



The relationship between the exam anxiety of the female students preparing for university exam and their menstrual cycle problems

Üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin sınav kaygıları ile adet sorunları arasındaki ilişki

Yasemin Şanlı¹
Ümran Oskay²

Abstract

The objective of the study is to determine the relationship between the exam anxiety of the female students preparing for university entrance exam and their menstrual cycle problems. The population of the study is composed of final year female students (n=833) of the high schools in the province of Düzce in 2012-2013 educational year, and the sample of the study is composed of the female students accepting to take part in the study from the high schools except for the vocational ones (n=502). Daily Menstrual Symptom Evaluation Scale, and Exam Anxiety Inventory were used in the study for demographic information of the female students. It is determined at the end of the study that the female students preparing for the university entrance exam mostly suffered from menstrual pain and that their exam anxiety levels are high, that university entrance exam caused stress, and that the female students who considers passing the exam as the most important thing in their lives had irregular periods and the

Özet

Bu araştırmanın amacı üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin sınav kaygıları ile menstruel siklus (adet) sorunları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Düzce il merkezine bağlı liselerin son sınıfında okuyan kız öğrenciler (n=833), örneklemini ise meslek liseleri dışındaki liselerin son sınıfında okuyan, çalışmaya katılmayı kabul eden kız öğrenciler (n=502) oluşturmuştur. Veri toplamada kızların genel özelliklerini sorgulayan anket formu, Günlük Menstruel Semptom Değerlendirme Ölçeği ve Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin çok büyük bir çoğunluğunun adet sancısı yaşadığı, sınav kaygılarının yüksek olduğu, üniversite sınavının kız öğrencilerde stres yarattığı, üniversite sınavını kazanmayı her şeyden daha önemli olarak anlamlandıran kız öğrencilerin daha fazla adet dönemi değişiklikleri yaşadığı ve sınav kaygısı arttıkça adet dönemi şikayetlerinin de arttığı bulunmuştur.

¹ Specialist Nurses, Karaman State Hospital Training Unit, Karaman, Turkey., yasminalya.09@gmail.com

² Associate Prof. Dr., Istanbul University, Florence Nightingale Nursing Faculty, Department of Obstetric and Gynecology Nursing, Istanbul, Turkey., umranoskay@yahoo.com

higher their exam anxiety is, the more complains they had in their menstrual cycles.

Anahtar Kelimeler: Üniversite sınavı, kız öğrenciler, sınav kaygısı, adet sorunları, lise son sınıf.

Keywords: University entrance exam, female students, exam anxiety, menstrual problems, high school seniors.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

1. GİRİŞ

Üreme fonksiyonlarının normal devam edebilmesi için bütün organizmada özellikle üreme organlarında menarşdan menopoza kadar devam eden ve her ay düzenli şekilde görülecek bazı değişikliklerin olması beklenir. Bu değişikliklerin tümüne menstrual siklus adı verilir. Hormonal değişikliklerle birlikte üreme çağında menarş ile başlayıp menopoza kadar devam eden, endometrium tabakasının periyodik olarak dökülmesi ile dışarı atılan kanamaya menstruasyon denilmektedir (Arıkan ve ark, 2004; Taşkın, 2005; Turan ve Ceylan, 2007).

Genç kızların yaşamında önemli yeri olan menarşla birlikte adet dönemi sorunları ortaya çıkmakta, premenstrual ve menstruasyon dönemini kapsayan perimenstrual dönemde ortaya çıkan şikayetler genç kızların yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir (Oskay ve ark, 2008).

Dünyada genç nüfusu en fazla olan ülkelerden biri durumunda bulunan Türkiye’de, öğrenci sayısının fazla olması ve yükseköğretim kurumlarının kontenjanlarının yetersiz kalması sınava giren öğrenciler arasında seçim yapılmasını zorunlu hale getirmiştir. Aslında bu zorunluluk sadece Türkiye’de gündemde olan bir konu değildir. Dünyada nüfusu en kalabalık ülke olan Çin’de, İspanya, Japonya ve Rusya’da da bunun örnekleri görülmektedir (Günay ve Gür, 2009; Hevedanlı ve Ekici, 2011).

Lise öğrencilerinin, meslek edinme ve geleceklerini belirleme amacıyla baş etmek zorunda kaldıkları üniversite sınavı bir belirsizlik ve anksiyete dönemidir. Yaşanan kaygının öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirmelerini engellemekte olduğu, zaman zaman öğrenim hayatlarını bile yarıda bırakmalarına neden olduğu, bunun sonucunda da öğrencilerin gelecekteki hedeflerini ve mesleki kararlarını olumsuz yönde etkilediği, uyumsuzluğa neden olarak okul ortamında da kendini gösterdiği çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir (Gençdoğan, 2006; Günay ve Gür, 2009; Hevedanlı ve Ekici, 2011; Şahin, Günay ve Batı, 2006). Sınav kaygısı, üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin yaşadığı en önemli kaygılardandır (Adana ve Kaya, 2005; Karakaş, 2013).

