çıkma yöntemleri benimsedikleri gözlemlenmiştir (Eshetu vd., 2022). İrlanda'da yapılan bir nitel araştırma, öğrencilerin dismenore (ağrılı adet) ile başa çıkma stratejilerini ve karşılaştıkları zorlukları incelemiştir. Çalışmada, öğrencilerin menstrual sağlık konusunda

yeterli bilgiye sahip olmadıkları ve bu durumun etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerini engellediği belirlenmiştir (Ní Chéileachair vd., 2022). Literatürde aynı sonuçları bulan farklı araştırmalar bulunmaktadır (Alparslan vd., 2022; Aksoy vd., 2015; Küçükkelepçe Şimşek, 2018; Yazar vd., 2021). Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında eğitim düzeyinin sağlık davranışları ve baş etme mekanizmalarının gelişiminde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Eğitim düzeyindeki artışın, bireylerin sağlık okuryazarlığını ve öz-yeterliliklerini artırarak fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Özellikle lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip bireylerin, sağlık farkındalıklarının artışı sayesinde daha etkin baş etme stratejileri geliştirdiği ve bu stratejilerin menstrual problemler gibi spesifik sağlık durumları üzerinde pozitif etkiler oluşturduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite ve menstrüasyon semptom alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanamamıştır (bkz tablo 5). Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında evlilik ve ebeveynliğin fiziksel aktivite üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada evliliğin fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı vurgulanmıştır (Hull vd., 2010). Kadınların medeni durum ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği bir çalışmada bekâr ya da evlenip boşanmış kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin evli bireylere kıyasla fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Dlugonski ve Motl, 2013). Güney Kore'de kadınların medeni durum ve cinsiyete göre hareketsiz yaşam tarzlarının

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

incelendiği bir çalışmada ise evli olmayan kadınların fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Parkı vd., 2023). Cinsiyet değişkenine göre evlilik durumu ve fiziksel aktivite değişikliklerini inceleyen bir çalışmada, özellikle evlilik sonrasında bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. (Ortega vd., 2011). Ayrıca kadınların menstruasyon semptom ve tutumlarının incelendiği bir araştırmada medeni durum değişkeninin anlamlı düzeyde farklılıklar oluşturmadığı bildirilmiştir (Siyataş vd., 2025). Farklı bir araştırmada ise menstrüasyon sendrom yaşayan evli kadınların psikolojik olarak olumsuz etkilendiği bildirilmiştir (Karimiankakolaki vd., 2019). İstanbul'da stres ve kaygı düzeyinin premenstrüel sendrom üzerine etkisi üzerine gerçekleştirilen bir araştırma, evli kadınların algılanan stres, depresif duygulanım, yorgunluk ve şişkinlik düzeylerinin bekar kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, medeni durumun PMS semptomlarının şiddeti üzerinde farklı etkileri olabileceğini göstermektedir (Büyükbayrakdar, 2016). Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız ile benzerlik gösterirken bazıları ise farklılık göstermektedir. Mevcut çalışmamızda medeni durumun fiziksel aktivite ve menstrual semptomlar üzerindeki etkisinin anlamlı bulunmaması, örneklem grubunun homojenliği, yaş aralığı ve yaşam tarzı gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Sonuç olarak, literatürdeki bazı çalışmalar medeni durumun fiziksel aktivite ve menstrual semptomlar üzerinde etkili olduğunu belirtirken, bazıları ise anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu durum, konuya ilişkin daha fazla araştırma yapılması gerektiğini ve farklı demografik grupların

