

ERGEN KIZLARDA İLK AYHALİ

Figen ÇOK*

Toplumsal yaşamın, kişilerarası ilişkilerin temellerinden biri de kişilerin beden özellikleri ve bedene ilişkin tutumlarıdır. İnsanların tanımadıkları bir kişiyi betimlerken dikkate aldıkları en temel özellikler kişinin bedensel özellikleridir. Dolayısıyla bedene ilişkin özelliklerin, duygusal ve toplumsal gelişimi etkilediği görüşü yaygındır (Mc Candless, 1961). Duygusal ve toplumsal gelişimi bu denli etkileyen beden gelişiminin ve cinsel gelişimin incelenmesi özellikle gelişimin çok ani ve hızlı olduğu ergenlik dönemi için büyük önem taşımaktadır.

Çocukluğun yavaş ve düzenli gelişiminden sonra, ergenliğin hızlı ve düzensiz gelişimine geçilir (Garrison ve Garrison, 1975). Ergen bu hızlı gelişimine ayak uydurmada güçlük çeker, bedenine yabancılaşır, davranışlarında sakarlıklar, becerisizlikler ortaya çıkar (Guash, 1985). Ergenin duygusal yönden sağlıklı gelişebilmesi için bedenindeki değişiklikleri kabul etmesi ve değişen bedene ilişkin yeni imajlar geliştirmesi gerekmektedir. Yaşam evrelerindeki gelişim görevlerini tanımlayan Havinghurst'a göre, ergenlik döneminin birincil gelişim görevlerinden biri, bedendeki değişiklikleri kabul etmek ve anlamaktır (Blyth, Simmons ve Zakin, 1985). Ergenlikteki bu hızlı gelişim beden gelişimi ve cinsel gelişim alanında olduğundan, genellikle iki gelişim birlikte incelenmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, ergenin bedensel ve cinsel gelişiminin ailesiyle, akran grubuyla, ve karşı cinsle olan ilişkileri etkilediği yolunda bulgular ortaya koymaktadır (Hauser ve diğerleri, 1985).

Ergenlik döneminde birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri kazanılır ve ayrıca büyümede bir atılım ortaya çıkar. Ergenin bir yandan boyunda ve kilosunda artış olurken, bir yandan cinsel gelişimi belirten bazı değişiklikler olmaktadır. Çocuklukta küçük olan ve işlevsel olarak olgunlaşmamış olan cinsel organlar ergenlikte gelişmekte ve üreme yeteneği kazanmaktadır.

* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Araştırma Görevlisi,

Hurlock'un (1959) tanımıyla, birincil cinsiyet özellikleri üremeyle doğrudan doğruya ilişkili olan cinsiyet özellikleridir. Erkeklerde birincil cinsiyet özellikleri penis ve testisler, kızlarda yumurtalıklar, klitoris, vajina ve uterusdur (Gander ve Gardiner, 1981). Birincil cinsiyet özellikleri gelişmemiş olan kişi üreme yeteneğine sahip olamaz. Ergenlikte cinsel organların büyüklüğünde artış olduğu gibi, cinsel organlar işlevsel olarak da olgunlaşır. Erkeklerde önce testisler, bundan kısa bir süre sonra penis gelişmeye başlar ve daha sonra boşalma (ejekülasyon) yaşanır. Kızlarda üreme organının en büyük kısmı karın içinde bulunduğu için gelişimin izlenmesi zordur. Dişi cinsiyet organının farklı kısımlarının gelişim hızlarında farklılıklar görülmektedir. Uterusun ağırlığı artar, fallop kanalları ve vagina da gelişir. Yumurtalıkların gelişme hızlarında da farklılıklar vardır. Yumurtalıklar ancak 20-21 yaşlarında yetişkin büyüklüğüne erişir. Yumurtalıklar, yumurta üreme hücresini (ovum) ve çeşitli hormonları salgılayarak gebeliği, ayhali dönemlerini ve ikincil cinsiyet özelliklerini düzenliyecek hale gelirler (Hurlock, 1959).

