T.C.
Çukurova Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

# ADET GÖRME DURUMUNA VE ADETLE İLGİLİ BİLGİ DÜZEYİNE GÖRE ERGENLERİN RUHSAL SORUNLARININ İNCELENMESİ

125316

Sema Bengi GÜRKAN

125316

DANIŞMAN : Prof.Dr. Turan AKBAŞ

DOKTORA TEZİ

ADANA-2002

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.: Prof.Dr.Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye : Prof.Dr.Zafer GÖKÇAKAN

Üye : Doç.Dr.S.Sonay GÜÇRAY

Üye : Yard.Doç.Dr.Mehmet BİLGİN

Üye : Yard.Doç.Dr.Songül TÜMKAYA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

27./12./2002

Prof.Dr.H.Mahir FİSUNOĞLU

Enstitü Müdürü

Not:Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

# İÇİNDEKİLER


| | Sayfa No |
|---|---|
| **ÖNSÖZ** | **v** |
| **ÖZET** | **vi** |
| **ABSTRACT** | **ix** |
| **TABLOLAR LİSTESİ** | **x** |
| **BÖLÜM I:GİRİŞ** | **1** |
| 1.1. Problem | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 6 |
| 1.3. Araştırmanın Alt Amaçları | 6 |
| 1.4. Araştırmanın Önem ve Gerekçesi | 6 |
| 1.5. Sayıltılar | 8 |
| 1.6. Sınırlılıklar | 9 |
| 1.7. Tanımlar | 9 |
| **BÖLÜM II:KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ YAYINLAR** | **10** |
| 2.1. Ergenlikte Cinsel Gelişim Kuramları | 10 |
| 2.1.1. Psikanalitik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı | 10 |
| 2.1.2. Sullivan'ın Kişilerarası Kuramı'na Göre Ergenlikte Cinsel Gelişim | 12 |
| 2.1.3. Toplumsal Öğrenme Kuramının Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı | 14 |
| 2.1.4. Sosyolojik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı | 15 |
| 2.1.5. Antropolojik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı | 16 |
| 2.2. Ergenlikte Depresyon Kuramları | 17 |
| 2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım | 17 |
| 2.2.2. Bilişsel Yaklaşım | 18 |

Sayfa No

2.2.3. Çağdaş Modeller 19
2.3. Ergenlikte Kaygı Kuramları 20
2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım 20
2.3.2. Gelişimsel Kuramlar 23
2.3.3. Öğrenme Kuramları 23
2.3.4. Bilişsel Kuramlar 24
2.4. Ergenlerde Beden İmgesi Kuramları 24
2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım 24
2.4.2. Varoluşçu Görüş 29
2.4.3. Diyalektik-Etkileşimci Görüş 32
2.5. Ergenlikte Bedensel Gelişme ve Cinsel Olgunlaşma 34
2.5.1. Kızlarda Erken ve Geç Olgunlaşmanın Etkileri 36
2.5.2. Erkeklerde Erken ve Geç Olgunlaşmanın Etkileri 37
2.6. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı ve Bilgi Düzeyini İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar 38
2.7. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı ve Bilgi Düzeyini İnceleyen Yurtiçi Araştırmalar 42
2.8. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı İle İlgili Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunları İnceleyen Yurtdışı Araştırmaları 45
2.9. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı İle İlgili Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunları İnceleyen Yurtiçi Araştırmaları 48

**BÖLÜM III:YÖNTEM 51**
3.1. Araştırmanın Modeli 51
3.2. Evren ve Örneklem 51
3.3. Veri Toplama Araçları 53
3.3.1. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği 54
3.3.1.1. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması 57

Sayfa No

3.3.2. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri 63
3.3.2.1. ÇDSKE'nin Araştırma Kapsamında Ve Yapılan Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması 69
3.3.3. Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği 71
3.3.4. Ergenlerde Adet Görme İle İlgili Bilgi Testi 74
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu 80
3.4. Verilerin Toplanması 80
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi 81

**BÖLÜM IV:BULGULAR** **83**
4.1. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Depresyon Puanlarına İlişkin Bulgular 83
4.2. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puanlarına İlişkin Bulgular 86
4.3. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Durumluluk Kaygı Puanlarına İlişkin Bulgular 89
4.4. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular 92

**BÖLÜM V:TARTIŞMA VE YORUM** **96**
5.1. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması 96

Sayfa No

5.2. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması 100

5.3. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması 102

5.4. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Fiziksel Görünüm Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığının Araştırma Bulgularına Göre Tartışılması 105

**BÖLÜM VI:SONUÇ VE ÖNERİLER 108**

6.1.Sonuç 108

6.2. Öneriler 110

6.2.1. Uygulamalara İlişkin Öneriler 110

6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara İlişkin Öneriler 113

**KAYNAKÇA 114**

**ÖZGEÇMİŞ 128**

**EK:Ergenlerde Adet Görme İle ilgili Bilgi Testi 129**

# ÖNSÖZ

Bu aşamada adet aşamaları ve bilgi düzeyine göre ortaya çıkan ruhsal sorunlar araştırılmıştır.

Araştırmanın planlanmasından sonuçlanmasına kadar geçen sürede birçok kişinin katkısı olmuştur.

Öncelikle doktora çalışmam boyunca yaptığım çalışmalarda bana yardımcı ve destek veren bilgisiyle yol gösteren danışmanım Eğitim Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof.Dr. Turan AKBAŞ'a, tez izleme komitesinde bulunan Yard.Doç.Dr. Mehmet BİLGİN ve Songül TÜMKAYA'ya, bana masterden başlayarak hem eğitim hem de psikolojik anlamda katkıda bulunan değerli hocalarım Doç.Dr. Sonay GÜÇRAY ve Prof.Dr. Banu İNANÇ'a, her iki tezimde de bana istatistik konusunda destek olan Yard.Doç.Dr. Ragıp ÖZYÜREK'e ve Eğitim Bilimleri Bölümü tüm öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Sema Bengi GÜRKAN

Aralık, 2002

# ÖZET

## ADET GÖRME DURUMUNA VE ADETLE İLGİLİ BİLGİ DÜZEYİNE GÖRE ERGENLERİN RUHSAL SORUNLARININ İNCELENMESİ

**SEMA BENGİ GÜRKAN**

**Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Danışman:Prof.Dr.Turan Akbaş**

**Aralık 2002, 131 Sayfa**

Bu çalışmada 11-15 yaşları arasında olan menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların depresyon, durumluk-sürekli kaygı, fiziksel görünüm düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini Adana ilinde yaşayan ilköğretim okullarının 5,6,7 ve 8.sınıflarına devam eden kız öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem grubunu, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün alt, orta ve üst sosyoekonomik düzeyi yansıtacak şekilde verdiği okullar arasından altı okul seçilerek, bu okulların 5,6,7 ve 8.sınıflarına devam eden ve rastlantısal olarak seçilen kız öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya toplam 644 kız öğrenci katılmıştır. Çalışmada gençkızların depresyon düzeylerini belirlemek için "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği", kaygı düzeylerini belirlemek için "Spielberger Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri", beden algılarını saptamak için ise "Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği" kullanılmıştır. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Spielberger Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin araştırma kapsamında güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, adet görme durumuna ve bilgi düzeyine göre, gençkızların depresyon puanları açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiş

ancak adet görme durumu ve bilgi düzeyi ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Yapılan 3x3'lük varyans analizi sonuçlarına göre menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların daha yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Gençkızların sürekli kaygı puanları açısından menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ancak menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin sürekli kaygı üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Scheffe-F testi ile farkın kaynağı incelendiğinde menarş ve öncesi gruplarla, bilgi düzeyi düşük olanların daha yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Buna göre menarş ve öncesi gruplarla, bilgi düzeyi düşük olanların daha kaygıya eğilimli olduğu söylenebilir. Gençkızların durumluk kaygı puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin durumluk kaygı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Farkın kaynağına bakıldığında, menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Sceffe-F testi sonuçlarına göre menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların durumluk kaygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Varyans analizi bulguları gençkızların fiziksel görünüm puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla yüksek, orta ve düşük düzeyde bilgi sahibi olan kızların Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık vardır, farkın menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların arasında olduğu bulunmuştur. Yapılan Scheffe-F testi sonuçlarına göre menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların fiziksel görünümlerinden hoşnut olmadıkları söylenebilir. Ayrıca menarş öncesi,

menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler :** Menarş, Menarş ve Bilgi Düzeyi, Adet Görme Durumu, Depresyon, Kaygı, Fiziksel Görünüm

## ABSTRACT

**Sema Bengi GÜRKAN**

**Ph.D. Thesis, Department of Education Sciences**

**Supervisor: Prof.Dr.Turan Akbaş**

**December, 2002, 131 pages**

**EXAMINING ADOLESCENCENTS PSYCHOLOGICAL PROBLEMS WITH RESPECT TO MENARCHEAL STATUS AND INFORMATION LEVEL OF MENSTRUATION**

The aim of the study was to examine psychological problems of adolescents with respect to pubertal status and information level of menstruation. The sample of the study was choosen from six different schools attending to the classes of 5, 6, 7, and 8$^{th}$ grades, in Adana, between the ages of 11-15. To measure depression level "Children's Depression Scale", to evaluate level of state-trait anxiety "Spielberger Children's State Trait Anxiety Inventory" and to determine girls' level of body image "Piers-Harris Children's Self Concept Scale-Physical Apperance Subscale" were used. Variance analysis and Scheffe-F tests were used as statistical analysis.

In conclusion, it is found that there were significant relations between menarcheal status and depression, state-trait anxiety and body image. Also there were significant relations between information level of menarche and depression, state-trait anxiety and body image. The mutual effects of menarcheal status and information level of menstruation didn't have any influence on depression, trait anxiety but had influence on state anxiety and body image.



**Key Words:** menarcheal status, information level of menarche, psychological problems occuring due to menarche.

## TABLOLAR LİSTESİ


| Tablo No | Tablo Adı | Sayfa No |
|---|---|---|
| Tablo 1 | Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Okullarına, Adet Aşamalarına ve Bilgi Düzeylerine Göre Dağılımı | 53 |
| Tablo 2 | ÇDÖ'nün Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Madde Bırakma Korelasyon Katsayıları | 58 |
| Tablo 3 | Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Test-Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları | 66 |
| Tablo 4 | ÇDÖ'nün Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Madde Bırakma Korelasyon Katsayıları ve Cronbach Alfa Değeri | 70 |
| Tablo 5 | EAİBT'nin p Değeri, r Değeri, t Testi Anlamlılık Sonucu | 76 |
| Tablo 6 | Örneklem Grubuna Giren Kızların Ebeveynlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı | 77 |
| Tablo 7 | Örneklem Grubuna Giren Kızların Adetle İlgili Bilgi Kaynaklarına Göre Dağılımı | 78 |
| Tablo 8 | Örneklem Grubuna Giren Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre ÇDÖ Puanlarının X, ss Değerleri | 84 |
| Tablo 9 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre ÇDÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları | 85 |

| Tablo No | Tablo Adı | Sayfa No |
|---|---|---|
| Tablo 10 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇSKÖ Puanlarının X, ss Değerleri | 87 |
| Tablo 11 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇSKÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları | 88 |
| Tablo 12 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇDKÖ Puanlarının X, ss Değerleri | 90 |
| Tablo 13 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇDKÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları | 91 |
| Tablo 14 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları | 93 |
| Tablo 15 | Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları | 94 |

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

## 1.1. Problem

İnsan yaşamı, kesin sınırları olmamakla birlikte farklı yaşam dönemlerine ayrılmaktadır. Bu dönemlerden biri çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı ergenlik dönemidir. Erinlik aşamasını da içeren ergenlik dönemi, gençte biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerle seyreden; beden imgesi, özgüven, kimlik, ve rol kavramlarında görülen değişim ve gelişimlerle, kendilik (benlik) kavramının belirginleştiği, sosyo-ekonomik bağımlılıktan yarı bağımsızlığa geçişin gerçekleştiği önemli bir yaşam evresidir.

Bu dönemde hızlı bedensel büyüme, motor beceri ve zihinsel işlevlerde gelişme, hormonal, duygusal değişiklikler ve sosyal gelişim ile erişkin bireyin özelliklerini kazanmaya başlayan ergen, aynı zamanda yaşamın önemli bir dönemini kapsayacak olan ve menstruasyonun (adet görme) başlangıcı olarak kabul edilen menarşı (ilk adet görme) da deneyimler. Adet görme genç kızların yaşamında yalnız bedensel değişikliklerin gözlendiği bir dönüm noktası değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal yönden önemli olup erinliğin de bir göstergesidir (Ge, Coger, Elder, 1996). Çünkü adet görmeye başlayan kız kadınlığa adım atmaktadır. Erinliğe geçişle birlikte bir çocuğun bedeni hızla birkaç yıl içinde cinsel açıdan olgunlaşmış bir yetişkin bedenine dönüşür. Hem ergen, hem de çevresindekiler için bu hızlı değişim akut olarak farkına varılan ve genç kızın öz imgesini yetersizleştiren, kendi kimliğini yeniden tanımlaması için zorlayan bir süreçtir (Attie ve Brooks-Gunn, 1989; Usmiani ve Daniluk, 1997). Adetle birlikte

genç kız bir kadın olarak kendini betimlemeye ve gelecekteki kadınsı davranışlarını oluşturmaya zorlanır.

Böylece, ilk adet gören genç kız, adet gören bir kadın olmanın gerçekten ne anlama geldiğini anlamaya ve önceden diğerlerinden işittiği duygusal ve bedensel değişiklikleri kişisel yaşantısına nasıl aktarabileceğini öğrenmeye başlar. Bu tür hızlı gelişimsel değişimlerin yaşandığı dönemlerde kişilerin duyarlılığının arttığı ve böyle zamanlarda oluşturulan benlik tanımlamalarının (self-represantations) değişmesinin güçleştiği bildirilmektedir (Ruble, Brooks-Gunn 1982). Bundan dolayı, olumsuz ilk adet görme yaşantıları gencin gelecekteki adet görme (menstruasyon) yaşantısını, kadın kimliğini ve cinsel yaşamını da olumsuz etkileyebilir.

Adet görme olgusunda diğer bir önemli etmen de kızların adet görme ile ilgili hangi durumda olduğudur. Doğaldır ki, hiç adet görmeyen bir kızın adet gören ya da menarş durumunda olan bir kızdan, mestruasyona bakış açısı, bilgi düzeyi ve duygusal yaşantısı farklıdır.

Ruble ve Brooks-Gunn (1982), menarş öncesi ve sonrası grupları karşılaştırdıkları çalışmalarında, menarş sonrası grubundaki kızların daha ketum oldukları (adet döneminde olduklarını kimseyle paylaşmadıkları) ve daha az bedensel yakınma getirdiklerini belirlemişlerdir.

Freeman, Rickels, Sondheimer (1993), genç kızların menarşa gösterdikleri tepkiyi araştırdığı çalışmalarında henüz adet görmemiş kızların adet görenlere göre adeti daha yorucu ve güç olarak algıladıkları, bu konuyu doğal olarak algılayanların en uzun süre adet gören kızların olduğunu bulmuşlardır.

Ergenin doğru ve yeterli biçimde menarş ve menstruasyona hazırlanmaması, yaşamı boyunca gerginlik, korku, utanma ve huzursuzluk

duygusu yaşamasının yanı sıra ağrılı menstruasyon ile sonuçlanabilmektedir. Menstruasyonun normal fizyolojik bir olay olduğu, bu dönemde uygulanması gereken hijyenik kuralların bulunduğu, duygusal bazı yaşantıların olabileceği ergenlik dönemine girmeye aday çocuğa açıklanmalıdır (Çil, 1996; Raja, Feehan, Stanton, Mc Gee, 1992).

Eğer genç kız bu döneme özgü bedensel değişimin ne ve nasıl olduğunu bilmezse kaygı, depresyon gibi bir takım ruhsal gerginlikler yaşar. Deutch, bir çok genç kızın menarşla birlikte depresyona girdiklerini çünkü bilinçaltında bebekliğin kaybıyla ilgili yas durumu yaşadıklarını ifade eder. Akan kanın da bebeğin kaybını sembolize ettiğini iddia etmektedir. Anna Freud, ise kızlarda adet görmenin travmatik olduğunu bilhassa erken dönemde menarşa giren gençlerin depresyon yaşadıklarını belirtmiştir (Deutch, 1944, Freud 1969, Akt.: Rierdan, Koff, 1991).

Oysa ülkemizdeki kızların cinsel değişikliklere yeterince hazırlanmadıkları bildirilmektedir (Ekşi, 1982, Akt:Kulaksızoğlu 1999). Vicdan, Kökner, Dabakoğlu, Ergin, Keles, Gökmen (1996) tarafından yürütülen araştırmada, genç kızların yedide birinin adet görmeye başladığında bu konuda hiçbir bilgisi olmadığı bulunmuştur. Genç kızların sağlıklı bir kadın olarak yetişmeleri için, büyüme ve gelişme aşamasında karşılaşacakları cinsel, duygusal ve sosyal değişikliklerin niteliği konusunda uyarılmaları ve bilgilendirilmeleri gerekir (Başgül, 1997). Çünkü bedenindeki biyolojik ve cinsel kaynaklı değişikliklere uyum sağlamak için ne şekilde davranması gerektiğini önceden öğrenen gençkızlar, kendi bedenindeki farklılaşmalara daha kolay alışabilir ve bundan doğacak sorunları da daha kolay çözebilir, yeni bedenine daha kolay alışabilir ve kendi cinsel kimliğini daha kolay kazanabilir. Böylelikle kendine güvenen ve yetişkinlerin yanında kendine daha kolay yer sağlayan bir birey olur (Koff, Rierdan, 1995). Yapılan çalışmalarda önceden adet görmeyle ilgili bilgisiz olan kızların bu olaya karşı daha olumsuz tepki gösterdikleri, daha olumsuz duygular yaşadıkları bulunmuştur (Ruble ve Brooks- Gunn 1982).

Çocukluk döneminde cinselliğe yönelik bilgiler aile ve yakın çevreden öğrenilir. Toplumumuzda ise genellikle aileler çocukları ile cinsellik içeren konuları konuşmaktan kaçınmaktadır (Başgül, 1997). Bu nedenle çocukta sağlığını koruma, sürdürme ve geliştirmeye yönelik istendik davranışların oluşturulmasında, aileden edindiği doğru bilgi ve uygulamaların pekiştirilmesi, yanlışların ise düzeltilme yoluna gidilmesinde okulda verilecek sağlık eğitimine gereksinim vardır. Psikolojik danışmanlar da bu eğitimin içeriği, veriliş tarzı, ortaya çıkabilecek olası ruhsal sorunlarda aktif rol oynamalıdır.

Ülkemiz ilköğretim okulları müfredat içeriği incelendiğinde, "Sağlık ve Cinsellik Eğitimi" dersinde kişisel hijyen ve sağlık konusuna yer verildiği ancak, menarş ve menstruasyona dair bilgilere yeterince değinilmediği gözlenmektedir (Şahintürk, 1999). Yapılan farklı araştırmalarda da genç kızlarımızın menarş ve menstruasyona ilişkin bilgilerinin eksik olduğu ve yanlış uygulamaların yapıldığı vurgulanmaktadır (Çil, 1996, Başgül, 1997). Bu bağlamda çocuğun bu döneme hazırlanmasına rehberlik edecek bir eğitim programının müfredat kapsamına alınmasının ve uygulamada bizzat psikolojik danışmanların yer almasının yararlı olacağı görülmektedir.

Psikolojik danışman, öğretmen ve aile işbirliği ile uygulanacak cinsel eğitimde vücutta oluşabilecek değişiklikler, menstruasyonun kadının yaşam dönemlerinden birinin normal fizyolojik bir işlevi olduğu ve bu dönemde uygulaması gereken hijyenik önlemler, yaşanacak duygular genç kıza açıklanarak, fiziksel ve psikolojik yönden rahatlatılmasının yanı sıra, kadın kimliği ile kendini algılayarak, doğru bilgi ve davranışlar kazanmasını sağlayacaktır. Bilinçli olarak ergenlik dönemine hazırlanan ergen, kuşkusuz bu dönemi daha az sorunlu geçirerek sağlıklı bir birey olma yolunda ilerleyecektir. Bu nedenle gerek ilköğretimde çalışan psikolojik danışman ve öğretmenlere, gerekse ailelere yol göstermesi bakımından öğrencilerin adetle ilgili bilgi düzeyleri ve duygusal olarak neler yaşadıklarına dair yapılacak araştırmalara gereksinim vardır.

Genç kızların yaşamları süresince adet görme dönemlerini bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı geçirmeleri, kendileri, bedenleri ve cinsel kimlikleriyle barışık olmaları, böylece bir kadın olarak benlik saygılarını olumlu yönde geliştirebilmeleri için adet görme durumuna özgü değişkenlerin bir arada araştırılmasına gereksinim vardır.

Menarşa atfedilen klinik önemin yanı sıra, kızların yaşadıklarına dair bilgilerin araştırıldığı çalışmalara nadiren rastlanmaktadır. Bazı çalışmalarda ise, menarş öncesi ve sonrası kızların psikolojik ya da bedensel yakınmaları arasındaki fark incelenmiştir. Ancak bu incelemeler sonucunda farklı bulgular elde edilmiştir. Bunun nedeni olarak da yapılan çalışmalarda ya küçük örneklem gruplarıyla, ya tek ölçekle çalışılmış olması ya da klinik gözlem ve niceliksel olmayan analizlerin kullanılması gibi etkenler öne sürülmektedir. (Graber, Brooks-Gunn, Warren 1995, Ge, Conger, Elder 1996, Brack, Orr, Ingersoll, 1988). Ayrıca ülkemizde yapılan çalışmalarda kızların menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası yaşantıları aynı anda sorgulanmamıştır.

Tüm bu çalışmalar da göstermektedir ki, adet görme genç kızların ruhsal ve bedensel yaşamını derinden etkileyen bir olaydır. Özellikle adet görmeden önce adetle ilgili bilgisi olmayan kızlarda sorunlar artmaktadır. Genç kız nedenini tam olarak kavrayamadığı bu fizyolojik olay karşısında kaygıya, korkuya kapılabilir. Eğer daha önce yetersiz ve yanlış bilgi almışsa adet görme, genç için kötü bir deneyim olabilir. Menarş öncesindeki kızlar adet gören arkadaşlarının anlattıklarından olumsuz etkilenmektedirler (Koff, Rierdan, 1995, Rierdan, Koff, 1990, Pillemer, Koff, Rhinehart, Rierdan 1987). Bu nedenle geniş bir örneklem grubunda, farklı adet görme statüsü ve bilgi düzeyinde olan kızların yaşadığı duygusal sorunları irdeleyen araştırmalara gereksinim vardır. Ayrıca literatür incelendiğinde ülkemizde böyle bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yöndeki bir çalışmanın özellikle ilköğretim alanında çalışan psikolojik danışmanlara genç kızların adet görmeye bağlı yaşadıkları duygusal fırtınalarla ilgili yol göstereceği

düşünülmektedir. Bu nedenle ergenlerde adet görme durumuna ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre ortaya çıkan ruhsal yakınmaların ele alınıp incelenmesi gerekli görülmüştür.

## 1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı kısaca menarş öncesi, menarş, ve menarş sonrası durumunda olmaya ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre genç kızlarda ortaya çıkan ruhsal yakınmaların araştırılmasıdır. Bu amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

## 1.3. Alt Amaçlar

**1.3.1.** Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların depresyon düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

**1.3.2.** Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

**1.3.3.** Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

**1.3.4.** Ergenlerin menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre öz kavramı (özellikle fiziksel görünüm) algıları arasında anlamlı fark var mıdır?

## 1.4. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Ergenlik döneminde her genç kız bedenindeki değişikliklerin sonucunu merak eder. Değişim sürecini ve neler olabileceğini bilmemelerinden kaynaklanan

kaygılar bir takım psikolojik gerginliklere, depresyon, korku, utanma ve huzursuzluk duygularına neden olabilir. Bu duygular ağrılı menstruasyonlar, hatta ilerki dönemlerde ebeveyn rollerinde hoşa gitmeyen kazanımlara neden olabilir.

Menarşa ve daha sonra sikluslar halinde devam edecek olan menstruasyonlara gösterilen tepkiler, bedenen ve psikolojik olarak sağlıklı genç ve kadınların yetişmesi açısından önemlidir.

Gençlerin menarş ve mense ait bilgileri adete girmeden önce almaları, uygun cinsel eğitimin verilmesi, ilerde olacak ve biyopsikososyal önemi olan bu yaşantıyı daha sağlıklı atlatmaları, daha olumlu duygular yaşamaları açısından da gereklidir. Ergenliğe girmeye aday genç (menarş öncesi) bilgisizliği ölçüsünde korku, endişe duymaktadır. Genç kızlarda menstruasyon konusunda hazırlanma olmaksızın menarş olayının başlaması cinsellikle ilgili olumsuz bir deneyime neden olur. Çocukluktan genç kızlığa geçme sürecinde, ilk defa oluşan menstruasyon, onun bedensel ve duygusal yaşayışı üzerinde derin etkiler yapmaya başlar.

Ergenliğe girmeye aday gençkızlara menstruasyona ilişkin bilginin yanı sıra, bu dönemde oluşabilecek duygusal sorunlara yönelik bilgilerin de aktarılması yanlış bilgi, inanç ve tutumların gelişmesini önleyecektir. Bununla birlikte istendik sağlıklı davranışların kazanılmasına da katkı sağlayacaktır.

Ayrıca literatür incelendiğinde yurtdışında kızların duygusal tepkileri, bedensel yakınmaları gibi değişkenler incelenmişken ülkemizde yapılan çalışmalarda daha çok ergenlerin bu konudaki bilgi düzeyi, hijyenik alışkanlıkları, menarş yaşı, tutumlar gibi değişkenlere bakılmıştır. Ülkemizde ayrıca adet görme durumuna göre, yani genç kızların menarş öncesi, menarş ve sonrası durumunda olmalarına göre, ortaya çıkan ruhsal faktörlerin irdelendiği çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, alandaki eksiği kapaması açısından önemlidir.

Menarşa gösterilen tepkilerde kişilik özellikleri gibi psikolojik etkenlerin anlamlı olması nedeniyle, kızların kişiliğindeki bireysel farklılıklara dayalı olan bir cinsel eğitimin planlanması daha uygundur. Araştırmanın sonuçları verilecek cinsel eğitimin sınırlarının ve içeriğinin belirlenmesi açısından da önemlidir. Cinsel eğitimin planlanmasında, ortaya çıkan ruhsal sorunlarla ergenin başetmesinde doğaldır ki en etkin rol psikolojik danışmanlara düşer. Psikolojik danışman bu konuda hem aileyi hem de öğretmenleri aydınlatmalıdır. Öğretmen, aile ve psikolojik danışman işbirliği içinde, gençkızlara adetle birlikte vücutta oluşabilecek değişiklikleri, menstruasyonun kadının yaşam dönemlerinden birinin normal fizyolojik bir işlevi olduğu ve bu dönemde uygulaması gereken hijyenik önlemleri açıklayarak, onları fiziksel ve psikolojik yönden rahatlatmalıdırlar. Ayrıca psikolojik danışmanların görevi burada bitmeyecektir. Çünkü, adet görme kadınların 50'li yaşlarına kadar süren bir olaydır. Bu çalışmada menarş sonrası durumunda olan gençlerin de çalışmaya katılmasıyla onların neler yaşadığı öğrenilmiş olacaktır. Böylece eğitimin bir süreç olarak devam etmesi açısından literatüre önemli veriler sağlayacaktır.

Araştırma bu bağlamda, farklı okullarda öğrenim gören, ilköğretimdeki kız çocuklarının menarş ve menstruasyon konusundaki bilgi ve uygulamalarını, menarşa gösterdikleri duygusal tepkileri belirleyerek, gereksinimleri doğrultusunda cinsel ve ruhsal sağlığın geliştirilmesine yönelik doğru bilgi ve istendik davranış kazanmalarına yardımcı olacak öneriler geliştirmesi ve ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında çalışan psikolojik danışmanlara bu konuda bilgi sağlayacak olması nedeniyle de önem kazanmaktadır.

### 1.5. Sayıltılar

**1.5.1.**Örneklemi oluşturan öğrenci grubu ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak yanıtlamışlardır.

## 1.6. Sınırlılıklar

**1.6.1.** Araştırmada elde edilen bulgular, örneklemin seçildiği okullarla benzer özellikler taşıyan okullarla sınırlıdır.

**1.6.2.** Araştırmada kullanılan "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği", "Spielberger Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği", "Piers-Harris Öz Kavramı Ölçeği'nin "Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Testi"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

Menstruasyon: Menstruasyon kendiliğinden ve periyodik olup uterus mukozasından kaynaklanan kanlı vajinal bir akıntı diye tanımlanabilir (Arısan K., 1993, s.134).

Menarş: İlk adet kanamasıdır(Arısan K, 1993, s.135).

Siklus: Üreme fonksiyonlarının normal koşullarda sürmesi için bütün vücutta özellikle üreme organlarında, menarştan sonra her ay düzenli olarak gelişen bazı değişikliklerin hepsine birden siklus denir ve ortalama 28 gün devam eder. Bir siklus ise menstrüel kanamanın ilk gününden diğer menstrüasyonun başladığı ilk güne kadar geçen zamandır. Her siklusta bir ovum gelişir olgunlaşarak fertilizasyona hazır hale gelir. Fertilizasyon olmaz ise, endometriumun hazırlanan bu fonksiyonel tabakası dökülür yani menstruasyon olayı gerçekleşir (Arısan K., 1993, s.135).

# BÖLÜM II

# KURAMSAL YAKLAŞIMLAR VE İLGİLİ YAYINLAR

Araştırmanın bu bölümünde ergenlikte cinsel gelişim, depresyon, kaygı ve beden algısı (fiziksel görünüm) ile ilgili kuramsal açıklamalarla birlikte, ergenlik döneminde cinsel gelişim ve olgunlaşma, adet görme yaşantısı, adetle ilgili bilgi düzeyi ve bunun gençkızlarda ortaya çıkardığı psikolojik etkilerle ilgili yapılmış yurtdışı, yurtiçi çalışmalara yer verilmiştir.

