

## Bilgiden Farkındalığa: Menstrual Döngünün Psikolojik ve Sosyokültürel Bir Paradigma Olarak Yeniden Düşünülmesi

### *From Knowledge to Awareness: Rethinking the Menstrual Cycle as a Psychological and Sociocultural Paradigm*

Parvin AHMADOVA\*

#### Öne Çıkanlar:

- Menstrual döngü biyolojik değil, biyopsikososyal bir ritimdir.
- Döngü farkındalığı psikolojik iyilik hâlini güçlendirir.
- Bastırılan döngü deneyimi kolektif yabancılaşma üretir.
- Çalışma, Türkiye bağlamında özgün kavramsal çerçeve sunar.

**Öz:** Bu çalışma, menstrual döngünün yalnızca biyolojik ve hormonal bir süreç olarak ele alınmasına dayalı indirgemeci yaklaşımları aşarak, döngüyü biyopsikososyal ve kültürel bir ritim olarak yeniden konumlandırmayı amaçlamaktadır. Alanyazında menstrual sağlık, hijyen ve patoloji odaklı çalışmaların yoğun olduğu; ancak menstrual döngü farkındalığını psikolojik iyilik hâli, özşefkat ve toplumsal cinsiyet bağlamında ele alan bütüncül araştırmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu gereksinimden hareketle çalışma, uluslararası ve Türkiye literatürünü kapsayan kuramsal bir kaynak taramasına dayalı olarak yapılandırılmıştır. Biyopsikososyal çerçevede yürütülen analizler, menstrual döngünün kadınların duygulanım düzenleme süreçleri, enerji örüntüleri, öz-değer algısı ve toplumsal konumlanışları üzerinde belirleyici etkiler taşıdığını ortaya koymaktadır. Döngünün bastırılması, patolojikleştirilmesi ve görünmezleştirilmesinin ise bireysel psikolojik zorlanmaların ötesinde kolektif yabancılaşma ve bedensel kopuş ürettiği saptanmıştır. Sonuç olarak çalışma, menstrual döngü farkındalığını dönüştürücü bir paradigma olarak önermekte; ruh sağlığı, eğitim ve kadın sağlığı politikaları açısından bütüncül, döngüsel ve kültürel duyarlılığı olan müdahale modellerinin geliştirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Menstrual döngü farkındalığı, biyopsikososyal model, psikolojik iyilik hâli, özşefkat, toplumsal cinsiyet ideolojisi

#### Highlights:

- The menstrual cycle is not merely a biological process but also a biopsycosocial rhythm.
- Menstrual cycle awareness strengthens psychological well-being.
- A suppressed experience of the menstrual cycle produces collective alienation.
- The study offers an original conceptual framework within the Turkish context.

**Abstract:** This study aims to move beyond reductionist approaches that conceptualize the menstrual cycle solely as a biological and hormonal process and to reposition it as a biopsychosocial and cultural rhythm. A review of the literature indicates that while research has predominantly focused on menstrual health, hygiene, and pathology, comprehensive studies addressing menstrual cycle awareness within the

\* Dr., Bağımsız Araştırmacı, Türkiye, pervin.ahmedova@gmail.com ORCID: 0000-0002-6492-6908

frameworks of psychological well-being, self-compassion, and gender remain limited. In response to this gap, the study is structured as a theoretical review encompassing both international and Turkish literature. Analyses conducted within a biopsychosocial framework demonstrate that the menstrual cycle plays a significant role in women's emotion regulation processes, energy patterns, self-worth perceptions, and social positioning. Furthermore, the suppression, pathologization, and invisibilization of the menstrual cycle are found to produce not only individual psychological distress but also collective alienation and bodily disconnection. In conclusion, the study proposes menstrual cycle awareness as a transformative paradigm and highlights the need for holistic, cyclical, and culturally sensitive intervention models in mental health, education, and women's health policies.

**Keywords:** Menstrual cycle awareness, biopsychosocial model, psychological well-being, self-compassion, gender ideology.

**Summary:** Scholarship on menstrual health has long been dominated by biomedical paradigms that frame the menstrual cycle primarily as a reproductive or hormonal event. While such approaches have contributed significantly to clinical knowledge, they have also narrowed the conceptual framework through which menstruation is understood, often marginalizing its psychological, relational, and sociocultural dimensions. This study seeks to expand the analytical lens by conceptualizing the menstrual cycle as a biopsychosocial rhythm embedded within gendered structures, cultural narratives, and subjective meaning-making processes. In doing so, it addresses a critical gap in both international and Turkish scholarship, where menstrual discourse remains largely confined to hygiene management, pathology, or reproductive capacity.

