



**Menstrual tutum ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi:
Adölesan dönem örneği**

Determination of the relationship between menstrual attitude and depression, anxiety and stress levels:
Adolescent period sample

Sidar Gül^{a,*} 

^a Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, Siirt, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, adölesan dönemdeki kızlarda menstrual tutum ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri değerlendirmektir.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tipte olan bu çalışma Mayıs-Eylül 2023 tarihleri arasında 166 adölesan kız çocuğu ile yürütüldü. Veriler Tanımlayıcı Bilgi Formu, Menstruasyon Tutum Ölçeği (MTÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu (DAS-21) aracılığıyla ile toplanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzdelik, ortalama ve standart sapma, minimum-maksimum değerleri ve ölçekler arası ilişkinin belirlenmesinde pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 17.70±3.46'dır. Katılımcıların menarş yaşı ortalaması 13.33±3.12, menstruasyon siklus gün süresi ortalaması 29.43±4.4 ve menstruasyon kanaması gün süresi ortalaması 6.71±2.1'dir. Katılımcıların MTÖ toplam puan ortalaması 81.43±11.46 olup alt boyutlarda menstruasyonu zayıflatıcı ve rahatsız edici bir olay olarak en yüksek algıladığı ve menstruasyon etkilerini inkar etmeyi en düşük algıladığı belirlendi. Katılımcıların DAS-21 toplam puan ortalaması 30.95±9.73 olup alt boyutlarda depresyonun en yüksek ve anksiyetenin en düşük olduğu belirlendi. Menstruasyonu zayıflatıcı ve rahatsız edici bir olay olarak algılama ve menstruasyon etkilerini inkar etme ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edildi (p<0.05).

Sonuç: Menstruasyon ile ilgili ilk deneyimin yaşandığı adölesan dönemden itibaren menstruasyonla ilgili kazandırılacak olumlu tutumlar, adölesanların psikolojik durumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Anahtar kelimeler: Adölesan; anksiyete; depresyon; menstrual tutum; stres

ABSTRACT

Purpose: This study aims to evaluate the relationships between menstrual attitudes and depression, anxiety, and stress in adolescent girls.

Method: This descriptive and correlational study was conducted with 166 adolescent girls between May and September 2023. Data were collected using the Descriptive Information Form, Menstruation Attitude Scale (MAS) and Depression, Anxiety and Stress Scale Short Form (DAS-21). Number, percentage, mean and standard deviation, minimum-maximum values and Pearson correlation analysis were used to determine the relationship between the scales.

Results: The mean age of the participants was 17.70±3.46 years. The mean age at menarche was 13.33±3.12, the mean duration of menstrual cycle days was 29.43±4.4 and the mean duration of menstrual bleeding days was 6.71±2.1. The mean total score of the ITS was 81.43±11.46 and it was determined that the participants perceived menstruation as a debilitating and disturbing event as the highest and denial of the effects of menstruation as the lowest in the sub-dimensions. The mean DAS-21 total score of the participants was 30.95±9.73 and it was determined that depression was the highest and anxiety was the lowest in the sub-dimensions. A significant positive correlation was found between perceiving menstruation as a debilitating and disturbing event and denying the effects of menstruation and depression, anxiety and stress symptoms (p<0.05).

Conclusion: Positive attitudes about menstruation from the adolescent period, when the first experience of menstruation is experienced, positively affect the psychological status of adolescents.

Keywords: Adolescent; anxiety; depression; menstrual attitude; stress

Giriş

Adölesan dönem, fiziksel büyüme ve cinsel olgunlaşma evresidir. Kişinin üreme sağlığı üzerinde önemli etkisi olan kritik bir dönemdir. Adölesan dönemdeki kız çocuklarının menarş ve menstruasyona ilişkin algıları genellikle karışıktır (Kamini ve ark., 2022). Bazıları menarş cinsel olgunluğun veya kadınlığın bir sembolü olarak algılar ve bu konuda olumlu görüşlere sahipken, büyük çoğunluk, tam tersine, menstruasyonu fiziksel rahatsızlık, huzursuzluk, sosyal faaliyetlerin ve etkileşimlerin aksaması gibi çeşitli

* Corresponding author.

E-mail address: sidaraytekin@gmail.com (S. G.)