İkincil cinsiyet özellikleri üremeye doğrudan doğruya katkısı olmayan, ancak cinsiyete özgü bedensel özelliklerin taşınması açısından cinsel gelişimle ilgili olan özelliklerdir. İkincil cinsiyet özellikleri arasında kızlarda göğüslerin ve kalçaların gelişimi, apışarası ve koltukaltının kıllanması, kasların gelişimi, ses değişikliği; erkeklerde beden, yüzün, koltukaltının ve apışarasının kıllanması, derinin yapımsındaki değişiklikler, yağ ve ter bezlerinin ve kasların gelişimi, ses değişikliği ve göğüs gelişimi yer alır (Hurlock, 1959). İkincil cinsiyet özelliklerinin gelişimiyle kadına ve erkeğe özgü bedensel görünüme erişilir.

Genel olarak, üreme yeteneğini kazanmış ergenin cinsel olgunluğa erişmiş olduğu kabul edilir. Cinsel olgunluğa erişmenin ölçülmesinde çeşitli gelişim özellikleri dikkate alınmaktadır. Bunlar arasında birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi, ilk ayhali ve ilk boşalma yer almaktadır.

İlk ayhali ergenin çocuk yapma yeteneğine erişmesinin göstergesi olarak kabul edilmesi, biyolojik olarak güvenilir bir ölçüm olması, ileri yaşamda çok net bir şekilde hatırlanması ve kolay ölçülmesi gibi nedenlerle cinsel olgunluğun ölçülmesinde sıklıkla kullanılmaktadır (Brooks-Gunn ve Warren, 1985). 28-30 günde bir yaşanan, 3-7 gün, ortalama 4-5 gün süren aylık kanamaların ilk kez yaşanmasına "menarş" denmektedir. Ayhali dönemleri 40 yaşlarının sonlarında, 50 yaşlarının başlarında yaşanan "menopoz" dönemine kadar sürer (Langley, 1954).

İlk ayhalinden sonra yaşanan ayhalleri bir süre düzensiz olmaktadır. Beklenmedik ani kanamalara, uzun aralıklara ya da sık adet dönemlerine rastlanabilir. Ergen kızların ayhali olmaya başladığı halde, düzensiz ayhali yaşantısı nedeniyle üreme yeteneğine henüz erişemediği bu duruma "ergen kısırlığı" denmektedir (Hurlock, 1959). İlk ayhalinin yaşanması, ergen gelişimini inceleyen araştırmacıların önem verdiği özel ve kritik bir yaşantıdır. İlk ayhalini yaşamayan ergenin ergenlik öncesi dönemde olduğu, ancak ilkyahalini yaşayan ergenin erinlik (pubescence) döneminde olduğu araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir (Hurrocks, 1962).

İlk ayhalinin yaşanmasıyla birlikte ergen kızlarda baş, sırt ve karın ağrıları, kramplar, bayılmalar, kusmalar, deride dökülmeler, bacak ve bileklerde şişmeler olmaktadır. Buna bağlı olarak, ergen kızlarda ayhali döneminde yorgunluk, çökkünlük ve öfke yaşanır (Hurlock, 1962). Ayhali döneminde idrar çıkarma sıklığında artışlar, sivillece gibi bazı cilt bozuklukları, göğüslerde büyüme ve sıkılaşıma gözlenir (Langley, 1954).

Bazı araştırmacılar ayhali dönemleri sırasında kadınların daha saldırgan olduklarını, bazı araştırmacılar da cinsel arzuların arttığını ortaya koymuşlardır (Carlson, 1986).

