

SPORUN MENSTRUASYON DÖNEMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Yazar

Dr. Mine AKKUŞ UÇAR

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap Prof. Dr. Kemal TAMER Danışmanlığında Yürütülen Mine AKKUŞ UÇAR'a Ait "Sporun, Menstruasyon Dönemindeki Lise Öğrencilerinin Stres Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-7275-91-0

Kitap Adı

Sporun Menstruasyon Dönemi
Üzerine Etkileri

Editör

Kemal TAMER

Yazar

Mine AKKUŞ UÇAR

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO066000

DOI

10.37609/akya.2291

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

*Eserimi oğullarım;
Şinasi Tunahan ve Veysel Emirhan'a ithaf ediyorum*

TEŞEKKÜR

Doktora sürecimde tez danışmanlığımı üstlenerek, bilgi ve deneyimlerinden faydalanmamı sağlayan, tezimin her aşamasında görüş ve önerilerini esirgemeyen değerli hocam Sayın Prof. Dr. Kemal TAMER'e sonsuz teşekkür ederim. Çalışma konusunun şekillenmesinde destek ve önerilerini esirgemeyen tez izleme komitesi üyelerinden Sayın Doç. Dr. Ebru ÇETİN'e, ve Sayın Doç. Dr. Hakan SUNAY'a teşekkürlerimi sunarım.

Doktora tezimin uygulamasını yaptığım Türkiye Voleybol Federasyonu Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi ile Satı Kadın Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde görev yapan değerli öğretmen ve idarecilerine, çalışmaya katılan öğrencilere, bana destek olan aileme yapmış oldukları katkılardan dolayı teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	5

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	7
2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	8
2.3. Spor Kavramı.....	11
2.3.1. Sporun Yararları.....	11
2.4. Menstruasyon Kavramı	12
2.4.1. Menstruasyon ve Spor.....	14
2.5. Stres Kavramı.....	19
2.5.1. Stres Türleri	21
2.5.2. Stresin Aşamaları	23
2.5.3. Strese Neden Olan Faktörler	25
2.5.4. Stresin Sonuçları	28
2.6. Problem Kavramı	32
2.6.1. Problem Çözme Becerisi.....	33
2.6.2. Problem Çözme Süreçleri.....	34
2.6.3. Problem Çözme Becerisini Etkileyen Faktörler.....	37

3. BÖLÜM

YÖNTEM	41
3.1. Araştırmanın Modeli.....	41
3.2. Evren ve Örneklem	42
3.3. Veri Toplama Araçları	42

İçindekiler

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri.....	42
3.3.3. Problem Çözme Envanteri	43
3.4. Güncellenmiş Öğrenci Yaşamı Stres Envanteri Geçerlilik Çalışması	44
3.5. Problem Çözme Envanteri Geçerlilik Çalışması	47
3.6. Güncellenmiş Stres Ölçeği ve Problem Çözme Envanterinin Güvenirlik Analizi.....	49
3.7. Verilerin analizi	51
 4. BÖLÜM BULGULAR.....	 53
 5. BÖLÜM TARTIŞMA.....	 111
 6. BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER.....	 121
6.1. Sonuç	121
6.2. Öneriler	123
 KAYNAKLAR.....	 123

KISALTMALAR

- KMO : Kaiser-Mayer-Olkin
PMS : Premenstrual Sendrom
TVF : Türkiye Voleybol Federasyonu

