

Üniversite Öğrencilerinde Menstrual Semptom Yaşama Durumu ve Yaşam Kalitesine Etkisi

Yeşim Aksoy Derya¹, Çiğdem Erdemoğlu², Zeliha Özşahin³

İnönü Üniversitesi, Ebelik Anabilim Dalı, Malatya, Türkiye

Yeşim Aksoy Derya, Dr. Öğr. Üyesi
Çiğdem Erdemoğlu, Arş.Gör.
Zeliha Özşahin, Arş.Gör.

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde menstrual semptom yaşama durumu ve yaşam kalitesine etkisini belirlemektir.

Çalışma planı: Kesitsel nitelikte planlanan bu araştırma Nisan-Mayıs 2017 tarihleri arasında bir kamu üniversitesinde yürütülmüştür. Örneklem büyüklüğü; %99.9 güven aralığı, 0.05 yanlış düzeyi ve %80 evreni temsil etme yeteneği ile 1019 kız öğrenci olarak belirlenmiştir. Veriler, "Kişisel Tanıtım Formu", "Menstruasyon Semptom Ölçeği" ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği" aracılığı ile elde edilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede; sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yaş ortalaması 20.82 ± 1.67 olan öğrencilerin %30'u birinci sınıf öğrencisi olup, %84.4'ü gelirinin giderine eşit olduğunu belirtmiştir. Menarş yaş ortalaması 13.50 ± 1.55 olan öğrencilerin, %70.2'si menstruasyonunun düzenli olduğunu, %45.2'si ise ailesinden en az birinin (anne/kız kardeş vb) menstrual yakınmaları yaşadığını belirtmiştir. Araştırmada menstrual semptom ölçeği toplam puan ortalaması 69.36 ± 17.59 'dir. Öğrencilerin menstrual semptom ölçeği "negatif etkiler/somatik yakınmalar" alt boyutu puan ortalamasının 40.45 ± 10.63 , "menstrual ağrı belirtileri" alt boyutu puan ortalamasının 21.22 ± 6.07 ve "baş etme yöntemleri" alt boyutu puan ortalamasının 7.67 ± 4.08 olduğu belirlenmiştir. SF-12 yaşam kalitesi "fiziksel bileşen özet skoru" ve "mental bileşen özet skoru" ile menstrual semptom ölçeği tüm alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve menstrual sendrom şiddeti arttıkça fiziksel ve mental yaşam kalitesinin azaldığı saptanmıştır ($p < 0.001$).

Sonuç: Öğrencilerde menstrual semptom yaşama sıklığının yaygın olduğu ve menstrual sendrom şiddeti arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Üniversite öğrencileri, menstrual semptom, yaşam kalitesi

THE STATUS OF HAVING THE MENSTRUAL SYMPTOM IN UNIVERSITY STUDENTS AND ITS EFFECT ON QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to determine the status of university students to have menstrual symptom and its effect on quality of life.

Materials and Methods: This study was conducted in a cross-sectional design in a public university between April and May 2017. The sample size was determined as 1019 female students with a confidence interval of 99.9%, significance level of 0.05, and an ability of representing the population of 80%. The data were collected by using "Personal Information Form", "Menstrual Symptom Scale", and "Life Quality Index". Numbers, percentages, mean, standard deviation, and pearson's correlation analysis were used for the statistical evaluation.

Results: 30% of the students with an average age of 20.82 ± 1.67 were in the first-year and 84.4% stated to have an income equals to the expenses. 70.2% of the students had a mean menarche age of 13.50 ± 1.55 indicating that their menstruation was regular and 45.2% stated that at least one person in their families (mother/sister, etc.) had menstrual complaints. The total mean score of menstrual symptom scale was 69.36 ± 17.59 in the study. It was determined that the menstrual symptom subscales were as follows, the "negative effects/somatic complaints" subscale mean score of the students was 40.45 ± 10.63 , the mean score of "menstrual pain symptoms" subscale was 21.22 ± 6.07 , and the mean score of "the coping methods" subscale was 7.67 ± 4.08 . There was a negative significant correlation between SF-12 life quality "physical component summary score", "mental component summary score", all menstrual symptom scales' subscales and the total mean scores. It was found that as the severity of menstrual symptom increased, physical and mental quality of life decreased ($p < 0.001$).

Conclusion: It was determined that the prevalence of menstrual symptom was common among students and as the severity of menstrual syndrome increased, quality of life decreased.

Keywords: University students, menstrual symptom, quality of life

İletişim:

Dr. Öğr. Üyesi Yeşim Aksoy Derya
İnönü Üniversitesi, Ebelik Anabilim Dalı,
Malatya, Türkiye
Tel: +90 422 377 30 00
E-Posta: yesim.aksoy@inonu.edu.tr

Gönderilme Tarihi : 03 Ağustos 2017
Revizyon Tarihi : 27 Ağustos 2017
Kabul Tarihi : 06 Eylül 2017

Menstruasyon, menarşla birlikte başlayıp doğurganlık çağı boyunca aylık periyodlar şeklinde devam eden ve kadının fertilitite yeteneğini gösteren normal fizyolojik bir süreçtir. Kadın hayatının yaklaşık yarısı menstruasyon süreci ve bu sürece yönelik fiziksel, davranışsal ve emosyonel değişikliklerin eşlik ettiği birtakım semptomlarla geçmektedir (1-3). Yapılan çalışmalarda yaklaşık her iki kadından birinde menstrual semptomların görüldüğü saptanmıştır. (4-6). Ayrıca kadınları üretkenlik çağı boyunca etkileyen bu semptomların en yaygın kadın sağlığı sorunları arasında yer aldığı bildirilmektedir (6-8).

Menstrual semptom prevalansı yüksek olmasına rağmen etiolojisi henüz tam olarak bilinmemektedir. Ancak hormonal değişimler, nörotransmitterler, prostaglandinler, diyet, ilaçlar ve yaşam tarzı gibi faktörlerin menstrual semptomlar üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (8,9). Menstruasyona bağlı bu semptomlar genel olarak premenstrual sendrom (PMS) ve dismenore olmak üzere iki grup altında sınıflandırılmaktadır (10). Menstrual siklusun luteal fazında ortaya çıkan fiziksel, ruhsal sıkıntı ve/veya kadının sosyal ilişkilerini, normal aktivitesini bozacak derecede önemli davranış değişiklikleri Premenstrual Sendrom (PMS) olarak tanımlanmaktadır (11). Literatürde, kadınların yaklaşık %80'inde hafif %20-50'sinde orta, %5'inde ise ciddi PMS semptomları yaşandığı bildirilmektedir (8). PMS'de menstruasyondan altı gün önce başlayan semptomlar menstruasyon kanamasının başlamasından iki gün önce ciddiyetini en üst seviyeye çıkarır. Benzer şikâyetler her siklusta görülmektedir (3,12). Yaklaşık 200 semptomun bu sendromda görülebileceği bildirilmiştir (1,3). Bu semptomlar; karın ve memelerde şişlik, hassasiyet, baş dönmesi, kilo alma, çarpıntı, bulantı, terleme gibi fiziksel semptomlar ve huzursuzluk, üzüntü hali, gerginlik, öfke, kendini küçük görme, agresyon gibi psikolojik semptomlardan oluşmaktadır (1,13). Qiao ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada kadınlardaki en yaygın PMS semptomlarını; sinirlilik (%91.21), meme hassasiyeti (%77.62), depresyon (%68.31), abdominal şişkinlik (%63.70) ve öfke patlaması (%9.62) olduğu saptanmıştır (14). Semptomlar intihara kadar götürücü ve başkalarına karşı şiddet hareketlerine sebep olacak kadar önemli olabilir (1,13). Dünyadaki 40 milyon kadın bu semptomları yaşamakta ve 5 milyondan fazlası bu semptomların neden olduğu zihinsel ve davranışsal değişiklikler için tıbbi tedaviye ihtiyaç duymaktadır (12). Dismenore ise, kadınların menstruasyon ile birlikte ağrı duymalarıdır (15). Patel ve arkadaşlarının 2262 kadın üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının dismenore yaşadığı tespit edilmiştir (16). Dismenore, kadınların fiziksel aktivitelerinde ve sosyal rollerinde değişikliklere sebep olarak yaşam kalitesini düşürmektedir. Özellikle

adölesan ve genç kadınların %15'inde dismenoreye bağlı olarak okul devamsızlıklarında artma, ders başarısında veya üretkenlikte azalma gibi olumsuz etkilerin görüldüğü belirtilmektedir (10).

Menstrual dönemdeki bu semptomların, kadınların ve genç kızların sosyal ve aile ilişkilerini, fiziksel aktivitelerini, duygusal iyilik halini, çalışma hayatını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (5,9,10,17). Yapılan çalışmalarda, yaşam kalitesini etkileyecek düzeyde şiddetli menstrual semptom belirtileri yaşayan ve medikal tedaviyi gerektirenlerin oranı %5-15 arasında olduğu saptanmıştır (3,14,16). Ayrıca, menstrual semptomlar eğitim hayatını aksatmakta ve sosyal yaşamı olumsuz etkilemektedir (4,18-21). Oskay ve arkadaşları yapmış oldukları araştırmada kız öğrencilerin %57.4'ünün menstruasyonda ağrının günlük yaşam aktivitelerini etkilediği, bundan dolayı %33.5'inin sokağa çıkamadığı, %31.9'unun ise okula işe gidemediğini saptamıştır (4).

Menstrual semptomlar kadınların özellikle genç kızların hayatını önemli ölçüde etkileyen ciddi bir sağlık sorunudur (18). Bu durum kız öğrencilerin kendine olan güvenini, toplumsal ilişkilerini ve derslere devamını olumsuz etkileyerek kız öğrencilerin yaşam kalitesini azaltmaktadır (2). Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların sadece PMS'ye ya da dismenoreye odaklandığı görülmektedir (2,6,16,21). Bu araştırmada, premenstrual sendromun neden olduğu negatif etkiler/somatik yakınmalar, menstrual ağrı belirtileri ve menstrual semptomlarla baş etme yöntemleri aynı örneklem grubunda bir arada değerlendirilmiş ve yaşam kalitesine olan etkisi incelenmiştir.

Gereç ve yöntem

Kesitsel olarak planlanan bu araştırma Nisan-Mayıs 2017 tarihleri arasında İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsünde yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, İnönü Üniversitesi merkez kampüsünde yer alan ve 2016-2017 Eğitim-Öğretim Bahar Yarıyılında farklı bölümlerde lisans öğrenimi gören 17129 kız öğrenci oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü; %99.9 güven aralığı, 0.05 yanılma düzeyi ve %80 evreni temsil etme yeteneği ile 1019 kız öğrenci olarak hesaplanmıştır. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2899, Fen-Edebiyat Fakültesi 2450, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 2342, İlahiyat Fakültesi 1170, Mühendislik Fakültesi 1000, Sağlık Bilimleri Fakültesi 398, Tıp Fakültesi 723, Eczacılık Fakültesi 232, Diş Hekimliği Fakültesi 203, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi 350, Hukuk Fakültesi 359, İletişim Fakültesi 256, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 271, Devlet konservatuvarı 56 kız öğrenci kayıtlı bulunmaktadır.

Fakülte ve yüksekokullardan alınacak öğrenci sayısı fakülterin evrendeki ağırlıkları ile orantılandırılarak belirlenmiş ve tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler ilgili evrenden olasılıksız rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Veri toplama araçları

Veriler, "Kişisel Tanıtım Formu", "Mestruasyon Semptom Ölçeği" ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF -12)" kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel tanıtım formu

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile bazı menstrual özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan bu form 8 sorudan (yaş, fakülte, sınıf, ekonomik durum, aile tipi, menarş yaşı, mestruasyon düzeni, ailede menstrual semptom varlığı) oluşmaktadır.

Menstruasyon semptom ölçeği

Menstruasyon Semptom Ölçeği (MSÖ), 1975'de Chesney ve Tasto tarafından mestruasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirmek amacıyla İngilizce olarak geliştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri ve birçok farklı ülkede yaygın olarak kullanılan bir ölçektir. 2009 yılında, Negriff ve ark. tarafından adölesanlar üzerinde faktör yapısı ve kullanılabilirliği tekrar değerlendirilerek güncelleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Güvenç ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Katılımcılardan mestruasyonla ilgili yaşadıkları belirtilere 1 (hiç bir zaman) ve 5 (her zaman) arasında bir numara vermeleri istenmektedir. Ölçek maddeleri, kullanım kolaylığı olması için ayrılan faktörlere göre numaralandırılmıştır. 1-13. maddeler "Negatif etkiler/somatik yakınmalar" alt boyutuna ait, 14-19. maddeler "Menstrual ağrı belirtileri" alt boyutuna ve 20-22. maddeler "Baş etme yöntemleri" alt boyutuna aittir. Cronbach's Alpha değeri 0.86'dır. 22 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Alt boyutlardan alınan puan, alt boyutlarda yer alan maddelerin toplam puan ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Alt boyutlar için puan ortalamasının yükselmesi, o alt boyuta ilişkin menstrual semptomların siddetinin arttığını göstermektedir (10). Bu araştırmada Cronbach's Alpha değeri 0.89'dur.

Yaşam kalitesi ölçeği (SF -12)

"The Institute of Health" tarafından 1994 yılında geliştirilen SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12), belirli bir yaş grubuna ve hastalık grubuna odaklanmaksızın son dört hafta için yaşam kalitesini değerlendiren bir ölçektir. SF 12' nin tamamı SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeğinden seçilmiş olan 12 sorudan oluşmaktadır. SF-36 Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve

geçerlilik çalışması Koçyiğit ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. SF-12'nin uygulamasının kolay ve tamamlanma süresinin daha kısa olması nedeni ile kullanımının SF-36'dan daha avantajlı olduğu bildirilmiştir (22,23,24). SF-36'nın farklı 8 alt başlığından 12 farklı madde alınarak daha kısa bir form haline getirilen SF-12, Fiziksel Bileşenler Özet Skoru (FBÖS) ve Mental Bileşenler Özet Skoru (MBÖS) olmak üzere iki farklı boyuttan oluşmaktadır. SF-36'da puanlama hesaplanırken kullanılan T-skoru SF-12'de kullanılmamaktadır. Bunun yerine farklı bir skorlama kuralı kullanılmaktadır. Bireylerin verdikleri cevaplar için fiziksel standardizasyon değerleri ve mental standardizasyon değerleri ayrı ayrı toplanmaktadır. Son olarak, 12 soru için fiziksel standardizasyon toplamına 56,57706 eklenerek fiziksel bileşenlerin özeti, 12 soru için mental standardizasyon toplamına 60,75781 eklenerek mental bileşenlerin özeti hesaplanmaktadır. Yüksek skorlar iyi sağlık durumunu göstermektedir (24).

Verilerin toplanması

Veriler araştırmacılar tarafından hafta içi günlerde, öğrencilerin ders saatleri dışında toplanmıştır. Veri toplama formları sınıf ortamında, gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra dağıtılmış ve öğrencilerin bireysel olarak soruları cevaplamaları istenmiştir.

Verilerin değerlendirilmesi

Verilerin kodlanması ve değerlendirilmesi SPSS 16.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede; yüzdelik dağılım, aritmetik ortalama, standart sapma, cronbach alfa ve pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Etik düzenlemeler

Araştırmanın uygulanabilmesi için İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır (Karar No: 2017/8-2). Ayrıca, İnönü Üniversitesi Rektörlüğünden yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilerek, bireysel bilgilerinin korunacağı belirtilmiş ve gönüllü olanlar araştırmaya dahil edilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.82 ± 1.67 olup, ortalama menarş yaşı 13.50 ± 1.55 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %30'unun birinci sınıf öğrencisi olduğu ve %84.4'ünün orta düzeyde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %70.22'sinin mestruasyonunun düzenli olduğu ve %54.8'inin ailesinde menstrual semptom yaşanmadığı saptanmıştır.

Tablo 1. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı (n=1019)

Değişken	$\bar{x} \pm SS$	
Yaş	20.82 ± 1.67	
Menarş yaşı	13.50 ± 1.55	
	<i>n</i>	%
Fakülte		
Fen bilimleri	395	38.8
Sağlık bilimleri	208	20.4
Sosyal bilimler	224	22.0
Eğitim bilimleri	192	18.8
Sınıf		
Birinci sınıf	306	30.0
İkinci sınıf	296	29.0
Üçüncü sınıf	252	24.7
Dördüncü sınıf	165	16.2
Ekonomik durum		
Düşük	130	12.8
Orta	860	84.4
Yüksek	29	2.8
Aile tipi		
Çekirdek	809	79.4
Geleneksel	184	18.1
Parçalanmış	26	2.6
Menstruasyon Düzeni		
Düzenli	715	70.2
Düzensiz	304	29.8
Ailede Menstrual Semptom Varlığı		
Evet	461	45.2
Hayır	558	54.8
Toplam	1019	100

Öğrencilerin menstruasyon semptom ölçeği toplam ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları ile SF-12 yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının dağılımı Tablo 2’de verilmiştir. MSÖ negatif etkiler/somatik yakınmalardan elde edilen puan ortalamasının 40.45 ± 10.63 olduğu, menstrual ağrı belirtilerinin puan ortalamasının 21.22 ± 6.07 olduğu ve baş etme yöntemlerinden alınan puan ortalamasının 7.67 ± 4.08 olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin, fiziksel bileşenler özet skoru puan ortalamasının 46.01 ± 8.35 olduğu ve mental bileşenler özet skoru puan ortalamasının 36.41 ± 7.72 olduğu belirlenmiştir.

SF-12 fiziksel bileşenler özet skoru (FBÖS) ve mental bileşenler özet skoru (MBÖS) ile menstruasyon semptom ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin menstruasyon semptom ölçeği toplam ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları ile SF-12 yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının dağılımı (n=1019)

Ölçek	$\bar{x} \pm SD$
MSÖ	
Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	40.45 ± 10.63
Menstrual Ağrı Belirtileri	21.22 ± 6.07
Baş Etme Yöntemleri	7.67 ± 4.08
MSÖ Toplam	69.36 ± 17.59
SF- 12	
Fiziksel Bileşenler Özet Skoru (FBÖS)	46.01 ± 8.35
Mental Bileşenler Özet Skoru (MBÖS)	36.41 ± 7.72

Tablo 3. SF-12 fiziksel bileşenler özet skoru (FBÖS) ve SF-12 mental bileşenler özet skoru (MBÖS) ile menstruasyon semptom ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki (n=1019)

MSÖ	R _B	FBÖS	MBÖS
Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar	r	-0.258	-0.136
	p	0.000*	0.000*
Menstrual Ağrı Belirtileri	r	-0.206	-0.117
	p	0.000*	0.000*
Baş Etme Yöntemleri	r	-0.181	-0.116
	p	0.000*	0.000*
Toplam	r	-0.270	-0.150
	p	0.000*	0.000*

β Pearson Korelasyon
*p<0.001

SF-12 FBÖS ile MSÖ “Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar”, “Menstrual Ağrı Belirtileri” ve “Baş Etme Yöntemleri” alt boyutları ile “MSÖ toplam” puan ortalamaları arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0.001). Öğrencilerde menstrual semptom şiddeti arttıkça, fiziksel yaşam kalitesinin azaldığı görülmektedir.

SF-12 MBÖS ile MSÖ “Negatif Etkiler/Somatik Yakınmalar”, “Menstrual Ağrı Belirtileri” ve “Baş Etme Yöntemleri” alt boyutları ile “MSÖ toplam” puan ortalamaları arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (p<0.001). Öğrencilerde menstrual semptom şiddeti arttıkça, mental yaşam kalitesinin azaldığı görülmektedir.

Tartışma

Araştırmada 1019 üniversite öğrencisinin menstrual semptom yaşama durumu ve yaşam kalitesine etkisi değerlendirilmiştir. Yaş ortalamaları 20.82±1.67 ve menarş

yaş ortalamaları 13.50 ± 1.55 olan öğrencilerin menstrual özellikleri değerlendirildiğinde, %70.2'sinin menstrual periyodlarının düzenli olduğu belirlenmiştir. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda Nooh, öğrencilerin %73.1'inin, Aşçı ve arkadaşları %88.5'inin menstrual siklusunun düzenli olduğunu saptamıştır (25,26). Türkiye Kadın Sağlığı Araştırması sonuçlarında benzer şekilde kadınların %84.11'inin menstrual periyodlarının düzenli olduğu görülmektedir (27). Araştırma bulguları literatüre benzer şekilde öğrencilerde menstrual peiyodların büyük oranda düzenli olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, SF-12 FBÖS ve MBÖS alt boyutları ile MSÖ toplam puan ortalamaları arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrencilerde menstrual semptom şiddeti arttıkça fiziksel ve mental yaşam kalitesinin azaldığı görülmektedir (Tablo 3, $p=0.001$). Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin menstrual semptom yaşamları yaşam kalitelerini hem fiziksel hem de mental açıdan olumsuz etkilemektedir. Bu bulgu menstrual semptomların yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etken olduğu şeklinde yorumlanabilir. Literatürde benzer şekilde, kadınlarda ve özellikle genç kızlarda menstrual semptomlara bağlı yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (2,5,8,9,18,25,28). Ayrıca, üreme çağındaki kadınların %70-90'ının menstrual yakınmaları deneyimlediği, %20-40'ında bu yakınmaların yaşam kalitelerini etkileyecek düzeyde, %5-10'unda ise çok şiddetli bir biçimde yaşamakta olduğu bildirilmektedir (29).

Araştırmada öğrencilerin MSÖ negatif etkiler/somatik yakınmalar alt boyutundan elde edilen puan ortalamasının 40.45 ± 10.63 ile en yaygın menstrual yakınma olarak belirtildiği ve negatif etkiler/somatik yakınmalar arttıkça fiziksel ve mental yaşam kalitesinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır (Tablo 3, $p=0.001$). Araştırmada, öğrencilerin negatif etkiler hissetmesi (sinirlilik, gerginlik, öfke vb.) ve somatik/bedensel şikayetlerinin artması (güçsüzlük, halsizlik, yorgunluk vb.) ile hem fiziksel hem de mental yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiğini görülmektedir. Öğrencilerin menstruasyon semptomlarına bağlı yaşam kalitesinin fiziksel ve mental açıdan etkilenmesini değerlendiren literatür bilgisi incelendiğinde, menstruasyon sırasında kolay öfkelenme, gerginlik, anksiyete ve ruh halinde değişikliklerin sık rastlanılan psikolojik şikayetler olduğu bildirilmektedir (1,3,4,30). Wong ve Khoo yaptıkları araştırmada, premenstrual dönemdeki öğrencilerin %80.7'sinin bir, %83.6'sının ise daha fazla duygusal ve somatik yakınma yaşadığını saptamıştır (19). Eğicioğlu ve arkadaşları öfkeli ruh hali ve yorgunluğun bedensel ağrı, canlılık ve mental sağlık puanlarını anlamlı olarak azaltarak

yaşam kalitesini düşürdüğünü saptamışlardır (31). Bu bağlamda elde edilen bulgunun literatürle uyumlu olduğu ve negatif etkiler ve somatik yakınmalar yaşayan öğrencilerin fiziksel ve mental yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin MSÖ menstrual ağrı belirtileri alt boyutundan elde edilen puan ortalamalarının 21.22 ± 6.07 olduğu ve menstrual ağrı belirtileri arttıkça fiziksel ve mental yaşam kalitesinin anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir (Tablo 3, $p=0.001$). Literatür incelendiğinde menstrual ağrısının kadın ve genç kızların günlük yaşamlarını, iş ve okul hayatlarını olumsuz etkilediği görülmektedir (21,26). Bu olumsuz etkinin fiziksel ve mental yaşam kalitesinde azalmaya neden olduğu düşünülmektedir. Yılmaz ve Başer üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, dismenore nedeniyle öğrencilerin %41.7'sinin okula gidemediğini ve %51.6'sının ise ders çalışmadığını saptamıştır (21). Aşçı ve arkadaşları üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin %70.7'sinin premenstrual dönemde ağrı, %67.7'sinin ise menstrual dönemde günlük aktivitelerini engelleyecek derecede ağrı yaşadıklarını belirlemiştir (26). Benzer şekilde Karout, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %96.3'ünün menstrual dönemde dismenore yaşadığı, özellikle %35.8'inin ise dismenoreden ciddi derecede yakındığını saptamıştır (28). Bu açıdan değerlendirildiğinde elde edilen bulgunun literatürle uyumlu olduğu ve menstrual ağrı belirtileri arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin menstrual semptomlarla baş etme mekanizmalarına bakıldığında, öğrencilerin MSÖ baş etme yöntemleri puan ortalamaları arttıkça fiziksel ve mental yaşam kalitesinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır (Tablo 3, $p=0.001$). MSÖ baş etme yöntemleri alt boyutunda sorgulanan ağrı kesici ve sıcak uygulama gibi baş etme yöntemlerinin kullanımı arttıkça (10) öğrencilerdeki fiziksel ve mental yaşam kalitesinin düştüğü görülmektedir. Bu bulgu artan menstrual semptom şiddetinin öğrencilerdeki yaşam kalitesini düşürdüğü ve öğrencilerin yaşam kalitesini yükseltmek için daha fazla baş etme yöntemlerine başvurduğu şeklinde yorumlanabilir. Şanlı ve Oskay yaptıkları araştırmada öğrencilerin %78.1'i menstruasyon döneminin okul aktivitelerini etkilediğini ve bu nedenle %34.7'sinin doktora başvurduklarını belirtmişlerdir (32). Literatürde de benzer şekilde menstrual semptom şiddeti arttıkça, günlük aktiviteleri yerine getirememeye, hekime başvurma ve ilaç kullanma gibi eylemlerin arttığı belirtilmiştir (33). Elde edilen bulgu literatürle uyumludur. Araştırma, bir kamu üniversitesinde öğrenim gören kız öğrenciler ile sınırlıdır.