Sınav kaygısı yaşayan öğrenci sınav stresi ile ilgili olarak mide bulantısı, baş ağrısı, kalp atışlarında artış gibi fizyolojik belirtiler, konsantrasyon bozukluğu, hiçbir şey düşünememe ve

sınavdan kaçma isteği gibi zihinsel belirtiler gösterebilir (Delikkulak ve Cimşit, 2012). Üniversite sınavına hazırlanma aşamasında genç kızlarda sınav kaygısı birçok fizyolojik ve psikolojik şikayetin yaşanmasına neden olmaktadır. Genç kızların yaşadığı sınav kaygısının menstruel siklus sorunlarına etki edip etmediğinin belirlenmesi onlara bu dönemde daha etkin destek verilmesinde katkıda bulunacaktır. Bu çalışma üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin sınav kaygıları ile menstruel siklus (adet) sorunları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışma tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Düzce il merkezine bağlı düz liselerin son sınıfında okuyan kız öğrenciler (n=833), örneklemini ise 3 Düz Lise, 2 Fen Lisesi ve 3 Anadolu Lise'sinin son sınıfında okuyan ve çalışmaya katılmayı kabul eden kız öğrenciler (n=544) oluşturmuştur. 42 öğrenci çalışmaya katılmaya istekli olmadığı için araştırmaya dahil edilmemiştir. Toplam 502 öğrenci ile araştırma tamamlanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce Düzce İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmış, 30 öğrenci ile ön uygulama yapıldıktan sonra gerekli düzeltmeler gerçekleştirilerek uygulamaya geçilmiştir. Araştırma 27.05.2013-14.06.2013 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan kızların genel ve adet görme ile ilgili özelliklerini sorgulayan araştırmacılar tarafından literatür bilgisiyle hazırlanan 20 soruluk anket formu, öğrencilerin menstruasyon sırasında ortaya çıkan şikayetlerin değerlendirilmesinde Günlük Menstruel Semptom Değerlendirme Ölçeği ve sınav kaygı düzeylerini belirlemede de Sınav Kaygısı Envanteri kullanılmıştır.

Günlük Menstruel Semptom Değerlendirme Ölçeği; 17 sorudan oluşmaktadır, JW. Taylor (1979) tarafından geliştirilmiş ve Oskay ve ark. (2008) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçekte minimum değer 0, maksimum değer 5 olarak yer almakta ve şikayet düzeylerine göre 0 ile 5 arasında bir değerler işaretlenmesi istenmektedir. Puan artışı semptomların yoğunluğunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha'sı 0,88'dir.

Sınav Kaygısı Envanteri; Spielberger (1980) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe formunun oluşturulması ve güvenilirlik çalışmaları Albayrak-Kaymak (1987) tarafından yapılmış, Öner (1990) tarafından Sınav Kaygısı Envanteri el kitabı olarak yayımlanmıştır. Toplam 20 maddelik Likert tipi bir ölçme aracı olan envanterden alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Envanterden elde edilen puanın yüksekliği sınav kaygısının yüksekliğini gösterir (Öner, 1997).

Verilerin analizi için SPSS 15.0 Paket Programından faydalanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde yüzdelik oranlar, ortalama, standart sapma, korelasyon, Student-t testi ve Ki-kare testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmaya katılan 502 öğrencinin genel özellikleri incelendiğinde; yaş ortalamasının $17,3 \pm 0,51$ olduğu, gelir durumu açısından %62.5'inin (n=314) gelir ve giderinin eşit olduğu, %68.5'inin (n=344) çekirdek aile tipinde olduğu belirlendi. Öğrenciler sınava hazırlanma süresini %60,2'si (n=302) bir yıl ve altındaki süreler olarak belirtti (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin menstruel özelliklerinin dağılımı incelendiğinde; ilk adet yaşı ortalamasının $12,76 \pm 1,02$ olduğu, %87.8'inin (n=441) 20-40 günlük sıklularda adet gördüğü, adet süresinin %60,2'sinde (n=302) 4-6 gün olduğu, adet döneminde kirletilen ped sayısı ortalamasının ise $3,06 \pm 1,44$ olduğu saptandı. Üç ay veya daha uzun bir süre adet görmediğini ifade edenlerin oranı %73,7 (n=370)'dir. Üç ay veya daha uzun bir süre adet görmediğini ifade edenlerin %64,6'sı (n=239) zamanını son bir yıl olarak belirtti. Adet sancısı yaşayanların oranı %95.6'dır (n=480) ve adet sancısı sıklığı %50,5'inde (n=243) "adet olmaya başladığından beri her adet öncesi ve sırasında" olarak belirtildi. Öğrencilerin %78,1'i (n=392) adet döneminin okul aktivitelerini etkilediğini belirtti ve bu nedenle %34,7'si (n=174) doktora başvurmuş olduğu belirlendi. Doktora başvurma zamanının %57,1'inde (n=104) son bir yılda gerçekleşmiş olduğu bulundu. Öğrencilerin %15,7'si (n=79) üniversite sınavına hazırlanmaya başladığından beri adet dönemi öncesi şikayetlerinde farklılıklar olduğunu bildirdi. Öğrencilerin %96.8'si (n=486) üniversite sınavının kendisinde stres yarattığını, %62.9'u (n=316) sınavı kazanmanın her şeyden daha önemli olduğunu belirtti (Tablo 2).