Geliş Tarihi / Received: 28.12.2023 Kabul Tarihi/Accepted: 20.03.2024

olumsuz olaylarla ilişkilendirmektedir (Brantelid ve ark., 2014; Mondragon & Txertudi, 2019; Öztürk & Güneri, 2021).

Yapılan çalışmalar adölesanların menstruasyona verdiği tepkilerin biyolojik ve psikolojik faktörlerin karmaşık etkileşiminin bir sonucu olduğunu ortaya çıkarmıştır (İşgüven ve ark., 2015; Kwon & Park, 2019). Sosyal çevre ve kültürün menstruasyona yönelik tutumlar üzerindeki etkisinin incelendiği birçok çalışmada menstrüel semptomların yaygınlığında dikkate değer kültürler arası farklılıklar bildirilmiştir. Menstruasyonu çevreleyen kültür kentsel ve kırsal alanlarda farklıdır (Özdemir ve ark., 2013; Ray ve ark., 2010). Bazı geleneksel toplumlarda menstruasyon utanç verici ve gizli bir konu olarak kabul edilmektedir. Bu ortamlarda adölesan dönemdeki kızların menstruasyondan önce kanamaya ilişkin bilgileri genellikle zayıftır ve bu kızlar ancak menstruasyon kanaması başladıktan sonra bilgi almak için ailenin kadın üyelerine güvenirler ve çoğu durumda alınan bilgiler eksiktir (Hennegan ve ark., 2019; Schmitt ve ark., 2021). Kentsel bölgede yaşayan kadınlar daha fazla bilgi sahibi olduğu için menarşa daha iyi hazırlandıklarını bildirmişlerdir. Bu farklılıklar kadınların menarş öncesinde doğru bilgilerle donatılmasının önemine işaret etmektedir (Chang & Lin, 2013).

Menstruasyona yönelik tutumlar ile menstruasyon semptomlarının ortaya çıkışı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar, menstruasyona yönelik olumlu tutum ve inançların geliştirilmesinin önemini desteklemektedir (Varışoğlu & Irmak Vural, 2022). Ayrıca adölesan dönemde menstruasyona yönelik tutum ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki konusunda çalışmalardan elde edilen veriler sınırlıdır. Farid ve ark.'ı (2019) çalışmasında, her üç adölesandan birinin menstruasyona yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu ve her iki adölesandan birinin menstruasyon sorunlarına daha iyi uyum sağlama ihtiyacı olduğunu belirledi. Sandhya ve Bimala (2017) çalışmasında, adölesan dönemdeki kız çocuklarının menstruasyona yönelik olumsuz tutuma sahip olması psikolojik açıdan çeşitli sorunlara yol açabileceğini tespit etti. Ayrıca günümüz dünyasında adölesan sayısı azımsanmayacak oranda fazladır (yaklaşık 900.000) ve ergenlik döneminde görünüm, sosyal davranış ve psikolojik durumda büyük değişiklikler meydana gelmektedir (United Nations, 2024). Karmaşık gelişimsel süreçlerin yaşandığı adölesan dönemde menstruasyona yönelik tutumun depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasındaki katkısı gözardı edilmemesi gereken bir gerçektir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, adölesan dönemdeki kızlarda menstrual tutum ve depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki spesifik sorulara yanıt aranmıştır:

1. Adölesan dönemdeki kızlarda menstruasyona yönelik tutum ne düzeydedir?
2. Adölesan dönemdeki kızlarda depresyon, anksiyete ve stres düzeyi nedir?
3. Adölesan dönemdeki kızlarda menstrual tutum ve depresyon, anksiyete ve stres arasında bir ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tiptedir.

Araştırmanın Yeri

Bu araştırma, Güneydoğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir ilin eğitim ve araştırma hastanesinde gerçekleştirilmiştir. Bu hastane, Sağlık Bakanlığı'na bağlı olarak burada yaşayan ortalama 172.824 bireye hizmet veren, toplamda 55 poliklinik ve 202 yatak kapasitesine sahip tek hastanedir. Hastane kayıtlarından elde edilen bilgilere göre 2023 yılında 1 milyon 203 bin 321 kişinin ayakta sağlık hizmeti tedavisi aldığı tespit edildi.

Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini eğitim ve araştırma hastanesinin kadın doğum polikliniklerine başvuran adölesan dönemdeki katılımcılar oluşturmaktadır. Örneklem sayısının hesaplanması için G*Power 3.1.9.7 programı kullanılarak %95 güven ($1-\alpha$), %95 test gücü ($1-\beta$), etki büyüklüğü 0.30 ve çift yönlü hipotez esas alınarak belirlenen korelasyon analizine göre alınması gereken örnek sayısı 138 olarak belirlenmiştir (Faul et al., 2007). Örneklem çeşitliliğini arttırmak ve kaybını azaltmak için belirlenen sayısının %20’i fazlası göz önüne alındığında çalışmaya alınması gereken katılımcı sayısı 166 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya dahil etme kriterleri; menarşın başlamış olması, adölesan dönem yaş aralığında olma; en az okur-yazar olması, Türkçe anlayabiliyor ve konuşabiliyor olmasıdır. Araştırmadan dışlama kriterleri ise anket sorularını cevaplamayı engelleyecek fiziksel ya da ruhsal bir engeli ya da bir sağlık sorunu olmak ve menstruasyon sürecini etkileyen jinekolojik ya da psikolojik başka bir hastalığı olmasıdır.

Veri Toplama Araçları

Veriler Tanımlayıcı Bilgi Formu, Menstruasyon Tutum Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Tanımlayıcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan (Kamini ve ark., 2022; Özdemir ve ark., 2013; Varışoğlu & Irmak Vural, 2022) bu form sosyo-demografik ve menstruasyon dönemi özelliklerini içeren toplam (menarş yaşı, menstruasyon süresi, sıklığı, semptom öyküsü vb.) toplam 12 sorudan oluşmaktadır.

Menstruasyon Tutum Ölçeği (MTÖ)

Kadınların menstruasyon dönemindeki tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla 5 alt ölçek ve toplam 31 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipinde olan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; “1. Gücsüz bırakan bir olgu olarak menstruasyon (7 madde)”, “2. Rahatsız edici bir olgu olarak menstruasyon (5 madde)”, “3. Doğal bir olgu olarak menstruasyon (5 madde)”, “4. Menstruasyonun olacağını önceden fark etme/sezinleme (8 madde)” ve “5. Menstruasyonun etkilerini inkar (6 madde)” başlıklarıdır. Birinci alt boyut, bir kadının günlük yaşamda menstruasyondan duyduğu rahatsızlığı ölçer. İkinci alt boyut, rahatsız edici bir olgu olarak menstruasyon, bir kadının menstruasyondan ne kadar çok (düşük puan) veya az (yüksek puan) rahatsız olduğunu ölçer. Üçüncü alt boyut, doğal bir olgu olarak menstruasyon, katılımcının menstruasyonu kadınlığın ayrılmaz bir parçası olarak sembolik kabulünü ölçer. Dördüncü alt boyut, menstruasyon kanamasının başlangıcına ilişkin beklenti ve tahmin, bir kadının menstruasyon kanamasının ve bunun kendisi üzerindeki etkisinin farkında olup olmadığını ölçmektedir. Beşinci alt boyut olan menstruasyonun etkilerini inkar kadının menstruasyon sırasındaki davranışları/tutumları hakkındaki görüşlerini/yargılarını ölçmektedir. MTÖ’de alt ölçeklerden alınan yüksek puanlar, katılımcının şu ifadelerle katıldığını gösterir: menstruasyon zayıflatıcı bir olaydır, menstruasyon rahatsız edici bir olaydır, menstruasyon doğal bir olaydır, menstruasyonun başlangıcı öngörülebilir ve menstruasyonun birey üzerinde hiçbir etkisi yoktur (Firat et al., 2009; Kulakaç et al., 2008). Firat ve ark. (2009) Cronbach alfa değerleri ölçek toplam puanı için 0.79, ölçek alt boyutları için sırasıyla 0.68, 0.61, 0.60, 0.42, 0.73 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değerleri ölçek toplam puanı için 0.71, ölçek alt boyutları için sırasıyla 0.71, 0.68, 0.70, 0.72, 0.75 olarak saptanmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği Kısa Formu (DAS-21)