Ayhali yaşantıları bireyi psikolojik yönden yoğun bir şekilde etkilemektedir. İlk ayhali ergen kızın yaşamında dönüm noktası sayılabilecek bir yaşantıdır. İlk ayhali ergen kızların yaşadığı çeşitli fizyolojik gelişimlerden yalnızca biri olduğu halde, ani oluşu nedeniyle ergenleri farklı bir şekilde etkilemektedir. Çocukluktan çıkışı ve kadınlığa geçişi simgeleyen ilk ayhali yaşantısı tüm yaşam boyunca unutulmamaktadır. Araştırmalar, yıllar geçse de kadınların ilk ayhalini yaşadıkları tarihleri çok net bir şekilde hatırladıklarını ortaya koymakta, bu da ayhalinin kadın yaşamındaki önemli etkisini göstermektedir (Brooks-Gunn and Warren, 1985). Patolojik ayhali yaşantılarında "dysmenorrhea" (ağrılı, sancılı ayhali) ve "amenorrhea" nı (ayhali dönemlerinin yaşanmaması) kadınlar üzerindeki etkileri önemli bir araştırma konusudur (Langley, 1954).

Bu incelemede önce ergen kızların ilk ayhali yaşımı etkileyen etkenler tartışılacak, daha sonra ilk ayhalinin psikolojik özelliklerine ilişkin açıklamalara yer verilecektir.

İlk Ayhali Yaşımı Etkileyen Etkenler

Annenin ve kızın menarş yaşlarının paralellik gösterdiği vurgulanmaktadır (Gökçeoğlu, 1982). Gould ve Gould da bunu araştırmalarıyla

doğrulanmışlardır (Hurrocks, 1962). Ayrıca ikizler üzerinde yapılan çalışmalar, özellikle tek yumurta ikizlerinin olmak üzere, ikizlerin menarş yaşının birbirine yakın olduğunu ortaya koymaktadır (Adams, 1980). Böylece menarş yaşı üzerinde genetik bir etkinin varlığı akla gelmektedir. Bunun yanı sıra çevresel etkenlerin etkisi de önemlidir. Genel olarak, araştırma bulgularına dayanarak, menarş yaşı üzerinde çevresel etkenlerin genetik etkenden daha fazla etkili olduğu görüşü kabul edilmektedir. Çünkü dünyanın çeşitli ülkelerinde yapılan araştırmalar, yüksek sosyo ekonomik düzey kızlarının, düşük sosyo ekonomik düzey kızlarına oranla menarş daha erken yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Daha çok yüksek sosyo ekonomik düzeyde rastlanan protein ağırlıklı beslenmenin menarş yaşını etkilediği, menarş daha erken yaşlarda yaşamayı sağladığı ileri sürülmektedir (Garrison and Garrison, 1975). Sosyo ekonomik düzeyin göstergelerinden olduğu kabul edilen ailedeki çocuk sayısının da menarş yaşı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu görüşe göre, ailedeki çocuk sayısı azaldıkça, ergen kızın menarş daha erken yaşama olasılığının arttığı ileri sürülmektedir (Adams, 1980).

İrk ve etnik kökenin de menarş yaşı üzerinde etkisi olduğu yolunda bulgulara rastlanmaktadır. Çeşitli araştırmalar, zenci kızların menarş yaşının beyaz kızlardan daha erken olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar ise bunun tam tersini, yani beyaz kızların menarş zencilerden daha erken yaşadığını ortaya koymaktadır (Garrison ve Garrison, 1975). Ancak zenci kızların beyaz kızlara oranla menarş daha erken yaşadıkları görüşü araştırma bulgularıyla daha fazla desteklenmektedir.

Çeşitli coğrafi bölgelerdeki değişik ülkelerde yapılan çalışmalar incelendiğinde, coğrafi bölgenin menarş yaşı ve cinsel organlaşma üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Araştırmalar Afrika ülkelerinin kızlarında menarş yaşının çok geç olduğunu göstermektedir. Afrikalı kızlarının menarş yaşının Yeni Gine'de 18, Orta Afrika ülkelerinde 17, Güney Afrika Bantu Bölgesinde 15.5 olduğu ortaya konmuştur (Tümerdam ve diğerleri, 1986). Genel olarak Afrikalı kızların dünyada en geç menarş yaşayan kızlar oldukları yorumuna gidilmektedir. Yurdumuzda bu konuda yapılan bir çalışma, cinsel yönden en erken gelişen kızların Ege ve Akdeniz Bölgesinden, en geç gelişen kızların Doğu Anadolu ve İç Anadolu Bölgesi'nden olduklarını göstermektedir (Işıklar, 1941). Menarş ve cinsel organlaşma üzerinde doğrudan doğruya coğrafi bölgenin değil, o bölgenin sosyo ekonomik koşullarının etkili olduğu düşünülebilir.