The primary aim of the study is to develop a theoretically grounded framework for understanding menstrual cycle awareness as a multidimensional construct that intersects with psychological well-being, self-perception, and social positioning. Rather than treating menstrual knowledge as a purely informational variable, the study differentiates between "menstrual knowledge" and "menstrual cycle awareness." The former refers to factual or biomedical information about hormonal phases, whereas the latter encompasses embodied recognition, emotional attunement, and cyclical self-regulation. By foregrounding this distinction, the study proposes a paradigm shift from static knowledge acquisition toward dynamic experiential awareness.

Methodologically, the research is based on an integrative theoretical review. A comprehensive examination of international literature in psychology, gender studies, public health, and feminist theory was conducted alongside a focused review of Turkish academic publications. The analysis was guided by a biopsychosocial framework, enabling the synthesis of findings across biological research on hormonal fluctuations, psychological studies on affective variability, and sociological analyses of menstrual stigma and gender ideology. This interdisciplinary method allowed for the construction of a layered conceptual model rather than a single-domain interpretation.

The findings indicate that menstrual cycle awareness is associated with improved emotional regulation, increased self-compassion, and enhanced bodily attunement. Research across disciplines suggests that cyclical self-monitoring can reduce distress related to premenstrual changes and support adaptive coping strategies. Conversely, the cultural suppression or medicalization of menstrual experiences contributes to internalized stigma, body alienation, and a fragmented sense of self. The normalization of linear productivity standards, expecting consistent performance across all phases of the cycle, further intensifies the dissonance between embodied rhythms and social expectations. Within the Turkish context, prevailing gender norms and taboos surrounding menstruation amplify this tension, reinforcing silence and invisibility.

Another significant outcome of the study is the identification of menstrual cycle awareness as a protective psychological resource. When women interpret cyclical changes as meaningful fluctuations rather than pathological deviations, they are more likely to integrate emotional shifts into coherent sense of self-understanding. This integration reduces self-blame and fosters a cyclical time consciousness that challenges dominant linear models of productivity and identity. In this sense, menstrual awareness functions not only as a health literacy issue but also as a form of epistemic agency through which bodily knowledge is reclaimed within gendered power structures.

The study concludes that menstrual cycle awareness should be incorporated into mental health

practices, educational curricula, and public health policies. Holistic and culturally responsive interventions are needed to move beyond hygiene-based programming and toward psychosocial empowerment. By situating menstruation within a biopsychosocial and gender-sensitive framework, this research contributes to the development of a transformative paradigm that recognizes cyclical embodiment as central to women's psychological well-being and social inclusion.

## Giriş

Kadınların menstrual döngüsü, modern biyomedikal yaklaşımlar tarafından uzun süre yalnızca fizyolojik bir süreç olarak ele alınmış; üreme sağlığı, adet hijyeni veya patoloji odağında incelenmiştir. Bu yaklaşım, döngüyü hormonal düzeneklerin ve ovulatuvar mekanizmaların teknik bir çıktısı olarak konumlandırmış; kadın bedeninin ritmik doğasını öznel, kültürel ve psikolojik bağlamından büyük ölçüde koparmıştır. Oysa güncel araştırmalar menstrual döngünün biyolojik bir olgunun ötesinde, kadınların yaşam deneyimini etkileyen çok boyutlu bir ritim olduğunu göstermektedir. Özellikle son yıllarda halk sağlığı, toplumsal cinsiyet çalışmaları, kültürel psikoloji ve dijital sağlık verileri alanlarında yapılan araştırmalar, menstrual döngünün yalnızca üreme fonksiyonu değil; aynı zamanda psikolojik durum, duygulanım regülasyonu, enerji düzeyleri, bilişsel süreçler, karar verme örüntüleri, toplumsal roller ve kimlik inşası üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Babbar *et al.* 2022; Hennegan *et al.* 2022; Munro *et al.* 2023).