Lovibond ve Lovibond tarafından (Lovibond & Lovibond, 1995) oluşturulan DAS-42’yi Sarıçam ve ark. Türkçe versiyonunu oluşturmuş ve kısaltmıştır (Sarıçam, 2018). Ölçek “depresyon”, “stress” ve “anksiyete”

boyutlarını ölçen üç alt boyuttan ve her bir alt boyut yedişer sorudan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri dörtlü Likert ölçeğine göre derecelendirilmektedir. Her madde için puan 0 (benim için hiç geçerli değil) ile 3 (benim için çoğu zaman geçerli) arasında değişmektedir. Alt ölçek puanları tek tek maddelerin puanlarının toplanmasıyla hesaplanmaktadır. Her bir alt ölçek için maksimum toplam puan 21'dir. Yüksek puanlar daha yüksek psikolojik sıkıntıyı temsil etmektedir. Türkçe geçerlik güvenirliğinde Cronbach alfa değeri depresyon alt boyutu için 0.85, anksiyete alt boyutu için 0.80 ve stres alt boyutu için 0.77 olarak bulunmuştur (Sarıçam, 2018). Bu çalışmada Cronbach alfa değeri depresyon alt boyutu için 0.82, anksiyete alt boyutu için 0.79 ve stres alt boyutu için 0.83 olarak saptanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler Mayıs-Eylül 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacı katılımcılarla yüz yüze görüşmüş ve çalışmanın amacı hakkında bilgi vermiştir. Katılım için onayları alındıktan sonra veri toplama formları doldurmaları için katılımcılara verilmiştir. Katılımcılar veri toplama formlarını doldurabilecekleri ve gizliliğin sağlanabileceği bir ortamda kendileri doldurduktan sonra araştırmacıya teslim etmişlerdir. Katılımcılar veri toplama formlarını doldurma sürelerinin ortalama 15-20 dakika olduğunu belirtmişlerdir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi için Statistical Package for Social Science (SPSS) 22 paket programı kullanılmıştır (IBM, Armonk, NY, ABD). Verilerin analizinde sayı, yüzdelik, ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (SD), minimum ve maksimum değerleri kullanılmıştır. Ölçekler arası ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığı düzeyinde değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi p değeri < 0.05 olarak alınmıştır.

Etik Boyut

Çalışmanın yürütülmeye başlanmasından önce Siirt Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Kurulu'ndan etik onay (Başvuru numarası: E73 Onay Tarihi: 07.04.2023) alınmıştır. Çalışmaya alınmadan önce 18 yaş altındaki katılımcılardan ve ebeveynlerinden, 18-19 yaş grubundaki katılımcılardan ise çalışmaya katılmak istediğine dair yazılı onam alındı. Katılımcılara araştırmanın amacı ve süresi konusunda bilgi verilerek katılımın gönüllü olacağı ve isterlerse çalışmadan ayrılacakları söylendi. Soru formlarına isimlerini yazma zorunluluğunun olmadığı, bilgilerin güvenli bir şekilde saklanacağı ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı konusunda güvence verildi.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması 17.70 ± 3.46 'dır. Katılımcıların menarş yaşı ortalaması 13.33 ± 3.12 , menstruasyon siklus gün süresi ortalaması 29.43 ± 4.4 ve menstruasyon kanaması gün süresi ortalaması 6.71 ± 2.1 'dir. Katılımcıların %72.8'si herhangi bir eğitim kademesinde öğrenim gördüğünü, %66.3'ü orta derecede gelir durumuna sahip olduğunu, %63.2'si şehir merkezinde yaşadığını ve %61.4'ü çekirdek aileye sahip olduğunu belirtti. Katılımcıların %57.8'si menstruasyon hakkında bilgilendirildiğini ve bilgi kaynağının en fazla anne (%48.4) ve kız kardeşleri (%23.1) olduğunu belirtti. Katılımcıların %87.3'ü menstruasyon sırasında herhangi bir sorun yaşadığını ve sorunları en fazla karın ağrısı, sırt ağrısı ve baş ağrısı olarak belirtti (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (n=166)