İklimin ve kırsal-kentsel yerleşimin de menarş yaşını etkilediği ileri sürülmektedir. Kentlerde yaşayan kızlar, kırsal bölgelerde yaşayanlara göre ilk ayhalini daha erken yaşamaktadır (Işıklar, 1941), (Adams, 1980). Sıcak iklimlerde yaşayanların daha erken geliştikleri ve ilk ayhalini daha erken yaşadıkları ileri sürüldüğü halde, araştırmalar bu görüşü çürütecek bulgular sunmakta ve soğuk iklimde (Örneğin Kuzey Avrupa'da) yaşayan ergen kızların ilk ayhalini oldukça erken yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu durumda ilk ayhali yaşı iklimden çok ırkın etkisine bağlanmaktadır. Neyzi ve Alp, Türk ergenleri üzerinde yaptıkları çalışmalara dayanarak, beden yapısının da ilk ayhali yaşını etkilediğini, kuvvetli ve iri beden yapısına sahip ergenlerin, ince yapılı ergenlere göre daha erken adet gördüklerini ileri sürmektedirler (Adams, 1980). İngiltere'de Tanner, İsveç'te Ljung ve Westin-Lindgren, Avusturya'da Harper ve Collins ve dünyanın birçok ülkelerinde çeşitli bilim adamlarınca yapılan çalışmalar menarşın giderek daha erken yaşandığını ortaya koymuştur. Tanner, bu bulgulara dayanarak ve menarşı erginliğin başlangıç yaşı olarak kabul ederek, erinliğin başlangıç yaşının her kuşakta biraz daha düştüğünü ileri sürmektedir (Goldman and Goldman, 1982). Buna paralel olarak Dacey de ergenlerin gün geçtikçe daha erken geliştiklerini belirtmektedir (Dacey, 1979). Menarş üzerinde çalışan araştırmacıların en ilginç bulgularından biri, son 100 yılda menarş yaşının her on yılda 4 ay olmak üzere düşüş göstermiş olduğudur. Bu düşüşün nedeni, beslenme ve sağlık koşullarının gün geçtikçe daha iyi olmasına bağlanmaktadır (Adams, 1980). Genel olarak ergenin yaşadığı zaman diliminin menarş yaşı üzerinde etkili olduğu kabul edilmektedir.

Bu açıklamalardan menarş yaşı üzerinde coğrafi bölgenin, iklimin, kırsal-kentsel yerleşimin, beden yapısının, sosyo ekonomik düzeyin, genetik etkinin ve ergenin yaşadığı zaman diliminin etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu etkenlerin tümünün menarş yaşı üzerinde ortak bir etkisi olduğu düşünülebilir.

Çeşitli araştırmacılar belirli örneklem grupları üzerinde ortalama menarş yaşını belirleme konusunda çalışmaktadır. Menarş yaşını saptamak yaklaşık 100 yıldır araştırma konusu olmuştur. Araştırmacıların farklı örneklem grupları üzerinde ve farklı zamanlarda yaptıkları çalışmalar, farklı menarş yaşları ortaya koymaktadır. Tümerdam ve arkadaşları bu konuda yapılan araştırma sonuçlarını derlemişler ve ayrıca İstanbul ilinde yaptıkları çalışmada menarş yaşı ortalamasını 12.87 olarak belirlemişlerdir, yaptıkları derlemeye alınan çalışmalar