## 2.1. Ergenlikte Cinsel Gelişim Kuramları

### 2.1.1. Psikanalitik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı:

Ergenlik kuramları arasında cinselliğin önemine en çok değinen yaklaşım psikanalitik kuramdır. Psikanalitik kuramın öncüsü Sigmund Freud, insan gelişimini psikoseksüel evreler olarak inceler. Evresel yaklaşım insanın aşamalı düzeyler halinde geliştiği görüşüne dayanır (Hall, Lindzey, 1978). Freud her insanın oral, anal, fallik, latent (örtülü) ve genital olmak üzere bir dizi psikoseksüel evreden geçerek geliştiğini ve bu gelişimde özellikle yaşamın ilk yıllarının önemli olduğunu kabul eder. Freud'a göre cinsellik yaşamın en egemen dürtüsüdür. Freud'a kadar cinsel güdü üzerinde pek durulmamış ve cinsel gelişim, erinlikten sonra birden bire ortaya çıkan bir biyolojik gelişim aşaması olarak görülmüştür. Ancak Freud'la birlikte cinsel gelişim doğumla birlikte ortaya çıkan bir olgu olarak ele alınmaya başlamıştır (Crain, 1980). Psikanalitik kuram çerçevesinde, konuyu ele alan Anna Freud biyolojik değişimlerle birlikte, erinlik döneminde cinsel dürtüdeki artışın ergenin davranışlarına ve çevresini algılayışına yansıdığına işaret etmiştir (Dusek, 1987). Anna Freud dışında Bloss

gibi diğer psikanalistler de özellikle cinsel gelişimin hızlı olduğu erinlik döneminde ergen üzerindeki baskıdan ve psikolojik etkilerden söz etmişlerdir (Muuss, 1988; Steinberg, 1993).

Psikoseksüel gelişim dönemlerinden, ergenlik dönemine denk gelen "genital dönem" erinlikle başlar. Fizyolojik yapıda görülen değişimler bir önceki latent dönemde sessiz olan dürtülerin tekrar canlanmasına neden olur ve çeşitli çatışmaları gündeme getirir. Bu dönemde ergenler üreme organlarının olgunlaşmasıyla birlikte hızlı bir cinsel gerilim ve istek yaşar. Cinsel gerilimi azaltmak için cinsel fantaziler ve masturbasyon (özdoyum) başlar. Bazı gençler masturbasyon yerine karşı cinsle cinsel ilişkiye girer. Sosyal, ahlaki ve dini standartlarla çelişen cinsel isteklerdeki artış cinsel tatminin daha ileri bir zamana ertelenmesine neden olur. Yani acil tatmin bekleyen id dürtüsü süperego tarafından engellenir, sonuçta ergen yaşanan çatışmadan dolayı kaygı ve suçluluk duyguları yaşar. Ne idin, ne de süperegonun isteklerini yerine getiremeyen ego ise bu iki savaşçı arasında kalır. Latent dönemde dengede olan id, ego, ve süperego ergenlikte birdenbire bozulur, denge yerini karmaşa telaş ve çatışmaya bırakır. Bu çatışma içsel olduğundan genç vicdanı ile günaha davet arasında gider gelir ya da çevresel olur, ailesi ile kendisi arasında çatışma yaşar. Erinliğe eşlik eden fizyolojik değişimler ergenlerin kendi cinselliklerine karşı geliştirdikleri savunmaları zorlar. Ego idin çatışmalarıyla başetmek için bastırma ve yadsımayı, süperegonunkiyle başetmek için ise ussallaştırma ve regresyonu kulanır (Muuss, 1988).

Freud, erken çocukluk çatışmalarının erinlikte yeniden ortaya çıktığını varsaymıştır. Freud, genital dönemde Oedipal durumun canlanmasından sözeder. Fallik dönemde olduğu gibi ergen yeniden karşı cins ebeveyniyle cinsel çekim yaşar ama bu kez ego daha ileri savunma mekanizmalarından yerdeğiştirmeyi kullanarak libidonun isteklerini daha kabul edilebilir cinsel objeye yönlendirir. Oedipal duygular bilinç düzeyinde kaygı yaratır ve genç bunu gerçek dünyasına

taşır. Bu nedenden dolayıdır ki genç kendinden daha olgun kişilere ilgi duyar (Muuss, 1988).

Bu dönem bir anlamda aileden uzaklaşma ve bağımsızlaşma dönemi olma özelliği taşımaktadır (Crain, 1980). İkinci Oedipal durumda ergenin temel görevi kendisini ebeveynine karşı duyduğu duygusal bağımlılıktan kurtarmaktır. Bunu yaparken delikanlı annesine duyduğu libidonal bağlılığı serbest bırakmalı ve baba baskısından da kurtulmalıdır. Duygusal bağın çözülme sürecinde bir müddet otoriteye başkaldırı, kızgınlık duyguları yaşanır. Bu süreç ne kadar sancılı olursa olsun, sağlıklı cinsel yaşam ve kişiye uygun cinsel obje için gereklidir. Genital dönem genç için cinsel becerilerini geliştirme ve ensest olmayan bir cinsel obje bulma dönemidir, denilebilir (Muuss, 1988).

### 2.1.2. Sullivan'ın Kişilerarası Kuramı'na Göre Ergenlikte Cinsel Gelişim:

Sullivan psikanalitik görüşün cinselliğin hayattaki en önemli dürtü olduğu yolundaki iddiasını eleştirmiştir. Sullivan'a göre insanın her şeyden önemli olan ihtiyacı güvenlikte olduğunu hissetmesidir ve bu ihtiyaç aslında endişeden arınmış olma ihtiyacıdır. Endişe, insan yavrusunun başkalarına bağlı ve muhtaç olmasından kaynaklanmaktadır.

Her ne kadar psikanalizi benimsemese de, Sullivan yaptığı çalışmalar sonucunda, toplumda bebeğin cinsel davranışlarına karşı gösterilen tepkinin, bebekteki endişe duygusunu arttırdığını tespit etmiştir. Pek çok ailede anne, minik masum bebeğinin cinsel organı ile oynadığını görerek dehşete düşmekte ve bu memnuniyetsizliğini çocuğa aktararak, onda bir çeşit seks fobisinin oluşmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak da çocuk kendi cinselliği ile bağlantısını kaybetmektedir, çünkü ona göre cinsel konularla ilgili endişe duymaktan

kaçınmanın yolu cinsellikten kaçınmaktır. Bunun sonucu olarak da ergenlikte bir ihtiyaçların çatışması dönemi yaşanmaktadır (Adams, 1995, s.60-62).

Ergen buluğ dönemine girer ve kendi cinsel organlarının farkına varır. Cinsel organları onun için bir zevk kaynağı haline gelir ve cinsel rahatlama önemli olmaya başlar. Ancak, daha önce cinsiyetle ilgili o kadar çok yasakla karşılaşmıştır ki, cinsel istekleri tatmin etme duygusu, endişeden arınma ihtiyacı ile çelişir. Üstüne üstlük genç, kendisinden bu dönemde karşı cinsten birisi ile yakın ilişki kurmasının beklendiğini algılar ve daha önceleri onun için endişe kaynağı olan cinselliğinin bu dönemde önem kazanmasının beklendiğini fark eder. Ancak şimdiye kadar karşı cins hakkında sadece klişeleşmiş bilgileri edindiğinden onlarla nasıl iletişim kuracağını bilememektedir. Son olarak da, şimdiye kadar kendi cinsinden arkadaşlar edindiği dönemde onu bir dereceye kadar rahat bırakan ebeveyni harekete geçmeye başlayabilir. Anne-babalar kendilerinin duydukları birtakım endişeler yüzünden, gencin karşı cinse ilgisinden dolayı bazı baskıcı davranışlar içerisine girebilirler. Bu durumda kullanılan en yaygın yöntemlerden birisi de gencin üzerine düşmedir. Anne-babalar, çocuklarının üzerine düşerek onların gerilimli, endişeli bir hayat sürmelerine neden olurlar. Bu şekilde davranarak, çocuklarının seks gibi yetişkinlere ait konularla ilgilenmelerini önlemeye çalışmakta ve kendilerince bu şekilde onları bir hastalık kapmaktan veya evden ayrılmalarına neden olacak bir şey yapmaktan alıkoymaya çalışmaktadırlar. Gençler bu gerilimlerden bir ölçüde kurtulmak için karşı cinsten uzak durmayı ve cinsel ihtiyaçlarını kendi kendilerini tatmin ederek gidermeyi deneyebilirler. Mastürbasyon olarak tanımlanan bu davranış, serbest cinsel gelişime sınırlamalar getiren pek çok kültür tarafından onaylanmaz. Sullivan'a göre ergenlik dönemi, ergen ne yaparsa yapsın bir cehennem hayatına dönecektir. Sözü edilen diğer kuramlar gibi Sullivan da kuramının erkek çocuklar için daha geçerli olduğu söylenmektedir (Adams, 1995, s.60-62).

### 2.1.3. Toplumsal Öğrenme Kuramının Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı:

"Toplumsal Öğrenme Kuramının" cinsel gelişime bakış açısı ele alındığında, insanların sadece içgüdüleri ile hareket etmedikleri ve cinsel davranışların öğrenildiği yolunda açıklamalar ortaya çıkmaktadır. Edimsel koşullanma ilkelerine bakıldığında, ödüllendirilen davranış o davranışın sıklığının artmasına neden olur. Bu görüşe göre, ergen ilk flörtü ile yaşadığı cinsel deneyimde başarılı olduysa bunu diğerlerine de yansıtacaktır. Diğer bir öğrenme ilkesi olan "çağrışımlar yoluyla öğrenmeye" (learning through association) bakıldığında, yeni öğrenmelerin önceki yaşantıları çağrıştıracağı ve etkileyeceği düşünülmektedir. Bunu cinsellik boyutunda ele aldığımızda örneğin, bir genç kızın ilk cinsel deneyiminin acı verici ve rahatsız edici olması onun daha sonraki deneyimlerini olumsuz duygularını çağrıştıracağı için etkileyecektir (Garbarino,1985).

Toplumsal öğrenme kuramcıları, edimsel koşullanma ilkesinden hareketle toplumsal iletişimin öğrenme sürecini etkileyeceği görüşünde birleşmişlerdir. Toplumsal öğrenme kuramına göre, taklit ve özdeşim cinselliğin algılanışı boyutunda önemli rol oynamaktadır. Bu süreç cinsel kimliğin gelişimi açısından önem taşımaktadır. Çocuklar kendi cinsiyetlerinden olan ana babalarını taklit ederek kendi cinsiyetlerine uygun davranışları öğrenirler (Elias, 1987). Anababanın dışında kitle iletişim araçlarında yer alan kişiler ergenler için model oluşturmakta, bir genç kızın nasıl giyinirse daha çekici olacağı ya da bir genç erkeğin nasıl davranırsa etkileyici olabileceğini ortaya koyan nitelikteki reklamlar bunun en tipik örneğini oluşturmaktadır (Garbarino, 1985).

### 2.1.4. Sosyolojik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı:

Sosyolojik kuram açısından cinselliğe bakıldığında, cinsel davranışların toplumsallaşma ile birlikte biçimlendiği söylenebilir. Kültürel değerler ve tutumlar bireyin cinsel etkinliğinde belirleyici rol oynar. Bir başka deyişle, içinde bulunduğumuz toplumun değer yargıları, tutumları ve kuralları bireyin cinselliğini ve cinselliği algılayışını biçimlendirmektedir. Toplumsallaşma süreci, rollerin özellikle cinsiyet rollerinin öğrenildiği bir süreç olmakta ve erken çocukluk döneminde etkin olan anababa, ergenlik dönemi ile birlikte yerini diğer yetişkinlere, okula, akran grubuna ve kitle iletişim araçlarına bırakmaktadır. Ergenin bu süreç içerisinde nasıl davranacağı toplumun yüklediği değerlerle belirlenmektedir (Garbarino, 1985).

İnsan cinselliği, gelişim evresinden bağımsız olarak, kültürel gruplar içinde ve kültürel gruplar arasında değişkenlik gösterir. Bu değişkenliğin bir bölümü, farklı kültürlerin başat değerlerine, kısmen de insan davranışındaki bireysel farklılıklara yüklenebilir. İnsan cinselliği içinde yaşanılan tarihsel dönemden etkilenir. Cinselliğe ilişkin toplumsal çatışmalar, bireylerin ve alt-grupların davranışları, düşünceleri ve duyguları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Wagner, Amerika'da ergenlerin cinsiyet ile ilgili davranış ve tutumlarının hızla değişime uğradığı iki dönemden söz eder. Birincisi, 1915 ile 1920 yılları arasındaki I.Dünya savaşı dönemi, diğeri ise, 1965 ile 1970 yılları arasındaki Vietnam savaşı dönemidir. Ekonomik ve politik farklılaşmanın bu dönemde hızlı olması ergenlerin cinsiyete bakış açılarını farklılaştırmıştır. Bu her iki dönemde de evlilik öncesi cinsel ilişki ve boşanma oranları göreceli olarak artmış ve cinselliğin özgürce yaşanması yönünde eğilimler ortaya çıkmıştır. Özellikle ilk dönem, cinsellikle ilgili iletişimin ve açıklığın arttığı ve insanların cinsel yaşam biçimlerini seçme hakkına sahip oldukları inancının yaygınlaştığı bir dönem olarak belirtilmektedir (Wagner, 1980). Benzer biçimde diğer ülkelerde de ekonomik ve

politik değişimlerle birlikte, cinsellik kavramlarına bakış açısında ve cinselliğin yaşanış biçiminde farklılaşmalar söz konusu olmuştur.

### 2.1.5. Antropolojik Kuramın Ergenlikte Cinsel Gelişime Bakış Açısı:

Antropolojik kuramının önde gelenlerinden birisi Margaret Mead'dır. Mead 1938'de Samoa adası yerlileri üzerinde yaptığı bir araştırmayı yayınlamış ve yazısında ergenlik döneminde yaşanan "fırtınaların ve stresin" evrensel bir sorun olmadığından söz ederek ortalığı biraz karıştırmıştır. Mead, Samoalı kızların ergenliğe sorunsuz ve yumuşak bir şekilde geçtiğini gözlemlemiştir. Mead'e göre Samoa'da birkaç istisna dışında ergenlik bir kriz ve stres dönemi olmaktan çok, ilgi duyulan konuların yavaş yavaş olgunlaştığı bir dönemdir. Adadaki kızların zihinleri hiçbir çelişki, felsefi düşünce ya da ileriye dönük isteklerle meşgul değildir. Tek istedikleri şey evlenmeden önce olabildiğince çok sevgiliye sahip olarak yaşamak ve daha sonra da kendi köylerinden birisiyle evlenerek birçok çocuk sahibi olmaktır (Akt.: Adams, 1995, s.64-65).

Mead'e göre Amerikan gençliği farklı bir durumdadır. Amerikalı gençler ergenlikte pek çok güçlükle karşı karşıya kalırlar. Mead'e göre Samoa'da cinsellikle ilgili hemen hemen hiçbir tabu yoktur. Gençler cinsellikle çocukluk dönemlerinde tanışmaktadırlar ve evlilik öncesi seksten uzak durmaları kendilerinden beklenmemektedir. Oysa, Amerikan geçliğine ise cinsellikten uzak durmaları tavsiye edilmektedir. Sonuç olarak gençlerin uyanan cinsel istekleri toplumun kültürel normları ile ihtilafa düşmekte ve bunun sonucu olarak da bir fırtına ve stres dönemi yaşanmaktadır (Akt. Adams, 1995, s:64-65).

## 2.2. Ergenlikte Depresyon Kuramları

### 2.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Umutsuzluk ve melankoli olarak düşünülen depresyonun 20. yüzyılın başlarında ele alınışındaki ilk formülasyonlar genellikle psikanalitik yönelimliydi. 1911 yılında Abraham, depresyon ve üzüntü arasında psikodinamik bir farklılık olduğunu öne sürmüş ve depresyonun sevilen bir nesnenin kaybedilmesinden doğan saldırganlığın bastırılmasından dolayı ortaya çıktığını ifade etmiştir. Bundan hemen sonra, Freud (1917) "Yas ve Melankoli" başlıklı yazısında normal yas ve depresyon (melankoli) arasındaki ayırımı kesinleştirmiştir. Depresyon gerçek veya hayali sevilen bir nesnenin kaybedilmesi sonucunda kişinin çelişkili duygular (ambivalence) içine düşmesi ve bunun sonucunda benlik saygısının azalması olarak görülmüştür. Yas ve depresyon arasında dinamik açıdan en önemli ayırdedici özellik de budur (Akt. Reynolds, 1985).

Depresyonu daha çok ego düzeyinde ele alan psikanalistlerden Bibring (1965), kendilik değer ve saygısının azalmasını da ego düzeyinde incelemiştir. Bibring'in görüşüne göre, depresyon egoda yer alan psikolojik bir olaydır. Bundan dolayı da depresyonun sistem-içi bir çatışma olduğunu ve egonun içindeki bir bunalımı yansıttığını belirtmektedir. Bu çatışma narsisistik bir çatışmadır; yetersizlik ve aşağılık duyguları başlıca rolü oynarlar (Akt. Reynolds, 1985).

Depresyonun psikanalitik incelemesinin sonucunda ortaya çıkan en önemli konulardan biri süperegonun depresyon mekanizmasındaki yeridir. Psikanalitik görüş, çocukların süperegolarının tam anlamıyla gelişmediğini, bu yüzden de çocuklarda depresyona rastlanmadığını vurgulamaktadır. Ancak çocukluktan çıktıktan hemen sonra id veya süperegonun ego üzerindeki göreceli baskınlığının ergenlerde depresyona veya depresif davranışlara neden olabileceği belirtilmektedir (Akt.: Gür, 1996).

### 2.2.2. Bilişsel Yaklaşım

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan bilişsel görüşe göre, depresyonun nedeni temelde bir duygulanım bozukluğu değil, bilişsel bir bozukluktur. Beck (1979, s. 35-37), depresyonun oluşmasında 3 önemli bilişsel örüntüden bahseder. Bunlar:

1. Kişinin Kendine Olumsuz Bakışı: Depresif kişi, kendini yoksun, eksik, yenilmiş, değersiz ve yetersiz olarak görür. Beğenilmediğine ve sevilmediğine inanır; kendinde gördüğü eksikliklerden dolayı kendini reddeder.
2. Yaşamına Olumsuz Bakış: Depresif kişi, çevresiyle etkileşimini, yenilmişliğinin ve eksikliğinin bir göstergesi olarak yorumlar.
3. Geleceğe Olumsuz Bakış: Kişi geleceğini umutsuz, sonu belirsiz yoksun ve engellenmiş olarak görür.

Kişinin kendilik kavramı, kişisel deneyimlerinden, önemli kişilerle özdeşiminden, diğer kişilerin kendisine davranışından türer ve olumlu veya olumsuz olabilir. Eğer olumsuz tutumlar devam ederse, bu kavram olumsuz kendilik şemasına dönüşür. Bu temeldeki negatif yargı, yoksunluk ve ret durumu tarafından aktive edilerek depresyona neden olur (Akt.: Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979, s. 176).

Davranışçı görüş temeline dayanan Seligman ve arkadaşlarının Öğrenilmişlik Çaresizlik modelinde bilişsel etmenlerin de rolü önemlidir. Seligman deney hayvanlarına elektrik verirken bir yandan da kaçma girişimlerini engellemiştir. Bir süre sonra hayvanların mücadeleyi bıraktıkları, durgunlaşıp, üzüntülü bir hal aldıklarını gözlemlemiştir. Bu durumu insanlardaki depresif hallerle kıyaslamışlar ve çocukluk döneminden itibaren olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan ve bu tür olaylar karşısında çıkış yolu bulamayan, çaresiz kalan kişilerde depresif durumların oluştuğunu ileri sürmüşlerdir (Akt. Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979, s.67-69). Seligman, depresyona, koşullu desteğin

azalmasıyla ortaya çıkan ilgisizliğin eşlik ettiğine inanmaktadır. Diğer bir deyişle, depresyona girmiş ergen yüksek derecede bir ilgisizlik gösterir; çünkü daha önce sahip olduğu değerleri tekrar elde etmesini sağlayacak mevcut herhangi bir araca sahip değildir (Akt. Beck, Rush, Shaw, Emery, 1979, s. 74-78).

### 2.2.3. Çağdaş Modeller

Depresyonun doğasını, oluş nedenlerini anlamaya yönelik bu klasik yaklaşımların yanı sıra, daha güncel bir takım yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bunlardan Yaşam Stresleri Modeli (Life Stress Model)'ne göre, olumlu ve olumsuz yaşam olayları depresyonu hızlandırmaktadır. Depresyonlu ergenler kontrol grubuna göre 3 kat daha fazla stresli yaşam olayları rapor etmişlerdir (Garfinkel, Gabrielle ve Weller, 1990, s.84).

Sosyal Beceri Eksikliği Modeli (Social Skills Deficits)'ne göre ise depresif çocuklar kendi çevrelerinden olumlu pekiştiriciler (ödüller) sağlamada yeterli becerilere sahip değillerdir. Olumlu pekiştiricinin yokluğu depresyonla sonuçlanır. Ancak sosyal yeteneklerdeki eksikliğin gerçekten depresyondan önce gelip gelmediği ve depresyona neden olup olmadığı açık değildir (Kashani ve Sherman, 1988).

Aynı yazarların ortaya koyduğu Öz-Kontrol Modeli (Self-Control Model), depresif kişilerin kendini ödüllendirme, değerlendirme ve kurgulamada (self-monitoring) yetersizliklere sahip olduğunu varsaymaktadır. Depresif hastalar kendi davranışlarının uzun dönemli sonuçlarından çok, kısa dönemli sonuçları ve olumsuz olaylar üzerine odaklanır. Burada kendini ödüllendirmede yetersizlik ve kendini cezalandırmada bir abartı vardır (Kashani ve Sherman, 1988).

Ana-baba Çocuk İlişkileri Modeli (Parent-Child Relations Model) ise depresyonu, zayıf aile çocuk ilişkilerinin bir sonucu olarak görür. Yapılan

çalışmalarda depresif çocukların kendi ailelerini sıklıkla asabi, cezalandırıcı, küçümseyici bulduklarını ve çoğunlukla ayrılmış anne babaların çocukları olduklarını rapor ettikleri belirtilmektedir (Kashani ve Sherman, 1988).

Kagan, buluğ çağında sosyal baskının artması, gençlerin kendilerini aile ortamından çıkmak durumunda hissetmeleri nedeniyle aile desteği konusunda daha duyarlı olmaları ya da ilgili genetik duyarlılığın ancak bu dönemde ortaya çıktığı gibi depresyona yönelik nedenler ileri sürmektedir (Akt. Kashani ve Sherman, 1988).

McCartney, birçok ergenin bu gelişimsel dönemdeki büyüme aşamasını başarılı bir şekilde geçerken, bazılarının bunu başaramadığını ifade etmektedir. Bu aşamada çoğu ergenin bir kaos içinde, dünyayı güvenilmez ve kendilerine önem vermez gördükleri ergen karmaşasının bir parçası olarak depresif hale geldiklerini belirtmektedir. McCartney 'e göre, ergenlikte kimlik oluşumu görevinin yani sıra, güçlü bir kendini anne babadan ve aileden ayırma duygusu ve ikincil bir özerklik kazanma görevi de gündeme gelmektedir. Bu aşama, anne baba ile sosyal çevrenin desteğini ve yardımını gerektirir. Eğer çocuğun içinde yaşadığı yakın çevresi ve toplum, olumlu kimlik geliştirme ve rol kazanma için yeterli nesne ilişkilerine izin veren bir çevre sağlamakta başarılı olmazsa, ergen bu durumda yetersiz kalabilir ve depresif olabilir (Akt. Kashani ve Sherman, 1988).

## 2.3. Ergenlikte Kaygı Kuramları

### 2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Kaygıya yönelik psikodinamik kuram Freud'la başlamıştır. Freud'un kaygı konusundaki ilk yazısı 1894'te yayımlanmıştır. Freud, ilk çalışmalarında kaygının ruhsal aygıtın dürtüsel yanı olduğuna, yani "id"le "ego"nun çatışmasına karşı koymak için ortaya çıkan bastırma düzeneğinin bir sonucu olarak ortaya çıktığına

işaret etmektedir. Daha sonra bu çatışmaya dürtüleri denetim altına almak için süperegonun da karıştığını belirtmektedir. Bastırma düzeneğiyle dürtüsel enerji bilinçaltında birikmekte, bu enerji kaygıya dönüşerek boşalmaktadır. Freud daha sonra kaygıyı psikolojik yaklaşımla ele almış ve iki döneme ayırmıştır. Bunlar birincil ve ikincil kaygıdır. Birincil kaygı; doğum süreciyle başlar. Doğum anında bebek savunmasızdır ve birçok yabancı uyaranla karşılaşır ve yoğun bir kaygı ortaya çıkar(Muuss, 1988).

Birincil kaygıdan sonra yaşam kaygılarına geçiş ruhsal aygıtın id, ego, süperego süreçlerinin ayrımlaşarak olgunlaşmasıyla ilgilidir. Freud bunu iki grupta ele almaktadır:

1. Nesnel kaygı.
2. Nevrotik kaygı.

Nesnel kaygı normal kaygıyla aynıdır, nevrotik kaygı dürtüsel kaynaklıdır. Bu tür kaygı içsel bir tehlike tarafından uyarılır, id ve süperegodan doğar. İd kaynaklı kaygı bir anlamda bu ilkel dürtüler engellenmediği zaman ortaya çıkacak sonucun korkusudur. Süperegoya bağlı kaygıda ise egoda utanç ve suçluluk olarak algılanan durumlar etkilidir. Freud, yeni görüşler, deneyimler ve tartışmalarla kuramını yenilemiştir. Son yazısında Freud, kaygının bilinç dışı olarak birey fark etmeden oluştuğunu tartışmaktadır. Kaygı bir sinyaldir, egonun örseleyici (travmatik) yaşantıya bir tepkisidir. (Akt. Ceyhun ve Ceyhun 1994).

Kaygı kavramına Freud dışında ışık tutmuş yazar ve araştırmacılar arasında Kierkegaard (1849), Goldstein (1940), Cannon (1932), Sullivan (1946) ve Horney sayılabilir. Kierkegaard, "Ölüme dek süren hastalık" diye tanımladığı kaygıyı yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak görmüş, nevrotik kaygının benliğin dağılmasından ve anlamsızlıktan doğduğu görüşleriyle çağdaş kavramlara temel hazırlamıştır (Akt.: Ceyhun ve Ceyhun 1994).

Goldstein'e göre, kaygının ortak öğesi, bireyin yeteneğiyle ondan beklenenler arasındaki uyuşmazlıktır; bu durum ise insanın kendisini gerçekleştirebilmesini olanaksız kılar. Canon kaygıyı, dengeleşimi bozacak tehlikelere karşı bir tepki ya da bozulan dengeleşimi yeniden düzenleme çabalarının başarısızlığa uğraması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak yorumlamıştır. Sullivan insanı kültürün bütünleyici bir parçası olarak ele aldığından, kaygının da bireyin insan ilişkilerini tehlikeye sokan durumlardan kaynaklandığı görüşünü savunmuştur. Varoluşçular ise kaygıyı, insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmede karşılaştığı güçlüklerle açıklamışlardır. Deutsch, anababa veya anababa yerine konan kişilere yönelik saldırganlığın kaygı yarattığını söylemiştir (Akt.: Geçtan, 1988).

Kaygının anlaşılmasında en önemli katkılardan biri de Horney'den gelmiştir. Horney, korkuyla kaygıyı sık sık eşanlamda kullanarak, iki kavram arasındaki yakınlığı belirtmiştir. Aslında, her ikisi de tehlikeye karşı geliştirilmiş duygusal tepkilerdir. Her iki duygu da, titreme, terleme, ölüm korkusu yaratabilecek denli hızlı kalp atışları gibi bedensel belirtilerle birlikte yaşanır. Ancak aralarında önemli bir fark bulunur. Korku, bir insanın karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir duygudur; oysa kaygıda, durumla orantısız, hatta çoğu kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepki söz konusudur. Ancak gösterilen tepkinin, içinde bulunulan durumla orantılı olup olmadığı, o kültürde geçerli olan bilgilere ve inançlara bağlıdır. İnsan kaygıdan kaçabilmek için her türlü yola başvurabilir. Bunun nedeni, kaygının insanın yaşayabileceği en katlanılmaz duygulardan biri olmasıdır. Horney, kaygının oluşumuna düşmanca dürtülerin neden olduğunu söylemektedir. Düşmanca duyguların bastırılmasından kaynaklanan kaygı değişik biçimler alabilir. (Akt.: Geçtan, 1988).

Yeni grup analistler, kişilerarası ilişkiler üzerinde durmaktadır. Bunlar kaygıyı aşağılanma duygusunun, benlik saygısını yitirmenin, benlik-özdeşimi sorunlarının ortaya çıkardığını dile getirmişlerdir (Nemiah, 1988).

### 2.3.2. Gelişimsel Kuramlar

Kaygı, ayrılmaya verilen yanıtın doğuştan programlanmış parçasıdır (bağımlılık değildir) (Lipsitz ve Ark., 1994). Gelişim konusunda yapılan araştırmalarda bebeklikten ergenliğe kadar olan dönemde normal korkuların yaşanıp bittiği saptanmıştır. Çocuklarda korkunun çeşitli biçimleri görülebilir; hayvandan, karanlıktan, gök gürültüsünden, şimşekten korkma gibi. 2-4 yaşlarında karanlık ve düş ürünü yaratıklardan korkma vardır. Okul döneminde (6-12 yaş) mistik olaylardan, hayvanlardan ve bedensel yaralanmalardan korkulur; 12-15 yaşlarında sosyal ilişkiler, dikkat çekme en çok korkulan durumlardır. Ergenlerde ise (15-18 yaş) ölüm korkusu ön plana geçmektedir (Ceyhun ve Ceyhun, 1994).

### 2.3.3. Öğrenme Kuramları:

Kaygı ve korkuyu açıklayan öğrenme kuramları önemli değişikliklere uğramıştır. Bu yüzyılda kaygıya ilişkin öğrenme kuramları çoğunlukla yalın korkuların nasıl kazanıldığı üzerine odaklaşmıştır. Ancak, son zamanlarda, klasik koşullanmanın basit modellerinin basit korkuları bile açıklamada yetersiz kaldığının kanıtlanması ve davranışçı terapinin yararcı (pragmatik) geleneğiyle daha etkili sağaltımların geliştirilmesiyle, öğrenme kuramcıları kaygı bozukluklarının çok yönlü doğasını açıklamak için etkileşimsel modelleri kabul etmişlerdir.

Tepkisel Koşullanma Kuramı: Watson ve Morgan kaygı ve korku konusunda yeni bir görüş geliştirmişlerdir. Pavlov'un klasik koşullanma kuramından etkilenerek, Watson ve Morgan kaygının koşullu bir tepki olduğunu ileri sürmüşlerdir. Eğer koşullu bir uyarıcı, koşulsuz bir uyaranla sık olarak eşleşirse, koşullu bir tepki olarak kaygı ortaya çıkarır bir hale gelir savını öne sürmüşlerdir (Ceyhun ve Ceyhun, 1994).

### 2.3.4. Bilişsel Kuramlar

Bu kurama göre kişinin kendi düşünce, değerlendirme ve yargıları, kaygı oluşumundan sorumludur. Başka bir deyişle, kişinin düşünce içeriği kaygının oluşumunda ve sürmesinde rol oynamaktadır. Bilişsel bakış açısı üç varsayıma dayanmaktadır:

1.Zarar geleceği beklentisi, tepkisini doğurur.
2.Zarar geleceği beklentisi öğrenilmiştir.
3.Gelebilecek zararın doğurduğu kaygı, zarar ile doğru orantılıdır.