Buna rağmen menstruasyon, akademik yazında hâlâ büyük ölçüde tıbbileştirilmiş ve indirgenmiş biçimde ele alınmakta; özellikle "menstrual cycle awareness" (cycle awareness – döngü farkındalığı) kavramı uluslararası literatürde dahi sınırlı bir kuramsal görünürlüğe sahiptir. Oysa menstrual döngüye ilişkin öznel deneyimin, bedensel sezginin ve ritmik öz-düzenleme kapasitesinin dikkate alınmadığı bir çerçeve, kadın sağlığını bütüncül biçimde kavrayabilmekten uzaktır. Menstrual Döngü Farkındalığı (MDF), menstrual döngüyü yalnızca biyolojik değil; aynı zamanda psikososyal ve kültürel bir döngü olarak değerlendiren bütüncül bir yaklaşım önermektedir. Döngünün her bir evresinde hormonların, duygu durumunun, davranış örüntülerinin ve toplumsal etkileşim biçimlerinin değiştiğini kabul eden bu yaklaşım, kadının kendi ritmini tanımasını, döngüsünü bir sağlık göstergesi olarak izleyebilmesini ve beden bilgisini yaşam pratiğine entegre edebilmesini amaçlamaktadır. Başka bir ifadeyle menstrual farkındalık, kadının kendi döngüsel doğasına yönelik bilişsel, bedensel, duygusal ve deneyimsel bir farkındalık geliştirmesi anlamına gelmektedir. Bu kavram aynı zamanda kadın bedeninin modern biyomedikal paradigma içerisinde çoğu zaman yalnızca hormonal ya da patolojik bir çerçevede değerlendirilmesine karşı, menstruasyonu yaşayan öznenin deneyimini merkeze alan bütüncül bir yaklaşımı da içermektedir. Bu yönüyle menstrual farkındalık, kadınların kendi beden ritimleriyle yeniden ilişki kurmalarını, döngüsel değişimleri bastırılması gereken bir problem olarak değil anlaşılması gereken bir içsel süreç olarak değerlendirebilmelerini kapsamaktadır. Menstrual farkındalık kavramı bu çalışmada; bedensel farkındalık, duygusal özfarkındalık, döngüsel ritim bilinci ve menstruasyona ilişkin toplumsal anlamların fark edilmesi gibi birbirleriyle ilişkili boyutlar üzerinden ele alınmaktadır. Dolayısıyla kavram, yalnızca fizyolojik belirtilerin gözlemlenmesini değil, aynı zamanda bireyin kendi döngüsel deneyimini anlamlandırma biçimini de içeren çok katmanlı bir yapıya işaret etmektedir.

Nitekim güncel bilimsel tartışmalar konunun yalnızca biyolojik parametrelerle açıklanamayacağını; aksine psikolojik deneyimler ile toplumsal ve kültürel dinamiklerin etkileşimiyle şekillenen çok katmanlı ve çok faktörlü bir yapı olduğunu göstermektedir. Li ve arkadaşlarının (2019) 4.9 milyon doğal döngü verisini analiz ettikleri geniş ölçekli çalışmada, döngü uzunluğu, kanama süresi, semptom yoğunluğu ve fizyolojik değişkenliğin bireyler arasında büyük çeşitlilik gösterdiği; bu çeşitliliğin yalnızca biyolojik değil, stres düzeyi, yaşam koşulları

ve çevresel faktörlerle de ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, menstrual döngünün evrensel ve sabit bir fizyolojik süreçten ziyade biyopsikososyal bir ritim olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Buna karşın mevcut bilimsel çalışmaların büyük bölümü hâlâ menstruasyonu “menstrual hijyen yönetimi” (menstrual hygiene management), “menstrual bilgi” (menstrual knowledge) veya “menstrual sağlık” (menstrual health) çerçeveleri içerisinde sınırlı biçimde ele almakta; kadınların döngülerine ilişkin öznel farkındalık, semptom izleme becerileri, deneyimsel ritim tanıma pratikleri ve döngüyle kurdukları duygusal-bilişsel ilişki yeterince araştırılmamaktadır (Jalali 2023; Hennegan *et al.* 2022). UNESCO (2022), WHO (2023) ve UN Women (2021) raporları menstrual sağlığın yapısal eşitsizlikler, eğitim olanakları ve toplumsal cinsiyet normları ile ilişkili olduğunu vurgulasa da; döngü farkındalığının psikolojik öz-regülasyon ve öz-şefkat kapasitesiyle ilişkisini sistematik biçimde ele alan çalışmalar sınırlıdır.