1967 ve 1983 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Çizelge 1'de de görüldüğü gibi, farklı araştırma bulgularına göre Türkiye'de menarş yaşı 12,4 ile 15,9 arasında değişmektedir (Tümerdam ve diğerleri, 1986). Gökçeoğlu'nun Ankara'da Abidinpaşa bölgesindeki kızlar üzerinde yaptığı çalışmada ortalama menarş yaşı 13,03 (Gökçeoğlu, 1982), Gökdoğan'ın Ankara Çankaya bölgesindeki kızlar üzerinde yaptığı çalışmada ise 12,77 olarak (Gökdoğan, 1988) bulunmuştur. Bu durumda, Türk kızlarının ortalama menarş yaşlarını kesin olarak belirlemek için daha fazla sayıda ve geniş örneklem grupları üzerinde çalışma yapılması gerekli görülmektedir. Ancak, Türk kızlarının menarş yaşlarının da geçen zamanla birlikte düştüğünü ve büyük ölçüde ergenin içinde yaşadığı çevresel koşullara bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

Çizelge 1. Türkiye'deki Çalışmalara Göre Menarş Yaş Ortalamaları

	Yaş
Bayçu ve Kocaturk, Ankara, 1967	13.31
Onat ve Erdem, İstanbul, 1974 düşük SED	13.4
	yüksek SED
	12.5
Neyzi ve Alp, İstanbul, 1977 düşük SED	13.2
	yüksek SED
	12.4
Akın, Ankara Ergazi (1970)	14.01
Güven, Ankara Yenikent (1972)	14.57
Yıldırım, Ankara Çabuk (1978)	15.9
Ak, Adana Tuzla (1983)	14.07
Tümerdam ve Ayhan, İstanbul Gecekondu (1983)	13.70

Kaynak: Tümerdam ve diğerleri, 1986.

Araştırmalar bu konuda gelişmiş batı ülkeleri için farklı yaşlar ortaya koymaktadır. MacMahon'un A.B.D.'ndeki kız ergenler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda beyaz kızların ortalama menarş yaşı 12,8 olarak bulunmuştur (Adams, 1980). Neyzi ve arkadaşları, yüksek sosyo ekonomik düzeydeki Türk kızlarının, batılı kızlar gibi literatürde rastlanan en erken yaşlarda ilk ayhalini yaşadığını ileri sürmektedir (Neyzi ve diğerleri, 1975). Olumlu sağlık ve beslenme koşullarındaki Türk kızları, gelişmiş batı ülkelerindeki kızlarla paralel bir gelişim göstermektedir.

İlk ayhalini kızlarda cinsel olgunlaşmanın ölçütü olarak kabul eden araştırmacılar, üzerinde çalıştıkları örneklem gruplarının ortalama menarş yaşını bulup, cinsel olgunlaşma açısından ergenleri erken, zamanında ya da geç gelişenler olarak değerlendirme eğilimindedir (Savin-Williams and Smell, 1986). Bir grup araştırmacı da belirli yaşları sınır olarak belirleyip, bu yaşların altında ve üstünde menarş yaşa-

yanlara göre, erken, zamanında ya da geç gelişen olarak sınıflama yapmaktadır (Hauser ve diğerleri, 1986). Yaklaşım ne olursa olsun, menarş cinsel olgunlaşmanın önemli bir ölçütüdür.

İlk ayhali bir yaşantı olarak ergeni etkilediği gibi, bunun ne zaman yaşandığı da ergen için önemlidir. Daha önce belirtildiği gibi, bu konu araştırmacıların dikkatini çekmekte ve belirli yaşlar dikkate alınarak incelenmektedir. Rierdan ve Koff, bu şekilde bir belirlenimin "objektif zamanlamayı" ortaya koyduğunu, oysa birçok yaşantı açısından olduğu gibi, menarş açısından da "toplumsal saat"lerin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Başka bir deyişle, toplumun beklentilerine göre kişinin cinsel olgunluk açısından diğer kişilere oranla hangi gelişim düzeyinde olduğu ve toplumun hangi kronolojik yaşlar içindeyken menarş yaşantısını uygun gördüğü önemli sayılmaktadır. Rierdan ve Koff, bir çok araştırmacının kullandığı yöntemi, yani belirli yaşları kullanarak denekleri menarşa göre, erken, zamanında ya da geç gelişen olarak ayırmayı reddederek, kişinin kendini çevresindekilere göre menarş yaşantısı açısından değerlendirmesinin önemli olduğunu iddia etmektedir. Bu doğrultudaki bir araştırma ile de cinsel gelişim üzerinde "toplumsal saat"lerin önemli olduğunu ortaya koymuşlardır (Rierdan ve Koff, 1985).