Beck ve Emery modele yeni bir bakış açısı getirmişlerdir. Bireyin kaygı şemasındaki bilişsel önermeleri, ona gelecek tehlike ya da zarar temalarını yansıtır. Bireyin kaygı geliştirme süreci onun durumu ilk algıladığı dönemle ilişkilidir. Eğer durum birey için ilk anda tehlikeliyse, yeni düzenekler geliştirilerek bununla başa çıkılmaya çalışılır (Papay ve Gorman, 1995).

Bandura tarafından geliştirilmiş olan "Sosyal Bilişsel Kuram"a göre kaygı, karşılıklı etkileşime dayanmaktadır. Çevresel olaylar, kişisel etkenler ve davranışlar arasındaki etkileşim, kaygının oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Bandura, bireyin kendine güveninin ve yeteneklerinin korkuyu azaltmada en önemli etken olduğunu belirtmektedir (Ceyhun ve Ceyhun, 1994).

## 2.4. Ergenlerde Beden İmgesi Kuramları

### 2.4.1. Psikanalitik Yaklaşım

Beden algısı konusu, diğer yaklaşımlar arasında en fazla psikanaliz ve psikanalitik yönelimli kuramlar içinde önem taşımaktadır. Psikanalistler, kişinin yaşamının erken dönemlerinde, çevre ve benlik arasında ayırım yapamadığını

düşünürler. İçgüdüler ve sevilen nesnelerle olan yaşantılar, iç ve dış çevredeki nesneler arasındaki bir ayırımın gelişmesini sağlar (Shontz, 1969; Akt.: Muuss, 1988 ). Fenichel, psikanalitik yaklaşım açısından bedenin, iç ve dış yaşantıları ayırmadaki önemini vurgularken şöyle demektedir;

"Kişinin kendi vücut kavramı, gerçeklik duygusunun gelişmesinde çok özel bir rol oynar. Önce, yalnız bir gerilim, yani "içerikteki bir şeyin" algısı vardır. Daha sonra, bu gerilimi gidermek için bir objenin bulunduğunu farketmekle, dışarıdan bir şey olduğunu anlarız. Vücudumuz aynı zamanda her ikisidir. İç ve dış (dokunma) duyularımıza ilişkin verilerin aynı anda ortaya çıkmasına bağlı olarak vücudumuz, dünyanın geri kalan bölümünden ayrı bir şey haline gelir ve böylece kendini, kendi olmayandan ayırt etmesi mümkün olur. Vücut ve organların zihinsel tasarımlarının tümü olan vücut imajı, "ben" fikrini oluşturur ve egonun daha sonraki biçimlenmesinde özel bir önemi vardır" (Fenichel, 1974).

Fenichel, beden imajının gerçek bedenle eş anlamlı olmadığını, giysilerin, kesilmiş organların beden imajına girebildiğini, yabancılaşmış organların beden imajından çıkarılabileceğini ileri sürer (Fenichel, 1974).

Psikanalitik yaklaşıma göre, beden imajının gelişim evreleri, psikoseksüel gelişim evrelerine denk düşmektedir. Oral, anal, fallik, latent ve genital gelişim evrelerinden geçen psikoseksüel gelişim, beden imajının gelişimi ile birliktedir (Shontz, 1969). Guash, psikanalitik görüşün beden imajına yaklaşımına ilişkin olarak şöyle demektedir;

"Psikanaliz bize, haz kaynağı olabilen beden bölgelerinin, beden imajının gelişiminde yönlendirici bir rol oynadığını göstermiştir" (Akt.: Onur, 1985).

Kısaca özetlenecek olursa, psikanalitik yaklaşım açısından beden imajı, iç ve dış gerçekler arasındaki temel ayırımı sağlaması ve kişinin kendisini farketmesi nedeniyle önemlidir.

Adler'in Bireysel Psikoloji kuramı, dolaylı olarak beden imajı ile ilgili görünmektedir. Adler'in kişilik kuramında önemli yeri olan "eksiklikten kurtulma çabası", diğer adıyla "üstünlük çabası" kavramı, insanın eksi bir durumdan artı bir

duruma geçmek için sürekli çaba içinde olduğu anlamına gelmektedir. Adler'e göre, bu çabalar insanın sürekli gelişiminin temelini oluşturur (Akt.: Geçtan, 1988). Eksiklikten kurtulma çabası, beden özellikleriyle ilgilidir. Adler, sosyal plandaki kişisel yetersizlik ve başarısızlıkların neden olduğu çeşitli beden bölgelerinin telafisi sonucu, kişide ruhsal bunalımların ortaya çıktığını ileri sürmekte ve organik veya işlevsel olarak özürlü bulunan organdan dolayı bir aşağılık duygusunun yaşandığını belirtmektedir. Böylelikle bir başka organın ya da beden bölgesinin yükü artmakta ve açığın kapanması sağlanmaktadır. Böylesine aşırı geliştirilmiş bir organ, beden imajına egemen olmakta ve böylece bir uyumsuzluk yaratmaktadır (Hall and Lindzey, 1978).

Jung'un Analitik Psikoloji kuramında, beden imajını oluşturan temel kavram "mandala"dır. Jung'a göre "mandala" dörde bölünmüş bir biçimdir, merkezi çevreye bağlayan yarı çaplarla bölünmüş bir daire, bir "çakra"dır, mandala bütünlüğü simgeler (Velioğlu, 1978). Mandala koruyucu kabuktur, yani bedenin dış yüzeyidir. Kişinin bedenini bedeninden olmayandan ayıran kılıf deridir. Bu koruyucu deri sayesinde birey, kendinden olan ve olmayanı birbirinden ayırır (Ziyalar, 1985). Jung'a göre, kendimizi yönlendirmede kullandığımız dört işlev vardır; duyuş (sensation), düşünme (thinking), hissetme (feeling) ve sezgi (intuition). Jung bu işlevlerle şekillenen psikolojik tipler belirlemiştir. Jung, bu tiplerin bedeni kullanımlarıyla ilgili açıklamalar yapmıştır. Örneğin, sezgici tiplerin genellikle bedenleri olduğunu unuttuklarını ve kendilerini neredeyse uçacakmış gibi hissettiklerini belirtmektedir (Fordham, 1983).

Psikanalitik görüşü temel alarak yapılan diğer beden imajı çalışmaları ve tanımlamaları aşağıda özetlenmiştir.

Lerner, beden imajının varlığını sürdürebilmesi için, bedenin sürekli uyarılmasının gerekli olduğunu ileri sürer. Fisher ve Cleveland, beden imajının işlevinin, benlik ve çevre arasına sınır getirmek olduğunu vurgulamışlardır.

Horowitz ve Horowitz ayrıca Duff ve Stratton beden imajının içine çok az girilebilen tampon bir bölge, sınırları içinde benlik olan koruyucu bir tabaka olarak tanımlarlar. D.G. Brown, beden imajıyla ilgili literatürü gözden geçirmiş ve beden imajının içgüdüsel yaşantılarla dış gerçekler arasında ilişki kurmada çok önemli rol oynadığını işaret etmiştir. Ayrıca uyum bozukluklarının, beden imajı bozukluklarından kaynaklanabileceğini vurgulamıştır. Peto, psikoterapide transferans ilişkilerine ait bazı sorunları hastanın beden imajının olgunlaşmamış olmasına bağlamaktadır. Keiser beden imajı bozuklukları ile ilgilenmiş ve beden imajı bozukluklarının, soyut düşünme yeteneğinin gelişmemiş olmasından kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bcyhowski, psikozların ortaya çıkmasında beden imajının rolü üzerinde durmuştur. Beden imajı bozukluklarının psikolojik ve somatik kaynakları olduğunu ileri sürmüştür. Bruch ise yaptığı çalışmalar sonucunda, bedene karşı yeterli duyarlılığın gelişmemesinin, ileriki yaşamda şizofrenik olma tehlikesini yarattığını ileri sürmüştür (Shontz, 1969).

**Ergenlikte Beden İmajı**

Beden imajı ile ilgilenen araştırmacılar, bedenin hızlı gelişimi nedeniyle, beden imajının en çok ergenlik dönemi için önem taşıdığını belirtmektedir. Guash, beden imajının birkez oluştuktan sonra, çocukluk sırasında pek az değiştiğini, ancak erinlikte hızla değiştiğini belirtmektedir (Guash, Akt.: Onur, 1985). Berscheid, Walster ve Bohrnstedt, beden imajının öneminin en çok ergenlik döneminde yoğunluk kazandığını belirtmektedir (Berscheid, Walster ve Bohrnstedt, 1973).

Guash (1985), ergenlikte beden değişiminin önemini şöyle vurgulamaktadır;

"Ergen, hızla ortaya çıkan ve bedenin tümünü etkileyen çeşitli erinlik değişimlerini bütünleştirmede güçlük çeker. Şimdiye kadar o denli bildik olan bu beden aniden yabancı olup çıkar. Beceriksiz ve sakar olur. Hormon salgılarındaki önemli ve ani değişimler heyecansal duyarlılıkta ve fiziksel enerjide ani değişikliklere yol açarlar. Kas gücü hızla artar ve aniden değişen beden ölçüleri,

kendi bedeninin ve içinde geliştiği çevrenin boyutlarını yeniden algılama sorununu getirirler. Büyüyen bu beden yetişkinlerin bedeniyle ve çevrenin ögeleriyle artık aynı oran ilişkilerine sahip değildir. Ergen boyutları değişmiş bir çerçevede hareket etmeye çalışan bir kör gibidir" (Akt.: Onur, 1985).

Bu açıklamalardan, ergenin bedeninin değişimlerini kabul etmek ve hızla gelişen bedenine ilişkin yeni imajlar yaratmak durumunda olduğu anlaşılmaktadır.

Hamacheck bazı ergenlerin beden imajlarından son derece doyumsuz olduklarını, bu doyumsuzluk nedeniyle sporla uğraşmadıklarını, dans etmediklerini, hatta flört etmeye girişemediklerini vurgulamaktadır. Buna karşın, bazı ergenlerin bedene ilişkin narsisist sevgileri yüzünden, toplumsal ve zihinsel gelişimlerini gözardı ettiklerini, tüm dünyalarının bedenleri üzerinde yoğunlaştığını da belirtmektedir (Hamacheck, 1978). Beden imajı, ergenin toplumsal etkinliklere katılmasını engelleyecek ya da onu diğer gelişimlerden alıkoyacak kadar aşırı bir nitelik kazanmış olabilir.

Shontz, spor ve dans gibi karışık bedensel etkinliklerde bulunmanın, bedene olan ilgiyi arttırdığını ve beden imajı açısından önemli olduğunu belirtmektedir (Shontz, 1969). Bu tür etkinlikler, özellikle ergenlik döneminde yoğunluk kazanır.

Ergenlik döneminde, olgun bir kimliğin başarılı bir şekilde kazanılabilmesi için, kişinin fiziksel ve psikolojik yönden kendini tanıması ve kabul etmesi gereklidir. Ergen kız ayhali dönemlerini, gelişen göğüslerini, genişleyen kalçalarını kabul etmeli ve tüm gelişmeleri arasında bir bütünlük sağlayabilmelidir (Akt.: Onur, 1985). Ergenlik dönemindeki erkek de, kılların gelişimini, sesin kalınlaşmasını, omuzların genişlemesini kabul etmelidir.

Ergenlik döneminde beden imajının sağlıksız bir biçimde gelişmesi de olasıdır. Örneğin, erkeklik ve kadınlık fiziksel görünümüne ilişkin olarak, kültürel normlardan farklılaşmak kaçınılmaz hale geldiğinde ve kişi cinsel anatomisi ve

işlevleri konusunda bilinçsiz hayaller, çatışmalar yaşadığında, beden imajı sağlıksız hale gelebilir. Örneğin, kızlarda aşırı kas gelişimi ya da dümdüz, gelişmemiş bir göğüs yapısı huzursuzluk yaratabilir (Akt.: Onur, 1985).

Bütün bu açıklamalardan, ergenlik döneminde, bedenden doyumlu olmanın, başka bir deyişle, bedensel özelliklerini beğenmenin sağlıklı gelişime yol açacağı sonucuna varılmaktadır. Bu nedenle, ergenlerin bedenlerinden ne derece doyumlu olduklarının ve hangi etkenlerin bu doyuma katkıda bulunduğunun öğrenilmesi çok önemlidir.

### 2.4.2. Varoluşçu Görüş

Varoluşsal yaklaşımdan öncelikle etkilenmiş olan kuramcılar genelde beden imgesinden soyut bir yapı olarak söz etmezler. Ancak insan varoluşunun bir koşulu olarak bedene fazlası ile dikkat çekerler.

Varoluşsal düşüncenin yetkin sözcüsü olan Ponthy 'bedenin bir varlık olarak nesnel bir doğaya sahip olduğunu" ileri sürmüştür. İnsan bedenin nesnelliği insan varoluşuna anlam verir. Organizma ve çevre arasındaki ilişkiler varoluşsal anlamı oluşturmada önemlidir fakat bu ilişkiler daima belirsizdir, hem ilişki kurulan nesnelerle hem de bedenle ilişki kurma, beden özneyi kapsaması gerektiği için, duygusal yönden analiz edilmesi güçtür (Shontz 1969).

Varoluşçu yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, beden imajı kavramından kuramın bir parçası olarak söz etmemişler, insan varlığı açısından beden üzerinde durmuşlardır. Varoluş felsefesinin ünlü isimlerinden Merleau-Ponty, bir varlık olarak bedenden söz etmiştir. Merleau-Ponty, nesneler arasında bedenin biricik olduğunu, bedenin duyumların kaynağı olduğunu ve ruhun bedenden ayrılamayacağını belirtmektedir. Buytendijk, bedeni, psikolojik anlamlarla örtülü ve yaşantıların kaynağı olan bir sistem olarak görmüştür. Bedenin aktif olarak

harekete geçme potansiyeli üzerinde durmuş ve bedenin ancak bir bütün, bir gestalt olarak algılandığında etkiye sahip olduğunu ileri sürmüştür. Diğer bir varoluşçu düşünür olan Beets, bedenin diğer kişilerin bedenleriyle ilişkili olarak ve geçmiş, bugün ve beklenen gelecekle ilişki içinde yaşandığını ileri sürmüştür. Straus, insanın varoluşu açısından bedenin dik duruşunun önemini vurgulamıştır. Straus'a göre, insan bedeninin dik durabilmesi onun özgür oluşunu simgelemektedir (Shontz, 1969).

Tarihsel olarak, beden yaşantılarıyla ilgili uygulamalı araştırmalar, "beden şeması" kavramını ortaya koyan Henry Head ile başlamıştır. Head kişinin geçici olarak kendi beden imajını çizdiğine inanır (Ziyalar, 1985). Head ile başladığı kabul edilen beden imajı çalışmaları Schilder tarafından devam ettirilmiştir. Schilder ilk kez 1935 yılında yayınladığı "İnsan Bedeninin İmajı ve Görünümü" (The Image and Appearance of Human Body) isimli kitapta, yalnızca bu alanda daha önce yapılan çalışmaları genişletmekle kalmamış, ayrıca beden yaşantısı konusuna yeni ve tamamen farklı bir yaklaşım getirmiştir. Head, beden şeması kavramının fizyolojik özellikleri üzerinde durmuş, kişilikle bedenin ilişkisine değinmemiştir. Schilder ise, kişilik üzerinde yoğunlaşarak beden imajı konusunu incelemiştir. Schilder çeşitli ruhsal bozukluklarda beden imajının rolünü psikanalitik yaklaşımı temel alarak incelemiştir (Shontz, 1969). Schilder'in kavramında, bedenin farkına varmak ve bedeni diğer bedenlerden ve nesnelerden farklı olarak, temel bir varlık olarak hissetmek önemlidir.

Fisher ve Cleveland, beden imajını, bedenin mekansal ve geometrik oluşumu olarak değil, tutumların ve beklentilerin temsil edildiği bir kavram olarak belirlemişlerdir (Shontz, 1969).

Jourard, kişinin bedenindeki bazı bölgeleri beğenip beğenmemesinin beden imajını değiştireceği görüşünü savunmuştur. Kişi, beğendiği organı atıf noktası olarak kabul ederek, beden imajını geliştirmektedir. Kıvırcık kirpikli, güzel gözlü

bir erkek, bu noktadan hareket ederek, kendi beden imajını dişi bir beden imajı olarak hayal edebilir (Ziyalar, 1985).

McDavid ve Harrari, derinin içindeki herşeyi kapsayan bir beden imajından söz ederler. Bu imaj, benlik kavramının bir yönü olan fiziksel benliği oluşturur (McDavid ve Harrari, 1985). Secord ve Jourard da, bedene ilişkin duyguların, benliğe ilişkin duyguları etkilediğini ileri sürmüşlerdir (Shontz, 1969).

Bütün bu farklı yaklaşımlara, farklı vurgulamalara karşın, beden imajının en yaygın şekilde kullanılan tanımı Schilder'a aittir. Schilder'a göre, beden imajı "bedenimizin zihnimizde oluşturduğu resim, yani bedenin bize nasıl göründüğüdür" (Collins ve Propert, 1983).

Beden imajı kişinin fiziksel olarak nasıl biri olduğunun imajıdır. Kişinin kendisini güzel ya da çirkin, güçlü ya da çelimsiz olarak nasıl bulduğudur (Nash, 1970). Berscheid, Walster ve Bohrnstedt ise, beden imajını diğerlerinden farklı olarak kişinin bedeninden elde ettiği doyum olarak tanımlamaktadır (Berscheid, Walster ve Bohrnstede, 1973). Fisher ise beden imajını şöyle tanımlamaktadır;

"...Kişi bedeninin ne derece çekici olduğuna ve boşlukta ne kadar yer kapladığına ilişkin bir değerlendirme yapar, bedeninin gücü ve kolayca incinip incinemeyeceği hakkında bir fikir geliştirir ve bedeninin kadınlık ve erkeklik ölçütlerine ne derece yakın olduğuna ilişkin bir karara varır" (Collins ve Propert, 1983).

Ziyalar, insanın tarihsel gelişiminde bugün için beden imajı kavramının nasıl geliştirildiğini bilmenin kolay olmadığını vurgulmaktadır. Ayrıca, ilkel insanın konuşamadığı ve soyut düşünemediği gelişim dönemlerinde, "ben" kavramından önce, bir beden imajı kavramının varolduğunun akla daha yatkın olduğunu ileri

sürmektedir. Ziyalar, ilkel insandaki beden imajı ve insanın gelişimiyle birlikte beden imajının gelişimi konusunda şöyle demektedir;

"İnsan dış dünya ile öncelikle bedeni ile tanışmış ve bu sebeple bedeninin mekandaki yeri ve konumu onun için hayati bir önem kazanmıştır. İlkel insan için "ne" veya "kim" olduğu değil, hangi şartlarda ve ne konumda bulunduğu önemli idi. Bu sebeple, ilkel insanda beden imajı psikolojik olmaktan öte, fizyolojik bir kavramdı ve boyutları bütünüyle sensoryel idraklerin biyolojik bir entegrasyonu olarak kabul edilmeliydi. İnsanda konuşmanın başlaması ve sözlü iletişimin devreye girmesi ile beden imajında da değişiklik oldu ve kişi kendi vücudu hakkında bir his ve tavırlar kompozisyonu geliştirdi. Her iki idrak birleşerek bir bütün halinde, kişide şuurlu ve öğrenilmiş, şuursuz ve refleksif "içgüdüsel" atitüdlerden ve idraklerden oluşan bir beden imajı meydana geldi" (Ziyalar, 1985).

Shontz (1969)'un belirttiği gibi, Bujlendijk (1961) bedeni, motive edici bir durum olarak incelemiştir. Bedeni psikolojik anlamlarla yüklü bir koşullar sistemi olarak kabul etmektedir. Bujlendijk insan kavramını her bireyin bir varoluşsal hareketi olduğu fikrinin içinde organizmaya katılan ruhsallık olduğunu ret etmektedir. Bütün güçler ve beden anlamlarına dayanarak anlaşılır ve onların anlamları kişinin bütün varoluşu tarafından belirlenir. Beden potansiyel harekete sahiptir ve ifade edilen bir bütün olarak öznelleştirildiğinde etkili şekilde kullanılır, demektedir.

Bütün bu açıklamalardan anlaşıldığı gibi beden imajı psikolojik gelişim açısından çok önemli bir kavramdır. Beden imajının temelde ruhsal bir yapıya sahip olduğu söylense de, yalnızca ruhsal olmadığı, somatik olayların da beden imajını etkileyebileceği ve değiştirebileceği ileri sürülmektedir(Shontz, 1969).

### 2.4.3.Diyalektik-Etkileşimci Görüş

İnsan gelişmesinin çok yönlü etiolojik temellerden gelen bir işleyiş olduğu düşünülmektedir. Etkileşimsel modeller bireyin diğerlerinden farklı tepkilerini harekete geçirdiklerini ileri sürmektedirler ve sıra ile birbirini etkileyen kişiler

olarak işlev gören her iki kişinin algılarının ip uçlarına bağlı olarak geri bildirim meydana getirilir(Reigel, 1975).

İnsanlar diğerleri ile karşılaşırlar, insan ilişkileri esnasında çok yönlü bedensel değerlendirmeler ve bu karşılıklı iletişim sonucu olarak değer biçimi tarafından farkındalık sağlarlar. Beden imgelerinin özel kompozisyonu, kendi görünüm imgesine çevresel tahmin ve diğerleri ile psikolojik deneyimlerine bağlıdır (Velde, 1985).

Buna göre beden imgesi kavramı, iki açıdan tanımlanabilir:

1. İçsel (internal)beden imgesi
2. Dışsal (external)beden imgesi

İçsel görüş açısından bir kişinin beden imgesi, onun fiziksel benliğinin tasarladığı yönüdür. Kendini güçlü yada zayıf; büyük yada küçük, sağlıklı yada sağlıksız, formda yada biçimsiz, çevik yada sakar, ince yada şişman bir beden sahibi olarak tanımlayabilir.

Dışsal görüş açısından bireyin beden imgesi, diğerlerinin onu nasıl algıladığı yönüdür. Yakışıklı yada çirkin, esnek yada katı.., gibi.

Benzer olarak Thomas (1970) 'da açıkladığı gibi, bireyin fiziksel benliğinin tasarımı yalnızca bir aynanın önünde yada fotoğrafta algılanan görünüşün oluşturulması değil görünüşü hakkında diğerlerinin söyledikleri, dokunma, duruş, tat ve basınç gibi duyumlarından elde ettiği izlenimler de etkilidir. Bireyin beden imgesi, erken çocukluk ötesinde yaşamın tüm dönemlerinde benlik değeri (self-worth) duygusunu önemli bir şekilde etkileyebilir. Beden imgesi ergenlik dönemi süresince bir benlik sembolü olarak en yüksek değere ulaşır. Bu dönemdeki bedensel hızlı değişim kabul edildiği ve genel olarak beden algıları, ideal benlerine daha yakın olduğunda kendilerini daha yeterli ve güvenli hissederler.

Sonuç olarak diyalektik-etkileşimci teoriye göre, diğerlerinden alınan negatif yada pozitif geri bildirimlerin alınması sonucu fiziksel olarak çekici olan ve çekici olmayan bireylerin benlik imgeleri, sosyal mizaçları, farklı kişiler arası etkileşimlerinde önemli rol oynamaktadır (Tucker, 1990).

## 2.5. Ergenlikte Bedensel Gelişme ve Cinsel Olgunlaşma:

Kız ve erkeklerde erinliğe girmeden yaklaşık bir buçuk yıl önce cinsel içerikli değişiklikler başlar. Bu değişmeler kızlarda 10 yaşlarında, erkeklerde 11-12 yaşları civarında olmaktadır. Erinlik öncesi denen bu dönemde karşı cinsle ve cinsel sembollerle ilgilenme, daha kadınsı veya erkeksi tavırlar geliştirme gibi davranışlar gözlenebilir. Boyca büyümenin doruğuna çıkması ile erinliğe girme, hemen hemen aynı zamanda olduğundan erinlik öncesindeki ergende iştah artışı görülür. Ergen adeta hızlı büyüme için gerekli olan protein ve enerjiyi depolamaktadır. Ergenlikteki cinsel uyanışı ve diğer değişmeleri başlatan uyaranın ne olduğu tam olarak bilinmemektedir. İnsan vücudunda adeta bir iç saat vardır ve gerekli olgunluk mertebesine geldiğinde bazı değişiklikleri başlatmak için alarm vermektedir (Kulaksızoğlu, 1999, s:46).

Ergenlikteki cinsel gelişme kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Cinsel gelişme iki türlü incelenir:

**Esas Cinsel Gelişmeler:** Buna birincil cinsel değişiklikler de denir. Üreme organlarındaki değişmeleri içerir. Kızlarda ergenliğe girerken görülen en önemli değişiklik adet kanamasıdır. İlk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra yumurta üretimi başlar. Adet kanaması yaklaşık 6 gün sürer. Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler. Türk kız çocuklarında ilk adet görme yaş ortalaması 12.4'tür ve ilk ayhali her zaman boydaki büyüme doruğa geçtikten sonra olur (Yarar, 1994).

Kızlar ilk adet kanamasından sonra düzensiz olarak adet görür ve üreme yeteneğini tam olarak kazanmaz. Buna ergen kısırlığı denir. Adet döneminde genç kız ve kadınların bazı ruhsal ve fiziksel değişimler yaşadıkları bilinmektedir. Adet döneminden önceki beş günlük dönemde başlayan ve adetin başlaması ile en geç dört gün içinde kaybolan fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtiler "premenstruel sendrom" olarak adlandırılmaktadır (Yücel, 1993). Bu belirtilerin en az üç adet dönemi boyunca görülmesi tanı için gereklidir. Adet öncesinde ve adet sırasında ağrı eşiği düşmekte; endişe, saldırganlık, huzursuzluk, uykusuzluk, vücutta su toplanması, göğüslerde hassasiyet ve benzeri rahatsızlıklar görülebilmektedir.

1994'te Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi ile Hemşirelik Yüksek Okulu ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nda okuyan toplam 406 kız öğrenci üzerinde Karavuş ve arkadaşlarınca yapılan araştırmaya göre, öğrencilerde premenstruel sendrom görülme sıklığı %17.2'dir. Bu genç kızlar baş ağrısı, karında gerginlik ve şişkinlik, el ayak ve yüzde şişme, yorgunluk ve halsizlik, iç sıkıntısı, çabuk sinirlenme ve ağlama, dikkatini toplayamama gibi şikayetler dile getirmişlerdir. Adet bitiminde genç kız ve kadınlar kendilerini daha iyi hissetmekte ve sonraki adet dönemi yaklaştıkça bu iyilik halinde azalma olmakta ve çeşitli rahatsızlık belirtileri başlamaktadır.

Vicdan (1993) tarafından Ankara'da 13.665 lise öğrencisi kız üzerinde yürütülen araştırmada genç kızların beşte dördünün ağrılı adetten yakındığı bildirilmektedir.

Erkeklerde üreme organlarındaki değişiklik ortalama 13 -14 yaşlarında başlar. Bu dönemde penis ve testisler ve sperm üretmeye başlar (Kulaksızoğlu, 1999).

**İlave Cinsel Gelişmeler:** Kızlarda omuzlar yuvarlaklaşır, göğüs ve kalçalarda toplanan yağ miktarı artar, göğüs ve kalçalar büyür, göğüs uçları

olgunlaşır. Yapılan bir çalışmada, ülkemizde, üst sosyoekonomik düzeydeki kız çocukların meme gelişmesi 9.8 yaşlarında başlayıp, ortalama 5.1 yıl sonra tamamlanmaktadır. Meme gelişmesinin başlamasından ilk adet kanamasına kadar geçen süre 2.6 yıl olarak bildirilmektedir (Neyzi, Günöz, 1989, Akt.: Kulaksızoğlu, 1999). Ergenliğin başlamasında kemik büyümesi ve kemik yaşı da önemlidir. Kemik yaşı kızlarda 11, erkeklerde 12 olduktan sonra erinlik belirtileri başlamaktadır (Neyzi, Günöz, 1989, Akt.: Kulaksızoğlu, 1999).

Erkeklerde ergenlik döneminde kızlardan farklı olarak, kol ve bacak adaleleri, omuz ve göğüs kafesinde gelişme görülür; yüz ve vücut erkeksi bir görünüm alır, ses aşağı yukarı 13.4 yaşında kalınlaşır, bıyık, sakal çıkar, cinsel içerikli rüya görme başlar (Neyzi, Günöz, 1989, Akt.: Kulaksızoğlu, 1999).Kız ve erkeklerde yüzde sivilceler, kıllanma, ter bezlerinin çalışmasının artması gibi bedensel değişimler görülür.

### 2.5.1. Kızlarda Erken ve Geç Olgunlaşmanın Etkileri

Erken olgunlaşmanın sonuçlarının erkekler için oldukça tutarlı avantajları olmasına karşılık kızlarda durum daha karışıktır. Genelde, araştırmalar erken ve geç olgunlaşan kızlar arasındaki farklılıkların çok dramatik olmayabileceğini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, erken ve geç olgunlaşmanın avantajları ve dezavantajları zaman içinde değişebilmektedir.

Erken olgunlaşan kızlar beden gelişimi açısından kendi sınıflarındaki diğer kızlardan 1-2 yıl, erkeklerden 3-4 yıl öndedirler. Bu kızlar akran gruplarındaki kızlardan ve hatta erkeklerden daha uzun boyludurlar. Fakat uzun boyluluk pek çok kız için istenmeyen bir beden özelliğidir (Akt.: Muuss, 1988). Boy uzunluğu konusunda erkeklerin kadınlardan daha uzun olmaları gerektiği gibi bir kalıp yargı vardır. Bu durum uzun boylu kızlar ile kısa boylu erkekler üzerinde olumsuz etki yapar. Gençlerin kendilerini kusurlu veya eksik olarak görmelerine neden olabilir (Tarhan, 1995).

Geç olgunlaşan kızlar ise daha ince ve narin görünümlü ve uzun bacaklı bir beden yapısına sahiptirler. Bu beden tipi batı kültüründe ideal olarak belirlenen özelliklere uymakta ve kitle iletişiminde önemli derecede olumlu olarak vurgulanmaktadır. Bu nedenle geç olgunlaşan kızların beden imgelerinin daha olumlu olduğu ileri sürülmektedir (Blyth, Simmons, Zakin, 1985).

Geç olgunlaşan kızlar daha girişken daha konuşkan ve kendine güvenli kişilerdir. Liderlik özellikleri fazladır ve kendilerini tanımaya daha çok isteklidirler. Başarı güdüleri yüksektir, toplumsal etkinliklere katılma davranışları ve toplum içinde saygınlıkları fazladır, denilmektedir (Tarhan, 1995).

### 2.5.2. Erkeklerde Erken ve Geç Olgunlaşmanın Etkileri

Geç ve erken olgunlaşan erkeklerin benlik kavramları, güdülenmeleri ve kişilerarası tutumları arasında farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan bir çalışmada (Mussen ve Jones, 1957, Akt.: Kulaksızoğlu, 1999), ergenlikte geç olgunlaşan erkeklerin daha güvensiz ve bağımlı olmaya daha yatkın oldukları bulunmuştur. Buna ek olarak, geç olgunlaşan ergenler daha sık olarak çocukça, etkilenmiş ve ilgi çeken şekilde davranmaktadırlar.