KAYNAKLAR

- Abu-Omar, K., Rütten, A., Robine, J.M. (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz Praventivmed*, 49, 235-242.
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçabay, Ç. (2010). IVF-ICSI-ET sikluslarında luteal faz desteği için verilen progesteron ve progesteron+ östradiolün gebelik oranlarına etkisi. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.
- Akdeniz, F., Karadağ, F. (2006). Adet döngüsünün duygudurum bozuklukları üzerine etkisi var mıdır? *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 296-304.
- Aksoy, B. (2003). Problem çözme yönteminin çevre eğitiminde uygulanması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(14), 83-98.
- Aktaş, A.M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4), 25-42.
- Aldwin, C.M. (2007). Stress, coping, and development. An integrative perspective. (2. Baskı). New York: The Guilford.
- Alpertonga, H., Ünsar, A.S., Akın, Y. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 32, 71-83.
- Anderson, A.J., Babcock, M.A. (2008). Effects of the menstrual cycle on expiratory resistance during whole body exercise in females. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(4), 475-479.
- Aysan, F. (1999). Stresle başa çıkma programı: Lise öğrencileri üzerinde bir uygulama. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 118-128.
- Aysan, F., Bozkurt, N. (1998). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkisi. 16-18 Eylül 1998 (Ankara), X. Ulusal Psikoloji Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.
- Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. İstanbul: Labour Ministry-CASGEM.
- Aytan, G.K. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bandyopadhyay, A., Dalui, R. (2012). Endurance capacity and cardiorespiratory responses in sedentary females during different phases of menstrual cycle. *Kathmandu University Medical Journal*, 10(4), 25-29.
- Barnett, L.M., Van Beurden, E., Morgan, P.J., Brooks, L.O., Beard, J.R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
- Barut, Y., Yılmaz, M. (2000). Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne ve Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresinde Sunulmuş Bildiri*, Ankara, 26-27.
- Batıgün, A., Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Çev: İkizler C. Özcan AÖ.) İstanbul: Alfa.
- Bayram, O.G. (2007). Sporcuların premenstrual sendrom yönünden sedanter bayanlarla karşılaştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 3(3), 104-110.
- Beals, K.A., Manore, M.M. (2002). Disorders of the female athlete triad among collegiate athletes. *International Journal of Sport Nutrition And Exercise Metabolism*, 12(3), 281-293.
- Bherer, L., Erickson, K.I., LIU-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*.
- Bilge, F., Arslan, A. (2016). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Birch, K. (2005). Female athlete triad. *BMJ*, 330, 244-246.
- Brown, D.W., Balluz, L.S., Heath, G.W., Moriarty, D.G., Ford, E.S., Giles, W.H., Mokdad, A.H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive medicine*, 37, 520-528.
- Canan, A., Ataoğlu, A. (2010). Anaksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 38-43.
- Canpolat, A. (2006). Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği. *Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Caz, Ç. Aydoğdu, V., Tunçkol, H., Öncü, E. (2015). Zaman yönetimi becerisi ve stres ilişkisi: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri örneği. *Akademik Bakış Dergisi*, 50, 278-287.
- Chun, P.T.P, Moss, R.H. Cronkite, R.C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. İçinde P.T.P. Wong ve L.J. Wong (Eds.). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. (s. 29-54). New York: Springer Science+Business Media, Inc.