İlk Ayhali Yaşantısının Psikolojik Etkileri

İlk ayhalinin psikolojik etkileriyle ilgili olarak çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Genel olarak ergen kızların, ilk ayhali karşısında karışık (ambivalan) duygusal tepkiler geliştirdiği görüşü kabul edilmektedir. Bazı araştırmacılar ilk ayhalinin ergen üzerinde olumlu ve kabul edici, bazı araştırmacılar da olumsuz duygular yarattığını ortaya koymuşlardır. (Pillemer ve diğerleri, 1987). Bu doğal sürece karşı ergen kızın tutumu bu yaşantıyı nasıl algıladığına bağlıdır. Bu yaşantı korku yaratan ve travmatik bir yaşantı olarak ya da yetişkinliğe erişmenin olumlu bir habercisi olarak algılanabilir (Gander ve Gardiner, 1981). İlk ayhalinin olumlu ve olumsuz iki karşıt yaşantıyı bir araya getiren karışık duygular yaratabileceği ortaya konduğundan, bu yaşantının ergen kız üzerindeki kesin etkisini söylemek zordur. Bu konuda farklı açıklamalar yapılmaktadır. Örneğin, psikanalitik yaklaşımı temel alan Spiegel'in açıklamasına göre menarş kadınlığa özgü duyguları yönlendirmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu görüşe göre, ilk ayhali kızlardaki kadınsı eğilimleri, yani pasif mazoşist zevklerle, hamilelik ve çocuk doğurma ile ilgili kadınsı fantazileri destekleyerek olumlu bir ge-

lişime ya da penis kıskançlığını ve iğdiş edilme kaygısını arttırarak kadınlığın yadsınmasına yol açabilmektedir. Buxbaum da ilk ayhali yaşantısının ergen kızlar üzerinde olumsuz duyguları harekete geçirdiğini vurgulamakta ve ilk ayhalinin ergen kız tarafından ya cinsel organların hastalanması ya iğdiş edilme korkusu ya da mastürbasyon nedeniyle verilen bir ceza olarak yaşandığını belirtmektedir (Grinder, 1969).

İlk ayhalinin etkilerine ilişkin bu farklı açıklamalara karşın, araştırma sonuçlarına dayanarak günümüzde ilk ayhalinin psikolojik etkilerinin, yaşandığı yaşa ve bu yaşantıya hazır olma düzeyine bağlı olduğu görüşü yaygındır. İlk ayhalini erken yaşta yaşayan kızların bu yaşantıya hazırlıksız yakalandıkları ve olumsuz etkiler taşıdıkları, oysa ileri yaşta yaşayanların buna hazırlıklı olarak girdikleri için olumlu etkiler taşıdıkları belirtilmektedir. Bu görüş Koff ve diğerleri, Golob ve Catalona, Ruble ve Brooks-Gunn gibi araştırmacıların araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir (Pillemer ve diğerleri, 1987). Araştırmalar, ilk ayhali yaşantısını erken yaşta yaşayan, dolayısıyla bu yaşantıya hazırlıksız olan ergenlerin bunu yalnızca olumsuz yaşamakla kalmadıklarını, aynı zamanda geç yaşayan ve hazırlıklı olan ergenlere göre daha ayrıntılı ve geniş kapsamlı bir şekilde hatırladıklarını ortaya koymaktadır (Phillmer ve diğerleri, 1987).

İlk ayhalinin yalnızca ilk kez yaşandığı sırada değil, tüm ayhali dönemleri boyunca etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Deutsch, psikanalitik yaklaşımı temel alarak, ilk ayhali yaşantısının ileriki yaşamdaki her ayhali yaşantısını aynı duygularla etkilediğini ileri sürmektedir. Araştırmalar ilk ayhalini olumsuz yaşayan ergenlerin ileri yaşamda ayhali öncesini ve ayhali dönemlerini ağırlı, sancılı geçirdiklerini ortaya koymaktadır (Pillemer ve diğerleri, 1987). Horney de diğer araştırmacıların üzerinde hiç durmadıkları ayhali öncesi gerilim konusu üzerinde durmakta ve bunun önemini vurgulamaktadır. Horney ayrıca ayhalinin kadın için öneminin henüz yeterince anlaşılmamış olduğunu ileri sürmektedir (Horney, 1986).