Bu bulgular, Mussen ve Jones'un (1957), geç ve erken olgunlaşan erkeklerin güdülenmelerini inceledikleri bir başka çalışmayla da tutarlıdır. Genelde, araştırıcılar, sosyal kabul ve saldırganlık için yüksek dürtülerin yavaş büyüyen erkeklerde, hızlı büyüyen erkeklerden daha belirgin olduğunu ortaya çıkartmışlardır. Bu, geç olgunlaşanların sosyal görünürlük gereksinmelerinin güvensizlik ve bağımlılık duygularından kaynaklanabileceğini önermektedir. Bu çocuklar pek çok değişik şekilde "Hey, bana bak!" der gibidir (Akt. Kulaksızoğlu, 1999).

Tüm tabloya bakıldığında, fiziksel olgunluk derecesinin, özellikle benlik kavramı gelişimini ve genel olarak da kişilik gelişimini çok önemli şekillerde etkilediği görülmektedir. Ergene yönelik yetişkin ve yaşıt tutumlarının, onların ergeni kabulü ve ona karşı davranışları gibi, bir dereceye kadar ergenin algılanan fiziksel konumuna bağlı olduğu söylenebilir. Bu, geç olgunlaşan erkeklerin içinde bulunduğu psikososyal çevrenin, erken olgunlaşan yaşıtlarınınkinden anlamlı olarak daha az ödüllendirici ve daha geriletici olduğunu önermektedir. Kızlar için ise tersi durum geçerlidir (Tarhan, 1995).

## 2.6. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı ve Bilgi Düzeyini İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar

Arlene McGrory (1990) adet görme yaşantısına kızların gösterdikleri tepkileri araştırdığı çalışmasında 3 bağımlı değişkeni ele almıştır; bunlar adetle ilgili tutumlar, genel benlik saygısı, fiziksel görünümdür. Ayrıca bu çalışmada aynı değişkenlerle ilişkili olarak menarş öncesi ve sonrası kızların erinlik yaşantısı ile ilgili değişikliği algılamasına bakılmıştır. Araştırmaya 11-15 yaşlarında 95 kız katılmıştır. Menarş öncesi durumunda olan kızlar adeti takat kesici bir olay olarak görürken, grup içinde en uzun süredir adet gören menarş sonrası kızlar bunu doğal bir olay olarak görüp, etkilerini inkar etmişlerdir. Hem menarş, hem de menarş öncesi ve sonrası grupları arasında genel benlik saygısı ve fiziksel görünüm düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Erinlik çağındaki kızların menarş öncesi beklentileri ve menstruasyondaki yaşantılarını inceleyen boylamsal bir çalışmada, 80 kızın yaşamında adetle ilgili olumlu, olumsuz değişiklikler araştırılmıştır (Koff, Rierdan, 1996). Menarş öncesi kızların değişiklikle ilgili beklentileri, menarş sonrası kızların değişiklikle ilgili yaşantıları hem menstruasyon öncesi hem de menstruasyon sonrası değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda menarş öncesi olumlu, olumsuz değişikliklere ait değerlendirmelerin benzer olduğu ve menarşla birlikte azaldığı

bulunmuştur. Menstruasyon sonrası ise olumsuz değişiklik yaşantısında artma, olumluda azalma görülmüştür. Değişiklik yaşantısının olumlu, olumsuz olarak algılanmasında, önceden bilgilendirilmenin, annelerin olumlu katkısının ve duygusal tepkilerin belirleyici olduğu bulunmuştur.

300 kızla ve 4 yıllık izleme çalışması sonucunda, erinlikten ergenliğe geçişte yaşanılan duygusal gerilime bakılmış ve önemli etmenlerden birinin erken adet görme yaşantısı olduğu bulunmuştur (Ge, Conger, Elder, Jr. 1996). Erken adet gören kızların yaşadıkları psikolojik gerilim SCL-90-R verilerek değerlendirilmiş ve bunların daha yoğun psikolojik sorunlar yaşadıkları kaydedilmiştir. Ergenlik çağındaki kızların duygusal ve davranışsal sorunlarla ilgili daha hassas ve kırılgan olduğu ve bunun da en önemli nedenlerinden birinin erken adet görme yaşantısının olduğu belirtilmiştir.

Yetişkinlerin ilk adet görme yaşantılarını nasıl hatırladıklarına dair yapılan retrospektif (geriye dönük) bir çalışmada (Pillemer, Koff, Rhinehart ve Rierdan 1987), 17 ile 25 yaşları arasındaki kızlara adet yaşantıları ile ilgili bir anket ve "Adetle İlgili Gerilim Ölçeği-Menstruel Distress Questionnaire" uygulanmıştır. Kızların % 98'i ilk adet gördükleri anı hatırladıklarını, %4'ü tamamen hazırlıksız yakalandıklarını belirtmişlerdir. 1/3'ü bu olayı olumlu ya da nötr olarak hatırlarken, diğerleri olumsuz ya da karmaşık bir yaşantı olarak hissettiklerini ifade etmişlerdir. Sonuçta daha önce adetle ilgili bilgisi olan ve kendini hazırlıklı hissedenlerin ilk adetle ilgili daha olumlu yaşantıları olduğu bildirilirken, hazırlıksız olanların menarşa olumsuz tepki gösterdikleri bulunmuştur.

Koff ve Rierdan (1995) adet yaşantısına yönelik yaptıkları çalışmalarında, kızların adete nasıl hazırlanması gerektiğini menarş sonrası durumunda olan kızlara sormuşlardır. Onların önerilerine göre gelecekte verilecek cinsel eğitimin sınırlarının oluşturulabileceği düşünülmüştür. Araştırmaya 9. sınıfa devam eden menarş sonrası 157 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin bilgi düzeyi, duygusal

tepkileri, bilgi kaynakları, menstruasyona hazırlanmalarında ebeveynin rolü, genç kızların nasıl hazırlanmaları gerektiğine dair önerilerini ölçmeye yönelik araştırmacılar tarafından geliştirilen bir anket uygulanmıştır. Uygulama sonucunda kızlar özellikle duygusal desteğe ve menarşın sağlıklı ve normal olduğuna dair ikna edilmeye gereksinim duyduklarını söylemişlerdir. Genelde gelen yanıtlar, kızların bu olayın biyolojik yönünden ziyade psikolojik yönünün vurgulanması, daha kişisel, sübjektif yaşantıların ön plana çıkarılması istediğini göstermektedir. Bu sonuç, kızları menarşa hazırlarken yalnız biyolojik, hijyen ve bakıma yönelik bilginin yeterli olmadığını, onlara duygusal destek sağlamanın önemini göstermektedir. Ayrıca yanıtlar, menstrüel eğitimin menarş öncesi dönemden başlayıp daha sonra da devam etmesini vurgular niteliktedir (Koff, Rierdan, 1995).

Ruble ve Brooks-Gunn (1982) yaptıkları survey tipi çalışmada 5-12. sınıflara devam eden 639 kızın menarş yaşantısını araştırmışlardır. Araştırmanın genel sonucuna bakılırsa önceden menarşla ilgili yeterli bilgisi olmayan ve yaşıtlarına göre erken adet gören kızların, bu olayı daha travmatik olarak algıladıkları, ambivalan ve karmaşık duygular yaşadıkları bulunmuştur. Adet döneminde ortaya çıkan bedensel belirtilere bakıldığında en sık ortaya çıkan yakınmanın mide bulantısı ve kramplar (%62) olduğu, kızların %50'sinin ise en az bir yakınma belirttiği belirlenmiştir. Bu yeni yaşantılarını ilk kimle paylaştıkları sorulduğunda %90'nı olayı ilk anneleriyle paylaştıklarını ifade etmişlerdir. Menarş öncesi ve sonrası grupların karşılaştırmasına göre, menarş sonrası grubundaki kızların daha ketum oldukları (adet döneminde olduklarını kimseyle paylaşmadıkları) ve daha az bedensel yakınma getirdikleri belirlenmiştir.

İlk adet yaşantısı ve bilgi kaynaklarına yönelik Koff, Rierdan (1995), 6. Sınıfa giden 224 kız öğrenciyle yaptıkları çalışmada, kızların çok çeşitli kaynaklardan bilgiye ulaştıklarını ifade etmişlerdir. Bilgi kaynaklarının sırasıyla anne, kız kardeş, arkadaş, öğretmen, sağlıkçı, kitap ve dergi olduğu bulunmuştur.

Ancak tüm bu bilgi kaynaklarının çeşitliliğine rağmen, kızların konuya ilişkin doğru ve yeterli bilgiye sahip olmadıkları belirtilmektedir. Bunun nedeni olarak menarş yaşantısının özel, soyut, duygusal yönünün ağır olmasından ve hem annelerin, hem de kızların menarşla ilgili duygusal yaşantıyı özümsemede güçlük çekmelerinden kaynaklanabileceği vurgulanmaktadır.

Frudiger (1971), 11-15 yaşlarında 218 kızla yaptığı adetle ilgili bilgi kaynaklarına yönelik çalışmasında, kızların adet görmeden önce adet görme yaşantısı, hamilelikten korunma yöntemleri hakkında bilgi almak istediklerini ve bu bilginin sağlık personeli, anneler ve öğretmenler tarafından sağlanabileceğini belirtmişlerdir. Smithson (1992), 12-15 yaşlarında 320 kız öğrenciyle yaptığı çalışmasında bilgi eksikliğinin, kızlarda menstruasyona karşı olumsuz duyguların gelişmesine yol açtığını ifade ederken, Koff ve Rierdan bu konuyla ilgili yaptıkları gözden geçirme çalışmalarında bu dönemde uygulanan eğitimin önemi ve devamlılığının gerekliliği vurgulamışlardır (Koff, Rierdan, 1995).

Tucker'ın (1990) ergenlerin adet görme, cinsellik ve korunma yolları ile ilgili yaptığı çalışmada ise, kızların en önemli bilgi kaynağının anneler olduğu bulunmuştur. Çalışmaya yaş ortalaması 12.3 olan 179 siyah genç kız katılmıştır. Doğru bilgilendirilen kızların hamile kalma olasılığı düşük, anneleriyle iletişimlerinden hoşnut oldukları ifade edilmiştir.

Golden ve Mason (1981), adetle ilgili bilgi kaynakları, bilginin nasıl verilmesi konusunda yaptıkları bir çalışmada, kızların (N=326, X=14.3) cinsel eğitimi daha çok annelerinden almak istedikleri, ancak bu konuda yetersiz bilgiye sahip annelerin çocuklarını aydınlatmak isterken onlara istemeden zarar verebilecekleri belirtilmiş, bu konuda annelerin eğitilmesinin uygun olacağı ifade edilmiştir. Bununla birlikte adetle ilgili önceden doğru yönde bilgilendirilenlerin kendilerini bu konuda daha güvenli hissettikleri vurgulanmıştır.

Shandhan, Pandya, Shandhan, Mehta (1989), 305 ergen kızla yaptıkları çalışmada önceden bilgisi olan kızların daha olumlu duygusal yaşantıya sahip olduklarını bulmuşturlar. Diğerleri ise afalladıklarını, korktuklarını ifade etmişlerdir. Cummig, Cummig ve Kieren (1991), 600'ü kız, 948 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin cinsellik ve üreme fizyolojisi konusundaki bilgilerinin sosyoekonomik düzeyi düşük bölgelerde yetersiz olduğunu saptamışlardır.

Havens ve Swenson (1988), ise genç kızlara verilen hijyenik ve biyolojik bilgilerin kendi bedenlerinde yaşadıklarıyla bağlantılı olmadığını, çünkü medyada yapılan reklamlarda bunun konforlu, rahat bir yaşammış gibi aktarıldığını, oysa genç kızların ilk adet gördüklerinde olgunun aktarılan kadar konforlu, rahat olmadığını anlayarak hayal kırıklığına uğradıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmacılar, kızların kuramsal olarak aldıkları bilgileri, adet esnasında yaşadıkları kanama, koku gibi bedensel belirtilerle bağdaştırmada ve adetle birlikte anne olabilecekleri ihtimalini anlamada güçlük çektiklerini belirtmişlerdir.

Çalışma bulguları toplu olarak değerlendirildiğinde, adetle ilgili verilecek olan eğitimin, adet görmeden evvel verilmesi, sadece bilgi aktarımının yeterli olmadığı, yaşanan duygulara da odaklanılması gerektiği, bir çok çalışmada bilgi kaynağının anne olduğu, konuyla ilgili önceden bilgisi olan kızların daha olumlu duygusal yaşantıya sahip oldukları ve bu aşamada duygusal desteğin önemli olduğu söylenebilir.

### 2.7. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı ve Bilgi Düzeyini İnceleyen Yurtiçi Araştırmalar

Ergenlerde adet görme ile ilgili ülkemizde yapılmış çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmaların çoğunluğu da daha çok durum saptamaya, tutum ve inançları ortaya çıkarmaya ya da hijyenik alışkanlıklara yönelik çalışmalardır.

Yarar (1994), menarş yaşı ve etkileyen faktörler; menarş, menstruasyon, menopoz yaşı ile ilgili bilgi durumları ve bu konuda bilgi edinilen kaynakları belirlemek üzere bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucunda menarş yaşı 13±1.25 olup, menarş konusunda bilgi kaynağı anne olarak tespit edilmiştir. Anne eğitimi ile menarşa verilen ilk tepkiler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerde adet öncesi şikayetlere ilişkin olarak da Yarar en çok kasık (karın), bel ağrıları (%25.8), baş ağrısı (%13.9), şişkinlik (%10.3), iştah artışı (%6.2), bulantı/kusma (%3.4) kilo alma (%1.6) olarak bulunmuştur.

Çil, 1996 yılında annelerin menarş ve menstruasyon hijyeni hakkında yaptıkları eğitimin değerlendirilmesi amacıyla yaptığı araştırma sonucunda annelerin %72.2'sinin menarş ve menstruasyon hijyeni eğitimini adet olmadan önce yapmayı uygun gördüğü, %85.8'inin adetle ilgili olarak kızlarıyla konuştukları bulunmuştur. Ayrıca annenin eğitim düzeyi yükseldikçe menarş ve menstruasyon hijyeni hakkında daha fazla konuştukları ve bunu çoğunlukla menarş öncesi dönemde konuştukları belirlenmiştir. Menstruasyonla ilgili tutumlara bakıldığında pek çok yanlış inanış ve uygulamanın günümüzde hala sürdüğü ifade edilmektedir. Örneğin adet gören kadının saçlarını yıkamaması, ağır taşımaması, ekmek pişirmemesi gibi. Bu inanışların günümüze kadar gelen uzantısı olarak da menstruasyon (adet) sözcüğü yerine "kirliyim" sözcüğünün halen kullanılması gösterilebilir, denilmektedir.

Özsürekçigil (1989), yaptığı çalışmada kızların menarşa karşı tepkilerini ve adet hijyeni konusundaki bilgi düzeyini araştırmıştır. Araştırmaya ortaokul 3. sınıfa devam eden 282 öğrenci alınmıştır. Öğrencilerin %52.5'inin adetle ilgili bilgili olmadığını, bu konuda bilgilerini öncellikle anneden öğrendiklerini (%41), çoğunluğu menarşdan önce adetle ilgili bilgi almak istediklerini (%92.2) belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda menarşta olumsuz ve çelişkili duygu yaşayan öğrencilerin çoğunlukta olduğu, bu konudaki yaklaşımların aile ortamı içerisinde

yoğunlaştığı belirlenmiştir. Adet ve hijyen konusunda bilgi ve uygulamaları yetersiz olan öğrencilerin büyük çoğunlukta olduğu saptanmıştır.

Araptarlı (1988), bekar kızların adet görme, gebelik, aile planlaması ile ilgili bilgi durumları, bu konudaki tutum ve görüşlerini saptamayı hedeflediği çalışmasına 122 genç kız katılmış, katılanlara araştırmacının geliştirdiği anket formu uygulanmıştır. Uygulama sonucunda katılımcıların % 35.6'sı bu konuda aileden hiç kimse ile konuşmadığı, çoğunluğun adet görme ile ilgili yetersiz bilgiye sahip olduğu, %60.6'sı menarş sonrasında korkma, endişelenme, şaşırma gibi olumsuz duygular yaşadığı bulunmuştur.

Aslan (1997), lise düzeyindeki kız öğrencilerin menstruasyon konusundaki bilgi düzeyini belirlemeye yönelik çalışmasında (N=300) öğrencilerin %67.3'ünün yetersiz bilgiye sahip oldukları ve adetle ilgili ilk bilgileri çoğunlukla (%65) annelerinden almak istediklerini bulmuştur. Menarşa gösterilen olumlu olumsuz tepkinin de bilgi düzeylerinden etkilendiğini belirtirken, kızların adet döneminde sırasıyla, karında şişlik ve gerginlik, aşırı sinirlilik, bel ve kasık ağrısından yakındıkları saptanmıştır.

İlköğretim dönemi kız çocuklarında menarş ve menstruasyon hijyenine yönelik bilgi ve uygulamaları belirlemek ve konuya ilişkin öneriler getirmek amacı ile yapılan bir çalışmada (Şahintürk, 1999), araştırma kapsamına alınan tüm öğrencilerin %69.70 (220 öğrenci) oranı ile çoğunluğuna derslerinde menstruasyon ve hijyeni konusunda bilgi verilmediği belirlenmiştir. Öğrenim gören öğrencilerin bilgi kaynağı olarak çoğunluğu annelerini tercih ettikleri ve menstruasyonu "genç kızlığa geçiş/anne olmak için hazırlık" olarak doğru tanımlarken, %16.67'si (44 öğrenci) "her ay vücuttan kirli kanın atılması" şeklinde yanlış tanımladıkları saptanmıştır. Öğrencilerin psikolojik yakınmaları incelendiğinde, ilk sırada gerginlik ve huzursuzluk, ikinci sırada çabuk sinirlenme,

aşırı tepki gösterme daha sonra içine kapanıklık ve hareketlerde yavaşlama olduğu belirtilmiştir.

Ekşi (1990), menarşa karşı duyulan tepkileri incelemiş ve kızların %17.7'sinin tepkisinin olumlu iken (sevindim, mutlu oldum gibi), %48.5'inin tepkisinin olumsuz (üzüldüm, korktum, utandım gibi) olduğunu tespit etmiştir.

Erdoğan, Işık, Saruhan (1991) yaptıkları çalışmada fiziksel ve psikolojik olarak ilk adetine hazırlanmış kızların adetle ilgili deneyimlerinin daha olumlu olduğunu bildirmektedirler. Yaptıkları araştırmada öğrencilerin %86'sının menarş öncesi menstruasyonla ilgili bilgili olduğu, olumlu tepki gösterme oranının menarştan önce bu konuyla ilgili bilgisi olanlarda daha yüksek bulunduğu ifade edilmektedir.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında kızların, adet görme konusunda en çok bilgiyi annelerinden aldığı, ancak bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, yanlış hijyenik uygulamalara yöneldikleri, menarşta olumsuz ve çelişkili duygu yaşayan öğrencilerin çoğunlukta olduğu, ilk adetine hazırlanmış kızların adetle ilgili deneyimlerinin daha olumlu olduğu söylenebilir.

## 2.8. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı İle İlgili Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunları İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar

Blyth, Simmons ve Zakin (1985) 6. ve 7. Sınıflara devam eden 225 kız öğrenci ile yaptıkları araştırmalarında, pubertal zamanlama ile beden imgesinden hoşnut olma arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Ergenlikte bedende dramatik fiziksel değişiklikler yer alır ve ergen bu değişen, gelişen bedenini yeni benlik imajı ile birleştirmelidir, denilmektedir. Araştırmalarında kendi geliştirdikleri ve 5'li Likert tipi beden imgesinden hoşnutluğu değerlendiren bir ölçek kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda erken olgunlaşan kızların beden imgelerinden daha az

hoşnut oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma, kızların incelikle ilgili yaratılan kültürel idealden çok etkilendiklerini ve bu etkilerin güçlü ve kalıcı olduğunu göstermiştir.

Usmiani ve Daniluk (1997) ergen kızlar ve anneleri üzerinde benlik saygısı, beden imgesi ve cinsel kimlik arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmaya 82 anne ve adet gören kızları ile 31 anne ve menarş öncesi durumunda olan kızları katılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre adet gören kızlar ve her iki grubun anneleri için yüksek benlik saygısıyla olumlu beden imgesi arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak bu bulgu menarş öncesi durumunda olan genç kızlar için doğrulanmamıştır.

Ergenlikte pubertal statü, önemli diğerleriyle etkileşim ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada (Lackovic-Grgin, Dekovic, Opacic, 1994) pubertal statü ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmaya yaş ortalaması 13.8 olan 178 kız katılmıştır. Kızlara araştırmacılar tarafından geliştirilen "Önemli Kişilerle Etkileşim" anketi ve benlik saygısı için "Coopersmith Benlik Saygısı" ölçeği kullanmışlardır. Araştırma sonuçları, pubertal statünün benlik saygısını ebeveyn ve arkadaşlarla ilişkiler aracılığıyla etkilediğini göstermiştir. Adet görme yalnız kızların benlik saygısını değil, kişilerarası ilişkilerini de etkilemektedir. Adet görme ile birlikte evdeki çatışmaların arttığı, ebeveynlerin daha kısıtlayıcı, denetleyici oldukları bildirilmiştir. Özellikle ilk adetle birlikte anne-kız yakınlaşmasının azaldığı ve annelerin daha cezalandırıcı tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Anne kız arasındaki etkileşimin olumsuz olmasıyla birlikte kızlarda benlik saygısı da düşmektedir, demektedir.

Adet görme statüsü ve fiziksel görünüm arasındaki ilişkiye bakılan ve 11-15 yaşlarında 307 kızla yapılan bir çalışmada öğrencilere "Piers Harris Çocuklar için Benlik Kavramı Ölçeği" ile "Adetle İlgili Tutum Ölçeği" uygulanmıştır (McGrory, 1990). Adet öncesi ve sonrası grupta, benlik kavramı ve fiziksel görünüm puanları

açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Beden algısı ve adet görme durumu arasındaki ilişkinin irdelendiği benzer bir çalışmada, Whisnant ve Zegans (1975), menarş sonrası grubun menarş öncesi gruba göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları, bedenlerini kabullendiklerini ifade etmişlerdir. Beden algısına yönelik diğer bir çalışmada, Simmons, Blyth, McKinney (1983), erken olgunlaşan kızların bedenlerinden daha hoşnut oldukları, ancak kilo ve boylarından hoşnut olmadıklarını belirtmişlerdir.

Rotenberg (1995), erinlikte kızlarda ortaya çıkan ruhsal sorunları incelediği derleme çalışmasında, erinlik öncesinde (menarş öncesi) kızların erkeklere göre dış görünüşlerinden daha az hoşnut oldukları, bunun da onlarda benlik saygısında düşme ve depresyona neden olduğunu ileri sürmektedir.

Ulman (1984), adet görme durumu ile depresyon arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasına 12-16 yaşlarında 118 kız katılmış, katılanlara "Beck Depresyon Ölçeği" uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, 2 yıldır adet gören yani menarş sonrasında kızların menarş öncesi yaşıtlarına göre daha yüksek düzeyde depresyona sahip oldukları bulunmuştur. Benzer bir çalışmada depresyonla ilk adet görme arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmaya 6 ve 7. Sınıflara devam eden 488 kız katılmıştır (Rierdan ve Koff, 1991). Bulgular, beklenenin tersine menarş döneminde değil, menarş sonrası durumunda olan kızlarda depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sonuçlar bilhassa erken adet görenlerin aleyhinedir.

Graber, Brooks-Gunn ve Warren (1995), menarş yaşını belirleyen etmenleri inceledikleri araştırmalarında depresyonun, göğüslerde büyüme, kilo artışı ve aile ilişkileriyle birlikte menarş yaşını belirleyen önemli etmenler arasında sayılabileceğini göstermişlerdir. Araştırma 4 yıl sürmüş ve 10 yaşında 75 kız katılmıştır. Ergenlikte ortaya çıkan hormonal ve fiziksel değişiklikler, duygulanımda dalgalanmalara ve uzun vadede psikolojik gelişimde değişikliklere

(örneğin benlik saygısı veya bilişsel gelişme ile ilgili değişiklikler gibi neden olmaktadır, bu nedenle de kızların adet görme ile birlikte depresyona girebilecekleri ifade edilmiştir.

Ergenlerde menarşla birlikte yaşanan depresyon ve kaygı ile ilgili bir çalışmada 12-17 yaşlarında 2525 kız öğrenciye CIS (Clinical Interview Schedule-Klinik Görüşme Formu) uygulanmıştır (Patton, Hibbert, Carlin, Shao ve Ark.: 1996). Uygulama sonucunda menarşın kızlarda depresyon ve kaygıyı tetikleyen bir olgu olduğu ifade edilmiştir. Benzer bir çalışmada Meksikalı genç kızlarda menarşla birlikte yaşanan duygusal ve bedensel yakınmalara bakılmıştır. Araştırmaya biri büyük, diğeri küçük iki ayrı kentten 447 kız öğrenci katılmıştır. Öğrencilere araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu uygulanmıştır. Uygulanan ankete göre en sık ortaya çıkan duygusal yakınmanın kaygı ve depresif eğilimler olduğu, bu dönemde kızlarda yalnız kalma isteği, toleranssızlık, yorgunluk, çabuk sinirlenme, dikkat eksikliği gibi yakınmaların görüldüğü bildirilmiştir (Huerta, Malacara, Rivera-Cisneros, Diaz- Cisneros, 1994).

## 2.9. Ergenlerde Adet Görme Yaşantısı İle İlgili Ortaya Çıkan Ruhsal Sorunlarla İlgili Yapılan Yurtiçi Araştırmalar

Ergenlerde adet görme yaşantısı ile ilgili ortaya çıkan ruhsal sorunların araştırıldığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmaların çoğunluğu da daha çok durum saptamaya, tutum ve inançları ortaya çıkarmaya ya da hijyenik alışkanlıklara yönelik çalışmalardır.

Akkaş ve Türkistanlı'nın (1993) menstruasyonla ilgili modüler eğitimi değerlendirdikleri çalışmalarında, çalışmaya katılan ve ortaöğretime devam eden genç kızlarda (n=118) adet öncesinde %6.8'inin huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, kaygı ve moral bozukluğu yakınmalarının olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada araştırmacılar öğrencilerin menarşa gösterdikleri tepkileri ölçmek için anket formu

oluşturmuşlardır. Benzer olarak Ekşi (1990), bir anket formu hazırlayarak menarşa karşı duyulan tepkileri incelemiş ve kızların %17.7'sinin tepkisinin olumlu iken (sevindim, mutlu oldum gibi), %48.5'inin tepkisinin olumsuz (üzüldüm, korktum, utandım gibi) olduğunu tespit etmiştir.

Rahman (1992), sağlık meslek lisesi, bir ve son sınf öğrencileriyle yaptığı ve öğrencilerin menstruasyon hijyenine ilişkin bilgi ve uygulamalarını karşılaştırdığı çalışmasında, menarş öncesi konuyla ilgili bilgisi olanların çoğunluğunun menarşı normal karşıladığı (%70.5), olmayanların çoğunluğunun ise (%83.4) korkma, kaygı gibi psikolojik yakınmaları olduğu belirlemiştir. Ayrıca Rahman menarş öncesinde bilgi sahibi olmanın, menstrüasyonda uygulanması gereken hijyenik bakımı olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Bu çalışmada 179 öğrenci (%63.5) verilen bilgileri yetresiz bulmuştur. Sonuç olarak hangi sınıfta olursa olsun öğrencinin bilgili olduğunu düşünmesi menarşa olumlu bakışı ve uygulamaları etkilemektedir.

Aslan (1997), lise düzeyi kız çocuklarında menstruasyon dönemi bilgi ve özelliklerini araştırdığı çalışmasında, toplam 300 öğrenciyle yüz yüze anket yöntemini kullanarak çalışmıştır. Araştırmada adetle ilgili bilgi düzeyi yetersiz olan öğrenci sayısı 202 (%67.3) dir. Öğrencilerin bilgi düzeyi; adet kanamasının doğurganlıkla ilgili olduğu, belli bir yaşa kadar her ay olacağını yazanlar bilgili, her ay bir kanama olacağı, ped kullanmak, temizliğe dikkat etmek gerektiğini yazanlar bilgisi yetersiz, bu konuda bilginiz var mı sorusuna sadece "evet biliyorum" şeklinde cevap veren öğrenciler ise bilgisi yok olarak değerlendirilmiştir. Adet gösterilen tepkiyi belirlemek için ise olumlu tepki; normal karşıladım, sevindim, olumsuz tepki; korku, heyecan, üzüntü, korkup ağlama, şaşırma olarak gruplandırılmıştır. Kızların (n=300) büyük çoğunluğunun (%65) "korku, heyecan duydum, korktum, ağladım" şeklinde olumsuz tepki gösterdikleri, bununla birlikte, menarşa gösterilen olumlu, olumsuz tepkinin de kızların adetle ilgili bilgi düzeylerinden etkilendiği ve öğrencilerin adet sırasında değişik

bedensel yakınma ile birlikte aşırı sinirlilik ve toleranssızlık gösterdikleri bulunmuştur.

Şahintürk'ün (1999), ilköğretim dönemi kız çocuklarında menarş ve menstruasyon hijyenine yönelik bilgi ve uygulamaları belirlemek ve konuya ilişkin öneriler getirmek amacı ile yaptığı çalışmasında, öğrencilerin psikolojik yakınmaları incelediğinde, kızların %31.50'si ilk sırada gerginlik ve huzursuzluk yakınmalarına yer vermiştir. İkinci sırada ise çabuk sinirlenerek aşırı tepki gösterme ifade edilirken (%30.13), diğerleri %23.63'ü içine kapandığını ve hareketlerinde yavaşlama olduğunu belirtmiştir.

Yapılan yurtdışı ve yurtiçi çalışmalar toplu olarak değerlendirildiğinde ergenlik çağındaki kızların cinsel gelişiminde belki de en önemli yapı taşı olan ilk adet görme olgusunun bilimsel çalışmalarda yeterli itibarı görmediği söylenebilir. Bu alanda yapılan kısıtlı çalışmalarda ise yapılandırılmış ölçekler yerine anketler, katılımcıların nesnel değerlendirmelerine göre sonuçlara varıldığı gözlenmiştir. Araştırmacıların çoğunluğunda etkin olan meslek grubu hemşire ve jinekologlar olarak göze çarpmaktadır. Nadir olarak yapılan ilk adet görme ve yaşanan ruhsal sorunlarla ilgili çalışmalarda menarşın kadının yaşamında en temel gelişimsel geçiş dönemi olduğu ve kızların bu değişim sürecinde beden algılarının farklılaştığı, depresyon ve kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Kızların adetle ilgili bilgi düzeylerinin yaşanan duygusal sorunlar üzerine etkili olduğu, bilgili olanların menarşa daha olumlu tepki gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışma, ülkemizde güvenilir ve geçerli ölçekler kullanılarak yapılan, kızların bu dönemde yaşadıkları ruhsal sorunları bir arada inceleyen ve bunları adet aşamaları ve bilgi düzeylerine göre karşılaştıran tek çalışma niteliğindedir.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örneklemi, veri toplama araçları, araçların tanıtımı ve uygulanması, geçerlilik, güvenirlik çalışmaları, verilerin nasıl toplandığı ve kullanılan istatistiksel yöntemler sunulmuştur.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ergenlerde adet görme durumuna ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre, kızların, depresyon, kaygı ve beden algısı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın türü ele alınan değişkenler açısından gruplar arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemeye yönelik "karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelidir". Araştırmanın bağımsız değişkenleri, ergenlerde adet görme durumu ve adetle ilgili bilgi düzeyidir. Bu değişkenlerle ilişkisi olduğu düşünülen bağımlı değişkenler ise ergenlerde depresyon, kaygı ve beden algısıdır.