- Çakmak, V., Karabulut, N., Çakmak, P., Özari, N., Kiroğlu, Y. (2008). Primer Amenore araştırmasında manyetik rezonans görüntülemenin yeri. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 1(3), 132-136.
- Çakmakçı, E. (2004). Menstruasyonun Anaerobik güce etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çakmakçı, E., Sanioğlu, A., Patlar, S., Çakmakçı, O., Çınar, V. (2005). Menstruasyonun Anaerobik güce etkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 145-149.
- Çalışkan, S., Selçuk, G.S., Erol, M. (2006). Fizik öğretmen adaylarının problem çözme davranışlarının değerlendirilmesi. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 73-81.
- Çam, S., Tümkaya, S. (2008) Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5, 1-17.
- Çavlıca, B. (2006). Menstrual fazların elit voleybolcularda aerobik, anaerobik kapasite, ağrı eşiği ve ağrı toleranslarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Çınar, O. (2010). Eğitim ve sağlık çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(33), 101-121.
- Dadgostar, H., Razi, M., Aleyasin, A., Alenabi, T., Dahaghin, S. (2009). The relation between athletic sports and prevalence of amenorrhea and oligomenorrhea in Iranian female athletes. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 1(1), 1-7.
- Demirtaş, H., Dönmez, B. (2008). Ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin problem çözme becerilerine ilişkin algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 177-198.
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., Uzun, M. (2016). Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 5257-5268.
- Dubey, R., Nayak, A. (2009). Effect of Menstruation on Speed, strength and selected physiological variables. *International Research Journal*, 2(7), 211-213.
- Duman, U. (2009). Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması (Kayseri ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Dunn, A.L., Trivedi, M.D., Kampert, J.B., Clark, C.G., Chambliss, H.O. (2005). Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am J Prev Med*, 28, 1-8.
- Dušek, T. (2001). Influence of high intensity training on menstrual cycle disorders in athletes. *Croat Med J*, 42(1), 79-82.
- Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 139-150.
- Elliott, K.J., Cable, N.T., Reilly, T., Diver, M.J. (2003). Effect of menstrual cycle phase on the concentration of bioavailable 17- β oestradiol and testosterone and muscle strength. *Clinical Science*, 105(6), 663-669.

- Ensarı, G., Naktiyok, A. (2012). İş görenin içsel ve dışsal motivasyonunda stresle mücadele tekniklerinin rolü. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 81-101.
- Erkal, M. (1982). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Filiz.
- Eşsizoglu, A. (2013). Çatışma ve stres yönetimi II: Stresin tanımı ve doğası. editör: çınar yenilmez. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.
- Fisher, A., Reilly, J.J., Kelly, L.A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J.Y., Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. Medicine & Science in Sports & Exercise, 37(4), 684-688.
- Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2, 411-418.
- Frankovich, R.J., Lebrun, C.M. (2000). Menstrual cycle, contraception, and performance. Clinis In Sports Medicine, 19(2), 251-271.
- Gömlüksiz, M.N., Bozpolat, E. (2012). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerilerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 23-39.
- Güçlü N. (2001). Stres yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 91-109.
- Güçlü, N. (2003). Lise müdürlerinin problem çözme becerileri. Milli Eğitim Dergisi, 160, 1-18.
- Gültekin, A. (2006). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüşbaş, B. (2008). Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güner, Ö., Öztürk, R., Kavlak, O. (2015). Primer Dismenorenin yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. Türkiye Klinikleri Journal of Gynecology and Obstetrics, 25(3), 195-204.
- Güvenman, B. (2007). Sporcu ve sedanter bayanlarda menstrual siklusun farklı fazlarında bazı fizyolojik parametreler ve reaksiyon zamanı etkilenimi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Hannan, M.T., Felson, D.T., Dawson-Hughes, B., Tucker, K.L., Cupples, L.A., Wilson, P.W., Kiel, D.P. (2000). Risk factors for longitudinal bone loss in elderly men and women: the Framingham Osteoporosis Study. Journal of Bone and Mineral Research, 15(4), 710-720.
- Harris, A.H.S., Cronkite, R., Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. Journal of Affective Disorders, 93, 79-85.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. Preventive medicine, 30, 17-25.
- Hekim, M. (2016). Kadın Sporcularda Görülen Menstrüel Düzensizlikler. Uluslararası Hakemli Kadın Hastalıkları ve Anne Çocuk Sağlığı Dergisi, 7, 42-57.