incelenmesinin önemini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre sigara içme durumu değişkenine göre fiziksel aktivite toplam ve menstrual ağrı belirtileri alt boyutunda sigara içmeye evet yanıtı veren kişiler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur (bkz tablo 6). Yapılan araştırmalar bakıldığında kadınlarda sigaranın yaşam kalitesi, vücut kompozisyonu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sigara içen kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Efendi, 2012). Sağlıklı kadınların pulmoner fonksiyonları, fiziksel aktivite ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada sigara içen kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin daha düşük olduğu ve solunumsal semptom sıklığının daha fazla olduğu bulunmuştur (Efendi vd., 2018). Genç kadınlarda sigaranın ve çevresel sigara dumanına maruz kalmanın etkilerinin incelendiği bir çalışmada sigaraya olan bağımlılığın fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Kopiczko vd., 2023). Ayrıca sigara içimi ile dismenore riski arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, sigara içen kadınlarda dismenore (adet ağrısı) riskinin arttığı belirlenmiştir (Qin vd., 2020). American Journal of Epidemiology'de yayımlanan bir çalışmada, sigara içen kadınların orta ila şiddetli PMS yaşama olasılıklarının içmeyenlere göre iki kat daha fazla olduğu belirtilmiştir. Sigaranın hormonal dengeyi bozarak PMS semptomlarını artırabileceği öne sürülmektedir (Bertone vd., 2008). Frontiers in Public Health dergisinde yayımlanan bir araştırma, pasif sigara dumanına maruz kalan kadınlarda dismenore ve diğer menstrual

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

rahatsızlıkların daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, sigara dumanının doğrudan maruziyet olmasa bile menstrual sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Xiao vd., 2022). Araştırma bulguları ile benzer sonuçlar bulan farklı çalışmalarda mevcuttur (Bae vd., 2018; Nduaguba vd., 2019; Papathanasiou vd., 2012; Windham vd., 1999). Bu bulgular ışığında, sigara içen kadın bireylerin hem fiziksel olarak daha az aktif olduklarını hem de menstrual ağrı semptomlarını daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Sigara kullanımının fizyolojik stres mekanizmalarını olumsuz etkileyerek hem egzersiz motivasyonunu azalttığı hem de hormonal dengeyi bozarak menstrüasyon semptomlarını şiddetlendirdiği göz önüne alındığında, bu bulgular kadın sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, sigara kullanımının azaltılmasına yönelik müdahalelerin sadece genel sağlık değil, aynı zamanda menstrual sağlık ve fiziksel aktivite davranışları açısından da önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir.

ÖNERİLER

Araştırma bulguları, genç kadınların daha aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinin menstrüasyon semptomlarını hafiflettiğini, ancak yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinin azalmasının bu semptomların şiddetini artırabileceğini göstermektedir. Kadınların menstrüasyon semptomlarını hafifletmek ve genel sağlıklarını desteklemek için yaşa uygun fiziksel aktivite programlarının teşvik edilmesi, bu süreçte motivasyonu artıracak sosyal destek mekanizmalarının oluşturulması ve farkındalık kampanyalarıyla bu konuda bilinçlendirme çalışmalarının

yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Eğitim düzeyinin sağlık davranışları üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu; özellikle yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin sağlık okuryazarlığı ve baş etme becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmektedir. Medeni durum değişkenine ilişkin bulgular ise literatürle kısmen örtüşmekte olup, bu konuda daha geniş örneklemli çalışmaların yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Eğitim düzeyinin sağlık davranışları üzerindeki belirleyici rolü göz önüne alınarak, sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik programların geliştirilmesi ve medeni durumun etkilerini daha iyi anlamak için geniş katımlı araştırmaların yapılmasının literature katkı sunacağı düşünülmektedir.

Sigara kullanımının hem fiziksel inaktiviteyle hem de menstrual semptomların şiddetiyle ilişkilendirilmesi, kadın sağlığını korumak için bu alışkanlığı azaltmaya yönelik stratejilerin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Sigara kullanımının kadın sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, bu alışkanlığın azaltılmasına yönelik farkındalık, eğitim ve destek programlarının hayata geçirilmesi büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırmanın bölgeye özgü demografik ve kültürel faktörlerin fiziksel aktivite ve menstrüasyon semptomları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli veriler sunması, ev kadınları gibi belirli bir gruba odaklanması, bu gruba özel sorunların ve ihtiyaçların daha iyi anlaşılmasına olanak tanınması ve fiziksel aktivitenin menstrüasyon semptomlarına etkisi gibi az çalışılmış bir konuyu ele alması bakımında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Araştırmanın sadece Muş ilinde gerçekleştirilmiş olması, sonuçların farklı bölgelerdeki ev kadınlarına genellenebilirliğini kısıtlayabilir. Yapılacak diğer çalışmalarda beslenme, uyku düzeni, stres seviyeleri, örneklemin genel sağlık durumu ya da kronik hastalık varlığı gibi