## 3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2001-2002 eğitim ve öğretim yılında Adana İl merkezinde bulunan ilköğretim okullarının, 5, 6, 7 ve 8. sınıflarına devam eden kız öğrenciler oluşturmuştur.

Örneklem grubunu, İl Milli Eğitim Müdürlüğünün alt, orta ve üst sosyoekonomik düzeyi yansıtacak şekilde verdiği okullar arasından; oransız küme

örneklem yöntemiyle seçilen okullarından rastlantısal olarak seçilen 5, 6, 7 ve 8. sınıflarına devam eden kız öğrenciler oluşturmuştur.

Örneklem grubuna bilgi formunu ve ölçekleri tam olarak dolduran öğrenciler alınmış, analizler menarş öncesi 199, menarş 154, menarş sonrası 291, toplam 644 kız öğrenciden toplanan verilerle yapılmıştır. Örneklem grubu oluşturulurken, son altı aydır her ay düzenli adet gören kızlar menarş sonrası grubunu, düzenli adet görmeyip yine son altı ayda kanamaya benzer yaşantısı olanlar menarş grubunu, hiç adet görmemiş olanlar ise menarş öncesi grubunu oluşturmuşlardır. Denekler 11-15 yaşları arasında olup yaş ortalaması 12.95 olarak belirlenmiştir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin okullarına, adet aşamalarına ve bilgi düzeylerine göre dağılımı Tablo 1' de verilmiştir.

**Tablo 1**

**Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Okullarına, Adet Aşamalarına ve Bilgi Düzeylerine Göre Dağılımı**

| OKUL / Düzeyi | Bilgi Düzeyi | ADET AŞAMALARI | | | TOPLAM |
|---|---|---|---|---|---|
| | | MENS | MENARŞ | MENS ÖNCESİ | |
| Sakarya | Düşük | 14 | 19 | 30 | 63 |
| | Orta | 12 | 6 | 16 | 34 |
| | Yüksek | 5 | 5 | 11 | 21 |
| | **Toplam** | **31** | **30** | **57** | **118** |
| Ziyapaşa | Düşük | 10 | 10 | 19 | 39 |
| | Orta | 10 | 13 | 14 | 37 |
| | Yüksek | 36 | 5 | 6 | 47 |
| | **Toplam** | **56** | **28** | **39** | **123** |
| Efes | Düşük | 38 | 20 | 8 | 66 |
| | Orta | 19 | 5 | 5 | 29 |
| | Yüksek | 13 | 1 | 5 | 19 |
| | **Toplam** | **70** | **26** | **18** | **114** |
| Gündoğdu | Düşük | 15 | 13 | 7 | 35 |
| | Orta | 11 | 9 | 9 | 29 |
| | Yüksek | 27 | 7 | 6 | 40 |
| | **Toplam** | **53** | **29** | **22** | **104** |
| A.Sapmaz | Düşük | 13 | 3 | 18 | 34 |
| | Orta | 9 | 4 | 9 | 22 |
| | Yüksek | 5 | 2 | 2 | 9 |
| | **Toplam** | **27** | **9** | **29** | **65** |
| Atatürk | Düşük | 10 | 24 | 20 | 53 |
| | Orta | 11 | 5 | 10 | 26 |
| | Yüksek | 33 | 3 | 4 | 40 |
| | **Toplam** | **54** | **32** | **34** | **119** |
| **TOPLAM** | | **291** | **154** | **199** | **644** |

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada genç kızların adetle ilgili bilgileri hakkında veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Testi", depresyon düzeylerini belirlemek için Kovacs (1981) tarafından geliştirilen, Öy (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilerek güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılan

"Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği", kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger (1973) tarafından geliştirilen, Özusta (1995) tarafından Türkçe'ye çevrilerek güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılan, durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen "Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" ve beden algılarını ölçmek için Piers-Haris (1969) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlanma çalışması Öner ve LeCompte tarafından yapılan "Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği" kullanılmıştır.

### 3.3.1.Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği(ÇDÖ):

Kovacs (1981) tarafından geliştirilen, 6-17 yaş çocuk ve ergenlere uygulanabilen, 27 maddelik bir özbildirim ölçeğidir (Akt.: Öy, 1991). Kovacs (1980), çocuklarda depresyonun olduğu, bu depresyonun gözlenip ölçülebildiği ve çocuklardaki depresyonun özelliklerinin erişkinlerle benzerliği hipotezlerinden yola çıkarak ölçeği hazırlanmıştır (Akt.: Öy, 1991). Beck Depresyon Ölçeği esas alınmakla birlikte, çocukluk depresyonuna özgü okul durumu, arkadaş ilişkisi gibi alanlarla ilgili sorular da eklenmiş ve cinsellikle ilgili sorular çıkarılmıştır. Dili 6-7 yaşındaki çocukların anlayabileceği şekilde sadeleştirilmiştir. Ölçek çocuğa okunarak ya da çocuğun kendisi tarafından doldurulmaktadır.

Her soru için 0-2 arasında puanlandırılmış 3 yanıt seçeneğinden 1'i işaretlenmekte ve değerlendirme 27 sorudan alınan toplam puan üzerinden yapılmaktadır. Maksimum puan 54'tür. Alınan puan ne kadar yüksekse depresyon o kadar ağır demektir. Kesim nokası 19'dur. Ölçekte B,E,G,H,İ,J,K,L,N,O,P,Ş,Ü,V maddeleri ters olarak puanlanmaktadır.

### Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları:

1980 yılında ölçeğin güvenirliğini test etmek için test tekrar test güvenirliğine, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır (Kovacs, 1990).

Ölçeğin dört hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirliği 0.72 olarak, iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Doefler (1988) tarafından yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, 4-12.sınıflardaki 1207 çocuğa ÇDÖ (Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği) ile birlikte 5 ayrı ölçek uygulanmıştır. Bunlar Center for Epidemiological Studies Depression Scale/CES-D, Children's Manifest Anxiety Scale Revised, Nowiscki-Strickland Locus of Control Scale, Self Appraisal Inventory, Perceived Competence Scale'dır. Ayrıca ebeveynler çocukları için davranış değerlendirme ölçekleri doldurmuşlardır (Akt.: Öy, 1991).

Kendini değerlendirme, öğretmen ve ebeveyn değerlendirmeleri arasında yüksek korelasyon bulunmuştur. İki depresyon ölçeği arasındaki ilişki (ÇDÖ ve CES-D), orta derecededir (r=58). ÇDÖ ve CES-D'nin kaygı ölçeği ile olan korelasyonları benzer yada daha yüksek bulunmuştur (r=.63 ve r=.52). Ayrıca kendine yeterlik, kendilik kavramı ve kontrol odağının, ÇDÖ ve CES-D arasında düşük, orta dereceli negatif korelasyonlar olduğu bulunmuştur (r=.29 ve r=-.61).

Yapı geçerliği için Saylor, Finch, Baskin (1984) yaptığı çalışmada, hastanede çeşitli duygusal ve davranışsal problemler nedeniyle yatan 4 kız, 20 erkek çocuğa ÇDÖ uygulanmıştır. Ayrıca çocuklarda öğrenilmiş çaresizliği değerlendiren Kastan ve Piers-Harris Öz Kavramı Ölçeği uygulanmıştır. Hastane personeli ise her çocuk için DSM-III depresyon değerlendirme ölçeğini doldurmuşlardır. Aynı odayı paylaşan çocuklar da birbirlerini Peer Nomination Inventory of Depression ile değerlendirmişlerdir. ÇDÖ ile Kastan arasında .46, Piers-Harris arasında .64 gibi korelasyonlar bulunmuştur. Kendini değerlendirme ölçekleri arasında yüksek korelasyon bulunurken diğerlerinin değerlendirmeleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır (Akt.: Öy, 1991).

**Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları:**

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği önce Öy (1991) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra Hacettepe Üniversitesi Çocuk Psikiyatri Kliniği'nde görevli dört öğretim üyesi tarafından gözden geçirilerek son şekli verilmiştir. Ölçeğin son şekli başka bir uzman tarafından Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin aslıyla karşılaştırılmıştır. Türkçe çeviride anlam değişikliği bulunmamıştır.

Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, 6-17 yaş çocuk ve ergenlere uygulanabilen bir ölçek olmasına karşın, ülkemizde 9-14 yaş 7 ay için değerlendirmeler yapılmıştır. Normatif veriler 3 değişik sosyoekonomik düzeyi temsil ettiği düşünülen okullardan toplanmıştır. Ölçek 210 kız, 222 erkek, toplam 432 öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin ÇDÖ'den aldığı en düşük puan 1, en yüksek puan 32, puan ortalaması 11.32(sd=5.71) olarak bildirilirken, kesim puanı 19 olarak bulunmuştur.

Test tekrar test güvenirliği, 1 hafta ara ile 380 öğrenciye uygulanmış ve .80 olarak bulunmuştur. Ayrıca her bir maddenin basit korelasyon yöntemiyle test tekrar test korelasyonlarına bakılmış ve %62.63 ile %91.58 arasında değiştiği görülmüştür. İç tutarlılık kat sayısı 0.77'dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ÇDÖ ile birlikte Çocukluk Depresyonu Derecelendirme Ölçeği puanları korelasyonu .61 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği çalışmasında, DSM III tanı ölçütleri kullanılarak, depresyona yönelik ruhsal görüşme yapılmıştır. Klinik olarak depresyon tanısı alan ancak ölçeğe göre depresyon tanısı almayanların oranı %66.67, klinik olarak depresyon tanısı almayan ancak ölçeğe göre depresyon tanısı alanların oranı %12.5, ölçeğin doğru tanı koyma oranı ise %84.75 olarak bildirilmiştir.

DSM III-R'ye göre kliniğe başvuran ve depresyon tanısı alan öğrencilerle almayan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($t=6.6$, $p<0.001$). Bu da ÇDÖ'nin depresif grupla depresif olmayan grubu iyi ayırt edebildiğini göstermektedir.

### 3.3.1.1. Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması:

Ölçeğin araştırma kapsamında güvenirlik ve geçerlik çalışması yeniden yapılmıştır. Çalışma 234 kişilik grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik çalışması olarak iç tutarlılığına bakılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yönteminde Spearman Brown tekniği ile elde edilen güvenirlik katsayısı .70'dir.

Her madde ile ölçek toplam puanı arasındaki korelasyon katsayılarının hesaplanması ölçek için objektif bir denetimdir. Her maddeye ilişkin puanlar ile ölçek toplam puanı arasındaki korelasyon hesaplanırken maddenin puanları dışa tutularak ölçek puanı hesaplanır (Tezbaşaran, 1996). Ölçekteki her maddenin, varyans ile toplam puan korelasyon katsayılarının sağlıklı bir gösterge olarak kabul edilebilmesi için .30'un altına düşmemesi ve anlamlı olması gerekir ($p<.05$). Bu çalışmada ÇDÖ'ne ait 27 maddenin toplam puan korelasyonuna bakılmış ve korelasyon katsayılarının anlamlı ve değerlerin .31 ile .50 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçekteki tüm maddelerin madde eleme ölçütü olan .30'un üzerinde bir değer aldığı görülmüştür.

Tablo 2'de ÇDÖ'nün aritmetik ortalama, standart sapma, madde bırakma korelasyon katsayıları ve Cronbach alfa değeri verilmiştir.

**Tablo 2**

**ÇDÖ'nün Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Madde Bırakma Korelasyon Katsayıları**

| Madde No. | X | ss | r | Madde No. | X | ss | r |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ,611 | ,569 | ,726 | 14 | ,508 | ,636 | ,724 |
| 2 | ,508 | ,587 | ,724 | 15 | ,500 | ,630 | ,724 |
| 3 | ,559 | ,660 | ,722 | 16 | ,547 | ,648 | ,724 |
| 4 | ,572 | ,612 | ,724 | 17 | ,435 | ,538 | ,728 |
| 5 | ,487 | ,542 | ,726 | 18 | ,500 | ,616 | ,726 |
| 6 | ,529 | ,615 | ,724 | 19 | ,564 | ,605 | ,723 |
| 7 | ,559 | ,584 | ,725 | 20 | ,547 | ,607 | ,726 |
| 8 | ,542 | ,600 | ,724 | 21 | ,525 | ,594 | ,724 |
| 9 | ,564 | ,598 | ,725 | 22 | ,512 | ,572 | ,724 |
| 10 | ,529 | ,594 | ,728 | 23 | ,517 | ,567 | ,727 |
| 11 | ,534 | ,615 | ,726 | 24 | ,465 | ,586 | ,728 |
| 12 | ,482 | ,594 | ,725 | 25 | ,585 | ,624 | ,727 |
| 13 | ,542 | ,661 | ,723 | 26 | ,636 | ,621 | ,724 |
| | | | | 27 | ,589 | ,534 | ,727 |

Elde edilen bulgular, ölçeğin geliştirilmesi ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen güvenirlik verileri ile karşılaştırıldığında farklı bir Türk ergen grubunda ölçeğin güvenilir olduğunu ve belli düzeyde homojenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

**Geçerlik Çalışması**

ÇDÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini incelemek için, Reynolds (1981) tarafından geliştirilen, ülkemizde uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması Gür (1996) tarafından yapılan "Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği" (REDÖ), ÇDÖ ile birlikte 234, 5.-8. Sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde

**REDÖ'nün Geçerliğine İlişkin Bulgular**

REDÖ'nün ölçüt bağlantılı (criterion - related validity) ve birleşici (convergent) geçerliğine esas olarak , 13 - 15 yaş denekler için Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, diğerleri için Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

REDÖ puanlarının ÇDÖ puanları ile hesaplanan korelasyonu .67 ($p<.001$); BDÖ puanları ile hesaplanan korelasyonu ise .65 ($p<.001$) olarak bulunmuştur.

**REDÖ'nün Faktör Analizine İlişkin Sonuçlar**

REDÖ'nün faktör yapısı, orjinali için bildirilen faktör yapısıyla karşılaştırma yapabilmek amacıyla incelenmiştir. REDÖ'nün orjinalinin faktör yapısının incelenmesinde kullanılan tekniğin Temel Bileşenler Analizi (Principal Component Analysis) olması dikkate alınarak, bu araştırmada REDÖ maddelerinden elde edilen puanlara dayalı korelasyon matrisine Temel Bileşenler Analizi Varimax Rotasyonu ile birlikte uygulanmıştır. Analizde ortaya çıkan faktörlere ilişkin özdeğerler (eigeen values) ve açıkladıkları varyans oranlarına ilişkin bulgular araştırılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ilgili özdeğerler .425 ile 6.244 arasında değişmektedir. Özdeğerlerin ilk 8'i 1.00'den büyüktür. Bilindiği gibi Kaiser normalleştirmesine göre (Akt.: Dağ, 1990), 1.00 değerinin üzerinde özdeğerlere sahip faktörler pratik olarak yoruma esas alınmaktadır.

REDÖ'nün elde edilen bu faktör örüntüsünü daha yorumlanabilir hale getirmek için Varimax rotasyonu uygulanmıştır. Bununla beraber, bu ilk 8 faktörün özdeğer oranları incelendiğinde, özellikle de son 3 faktörün özdeğer oranlarının birbirine çok yakın ve diğer 5 faktörün sahip oldukları oranlardan daha düşük oranlarda olduğu göze çarpmaktadır. Aynı zamanda bu faktörlere yüklenen ölçek

maddelerin daha önceki faktörlere de yüklendikleri görülmektedir. REDÖ'nün orjinali üzerinde yapılmış olan faktör analizi çalışması da göz önünde bulundurularak, ölçek daha sade bir faktör yapısına sahip olabilmesi amacıyla, analizlerde ölçek maddelerinin 5 temel faktör altında toplanmasına yönelik bir çalışma yapılmış, yani 5 faktör çözümlemesi uygulanmıştır. Bu çalışma sonucu elde edilen 5 faktörün toplam varyansın %3.9'u ile %20.8'i arasındaki bölümlerini ve topluca da %40.7'sini açıkladığı görülmektedir. Faktörler, bedensel belirtiler ve üzüntü, benliğe yönelik olumsuz bakış açısı, hayattan zevk alamama, mutsuzluk ve ümitsizlik, kaygı ve yalnızlık olarak belirlenmiştir.

### 3.3.2.Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE):

Spielberger (1973) tarafından geliştirilen durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen 20'şer maddelik 2 alt ölçekten oluşan bir özbildirim ölçeğidir (Akt.: Özusta,1995). Ülkemizde geçerlik, güvenirlik çalışması Özusta (1995) tarafından yapılmıştır.

Envanter, çocukların durumluk ve sürekli kaygılarını değerlendirmelerine dayandırılmış bir kaygı ölçüm aracıdır. Yetişkinler için geliştirilmiş Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin, çocuklar için sadeleştirilmiş formudur. Her madde için, yetişkin formunda 4 olan seçenek sayısı çocuk formunda 3'e indirilmiştir.

Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin geliştirilmesi sırasında başlangıçta, 33'ü durumluk kaygıyı, 40'ı sürekli kaygıyı ölçtüğü düşünülen 73 madde toplanmıştır. Daha sonra madde bırakma korelasyonu .20'den düşük olan maddeler ayrılmıştır. Bu işlem sonucunda toplam 40 maddeyi (20 durumluk, 20 sürekli kaygı maddesi) içeren iki ayrı ölçek oluşturulmuştur.

ÇDSKE Sürekli Kaygı Ölçeği, kaygı yatkınlığında kalıcı bireysel farklılıkları ölçmeyi amaçlar. Yirmi maddeden oluşur ve çocuktan kendini "genellikle" nasıl hissettiğini değerlendirip, maddede verilen durumun oluş sıklığına göre en uygun

seçeneği belirtmesi istenir. Alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 60'dır (Özusta,1995).

ÇDSKE Durumluluk Kaygı Ölçeği'nde çocuklarda içinde bulundukları "o anda" kendilerini nasıl hissettiklerini değerlendirmeleri ve ilgili üç seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Yirmi maddeden oluşan ölçek gerginlik, sinirlilik, telaş, tedirginlik gibi durumluk kaygı ile ilişkili duyguların değerlendirilmesini amaçlar. Sürekli kaygı ölçeğindeki gibi sorular üçlü Likert tipi olarak düzenlenmiştir.

Envanterin normatif verileri, 9-12 yaş grubundaki 456 erkek ve 457 kız çocuğundan toplanmıştır. Normatif örneklemin her sınıf ve cinsiyete göre hesaplanan ortalama ve standart sapmaları kullanılarak normalleştirilmiş t puanları elde edilmiştir.

**Güvenirlik Çalışması**

Envanterin güvenirlik çalışması, test-tekrar test ve içtutarlık hesaplamalarıyla yapılmıştır. Durumluk kaygı ölçeğinin kızlar için hesaplanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .47, erkekler için .31, sürekli kaygı ölçeğinin kızlar için hesaplanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı .71, erkekler için .65 olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı ölçeğinin kızlar için Cronbach alfa katsayısı .87, erkekler için ise .78 olarak bulunmuştur.

**Geçerlik Çalışması**

Envanterin geçerlik çalışması için sürekli kaygı ölçeği, yaygın olarak kullanılan iki kaygı ölçeğiyle (Çocuklar için Manifest Kaygı Ölçeği/CMAS ve Genel Kaygı Ölçeği/GASC) karşılaştırılarak korelasyonuna bakılmıştır. Sürekli kaygı ölçeğinin CMAS'la korelasyonu .75, GASC'la korelasyonu ise .63 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği için ölçekler çocuklara önce normal koşullarda daha

sonra test koşulu öncesi uygulanmıştır. Test koşulu öncesi uygulanan durumluk kaygı ölçeği puanlarının (kızlar X=43.79, erkekler X=41.79) normal koşullarda uygulanana göre (kızlar X=31.03, erkekler X=31.10) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Spielberger, 1973).

**Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları**

İki ölçekten oluşan Envanterin Türkçe'ye çevrilmesi Özusta (1995) tarafından dört aşamada yapılmıştır. İlk olarak İngilizce'yi iyi bilen doçent düzeyindeki üç öğretim üyesi psikolog birbirinden bağımsız olarak maddeleri Türkçe'ye çevirmişlerdir. Daha sonra on doktora düzeyi ve üzerinde eğitimi olan ve İngilizce'yi iyi bilen ruh sağlığı uzmanı, birbirinden bağımsız olarak, üç ayrı çeviriyi ve orijinal envanteri karşılaştırarak en uygun çeviriyi seçmişlerdir. Çevirilerden hiçbirini uygun görmedikleri durumda, uygun gördükleri ifadeyi yazmaları istenmiştir.

Bu sürecin sonunda %90 ve üzerinde onay alan maddeler ayrılmıştır. Kalan maddeler için ilk üç çeviri ve sonrasında değerlendiricilerin önerileri, ilk değerlendiricilerden bağımsız sekiz kişi tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. Bu süreç, maddelerin çevirisi üzerinde %90 ve üzeri oybirliği sağlanana kadar sürdürülmüştür.

**ÇDSK'nin Güvenirlik Çalışması**

ÇDSKE' de Durumluk Kaygı Ölçeğinin Cronbach Alfa kat sayısı .82, Sürekli Kaygı Ölçeğinin ise .81 olarak bulunmuştur. ÇDSKE'nin altı hafta arayla yapılan test tekrar test katsayıları, Durumluk Kaygı Ölçeği için .60, Sürekli Kaygı Ölçeği için .65 olarak belirlenmiştir. Durumluk kaygı ölçeğinde madde bırakma korelasyonları .28 ve .56, sürekli kaygı ölçeğinde ise .29 ve .46 arasında bulunmaktadır.

Çocuklar için Durumluk - Sürekli Kaygı Envanterinin 9 - 12 yaş çocuklarda test-tekrar test güvenirlik çalışması, altı hafta aralıkla, normatif grupta bulunan 42 kız 57 erkek toplam 99 çocuk üzerinde yapılmış, uygulamanın sonunda Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3**

**Çocuklar için Durumluk - Sürekli Kaygı Envanterinin Test - Tekrar Test Güvenirlik Katsayıları**

| Gruplar | N | (r) durumluk | (r) sürekli |
|---|---|---|---|
| **Tüm Grup** | 99 | .60*** | .65*** |
| **Kızlar** | 42 | .53*** | .48*** |
| **Erkekler** | 57 | .65*** | .74*** |

**p<.001;***p<.0001

Normatif verilerin elde edildiği 9-12 yaş grubundaki 298 kız ve 317 erkek toplam 615 çocuğun durumluk ve sürekli kaygı puanlarının yaş ve cinsiyete göre manidar düzeyde farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır.

Norm grubunun, yaş ve cinsiyete göre, durumluk kaygı puanı açısından birbirlerinden farklı olup olmadığını ve cinsiyetin yaş ile etkileşimde bulunup bulunmadığını test etmek amacıyla çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş temel etkisi ($p < .01$) ve cinsiyet temel etkisi ($p < .05$) manidar bulunmamıştır.

Yaş temel etkisinin kaynağını bulmak amacıyla Tukey HSD uygulanmıştır. Farklılığın kaynağı, 11 yaş (X=32.28) ve 12 yaş (X=32.26 ) grubunun 9 yaş

(X=30.25) grubuna göre manidar düzeyde yüksek durumluk kaygı puanı elde etmesidir (F= 4.28 ; s.s.=607 ; p< .05).

Kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonucuna göre kızların (X=31.93) erkeklere göre (X=30.85) manidar düzeyde yüksek durumluk kaygı puanı aldığı bulunmuştur (t=2.15;s.s.=613; p< .05).

Norm grubunun yaş ve cinsiyete göre sürekli kaygı puanı açısından birbirlerinden farklı olup olmadığı ve cinsiyetin yaş ile etkileşimde bulunup bulunmadığını test etmek amacıyla çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş temel etkisi (p < .05) manidar bulunmuş, ancak yaş ve cinsiyet ortak etkisi manidar bulunmamıştır.

Yaş temel etkisinin kaynağını bulmak amacıyla Tukey HSD uygulanmıştır. Farklılığın kaynağı, 11 yaş (X=37.83) ve 12 yaş (X=37.90) grubunun 9 yaş (X=35.19) ve 10 yaş (X=35.61) grubuna göre manidar düzeyde yüksek sürekli kaygı puanına sahip olduklarını göstermiştir (F=4.59; s.s.=607; p< .05).

Kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonucuna göre kızların (X=37.13) erkeklere göre (X=36) manidar düzeyde yüksek sürekli kaygı puanı aldığı bulunmuştur (t=2.14; s.s.=613; p< .05).

**Çocuklar İçin Durumluk - Sürekli Kaygı Envanterinin Geçerlik Çalışması**

Kriter geçerliliği çalışması, durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından, ilgili grup ve cinsiyet karşılaştırmalarını içermektedir.

Normatif grup, kaygı bozukluğu tanısı almış grup ve diğer psikiyatrik tanılar almış grupların, içinde bulunulan grup ve cinsiyete göre, durumluk kaygı puanları

açısından manidar farklar gösterip göstermediği çift yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre grup temel etkisi ($p<.001$) ve cinsiyet temel etkisi ($p<.01$) manidar bulunmuş, ancak grup ve cinsiyet ortak etkisi manidar bulunmamıştır.

Grup temel etkisinin kaynağını bulmak amacıyla Tukey HSD uygulanmıştır. Farklılığın kaynağı kaygı bozukluğu tanısı almış grubun ($X=36.19$) diğer psikiyatrik tanıları almış gruba ($X=31.53$) ve normatif gruba ($X=31.99$) göre manidar düzeyde yüksek durumluk kaygı puanı elde etmesidir ($F=4.68$; s.s. $=482$; $p<.05$).

Cinsiyet temel etkisinin kaynağını bulmak amacıyla t testi uygulanmıştır. Grupların kendi içlerinde kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, kaygı bozukluğu tanısı almış grupta manidar cinsiyet farkı bulunmamıştır. Normatif grupta kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonucunda ise manidar fark bulunmuştur. Kızların durumluk kaygı puanları ($X=32.75$), erkeklerin durumluk kaygı puanlarından ($X=31.25$) yüksektir; ($t=2.45$; s.s.$=418$, $p<.05$).

Normatif grup, kaygı bozukluğu tanısı almış grup ve diğer psikiyatrik tanıları almış grupların, içinde bulunulan grup ve cinsiyete göre, sürekli kaygı puanları açısından manidar farklar gösterip göstermediği çift yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre grup temel etkisi ($p<.01$) ve cinsiyet temel etkisi ($p<.01$) manidar bulunmuş, ancak grup ve cinsiyet ortak etkisi manidar bulunmamıştır.

Grup temel etkisinin kaynağını bulmak amacı ile Tukey HSD uygulanmıştır. Farklılığın kaynağı, kaygı bozukluğu tanısı almış grubun ($X=40.53$) normatif gruba ($X=37.20$) göre manidar düzeyde yüksek sürekli kaygı puanı elde etmesidir ($F=4.61$; s.s.$=482$, $p<.05$).

Cinsiyet temel etkisinin kaynağını bulmak amacıyla t testi uygulanmıştır. Grupların kendi içlerinde kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonuçlarına göre, kaygı bozukluğu tanısı almış grupta ve diğer psikiyatrik tanıları almış grupta manidar cinsiyet farkı bulunmamıştır. Normatif grupta kızlar ve erkekler arasında yapılan t testi sonucunda ise manidar fark bulunmuştur. Kızların durumluk kaygı puanları (X=38.18) erkeklerin puanlarından (X=36.24) yüksektir; (t t=3.09; ss=418, p<.05).

### 3.3.2.1. Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması :

Çocuklar için Sürekli Kaygı Ölçeği'nin araştırma kapsamında güvenirlik ve geçerlik çalışması yeniden yapılmıştır. Çalışma 213 kişilik grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik çalışması olarak iç tutarlılığına bakılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yönteminde Spearman Brown tekniği ile elde edilen güvenirlik katsayısı .87'dir. Bu çalışmada ÇSKÖ'ne ait 20 maddenin toplam puan korelasyonuna bakılmış ve korelasyon katsayılarının anlamlı ve değerlerin .36 ile .69 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçekteki tüm maddelerin madde eleme ölçütü olan .30'un üzerinde bir değer aldığı görülmüştür.

Tablo 4.'de ÇSKÖ'nin aritmetik ortalama, standart sapma, madde bırakma korelasyon katsayıları ve Cronbach alfa değeri verilmiştir.

**Tablo 4**

**ÇSKÖ'nin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Madde Bırakma Korelasyon Katsayıları ve Cronbach Alfa Değeri**

| Madde No. | X | Ss | r |
|---|---|---|---|
| 1 | 2.10 | .54 | .73 |
| 2 | 1.92 | .69 | .73 |
| 3 | 1.82 | .64 | .73 |
| 4 | 2.00 | .73 | .73 |
| 5 | 1.94 | .77 | .72 |
| 6 | 2.02 | .75 | .72 |
| 7 | 1.94 | .77 | .72 |
| 8 | 1.83 | .72 | .73 |
| 9 | 1.72 | .69 | .72 |
| 10 | 1.90 | .75 | .72 |
| 11 | 1.77 | .77 | .72 |
| 12 | 1.87 | .71 | .73 |
| 13 | 1.81 | .71 | .73 |
| 14 | 1.66 | .71 | .73 |
| 15 | 1.92 | .80 | .73 |
| 16 | 1.91 | .81 | .73 |
| 17 | 1.91 | .72 | .73 |
| 18 | 1.82 | .80 | .73 |
| 19 | 1.66 | .71 | .73 |
| 20 | 1.89 | .73 | .73 |

**Cronbach Alpha: .7432**

ÇSKÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini incelemek için, Piers - Harris (1964) tarafından geliştirilen, ülkemizde uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışması Çataklı (1985) tarafından yapılan "Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği,

Kaygı Alt Ölçeği", ÇSKÖ ile birlikte 213, 5.-8. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen bulguya göre, iki ölçek arasındaki korelasyon .65 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçekler arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$).