Özellikler	Ort±SS	
Yaş (yıl)	17.70±3.46	
Menarş yaşı (yıl)	13.33±3.12	
Menstruasyon siklus süresi (gün)	29.43±4.4	
Menstruasyon kanama süresi (gün)	6.71±2.1	
	Sayı	Yüzde
Eğitim durumu		
Öğrenimine devam ediyor	121	72.8
Öğrenimine devam etmiyor	45	27.2
Gelir durumu		
İyi	16	9.7
Orta	114	68.7
Kötü	36	21.6
Yaşanılan yer		
Şehir merkezi	105	63.2
İlçe	38	33.0
Köy	23	13.8
Aile tipi		
Çekirdek aile	102	61.4
Geniş aile	64	38.6
Menstruasyon hakkında bilgi alma		
Evet	95	57.2
Hayır	71	42.8
Menstruasyon hakkında bilgi kaynağı*		
Anne	46	48.4
Kız kardeş	22	23.1
İnternet	20	21.1
Sağlık personeli	7	7.4
Menstruasyon sırasında sorun yaşama		
Evet	145	87.3
Hayır	21	12.7
Menstruasyon sırasında yaşanan sorunlar**		
Karın ağrısı	123	28.3
Sırt ağrısı	96	22.1
Baş ağrısı	87	20.1
Mide bulantısı-kusma	56	12.9
İştah kaybı	50	11.5
İshal	22	5.1

*Menstruasyon hakkında bilgi alanlar cevaplamıştır, **Menstruasyon sorusunda sorun yaşayanlar cevaplamıştır. Birden fazla cevap verilmiştir. , Ort±SS: Ortalama±Standart sapma

Katılımcıların MTÖ toplam puan ortalaması 81.43±11.46, ölçek alt boyutlarının ortalamalarının ise güçsüz bırakan bir olgu olarak menstruasyon 15.52±4.14, rahatsız edici bir olgu olarak menstruasyon 13.35±4.15, doğal bir olgu olarak menstruasyon 18.75±3.94, menstruasyonun olacağını önceden fark etme/sezinleme 17.28±4.54, menstruasyonun etkilerini inkar 16.53±2.32 olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Katılımcıların MTÖ ve DAS-21 puan ortalamalarının dağılımı

Ölçek ve alt boyutları	Maddeler	Ort±SS	Min- Maks
Toplam MTÖ	31	81.43±11.55	42-105
Güçsüz bir olgu olarak menstruasyon	7	15.52 ± 4.14	10-27
Rahatsız edici bir olgu olarak menstruasyon	5	13.35 ± 4.15	7-21
Doğal bir olgu olarak menstruasyon	5	18.75 ± 3.94	8-24
Menstruasyon olacağını önceden fark etme	8	17.28± 4.54	8-35
Menstruasyon etkilerini inkar	6	16.53±2.32	13-28
Toplam DAS-21	21	30.95±9.73	15-52
Depresyon	7	11.42±5.41	3-19
Stres	7	10.21±2.78	3-18
Anksiyete	7	9.32±2.11	4-16

Ort±SS: Ortalama±Standart sapma, Min-Maks: Minimum-Maksimum

Katılımcıların DAS-21 toplam puan ortalaması 30.95 ± 9.73 , ölçek alt boyutlarının ortalamalarının ise depresyon 11.42 ± 5.41 , stres 10.21 ± 2.78 ve anksiyete 9.32 ± 2.11 olduğu tespit edildi (Tablo 2).

MTÖ alt boyutlarından güçsüz bırakan bir olgu ile DAS-21 toplam puan arasında yüksek düzeyde, tüm alt boyutlarında ise orta düzeyde pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki saptandı ($p < 0.05$). MTÖ alt boyutlarından rahatsız edici bir olgu ile DAS-21 toplam puan arasında yüksek düzeyde, tüm alt boyutlarında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı ($p < 0.05$). MTÖ alt boyutlarından menstruasyon etkilerini inkar ile DAS-21 toplam puan ve tüm alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı ($p < 0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların MTÖ ve DAS-21 puan ortalamaları arasındaki ilişki

