

Menstrüasyon Tutumlarının Kadın Sporcularda Menstrüel Semptomlar Üzerindeki Rolü

Mine AKKUŞ UÇAR 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1745171>

ORIGINAL ARTICLE

Mardin Artuklu Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu,
Mardin/Türkiye

Öz

Bu çalışma, kadın sporcularda menstrüasyona yönelik tutumlar ile menstrüel semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Menstrüasyonun kadın sporcuların fizyolojik, psikolojik ve performansla ilgili durumlar üzerindeki etkileri literatürde geniş yer bulmasına rağmen, tutumların semptom deneyimi üzerindeki rolü sınırlı araştırılmıştır. Araştırma, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda düzenli antrenman yapan 148 kadın sporcu üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara, Menstrüasyona Yönelik Tutum Ölçeği ve Menstrüasyon Semptom Ölçeği uygulanmıştır. Veriler IBM SPSS 25.0 programıyla analiz edilmiş ve Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Bulgular, Rahatsız edici bir olgu olarak menstrüasyon tutumu ile negatif etkiler ve somatik yakınmalar arasında pozitif, anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($p < 0,05$). Ayrıca, menstrüasyon etkilerini fark etme alt boyutunun negatif semptomlarla ters yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Menstrüel ağrı belirtileri ile tutumlar arasında ise anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Tutumların, semptomların bilişsel ve duygusal boyutlarını ile ilişkili olduğu, fizyolojik ağrı semptomlarının ise daha çok biyolojik faktörlerden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, menstrüasyona yönelik olumsuz tutumların kadın sporcuların menstrüel semptom algıları ile ilişkili olduğu ve başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, kadın sporculara yönelik menstrüasyon farkındalığını artırıcı eğitim ve destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Kadın Sporcular, Menstrüasyon, Tutum, Menstrüel Semptomlar, Spor Performansı.

Sorumlu Yazar:
Mine AKKUŞ UÇAR
mineakkusucar@artuklu.edu.tr

The Role of Menstruation Attitudes on Menstrual Symptoms in Female Athletes

Abstract

This study aims to examine the relationship between attitudes towards menstruation and menstrual symptoms in female athletes. Although the effects of menstruation on the physiological, psychological and performance status of female athletes have been widely discussed in the literature, the role of attitudes on symptom experience has been limitedly researched. The study was conducted on 148 female athletes who regularly train at the Physical Education and Sports College of Mardin Artuklu University. Participants were asked to complete a questionnaire measuring their attitudes towards menstruation and a questionnaire measuring their menstrual symptoms. The research was conducted on 148 female athletes who regularly train at the Mardin Artuklu University School of Physical Education and Sports. Participants were administered the Attitude Towards Menstruation Scale and the Menstrual Symptom Scale. Data were analysed using IBM SPSS 25.0 and the Pearson correlation test was employed. Findings revealed a positive, significant relationship between attitudes toward menstruation as a distressing phenomenon and negative effects and somatic complaints ($p < 0.05$). Additionally, the subscale of perceiving menstrual effects was found to be inversely related to negative symptoms. No significant relationship was observed between menstrual pain symptoms and attitudes. It was concluded that attitudes influence the cognitive and emotional dimensions of symptoms, while physiological pain symptoms are primarily attributed to biological factors. In conclusion, it was determined that negative attitudes toward menstruation could increase female athletes' perception of menstrual symptoms and negatively affect their coping strategies. In this regard, it is recommended to develop educational and support programmes aimed at increasing menstrual awareness among female athletes.

Keywords: Female Athletes, Menstruation, Attitudes, Menstrual Symptoms, Sports Performance.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
17.07.2025

Kabul Tarihi:
25.09.2025

Online Yayın Tarihi:
28.09.2025

Giriş

Menstrüasyon döngüsü, kadınların biyolojik ritimlerinden biridir ve kadın sporcular için yalnızca fizyolojik bir süreç değil; aynı zamanda psikolojik, performans ve sosyokültürel yönleri olan bir durumdur. Araştırmalar, kadın sporcuların büyük çoğunluğunun menstrüel döngü sırasında semptom yaşadığını ve bu durumun antrenman verimini ve yarışma performansını etkileyebildiğini göstermektedir. Özellikle pre-menstrüel sendrom (PMS), dismenore (ağrılı adet), şişkinlik, duygu durum dalgalanmaları ve yorgunluk gibi semptomlar yaygındır ve bu belirtiler kadın sporcuların yaklaşık %95'inde görülmektedir (Kiemle-Gabbay vd., 2024). Ayrıca, bu semptomların şiddeti, bireysel farklarla birlikte, menstrüasyona yönelik tutumlarla da yakından ilişkilidir (Oester, 2024).