### 3.3.3.Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği

Piers - Harris Çocuklarda Öz - Kavram Ölçeği 9-16 yaş grubundaki çocuklar için Piers - Harris (1964) tarafından ABD'de geliştirilmiştir. Ölçek çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlar; çocuklarda öz kavramının gelişimini, boyutlarını, kişilik ve çevre öğeleriyle olan ilişkilerini vb. araştırmada ve belirlemede kullanılır. ' Kendim Hakkında Düşüncelerim' adı ile de anılan ölçek 80 maddeden oluşmakta; 6 alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar: (1) Mutluluk, (2) Konformite (Uyma), (3) Bedensel görünüm, (4) Kaygı, (5) Gözde Olma (popülerlik), (6) Zeka ve Okul Durumu (Öner,1996).

**Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları:** Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği'nin 3.-12. Sınıf öğrencileriyle standardizasyonu yapılmıştır. Değişik yaş gruplarının ve cinsiyet farklarının olmadığı saptanan bu ölçeğin güvenirliği, içtutarlılık ve test tekrar test teknikleriyle sınanmıştır. Spearman Brown ve Kuder Richardson 21 formülleri ile elde edilen içtutarlılık katsayıları alt ölçekler için .78 ile .93 arası; Pearson Momentler Çarpımı formülüyle elde edilen ölçeğin değişmezlik katsayısı ise .71 ile .77 arası bulunmuştur (Öner,1996).

Ölçüt bağımlı geçerliği sınanırken Lippsittin 'Öğrenci Problem İşaretleme' listeleri ile Piers-Harris Çocuklar için Öz-Kavram Ölçeğinin alt ölçekleri arasında .68 ve .64 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (Öner,1996).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını inceleyen Öner (1996), ölçeğin kapsam geçerliğinin çocukların kendilerinde beğendikleri ve beğenmedikleri nitelikleri belirten ifadelere dayalı bir çalışma ile ölçeğin kapsadığı davranış evreninin tanınmaya çalışıldığını ifade etmiştir. Kapsamındaki bu davranışlar daha sonra faktör analizi ile çeşitli boyutlar altında gruplandırılmıştır.

Yapı geçerliği için 456 altıncı sınıf öğrencisinin puanına faktör analizi uygulanmıştır. Varimax rotasyonu ile elde edilen 10 faktörlerden altısının yorumlanabilir nitelikte olduğu, faktörlerin toplam puan değişiminin %42'sini açıkladığı görülmüştür. Bunların 6 tanesi yorumlanabilecek nitelikte bulunarak, ölçeğin 6 alt ölçeğe ayrılabileceği önerilmiştir. (Öner, 1996).

**Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması**

Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği'nin İngilizce'den Türkçe'ye çevirme işlemi Çataklı (1985) tarafından iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada Türkçeleştirilen ifadeler geri-çevirme tekniği ile Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiştir. Bunlar maddelerin özgün dili ile karşılaştırılmıştır; bulunan kavram ve dil hataları düzeltilmiştir. İkinci aşamada , Türkçe formun dil eşdeğerliğinin belirlenmesi işlemine gidilmiştir. Bu çalışma için ölçeğin dört ayrı formu hazırlanmıştır. Bunlar, Form A (özgün İngilizce formu), Form B (çevirisi yapılmış Türkçe form), Form C ve Form D (maddelerin yarısı Türkçe yarısı İngilizce olan karma dil formları). Çalışmanın örneklemini her iki dili çok iyi bilen 242 lise ve üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Dört deneysel ölçek formu, dört ayrı deneysel gruba, iki hafta ara ile uygulanmış; her öğrencinin her test maddesini hem Türkçe hem de İngilizce olarak yanıtlaması sağlanmıştır. Dört deneysel grupta değişik sırayla uygulanan dört ölçek formundan çıkarılan sonuçlar varyans analizi, t testi ve Pearson Momentler Çarpımı korelasyon teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Karşılaştırılan grupların birinin dışında, istatiksel anlam düzeyinde fark bulunmaması; test-tekrar-test korelasyonlarının yüksek düzeyde (.72 ile .93)

anlamlı çıkması, Türkçe ölçeğin İngilizce'si ile eşdeğer nitelikte olduğu beklentisini desteklemiştir.

Ölçeğin 447 ilkokul ve ortaokul öğrencilerine uygulanması ile elde edilen Kuder- Richardson 20 formülünün uygulanması ile elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .81 ile .89 arasında bulunmuştur. Bu sonuç ölçeğin alt ölçeklerinin yüksek homojenlik düzeyinde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin belirli aralarla iki kez uygulanması sonucu, test-tekrar-test yöntemini ve Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniği ile hesaplanan değişmezlik katsayıları ilkokul için .72 ile .91; ortaokul için .79 ile .98 arasında değişmektedir. Ayrıca madde-toplam puan güvenirliğine de bakılmış; nokta çift -seri korelasyonları ile madde-toplam puan ilişkileri ile .09 ile .50 arasında bulunmuştur. Ortanca korelasyon değerinin düşük sosyo-ekonomik gruplar için .32, yüksek sosyo-ekonomik gruplar için .28 olduğu görülmüştür. Bu katsayılar ve KR 20 Cronbach alfa değerlerinin farklı gruplarda benzerlik göstermesi, ölçeğin değişik eğitim, yaş ve sosyoekonomik düzeylerde yüksek güvenirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Öner, 1996). Çataklı (1985), bireysel puanların güvenirliğini belirlemek amacıyla kullanılan ölçmenin standart hatasını, Türkçe Öz-Kavramı Ölçeği için 3.43 olarak belirlemiştir. Türkçe Öz-Kavramı Ölçeği'nin güvenirliğine dair elde edilen bu sonuçlar ölçeğin Türkçe formunun en az İngilizce formu kadar güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkçe Öz-Kavram Ölçeği'nin yapısı toplam 821 ilkokul, hazırlık, ortaokul, lise ve üniversite öğrencisinden oluşan örneklemden elde edilen verilerle yapılmıştır. Özgün ölçek çalışmasına paralel, 6 faktörlü model sınanarak, farklı madde kümelerinden oluşan altı faktör elde edilmiştir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün Öz-Kavramı Ölçeği puan değişiminin % 41.7 'sini açıkladığı görülmüştür. Ancak 'davranış', 'fiziksel görünüm', 'kaygı', 'sosyal beğenirlik/ gözde olma', 'mutluluk/doyum', 'zihinsel durum/okul durum' şeklinde kavramlaştırılan altı faktörün İngilizce ve Türkçe formlarında toplam ölçek puanı değişimine katkı

dereceleri farklı olmuştur. Bu durumda kültürel değerlerin ve dil farklılıklarının ölçeğin faktör yapısına yansıdığı söylenebilir. Türkçe'de Öz-Kavram Ölçeği'ne benzer bir başka ölçek bulunmadığı için ölçüt-bağımlı geçerlik sınaması yapılamamıştır (Öner, 1996).

Kısaca, Türkçe Öz-Kavram Ölçeği'nin faktör yapısı, faktörleri farklı şekilde sıralanmış olmasına karşın, İngilizce formuyla bir paralellik göstermektedir. Faktör analizlerinde, faktörlerin toplam öz-kavramı puan değişimine katkısı İngilizce formda %42, Türkçe formda %41.7 olarak bulunmuş; böylece Türkçe ölçeğin faktör yapısının İngilizce ölçeğinkine çok yakın olduğu belirlenmiştir. Ancak faktörlerin sıralanmasında önemli farklılıklar olmuştur (Öner, 1996).

**Uygulama Puanlama ve Yorumlama**

Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği bireyin kendi kendine değerlendirmesini gerektiren 50 ifadeden oluşan bir kağıt-kalem envanteridir. Soru formunu başında yer alan yönergeyi en az üçüncü sınıf düzeyinde okuma-yazma bilen her birey kolayca anlayabilir. Her madde için 'evet' ya da 'hayır' şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir. Ölçekteki olumlu yada olumsuz ifadeler dengelenmiştir. Ölçeğin puanlaması yanıt anahtarına göre yapılır; her doğru yanıta '1' puan verilir. Ölçek puanı, yanıt anahtarına uyan maddelerin sayısal toplamıdır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin kendisi hakkında olumlu, düşük puan ise olumsuz düşünce ve duygulara sahip olduğunu gösterir ( Çataklı,1985).

### 3.3.4. Ergenlerde Adet Görme İle İlgili Bilgi Testi (EAİBT):

Ölçek 11-14 yaşları arasındaki genç kızların, adet görme ile ilgili bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilme aşamasında, soru havuzu oluşturulurken, Çukurova Üniversitesi

Kadın Doğum ve Halk Sağlığı öğretim görevlileri ve üniversiteye hazırlık dershanelerinde görev alan biyoloji öğretmenlerine danışılmış, ayrıca bu konuyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı yayınlardan yararlanılmıştır. Sonuçta 49 sorudan oluşan bir bilgi testi oluşturulmuştur. Diğer aşamada ise, ölçeğin anlaşılabilirliği, uygulamalar öncesinde örneklemi temsil eden 15 kişilik bir ergen grubuna verilmesi şeklinde yapılan bir ön çalışma ile bir kez daha test edilmeye çalışılmıştır. Yapılan bu bireysel uygulamalar sırasında , deneklere öncelikle her bir maddenin onlar tarafından ne derece anlaşılabilir olduğu sorularak, anlamakta güçlük çektikleri maddeleri özellikle belirtmeleri istenmiştir. Deneklerin hemen hepsinin ölçek maddelerini anlamakta zorluk çekmedikleri yönünde alınan geri bildirimler sonucunda "Ergenlerde Adet Görme İle İlgili Bilgi Testi"nin son şekli ile kullanımına karar verilmiştir. Maddeler geniş zamanda, "evet", "hayır" olarak cevaplanacak biçimde yazılmıştır. Ölçek puanı, yanıt anahtarına uyan maddelerin sayısal toplamıdır. Aritmetik ortalamanın bir standart sapma altı ve bir standart sapma üstüne göre düşük, orta, yüksek bilgi düzeyi belirlenmiştir. Ölçekten 11 ve altında puan alanlar düşük, 12-17 arası orta, 18 ve üstü puan alanlar yüksek düzeyde adetle ilgili bilgili olarak değerlendirilmişlerdir.

**Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Ölçeğin 116, 5. ve 8. sınıf kız öğrencilerine uygulanması ile elde edilen ve Kuder- Richardson 21 formülünün kullanılması ile bulunan Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Ölçekte etkili olan ve olmayan maddeleri çıkarmak ve öğrencilere çok kolay ya da güç gelen maddeleri belirlemek için yapılan madde analizinde her sorunun güçlük derecesi (p) belirlenmiştir. Bununla birlikte madde analizine uç gruplar kullanılarak grup dağılımının iki ucundan %27'lik gruplar alınarak bakılmıştır. Alt %27'lik ve üst %27'lik grupların ortalamalarının farkına bağlı madde analizine göre .05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olmayan değerleri alan 12,20, 30, 41, 45.

sorular ölçekten çıkarılmıştır. Bu sonuç, soruların bilenle bilmeyen grubu ayırt etmediğini göstermektedir. Ayrıca güçlük derecesi .75'in üstü, yani çok kolay sorular, ve .25'in altı yani çok kolay sorular ölçekten çıkarılmıştır. Buna göre 7,14,15, 16, 17, 23, 25, 31, 32, 37, 38, 42. soruların çıkarılması uygun görülmüştür. Ayrıca maddelerin yüksek puanlarla düşük puanları ayırt etmedeki etkililik derecesi (r) hesaplanmıştır. Minimum etkililik derecesi olan .20'nin altında madde bulunmamıştır. Böylece ölçekte toplam çalışan 32 soru kalmıştır. Tablo 5.'de EAİBT'nin p değeri, r değeri, t testi anlamlılık sonucu verilmiştir.

**Tablo 5**

**EAİBT'nin p değeri, r değeri, t testi anlamlılık sonucu**

| MADDE NO. | P | r | t | MADDE NO. | p | r | t |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | .70 | .32 | 2.4 | 26 | .48 | .51 | 6.0 |
| 2 | .66 | .22 | 2.2 | 27 | .58 | .51 | 6.3 |
| 3 | .38 | .25 | 2.2 | 28 | .66 | .48 | 5.1 |
| 4 | .54 | .25 | 1.9 | 29 | .64 | .39 | 4.2 |
| 5 | .54 | .32 | 3.3 | 33 | .33 | .48 | 4.2 |
| 6 | .67 | .32 | 3.0 | 34 | .37 | .54 | 3.7 |
| 8 | .70 | .32 | 2.4 | 35 | .58 | .38 | 4.1 |
| 9 | .61 | .38 | 4.4 | 36 | .48 | .38 | 5.3 |
| 10 | .85 | .22 | 2.3 | 39 | .58 | .64 | 4.9 |
| 11 | .33 | .41 | 3.1 | 40 | .37 | .42 | 3.5 |
| 13 | .53 | .61 | 7.1 | 43 | .37 | .29 | 6.2 |
| 18 | .50 | .41 | 3.9 | 44 | .38 | .26 | 3.8 |
| 19 | .51 | .26 | 2.7 | 46 | .39 | .32 | 4.8 |
| 21 | .31 | .35 | 2.6 | 47 | .62 | .61 | 6.1 |
| 22 | .40 | .42 | 3.1 | 48 | .45 | .38 | 4.5 |
| 24 | .61 | .52 | 6.0 | 49 | .43 | .48 | 4.2 |

t değerleri için .05 düzeyinde anlamlılık test edilmiştir.

**EAİBT'nin Yapı Geçerliği**

Yapı geçerliği çalışmasında EAİBT puanları açısından genç kızların anne baba eğitim düzeyi, kendisini bu konuda bilgili olarak değerlendirmesi, tek kaynaktan bilgi alma ya da birden fazla kaynaktan bilgi almaya göre karşılaştırılmalarını içermektedir. Bu karşılaştırma ebeveyn eğitim düzeyi yüksek, kendisini bu konuda bilgili değerlendiren, birden fazla kaynaktan bilgi alanların EAİBT'den yüksek puan alacakları varsayılarak yapılmıştır. Tablo. 6'da örneklem grubunun anne babalarının eğitim durumuna göre dağılımı gösterilmiştir.

**Tablo 6**

**Örneklem Grubuna Giren Kızların Ebeveynlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

| Eğitim durumu | Baba F | Baba % | Anne f | Anne % |
|---|---|---|---|---|
| Okur-yazar | 10 | 8.7 | 17 | 14.7 |
| İlk | 21 | 18.2 | 23 | 19.8 |
| Orta | 25 | 21.5 | 25 | 21.5 |
| Lise | 37 | 31.8 | 27 | 23.2 |
| Üniversite | 23 | 19.8 | 24 | 20.8 |
| Toplam | 116 | 100 | 116 | 100 |

Örneklem grubunu oluşturan kızların adetle ilgili bilgileri hangi kaynaklardan aldıkları Tablo 7'de gösterildiği gibidir.

**Tablo 7**

**Örneklem Grubuna Giren Kızların Adetle İlgili Bilgi Kaynaklarına Göre Dağılımı**

| Bilgi Kaynakları | F | % |
|---|---|---|
| Arkadaş | 37 | 29.4 |
| Anne | 49 | 42.2 |
| Abla | 23 | 19.8 |
| Kitap, dergi | 10 | 8.6 |
| Toplam | 119 | 100 |

**Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Düzeyinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi**

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda anne eğitim düzeyi ile kızlarının EAİBT'i puanları arasında anlamlı fark ($F(259,60)=11.63$, $p< .0001$) olduğu bulunmuştur. Yapılan Tukey testiyle, üniversite ve daha yüksek eğitim düzeyindekilerin ($X=25$, $Ss=2.4$), ilk ($X= 13.1$, $Ss=5.4$) orta ($X= 17.5$, $Ss=3.5$), lise ($X= 18.5$, $Ss=5.4$) mezunu olanlardan .05 düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre eğitim düzeyi yüksek olan annelerin kızlarının adetle ilgili daha yüksek bilgiye sahip oldukları söylenebilir.

**Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Düzeyinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi**

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda baba eğitim düzeyi ile kızlarının EAİBT'i puanları arasında anlamlı fark ($F(320,44)=15.34$, $p< .0001$) olduğu bulunmuştur. Yapılan Tukey testiyle, üniversite ($X=21,5$ $Ss=3.9$) ve lise düzeyindekilerin ($X=18.8$, $Ss=3.6$), ilk ($X= 12.6$, $Ss=.74$) orta ($X= 13.3$, $Ss=6.5$), master ($X= 14$, $Ss=1.2$) mezunu olanlardan .05 düzeyinde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre üst düzeyde eğitimi olan babaların, eğitim düzeyi

düşük babalarla benzer olarak kızlarının adetle ilgili daha düşük bilgiye sahip oldukları söylenebilir.

### Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Düzeyinin Ergenin Kendini Bilgili Olarak Değerlendirmesine Göre İncelenmesi

Ergenlerde kendini adetle ilgili bilgili olarak değerlendirenlerle bilgisiz olarak değerlendirenlerin EAİBT'den aldıkları puanlar t testi ile karşılaştırılmış ve iki grup arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (t=2.62 p< .01). Kendilerini bilgili olarak değerlendirenlerin puan ortalamaları (X=18.5, Ss= 5.1) diğerlerinden yüksektir (X=15.8, Ss=5.8). Buna göre kendilerini bilgili olarak görenlerin ölçekten de yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

### Ergenlerde Adetle İlgili Bilgi Düzeyinin Ulaşılan Kaynak Sayısına Göre İncelenmesi

Ergenlerde adetle ilgili tek kaynaktan bilgi alanlarla birden fazla kaynaktan bilgi alanların EAİBT'den aldıkları puanlar t testi ile karşılaştırılmış ve iki grup arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (t=2.79 p< .006). Birden fazla kaynaktan bilgi alanların puan ortalamaları (X=18.8, Ss= 5.3) diğerlerinden yüksektir (X=15.9, Ss=5.5). Buna göre birden fazla kaynaktan bilgi alanların ölçekten de yüksek puan aldığı belirlenmiştir

Sonuçlar anne baba eğitim düzeyi arttıkça, çocukların adet görme konusundaki bilgi düzeyinin de arttığını, kendisi bilgili olarak değerlendirenlerin EAİBT'den yüksek puan aldıklarını, tek kaynaktan bilgi alanların fazla kaynaktan bilgi alanlara göre EAİBT'den düşük puan aldıklarını göstermiştir.

### 3.3.5.Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun adet görme yaşantısı ile ilgili sorularla birlikte bazı sosyodemografik bilgileri alabilmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formunda okul adı, yaş, sınıf, ebeveynlerin eğitimi ve mesleği gibi sosyodemografik bilgilerin sorulduğu sorular yer almaktadır. Adet yaşantısıyla ilgili olarak ise adetle ilgili kendini bilgili görüp görmediği, hangi kaynaklardan bilgi aldığı, eğer adet görüyorsa ilk kaç yaşında gördüğü gibi sorular yöneltilerek adetle ilgili yaşantıları elde edilmeye çalışılmıştır. Adet görme durumu araştırmanın bağımsız değişkeni olması nedeniyle, bunu tespit etmeye yönelik olarak ise kızlara son altı aydır düzenli adet görüp görmediği sorulmuştur. Buna göre, son altı aydır her ay düzenli adet gören kızlar menarş sonrası grubunu, düzenli adet görmeyip yine son altı ayda kanamaya benzer yaşantısı olanlar menarş grubunu, hiç adet görmemiş olanlar ise menarş öncesi grubunu oluşturmuşlardır.

### 3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama 2001-2002 eğitim öğretim yılında yapılmış ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün alt, orta ve üst sosyoekonomik düzeyi yansıtacak şekilde verdiği okullara gidilerek, 5, 6, 7, 8 sınıf öğrencisi kızlara ölçekler uygulanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden biri olan adetle ilgili bilgi düzeyini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilen "Ergenlerde Adet Görme İle İlgili Bilgi Testi"nin güvenirlik, geçerlik çalışması yapılmış, ve veri toplamada kullanılabileceği belirlendikten sonra, Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçeklerle

birleştirilerek, ölçekler tek kitapçık haline getirilmiştir. Ölçekler, Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde Adet Görme İle İlgili Bilgi Testi, Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği, Spielberger Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği sırasıyla birleştirilmişlerdir. Uygulamada okulların psikolojik danışmanlarının desteği alınmıştır. Psikolojik danışmanlara araştırmanın amacı, verilerin yalnız istatistiki değerlendirme için kullanılacağı, ölçeklerle ilgili bilgi verilmiştir. Ölçekler, tek uygulamada, sınıf ortamında yalnız kız öğrencilere psikolojik danışmanlar tarafından verilmiştir. Uygulama için yaklaşık 40 dakika kullanılmıştır.

### 3.5.Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan depresyon, kaygı ve fiziksel görünüm ilişkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenlerle (adet görme durumu ve adetle ilgili bilgi düzeyi) bağlı olarak değişip değişmediğini ortaya çıkaracak bir desen içinde ele alınmıştır. Kız öğrenciler adet görme durumu ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre gruplandırılarak depresyon, kaygı ve fiziksel görünüm yönünden karşılaştırılmışlardır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS10.0 istatistik paket programında yapılmıştır.

Analizler aşağıda belirtilen sıraya göre yapılmıştır:

1.Belirlenen örneklemden veriler toplandıktan sonra, soru kitapçığı kontrol edilerek arka arkaya cevaplanmadan bırakılmış, hep aynı yönde doldurulmuş ya da herhangi bir ölçek hiç doldurulmadan bırakılmış cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır.

2.Toplanan veriler sırasıyla temel istatistiksel ölçütlerle (aritmetik ortalama,standart sapma) hesaplanmış daha sonra uygun olan analizler yapılmıştır. Menarş öncesi, menarş, ve menarş sonrası durumunda olmaya ve

adetle ilgili bilgi düzeyine göre genç kızların depresyon, kaygı, fiziksel görünüm düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için 3 (Düşük, Orta, Yüksek Bilgi Düzeyi) X 3 (Menarş Öncesi, Menarş, Menarş Sonrası)'lük çok boyutlu varyans analizi, .05 anlamlılık derecesi esas alınarak uygulanmıştır.

3.Değişkenler arasındaki farklılığı incelemek için çok boyutlu varyans analizi kullanılırken, gerektiğinde bulunan farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe- F testinden yararlanılmıştır.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR

Bu bölümde, uygulanan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve açıklamaları araştırma amaçlarının sırasına göre verilmiştir.

## 4.1. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Depresyon Puanlarına İlişkin Bulgular

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların depresyon ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı ile çoklu varyans analizi yapılmıştır. Genç kızların menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 8**

**Örneklem Grubuna Giren Kızların Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre ÇDÖ Puanlarının Ortalama, ss Değerleri**

| Adet Aşamaları | Bilgi | Ortalama | Ss | n |
|---|---|---|---|---|
| Menarş Öncesi | Düşük | 14,68 | 6,34 | 57 |
| | Orta | 11,17 | 6,03 | 72 |
| | Yüksek | 6,59 | 4,74 | 162 |
| | Toplam | 9,31 | 6,31 | 291 |
| Menarş | Düşük | 13,80 | 6,51 | 89 |
| | Orta | 9,86 | 5,61 | 42 |
| | Yüksek | 4,96 | 3,28 | 23 |
| | Toplam | 11,40 | 6,68 | 154 |
| Menarş Sonrası | Düşük | 12,70 | 6,01 | 102 |
| | Orta | 6,98 | 4,94 | 63 |
| | Yüksek | 6,06 | 4,74 | 34 |
| | Toplam | 9,75 | 6,25 | 199 |
| Toplam | Düşük | 13,55 | 6,29 | 248 |
| | Orta | 9,37 | 5,83 | 177 |
| | Yüksek | 6,34 | 4,62 | 219 |
| | Toplam | 9,95 | 6,42 | 644 |

Tablo 8'de görüldüğü gibi en yüksek ÇDÖ puan ortalaması menstruasyon dönemindeki bilgisi düşük olan kızlara aittir (X=14.68, ss=6.34 ). En düşük puan ortalamasına ise menarş döneminde ve bilgisi yüksek olan kızların sahip olduğu (X=4.96, ss=3.28 ) görülmüştür.

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların depresyon ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı için

yapılan 3 (Düşük, Orta, Yüksek Bilgi Düzeyi) X 3 (Menarş Öncesi, Menarş, Menarş Sonrası) faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrasi Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre ÇDÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | KT | Sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Adet Aşamaları | 497,183 | 2 | 248,591 | 8,056 | ,000 |
| Bilgi Düzeyi | 5094,431 | 2 | 2547,215 | 82,548 | ,000 |
| Adet Aşamaları X Bilgi Düzeyi | 238,523 | 4 | 59,631 | 1,932 | ,103 |
| Hata | 19594,331 | 635 | 30,857 | | |
| Toplam | 90256,000 | 644 | | | |

Tablo 9 incelendiğinde, genç kızların depresyon puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına (Tablo F=8.056, p <.05) ve adetle ilgili düşük, orta ve yüksek bilgi düzeylerine sahip olmalarına (Tablo F= 82.548, p <.05) göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Scheffe-F testi yapılmıştır. Sonuçta, adet aşamalarına göre, menarş dönemindeki genç kızların (X=11,40), menarş öncesi (X=9,75) ve sonrası (X=9,31) durumunda olanlardan, bilgi düzeyine göre bakıldığında ise bilgi düzeyi düşük (X=13.55), orta (X=9.37) ve yüksek (X=6.34)

olarak üç grubun da birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bununla birlikte adet aşamaları ile bilgi düzeylerinin ortak etkileşiminin depresyon üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir ($F=1.932$, $p>.05$).

## 4.2. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puanlarına İlişkin Bulgular

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların sürekli kaygı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı ile çoklu varyans analizi yapılmıştır. Genç kızların menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgilerinin olup olmamasına göre Spielberger Çocuklar İçin Sürekli Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10'da gösterilmiştir.

**Tablo 10**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre ÇSKÖ Puanlarının Ortalama, ss Değerleri**

| Adet Aşamaları | Bilgi | Ortalama | ss | n |
|---|---|---|---|---|
| Menarş Öncesi | Düşük | 39,51 | 6,86 | 57 |
| | Orta | 32,64 | 9,22 | 72 |
| | Yüksek | 26,12 | 6,83 | 162 |
| | Toplam | 30,35 | 9,14 | 291 |
| Menarş | Düşük | 39,72 | 7,32 | 89 |
| | Orta | 28,55 | 7,33 | 42 |
| | Yüksek | 23,91 | 4,03 | 23 |
| | Toplam | 34,31 | 9,48 | 154 |
| Menarş Sonrası | Düşük | 36,24 | 6,94 | 102 |
| | Orta | 27,62 | 7,85 | 63 |
| | Yüksek | 24,41 | 6,85 | 34 |
| | Toplam | 31,49 | 8,76 | 199 |
| Toplam | Düşük | 38,24 | 7,23 | 248 |
| | Orta | 29,88 | 8,60 | 177 |
| | Yüksek | 25,62 | 6,63 | 219 |
| | Toplam | 31,65 | 9,23 | 644 |

Tablo 10'da görüldüğü gibi, en yüksek "Çocuklar İçin Sürekli Kaygı" puan ortalaması menarş dönemindeki bilgisi düşük olan kızlara aittir (X=39.72, ss=7.32). En düşük puan ortalamasına ise menarş döneminde ve bilgisi yüksek olan kızların sahip olduğu (X=23.91, ss=4.03 ) görülmüştür. Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların kaygı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı için yapılan 3 (Düşük, Orta, Yüksek Bilgi Düzeyi) X 3 (Menarş Öncesi, Menarş, Menarş Sonrası) faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

**Tablo 11**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇSKÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | KT | Sd | KO | F | P |
|---|---|---|---|---|---|
| Adet Aşamaları | 1119,365 | 2 | 559,682 | 10,550 | ,000 |
| Bilgi Düzeyi | 16496,316 | 2 | 8248,158 | 155,476 | ,000 |
| Adet Aşamaları X Bilgi Düzeyi | 441,956 | 4 | 110,489 | 2,083 | ,082 |
| Hata | 33687,282 | 635 | 53,075 | | |
| Toplam | 699497,000 | 644 | | | |

Tablo 11 incelendiğinde, genç kızların sürekli kaygı puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ($F=10.550$, $p<.05$) ve adetle ilgili bilgi düzeylerine ($F= 155.476$ , $P<.05$) göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ancak menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin sürekli kaygı üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir ($F=110.489$, $p>.05$). Scheffe-F testi sonuçlarına bakıldığında menarş öncesi ($X=31.49$), menarş ($X=34.31$) ve menarş sonrası ($X=30.35$) durumunda olmalarına ve düşük ($X=38.24$), orta ($X=29.88$) ve yüksek ($X=25.62$) bilgi düzeyine sahip olmalarına göre gençkızların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Menarş dönemindeki gençkızların menarş öncesi ve sonrası durumunda olanlarla,

bilgi düzeyine göre bakıldığında ise her üç grubun arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

### 4.3. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmaları ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Durumluk Kaygı Puanlarına İlişkin Bulgular

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların durumluk kaygı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı ile çoklu varyans analizi yapılmıştır. Genç kızların menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgilerinin olup olmamasına göre Spielberger Çocuklar İçin Durumluk Kaygı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12'de gösterilmiştir.

**Tablo 12**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇDKÖ Puanlarının Ortalama, ss Değerleri**

| Adet Aşamaları | Bilgi | Ortalama | ss | n |
|---|---|---|---|---|
| Menarş Öncesi | Düşük | 37,70 | 6,69 | 57 |
| | Orta | 31,67 | 7,96 | 72 |
| | Yüksek | 25,57 | 5,96 | 162 |
| | Toplam | 29,46 | 8,18 | 291 |
| Menarş | Düşük | 37,84 | 7,17 | 89 |
| | Orta | 27,14 | 5,91 | 42 |
| | Yüksek | 23,04 | 3,17 | 23 |
| | Toplam | 32,71 | 8,84 | 154 |
| Menarş Sonrası | Düşük | 34,58 | 6,70 | 102 |
| | Orta | 27,21 | 6,22 | 63 |
| | Yüksek | 24,24 | 4,89 | 34 |
| | Toplam | 30,48 | 7,60 | 199 |
| Toplam | Düşük | 36,47 | 7,02 | 248 |
| | Orta | 29,01 | 7,23 | 177 |
| | Yüksek | 25,10 | 5,62 | 219 |
| | Toplam | 30,55 | 8,26 | 644 |

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

Tablo 12'de görüldüğü gibi en yüksek "Çocuklar İçin Durumluk Kaygı" puan ortalaması menarş dönemindeki bilgisi düşük olan kızlara aittir (X=37.84, ss=7.17). En düşük puan ortalamasına ise menarş döneminde ve bilgisi yüksek olan kızların sahip olduğu (X=23.04, ss=3.17) görülmüştür.

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların durumluk kaygı ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı için yapılan 3 (Düşük, Orta, Yüksek Bilgi Düzeyi) X 3 (Menarş Öncesi, Menarş, Menarş Sonrası) faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 13'de verilmiştir.