DAS-21	MTÖ Alt Boyutları	Güçsüz Bırakan Olgu	Rahatsız Edici Olgu	Doğal Bir Olgu	Menstruasyonun Olacağını Önceden Farketme/Sezinleme	Menstruasyon Etkilerini İnkâr
Depresyon	r*	0.520	0.560	-0.175	-0.215	0.450
	p	0.004	0.028	0.752	0.155	0.045
Anksiyete	r*	0.510	0.550	-0.185	-0.154	0.632
	p	0.015	0.011	0.087	0.254	0.001
Stres	r*	0.650	0.610	-0.155	-0.313	0.548
	p	0.018	0.001	0.154	0.085	0.015
Toplam DAS-21	r*	0.740	0.750	-0.125	-0.245	0.573
	p	0.001	0.001	0.985	0.073	0.035

*Pearson's correlation coefficient

Tartışma

Kadın yaşamının en kritik dönemlerinden biri menarşın başladığı adölesan dönemdir. Günümüzde menstruasyon belirtilerinin ve ilişkili faktörlerin araştırılması ve dikkate alınması yaygın ve organize bir şekilde yapılmakta ve önemli bir araştırma konusu olarak sayılmaktadır. Bununla birlikte menstruasyona yönelik tutum ve psikolojik belirleyiciler arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması konusu güncelliğini korumaktadır (Marván & Chrisler, 2018). Bu amaçla gerçekleştirilen bu çalışmada adölesan dönemdeki kızların önemli bir bölümünün menstruasyon tutum ve depresyon, anksiyete ve stresi kapsayan psikolojik rahatsızlıklardan muzdarip olduğunu gösterilmiştir.

Toplumdan topluma menstruasyon döngüsünün ve belirtilerinin yaygınlığı ve yoğunluğunda farklılıklar gözlenmektedir (Hennegan ve ark., 2019). Bu çalışmada, katılımcıların ortalama menarş yaşı 13,33 ve menstraul döngünün ortalama uzunluğu 29,43 gün olup önceki çalışmalarda bildirilen döngülere benzerdir (Karabiber & Isler, 2016; Topan ve ark., 2021; Varışoğlu & Irmak Vural, 2022). Katılımcıların %87,3'ü menstruasyon sırasında sorun yaşadığını bildirirken, en sık karın, sırt ve baş ağrısı sorunları olduğu belirlendi. Elde edilen sonuçlar daha önce yapılan bazı çalışmalarla benzer olup bel ağrısı, yorgunluk, baş ağrısı ve kas ağrısının menstrausyon kanaması süresince en yaygın belirtiler olduğunu göstermiştir (Alparslan ve ark., 2022; Özşahin ve ark., 2022). Adölesan dönemdeki kızların büyük bir bölümü menstruasyon sürecine yönelik sorun yaşadığından ilgili müdahaleler geliştirilmesinin önemi vurgulanmıştır.

Menstruasyon kavramı, kadınlar arasında en çok paylaşılan deneyimlerden biri olmasına rağmen sosyal ve kültürel özelliklere bağlı olarak her toplumda farklı bir şekilde algılanmaktadır (Kwon & Park, 2019). Bu çalışmada katılımcıların MTÖ toplam puan ortalaması 81.43 ± 11.46 'dır. Yağız Altıntaş ve ark.'ı (2021) çalışmasında, genç kızların MTÖ toplam puan ortalamasını 93.31 ± 10.27 olarak bulmuştur. Bu çalışmaya dahil olan katılımcıların menstruasyon tutumunun orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bir dizi çalışma menstruasyonla ilgili olumsuz tutumlar tespit etmektedir (Borjigen ve ark., 2019; Kamini ve ark., 2022; Özdemir ve ark., 2013). Ayrıca bu çalışmada katılımcıların MTÖ alt boyutlarından menstruasyonu doğal bir olgu olarak en yüksek ve menstruasyonu rahatsız edici olarak en düşük algıladığı belirlendi. Yapılan

çalışmalarla benzer şekilde olup, adölesan dönemdeki kız çocuklarının menstruasyon dönemleri hakkında hem mutluluk hem de mutsuzluk ifade eden karışık duygulara sahip olduğu belirlenmiştir (Borjigen ve ark., 2019; Kamini ve ark., 2022; Özdemir ve ark., 2013).

Psikolojik sıkıntı en yaygın şekilde depresyon, anksiyete ve stress boyutları olan çok çeşitli semptomları içermektedir. Bu çalışmada katılımcıların DAS-21 toplam puan ortalaması orta düzeyde olup alt boyutlarda depresyonun en yüksek olduğu belirlendi. İran'da yapılan bir çalışmada yaklaşık %44.3'ünde anksiyete, %45.5'inde depresyon ve %47.2'sinde stres olduğunu belirledi (Mohamadirizi & Kordi, 2013). Bu çalışmanın sonuçları, menstruasyonu zayıflatıcı ve rahatsız edici bir olay olarak algılama ve menstruasyon etkilerini inkar etme ile depresyon, anksiyete ve stres belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, menstruasyona yönelik tutumun olumsuz olması depresyon, anksiyete ve stresin yoğunluğunu artırmıştır. Kamini ve ark. çalışmasında (2022) menstruasyon tutumu ile depresyon, anksiyete ve stres bozuklukları arasında negatif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Borjigen ve ark. (2019) çalışmasında mensruasyona yönelik olumsuz tutuma sahip olan adölesan kız çocuklarında psikolojik stresin 0.7 kat arttığını tespit etmiştir.

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların ırk, kültür ve yaş farklılıkları, örneklem büyüklüğü ve menstruasyon tutumunu ve psikolojik durumu belirlemek için tercih edilen ölçekler çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Ayrıca araştırmacının katılımcılara bilgilerinin gizliliği konusunda güvence vermesine rağmen, bazı durumlar bazı bilgiler katılımcılar tarafından açıklanmamış olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızda katılımcıların menstruasyon tutumu orta düzeyde olup menstruasyonu doğal bir olgu olarak görme çoğunluktadır. Katılımcıların psikolojik sıkıntı yaşama durumu orta düzeyde olup depresyon en yüksektir. Menstruasyona yönelik tutumun ile depresyon, anksiyete ve stress arasında negatif yönde anlamlı derecede korelasyon bulunmaktadır. Bu doğrultuda menstruasyon ile ilgili ilk deneyimin yaşandığı adölesan dönemden itibaren menstruasyonla ilgili kazandırılacak olumlu tutumlar, kadınların tüm hayat dönemlerinde genelde sağlık özelde ise psikolojik durumunu olumlu yönde etkileyecektir. Menstruasyona ilişkin olumlu bir tutum oluşturabilmek için adölesan dönem ve psikolojik durum faktörlerinin etkileri temelinde multidisipliner sağlık danışmanlığı programları planlanmalıdır. Sağlık profesyonellerine olumsuz menstruasyon tutum ile ilişkili psikolojik sorunların yönetimi doğrultusunda adölesan dönemdeki kız çocuklarına stres yönetimi becerileri kazandırması, erken tanı ve uygun bakımı sağlaması önerilebilir. Ayrıca konuyla ilgili araştırmaların daha geniş örneklemelere yayılması önerilebilir.

Kaynaklar

- Alparslan, Ö., Öcalan, D. & Demirtürk, F. (2022). Coping methods used by students of a health school for dysmenorrhea management. *International Scientific and Vocational Studies Journal*, 6(2), 81–91. <https://doi.org/10.47897/bilmes.1184503>
- Borjigen, A., Huang, C., Liu, M., Lu, J., Peng, H., Sapkota, C. & Sheng, J. (2019). Status and factors of menstrual knowledge, attitudes, behaviors and their correlation with psychological stress in adolescent girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(6), 584–589. <https://doi.org/10.1016/j.jpjag.2019.08.007>
- Brantelid, I. E., Nilvér, H. & Alehagen, S. (2014). Menstruation during a lifespan: A qualitative study of women's experiences. *Health Care for Women International*, 35(6), 600–616. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.868465>
- Chang, Y.-T. & Lin, M.-L. (2013). Menarche and menstruation through the eyes of pubescent students in eastern Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 21(1), 10–18. <https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e3182829b26>
- Farid, M., Barandouzi, Z. A. & Valipour, N. S. (2019). Knowledge, attitudes, and coping strategies regarding pubertal changes among adolescent girls: Risks and compliances for health promotion in puberty. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 176. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_381_18
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191.