Kaynaklar

- Abalı Çetin, S. ve Yürekdel 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>
- Akkuş Uçar, M. (2024). Düzenli egzersizin menstrüasyon semptomları üzerine etkisinin araştırılması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), 392-399. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1321024>
- Aksoy Derya, Y., Taşhan, S. T. ve Uçar, T. (2015). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının menstrüal düzensizliğe etkisi. Annals of Health Sciences Research, 4(2), 12-16.
- Alparslan, Ö., Öcalan, D. ve 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>
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2020). Exercise and menstruation. Washington, DC: ACOG Publications. <https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000003772>
- Assari, S. (2019). Educational attainment and exercise frequency in American women: Blacks' diminished returns. Women's Health Bulletin, 6(3), e87413. <https://doi.org/10.5812/whb.87413>
- Bae, J., Park, S. ve Kwon, J. W. (2018). Factors associated with menstrual cycle irregularity and menopause. BMC Women's Health, 18, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0528-x>

değişkenlerin eklenmesinde Alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

- Balık, G., Hocaoglu, Ç., Kağıtçı, M. ve Güvenda, G. E. S. (2015). Comparison of the effects of PMDD and premenstrual syndrome on mood disorders and quality of life. Journal of Obstetrics and Gynaecology, 35, 616-620. <https://doi.org/10.3109/01443615.2014.991283>
- Bertone-Johnson, E. R., Hankinson, S. E., Johnson, S. R. ve Manson, J. E. (2008). Cigarette smoking and the development of premenstrual syndrome. American Journal of Epidemiology, 168(8), 938-945. <https://doi.org/10.1093/aje/kwn194>
- Bertuol, C., Tozetto, A. V. B., de Oliveira, S. N. ve Del Duca, G. F. (2022). Sex differences in the association between educational level and specific domains of physical activity: A Brazilian cross-national survey. Canadian Journal of Public Health, 1-10. <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00594-5>
- Büyükbayrakdar, A. (2016). Evli ve bekâr bireylerdeki stres ve kaygı düzeyinin premenstrüel sendrom üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Chesney, M. A. ve Tasto, D. L. (1975). The development of the menstrual symptom questionnaire. Behaviour Research and Therapy, 13(4), 237-244. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(75\)90028-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(75)90028-5)
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. ve Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(8), 1381. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Daley, A. (2009). Exercise and primary dysmenorrhea: A comprehensive and critical review of the literature. *Sports Medicine*, 39(7), 535-555.

Demir, K. (2019). 20-30 yaş aralığındaki erkek ve kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi: Batman ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Van

Dennerstein, L., Lehert, P. ve Heinemann, K. (2011). Global epidemiological study of variation of premenstrual symptoms with age and sociodemographic factors. *Menopause International*, 17(3), 96-101. <https://doi.org/10.1258/mi.2011.011028>

Dlugonski, D. ve Motl, R. W. (2013). Marital status and motherhood: Implications for physical activity. *Women & Health*, 53(2), 203-215. <https://doi.org/10.1080/03630242.2013.767304>

Edis, E. K. ve Keten, M. (2023). Premenstrual syndrome experiences and coping levels of university students: A mixed-method study. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2023.86547>

Efendi, V. (2012). Kadınlarda sigaranın fiziksel aktivite, vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Efendi, V., Özalevli, S., Naz, İ. ve Kılınç, O. (2018). The effects of smoking on body composition, pulmonary function, physical activity and health-related quality of life among healthy women. *Tuberk Toraks*, 66(2), 101-108. <https://doi.org/10.5578/tt.50724>

Elgaddal, N., Kramarow, E. A. ve Reuben, C. (2022). Physical activity among adults aged 18 and over: United States, 2020. NCHS Data Brief, no. 443. National Center for Health Statistics. <https://doi.org/10.15620/cdc.120213>

Erbil, N., Bölükbaş, N., Tolan, S. ve Uysal, F. (2011). Evli kadınlarda premenstrual sendrom görülme durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*,

8, 427-437.