- Hekim, M., Hekim., T. (2014). The effect of menstruation on athletic performance and menstrual disorders occurred in female athletes. IAPESGW International Gender And Sport Symposium, Ankara, 123.
- Hergüner, E.İ. (2008). Kişisel gelişim eğitiminin yetişkinlerin problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleriyle ilişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hoch, A.Z., Pajevski, N.M., Moranski, L., Carrera, G.F., Wilson, C.R., Hoffmann, R.G., Schimke, J.E., Guterman, D.D. (2009). Prevalence of the female athlete triad in high school athletes and sedentary students. Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine, 19(5), 421-428.
- İşikli, B. (2013a). Çatışma ve stres yönetimi II: Stres kaynakları ve özel stresli durumlar. (Ed. Ç. Yenilmez). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.
- İşikli, B. (2013b). Çatışma ve stres yönetimi II: Örgütsel stresin sonuçları. (Ed. Ç. Yenilmez). Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi.
- Izgar, H. (2015). Öğretmen adaylarının eğitim stresi ve öğrenmeye karşı tutumları üzerinde karşılaştırmalı bir araştırma. Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 385-399.
- İleri Gürel, E., Pehlivanoglu, B., Bayrak, S. (2010). Akut stres ile kan akışkanlığı arasındaki ilişki: cinsiyet ve menstrual döngü evrelerinin etkisi. Türkiye Klinikleri J Cardiovas Sci, 22(3), 311-317.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. Akademik Bakış Dergisi, 33, 1-21.
- Jakicic, J.M., Otto, A.D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity. The American Journal of Clinical Nutrition, 82, 226-229.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., ... & Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. Obesity Reviews, 6, 123-132.
- Karabulut, E., Ulucan, H. (2011). Yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi (Kırşehir ili örneği). Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 227-238.
- Karacan, S., Çolakoğlu, F.F. (2003). Türk elit bireysel bayan sporcuların menstrual durumlarının değerlendirilmesi, TSA Dergisi, 5(2), 194-209.
- Karacan, S., Çolakoğlu, F.F., Ersöz, G. (2013). Değişik takım sporcularındaki Türk elit kadın sporcuların menstrual durumlarının değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 82-93.
- Karahan, A., Gürpınar, K., Özyürek, P. (2007). Hizmet sektöründeki işletmelerin örgüt içi stres kaynakları: Afyon il merkezindeki hastanelerde çalışan cerrahi hemşirelerinin stres kaynaklarının belirlenmesi. Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(1), 27-44.
- Karakaya, A., Gürel, S. (2015). Kardemir A.Ş. çalışanlarının stres faktörleri algılarına yönelik bir araştırma. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1), 17-31.
- Karataş, İ., Güven, B. (2003). Problem çözme davranışlarının değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler: klinik mülakatın potansiyeli. İlköğretim Online, 2(2), 2-9.

- Karp, J., Smith, C. (2012). Does a woman's menstrual cycle affect her running performance? <http://www.humankinetics.com/news-and-excerpts/news-and-excerpts/does-a-womans-menstrual-cycle-affect-her-running-performance-> sayfasından erişilmiştir.
- Kayıhan, B., Tepeli, Y., Heybeli, B., Bakan, H. (2015). Muhasebe meslek mensuplarında strese neden olan faktörlerle iş tatmin düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi: Muğla ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 374-390.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation the sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.
- Kızılkaya, G., Aşkar, P. (2009). Problem çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerisi ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(154), 82-92.
- Kishali, N.F., İmamoğlu, O., Katkat, D., Atan, T., Akyol, P. (2006). Effects of menstrual cycle on sports performance. *Intern. J. Neuroscience*, 116, 1549-1563.
- Krohne, H.W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Lamina, S., Ezema, C.I., Ezugwu, U.A., Amaeze, A.A., Nwankwo, M.J., Ngozi, A.F. (2013). Exercise and menstrual function: A review study. *Health*.
- LaPoint, V., Manswell Butty, J., Danzy, C. ve Small, C. (2010). Sociocultural factors. İçinde C.S. Caluss-Ehlers (Ed.). *Encyclopedia of cross-cultural school psychology*. (2. Baskı), (s. 904-911). New York: Springer Science+Bussiness Media.
- Lehrer, P.M., Woolfolk, R.L. ve Sime, W.E. (2007). Principles and practice of stress management (3. Baskı). New York: The Guilford.
- Lemke, S.M. (2007). Neuromuscular performance and the menstrual cycle. a thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of masters of science in health and human development. Bozeman: Montana State University.
- Lustyk, M.K.B., Widman, L., Paschane, A., Ecker, E. (2004). Stress, quality of life and physical activity in women with varying degrees of premenstrual symptomatology. *Women & Health*, 39(3), 35-44.
- Mavili, S., Bozer, Z.Ş., Hazır, T., Karaton, S., Açıkada, C. (2013). Türk kadın sporculara antrenman ve menarş yaşı etkileşimi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 24(3), 199-208.
- Middletaon, L.E. (2004). Effects of menstrual phase on performance and recovery in intense intermittent activity. Master of Science Thesis, B.H.K. University of British, Columbia.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). Mesleki gelişim: Problem çözme. Ankara: MEB.
- Mohamadirizi, S., Kordi, M. (2013). Association between menstruation signs and anxiety, depression, and stress in school girls in mashhad in 2011-2012. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 18(5), 402-407.
- Mosavat, M., Mohamed, M., Mirsanjari, M.O. (2013). Effect of exercise on reproductive hormones in female athletes. *International Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 7-12