Menstrüasyon, birçok toplumda hâlâ bir tabu konusu olarak görülmekte ve bu durum, kadınların bedenlerine ve döngülerine ilişkin olumsuz tutumlar geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu bağlamda, sporcularda gözlenen “menstrüasyonu gizleme”, “dayanıklılık göstergesi olarak algılama” gibi tutumlar; semptomları bastırma, ifade etmeme veya profesyonel destek aramama davranışlarıyla sonuçlanmaktadır (McNamara vd., 2022). Menstrüel döngünün farklı evrelerinde performans algısı değişebilmektedir. Yapılan geniş ölçekli bir çalışmada, pre-ovuluar dönemde performans algısı daha olumlu iken; menstrüasyon evresinde hem fiziksel hem psikolojik performans algısında belirgin düşüşler rapor edilmiştir (Muñoz vd., 2024). Bu da, döngüsel evrelere ilişkin sporcu tutumlarının, sadece semptom deneyimini değil aynı zamanda öz yeterlik ve motivasyonel faktörleri de etkileyebileceğini göstermektedir. Kadın sporcuların yaklaşık üçte ikisi, menstrüel döngülerinin performanslarını olumsuz etkilediğini bildirmektedir. Bu etkiler özellikle dayanıklılık, zihinsel odaklanma, uyku kalitesi ve genel enerji düzeyleri üzerinde görülmektedir (Ekenros vd., 2022). Mental performansın en çok etkilenen alanlardan biri olduğu, özellikle duygusal dalgalanmalar ve dikkat eksikliği gibi semptomlarla ilişkilendirildiği bildirilmiştir. Kadın sporcuların menstrüasyona ilişkin geliştirdiği tutumlar, semptom deneyimini doğrudan etkileyebilir. Bu tutumlar; menstrüasyonun bir engel olarak mı yoksa doğal bir süreç olarak mı görüldüğünü, semptomların bastırılıp bastırılmadığını ya da performans üzerindeki etkisinin nasıl değerlendirildiğini belirler. Örneğin, duygu durum dalgalanmaları ve ağrılar gibi semptomları daha olumsuz algılayan sporcuların, menstrüasyona yönelik daha negatif tutumlara sahip oldukları bildirilmiştir (Ihalainen vd., 2024).

Elit seviyedeki kadın sporcular, menstrüel döngülerini bilinçli şekilde takip etmeye çalışmakta; ancak birçok sporcu hâlâ bu konuda yetersiz bilgiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Özellikle performansa etkisi, hormonal kontraseptiflerin sonuçları ve döngüye özel semptom yönetimi gibi konularda bilgi eksikliği bildirilmektedir (Van den Berg ve Doyle-Baker, 2024). Rekreatif ve elit sporcular arasında tutum farkları mevcuttur. Elit düzeydeki sporcular,

semptomlarını bastırma eğiliminde olabilirken; rekreatif sporcular genellikle daha yüksek oranda uyku bozuklukları, iritabilite ve motivasyon düşüklüğü yaşamaktadır (Michelekaki vd., 2023). Bu da, menstrüel tutumların hem fizyolojik hem psikolojik semptomlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir başka sistematik derleme çalışması ise, döngü evrelerine göre sporcularda değişen algısal tepkiler (yorgunluk, stres, motivasyon vb.) olduğunu ve bu tepkilerin genellikle hormonal seviyelere paralel seyrettiğini ortaya koymuştur (Paludo vd., 2022).