Sonuç ve öneriler

Öğrencilerde negatif etkiler/somatik yakınmalar, menstrual ağrı şikayetleri ve menstrual semptomlarla başatma yöntemlerine başvurunun yaygın olduğu ve menstrual semptom şiddeti arttıkça yaşam kalitesinin azaldığı

belirlenmiştir. Menstrual dönem ve semptomları hakkında yazılı-görsel materyaller aracılığı ile etkin danışmanlık hizmetlerinin sağlanması ve uygun başatma yöntemlerinin geliştirilmesi, menstrual semptomlara bağlı yaşam kalitesinin yükseltilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Erbil N, Bölükbaş N, Tolan S, Uysal F, Evli Kadınlarda Premenstrual Sendrom Görülme Durumu ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimler Dergisi* 2011;8:427-37.
- Aniöz A, Ege E. Premenstrüel Sendrom Sorunu Olan Üniversite Öğrencilerinde, Semptomların Kontrolü ve Yaşam Kalitesinin Artırılmasında Eğitimin Etkinliği. *Genel Tıp Derg* 2013;23:63-9.
- Balık G, Hocaoglu Ç, Kaçtıcı M, Güvenda GES. Comparison of The Effects of PMDD and Premenstrual Syndrome on Mood Disorders and Quality of Life. *J Obstet Gynaecol* 2015;35:616-20. [CrossRef]
- Oskay Ü, Can G, Taş D, Sezgin Ö. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Görülen Perimenstrual Sorunlar. *İ.Ü.F.N. Hem. Derg* 2008;16:157-64.
- Kısa S, Zeyneloğlu S, Güler N. Üniversite Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Görülme Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2012;1:284 -97.
- Selçuk KT, Avcı D, Yılmaz FA. Hemşirelik Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Prevalansı ve Etkileyen Etmenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2014;5:98-103. [CrossRef]
- Padmavathi P. Effect of Acupressure Vs Reflexology on Pre-Menstrual Syndrome Among Adolescent Girls. *Nurs J India* 2014;105:236-9.
- Moghadam, ZB, Rezaei E, Gholami RS, Kheirkhah M, Haghani H. The Effect of Valerian Root Extract on The Severity of PreMenstrual Syndrome Symptoms. *J Tradit Complement Med* 2016;6:309-15. [CrossRef]
- Kırcan N, Ergin F, Adana F, Arslantaş H. Hemşirelik Öğrencilerinde Premenstrual Sendrom Prevalansı ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2012;13:19-25.
- Güvenç G, Seven M, Akyüz A. Menstrüasyon Semptom Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *TAF Prev Med Bull* 2014;13:367-74. [CrossRef]
- Gümüş AB, Bayram N, Can N, Kader E. Üniversite Öğrencilerinde Premenstruel Sendrom ve Somatizasyon. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2012;13:32-8.
- Samadi Z, Taghian F, Valiani M. The Effects of 8 Weeks of Regular Aerobic Exercise on The Symptoms of Premenstrual Syndrome in Non-Athlete Girls. *Iran J Nurs Midwifery Res* 2013;18:14-9.
- Rode MV, Kamble P, Phatak MS, Jadhao P, Tayde P. Effect of Premenstrual Stress on Autonomic Function. *Annals of Neurosciences* 2010;17:131-3. [CrossRef]
- Qiao M, Zhang H, Liu H, Luo S, Wang T, Zhang J, Ji L. Prevalence of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder in a population-based sample in China. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 2012;162: 83-6. [CrossRef]
- Çepni İ. İ.Ü. Dismenore. *Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi* 43, 2005;151-7.
- Patel V, Tanksale V, Sahasrabhojane M, Gupte S, Nevrekar P. The Burden and Determinants of Dysmenorrhoea: A Population-Based Survey of 2262 Women in Goa. *BJOG* 2006;113:453-63. [CrossRef]
- Uran P, Yürümeç E, Aysev A, Kılıç BG. Premenstrual Syndrome Health-Related Quality of Life and Psychiatric Comorbidity in a Clinical Adolescent Sample: A Cross-Sectional Study. *Int J Psychiatry Clin Pract* 2017;21:36-40. [CrossRef]
- Öztürk S, Tanrıverdi D. Premenstrual Sendrom ve Başatma. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2010;13:57-61.
- Wong LP, Khoo EM. Menstrual-Related Attitudes and Symptoms Among Multi-racial Asian Adolescent Females. *Int. J. Behav. Med* 2011;18:246-53. [CrossRef]
- Tolossa FW, Bekele ML. Prevalence, Impacts and Medical Managements of Premenstrual Syndrome Among Female Students: Cross-sectional Study in Collage of Health Sciences, Mekele University, Mekele, Northern Ethiopia. *BMC Women's Health* 2014;14:52. [CrossRef]
- Yılmaz FA, Başer M. Dismenorenin Okul Performansına Etkisi. *GUSBD* 2016;5:29-33
- Kaynak C. İnönü Emin Aytan Sağlık Ocağı Bölgesinde Yoksulluğun Sağlık Üzerine Etkisi. *Halk Sağlığı Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi: Dokuz Eylül Üniversitesi* 2006; s:23.
- Sönmez Y, Uçku R, Kıtay Ş, Korkut H, Sürücü S, Sezer M ve ark. İzmir'de Bir Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 75 Yaş ve Üzeri Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Etmenler. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2007; 21:145-53.
- Korur AP. Adana İl Merkezinde Yaşayan Farklı Sosyokültürel Grupların Sağlık Hizmetlerini Kullanma Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi Adana: Çukurova Üniversitesi* 2010; s:18.
- Nooh AM. Menstrual Disorders Among Zagazig University Students, Zagazig, Egypt. *Middle East Fertility Society Journal* 2015;20:198-203. [CrossRef]
- Aşçı Ö, Gökdemir F, Özcan B. Genç Kızların Premenstrüel ve Menstrüel Yakınmalarla Baş Etme Yollarının Belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi* 2015;3:16-34. [CrossRef]
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. *Türkiye Kadın Sağlığı Araştırması. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 943, 2014;s:39.*
- Karout N. Prevalence And Pattern of Menstrual Problems And Relationship with Some Factors Among Saudi Nursing Students. *Journal of Nursing Education and Practice* 2015;5:1-8. [CrossRef]
- Daşkan Z, Saruhan A. Çalışan Hemşirelerde Menstrüel Yakınmaların İncelenmesi. *Sted* 2014;23: 1-7.
- Işık H, Ergöl Ş, Aynioğlu Ö, Şahbaz A, Kuzu A, Uzun M. Premenstrual Syndrome and Life Quality in Turkish Health Science Students. *Turk J Med Sci* 2016;46: 695-701. [CrossRef]
- Eğicioğlu H, Coşar E, Kundak Z, Pektaş M, Köken G. Premenstrüel Sendromun Yaşam Kalitesine Olan Etkileri, Sosyodemografik Özelliklerle İlişkili mi? *Jinekoloji - Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi* 2015;12:10-17.
- Şanlı Y, Oskay Ü. Üniversite Sınavına Hazırlanan Kız Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Adet Sorunları Arasındaki İlişki. *International Journal of Human Sciences* 2015; 12:719-31. [CrossRef]
- Taşçı KD. Hemşirelik Öğrencilerinin Premenstrual Semptomlarının Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2006;5:434-43.