Eshetu, N., Abebe, H., Fikadu, E., Getaye, S., Jemal, S., Geze, S., ... ve Tesfaye, W. (2022). Premenstrual syndrome, coping mechanisms and associated factors among Wolkite University female regular students, Ethiopia, 2021. *BMC Women's Health*, 22(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01658-5>

Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (3rd ed.). Sage Publications.

Gümüş, A. B., Bayram, N., Can, N. ve Kader, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde premenstruel sendrom ve somatizasyon. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 32-38.

Güney, E., Ünver, H., Derya, Y. A. ve Uçar, T. (2017). Fiziksel egzersiz düzeylerinin menstrual siklusa etkileri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(3), 137-142.

Güvenç, G., Seven, M. ve Akyüz, A. (2014). Menstrüasyon semptom ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(5), 367-374. <https://doi.org/10.5455/pmb1-1378840527>

Hair, J. F., Black, C. W., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Annabel Ainscow.

Hull, E. E., Rofey, D. L., Robertson, R. J., Nagle, E. F., Otto, A. D. ve Aaron, D. J. (2010). Influence of marriage and parenthood on physical activity: A 2-year prospective analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(5), 577-583. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.5.577>

İşin, V. ve Özcan, F. (2018). Kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10(3), 322-330. <https://doi.org/10.21601/ortadogutipdergisi.430572>

Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.

Karimiankakolaki, Z., Mahmoodabad, S. S. M., Heidari, F., Geraylo, S. ve Khabiri, F. (2019). The relationship between premenstrual syndrome and

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

women's marital satisfaction. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 7(2).
<https://doi.org/10.22038/jmrh.2019.33287.1361>

Kırcan, N., Ergin, F., Adana, F. ve Arslantaş, H. (2012). Hemşirelik öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13, 19-25.

Kitiş, Y. ve Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411.

Kim, S.-D. (2019). Yoga for menstrual pain in primary dysmenorrhea: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 36, 94-99.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.06.006>

Kopiczko, A., Czapla, M. ve Widlak, P. (2023). Bone health in young women: The effect of tobacco smoking, environmental tobacco smoke exposure and physical activity on bone mineral density. *Medical Research Journal*, 8(2), 116-127.
<https://doi.org/10.5603/MRJ.a2023.0022>

Küçükkelepçe Şimşek, D. (2018). Premenstrual sendrom ile baş etmeye yönelik sağlık inanç modeli rehberliğinde verilen eğitim ve akupresurun premenstrual semptomlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi Yayınlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Lucke, J. F. (2005). The a and the of congeneric test theory: An extension of reliability and internal consistency to heterogeneous tests. *Applied Psychological Measurement*, 29(1), 65-81.
<https://doi.org/10.1177/0146621604270882>

Moghadam, Z. B., Rezaei, E., Gholami, R. S., Kheirikhah, M. ve Haghani, H. (2016). The effect of valerian root extract on the severity of premenstrual syndrome symptoms. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 6, 309-315.
<https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.001>

Netz, Y. ve Lidor, R. (2003). Physical activity and psychosocial characteristics during adolescence and

young adulthood in females with dysmenorrhea. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 24(2), 81-86.
<https://doi.org/10.3109/01674820309006745>

Nduaguba, S. O., Ford, K. H. ve Rascati, K. (2019). The role of physical activity in the association between smoking status and quality of life. *Nicotine and Tobacco Research*, 21(8), 1065-1071.
<https://doi.org/10.1093/ntr/nty052>

Ní Chéileachair, F., McGuire, B. E. ve Durand, H. (2022). Coping with dysmenorrhea: A qualitative analysis of period pain management among students who menstruate. *BMC Women's Health*, 22(1), 407.
<https://doi.org/10.1186/s12905-022-01988-4>

Office on Women's Health. (2020). Physical activity benefits for menstrual health. U.S. Department of Health & Human Services.

Oosthuyse, T. ve Bosch, A. N. (2010). The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism. *Journal of Sports Medicine*, 40(3), 207-227.