Çalışmaya katılan öğrencilerin adet dönemindeki şikayetlerin düzeyleri ile ilgili ölçek dağılımlarına bakıldığında; İlk 5 sırada kalça-karında ağrı ($4,09 \pm 1,33$), yorgunluk ($3,93 \pm 1,35$), karında şişlik ($3,52 \pm 1,40$), içe kapanma ($3,13 \pm 1,58$), aktivite yetersizliği ($2,79 \pm 1,54$) olduğu görüldü (Tablo 3).

Öğrencilerin Spilberg Sınav Kaygısı Envanterinden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde; alınan toplam puan ortalamasının $51,00 \pm 9,00$ (Aralık: 20-77) olduğu bulundu.

Öğrencilerin adet dönemi değişikliklerinin etkileyen faktörlerle ilişkisi incelendiğinde; adet dönemi değişiklikleri yaşama ve sınava hazırlanma süresi ve sınav stresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p > 0,05$). Üniversite sınavının anlamı ve adet dönemi değişiklikleri yaşama arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Üniversite sınavının anlamını her şeyden daha önemli olarak ifade edenlerin daha fazla adet dönemi değişiklikleri yaşadığı saptandı. Sınav kaygısı puanları arasında adet dönemi değişikliği yaşayan ve yaşamayanlar arasında anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$) (Tablo 4).

Sınav Kaygısı ile Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeğine göre şikayet dağılımlarında ilk yedi sırada yer alan şikayetler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulundu (Tablo 5).

Sonuçlar değerlendirildiğinde sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan gerginlik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r = 0,262$; $p = 0,00 < 0,01$).

Buna göre sınav kaygısı artıkça gerginlik artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan içe kapanma arasında anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki bulundu ($r=0,313$; $p=0,00<0,01$). Buna göre sınav kaygısı artıkça içe kapanma artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan karında şişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r=0,123$; $p=0,06<0,01$). Buna göre sınav kaygısı artıkça karında şişlik artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan kalça-karında ağrı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r=0,172$; $p=0,00<0,01$). Buna göre sınav kaygısı artıkça kalça-karında ağrı artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan sırt ağrısı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r=0,194$; $p=0,00<0,01$). Buna göre sınav kaygısı artıkça sırt ağrısı artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan baş ağrısı arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r=0,263$; $p=0,00<0,01$). Buna göre sınav kaygısı artıkça baş ağrısı artmaktadır. Sınav kaygısı ile adet dönemi şikayetlerinden olan yorgunluk arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif, düşük düzeyde ilişki bulundu ($r=0,233$; $p=0,00<0,01$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Türkiye gibi öğrenciler arası rekabetin çok, öğrenci kontenjanının az olduğu (örneğin Çin Halk Cumhuriyeti ve Japonya) ve öznel değerlendirmelerin kayırmacılığa yol açabileceği düşünülen ülkelerde (örneğin Rusya), üniversiteye girişte merkezi sınavlar düzenlenmektedir. Merkezi giriş sınavları, okul eğitiminin önüne geçebilmekte ve okul dışında ayrı bir eğitim sektörü doğurmaktadır. Ayrıca Japonya ve Türkiye gibi ülkelerde giriş sınavını kazanamayan öğrenciler, bir yıl daha sınava hazırlanmaktadırlar. Üniversite sınavı Türkiye’de bir gencin hayatında en önemli başarı ölçütü olarak değerlendirilmekte ve hayat başarısı bu sınava endekslenmektedir. Bu durum öğrencilerin yoğun bir sınav kaygısı yaşamalarına neden olabilmekte ve dolayısıyla da öğrencilerde fizyolojik, psikolojik ve duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Can, Dereboy ve Eskin, 2012; Yorulmaz, 2013). Bu özden hareketle bu çalışma üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin sınav kaygıları ile menstruel siklus (adet) sorunları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Öncel ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada menarş yaş ortalaması 12.56 ± 0.98 , Turan ve Ceylan (2007)’nin çalışmasında 12.29 ± 0.81 , Özdemir ve Pasinlioğlu (2007)’nin çalışmasında ise 13.55 ± 1.3 , olduğu bulunmuştur. Bu çalışmadaki menarş yaş ortalaması ülkemizde yapılan diğer çalışmalarla benzerdir.