- Firat, M. Z., Kulakaç, Ö., Öncel, S. & Akcan, A. (2009). Menstrual attitude questionnaire: Confirmatory and exploratory factor analysis with Turkish samples. *Journal of Advanced Nursing*, 65(3), 652–662. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04919.x>
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J. & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low- and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLOS Medicine*, 16(5), e1002803. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- İşgüven, P., Yörük, G. & Çizmeçiğlı, F. M. (2015). Educational needs of adolescents regarding normal puberty and menstrual patterns. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*, 7(4), 312–322. <https://doi.org/10.4274/jcrpe.2144>
- Kamini, S. M., Acharya, C. & Ahsan, A. (2022). Menstruation and attitudes : an understanding of psychosocial attributes among adolescents. *Social Science Journal*, 12(2022), 913–922.
- Karabiber, O. & Isler, Y. (2016). Determination of the day of the menstrual cycle from hormonal measurements using linear regression. *2016 Medical Technologies National Congress (TIPTEKNO)*, 1–4. <https://doi.org/10.1109/TIPTEKNO.2016.7863062>
- Kulakaç, Ö., Öncel, S., Firat, M. & Akcan, A. (2008). Menstrual attitude questionnaire: Validity and reliability study. *Turkiye Klinikleri Journal of Gynecology and Obstetrics*, 18, 347.
- Kwon, J.-S. & Park, S. (2019). Adaptation to transition: Meaning of menarche for female adolescents in south Korea. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 520–538. <https://doi.org/10.1177/0272431618770816>
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Marván, M. L. & Chrisler, J. C. (2018). Menarcheal timing, memories of menarche, and later attitudes toward menstruation. *Cogent Psychology*, 5(1), 1525840. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1525840>
- Mohamadirizi, S. & Kordi, M. (2013). Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in Mashhad in 2011–2012. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 18(5), 402–407.
- Mondragon, N. I. & Txertudi, M. B. (2019). Understanding menstruation: Influence of gender and ideological factors. A study of young people's social representations. *Feminism & Psychology*, 29(3), 357–373. <https://doi.org/10.1177/0959353519836445>
- Özdemir, F., Tezel, A. & Nazik, E. (2013). Adölesanlarda menstrual tutum ile sağlık öz yeterlik algısının belirlenmesi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 2(3), 18–23. <http://dergipark.gov.tr/kotder/issue/38585/447766>
- Özşahin, Z., Güven Santur, S. & Karakayalı Ay, Ç. (2022). Dismenore şiddeti, sıklığı ve yönetiminde tercih edilen nonfarmakolojik yöntemlerin belirlenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(1), 171–178. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.996789>
- Öztürk, R. & Güneri, S. E. (2021). Symptoms experiences and attitudes towards menstruation among adolescent girls. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(3), 471–476. <https://doi.org/10.1080/01443615.2020.1789962>
- Ray, S., Mishra, S. K., Roy, A. G. & Das, B. M. (2010). Menstrual characteristics: A study of the adolescents of rural and urban West Bengal, India. *Annals of Human Biology*, 37(5), 668–681. <https://doi.org/10.3109/03014460903563442>
- Sandhya, P. & Bimala, P. (2017). Awareness and attitude on pubertal changes among community adolescents. *International Journal of Caring Sciences*, 10(3), 1255-1264.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *J. Cognit. Behav. Psychother. Res.*, 7, 19–30.
- Schmitt, M. L., Hagstrom, C., Nowara, A., Gruer, C., Adenu-Mensah, N. E., Keeley, K. & Sommer, M. (2021). The intersection of menstruation, school and family: Experiences of girls growing up in urban cities in the U.S.A. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 94–109. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1867207>
- Topan, A., Kuzlu Ayyıldız, T., Kurt, A. & Seval, M. (2021). Determination of menarche age of students in adolescence and affecting factors. *Journal of Higher Education and Science*, 11(3), 480–485. <https://doi.org/10.5961/jhes.2021.467>
- United Nations. (2024, 5 Şubat). *Fact sheet: Girls and young women*. <https://social.un.org/youthyear/docs/fact-sheet-girl-youngwomen.pdf>.
- Varişoğlu, Y. & Irmak Vural, P. (2022). Genç kadınların menstrual deneyimleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması. *Balikesir Health Sciences Journal*. 12(3), 620-627. <https://doi.org/10.53424/balikesirsbd.1166739>
- Yağız Altıntaş, R., Bakır, S., Gül, İ., Süer, N. & Kavlak, O. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde menstruasyon tutumunun genital hijyen davranışlarına etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 568–575. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.931262>