Mevcut literatür, menstrüel semptomların sporculardaki yaygınlığını ve performansa etkisini ortaya koymuş olsa da; menstrüasyona yönelik bireysel tutumların, semptomların şiddeti ve çeşitliliği üzerindeki etkisi sınırlı biçimde araştırılmıştır. Bu çalışma, kadın sporcularda menstrüasyona yönelik tutumların, deneyimlenen menstrüel semptomlarla olan ilişkisini nicel yöntemlerle analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi ve araştırmanın etiği hakkında bilgilere yer verilmiştir. Mevcut araştırma süresince Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma ölçüt örnekleme yöntemine göre tasarlanmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmanın amacına uygun olarak en iyi veri kaynaklarına ulaşmak için belirlenen bazı ölçütleri karşılayan tüm durumların araştırmaya alınmasıdır (Patton, 2014).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan kadın öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, 18–30 yaş arası, menstrüel döngüsü düzenli olan, son bir yıl içinde en az 3 gün/hafta antrenman yapan, aktif lisanslı sporcu olma kriterleri esas alınarak belirlenmiştir.

Veriler, BESYO bünyesindeki 3 farklı akademik bölüm (Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği) öğrencileri arasından gönüllü olarak katılım sağlayan kadın sporculardan elde edilmiştir. Anket formu her katılımcıya bireysel olarak sunulmuş, katılımcı kişisel bilgi formu, menstrüasyona yönelik tutum ölçeği ve menstrüel semptom ölçeğini sırayla doldurmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğü, G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak belirlenmiştir. Korelasyon ve regresyon analizlerine uygun biçimde, orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0.15$), %95 güven düzeyi ($\alpha = 0.05$) ve %80 test gücü ($1-\beta = 0.80$) esas alınarak yapılan hesaplama sonucunda

minimum 107 katılımcının yeterli olacağı belirlenmiştir. Uygulamada bu sayının üzerinde veri toplanmış, geçerli ve analiz edilebilir 148 adet anket değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, katılımcılara uygulanan üç bölümlük anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket; (1) Kişisel Bilgi Formu, (2) Menstrüasyona Yönelik Tutum Ölçeği (MTÖ), ve (3) Menstrüasyon Semptom Ölçeği (MSÖ) olmak üzere üç ana bölümden oluşmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form; katılımcıların yaş, öğrenim gördüğü sınıf, yaşanılan yer, medeni durum, ilk menarş yaşı, kanamanın kaç gün sürdüğü, kaç ped kullanıldığı, kaç yıldır spor yapıldığı bilgilerini toplamak amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca dahil edilme/dışlanma kriterlerinin kontrolü için de bu formdan yararlanılmıştır.

Menstrüasyona Yönelik Tutum Ölçeği

Menstrüasyona ilişkin bireysel tutumları değerlendirmek amacıyla, Brooks-Gunn ve Ruble (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Kulakaç ve diğerleri (2008) tarafından uyarlanan Menstrüasyon Tutum Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu, 5'li Likert tipi yapıdadır (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum) ve toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçek şu beş alt boyutu içermektedir: Güçsüz bırakan bir olgu olarak menstrüasyon (7 madde), Rahatsız edici bir olgu olarak menstrüasyon (5 madde), Doğal bir olgu olarak menstrüasyon (5 madde), Menstrüasyon öncesi ve sırasında değişiklikleri fark etme/sezinleme (8 madde), Menstrüasyonun etkilerini inkâr (6 madde). Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik analizlerinde Cronbach's Alpha katsayısı 0,79 düzeyde olduğu raporlanmıştır (Kulakaç vd., 2008). Ölçeğin bu araştırmadaki Cronbach's Alpha katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Menstrüasyon Semptom Ölçeği

Menstrüasyon sürecinde yaşanan fiziksel ve psikolojik belirtileri değerlendirmek amacıyla, Chesney ve Tasto (1975) tarafından geliştirilen ve 2009 yılında Negriff, Dorn, Hillman ve Huang tarafından gerçekleştirilen güncelleme çalışmasında, kişisel faktör analizi kullanılarak üç faktörlü yapı belirlenmiş; bunlar karın ağrısı, negatif duygu/somatik şikayetler ve sırt ağrısı olarak tanımlanmıştır. Faktörlerden negatif duygu, depresif semptomlar ve anksiyete ile ilişkilendirilirken, diğer faktörler yalnızca depresif semptomlarla bağlantılı bulunmuştur. Bu bulgular, MSQ'nun ergen kızlar için geçerliliğini ve psikometrik yapısını desteklemekte olup, ölçeğin menstrüasyon sürecinde yaşanan fiziksel ve psikolojik semptomları değerlendirmede güvenilir bir araç olduğunu