Literatürde ergenlerde normal menstruel döngü süresinin 21-45 gün, menstruel kanama süresinin 7 günden az ve menstruel ürün kullanımının 3-6 ped/gün olması gerektiği belirtilmiştir (AGOG, 2006; Evliyaoğlu ve ark, 2010; Tekirdağ, 2010). Chan et al., (2009)’ın 5609 adölesan kızla yaptığı çalışmasında araştırmaya katılan kızların %76.4’ünün 21-45 günde bir adet gördüğü ve

%75.4'ünün adet süresinin 5.4 ± 1.8 gün olduğu saptanmıştır. Verma et al., (2011) çalışmasında ise; çalışmaya katılan adölesan kızların %68.4'ünün menstruel kanama süresinin 3-5 gün olduğu bulunmuştur. Araştırmamızdaki bulgular literatür ve diğer çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışmada adet sancısı yaşayanların oranı %95.6 olarak bulunmuştur. Çıtak ve Terzioğlu (2002), öğrencilerin %87.5'inin dismenore yaşadıklarını saptamışlardır. Erenel ve Şentürk (2007)'ün çalışmasında lise öğrencilerinde dismenore %86.9 olarak bulunmuştur. Kocaöz ve ark. (2007) çalışmalarında öğrencilerin %89.2'sinin dismenore yaşadığını belirlemişlerdir. Rigon et al. (2013) çalışmasında ise adölesan kızlarda dismenore oranı %70 olarak saptanmıştır. Bu sonuçların araştırmamızda elde edilen sonuç ile paralellik gösterdiği ve dismenorenin adölesanlar arasında çok sık karşılaşılan bir üreme sağlığı sorunu olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin %78,1'i adet döneminin okul aktivitelerini etkilediğini belirtmiştir ve bu nedenle %34,7'si doktora başvurmuştur. Kırca ve ark. (2012) çalışmasında premenstruel şikayetler yaşayan öğrencilerin fiziksel ve emosyonel rol kısıtlılığının olması sonucu okulda veya diğer günlük etkinliklerde sorunlar yaşadığı bulunmuştur. Chan et al. (2009) çalışmasında ise adölesanlarda menstruel şikayetlerin %70 oranında okul devamsızlığına neden olduğu belirlenmiştir. Özdemir ve Pasinlioğlu (2007)'nin araştırmasında adölesanların %72.1'inin 6 aydan uzun süredir adet düzensizliklerinin olduğu ve %51.8'inin adet düzensizliği nedeniyle daha önce doktora gittiği saptanmıştır. Adölesanların büyük bir çoğunluğunun adet dönemiyle ilgili sorunlarının okul aktivitelerini etkilemiş olmasına karşın sadece yarısının doktora başvurması sağlıklarına gereken ilgiyi göstermediklerini veya çekindiklerini, utandıklarını, korktuklarını ya da üniversite sınavı öncesi dönemde ders çalışmaktan yeterince vakit bulamadıklarını düşündürmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin adet dönemindeki şikayetlerinin düzeyleri ile ilgili bildirimleri incelendiğinde; sırasıyla en çok kalça-karında ağrı, yorgunluk, karında şişlik, içe kapanma ve aktivite yetersizliği olduğu görülmüştür. Oskay ve Şahin (2004), genç kızların menstruasyon sırasında yaşadıkları şikayetler arasında birinci sırada %63.4 ile karın ağrısı olduğunu belirlemişlerdir. Kocagöz ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin %58.6'sının karın ağrısı %53.4'ünün sırt ağrısı yaşadıkları saptanmıştır. Oskay ve ark. (2008)'nin çalışmasında öğrencilerin adet sırasında ortaya çıkan şikayetleri arasında sırasıyla en sık görülen şikayetlerin karında şişkinlik, kalça ve karında ağrı, memede şişkinlik ve hassasiyet, kolay öfkelenme, gerginlik gelmektedir. Kırca ve ark. (2012)'nin çalışmasında ise katılan öğrencilerin adet dönemi şikayetleri arasında ilk üç sırayı karın-kasık ağrısı (%67.9), ciltte/yüzde sivilcelenme (%52.4), meme ağrısı hassasiyeti (%48.2) yer almaktadır. Görüldüğü gibi araştırmaların sonuçları çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin %96.8'si üniversite sınavının kendisinde stres yarattığını ve %62.9'u sınavı kazanmanın her şeyden daha önemli olduğunu belirtmiştir. Sınavlar özellikle bireylerin gelecek fırsatlarını ve kariyer seçimlerini etkilediği zaman stres yaratmaktadırlar (Peleg-Popko 2004). Şahin ve ark. (2006)'nın çalışmasında üniversite sınavıyla ilgili genel kaygı düzeyleri %85.6 ve gelecek ile ilgili endişeler %82.5 öğrencide yüksek bulunmuştur. Çalışmamızdaki üniversite sınavının yarattığı stres oranının yüksek olmasının nedeni olarak araştırmanın öğrencilerin sınavın ikinci basamağına girmelerine çok kısa bir süre kala yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öğrencilerin Spilberg Sınav Kaygısı Envanterinden aldıkları toplam puan ortalamasının $51,00 \pm 9,00$ olduğu bulunmuştur. Genç ve ark. (1999)'nın çalışmasında kızların Spilberg Sınav Kaygısı Envanterinden aldıkları toplam puan ortalamasının 43.4 ± 1.00 olduğu, Rana & Mahmood (2010), Hanımoğlu (2010) ve Farooqi et al. (2012) çalışmalarında ise sırasıyla öğrencilerin Spilberg Sınav Kaygısı Envanterinden aldıkları toplam puan ortalamalarının 42.68 ± 9.34 , 42.58 ± 11.52 ve 43.89 ± 10.02 olduğu saptanmıştır. Çalışmamızdaki öğrencilerin Spilberg Sınav Kaygısı Envanterinden aldıkları toplam puan ortalamasının diğer çalışmalardaki puan ortalamalarından yüksek olmasının nedeninin yine araştırmanın öğrencilerin sınavın ikinci basamağına girmelerine çok kısa bir süre kala yapılmış olmasından kaynaklanmış olması olabilir.