Bütün bu araştırma sonuçları ve açıklamalardan, ilk ayhali konusunda bilgili olmanın, yani bu yaşantıya hazırlıklı olmanın tüm yaşam boyunca önemli olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle bu konu üzerinde çalışanlar ergenlik döneminin başındaki kızlara konuyla ilgili eğitim verilmesinin önemi üzerinde durmaktadır. Bazı uzmanlar bu eğitimin anababaların yerine getirmesi gereken bir görev olduğunu ileri sürmektedir (Gander ve Gardiner, 1981). Bazı uzmanlar ise yalnızca aile

ile değil, okulda ergene özgürce tartışma ortamının sağlanmasıyla daha sağlıklı eğitimin verilebileceği görüşündedirler (Reymond-Rivier, B., 1979). Fransa'da bir uzmanlar grubunun liselerde tartışmalı konferanslar biçiminde yürüttükleri bir araştırmada (Kahn-Nathan ve Tordjman, 1970) ergenlerin ayhali konusunda aşağıdaki soruları sordukları saptanmıştır:

— Ayhali sırasındaki ağrıların nedeni nedir, bunları iyileştirmek olanaklı mıdır?

— 17 yaşındaki bir kız hala ayhali olmamışsa bu normal midir?

— Bir kaç ay ayhali olmamak ya da bir ayda iki kez olmak ciddi bir sorun mudur?

— Ayhalleri göğüs gelişimini etkiler mi?

— Kadının ayhalden sonra yıkanmaması ya da spor yapmaması gerekir mi?

— Ayhali ağrıları cinsel ilişkilerden sonra azalır mı?

— Ayhali tamponları kızlık zarına zarar verir mi?

— Ayhalinin görülmemesi mutlaka gebelik anlamına gelir mi?

— Ayhali sırasında cinsel ilişki kurulabilir mi?

Genç kızların ayhaline ilişkin soruları ve kaygıları bu konunun mutlaka cinsel eğitim kapsamında ele alınması gerektiğini göstermektedir. Fransa'da yaşları 14-17 arasında değişen 800 lise 1. sınıf öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma (Tremblay ve diğerleri, 1980), ayhali olgusuna ilişkin tabuların genç kuşakta da varlığını sürdürdüğünü göstermiştir. Bu araştırmaya göre, kızların yarısından fazlası ve erkeklerin yarıya yakını "kadınlar ayhalleri olduğu zaman bunu belli etmemelidirler" diye düşünmekte, yani bu olguyu "doğal" olarak görmemektedirler. Bu sonuç cinsel eğitimin gerekliliği gerçeğini bir kez daha gün ışığına çıkarmaktadır.

Bütün bu bilgilerin ve önerilerin ışığında, Türk kızlarının ilk ayhalleri yaşları konusunda daha fazla ve değişik ergen grupları üzerinde çahşılması, ilk ayhalinin psikolojik etkilerinin incelenmesi, ilk ayhali yaşantısına hazırlıklı olma düzeylerinin saptanması ve bu düzey doğrultusunda konu ile ilgili bilgilendirme çalışmalarının yapılması gerekli görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J.F., *Understanding Adolescence*, Fourth Edit., Allyn and Bacon Inc., Boston, 1980.
- Blyth, D.A., Simmons, R.G., Zakin, D., "Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Females: The Impact of Pubertal Timing Within Different School Environments" *Journal of Youth and Adolescence*, 1985, Vol. 14, No. 3, 207-229.
- Brooks - Gunn, J., Warren, M.P., "Measuring Physical Status and Timing in Early Adolescence: A Developmental Perspective", *Journal of Youth and Adolescence*, 1985, Vol. 14, No. 3, 163-189.
- Carlson, N.R., *Psychology of Behaviour*, Newton Inc., Massachusetts, 1986.
- Dacey, J.S., *Adolescents Today*, Goodyear Pub. Com. Santa Monica, California, 1979.
- Gander, M.J., Gardiner, H.W., *Child and Adolescent Development*, Little Brown and Company, Boston, 1981.
- Garrison, K.C., and Garrison, K.C., Jr., *Psychology of Adolescence*, Second Edition, Prentice-Hall Inc., New Jersey, 1975.
- Grinder, R.E., *Studies in Adolescence*, Second Ed., MacMillian Pub. Co., Toronto, 1969.
- Goldman, R., Goldman, J., *Children's Sexual Thinking*, Routledge and Kegan Paul, London, 1982.
- Gökçeoğlu, E., "Abidinpaşa Eğitim ve Sağlık Grubu Bölgesindeki Puberte Çağındaki Kızlarda İlk Menarş Yaşı Araştırması", *Sağlık Dergisi*, (SSYB Yayın Organı), Ocak - Aralık 1982, Vol 56, Sayı 1-2, 27-37.
- Gökdoğan, F., "Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi". Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1988.
- Guashi, G.P., "Bedensel Değişmeler ve Yabancılaşma Duyuşu", *Ergenlik Psikolojisi*, (içinde) Çev: B. Onur, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1985.
- Hauser, S.T., Liebman, W., Haulihan, J., Powers, S.I., Jacobson, A.M., Neam, G.C., Weiss, B., Follansbee, D., "Family Contexts of Pubertal Timing", *Journal of Youth and Adolescence*, 1985, Vol. 14, No. 4, 317-337.
- Horney, K., "Kadın Ruh Bilimi", Çev: S. Budak, Payel Yay., Ankara, 1986.
- Hurllock, E., *Developmental Psychology*, Mc Hraw-Hill Book Comp. New York, 1959.
- Hurrocks, J.E., *The Psychology of Adolescence*, Houghton Mifflin Comp. Boston, 1962.
- Işıklar, İ., "Türk Çocuklarının Blüç Yaşı Üzerine Araştırmalar. A.Ü.D.T.C.F. Dergisi, 7. Cilt, Sayı 4, 516-525.
- J. Kahn - Nathan and Torjman., G., *Le Sexe en Question*, Densel-Gonthier, Paris, 1970.
- Langlay, L.L., Cheraskin, E., *The Physiology of Man*, Mc Graw-Hill Book Comp. Inc., New York, 1954.
- McCandless, B.R., "Children and Adolescents" Holt, Rinehart and Winston, New York, 1961.
- Neyzi, O., Alp, H., Orhon, A., "Sexual Maturation in Turkish Girls", *Annals of Human Biology*, 1975, Vol. 2, No. 1, 49-59.
- Pillemer, D.B., Koff, E., Rhinehart, E.D., Rierdan, J., "Flashbulb Memories of Menarche and Menstrual Distress", *Journal of Adolescence*, 1987, Vol 10, 187-199.

- Rierdan, J., Koff, E., "Timing of Menarche and Initial Menstrual Experience", Journal of Youth and Adolence, 1985, Vol 14, No. 3, 237-244.
- Savin - Williams, R.C., Smeel, S.A., "The Timing of Puberty and Its Relationship to Adolescent and Parent Perceptions of Family Interactions", Developmental Psychology, 1986, Vol 22, No. 3 342-347.
- Tramblay, R., Bonal, M., Lefevre, C., "Un Bland de L'information Sexuelle Parmi Des Eleves du Seondaire En France", Reveu International D'Education Pour La Sante, Cilt XIII, No. 2, Paris, 1980.
- Tümerdan, Y., Ayhan, B., Babadağ, K., Coşkun, A., Dişci, R., Cengiz, H., "Menarş Olayının Psikososyal Değişiminde Sosyo-Kültürel Etkinlikler (Epidemiyolojik Bir Çalışma)", XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Organon-Medika İlaç A.Ş., İstanbul, 1986, 283-287