göstermektedir (Negriff vd., 2009). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Güvenç vd., (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu, 5'li Likert tipi (1 = Hiçbir zaman, 5 = Her zaman) derecelendirmeye sahip 22 maddeden oluşmaktadır. MSÖ şu üç alt boyutu kapsamaktadır: Negatif etkiler / Somatik yakınmalar, Menstrüel ağrı belirtileri, Başa çıkma / baş etme stratejileri. Toplam ve alt boyut puan ortalamalarının artması, bireyin yaşadığı menstrüel semptomların şiddetinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği, orijinal ve Türkçe çalışmalarda Cronbach's Alpha değeri 0,74, bu çalışma için ise 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın veri toplama süreci, Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na bağlı üç farklı bölümde öğrenim gören kadın sporcuların gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, Mayıs - Haziran 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmacı, araştırmanın etik kurul onayının alınmasından sonra, anket uygulaması yapılacak bölümlerle iletişime geçmiştir. Daha sonra belirlenen sınıflarda araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik esasları hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmış ve bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Anket formu, katılımcılara yüz yüze ve bireysel olarak sunulmuştur. Her katılımcı önce Kişisel Bilgi Formu, ardından sırasıyla Menstrüasyon Tutum Ölçeği ve Menstrüasyon Semptom Ölçeği (MSÖ)'nü eksiksiz şekilde doldurmuştur. Her bireyin anketleri aynı oturumda ve yaklaşık 10 dakika sürede tamamlanmıştır. Anketler, araştırmacının gözetiminde uygulanmış olup; katılımcıların gizliliği korunmuş ve elde edilen tüm veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılmıştır. Anket uygulamaları sırasında, dışsal etkilere karşı dikkatli olunmuş, herhangi bir yönlendirme yapılmamıştır. Araştırmanın hedef kitlesi olan kadın sporcuların tamamı anketleri gönüllü olarak doldurmuş; kriterlere uymayan ya da eksik doldurulan formlar analiz dışında tutulmuştur. Geçerli olarak değerlendirilen toplam 148 adet anket analize dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılmıştır. Veriler sisteme girilmeden önce her bir katılımcıya ait anket formları eksiklik ve tutarlılık açısından gözden geçirilmiş; geçerli formlar analiz kapsamına alınmıştır. Katılımcıların demografik ve spora ilişkin özelliklerini belirlemek için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma hesaplamaları yapılmıştır. Ayrıca her iki ölçeğe ait toplam ve alt boyut puanlarının ortalamaları da hesaplanmıştır. Menstrüasyona yönelik tutum ve menstrüel semptom puanlarının dağılımı, Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Ek olarak histogram, Q-Q plot ve çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiştir. Veriler normal dağıldığından parametrik testler tercih edilmiştir. Menstrüasyona yönelik tutum puanları ile menstrüel semptom puanları arasındaki ilişki, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bu analiz ile iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın Etiği

Bu araştırma, Mardin Artuklu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli etik onay alınarak yürütülmüştür. Etik kurul onay belgesi, 06.05.2025 tarihli ve 2025/5-27 sayılı kararla verilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Menstrüel Alışkanlıkları (n = 148).

Değişken	Kategori	f	%	Ortalama ± SS
Yaş	18–24	116	78,4	
	25–34	26	17,6	
	35–44	6	4,1	
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	10	6,8	
	2. sınıf	49	33,1	
	3. sınıf	33	22,3	
	4. sınıf	56	37,8	
Yaşam Alanı	Evde aile ile	62	41,9	
	Evde arkadaş ile	17	11,5	
	Yurtta	69	46,6	
Medeni Durum	Bekar	132	89,2	
	Evli	16	10,8	
İlk menarş yaşı				13,96 ± 1,31
Adet süresi (gün)				5,80 ± 1,41
Günlük ped kullanımı (adet)				3,63 ± 1,22
Spor yapma süresi (yıl)				4,28 ± 2,41