Araştırmada üniversite sınavının anlamı ve adet dönemi değişiklikleri yaşama arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite sınavını kazanmayı her şeyden daha önemli olarak anlamlandıran kız öğrenciler daha fazla adet dönemi değişiklikleri yaşamışlardır. Dorn et al. (2009)'ın çalışmasında genç kızlarda depresif durum, anksiyete ve sigara içmenin adet dönemi şikayetlerinde artışa neden olduğu bulunmuştur. Ülkemizde de üniversite sınavının sınava hazırlanan kız öğrencilerde yüksek strese neden olduğu, sınava hazırlanan öğrenciler tarafından geleceğe yönelik bir 'tehdit' olarak değerlendirilmekte olduğu, bunun da sınav kaygısının hem bilişsel hem de fizyolojik bileşenlerinde artışa neden olduğu ve dolayısıyla adet dönemi şikayetlerinde de artışa neden olabileceği söylenebilir. Türkiye'de pek çok kadın sahip olduğu toplumsal kimliği bir mesleğe sahip olmasına dolayısıyla ekonomik anlamda bağımsız olmasına borçludur. Mesleği belirlemede önemli basamaklardan biri olan üniversiteye giriş sınavı ile ilgili olarak kız öğrencilerin sınav kaygılarının yüksek olmasının bu durumdan kaynaklandığı söylenebilir. Üniversite sınavının hemen öncesinde yoğun stres yaşayan kız öğrencilerde adet dönemi sorunlarının yaşanması Türkiye'de sınava atfedilen değerden kaynaklanmış olabilir.

Çalışmanın dikkat çeken sonucu olarak Sınav Kaygısı ile Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeğine göre şikayet dağılımlarından ilk yedi sırada yer alan şikayetler arasında içe kapanma ile sınav kaygısı arasında anlamlı, pozitif, orta düzeyde ilişki bulunmasıdır. Sınav kaygısı arttıkça içe kapanma da artmaktadır. İçe kapanma aynı zamanda sınav kaygısının duygusal

belirtilerinden de biri olup üniversite sınavına hazırlanan öğrencileri yoğun bir şekilde etkileyerek sosyal izolasyona kadar gidebilen sorunlara yol açabilmektedir. Dolayısıyla bu dönemde onlara bütüncül olarak destek verilmesi önem arz etmektedir.

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan kız öğrencilerin çok büyük bir yoğunluğunun adet sancısı yaşadığı ve sınav kaygılarının yüksek olduğu, üniversite sınavının kız öğrencilerde stres yarattığı, kız öğrenciler için sınavı kazanmanın her şeyden daha önemli olduğu, üniversite sınavını kazanmayı her şeyden daha önemli olarak anlamlandıran kız öğrencilerin daha fazla adet dönemi değişiklikleri yaşadığı ve sınav kaygısı arttıkça adet dönemi şikayetlerinin de arttığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

- Kız öğrencilerin ve ailelerinin, olası jinekolojik problemlerde ve özellikle adet düzensizliklerinde erken tanının önemi konusunda aydınlatılması ve vakit geçirilmeden doktora gitmelerinin sağlanması,
- Sınav döneminde olan lise son sınıf öğrencilerine ve derse giren öğretmenlere sınav psikolojisi ile ilgili eğitimlerin verilmesi,
- Okul rehberlik servislerinde sınav kaygısı yaşayan öğrencilere, sınav kavramını yeniden anlamlandırmalarını sağlayıcı bilişsel-davranışçı düşünce ve tutum geliştirmeleri için eğitimler verilmesi,
- Gelecek araştırmalarda öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etme mekanizmalarına ve sürekliliğine odaklanılması önerilebilir.

5. KAYNAKLAR

- ACOG Committee on Adolescent Health Care (2006): Menstruation in girls and adolescents using the menstrual cycle as a vital sign. *Obstet Gynecol*, 108(5):1323–1328.
- Adana, F. Kaya, N. (2005). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi. *Kriz Dergisi*; C:13(2):35-42.
- Albayrak, K D. (1987) Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması Ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*; 6 (21), 55–62.
- Arkan, D. Tortumoğlu, G. Özyazıcıoğlu, N. (2004). Öğrencilere Verilen Planlı Eğitimin Menstruasyon Hijyeni Davranışlarına Etkisi, *Uluslar Arası İnsanbilimleri Dergisi*; ISSN:1303-5134.
- Can, PB. Dereboy, Ç. Eskin, M. (2012). Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemantik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması, *Türk Psikiyatri Dergisi*;23(1): 9-17.
- Chan, S. Yiu, KW. Yuen, PM. Sahota, DS. Chung, KH. (2009) Menstrual problems and health-seeking behaviour in Hong Kong Chinese girls, *Hong Kong Med J*; Vol 15 No 1: 18-23.
- Çıtak, N. Terzioğlu, F. (2002). Abant İzzet Baysal Üniversitesinde Öğretim Gören Kız Öğrencilerin Primer Dismenoreye İlişkin Bilgi ve Uygulamaları. *Sağlık ve Toplum*; (12)3:69-80.
- Delikkulak, M. Cimşit, S. (2012). Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise 12. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Ve Bu Kaygıya Neden Olan Etmenler Üzerine Bir İnceleme, *İstanbul Fatih Üniversitesi IV. Ulusal Sosyal Bilimler Olimpiyatı Mayıs*; 5-7.

- Dorn, L. Negriff, S. Huang, B. Pabst, S. Hillman, J. Braverman, P. and Susman, EJ. (2009). Menstrual Symptoms in Adolescent Girls: Association with Smoking, Depressive Symptoms, and Anxiety. *Journal of Adolescent Health* 44; 237–243.
- Erenel, AŞ., Şentürk, İ. (2007). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Dismenore Yaşama Durumları ve Dismenore ile Baş Etmeye Yönelik Uygulamaları, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 48–60.
- Evliyaoğlu, O., Alikışıfoğlu, M., Ercan, O. (2010) Ergenlerde menstrüel döngü bozuklukları, *Türk Ped Arşivi*; 45: 6-12.
- Farooqi, YN. Ghani, R. Spielberger, CD. (2012). Gender Differences in Test Anxiety and Academic Performance of Medical Students, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2): 38-43.
- Genç, M. Karlıdağ, R. Eğri, M. Güneş, G. Kurçer, MA. Pehlivan, E. ve arkadaşları. (1999). Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri, *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*; 6(1): 39-41.
- Gençdoğan, B. (2006). “Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyunegicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler” Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi C.7, (1): 153-164.
- Günay, D. ve Gür, BS. (2009). Dünyada Üniversiteye Giriş Sistemleri ve ÖSS, Türkiye'nin 2023 Vizyonunda Üniversiteye Giriş Sistemi Kongresi Sözel Bildiri, Atılım Üniversitesi, Ankara.
- Hanımoğlu, E. (2010). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Hevedanlı, M. ve Ekici, G. (2011). Lise Öğrencilerinin Öğrenci Seçme Sınavına (ÖSS) Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği) *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*; 17, 64-79.
- Karakaş, AC. (2013). Paylaşma Tutumlarının Sınav Kaygısı-Gelecek Kaygısı İle İlişkisi (Sakarya İli Örneği), *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi Journal of the Human and Social Science Researches*; Cilt.2, Sayı. 1: 135-157.
- Kırcan, N. Ergin, F. Adana, F. Arslantaş, H. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde Premenstrüel Sendrom Prevelansı ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*; 13(1):19-25.
- Kocaöz, S. Erdem, Y. Yazıcı, G. (2007). Bir Sağlık Yüksekokulu Birinci Sınıf Öğrencilerinde Dismenore: Prevelans, Etki ve Yaklaşımlar: V. Uluslararası Üreme Sağlığı ve Aile Planlaması Kongre Kitabı. Ankara.
- Oskay, Ü. Can, G. Taş, D. Sezgin, Ö. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Görülen Perimenstrüel Sorunlar, *İ.Ü.F.N. Hem. Derg.*; Cilt 16 - Sayı 63: 157-164.
- Oskay, YÜ. Şahin, NH. (2004). Genç Kızların Premenstrüel Sorunları. *Sağlık ve Toplum Dergisi Ekim - Aralık*; 4:55-59.
- Öncel, S. Yılmaz, M. Ak, G. (2003). Kız Öğrencilerin Menstruasyona İlişkin Bilgi ve Davranışları. *Hemşirelik Forumu*; 6 (2):24-32.
- Öner, N. (1990). Sınav Kaygısı Envanteri Elkitabı. Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayını No:1 1990, İstanbul.
- Öner, N. (1997). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı. 3. Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul.
- Özdemir, F. Pasinlioğlu, T. (2007). Adet Düzensizliği Şikayeti Olan Bekar Adölesanların Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 10: 1.
- Peleg-Popko, O. (2004). Differentiation and test anxiety in adolescents. *J Adolescence*; 27: 645-2.
- Rana, RA. Mahmood, N. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement, *Bulletin of Education and Research* December, Vol. 32, No. 2 pp. 63- 74.