Ortega, F. B., Brown, W. J., Lee, D. C., Baruth, M., Sui, X. ve Blair, S. N. (2011). In fitness and health? A prospective study of changes in marital status and fitness in men and women. *American Journal of Epidemiology*, 173(3), 337-344.
<https://doi.org/10.1093/aje/kwq362>

Oskay, Ü., Can, G., Taş, D. ve Sezgin, Ö. (2008). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde görülen perimenstrual sorunlar. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 16, 157-164.

Önemli, E. (2020). Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ

Papathanasiou, G., Papandreou, M., Galanos, A., Kortianou, E., Tsepis, E., Kalfakakou, V. ve Evangelou, A. (2012). Smoking and physical activity interrelations in health science students: Is smoking associated with physical inactivity in young adults? *Hellenic Journal of Cardiology*, 53(1), 17-25.

Parkı, J. H., Prochnow, T., Amo, C., Curran, L. ve Smith, M. L. (2023). Differences in physical activity, sedentary behavior, and mental health of the older population in South Korea based on marital status and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1726. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031726>

Pedro, A. O., Brandão, J. D. P., de Oliveira Silva, S. B., Lapa, M. G. ve Castilho, V. C. (2025). Impact of age on premenstrual syndrome prevalence and severity: A population-based survey in Brazil. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 168(3), 1221-28. <https://doi.org/10.1002/ijgo.15895>

Qin, L. L., Hu, Z., Kaminga, A. C., Luo, B. A., Xu, H. L., Feng, X. L. ve Liu, J. H. (2020). Association between cigarette smoking and the risk of dysmenorrhea: A meta-analysis of observational studies. *PloS One*, 15(4), e0231201. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231201>

Rigon, F., de Sanctis, V., Bernasconi, S., Bianchin, L., Bona, G., Bozzola, M., ... ve Perissinotto, E. (2012). Menstrual pattern and menstrual disorders among adolescents: An update of the Italian data. *Italian Journal of Pediatrics*, 38(38). <https://doi.org/10.1186/1824-7288-38-38>

Samadi, Z., Taghian, F. ve Valiani, M. (2013). The effects of 8 weeks of regular aerobic exercise on the symptoms of premenstrual syndrome in non-athlete girls. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18, 14-19.

Selçuk, K. T., Avcı, D. ve Yılmaz, F. A. (2014). Hemşirelik öğrencilerinde premenstrual sendrom prevalansı ve etkileyen etmenler. *Psikiyatri*

Hemşireliği Dergisi, 5, 98-103.

Siyahtaş, G. F., Altay, B. N. ve Erdem, M. (2025). Kadınların menstrüel tutum düzeylerinin menstrüasyon semptomları ile ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 18(4), 426. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.1430026>

Suner-Keklik, S. ve Barğı, G. (2023). Sağlıklı kadınlarda fiziksel aktivite seviyesi ve menstrual semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 192-199. <https://doi.org/10.26453/otjhs.1193870>

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson.

Windham, G. C., Elkin, E. P., Swan, S. H., Waller, K. O. ve Fenster, L. (1999). Cigarette smoking and effects on menstrual function. *Obstetrics & Gynecology*, 93(1), 59-65. [https://doi.org/10.1016/S0029-7844\(98\)00317-2](https://doi.org/10.1016/S0029-7844(98)00317-2)

Xiao, S. Q., Xing, L. L., Wu, Q. J., Xia, T. H., Fu, T. T., Guo, Y., ... ve Fan, L. (2022). Association between passive smoking and menstrual discomfort: A cross-sectional study of 2,571 non-smoking Chinese nurses. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.889254>

Yarar, F., Telci, E. A. ve Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548. <https://doi.org/10.31362/patd.792747>

Yıldız, A., Tarakcı, D. ve Karantay Mutluay, F. (2015). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu ilişkisi: Pilot çalışma. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 297-305. <https://doi.org/10.17681/hsp.15450>

Sorumlu Yazar Bilgileri

Yazar Adı Soyadı: Harun KOÇ

Kurumu: Muş Alparslan Üniversitesi

Adres: Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi, 49250 Muş Merkez/Muş

Orcid Numarası: 0000-0002-0821-8237



Bu makale Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası lisansı ile lisanslanmıştır.