* f = Frekans; % = Yüzde; SS = Standart Sapma

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan kadın sporcuların büyük çoğunluğu 18–24 yaş aralığında yer almakta (%78,4) ve lisans eğitiminin ikinci (%33,1) ve dördüncü sınıfında (%37,8) yoğunlaşmaktadır. Bu dağılım, katılımcıların genç yetişkinlik döneminde yer aldıklarını ve sporla aktif olarak ilgilendikleri dönemde olduklarını göstermektedir. Katılımcıların %89,2’sinin bekâr olması ve önemli bir kısmının yurtta (%46,6) veya aileyle birlikte (%41,9) yaşaması, bu bireylerin sosyal çevresinin ve yaşam düzenlerinin benzer özellikler taşıdığını göstermektedir. Bu durum, menstrüasyon algısı ve semptom yönetimi açısından benzer kültürel ve çevresel etkilerin söz konusu olabileceğine işaret etmektedir. İlk menarş yaşı ortalaması $13,96 \pm 1,31$ yıldır. Ortalama adet süresi ise $5,80 \pm 1,41$ gün, günlük ped kullanımı ise $3,63 \pm 1,22$ adet olarak saptanmıştır. Bu bulgular, katılımcıların adet döngüsü alışkanlıklarının düzenli ve normatif sınırlar içinde olduğunu düşündürmektedir. Spor yapma süresi ortalaması ise $4,28 \pm 2,41$ yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2

Menstrüasyon Tutum Ölçeği ile Menstrüasyon Semptom Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi (N = 148)

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
Güçsüz bırakan bir olgu olarak	r	1								
menstrüasyon (1)	p	148								
Rahatsız edici bir olgu olarak	r	,089	1							

menstrüasyon (2)	p	,284									
Doğal bir olgu olarak	r	-,029	-,166	1							
menstrüasyon (3)	p	,726	,044								
Menstrüasyon öncesinde ve sonrasında değişiklikleri	r	,086	-,192	,185	1						
sezinleme (4)	p	,297	,020	,024							
Menstrüasyon etkilerini inkar	r	,118	-,014	,101	,020	1					
(5)	p	,152	,868	,220	,813						
MTÖ Toplam (6)	r	,564	,302	,419	,524	,506	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000					
Negatif etki / Somatik	r	-,120	,212	-,107	-,219	-,067	-,138	1			
yakınmalar (7)	p	,147	,010*	,193	,008*	,420	,094				
Menstrüel ağrı belirtileri (8)	r	,031	-,047	,024	,125	-,132	,010	,036	1		
	p	,708	,570	,768	,132	,109	,909	,660			
Başa çıkma / Baş etme	r	-,215	,007	,027	-,219	,013	-,185	-,054	-,171	1	
stratejileri (9)	p	,009*	,931	,743	,007*	,871	,025	,517	,037		
MSÖ Toplam (10)	r	-,159	,138	-,057	-,182	-,122	-,173	,766	,539	,256	1
	p	,054	,094	,488	,027	,138	,035	,000	,000	,002	

*p<0.05

Tablo 2’de görüldüğü üzere, menstrüasyona yönelik tutum alt boyutları ile menstrüel semptom alt boyutları arasında bazı istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

“Rahatsız edici bir olgu olarak menstrüasyon” alt boyutu ile “negatif etkiler/somatik yakınmalar” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0.212$, $p = .010$). Bu sonuç, menstrüasyonu rahatsız edici olarak değerlendiren bireylerin daha fazla negatif semptom yaşadığını göstermektedir. “Menstrüasyonun etkilerini fark etme/sezinleme” alt boyutu ile “negatif semptomlar” arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = -0.219$, $p = .008$). Bu durum, menstrüasyon öncesi ve sırasında yaşanan değişimleri fark eden bireylerin negatif semptom algılarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, “menstrüasyonu güçsüz bırakan bir olgu” olarak değerlendiren bireylerde, “baş etme stratejileri” alt boyut puanlarının düşük olduğu saptanmıştır ($r = -0.215$, $p = .009$). Ayrıca, “farkındalık” ile “baş etme stratejileri” arasında da ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.219$, $p = .007$). Bu iki bulgu, olumsuz ya da aşırı farkındalığa dayalı tutumların başa çıkma düzeyini azaltabileceğine işaret etmektedir.