Menstruasyon deneyiminin toplumsal boyutu bu eksikliğin önemli bir parçasıdır. Türkiye dahil birçok toplumda menstruasyon hâlâ güçlü tabular, sessizlik normları ve kültürel yasaklarla çevrilidir. Türkiye’de yapılan niteliksel çalışmalar, menstruasyonun “ayıp”, “kirli”, “gizli” veya “konuşulması uygun olmayan” bir olgu olarak kodlandığını; kadınların döngüsel deneyimlerini bastırma, saklama veya önemsizleştirme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Gedik & Pehlivan 2022). Türkiye’de menstruasyon konusu uzun yıllar boyunca ağırlıklı olarak biyomedikal sağlık, üreme sağlığı, hijyen ve ergenlik eğitimi çerçevesinde ele alınmıştır. Bu alandaki çalışmaların önemli bir bölümü menstrual semptomlar, premenstrüel sendrom, menstrual hijyen davranışları, ağrı yönetimi ve menstruasyona ilişkin bilgi düzeyi gibi konulara odaklanmaktadır (Öztürk & Beji 2015). Son yıllarda ise toplumsal cinsiyet çalışmaları kapsamında menstruasyona ilişkin tabu, damgalanma, utanç ve kültürel sessizlik mekanizmalarını inceleyen araştırmalarda artış gözlenmektedir (Bobel 2010; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Bununla birlikte mevcut literatürün önemli bir kısmı menstruasyonu ya biyolojik bir süreç ya da sosyokültürel baskılar ekseninde değerlendirmekte; kadınların menstrual döngü ile kurdukları bedensel, duygusal, psikolojik ve öznel ilişkiyi bütüncül bir farkındalık alanı olarak ele alan çalışmaların sınırlı kaldığı görülmektedir. Antropolojik ve folklorik araştırmalar ise menstruasyonun kültürel olarak saflık-kirlilik ikiliği içinde konumlandırıldığını ve kadın bedeninin bu bağlamda simgesel olarak kontrol edildiğini ortaya koymaktadır (Vargün 2021; Çakır 2024). Kadioğlu’nun (2005) kültürel analizleri de ay hâli kavramının Türkiye’de dini ve geleneksel pratiklerle iç içe geçtiğini ve kadın bedeninin toplumsal anlamlandırma süreçlerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir.

Uluslararası literatürde ise menstrual stigma ve utanç dinamiklerinin eğitimden iş yaşamına, sosyal katılımdan ruh sağlığına kadar geniş bir etki alanına sahip olduğu gösterilmektedir (Hennegan *et al.* 2022; García-Egea *et al.* 2025). Menstrual utanç, bu bağlamda bireysel bir duygu durumundan ziyade; toplumsal cinsiyet normlarının yeniden üretildiği, kadın bedeninin disipline edildiği ve özneleşme alanının sınırlandırıldığı kültürel bir mekanizma olarak işlev görmektedir. UNESCO (2022) raporları, menstruasyonun tabu olduğu bağlamlarda bilgiye erişimin azaldığını, sağlık hizmetine başvurma davranışının geciktiğini ve psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilendiğini ortaya koymaktadır.

Uluslararası literatüre bakıldığında menstrual bilgi (menstrual knowledge) ile menstrual farkındalık (cycle awareness) arasındaki ayrımın net biçimde yapılmadığı görülmektedir. Birçok çalışma, biyolojik bilgi düzeyini veya hijyen ürünleri kullanımını “farkındalık” kavramı altında değerlendirmektedir (Hennegan *et al.* 2022). Oysa bilgi bilişsel bir düzeyi temsil ederken; farkındalık, bedensel deneyimle kurulan ilişkisel ve refleksif bir boyutu ifade eder. MDF,

duygusal, bilişsel, bedensel ve sosyal bileşenlerin eş zamanlı olarak dikkate alındığı; kadının döngü boyunca yaşadığı değişimlerin öznel anlamlarını tanıdığı ve bu değişimleri yaşam pratiğine entegre ettiği bir bilinç düzeyini ifade etmektedir (Munro *et al.* 2023). Bu nedenle menstrual bilginin varlığı, menstrual döngü farkındalığının varlığına işaret etmez.

Türkiye bağlamında menstrual döngü farkındalığı kavramının akademik yazında sistematik biçimde ele alınmamış olması, bu çalışmanın ortaya çıkmasının temel gerekçelerinden biridir. Türkiye’de menstruasyonla ilgili akademik yayınların büyük bölümü hijyen, bilgi düzeyi ve kültürel inanışlarla sınırlıdır (Demircan Yıldırım 2024; Öztürk ve Yılmaz 2025). Döngü farkındalığını bütüncül biçimde ele alan, döngüyü bir yaşam ritmi ve psikolojik öz-düzenleme alanı olarak yorumlayan bir kuramsal çerçeve mevcut değildir.