**Tablo 13**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre SÇDKÖ Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Adet Aşamaları | 966,385 | 2 | 483,192 | 11,532 | ,000 |
| Bilgi Düzeyi | 13583,409 | 2 | 6791,705 | 162,092 | ,000 |
| Adet Aşamaları X Bilgi Düzeyi | 519,811 | 4 | 129,953 | 3,101 | ,015 |
| Hata | 26606,746 | 635 | 41,900 | | |
| Toplam | 644951,000 | 644 | | | |

Tablo 13 incelendiğinde, genç kızların durumluk kaygı puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ($F=11.532$, $p<.05$) ve adetle ilgili bilgi düzeylerine ($F= 162.092$ , $P<.05$) göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin durumluk kaygı üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir ($F=3.101$, $p<.05$).

Sheffe-F sonuçlarına bakıldığında menarş öncesi ($X=30.49$), menarş ($X=32.71$) ve menarş sonrası ($X=29.46$) durumunda olmalarına ve düşük ($X=36.47$), orta ($X=29.01$) ve yüksek ($X=25.10$) bilgi düzeyine sahip olmalarına göre gençkızların durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Menarş dönemindeki gençkızların menarş öncesi ve

sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyine göre bakıldığında ise her üç grubun arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

## 4.4. Genç Kızların Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Bulgular

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı ile çoklu varyans analizi yapılmıştır. Genç kızların menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgilerinin olup olmamasına göre aldıklari Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14'de gösterilmiştir.

**Tablo 14**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarının Ortalama, ss Değerleri**

| Adet Aşamaları | Ortalama | ss | n |
|---|---|---|---|
| Menarş Öncesi | 5,40 | 1,68 | 57 |
| | 6,57 | 1,96 | 72 |
| | 7,96 | 1,58 | 162 |
| | 7,11 | 1,98 | 291 |
| Menarş | 5,63 | 1,84 | 89 |
| | 7,98 | 1,60 | 42 |
| | 8,48 | 1,27 | 23 |
| | 6,69 | 2,11 | 154 |
| Menarş Sonrası | 5,94 | 1,71 | 102 |
| | 7,84 | 1,50 | 63 |
| | 8,18 | 1,57 | 34 |
| | 6,92 | 1,91 | 199 |
| Toplam | 5,71 | 1,75 | 248 |
| | 7,36 | 1,84 | 177 |
| | 8,05 | 1,55 | 219 |
| | 6,96 | 1,99 | 644 |

Tablo 14'de görüldüğü gibi, en yüksek puan ortalaması menarş dönemindeki bilgisi yüksek olan kızlara aittir (X=8.48, ss=1.27). En düşük puan ortalamasına ise menstruasyon döneminde ve bilgisi düşük olan kızların sahip olduğu (X=5.40, ss=1.68) görülmüştür.

Menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre genç kızların Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını saptamak amacı için yapılan 3 (Düşük, Orta, Yüksek Bilgi Düzeyi) X 3 (Menarş Öncesi, Menarş, Menarş Sonrası) faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 15'de verilmiştir.

**Tablo 15**

**Menarş Öncesi, Menarş Ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları**

| Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|
| **Adet Aşamaları** | 61,975 | 2 | 30,937 | 11,026 | ,000 |
| **Bilgi Düzeyi** | 602,215 | 2 | 302,357 | 107,144 | ,000 |
| **Adet Aşamaları X Bilgi Düzeyi** | 31,835 | 4 | 8,140 | 2,832 | ,024 |
| **Hata** | 1184,550 | 635 | 2,810 | | |
| **Toplam** | 33705,000 | 644 | | | |

Tablo 15 incelendiğinde, genç kızların Piers-Harris Çocuklar İçin Özkavramı Ölçeği, Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ($F=11.026$ $p<.000$) ve adetle ilgili bilgi düzeylerine ($F= 107.144$, $p<.000$) göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir ($F=2.832$, $p<.024$).

Sheffe-F sonuçlarına bakıldığında menarş öncesi ($X=6.92$), menarş ($X=6.69$) ve menarş sonrası ($X=7.11$) durumunda olmalarına ve düşük ($X=5.71$), orta ($X=7.36$) ve yüksek ($X=8.05$) bilgi düzeyine sahip olmalarına göre gençkızların Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı

farklılık olduğu bulunmuştur. Menarş dönemindeki gençkızların, menarş öncesi ve sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyine göre bakıldığında ise her üç grubun arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

# BÖLÜM V

# TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmada ergenlerde adet görme durumuna ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre, kızların, depresyon, kaygı, fiziksel görünüm (beden algısı) düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulguların sonuçları alt amaçlar doğrultusunda tartışılacaktır.

## 5.1. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Depresyon Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular, genç kızların depresyon puanları arasında adet görme ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ancak menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin depresyon üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. En yüksek ÇDÖ puan ortalaması menstruasyon dönemindeki bilgisi düşük olan kızlara aittir. En düşük puan ortalamasına ise menarş döneminde ve bilgisi yüksek olan kızların sahip olduğu görülmüştür.

Bu konuyla ilgili kuramsal açıklamalara bakıldığında 1939'da Meninger, tüm menstrüel bozuklukların "kadında feminitenin reddinden" ileri geldiğini belirtmiş, Deutch (1944) ise menstruasyon olayının kadının gebelik, doğum, penis kıskançlığı ile ilgili mevcut bilinçli ve bilinçdışı çatışmalarını yoğunlaştırdığını ifade etmiştir. (Akt.: Yücel, 1993)

Benedek ve Rubenstein ise menarş öncesi dönemin, kişinin "vücuduna birşey olacağı endişesi, infantil seksüel fantezilerin canlanması, nörotik çatışmaların yoğunlaşması" algısıyla birlikte olduğunu savunan görüşler ortaya koymuşlardır. Shainess adetten önceki dönemdeki semptomların kadınlığın reddini devamlı tekrarlayan bir biçimi olduğunu vurgularken, bunun da anneyle ve anne tarafından menarşa hazırlanmayla ilgili hoşnutsuzluk, utanç ve sevimsiz yaşantılarla bağlantılı olduğuna dikkat çekmiştir. Genel olarak psikanalitik yönelimli yazarların çoğunun, premenstrüel psişik değişikliklerinin kadınlık rolünü kabulündeki zorluklarla ilgili olduğunu vurguladıkları gözlenmektedir (Akt.: Yücel, 1993).

Ayrıca menstruasyon ve öncesi dönemde psikiyatri servislerine yatışlarda artış olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Menstrüel dönemin intihar düşüncesi ve girişimi açısından riskli bir dönem olduğunu ifade eden yazarlar vardır. Yapılan bir çalışmada Premenstruel Sendrom (PMS) grubunda intihar girişimi %21, intihar fikri %75 ve psikiyatrik tedavi görme oranı %55.9 bulunurken, rasgele seçilmiş jinekoloji hastalarında ise intihar girişimi %3 ve intihar düşüncesi %17 olarak bildirilmektedir (Akt.: Yücel, 1993).

Kızlar bu döneme özgü bedensel değişimin ne ve nasıl olduğunu bilmezse kaygı, depresyon gibi bir takım ruhsal gerginlikler yaşar. Deutch, bir çok genç kızın menarşla birlikte depresyona girdiklerini çünkü bilinçaltında bebekliğin kaybıyla ilgili yas durumu yaşadıklarını ifade eder. Anna Freud, ise kızlarda adet görmenin travmatik olduğunu bilhassa erken dönemde menarşa giren gençlerin depresyon yaşadıklarını belirtmiştir (Deutch, 1944, Freud 1969, Akt.: Rierdan ve Koff, 1991).

İlerleyen yaş depresyon belirtilerinin çocukluktan ergenliğe geçişle arttığı ve bu artışın özellikle kızlarda belirgin olduğu saptanmıştır (Öy, 1995; Angold, 1988, Rutter 1986). Rutter (1986) çalışmalarında, menarş öncesinde depresyon

tanılarında 10 kat artış ve çok yüksek oranda depresif belirti tablosu gözlemlenmiştir. Ergenlik boyunca da depresyonun giderek arttığını bulan çalışmalar vardır (Teri, 1982; Kashani ve Ark, 1987).

Ergenlerde yapılan çalışmaların çoğunda cinsiyet farkı gözlenmektedir (Reynolds,1983; Angold, 1988; Kashani ve Ark., 1987; Lewinsohn ve Ark., 1994). Bu çalışmalarda hem depresif belirtilerin hem de depresyon bozukluğunun kızlarda erkeklerden daha sık görüldüğü saptanmıştır (Garrison ve Ark., 1989; Özbay ve Ark., 1991; Cohen ve Ark., 1993; Lewinsohn ve Ark., 1994). Yine pek çok araştırmada kız ergenlerin erkeklerden daha fazla sayıda ve daha ağır depresif belirtiler yaşadığı gözlenmiştir (Kashani ve Ark., 1987; Kandel ve Davies, 1982). Depresyonda cinsiyet farkı erken ergenlikte ortaya çıkıp yaşla belirlenmektedir (Fleming ve Offord, 1990).

Wetzel ve arkadaşları ise kolej öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada adet öncesinde depresif sendrom ölçütlerini dolduran genç kızların %18'inin 4 yıllık izleme süresinde duygu durum bozukluğu gösterdiklerini ifade etmektedirler. Benzer biçimde DSM-III-R tanı ölçütlerine göre psikiyatrik hastalığı olanlarda da premenstrüel olarak depresif sendrom ya da afektif bozukluk prevalansı daha yüksek bulunmuştur (Akt.: Yücel, 1993).

Shandhan, Pandya, Shandhan, Mehta (1989), yaptıkları çalışmada önceden bilgisi olan kızların daha olumlu duygusal yaşantıya sahip olduklarını bulmuşlardır. Diğerleri ise afalladıklarını, korktuklarını ifade etmişlerdir. Erdoğan, Işık, Saruhan (1991) yaptıkları çalışmada fiziksel ve psikolojik olarak ilk adetine hazırlanmış kızların adetle ilgili deneyimlerinin daha olumlu olduğunu bildirmektedirler.

Graber, Brooks-Gunn ve Warren (1995), menarş yaşını belirleyen etmenleri inceledikleri araştırmalarında kızların adet görme ile birlikte depresyona

girdiklerini ifade etmişlerdir. Ergenlerde menarşla birlikte yaşanan depresyon ve kaygı ile ilgili bir başka çalışmada menarşın kızlarda depresyon ve kaygıyı tetikleyen bir olgu olduğu belirtilmiştir (Huerta, Malacara, Rivera-Cisneros, Diaz-Cisneros, 1994).

Ulman (1984), adet görme durumu ile depresyon arasındaki ilişkiye baktığı çalışmasında 2 yıldır adet gören yani menarş sonrasında kızların menarş öncesi yaşıtlarına göre daha yüksek düzeyde depresyona sahip olduklarını bulmuştur. Depresyonla ilk adet görme arasındaki ilişkiye bakılan başka bir çalışmada Rierdan ve Koff (1991) beklenenin tersine menarş döneminde değil, menarş sonrası durumunda olan kızlarda depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada da benzer olarak bilgisi düşük, menarş sonrası durumunda olan kızların diğerlerine göre daha yüksek depresyona sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgu cinsel eğitimin önemini vurgulamaktadır.

Bilgi düzeyi düşük, menarş sonrası durumunda olan kızların diğerlerine göre daha yüksek depresyona sahip olması, psikanalitik teoriye göre, gençkızların kadınlık rolünü kabullenmede yaşadıkları zorlukların zamanla pekiştiğini göstermektedir. Henüz adet gören bir kız, adet görmenin ne olduğunu tam kavrayamamış olabilir. Oysa düzenli adet gören bir gençkız Deutch'un da (1944) belirttiği gibi uzamış yas reaksiyonu yaşamaktadır, denilebilir. Bilgisizliği ölçüsünde, cinselliği ile barışık olmayacak, feminitesini rededecektir. Bu da onda depresyonu tetikleyecektir.

Adetle ilgili yeterli bilgisi olmayan ve düzenli adet gören genç kız, adet esnasında hijyene önem vermeme, ağrı ile başetmede doğru yöntemleri kullanamama, adetle ilgili yanlış inanç ve uygulamalara sahip olma, sağlık kontrolünden kaçınma gibi davranışları yapacağından ağrılı menstrüasyon yaşayacaktır. Her ay yaşanan bu durum, onda, çaresizlik duyguları yaşatacak ve depresyona neden olacaktır, denebilir.

Tüm bu sonuçlar önemli gelişimsel dönemde ortaya çıkan depresyonun adet görme ile ilgili olabileceğini, adetle ilgili bilginin ise bu dönemde karşılaşılan duygusal sorunları atlatmada önemli bir etmen olduğunu göstermektedir.

## 5.2. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Sürekli Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada, genç kızların sürekli kaygı puanları açısından menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ancak menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin sürekli kaygı üzerinde etkili olmadığını bulunmuştur. Yapılan istatiksel analizler sonucunda Tablo VIII ve IX'da görüldüğü gibi, adet aşamalarına göre en yoğun kaygıyı sırasıyla menarş, menarş öncesi ve menarş sonrası durumunda olan kızlar ve bilgi düzeyine göre ise sırasıyla düşük, orta ve yüksek bilgi düzeyine sahip olan gençkızların yaşadığı bulunmuştur. Bu bulgular kuramsal açıklamalar ve yapılan benzer araştırmalara göre değerlendirildiğinde, literatür sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırma bulgusu kuramsal açıklamalara göre yorumlandığında sürekli kaygı ile ilgili Spielberger'in açıklamalarına bakılmıştır. Spielberger'e göre sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı, nesnel kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve benliğin tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Sürekli kaygısı yüksek bireyler, durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar (Akt.: Özusta, 1995).

Spielberger (1966), psikolojik birer yapı olan durumluk ve sürekli kaygının özelliklerini netleştirmeye çalışırken, farklı kişilerde stresli olayların yarattığı değişik düzeydeki durumluk kaygı üzerinde durur. Bilişsel değer biçmenin, kaygı durumunu ortaya çıkarmada önemli olduğunu savunan Spielberger (1966), bilişlerin ve savunma mekanizmalarının, kaygının yok edilmesi veya azaltılmasındaki önemi üzerinde de durur (Akt.: Özusta, 1995).

İki faktörlü kaygı kuramı, kaygının, tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanan içsel veya dışsal uyaranlar tarafından başlatılan, zaman içinde sıralı süreçleri içerdiğini savunur. Kuram, sürekli kaygısı yüksek bireylerin farklı durumları daha tehdit edici algıladığını, ancak kişinin belirli bir uyaranı, tehdit edici olarak algılamasında sürekli kaygı ile birlikte yetenekleri ve geçmiş yaşantısının da etkili olduğunu savunur.

Menstruasyon, kadınlığın en önemli işlevlerinden biridir. Bir süreç olması nedeni ile kadın yaşamının yaklaşık yarısında yer alır ve kadınları ilgilendiren cinsel sorunların başında gelir. Her ay tekrarlayan kanamaların nedenini, hangi organlarını ilgilendirdiğini, mekanizmasını, normal ve normalden sapma durumlarını, basit tedavi yöntemlerini bilmeyen bir kız, nötr olan adet görmeyi tehlikeli ve benliğini tehdit edici olarak algılanması sonucu sürekli kaygı yaşar.

Kendisine menstruasyonun, normal fizyolojik olay olduğu, nedeni ve sağlıklı bir kadında her ay olduğu açıklanmış bir kızda korku duyguları ve panik önlenebilir. Menarşa ilişkin daha olumlu tepkiler gösterir, bedenine güvenebilir; o genç kız için menstruasyon, büyümenin bir belirtisidir, genç kızlığa atmış olduğu adımdan dolayı mutlu olur ve menstruasyon süresince ağrılı kramplar daha azalır.

Yapılan yurtdışı ve yurtiçi yayınlar da araştırma bulgusunu desteklemektedir. (Patton, Hibbert, Carlin, Shao ve arkadaşları, 1996, Huerta, Malacara, Rivera-Cisneros, Diaz- Cisneros, 1994, Çil 1996, Şahintürk 1999)

Yapılan çalışmalarda, menarşın kızlarda depresyon ve kaygıyı tetikleyen bir olgu olduğunu bulunmuştur. Menarşla birlikte kızlarda en sık ortaya çıkan duygusal yakınmanın kaygı ve depresif eğilimler olduğu, bu dönemde kızlarda yalnız kalma isteği, toleranssızlık, yorgunluk, çabuk sinirlenme, dikkat eksikliği gibi yakınmaların görüldüğü bildirilmiştir (Huerta, Malacara, Rivera-Cisneros, Diaz-Cisneros, 1994).

Araştırmanın bulguları yapılan çalışmalarla paralel bir bulgu olup, adetle ile ilgili bilginin genç kızlarda kaygıyı azaltan ve sağlığı koruyan bir etmen olduğunu ve bilhassa menarş döneminde kızların hazırlıklı olmasının önemini vurgulamaktadır.

### 5.3. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Durumluk Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma bulguları, genç kızların durumluk kaygı puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin durumluk kaygı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Farkın kaynağına bakıldığında menarş dönemindeki gençkızların menarş öncesi ve sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyine göre bakıldığında ise, her üç grup arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bulgular kuramsal açıklamalar ve yapılan benzer araştırmalara göre değerlendirildiğinde, literatür sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırma bulgusu kuramsal açıklamalara göre yorumlandığında durumluk kaygı ile ilgili Spielberger'in açıklamalarına bakılmıştır. Spielberger'e göre durumluk kaygı kişilerin özel durumlarını tehdit edici yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepkidir. Durumluk kaygının şiddeti ve süresi, algılanan tehdidin miktarı

ve kişinin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkilidir (Spielberger, 1966). Herhangi bir uyaran durum için tehdit edici olduğu değeri biçildiğinde durumluk kaygı reaksiyonu ortaya çıkar. Bu reaksiyonun şiddeti, kişinin değer biçtiği tehdit miktarıyla orantılıdır. Durumluk kaygı reaksiyonunun süresi, reaksiyonu ortaya çıkaran uyaranın devam etmesi ve kişinin benzer duruma ilişkin daha önceki yaşantılarına bağlıdır.

Çocukluktan genç kızlığa geçiş sürecinde, ilk defa oluşan menstruasyon, onun bedensel ve ruhsal yaşayışı üzerinde derin etkiler yapmaya başlar. Genç kızlarda menstruasyon konusunda hazırlanma olmaksızın menarş olayının başlaması cinsellikle ilgili olumsuz bir deneyime neden olabilir. Genç kız nedenini tam olarak kavrayamadığı bu fizyolojik olay karşısında korkuya, paniğe kapılabilir. Utangaçlık, saldırganlık, ürküntü, içe kapanıklık gibi tepkiler gösterebilir. Menstruasyon onun için kötü bir deneyimdir. Eğer kızlar adet öncesi dönemde adetle ilgili bilgilendirilmezlerse olayı tehdit edici olarak yorumlayıp durumluk kaygı yaşayabilir .

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU

Menstruasyon olan kadın olmak, ikinci sınıf vatandaş olarak algılanmaya neden olabilir. Bazıları ise ruhsal çöküntüye varacak ölçüde sarsılabilir. Menarş öncesi dönemindeki kızlar, menstruasyon olan arkadaşlarının anlattıklarından olumsuz yönde etkilenmektedirler (Özsürekçigil, 1989, Çil 1996, Şahintürk 1999). Bu durum kaygılarının artmasına, yersiz inanışların pekişmesine neden olabilir. Bir çok genç kızda, menstrüel ağrıların kaynağı, menstruasyon konusundaki bilgisizlikleriyle yakından ilişkisi olan duygusal sorunlardır.

Genç kızın menstruasyon ve üreme işlevlerine ilişkin yaklaşımını, kendi annesinin yaklaşımları, gördükleri, duydukları ve okudukları etkiler. Bu dönemde genç kız için annenin rolü çok önemli kabul edilmektedir. Bir çok kültürde aileler bu konuda bilgi aktarmada yetersiz kalmaktadır. İnsan yaşamının kritik ve duyarlı evresini oluşturan ergenlik döneminde genç kızlar, cinsel ve psikolojik hızlı bir

değişimin getirdiği şaşkınlık, bunlara uyum sağlamada güçlük ve cinsel gelişme ile birlikte uyanan dürtülerin etkisinde kaygı içindedirler (Çil, 1996).

Yapılan yurtdışı ve yurtiçi yayınlar da araştırma bulgusunu desteklemektedir. Patton, Hibbert, Carlin, Shao ve arkadaşları (1996) yaptıkları çalışmada menarşın kızlarda depresyon ve kaygıyı tetikleyen bir olgu olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada uygulanan ankete göre en sık ortaya çıkan duygusal yakınmanın kaygı ve depresif eğilimler olduğu, bu dönemde kızlarda yalnız kalma isteği, toleranssızlık, yorgunluk, çabuk sinirlenme, dikkat eksikliği gibi yakınmaların görüldüğü bildirilmiştir (Huerta, Malacara, Rivera-Cisneros, Diaz- Cisneros, 1994).

Akkaş ve Türkistanlı'nın menstruasyonla ilgili çalışmalarında genç kızların huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, kaygı ve moral bozukluğu yakınmalarının olduğu saptanmıştır. Ekşi (1990) menarşa karşı duyulan tepkileri incelemiş ve kızların %17.7'sinin tepkisinin olumlu iken (sevindim, mutlu oldum gibi), %48.5'inin tepkisinin olumsuz (üzüldüm, korktum, utandım gibi) olduğunu tespit etmiştir.

Rahman (1992), sağlık meslek lisesi öğrencileriyle yaptığı ve öğrencilerin menstruasyon hijyenine ilişkin bilgi ve uygulamalarını araştırdığı çalışmasında, konuyla ilgili bilgisi olmayanlarının çoğunluğunun psikolojik yakınmaları olduğu belirlenmiştir.

Yapılan yurtiçi ve dışı çalışmalarla paralel olarak, yapılan bu çalışmada önemli gelişim dönemi olan ilk adet görmede kızların doğru bilgilendirilmesi ile kaygı duygusunun azalacağı bulunmuştur.

## 5.4. Menarş Öncesi, Menarş ve Menarş Sonrası Durumunda Olmalarına ve Adetle İlgili Bilgi Düzeylerine Göre Genç Kızların Fiziksel Görünüm Puanlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığının Araştırma Bulgularına Göre Tartışılması

Araştırmada, genç kızların fiziksel görünüm puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olup olmadığı sorusuna yanıt aranmıştır. Yapılan istatiksel analizler sonucunda Tablo 14 ve 15'de görüldüğü gibi, adet görme durumu ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre, gençkızların ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğunu bulunmuştur. Bu temel etkinin hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında menarş dönemindeki gençkızların, menarş öncesi ve sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyine göre bakıldığında ise her üç grubun arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular literatür sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, ergenlikte pubertal statü, önemli diğerleriyle etkileşim ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada (Lackovic-Grgin, Dekovic, Opacic, 1994) pubertal statü ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Beden algısı ve adet görme durumu arasındaki ilişkinin irdelendiği benzer bir çalışmada, Whisnant ve Zegans (1975), menarş sonrası grubun menarş öncesi gruba göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları, bedenlerini kabullendiklerini ifade etmişlerdir. Beden algısına yönelik diğer bir çalışmada, Simmons, Blyth, McKinney (1983), erken olgunlaşan kızların bedenlerinden daha hoşnut oldukları, ancak kilo ve boylarından hoşnut olmadıklarını belirtmişlerdir.

Blyth, Simmons ve Zakin (1985) ergenlikte bedende dramatik fiziksel değişikliklerin yer aldığını ve ergenin bu değişen, gelişen bedenini yeni benlik imajı ile birleştirmesinin güçlüğünü belirtmektedirler. Yazarlar yaptıkları araştırmalarında, pubertal zamanlama ile beden imgesinden hoşnut olma arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmanın sonucunda erken olgunlaşan kızların beden imgelerinden daha az hoşnut oldukları bulunmuştur. Cinsel olgunlaşma açısından denekleri erken, zamanında ya da geç olgunlaşanlar olarak sınıflandırmışlardır. Cinsel yaşına göre beden imajı doyumunun okul ortamlarına bağlı olduğu sonucuna varmışlardır. Cinsel olgunluğa erken ulaşan kızların, kendilerinden küçüklerle birlikte okuyorlarsa, beden imajı açısından doyumsuz; yaşıtlarıyla ya da kendilerinden büyüklerle birlikte okuyorlarsa beden imajı açısından doyumlu oldukları belirlenmiştir. Araştırmacılar buluğa erme yaşının tek başına beden imajı doyumunu etkilemeyeceğini, ancak ergenin referans grubundaki kişilerin buluğa erme yaşlarıyla birlikte ele alındığında bir etki göstereceğini belirtmektedirler. Ayrıca kadınlar için beden imajı doyumunu etkileyen en önemli etkenin kültürden gelen "incelik" ideali olduğu vurgulanmaktadır.

Brooks-Gunn ve Warren (1985) ergenlik dönemindeki kızlardan dans etkinliğine katılan ve katılmayanların cinsel olgunlaşma zamanlarının etkilerini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Dans eden ve etmeyen kızların cinsel olgunlaşma zamanları incelendiğinde, dans eden kızların büyük çoğunluğunun cinsel olgunluğa geç erişen kızlar olduğu görülmüştür. Bu sonuç dans gibi çeşitli bedensel etkinliklerin ince bir beden yapısını ve az kilolu olmayı gerektirdiği, geç olgunlaşan kızların da bu beden özelliklerine sahip olması dolayısıyla geç olgunlaşma ile bedensel etkinlikte bulunma arasında karşılıklı bir bağ olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ayrıca beden imajından sağlanan doyum açısından incelendiğinde deneklerden dans edenlerin, dans etmeyenlerden, cinsel olgunlaşmaları geç olanların erken olanlardan daha fazla bedenlerinden doyum sağladıkları sonucuna varılmıştır.

Rotenberg (1995), erinlikte kızlarda ortaya çıkan ruhsal sorunları incelediği derleme çalışmasında, erinlik öncesinde (menarş öncesi) kızların erkeklere göre dış görünüşlerinden daha az hoşnut oldukları, bunun da onlarda benlik saygısında düşme ve depresyona neden olduğunu ileri sürmektedir.

Tüm bu bulgular araştırma bulgularıyla paralel ve destekler niteliktedir. Adetle ilgili yeterli bilgisi olmayan genç kız, adet esnasında hijyene önem vermeyeceğinden, ağrı ile başetmede doğru yöntemleri kullanamayacak, adetle ilgili yanlış inanç ve uygulamalara sahip olacak, sağlık kontrolünden kaçınacak, adet esnasında ortaya çıkan bazı bedensel değişikliklerin nedenini bilemeyeceğinden, beden algısı olumsuz etkilenecektir, denilebilir.

# BÖLÜM VI

# SONUÇ VE ÖNERİLER

## 6.1. Sonuç

Bu bölümde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve bu değerlendirme sonucunda, aile ve eğitim alanındaki uygulamalara, psikolojik yardım veren uzmanlara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Literatür taraması sonucunda hem yurtdışında hem de ülkemizde bu konuda yapılmış çalışmalar yok denilecek kadar azdır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ve önerilerin bundan sonra yapılacak çalışmalara bir temel oluşturacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılarak elde edilen sonuçlar, adet aşamalarına ve adetle ilgili bilgi düzeyine göre gençkızların depresyon, kaygı ve fiziksel görünüm ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir.

Depresyona yönelik bulguların sonuçlarına bakıldığında, depresyon puan ortalaması en yüksek grubun menarş sonrası bigi düzeyi düşük kızlarda olduğu, en düşük puan ortalamasına ise menarş döneminde bigi düzeyi yüksek kızların sahip olduğu bulunmuştur. Menarş aşamalarında depresyon toplam puan ortalamarına göre değerlendirildiğinde, en yüksek depresyon puan ortalaması sırasıyla menarş, menarş öncesi ve menarş sonrası olarak tespit edilmiştir. Bilgi düzeyine göre değerlendirildiğinde ise depresyonu en yüksek gruplar, bilgisi düşük, orta ve yüksek olarak sıralanmaktadır. Buna göre depresyona en yatkın

grupların menarş döneminde olanlarla adetle ilgili bilgi düzeyi düşük olanlar olduğu söylenebilir.

Genç kızların durumluk kaygı puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin durumluk kaygı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Farkın kaynağına bakıldığında, menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Buna göre menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların durumluk kaygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bulgular genç kızların durumluk fiziksel görünüm puanları arasında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmalarına ve adetle ilgili bilgi düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğunu, ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla yüksek, orta ve düşük düzeyde bilgi sahibi olan kızların Fiziksel Görünüm Alt Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık vardır, farkın menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların arasında olduğu bulunmuştur. Buna göre menarş ve menarş sonrası durumunda olanlarla, bilgi düzeyi düşük olanların fiziksel görünümlerinden hoşnut olmadıkları söylenebilir. Ayrıca menarş öncesi, menarş ve menarş sonrası durumunda olmaları ile bilgi düzeyleri etkileşiminin fiziksel görünüm üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

## 6.2. Öneriler

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda, menarşta olumsuz ve çelişkili duygu yaşayan öğrencilerin çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin, menstruasyon bilgileri değerlendirilmiş, bu alanda yetersiz olan öğrencilerin büyük çoğunlukta olduğu saptanmıştır. Buna göre de uygulamaya ve ilerde yapılacak araştırmalara ilişkin çeşitli öneriler sunulmuştur.

### 6.2.1. Uygulamalara İlişkin Öneriler

1. Psikolojik danışmanlar görev aldıkları okullarda, genç kızlara yaşamlarının bir parçası olarak adet görme olgusu ve ilk adet görme yaşantısı ve bunlara bağlı oluşabilecek duygusal sorunlar konusunda eğitim vermeli, bunlarla nasıl başedecekleri konusunda gençkızları bilgilendirmelidirler. Bu konuda sağlıklı uygulamaların geliştirilmesi amacıyla eğitim programları aile ve öğretmenlere de yaygınlaştırılmalıdır.

2. Menarşa gösterilen tepkilerde farklılık olması nedeniyle, gençkızların bireysel farklılıklarına dayalı bir cinsel eğitimin psikolojik danışmanlar tarafından verilmesi önerilir. Araştırmanın sonuçları, verilecek cinsel eğitimin sınırlarının ve içeriğinin oluşan duygusal sorunlara göre düzenlenmesinin uygun olduğu vurgulamaktadır. Örneğin depresyon yaşayan bir kızla kaygı ya da beden algısı konusunda sorunlar yaşayan kıza verilecek yardım doğal olarak farklı müdahale gerektirecektir. Bununla birlikte düzenli adet gören kızların duygusal gerilim yaşadıklarının bulunması, eğitimin bir süreç olarak devam etmesi gerekliliğini göstermektedir. Eğitim hiç adet görmemiş ya da ilk adet gören kızlarla, sınırlandırılmamalı, diğerlerini de kapsamalıdır.

3. Psikolojik danışmanlar adet görmeye yönelik eğitimi yalnız genç kızlara değil aynı zamanda annelere de vermelidir. Eğitimin içeriğini belirlerken bedensel

değişiklikler, hijyenik uygulamalarla birlikte depresyon, kaygı ve beden algısına yönelik bilgileri, ve başetme yöntemlerini de eklemeleri önerilir.