Tüm bu ilişkiler zayıf düzeyde korelasyon katsayılarına sahiptir ($r = .21-.22$), ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Bu durum, menstrüasyon tutumlarının semptom deneyimini etkileyen bir faktör olabileceğini, fakat etkisinin sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Menstrüel ağrı belirtileri alt boyutu ile tutum boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, ağrı semptomlarının daha çok biyolojik ya da fizyolojik faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada, kadın sporcuların menstrüasyona yönelik tutumları ile yaşadıkları menstrüel semptomlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bazı tutum alt boyutları ile semptom alt boyutları arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Keil vd., (2023) tarafından yapılan nitel araştırmada, genç kadın sporcuların menstrüasyon sürecinde çeşitli duygusal ve fiziksel semptomlarla baş etmekte zorlandığı, bu sürecin performans üzerinde algılanan olumsuz etkiler yarattığı ve menstrüasyonun spor ortamında tabu olarak algılandığı vurgulamaları çalışmamızdaki “rahatsız edici algı” ile “negatif semptomlar” arasındaki anlamlı korelasyon ile örtüşmektedir (Keil vd., 2023). Menstrüasyonu “rahatsız edici bir olgu” olarak değerlendiren bireylerin, daha yoğun negatif semptomlar yaşadığı saptanmıştır. Bu durum, menstrüel semptomların yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal tutumlarla da bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Akkuş Uçar’ın (2024) düzenli egzersiz yapan kadınlar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da, menstrüasyon semptomlarının özellikle negatif etkiler, ağrı belirtileri ve baş etme stratejileri açısından egzersiz yapan bireylerde anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Ihalainen ve diğerleri (2024), kadın sporcuların hormonal döngü boyunca yaşadığı ortalama semptom sayısının 10’u bulunduğunu ve bu semptomların büyük kısmının algılanan performans düşüşü ile ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Benzer şekilde, “menstrüasyonun etkilerini fark etme/sezinleme” alt boyutunun, hem negatif semptomlarla hem de baş etme stratejileriyle ters yönlü ilişkili olması, yüksek farkındalığın her zaman daha az semptomla ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin semptomları daha fazla gözlemlemesinin, onları daha yoğun yaşadıkları hissini doğurabileceğini ima edebilir. Nitekim Duff ve diğerleri (2022), semptomların eğitimli atletlerde bile ciddi şekilde algılanabildiğini ve özellikle duygusal semptomların performans üzerinde algılanan yük oluşturduğunu raporlamıştır (Duff vd., 2022).

Araştırmanın dikkat çekici bir bulgusu da “güçsüz bırakan bir olgu olarak menstrüasyon” tutumu ile baş etme stratejilerindeki düşüklük arasında gözlenen anlamlı negatif korelasyondur. Bu ilişki, bireylerin menstrüasyonu zayıflatıcı ve kontrol edilemez olarak algıladıklarında, semptomlarla baş etme becerilerinin de azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, menstrüel semptomların sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikososyal süreçlerden de etkilendiğini desteklemektedir (Toriola, 1989).

Bununla birlikte, semptomların “ağrı” alt boyutuyla tutumlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, menstrüasyona yönelik tutumların daha çok duygusal veya davranışsal semptomlarla ilişkili, ağrı gibi biyolojik belirtilerle ise daha az ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Fiziksel belirtilerin hormon düzeyleri ve antrenman yükü gibi fizyolojik değişkenlerle daha fazla ilişkili olabileceği literatürde belirtilmektedir (Martins David vd., 2009).

Bangladeş'te yapılan bir başka çalışmada, genç kadın sporcuların çoğunluğunun menstrüasyonla ilgili bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu ve bunun semptom yönetimi üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gösterilmiştir (Asha vd., 2019). Bizim bulgularımızla paralel olarak, tutum farklılıklarının semptom yoğunluğunu etkileyebileceği düşünülmektedir (Asha vd., 2019).