- Rigon, F. Sanctis, VD. Bernasconi, S. Bianchin, L. Bona, G. Bozzola, M. Buzi, F. Radetti, G. et al. (2012). Menstrual Pattern And Menstrual Disorders Among Adolescents: An Update Of The Italian Data, *Italian Journal of Pediatrics*, 38(38): 2-8.
- Spielberger, C D. (1980). Preliminary Professional Manual Fort The Test Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Pres.
- Şahin, H. Günay, T. Batı, H. (2006). İzmir İli Bornova İlçesi Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Üniversiteye Giriş Sınavı Kaygısı, *Sted Dergisi*; 15(6):107-113.
- Taşkın, L. (2005). Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık; s.500-501.
- Taylor, JW. (1979). A Daily Menstrual Symptom Rating Scale, *Acta Psychiatr Scand*. Jul; 60(1):87-105.
- Tekirdağ, Aİ. (2010). Adölesanlarda Sık Karşılaşılan Jinekolojik Sorunlara Yaklaşım, *JOPP Derg.*: 2(1):13-20.
- Turan, T. ve Ceylan, SS. (2007). 11-14 Yaş Grubu İlköğretim Öğrencilerinin Menstruasyona Yönelik Bilgileri ve Uygulamaları, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*; Cilt:2, Sayı:6 s: 41-53.
- Yorulmaz, Y. (2013). Üniversiteye Giriş Sıralaması İle Lisans Mezuniyet Sıralamasında Meydana Gelen Değişim, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*; 28(6):469-490.
- Verma, PB. Pandya, CM. Ramanuj, CA. Singh, MP. (2011). Menstrual Pattern of Adolescent School Girls of Bhavnagar (Gujarat), *NJIRM*; Vol. 2(1).Jan-March: 38-40.

Extended English Abstract

Purpose

In normal reproductive functions, some changes continuing especially in reproductive organs from menarche to climacteric period and seen regularly every month are expected to happen. All of these changes are called as menstrual cycles. Half of the women's life lasts with the menstrual cycle and the problems causing from the physical, behavioral and emotional changes (Arikan and friends, 2004; Taskin, 2005; Turan and Ceylan, 2007). Menstrual problems are commonly seen within the adolescent period and it marks the %50 of the gynecologic complains at that age group (Dorn et. al, 2009).

Examination anxiety is the most important concern for the students who are preparing for the university entrance examination. (Adana and Kaya, 2005; Karakas, 2013).

A student who has examination anxiety may show physical symptoms such as nausea, headache, increased heart rate and mental symptoms like lack of concentration, disability of thinking and wish for getting away from exam (Delikkulak ve Cimsit, 2012). Examination concern causes young girls to experience many physical and psychological complains in the phase of preparing for the university entrance examination. To determine whether the examination anxiety have any affects upon the menstrual cycle problems of young girls will contribute to supporting them more affectively in this period. This study is made to determine the relation between the examination anxiety of the girls who are preparing for the university entrance exam and their menstrual cycle problems.

Results

Rate of those who experience menstrual pain is %95.6 (n=480) of the students who were scoped in the study. %78.1 (n=392) of the students has stated that menstrual cycle has affected their school activities. When the students' score projection which is acquired from the Spilberg Examination Concern Inventory is studied, it was determined that the total score average is 51.00±9,00 (Aralık: 20-77). When the meaningful relations between the students and the factors

that affects the menstrual cycle changes are studied, no relations were found between experiencing the menstrual cycle changes and time for preparing the exam and the examination stress ($p>0,05$). There is a meaningful relation between university entrance exam and experiencing the menstrual cycle changes ($p<0,05$). Students who stated that the meaning of the university entrance exam was the most important of everything were determined that they experienced the menstrual cycle changes more than others. There is no meaningful difference between the exam scores of those who experiencing the menstrual cycle changes and of those who do not ($p>0,05$). According to Examination Anxiety and Daily Menstrual Symptom Evaluation Scale, a meaningful relation is found statistically between first seven complains of complain projections. As the exam concerns grow, increase of displaying in self, swelling in stomach, pain in the stomach and the hips, back pain, headache and exhaustion is detected.

Discussion

A meaningful relation between the meaning of the university entrance exam and the menstrual cycle changes has been found in the study. School girls, who considered the university entrance exam as the most important of everything, have experienced menstrual cycle changes more. It was found that depressive condition, anxiety and smoking had caused the increase in menstrual cycle changes complains in Dorn et al's study (2009). It may be stated the university entrance exam causes high stress for the school girls who are preparing for the exam, and it is considered as a "threat" for the future by the school girls, and that causes an increase in cognitive and physical components, and therefore this might have caused the increase of menstrual cycle changes complains in our country. Many women in Turkey owe their social identity to their having an occupation and being independent economically. In relation to the university entrance exam which is considered one of the most important steps to obtain a job, it may be stated school girls' having high exam concerns might be caused from this reason. That the menstrual cycle problems experienced by the school girls who live intense stress during the pre-university exam period may be caused from the worth of the examination in Turkey.

A remarkable result of the study is that there is a meaningful, positive and middle level relation between displaying in self and exam anxiety within the first seven complains of the complain projections of Exam Anxiety and Daily Menstrual Symptom Evaluation Scale. Once the exam concern grows, in self displaying also increases. Displaying in self, one of the emotional symptoms of the exam concerns, may cause the problems up to social isolation by affecting the students who are preparing for the university entrance exam. Therefore, it is important to support them thoroughly in this period.

Conclusion

In this study, it was found that majority of the school girls who are preparing for the university entrance exam had menstrual pain and they felt high exam anxiety, and that university entrance exam created stress over the school girls, and that the sense of being successful at the university entrance exam was the most important thing for the school girls, and that the school girls who sensed the university entrance exam the most important one of everything suffer more menstrual cycle changes, and that as the exam concerns rose, menstrual cycle complains would go up.

Ek 1: Tablolar**Tablo 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin genel özelliklerinin dağılımı**

Genel özellikler	n	%
Yaş (Ort.±S.S)	17,3±0,51(aralık: 16-19 yaş)	
Gelir durumu		
Gelir giderden az	85	16,9
Gelir giderle eşit	314	62,5
Gelir giderden fazla	103	20,5
Aile tipi		
Çekirdek	344	68,5
Geniş	158	31,5
Sınava hazırlanma süresi		
Son bir yıl ve altı	302	60,2
Son 2 yıl ve üstü	200	39,8

Tablo 2. Çalışmaya katılan öğrencilerin menstrual özelliklerinin dağılımı

Adet görme ile ilgili özellikler	n	%
İlk adet yaşı (Ort.±S.S)	12,76±1,02 (aralık: 11-17 yaş)	
Kaç günde bir adet gördüğü		
20 günden az	40	8,0
20-40 gün	441	87,8
40 gün ve üzeri	21	4,2
Adetleri kaç gün sürdüğü		
3 günden az	22	4,4
4-6 gün	302	60,2
7-10 gün	172	34,3
10 gün ve üzeri	6	1,2
Adet döneminde günlük kirlettiği ped (Ort.±S.S)	3,06±1,44 (aralık: 1-14 ped)	
Üç ay veya daha uzun bir süre adet görmediği oldu mu?		
Evet	370	73,7
Hayır	132	26,3
Adet sancısı yaşama durumu		
Evet	480	95,6
Hayır	22	4,4
Adet döneminin okul aktivitelerini etkileme durumu		
Evet	392	78,1
Hayır	110	21,9
Üniversite sınavına hazırlanmaya başladığınızdan beri adet dönemi öncesi şikayetlerinizde farklılıklar oldu mu?		
Olmadı	423	84,3
Oldu	79	15,7
Üniversite sınavı sizde stres yarattı mı?		
Evet	486	96,8
Hayır	16	3,2

Tablo 3. Öğrencilerin Günlük Menstrual Semptom Değerlendirme Ölçeğine Göre Şikayet Dağılımları

Şikayetler	Ortalama	Standart sapma
Kalça-karında ağrı	4,09	1,33
Yorgunluk	3,93	1,35
Karında şişlik	3,52	1,40
İçe kapanma	3,13	1,58
Aktivite yetersizliği	2,79	1,54
Depresyon	1,95	1,36
Gerginlik	2,74	1,48
Sırt Ağrısı	2,72	1,65
Baş Ağrısı	2,67	1,71
Memede şişlik- hassasiyet	2,54	1,45
Yüz/el-ayak bileklerinde şişlik	2,41	1,62
Dostça Davranma	2,33	1,63
Ümitsizlik	2,32	1,38
Kolay Öfkelenme	2,27	1,52
Tartışmaya Yatkınlık	2,00	1,53
Enerjik Olma	1,05	1,10
Neşeli Olma	0,92	1,10

Tablo 4. Adet dönemi değişikliklerinin etkileyen faktörlerle ilişkisi ile ilgili bulguların dağılımı

Özellikler	Adet döneminde değişiklik		İstatistik
	Olan n (%)	Olmayan n (%)	
Sınava hazırlanma süresi**			
Son bir yıl ve altı	50 (63,3)	252 (59,6)	X ² =0,384
Son 2 yıl ve üstü	29 (36,7)	171 (40,4)	p=0,536
Üniversite sınavı sizde stres yarattı mı?*			
Evet	408 (96,5)	78 (98,7)	X ² =1,122
Hayır	15 (3,5)	1 (1,3)	p=0,290
Üniversite sınavını kazanmak sizin için ne ifade ediyor?*			
Her şeyden daha önemli	41 (51,9)	275 (65,0)	X ² =4,908
Her şeyden önemli değil	38 (48,1)	148 (35,0)	p=0,027
Spilberg Sınav Kaygısı Envanteri*	52,61+8,56	50,70+9,06	t=-1,735 p=0,083

*Student-t testi **Chi-square testi

Tablo 5. Sınav Kaygısı ve Adet Dönemindeki Şikayetler Arasındaki İlişki

	Gerginlik	İçe Kapanma	Karında Şişlik	Kalça-Karında Ağrı	Sırt Ağrısı	Baş Ağrısı	Yorgunluk
Sınav Kaygısı	r 0,262(*)	0,313(*)	0,123(*)	0,172(*)	0,194(*)	0,263(*)	0,233(*)
	p 0,000	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000

* Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.