- Motl, R.W., Birnbaum, A.S., Kubik, M.Y., Dishman, R.K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosom Med.*, 66, 336-342.
- Nguyen, T.V., Center, J.R., Eisman, J.A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: Effects of dietary calcium, physical activity and body mass index. *Journal of Bone And Mineral Research*, 15(2), 322-331.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14, 85-93.
- Okutan, M., Tengilimoğlu D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri. *G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Oral, A., Aydoğan, B. (2011). Primer amenore. *Türk Pediatri Arşivi*, 46, 92-96.
- Ossewaarde, L., Hermans, E.J., Van Wingen, G.A., Kooijman, S.C., Johansson, I.M., Bäckström, T., et al. (2010). Neural mechanisms underlying changes in stress-sensitivity across the menstrual cycle. *Psychoneuroendocrinology*, 35(1), 47-55.
- Ön, S. (2012). Adolesan voleybolcularda menstruasyonun anaerobik güce ve aktif sıçrama performansına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özcan, E.M., Ünal, A., Çakıcı, A.B. (2014). Sağlık çalışanlarında işe bağlı stres: Konya Numune Hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 125-131.
- Özer, K. (2006). Fiziksel uygunluk (2. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özer, M.A. (2012). Çalışanlar için verimlilik anahtarı: Stres yönetimi. *TUHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 24(1-2), 45-66.
- Özkaya, M.O., Yakın V., İkinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Pehlivan, Z., Konukman, F. (2004). Beden Eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 55-60.
- Penedo, F.J., Dahn, J.R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Perciavalle, V., Coco, M., Maugeri, A., Gurreri, L. (2007). Relations Between Menstrual Phase And Performance Of An Intense Intermittentactivity, 23(15), 15-20.
- Polat, R.H. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bazı sosyodemografik özellikleri ve düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Proctor, S.L. (2011). Coping. İçinde S. Goldstein ve J. A. Naglieri (Ed.). *Encyclopedia of child behavior and development*. (s. 418-419). New York: Springer Science+Bussiness Media.
- Puji, A.I. (2009) Efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di smu n 5 semarang. Undergraduate Thesis, Program Studi Ilmu Keperawatan, Indonesia.

- Puterman, E., Lin, J., Blackburn, E., O'donovon, A., Adler, N., Epel, E. (2010). The power of exercise: buffering the effect of chronic stress on telomere length. Department of Psychiatry University of California San Francisco, 5(5), 26.
- Raymond-Barker, P., Petroczi, A., Quested, E. (2007). Assessment of nutritional knowledge in female athletes susceptible to the Female Athlete Triad syndrome. Journal of Occupational Medicine and Toxicology, 2(10), 1-11.
- Reilly, J.J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J.H., ... & Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. Bmj, 333(1041).
- Riesco, E., Tessier, S., Perusse, F., Turgeon, S., Tremblay, A., Weisnagel, J.D., Mauriege, P. (2010). Impact of walking on eating behaviors and quality of life of premenopausal and early postmenopausal obese women, Division of kinesiology, faculty of medicine, laval university, quebec, 3(17), 529-38.
- Roupas, N.D., Georgopoulos, N.A. (2011). Menstrual function in sports. Hormones, 10(2), 104-116.
- Ruth, L. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study. Journal of Advanced Nursing, 39(2), 119-126.
- Salmon, P. (2000). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clin Psychol Rev, 21, 33-61.
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clinical Psychology Review, 21, 33-61.
- Saracaloğlu, A.S., Serin, O., Bozkurt, N. (2001). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, 121-134.
- Saracaloğlu, A.S., Serin, O., Bozkurt, N. (2005). Eğitim bilimleri enstitüsü lisansüstü öğrencilerinin problem çözme ve denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1), 237-245.
- Saracel, N., Taşseven, Ö., Ay, N. (2015). Örgütsel stresin iş motivasyonu üzerine etkisi: Banka çalışanları üzerine bir uygulama. Social Sciences Research Journal, 4(4), 12-34.
- Sarıçam, H. (2012). İş sağlığı ve güvenliği kapsamında hemşirelerin karşılaştığı risk ve tehlikelerin iş stresi düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Selam, B., Topçuoğlu, A. (2004). Luteal faz fizyolojisinde ve overi stimule eden ajanlarla değişimi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 30(3), 217-220.
- Serin, O., Bulut-Serin, N., Saygılı, G. (2010). İlköğretim düzeyindeki çocuklar için Problem Çözme Envanteri'nin (ÇPÇE) geliştirilmesi. İlköğretim Online, 9(2), 446-458.
- Sevim, Y. (1997). Antrenman bilgisi. Ankara: Ankara.
- Sharma, K. (2014). A Comparative Study of Level of Stress due to Menstruation Cycle among physically active and Non Active females at DRC College. International Journal of Scientific and Research Publications, 4(10), 1-4.

- Shear, M. Mammen, O. (1995). Anxiety disorders in pregnant and post-partum women. *Psychopharmacol. Bull*, 31, 693-703.
- Singh, N.A., Stavrinou, T.M., Scarbek, Y., Galambos, G., Liber, C., Fiatarone Singh, M.A. (2005). A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 60, 768-776.
- Sokullu, G., Aksu, H. (2015). Premenstrual sendrom yakınması olan kadınların yaşam biçimlerinin incelenmesi. *Sağlık ve Toplum*, 25(2), 54-62.
- Sönmezler, E., Yosmaoğlu, H.B. (2014). Dismenorezi olan kadınlarda menstruasyona yönelik tutum ve stres algısı değişiklikleri. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 25(2), 56-62.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Taş, M.Y. (2010). Oryantiring Sporcuları İle Sporcu Olmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkabilme Becerileri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Taşçı, S. (2005). Hemşirelikte problem çözme süreci. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(Hemşirelik Özel Sayısı), 73-78.
- Taşmektepligil, M.Y., Ağaoğlu, S.A., Türkmen, L., Türkmen, M. (2010). The motor performance and some physical characteristics of the sportswomen and sedentary lifestyle women during menstrual cycle. *Science Of Martial Arts*, 6(4), 195-203.
- Teixeira, A.L.D.S., Fernandes Júnior, W., Marques, F.A.D., Lacio, M.L.D., Dias, M.R.C. (2012). Influence of different phases of menstrual cycle on flexibility of young women. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18(6), 361-364.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46, 397-411.
- Thein-Nissenbaum, J.M., Rauh, M.J., Carr, K.E., Loud, K.J., McGuine, T.A. (2012). Menstrual irregularity and musculoskeletal injury in female high school athletes. *Journal of Athletic Training*, 47(1), 74-82.
- Topçu-Akduman, A., Çimen-Budur, O. (2016). Primer dismenorede tedavi yaklaşımları. *Anadolu Kliniği*, 21(3), 235-240.
- Torstveit, M.K., Sundgot-Borgen, J. (2005). Participation in leanness sports but not training volume is associated with menstrual dysfunction: a national survey of 1276 elite athletes and controls. *British journal of sports medicine*, 39(3), 141-147.
- Tsampoukos, A., Peckham, E.A., James, R. & Nevill, M.E. (2010). Effect of menstrual cycle phase on sprinting performance. *European journal of applied physiology*, 109(4), 659-667.
- Tümkaya, S. & İflazoğlu, U.A. (2000). Ç.Ü. sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Türkçapar, Ü. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin farklı değişkenler açısından problem çözme becerileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 129-139.

- Türköl, E., Güneş, G. (2012). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesinde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 19(3), 159-166.
- Uğur, A., Erol, Z. (2015). Sosyal çalışmacıların çalışma hayatında karşılaştıkları stres faktörlerine yönelik kavramsal bir değerlendirme ve stres yönetimi müdahale programları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(39), 987-997.
- Uluışık, V. (2015). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Uslu, M., Girgin, Ç. (2010). The effects of residential conditions on the problem solving skills of university students. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2, 3031-3035.
- Usta, N. (2012). İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi (Edirne ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Ünsal, Y., Moğol, S. (2008). Fen eğitiminde problem çözme ile ilgili açıklamalı kaynakça. D.Ü. Gökaltın Eğitim Fakültesi Dergisi, 10, 70-81.
- Üstün, A., Bozkurt, E. (2003). İlköğretim okulu müdürlerinin kendilerini algılayışlarına göre problem çözme becerilerini etkileyen bazı mesleki faktörler. Kastamonu Eğitim Dergisi, 11(1), 13-20.
- Vaiksaar, S., Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Kalytk, S., Shakhlin, L., Jürimäe, T. (2011). No effect of menstrual cycle phase and oral contraceptive use on endurance performance in rowers. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(6), 1571-1578.
- Wong, P.T.P., Reker, G.T. ve Peacock, E.J. (2006). A resource-congruence model of coping and the development of the coping schema inventory. İçinde P. T. P. Wong ve L. J. Wong (Eds.). Handbook of multicultural perspectives on stress and coping. (s. 223-285). New York: Springer Science+Business Media, Inc.
- Wrotniak, B.H., Epstein, L.H., Dorn, J.M., Jones, K.E., Kondilis, V.A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. Pediatrics, 118(6), 1758-1765.
- Yalçın, Y. (2009). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: Antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik antalya ilinde bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yalçinkaya, M., Gök-Özer, F., Yavuz-Karamanoğlu, A. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. TSK Korumaya Hekimlik Bülteni, 6(6), 409-420.
- Yamuç, V.A., Türker, D. (2015). Örgütsel stres kaynaklarının analizi: Bir üretim işletmesinde kadın ve erkek çalışanlar üzerine inceleme. Yönetim Bilimleri Dergisi, 13(25), 389-423.
- Yavuz, R. (2005). Stres ve kişilik. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi sürekli tıp eğitimi etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi No: 47, 39-43.
- Yeltepe, H., Yargıç, İ.L. (2011). Egzersiz ve stres. Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics, 4(3), 51-58.

Sporun Menstruasyon Dönemi Üzerine Etkileri

- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 36-58.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve spor. (1. Baskı). İstanbul: Morpa.
- Yıldız, M., Güç, K., Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: Kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.
- Yılmaz, A.B., Ocakçı, A.F. (2016). Kız öğrencilerin dismenore ile baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E-Dergisi*, 4(1), 1-8.