Ayrıca, kadın sporcular arasında yaygın olarak görülen menstrüal düzensizlikler, sıklıkla "Female Athlete Triad" sendromunun bir parçası olarak ele alınmaktadır. Amoruso ve diğerleri (2024), menstrüal bozuklukların özellikle vücut imajı bozukluğu ve zayıf enerji dengesi ile yakından ilişkili olduğunu, bu durumun hem fizyolojik hem psikolojik boyutlarda semptom üretimine neden olabileceğini bildirmiştir (Amoruso vd., 2024).

Bu kapsamda, menstrüasyonun sadece biyolojik bir süreç değil, bireyin bu süreçte tutumu ile şekillenen çok boyutlu bir deneyim olduğu söylenilebilir. Araştırmanın bulguları, kadın sporcuların menstrüasyon sürecinde yaşadıkları semptomların yönetilmesinde tutumların kritik rol oynadığını ve tutumları değiştirmeye yönelik müdahalelerin olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Bu araştırma, kadın sporcuların menstrüasyona yönelik tutumları ile yaşadıkları menstrüel semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, menstrüasyona yönelik tutumların özellikle negatif etkiler ve başa çıkma stratejileri gibi bazı semptom alt boyutları ile zayıf düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler taşıdığını göstermiştir. Buna göre, menstrüasyonu rahatsız edici ya da güçsüzleştirici bir olgu olarak algılayan kadın sporcuların daha fazla olumsuz semptom yaşadığı ve baş etme düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, menstrüel ağrı gibi fizyolojik semptomların tutumlarla ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın sonuçları, menstrüasyon tutumlarının yalnızca bilişsel değil, psikolojik, sosyal ve davranışsal süreçleri de etkileyen önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Kadın sporcuların menstrüasyona yönelik algılarının, hem semptom deneyimlerini hem de bu semptomlarla başa çıkma biçimlerini etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, eğitim ve farkındalık programlarının önemine işaret etmektedir.

Kadın sporculara yönelik, menstrüasyona ilişkin bilgi, tutum ve semptom yönetimi konularını kapsayan menstrüasyon eğitim programları geliştirilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Menstrüasyonu olumsuz ve engelleyici bir durum olarak algılayan bireylerin tutumlarını dönüştürmeye yönelik bilişsel davranışçı müdahaleler uygulanabilir. Spor eğitmenleri, kadın sporcuların menstrüel döngüleriyle ilgili yaşadıkları zorluklara duyarlı olmalı; antrenman ve yarışma programları bireysel ihtiyaçlara göre esnetilebilir. Menstrüel dönemde yaşanan

semptomlara bağlı performans kaygısını azaltmak için sporcu danışmanlığı, psikolojik destek ve farkındalık odaklı stratejiler uygulanabilir. Bu çalışma, bazı sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak, araştırma tek bir üniversiteden elde edilen gönüllü katılımcılarla yürütülmüştür; bu durum bulguların daha geniş kadın sporcu popülasyonuna genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. İkinci olarak, kesitsel bir tasarım kullanıldığı için değişkenler arasındaki nedensellik ilişkileri hakkında kesin çıkarımlar yapılamamaktadır. Üçüncü olarak, veri toplama araçları öz bildirim ölçeklerine dayandığından, katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik gibi faktörlerin etkisi göz ardı edilemez. Son olarak, menstrüel döngünün farklı fazlarındaki semptom değişimleri bu çalışmada ayrıntılı olarak incelenmemiştir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Mardin Artuklu Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 06.05.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2025/5-27