4. Eğitim planlanırken menarş öncesi, menarş ve sonrası grubundaki kızlara uygun tarzda eğitim programı hazırlanması önerilir.

5. Menarşa gerekli ağırlık verilmeli, öncelikle bilgisizlik ve deneyimsizlikten kaynaklanan korku ve endişeyi giderici eğitim uygulanmalıdır. Genital organ anatomisi, fizyolojisi, menstruasyon fizyolojisi gibi konularda görsel araçlardan da yararlanılmalıdır. Menstruasyona ait sağlıklı hijyenik alışkanlıklar öğretilmeli, yetersiz ve hatalı alışkanlıkları ve inançları giderici eğitim uygulanmalıdır. Bireyler kendisine ve topluma karşı sorumluluk duygusu taşıyan olumlu cinsel davranışlar geliştirmeye yönlendirilmelidir.

6. Psikolojik danışman, menarş ve menstruasyon eğitiminin zamanını kronolojik yaşa bakarak değil, somatik yaşı dikkate alarak belirleyebilir. Yersiz ve zamansız verilen bilgiler derin ve tehlikeli etkiler yapabilir. En elverişli zaman erinlik öncesi dönemdir. Zamanında açıklama yapılmayan bir kız çocuğuna korku, iğrenme, utanç duyguları içindeyken açıklama yapmak çok yararlı değildir. Açıklamaları reddedip içine kapanabilir. Menarş ve menstruasyon hakkında genç kız konuşulmaya teşvik edilmeli, sorularına geçiştirilmeden samimi ve doğru cevaplar verilmeli, fırsatlar kollanmalı, onu meşgul eden konulardan yararlanılarak yeni bilgiler kazandırılmaya uğraşılmalıdır.

7. Kızların vücut değişikliklerini önceden bilmeleri, menstruasyonun normal bir vücut işlevi olduğunu anlamaları, ortaya çıkacak sorunların büyük bir bölümü önleyebilir. Genç kızların bu konuda eğitim ve öğretimi annenin yapması istenirse de, yeterli ve doğru bilgi verebilmesi için psikolojik danışmanlar, öğrenci ve aileler arasındaki eğitim boşluğunu doldurarak bu gelişmeye yardımcı olabilirler.

8. Psikolojik danışmanın eğitim yapacağı toplumdaki genç kız veya kadınların öncelikle menarş yaşları, menstruel siklus özellikleri, menstruasyona ait hijyenik alışkanlıkları, bu dönemdeki hazırlıkları ve güçlükleri ile ilgili bilgilerini saptamalıdır. Bu bilgilerin ışığında yetersiz ve yanlış bildikleri konulara yönelik eğitim programları hazırlanmalıdır. Bireysel ya da toplu olarak verilebilecek olan eğitim, toplumun değer yargıları ve inançları dikkate alınarak bireylerin anlayabileceği tarzda sunulmalıdır.

9. Genç kızların ve annelerinin eğitimi iyi hazırlanmış televizyon ve radyo programları, dergiler, özel hazırlanmış kitapçıklar ve basın yayın organları ile daha geniş kitlelere ulaştırılabilir.

10. Cinsel kimlik, yaşamın ilk aylarından başlayarak aile içinde gelişir ve şekillenir. Menarş ve menstruasyon eğitimi sürekli ve ilerleyici olması gereğinden dolayı aile ve okulda ayrı ayrı düşünülemez. Aileden başlayan eğitim yine aile ve okul işbirliği ile devam etmelidir. Menstruasyon konusunda planlı ve etkili bir sağlık eğitiminin verilmesi, ilerde sağlıklı ve bu konuda bilinçli birer anne olmalarını istediğimiz genç kızlar açısından oldukça önemlidir. Menstruasyon ilişkin eğitimin, 8-11 yaşları arasında, evde anne tarafından ve menarştan önce verilmiş olması yeğlenir. Bu nedenle annelerin bilgi düzeyi belirlenip onların eksik ya da yanlış bilgileri düzeltilmelidir.

11. Psikolojik danışmanlık ve sınıf öğretmenliği eğitimi alan öğrencilere lisans düzeyinde ergenlerde cinsel eğitim özellikle de adet görme ve bu döneme özgü duygusal yaşantılara yönelik eğitim verilmesi önerilir.

### 6.2.2. Gelecekteki Araştırmalara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmada yalnız kızlar ele alınmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmada erkekleri de kapsayacak şekilde yürütülmesi önerilir.

2. Bilgiler daha çok anneden alındığı için annelerin de örneklem grubuna dahil edilmesi, onların da bilgi düzeyinin belirlenmesi önerilir.

3. Uygulama esnasında genel olarak ruh sağlığını değerlendirebilmek için "Kısa Semptom Tarama Envanteri" uygulanabilir. Böylece ergenlik çağındaki öğrencilerin ruh sağlığı profili oluşturularak, bunun cinsel gelişim görevleriyle bağlantısı kurulabilir.

4. Deneysel bir araştırma ile araştırma kapsamında geliştirilen EAİBT kullanılarak okullardaki kızların daha çok hangi konularda bilgi eksikliği bulunup ona uygun bir bilgilendirme çalışması uygulanabilir.

5. Yapılacak deneysel çalışmalarla kızlarda bu dönemde oluşan depresyon, kaygı ve fiziksel görünümle ilgili sorunlarını azaltmaya yönelik grup uygulamaları yapılabilir.

6. Araştırmaların boylamsal olması yaşa bağlı farkları, dolayısıyla farklı yaşlardaki cinsel kızların cinsel eğitime bakışlarını daha belirgin biçimde ortaya koyabilir.

7. Cinsellik ve cinsel eğitim kültürel ortamla ilgili olduğundan farklı sosyokültürel düzeylerde benzer çalışmaların yapılması önerilir.

8. Erkek öğrencilerin dahil edileceği bir araştırmada benzer olarak babaların bilgi düzeylerinin belirlenmesi uygun olur.

# KAYNAKLAR

Adams, James F.(1995), *Ergenliği Anlamak* (Çev.Bekir Onur), Ankara: İmge Kitabevi.

Akkaş, S., Türkistanlı E. (1993), "Menstruasyon konusunda verilen modüler eğitimin değerlendirilmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, c. 9, S.1, ss. 33-39.

Alkın, T., Baykara, A., Miral, S., Özakbaş, S.(1992), "Gençlerde beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisi", *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Bildiri Kitabı*, İzmir, 418-424.

Araptarlı, N.(1988), "Avcılar sağlık ocağı bölgesindeki genç kızların adet görme, gebelik, aile planlaması hakkındaki bilgi tutum ve görüşleri", *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.

Arısan, K. (1993), *Propedotik-Kadın Doğum*, İstanbul:Çeltüt Matbaacılık.

Aslan, Ş. (1997), "Lise düzeyi kız çocuklarında menstruasyon dönemi bilgi ve özellikleri", *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Attie, I., Brooks-Gunn, J. (1989), "Development of eating problems in adolescent girls." *Developmental Psychology*, c. 25, ss. 70-79.

Ayverdi, M.(1990), "Erken ergenlik dönemi ergenlerin depresyon düzeylerini etkileyen bazı dış etmenler", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baldwin, S.E., Baranoski M.V.(1990), "Family interactions and sex education in the home". *Adolecence*, c. 25, ss. 573-582.

Barut, Y. (1992), "Parçalanmış ailelerden gelen 15-18 yaş grubu yetiştirme yurdu çocuklarıyla normal aile çocuklarında görülen anksiyete ve depresyon sıklığının incelenmesi", *Doktora Tezi,* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başgül, F. (1997), "12-15 yaş grubu ergenlerin cinsel eğitim konusundaki görüşleri", *Yüksek Lisans Tezi,* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1979), *Cognitive Therapy Of Depression*, New York :Guilford Press.

Bell-Dolan, D.S., Last G.C., Strauss, C.C.(1990) "Symptoms of Anxiety Disorders in Normal Children." *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, c. 29, ss. 759-765.

Bernstein, G.A., Borchardt, C.M. (1991) "Anxiety disorders of childhood and adolescence:a critical review." *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* c. 30, S. 4, ss. 519-532.

Berscheid, E., Walster, E., Bohrnstedt, G., (1973), "The Happy American Body: A Survey Report", *Psychology Today*, Nov., ss. 119 -131.

Bolel, N., (1993), "Normal ve psikiyatrik semptom gösteren çocuklarda denetim odağı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi,* Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Brack, C.J., Orr, D. P., Ingersoll, G. (1988), "Pubertal maturation and adolescent self-esteem", *Journal of Adolecent Health Care,* c. 9, ss. 280-285.

Blyth, D. A., Simmons, R. G., Zakin, D. F. (1985), "Satisfaction with body image for early adolescent females", *Journal of Youth and Adolecence*, c. 14, S. 3, ss. 207-225.

Collins, J.K., Propert, D.S., "A Developmental Study of Body Recognition in Adolescent Girls", *Adolescence*, 1983, c.18, S.72, ss 767-774.

Crain, W.C. (1980), *Theories of development*, Englewood Cliffs:Prentice Hall Inc.

Culp, A. M., Clyman, M.M., Culp, R.E. (1995), Adolescent Depressed mood", *Adolecence*, c. 20, S. 120, ss. 827-837.

Cumming D.C., Cumming C.E., Kieren D.K.(1991) "Menstrual mythology and sources of information about menstruation". *American Journal of Obstetrics and Gynaecology,* c.162, S. 2, ss. 472-476.

Curtis, H.A., Tripp, J.H., Lawrence, C., Clarke, W.L. (1988). "Teenage relationships and sex education". *Archives of Disease in Childhood*, c.63, ss. 935-941.

Çataklı, M. (1985) "Transliteral equivalence and reliability of the Turkish version of Piers- Harris children's self concept scale". *Yüksek Lisans Tezi,* Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çil, G. (1996), "Menarş ve menstruasyon hijyeni hakkında annelerin yaptığı eğitimin değerlendirilmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çok, F.(1990) "Ergenlerde ilk ayhali", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, c. 21, S. 1-2, ss. 28-34.

Çuhadaroğlu, F. (1989), "Ergenlerde özdeğer duygusu ve çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkisi", *Düşünen Adam*, c. 3., S. 3, ss. 71-75.

Çuhadaroğlu, F., Sonuvar, B. (1992), "Ergen intiharları ve risk faktörleri üzerine bir inceleme", *Türk Psikiyatri Dergisi*, c. 3., S. 3, ss. 222-226.

Dawson, D. A.(1986), "The effects of sex education on adolescent behavior." *Family Planning Perspectives*, c. 18, ss. 162-170.

Donally, M. (1995). "Depression among adolescents", *Adolescence*,.c.30., S. 118, ss. 339-350.

Dusek, J.B. (1987), "The hierarchy of adolescent interests". *Genetic Psychology Monographs*, 100, 41-72.

Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Anne-Babalar*. ( 1. Basım), İstanbul: Bilgi Yayınevi.

Elias, J.E. (1987). *Günümüzde Ergenler ve Cinsellik* (Çev. Bekir Onur), Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.

Er, D., M., (1998), "Hastanede yatan çocuklar ve ailelerinin kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesi", *Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erdoğan, E., Işık, A., Saruhan, A. (1991) "Adolesan kızların menarş deneyimleri ve menstrual siklus özelliklerine ilişkin bir çalışma", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, c. 7, S. 2, ss. 61-65.

Ergür, E. (1996), "Üniversite öğrencilerine beden, benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki", *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Fenichel,O., (1974) *Nevrozların Psikanalitik Teorisi*, (Çev.:S.Tuncer), Ege Üniv.Tıp Fak. Yay., 98, İzmir.

Freeman, E. W., Rickels, K., Sondheimer, S.J. (1993), "Premenstrual symptoms and dysmenorrhea in relation to emotional distress factors in adolescents. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, c. 14, ss. 41-50.

Fordham, F., Jung (1983) *Psikolojisinin Ana Hatları*, İstanbul: Say Yayıncılık.

Frudiger, N. (1971) "The gynecology of adolescent girl". *Gynecology Practitioner*, c. 22, ss. 278-289.

Furstenberg, F.F., Moore, K.A., Peterson, J.L. (1985). "Sex education and sexual apperence among adolescences. *American Journal Of Public Health*, c. 75, ss. 1331-1332.

Garbarino, J. (1985) *Adolescent Development*, Columbus, Ohio: Bell and Howell Company.

Garfinkel, B.D., Gabrielle, G.A., Weller, E.B. (1990) *Psychiatric disorders in children and adolescents.* Philadelphia:W.B. Saunders Company.

Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., Waren, M. P. (1995), "The antecedents of menarcheal age", *Child Development*, c. 66, ss. 346-359.

Ge, X., Conger, R. D., Elder, G. H. (1996), "Coming of age too early:pubertal influences on girls' vulnerability to psychological distress", *Child Development*, c. 67, ss. 3386-3400.

Geçtan, E., (1988), *Psikanaliz ve Sonrası,* İstanbul: Remzi Kitapevi.

Golden, J. S., Mason, C. (1981) "The doctor and sex education". *Journal of Obstetrics and Gynecolgy*, c. 31, ss. 314-317.

Guash,G.P., (1985) "Bedensel Değişmeler ve Yabancılık Duygusu", *Ergenlik Psikolojisi,* (İçinde),Çev:B.Onur, Hacettepe, Ankara:Taş Kitapçılık.

Gür, A. (1996), "Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki", *Yüksek Lisans Tezi.* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güçsavaş, N. (1986), "Kadın Sağlığı ve Sorunları", *Türk Hemşireler Dergisi*, c. 2, ss. 52-53.

Hall, C.S, Lindzey, G. (1978), *Theories of Personality*, Canada:John Wiley and Sons Inc.

Hamacheck,D.E., (1978) *Encounters with the Self*. New York: Holt and Rinehart Winston.

Havens, B., Swenson I. (1988), "Imagery associated with menstruation in advertising targeted to adolescent women". *Adolescence*, c. 23, ss. 89-97.

Hill, J.P., Holembeck, G. N., Marlow, L., Green, T.M., Lynch, M. E. (1985), "Menarcheal status and parent child relations in families of 7th grade girls.", *Journal of Youth and Adolescence*, c. 14, ss. 301-316.

Holembeck, G. N., Hill, J.P., (1991), "Conflictive engagement, positive affect, and menarche in families with 7th grade girls", *Child Development*, c. 62, ss. 1030-1048.

Hoover,M.L., "The Self-Image of Overweight Adolescent Females: A Review of the Literature", *Maternal-Child Nursing Journal*, 1984, c. 13, S. 2, ss. 125-137.

Huerta, M.R., Malacara, J.M., Rivera-Cisneros, A., Diaz- Cisneros, F.J. (1994), "Symtoms in adolescents in two Mexican cities and association with the menstrual cycle" *Journal of Obstetrics and Gynecolgy*, c. 54,ss. 82-86.

Işık, E. (1991), *Duygudurum Bozuklukları, Depresyon Ve Mani,* İstanbul:Boğaziçi Matbaası.

Karavuş M., Cebeci, D., Bakırcı, M., Hayran, O. (1994), "Üniversite öğrencilerinde PMS", *IV. Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı,* ss. 353-354, İstanbul.

Kashani, J.H., Sherman, D.D. (1988), "Childhood depression", *Integrative Psychiatry,* 6(1), 1-8.

Kashani, J.H., Orvaschel, T.K., Rosenberg, H., Reid C, (1999), "Psychopatology in children and adolecents", *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* c. 345, ss. 871-875.

Koff, E., Rierdan, J. (1995), "Early adolescent girls' understanding of - menstruation", *Women and Health*, s. 4, ss.1-19.

Koff, E., Rierdan, J. (1995), "Preparing girls' for menstruation: recommendations from adolescent girls", *Adolescence,* c.30, s. 120, ss. 795-812.

Koff, E., Rierdan, J. (1996), "Premenarceal expactations and postmenarceal experiences of positive and negative menstrual related changes.", *Journal of Adolescence Health*, c.18, s. 4, ss,.286-291.

Köknel, Ö. (1986), *Kişilik,* İstanbul:Altın Kitaplar.

Kulaksızoğlu, A. (1999), *Ergenlik Psikolojisi* (2. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Lackovic, G., Dekovic, M., Opocic, G. (1994), "Pubertal satus, interaction with significant others, and self esttem of adolescent girls", *Adolescence*, c.29, S.115, ss. 691-700.

McDavid,J.M., Harrari, H., "Beden İmgesi Testi Geçerlik Çalışması" Basılmamış *Yüksek Lisans Tezi*, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1985.

McGrory, A. (1990), "Menarche:responses of early adolescent females", Adolescence, c.25, S. 98, ss.265-270.

Muuss, R.E. (1988), *Theories of Adolescence,* New York:McGraw Hill Inc.

Nash, J (1970), *Developmental Psychology: A Psychobiological Approach*, London:Prentice-Hall İnternational Inc.

Nipoli,V., Kilbride,J.M.,Tebbs,D.E. (1985*), Adjustement and Growth in a Changing World*, Second Edition, St Paul :West Publishing Company.

Ogletree, R.J., Rienzo, B. A., Drolet, J.C., Fetro, J.V.(1995). "An assesment of school-based sexuality education", *Journal of School Health*, c.65, ss. 189-191.

Onur, B. (1982), "Ergenlikte cinsel gelişim ve cinsel eğitim", *Yayınlanmamış Doçentlik Tezi,* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Origlia,D., Ouillon,H. (1985), *Ergenlikte Kişilik, Ergenlik Psikolojisi* (İçinde), Çev:B.Onur, Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık,.

Öner, N., LeCompte, A (1983), *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı.* İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, N.(1996) *Piers-Harris'in Çocuklarda Özkavramı Ölçeği El Kitabı,* Ankara:Türk Psikologlar Derneği Yayını.

Öy, B., (1991) "Çocuklar için depresyon ölçeğinin güvenirlik, geçerlik çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*, S 2, ss.132-136.

Özbay, H., Göka, E., Aktaş, A., Şahin, N., Güngör, S., Aybaş, M., Hinçal, G. (1991), "Ergenlerde sigara, alkol, madde kullanımının benlik imajı, depresyon ve kaygıyla ilişkisi", *Düşünen Adam*, c.4, s.3, ss. 53-59.

Özsürekçigil, M. (1989), "Sivas ili ortaokul 3.sınıf kız öğrencilerinin menarşa karşı tepkileri ve menstrüasyon hijyeni konusundaki bilgilerin belirlenmesi", *Yüksek Lisans Tezi,* Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Özoğul, S.N. (1988), "Annenin çalışmasının ve bazı bireysel niteliklerin çocuğun özsaygısına etkisi.", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özusta, Ş. H. (1995), "Çocuklar için durumluk sürekli kaygı envanteri uyarlaması geçerlik güvenirlik çalışması". *Türk Psikoloji Dergisi*, c.10, s. 34, ss. 32-44.

Patton, G., Hibbert M.E., Carlin, J., Shoa, Q., Rosier, M., Caust, J., Bowes, G. (1996), "Menarche and the onset of depression and anxiety in Victoria, Australia", *Journal of Adolescence*, c.38, ss. 105-113.

Pillemer D. B., Koff, E., Rhinehart, E., Rierdan, J. (1987), "Flashbulb memories of menarche and adult menstrual distress" *Journal of Adolescence*, c.10, ss. 187-199.

Rahman, R.(1992), "Sağlık meslek lisesi 1. ve son sınıf öğrencilerinin menstruasyon hijyenine ilişkin bilgi ve uygulamaların karşılaştırılması", *Hemşirelik Bülteni,* c.6, s.4, ss.25-26.

Raja, S.N., Feehan, M., Stanton, W.R., McGee, R. (1992), "Prevalence and corelates of premenstrual syndrome in adolescence", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, c.31, S. 5, ss.783-789.

Reynolds, W.M. (1985), "Depression in childhood and adolescence", *Advances in School Psychology*, c.4, ss.133-189.

Reynolds,W.M.ve K.I.Coats, 1986, "A Comparison of Cognitive-Behavioral Therapy and Relaxation Training fo the Treatment of Depression in Adolescents." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, c.54, ss. 653-660.

Rierdan, J., Koff, E. (1990), "Premenearcheal predictors of the experience of menarche", *Journal of Adolecent Health Care*, c. 29, S. 115, ss. 691-700.

Rierdan, J., Koff, E. (1991), "Depressive symtomology among very early maturing girls", *Journal of Youth and Adolescence*, c.20, S. 4, ss. 415-425.

Rotenberg, D. (1995), "Supporting girls in early adolescence", *Opinion Papers, ERIC*:ED386331

Ruble N.D., Brooks-Gunn J. (1982), "The experience of menarche", *Child Development*, c.53, ss. 1557-1566.

Savi, F.,(1999) "Ergenlerde duygusal istismar ile genel benlik saygısı ve genel kaygı düzeyi arasındaki ilişki", *Yüksek Lisans Tezi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Sharon, J. A. (1984). "Improving sex education programs for young adolescents:parents' views", *Family Relatıons*, c.33, ss.251-257.

Skandhan, K.P., Pandya, A.K., Skandhan, S., Mehta, Y.B. (1988), "Menarche: prior knowledge and exprience", *Adolescence*, c.23, ss.149-154.

Simmons, R., Blyth, D., Mckinney, K., (1983), "Entry into early adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, c.11, S. 1, ss. 21-29.

Shontz, F. (1969), *Perceptual and Cognitive Aspects of Body Experience*, New York :Academic Press.

Sprinthall, R.C., Sprinthall, N.A. (1977), *Educational Psychology,* California:Addison-Wesley Publishing Company.

Steinberg, L. (1993). *Adolescence,* New York:McGraw Hill Inc.

Sullivan V.O., Engin, A.W. (1996), "Adolescent Depression", *Journal Of School Psychology*, s. 48, ss. 103-109.

Tarhan, S. (1995), "Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tucker, S.K., (1990), "Adolescent patterns of communication about th menstrual cycle, sex and conraception." *Journal of Pediatric Nursery* , c. 5, S. 6, ss. 393-400.

Uğur, G. (1996), "Üniversite öğrencilerinde atılganlıkla beden algısı ilişkisi", *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü:İzmir.

Ulman, K. (1984), "Impact of menarche on adolescent girls' psychological functioning and family relations", *Dissertation Abstracts*, 45 (B), 1306A.

Usmiani, S., Daniluk, J. (1997), "Mothers and their adolescent daughters: relationship between self esteem, gender role identity and body image", *Journal of Youth and Adolescence*, c.26, S. 1, ss. 45-62.

Vicdan K. (1993), "Ülkemizdeki adolesanların demografik ve epidemiyolojik özellikleri, mevcut problemler ve çözüm önerileri", *Uzmanlık Tezi*, Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Hastanesi, Ankara.

Velioğlu, S. (1978), *Akıl Hastası ve Sanatçı*, İstanbul :Yaşam Yay.

Vicdan K, Kökner S, Dabakoğlu T, Ergin T, Keles G, Gökmen O, (1996), "Demographic and epidemiologic features of female adolescents in Turkey", *Journal of Adolescents Health*, c.18, S. 1, ss. 54-58.

Wagner C.A. (1980), "Adolescent sexuality", *Journal of School Health*, s.57, ss. 379-389.

Whisnant, L., Zegans, L. (1975). "A study of attitudes toward menarche of adolescent girls", *American Journal of Psychiatry*, c.132, S. 8, ss. 809-814.

Yarar, A. (1994), "Menarş yaşı üzerine bir çalışma", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yücel, B. (1993), "Premenstrüel sendromda anksiyete, depresyon, benlik saygısı ve hormon ölçümlerinin karşılaştırmalı değerlendirmesi", *Uzmanlık Tezi*, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.

Yörükoğlu, A. (1983), *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara:Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Yurdanur, N. (1981), "Anasağlığı yönünden genital enfeksiyonların önemi ve bu konuda ebe hemşirelerin rolü", *Türk Hemşireler Dergisi*; S 3, ss.32-35.

Ziyalar, A. (1985), Beden İmajı Kavramı, *Yeni Semposium (Cerrrahpaşa Tıp Fak. Yay.Org.),* c. 23, S.1-2, ss. 30-40.

# ÖZGEÇMİŞ

**Adı- Soyadı** :**Sema BENGİ-GÜRKAN**

**Doğum Tarihi** :14.08.1965

**Ünvanı** :Psikolog

**Adres** :sema@empatipdr.com

**Eğitim** :**2002-** Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı **(Doktora)**
:**1995-** Çukurova Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı **(Yüksek Lisans)**
:**1989-** Boğaziçi Üniversitesi, Psikoloji **(Lisans)**
:**1983-** Adana Anadolu Lisesi

**Mesleki Eğitimler** : **1991-1992-** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D.'nda hizmetiçi eğitim
:**1998-2001-** Gestalt Cleveland Enstitüsü Eğitmeni Doç.Dr.Hanna Nita Scherler'den "Gestalt Terapi" eğitimi
: **1997-2002-** Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği "Psikodrama" eğitimi
**: 1999-2000**- Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi'nden "İnsan Kaynakları Yönetimi" eğitimi
: **2000-** EMDR Enstitüsü'nden "Eye Movement Desensitization And Reprocessing"
: **2002-** NLP Eğitim ve Danışmanlık Merkezi'nden NLP ile Duyarlılık Geliştirme Programı Eğitimi

**Çalıştığı Kurumlar** : **1990-1991-** Mersin Hilton Oteli, Müşteri İlişkileri Görevlisi
: **1992-2000**- Ç.Ü.Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D., Psikolog
:**2000-** Ç.Ü. Medikososyal Birimi, Psikolog

**Araştırmalar** :Değişik kongre ve dergilerde 20'ye yakın bildiri ve makale

# EK

## ERGENLERDE ADET GÖRME İLE İLGİLİ BİLGİ TESTİ

Aşağıda adet görme (ay hali, regli, kanama) ile ilgili cümleler vardır. Bu cümleleri okuyunuz ve size göre en uygun seçeneğin altına **X** işaret koyunuz. Seçenekler "Doğru" "Yanlış" olarak düzenlenmiştir. Örneğin: "Erkekler de adet görür." cümlesinde yanıtınız "Yanlış" ise o seçeneğin altına X işareti koyunuz.

| | DOĞRU | YANLIŞ |
|---|---|---|
| Erkekler de adet görür. | ( ) | ( X ) |

| | DOĞRU | YANLIŞ |
|---|---|---|
| 1. Her ay adet görülür. | ( ) | ( ) |
| 2. Adet kanaması 3-7 gün kadar sürer. | | |
| 3. Her yaştaki kadınlar adet görür. | ( ) | ( ) |
| 4. Adet esnasında kan rahimden gelir. | ( ) | ( ) |
| 5. Adet görmeme bir hastalıktır. | | |
| 6. İlk defa adet ergenlik yaşındayken görülür (11-18 yaşlar). | ( ) | ( ) |
| 7. Adetle birlikte yumurta dışarı atılır. | ( ) | ( ) |
| 8. Adetliyken denize girilmez. | ( ) | ( ) |
| 9. Ergenlik yaşındaki kızlar ve menopoza kadar her yaştaki kadınlar adet görür. | ( ) | ( ) |
| 10. Adet günlerinde kimi kızlarda bel, karın ağrısı olabilir. | ( ) | ( ) |
| 11. Cinsel bölgenin temizliği yukarıdan aşağıya doğru yapılır. | ( ) | ( ) |
| 12. Adetliyken tırnak kesilmez. | ( ) | ( ) |
| 13. Adet görme menopozla sona erer. | ( ) | ( ) |
| 14. Her ay yumurtlama olur. | ( ) | ( ) |
| 15. Adetliyken kanama için alta Orkid vs. gibi ped konur. | ( ) | ( ) |
| 16. Eğer bir kız adet sancısı çekiyorsa iyileşmek için spor yapar. | ( ) | ( ) |
| 17. Adet esnasında kan yumurtalıktan gelir. | ( ) | ( ) |
| 18. Hiç adet görmemiş bir kızın adet öncesinde göğüsleri büyümeye başlar | ( ) | ( ) |
| 19. Bu dönemde kızlar banyo yapmaz. | ( ) | ( ) |
| 20. Adet esnasında kanama için alta bez konur. | ( ) | ( ) |

21. Adet süresince cinsel ilişkiye girilmez. ( ) ( )
22. Adet günlerinde kimilerinde aşırı iştah, tatlıya eğilim görülür. ( ) ( )
23. Eğer bir kız adet sancısı çekiyorsa karnına sıcak bir şey koyar. ( ) ( )
24. Menopoza giren bir kadın artık adet görmez. ( ) ( )
25. Kanama için kullanılan hijyenik araç günde bir iki kez değiştirilir. ( ) ( )
26. Hiç adet görmemiş bir kızın, adet öncesinde vücudunda kıllanma başlar. ( ) ( )
27. Adet gören kız artık hamile kalabilir. ( ) ( )
28. Adet günlerinde kimi kızların yüzünde sivilce çıkar. ( ) ( )
29. Eğer bir kızın şiddetli sancıları varsa doktora gitmeli. ( ) ( )
30. Adetliyken saç taranmaz. ( ) ( )
31. 5-6 haftada bir kanama olması normaldir. ( ) ( )
32. Adetliyken cinsel ilişkiye girilmişse hamile kalınmaz. ( ) ( )
33. Eğer bir kız adet sancısı çekiyorsa ağrı kesici ilaç alır. ( ) ( )
34. Adet günlerinde kimilerinde sinirlilik olur. ( ) ( )
35. Kızlar evlenmeden önce adet görmez. ( ) ( )
36. 23-28 gün arayla adet görmek normaldir. ( ) ( )
37. Adetliyken kanama için alta pamuk konur. ( ) ( )
38. Adetliyken kimilerinde ishal ya da kabızlık olur. ( ) ( )
39. Menopoza kadar her yaştaki kadınlar adet görür. ( ) ( )
40. Adet günlerinde kimi kızlarda karında şişkinlik, gerginlik görülebilir. ( ) ( )
41. Eğer bez kullanılıyorsa bu bez mutlaka kaynatılmalıdır. ( ) ( )
42. Cinsel bölgenin temizliği aşağıdan yukarıya doğru yapılır. ( ) ( )
43. Kanama için kullanılan hijyenik araç günde 5 ya da fazla kez değiştirilir. ( ) ( )

| | | |
|---|---|---|
| 44. Yeni adet gören biri mutlaka doktor ya da ebe gibi sağlık görevlilerine başvurmalıdır. | ( ) | ( ) |
| 45. 15 günde bir adet görülebilir. | ( ) | ( ) |
| 46. Bir kızın alttan akıntısı varsa bunun için doktora gitmelidir. | ( ) | ( ) |
| 47. Yaşıtlarının büyük çoğunluğu adet görmesine karşın eğer genç kızın kendisi hiç adet görmemişse doktora gidilmelidir. | ( ) | ( ) |
| 48. Sık sık yada çok uzun aralarla adet görmek sağlıksızdır. | ( ) | ( ) |
| 49. Adet görmeden önce kızların boyu uzar. | ( ) | ( ) |

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU