



T.C.  
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI  
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-84994148-605.01-73909877  
Konu : Aysu BULDUM'un  
Araştırma İzni

06.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 05.04.2023 tarih ve 73840598 sayılı yazısı

Mersin İl Milli Eğitim Müdürlüğünün Aysu BULDUM'un "*Araştırma Uygulama İzin Talebi*" ile ilgili yazısı ekte gönderilmiş olup, konu hakkında, ilgi yazı doğrultusunda gerekli iş ve işlemlerin yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

İbrahim YILMAZ  
Müdür a.  
Şube Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri (3 Sayfa)

Dağıtım:  
Resmi/Özel Okul ve Kurum Müdürlüklerine  
Bilgi İşlem ve Eğitim Teknolojileri Birimi

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Güvenciler Mah. 1. Cd No:118/A Yenişehir/MERSİN

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 324-3254325(26)-124

E-Posta:

Kep Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

Bilgi için: Selver TALAY

Unvan : Teknisyen

İnternet Adresi:

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **f04e-404f-389c-bc24-b229** kodu ile teyit edilebilir.





T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34776202-605.01-73840598  
Konu : Aysu BULDUM'un  
Araştırma İzni

05.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı " *Araştırma Uygulama İzinleri* " Konulu (2020/2 No.lu) Genelgesi.  
b) Mersin Üniversitesi Rektörlüğünün 28.03.2023 tarih ve 2307689 sayılı yazısı.  
c) 04.04.2023 tarihli ve 73752739 sayılı Valilik Oluru.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Aysu BULDUM'un " *Primer Dismenoresi Olan Adölesanlarda Akupresürün Ağrıya Menstrüasyon Semptomlarına ve Genel Konfora Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma* " komisyonumuz tarafından incelenmiştir.

Araştırmanın, 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Mersin ili Yenişehir ilçesinde bulunan Şevket Pozcu Anadolu lisesinde eğitim gören 14-17 yaş aralığındaki kız öğrencilerine eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre ve uygulama sırasında ekte gönderilen, veri toplama araçlarının kullanılarak çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygulanmasına ilgi (a) Genelge doğrultusunda ilgi (c) Valilik Oluru ile izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Adem KOCA  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru (1 Sayfa)  
2-Veri Toplama Araçları (10 Sayfa)

Dağıtım:

Yenişehir İlçe Kaymakamlığına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)  
Mersin Üniversitesi Rektörlüğüne

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Dumlupınar Mah. GMK Blv.  
Yenişehir / Mersin  
Telefon No : 0 (324) 329 14 81  
E-Posta: istatistik33@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Memur M.Faris ŞEN Dahili Tel: 120

Unvan : Memur

İnternet Adresi: <http://mersin.meb.gov.tr>

Faks:3243273518

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **f2fd-2511-376b-88bf-cc6f** kodu ile teyit edilebilir.



## VERİ TOPLAMA FORMU

### Kriterlere Uygunluğu Belirleme Formu

**Değerli Katılımcılar,**

Anket No:

*Bu çalışmanın amacı adet ağrısı olan ergenlerde vücuttaki belirli noktalara uygulanan basının ağrıya, adet belirtilerine ve genel konfor düzeyine etkisini belirlemektir. Bu form sizlerin bu çalışmaya katılmaya uygun özelliklere sahip olup olmadığınızı belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Formda menstrüasyon dönemi özelliklerinize yönelik sorular yer almaktadır, lütfen sizin için en doğru olan seçeneği işaretleyiniz. Çalışmada yer aldığınız takdirde, sizden elde ettiğimiz bilgiler gizli kalacak ve yalnızca araştırma amaçları için kullanılacaktır.*

*Katılımınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.*

Arş. Gör. Dr. Ahu AKSOY CAN

Arş. Gör. Aysu BULDUM

Dr. Öğr. Üyesi Arzu ABİÇ

Prof. Dr. Duygu VEFİKULUÇAY YILMAZ

Telefon numarası:

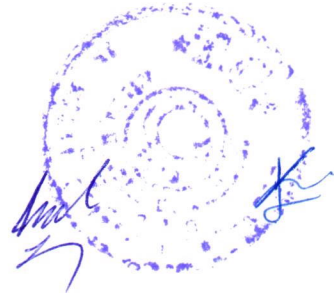
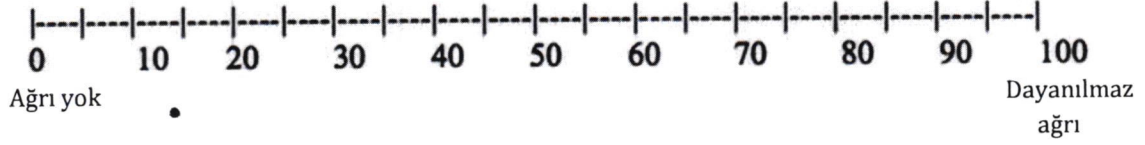
1. Yaş: .....
2. Sınıf: .....
3. Ağrılı adet görme, ilk adet görmeyizden ne kadar süre sonra meydana geldi?.....ay/yıl
4. Adetiniz kaç gün sürüyor?.....gün
5. Bir adet döneminiz/menstrüel siklusunuz kaç gün sürmektedir? (Bir adet kanamasının başlangıcından diğerinin başlangıcına kadar olan süreyi yazınız.)  
.....gün
6. Adet döneminde ağrınız kaç gün sürüyor?..... gün
7. Adet dönemlerinizde ağrı bölgeniz neresidir?
  - a) Bel bölgesi
  - b) Karın + Kasık bölgesi
8. Adet döneminde ağrınızın kontrolü için herhangi bir yöntem kullanıyor musunuz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)
  - a) Herhangi bir uygulama yapmıyorum.
  - b) Ağrı kesici (belirtiniz.....)
  - c) Yatarak dinleniyorum.
  - d) Karnıma sıcak uygulama yapıyorum.
  - e) Yürüyüş yapıyorum
  - f) Masaj yapıyorum
  - e)Diğer yöntem (belirtiniz).....
9. Menstrüasyon döneminde var olan ağrınız nedeniyle doktora başvurduunuz mu? (Cevabınız HAYIR ise 11.soruya geçiniz.)
  - a) Evet
  - b) Hayır
10. Ağrınız nedeniyle doktora başvurduğunuzda herhangi bir jinekolojik hastalık (endometriozis, yumurtalık kist/tümörü, pelvik enfeksiyon, myom, polip vb.) tanısı size konuldu mu?
  - a) Evet.....
  - b) Hayır



11. Ağrılı adet, yumurtalık kist, tümör vb. hap ya da enjeksiyon kullanıyor musunuz?  
a) Evet.....  
b) Hayır
12. Herhangi bir kronik hastalığa (kalp, diyabet, damar hastalıkları, kan hastalıkları vb) sahip misiniz?  
a) Evet.....  
b) Hayır
13. Herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısı aldınız mı?  
a)Evet  
b)Hayır
14. Menstrüasyon dönemlerinizde deneyimlediğiniz ağrınızın ortalama şiddeti nedir? (En son menstrüasyon döneminde yaşadığınız ağrının şiddetine göre işaretleyiniz)

Ağrı düzeyi:

#### GÖRSEL AĞRI SKALASI



## Tanıttıcı Özellikler Formu

**Değerli Katılımcılar,**

Anket No:

*Bu çalışmanın amacı adet ağrısı olan ergenlerde vücuttaki belirli noktalara uygulanan basının ağrıya, adet belirtilerine ve genel konfor düzeyine etkisini belirlemektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak rakamlarla ifade edilecek olup, kişisel olarak kullanılmayacaktır. Tüm soruların içtenlikle ve eksiksiz olarak cevaplanması çalışmanın bilimsel değeri açısından önemlidir.*

*Katılımınız ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.*

Arş. Gör. Dr. Ahu AKSOY CAN

Arş. Gör. Aysu BULDUM

Dr. Öğr. Üyesi Arzu ABİÇ

Prof. Dr. Duygu VEFİKULUÇAY YILMAZ

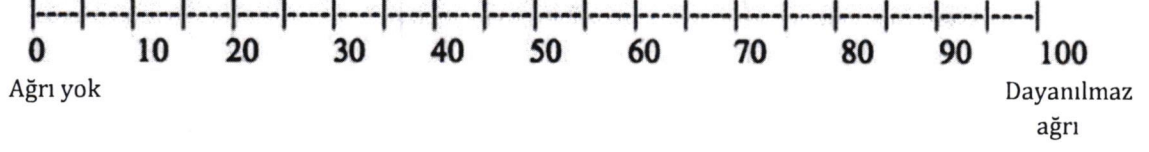
Telefon numarası:

1. Yaş: .....
2. Sınıf: .....
3. Gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
  - a) Gelir giderden az
  - b) Gelir gidere denk
  - c) Gelir giderden fazla
4. Boyunuz: .....cm
5. Kilonuz: .....kg
6. İlk adetinizi kaç yaşında gördünüz?.....yaş
7. Adet dönemlerinizde bağırsak alışkanlıklarında herhangi bir değişiklik oluyor mu?
  - a) Hayır olmuyor
  - b) Kabız oluyorum
  - c) İshal oluyorum
8. Ağrılı adet görme nedeniyle devamsızlık yapıyor musunuz?
  - a) Evet
  - b) Hayır
  - c) Bazen
9. Ağrılı adet görme nedeniyle sosyal aktiviteniz engelleniyor mu?
  - a) Evet
  - b) Hayır
  - c) Bazen
10. Ağrılı adet görme nedeniyle sosyal ilişkileriniz etkileniyor mu?
  - a) Evet
  - b) Hayır
  - c) Bazen
11. Anneniz veya varsa kız kardeşiniz adet ağrısı şikayeti yaşıyor mu?
  - a) Yaşıyor
  - b) Yaşamıyor
12. Menstrüasyon dönemlerinizde deneyimlediğiniz ağrınızın ortalama şiddeti nedir? (En son menstrüasyon döneminde yaşadığınız ağrının şiddetine göre işaretleyiniz)



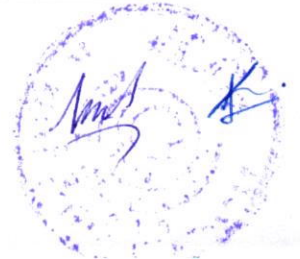
Ağrı d#zeyi:

**G#RSEL AğRI SKALASI**



### MENSTRÜASYON SEMPTOM ÖLÇEĞİ (MSÖ)

		Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Ara sıra (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1.	Adetimin başlamasından birkaç gün önce kendimi sinirli hissedirim, kolayca öfkelenirim ve sabırsız olurum.					
2.	Adetimin başlamasından birkaç gün öncesinde kendimi depresif hissedirim					
3.	Adetimin başlamasından bir gün önce karnımda ağrı ya da rahatsızlık olur.					
4.	Adetimin başlamasından günler öncesinde halsiz, keyifsiz ya da yorgun hissedirim					
5.	Adetim sırasında güçsüzlük ve baş dönmesi hissedirim.					
6.	Adet olmadan önce kendimi gergin ve sinirli hissedirim.					
7.	Adet dönemimde ishal olurum.					
8.	Adetimden birkaç gün önce göğüslerimde gerginlik ve ağrı hissedirim					
9.	Adetim başlamadan önce kilo artışı olur.					
10.	Adetim başlamadan önce karnımda bir günden uzun süren rahatsızlık olur.					
11.	Adetim başlamadan birkaç gün önce karnımın şiştiğini hissedirim					
12.	Adetim boyunca ya da adetimin ilk günü mide bulantısı hissedirim.					
13.	Adetim başlamadan birkaç gün önce baş ağrım olur.					
14.	Adetimin birinci gününde karnımda kramp tarzı kasılmalar olur.					
15.	Adetim başlamadan birkaç gün öncesinde bel ağrım olur.					
16.	Adetimin ilk günü belimde, karnımda ve kasıklarımdaya gerginlik ve acı hissedirim.					



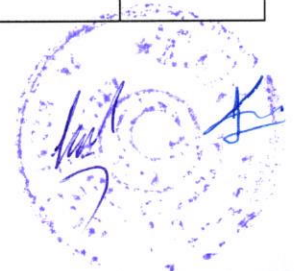
17.	Adetimin ilk günü başlayan, zaman zaman azalan veya kaybolan ve tekrar başlayan ağrım olur.					
18.	Adetim boyunca yoğun olmayan, fakat sürekli hafif hafif devam eden ağrım olur.					
19.	Adet günü başlayan bel ağrım olur.					
20.	Adetim sırasında doktorun ağrı için yazdığı bir ilaç kullanma ihtiyacı hissedirim.					
21.	Adetim süresince kendi kendime ağrı kesici ilaç kullanırım.					
22.	Adetim boyunca ya da adetimin ilk günüm karnımın üzerine, sıcak su torbası ya da sıcak havlu kullanarak yatakta kıvrılırım veya sıcak duş alırım.					





### MENSTRÜASYON SEMPTOM ÖLÇEĞİ (MSÖ)

		Hiçbir zaman (1)	Bazen (2)	Ara sıra (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
23.	Adetimin başlamasından birkaç gün önce kendimi sinirli hissedirim, kolayca öfkelenirim ve sabırsız olurum.					
24.	Adetimin başlamasından birkaç gün öncesinde kendimi depresif hissedirim					
25.	Adetimin başlamasından bir gün önce karnımda ağrı ya da rahatsızlık olur.					
26.	Adetimin başlamasından günler öncesinde halsiz, keyifsiz ya da yorgun hissedirim					
27.	Adetim sırasında güçsüzlük ve baş dönmesi hissedirim.					
28.	Adet olmadan önce kendimi gergin ve sinirli hissedirim.					
29.	Adet dönemimde ishal olurum.					
30.	Adetimden birkaç gün önce göğüsleimde gerginlik ve ağrı hissedirim					
31.	Adetim başlamadan önce kilo artışı olur.					
32.	Adetim başlamadan önce karnımda bir günden uzun süren rahatsızlık olur.					
33.	Adetim başlamadan birkaç gün önce karnımın şiştiğini hissedirim					
34.	Adetim boyunca ya da adetimin ilk günü mide bulantısı hissedirim.					
35.	Adetim başlamadan birkaç gün önce baş ağrım olur.					
36.	Adetimin birinci gününde karnımda kramp tarzı kasılmalar olur.					
37.	Adetim başlamadan birkaç gün öncesinde bel ağrım olur.					



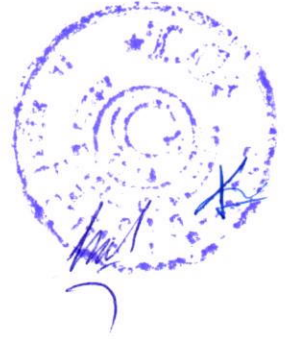
38.	Adetimin ilk günü belimde, karnımda ve kasıklarımnda gerginlik ve acı hissedirim.					
39.	Adetimin ilk günü başlayan, zaman zaman azalan veya kaybolan ve tekrar başlayan ağrım olur.					
40.	Adetim boyunca yoğun olmayan, fakat sürekli hafif hafif devam eden ağrım olur.					
41.	Adet günü başlayan bel ağrım olur.					
42.	Adetim sırasında doktorun ağrı için yazdığı bir ilaç kullanma ihtiyacı hissedirim.					
43.	Adetim süresince kendi kendime ağrı kesici ilaç kullanırım.					
44.	Adetim boyunca ya da adetimin ilk günüm karnımın üzerine, sıcak su torbası ya da sıcak havlu kullanarak yatakta kıvrılırım veya sıcak duş alırım.					

•

•

•

•



### GENEL KONFOR ÖLÇEĞİ (GKÖ)

		Kesinlikle katılıyorum		Kesinlikle katılmıyorum	
1.	Şu anda vücudumu gevşemiş hissediyorum.				
2.	Çok sıkı çalıştığım için kendimi yararlı hissediyorum.				
3.	Mahremiyetimi yeterince sürdüremiyorum.				
4.	Yardıma gereksinim duyduğum güvenebileceğim kişiler var.				
5.	Egzersiz yapmak istemiyorum.				
6.	Durumum beni bunaltıyor				
7.	Kendimi güvende hissediyorum.				
8.	Başkalarına bağımlı olduğumu hissediyorum.				
9.	Şu anda hayatımın değerli olduğunu hissediyorum.				
10.	Sevdiğimi bilmek beni mutlu ediyor.				
11.	Bulduğum ortamdan memnunum.				
12.	Gürültü dinlenmemi engelliyor.				
13.	Kimse beni anlamıyor.				
14.	Ağrıma katlanmakta güçlük çekiyorum.				
15.	Elimden gelenin en iyisini yapmak isterim.				
16.	Yalnız kaldığımda mutsuz oluyorum.				
17.	İnancım korkusuz olmama yardım ediyor.				
18.	Burada olmaktan hoşlanmıyorum.				
19.	Şu anda kabızım.				
20.	Şu anda kendimi sağlıklı hissetmiyorum.				
21.	Bu oda beni ürkütüyor.				
22.	Bundan sonra olacıklardan korkuyorum.				
23.	Önemli olduğumu bana hissettiren kişiler var.				
24.	Yaşadığım değişikliklerin beni zorladığını hissediyorum.				
25.	Açım.				
26.	Doktorumu daha sık görmek istiyorum.				
27.	Bu odanın ısısı iyi.				



28.	Çok yorgunum.				
29.	Ağrıyla başa çıkabiliyorum.				
30.	Bulduğum ortam beni rahatlatıyor.				
31.	Memnunum.				
32.	Bu sandalye/yatak rahatsız.				
33.	Bu manzara bende iyi duygular uyandırıyor.				
34.	Özel eşyalarım burada değil.				
35.	Kendimi buraya ait hissetmiyorum.				
36.	Kendimi yürüyecek kadar iyi hissediyorum.				
37.	Arkadaşlarım telefon ederek ya da elektronik posta/kart atarak beni hatırlıyor.				
38.	İnançlarım bana huzur veriyor.				
39.	Sağlığım hakkında daha fazla bilgilendirilmek istiyorum.				
40.	Kendimi kontrol edemiyorum.				
41.	Çıplak olduğum için kendimi garip hissediyorum.				
42.	Bu oda berbat kokuyor.				
43.	Tek başınayım ama yalnızlık hissetmiyorum.				
44.	Kendimi huzurlu hissediyorum.				
45.	Kederliyim.				
46.	Hayatımın anlamlı olduğunu fark ettim				
47.	Burada yaşamak kolay.				
48.	Kendimi yeniden iyi hissetmek istiyorum.				





T.C.  
MERSİN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-34776202-605.01-73752739  
Konu : Aysu BULDUM'un  
Araştırma İzin Talebi

04/04/2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı "Araştırma Uygulama İzinleri" Konulu (2020/2 No.lu) Genelgesi.  
b) Mersin Üniversitesi Rektörlüğünün 29.03.2023 tarih ve 2309135 sayılı yazısı.

Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Aysu BULDUM'un "*Primer Dismenoresi Olan Adölesanlarda Akupresürün Ağrıya Menstrüasyon Semptomlarına ve Genel Konfora Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma*" konulu izin talebine ilişkin 03.04.2023 tarihli komisyon görüşü ve çalışma programı ilişikte sunulmuştur.

Araştırmanın, 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Mersin ili Yenişehir ilçesinde bulunan Şevket Pozcu Anadolu lisesinde eğitim gören 14-17 yaş aralığındaki kız öğrencilerine eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre ve uygulama sırasında mühürlü ve imzalı örnekten çoğatılan veri toplama araçlarının kullanılarak çalışmaya konu kişilerden, aile üyelerinden ad ve soyad, telefon, adres ile din, mezhep, etnik gruba mensubiyet gibi hassas bilgilerin istenmemesi ve uygulama sonucunda hazırlanacak raporun basılı ve dijital ortamda İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek şartı ile uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Adem KOCA  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
Alp Eren YILMAZ  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek:

1-Dilekçe ve Ekleri (40 Sayfa)  
2-Komisyon Görüşü (2 Sayfa)

Adres : Dumlupınar Mah. GMK Blv.  
Yenişehir / Mersin  
Telefon No : 0 (324) 329 14 81  
E-Posta: istatistik33@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Memur M.Faris ŞEN Dahili Tel: 120

Unvan : Memur

İnternet Adresi: <http://mersin.meb.gov.tr>

Faks:3243273518

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden fe97-dff7-3d26-bfe9-0a00 kodu ile teyit edilebilir.