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- 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>
- Asha, A. C., Karim, N. B., Bakhtiar, B., & Rahaman, K. S. (2019). Adolescent athlete's knowledge, attitude and practices about menstrual hygiene management (MHM) in BKSP, Bangladesh. *Asian Journal of Medical and Biological Research*, 5(2), 126-137. doi: 10.3329/ajmbr.v5i2.42494
- Amoruso, I., Fonzo, M., Barro, A., Scardina, C., Titton, F., Bertoncetto, C., & Baldovin, T. (2024). Determinants of menstrual dysfunction in the Female Athlete Triad: A cross-sectional study in Italian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102653>
- Brooks-Gunn, J., & Ruble, D. N. (1982). The development of menstrual-related beliefs and behaviors during early adolescence. *Child development*, 53(6), 1567-1577.
- Chesney, M. A., & 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)
- Duff, B. M., Tagesen, E. C., Rivera, J., Gant, R. W., Davis, B. R., Lebron, M. A., ... & Jajtner, A. R. (2022). Reliability of the Visual Analog Scale for Menstrual Cycle Symptoms and Impact on Perceived Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(95). <http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000882580.69710.5f>
- Ekenros, L., von Rosen, P., Solli, G. S., Sandbakk, O., Holmberg, H-C., Hirschberg, A. L., & Fridén, C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in Physiology*, 13, 954760. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.954760>

- Güvenç, G., Seven, M., & Akyüz, A. (2014). Menstrüasyon Semptom Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(5). 10.5455/pmb1-1378840527
- Ihalainen, J. K., Takalo, S., Mjøsund, K., Solli, G. S., Valtonen, M., Kokkonen, M., Hackney, A. C., & Taipale, R. S. (2024). Self-Reported Performance and Hormonal-Cycle-Related Symptoms in Competitive Female Athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(1). <https://doi.org/10.1123/wspaj.2023-0102>
- Keil, V., Adam, M. E. K., & Neely, K. C. (2023). Everyone was sort of just like 'ew': Adolescent athletes' experiences of menstruation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 463-483. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274458>
- Kiemle-Gabbay, L. R., Valentin, S., Martin, D., & Forrest (née Whyte), L. J. (2024). Menstrual cycle and hormonal contraceptive symptom severity and frequency in athletic females. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 32(S1), wspaj.2023-0086. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2023-0086>
- Kulakaç, Ö., Öncel, S., Fırat, M. Z., Akcan, A. (2008). Menstruasyon tutum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst.*, 18(6), 347-356.
- Martins David, A., Di Bella, Z. J., Berenstein, E., Lopes, A. C., Vaisberg, M., & de Toledo, R. P. (2009). Incidence of pre-menstrual syndrome in sports practice. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(5), 330-333.
- McNamara, A., Harris, R., & Minahan, C. (2022). 'That time of the month'... for the biggest event of your career! Perception of menstrual cycle on performance of Australian athletes training for the 2020 Olympic and Paralympic Games. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(2), e001300. doi:10.1136/bmjsem-2021-001300
- Michelekaki, E. A., Michaelides, M., Govindasamy, K., & Parpa, K. (2023). Recreational female athletes' understanding of and perceived impact of the menstrual cycle on physical performance, mood, and sleeping behaviour. *Women*, 3(3), 445-456. <https://doi.org/10.3390/women3030034>
- Muñoz, C. D., del Campo Vecino, J., Bataller, A. G., & Mas, J. R. L. (2024). Valoración perceptiva del rendimiento físico y psicológico en función del tipo de entrenamiento realizado y las fases del ciclo menstrual en mujeres deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (51), 864-871. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101374>
- Negriff, S., Dorn, L. D., Hillman, J. B., & Huang, B. (2009). The measurement of menstrual symptoms: factor structure of the menstrual symptom questionnaire in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 14(7), 899-908. <https://doi.org/10.1177/1359105309340995>
- Oester, C., Norris, D., Scott, D., Pedlar, C., Bruinvels, G., & Lovell, R. (2024). Inconsistencies in the perceived impact of the menstrual cycle on sport performance and in the prevalence of menstrual cycle symptoms: a scoping review of the literature. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(6), 373-384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.02.012>
- Paludo, A. C., Paravlic, A., Dvořáková, K., & Gimunová, M. (2022). The effect of menstrual cycle on perceptual responses in athletes: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 926854. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926854>
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Büttin & S. B. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Pegem Akademi.
- Toriola, A. L. (1989). Menstrual attitudes and symptoms in Nigerian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 68(1), 210-213. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2928049/>
- Van den Berg, C., & Doyle-Baker, P. K. (2024). 472 BO42-Are we asking the right questions? Exploring female athlete perceptions on important menstrual cycle topics. *British Journal of Sports Medicine*, 58(A67). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-IOC.117>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)