Bu çalışma, menstrual döngüyü çoğunlukla biyolojik bir olguya indirgemeye yönelik yerleşik yaklaşımları sorgulayarak menstrual döngü farkındalığını (MDF) biyolojik, psikolojik, toplumsal ve kültürel boyutların kesişiminde konumlanan bütüncül bir yapı olarak kavramsallaştırmayı amaçlamaktadır. MDF’yi yalnızca bir bilgi kategorisi değil; kadının kendi ritmini tanınması, öz-şefkat geliştirmesi, psikolojik öz-regülasyon kapasitesini artırması ve bedensel öznelliğini yeniden kurmasıyla ilişkili dönüştürücü bir paradigma olarak ele almaktadır. Bu çalışma, menstrual farkındalık kavramını çok boyutlu bir yapı olarak ele alarak, kadınların kendi beden ritimleriyle kurdukları ilişkinin psikolojik ve yaşamsal boyutlarını görünür kılmayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, menstruasyona ilişkin biyomedikal ve indirgemeci yaklaşımların ötesine geçerek, menstrual döngüyü kadınların öz-farkındalık, beden algısı ve döngüsel yaşam deneyimleriyle ilişkili bir süreç olarak değerlendirmesi bakımından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Bu bağlamda çalışma, menstrual döngü bilgisi ile menstrual döngü farkındalığı arasındaki kavramsal ayrımı netleştirerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı ve gelecekte yürütülecek ampirik araştırmalar için kuramsal bir zemin oluşturmayı hedeflemektedir.

## 1. Menstrual Döngünün Biyopsikososyal Bir Olgu Olarak Kavramsallaştırılması

Menstrual döngü, baskın biyomedikal literatürde uzun süre üreme biyolojisinin bir alt başlığı olarak ele alınmış; hormonal düzenleme, fertilité ve patofizyolojik sapmalar çerçevesinde tanımlanmıştır. Bu yaklaşımda döngü, öncelikle hipotalamus–hipofiz–ovaryum (HHO) ekseninde işleyen bir fizyolojik mekanizma olarak konumlandırılmış; bireysel deneyim, öznel anlamlandırma ve toplumsal bağlam çoğunlukla analizin dışında bırakılmıştır. Üreme endokrinolojisi literatürü uzun yıllar boyunca menstrual döngüyü ovulasyon zamanlaması, luteal faz yetmezliği ya da endometrial değişkenlik üzerinden teknik bir biyolojik olay olarak tanımlamıştır (Reed & Carr 2018). Ancak son kırk yıl içerisinde sağlık bilimlerinde gelişen bütüncül modeller, özellikle kronik ve döngüsel bedensel süreçlerin yalnızca biyolojik parametrelerle açıklanamayacağını ortaya koymuştur. Menstrual döngü bu bağlamda, biyolojik altyapısı olan ancak etkileri ve anlamı psikolojik ve toplumsal düzlemlerde inşa edilen çok boyutlu bir fenomen olarak ele alınmalıdır (Wade & Halligan 2017; Hennegan *et al.* 2022).

Biyopsikososyal model, sağlık ve hastalık süreçlerinin biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillendiğini savunur ve indirgemeci biyomedikal yaklaşımın sınırlarına işaret eder (Engel 1977). Engel’in modeli, sonraki yıllarda genişletilmiş ve klinik uygulamalara entegre edilmiştir (Borrell-Carrió *et al.* 2004). Güncel literatür, özellikle kadın sağlığı ve kronik ağrı, endokrin bozukluklar ve stres ilişkili durumlarda biyopsikososyal modelin açıklayıcılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Wade & Halligan 2017). Menstrual döngünün bu model kapsamında değerlendirilmesi, döngüyü sabit bir fizyolojik olay olmaktan çıkararak,

zaman içinde değişen, bağlama duyarlı ve öznel deneyimle iç içe geçmiş bir süreç olarak kavramsallaştırmayı mümkün kılar.

Biyolojik düzlemde menstrual döngü, gonadotropin salgılatıcı hormon (GnRH), luteinize edici hormon (LH), folikül uyarıcı hormon (FSH), östrojen ve progesteron arasındaki karmaşık geri bildirim mekanizmalarıyla düzenlenmektedir (Reed & Carr 2018). Ancak güncel nöroendokrin araştırmalar, bu hormonların yalnızca üreme sistemini değil; merkezi sinir sistemi işlevlerini, nörotransmitter aktivitesini ve stres yanıtlarını da etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle östrojen ve progesteronun serotonin, dopamin ve GABA sistemleri üzerindeki etkileri, duygu durum düzenlenmesi ve bilişsel süreçlerle doğrudan ilişkilidir (Albert & Newhouse 2019; Schmidt *et al.* 2017). Fonksiyonel beyin görüntüleme çalışmaları, döngü fazlarına bağlı olarak amigdala, prefrontal korteks ve hipokampal aktivitede farklılaşmalar gözlemlendiğini göstermektedir (Pletzer & Kerschbaum 2014). Bu bulgular, menstrual döngünün psikolojik deneyimden bağımsız ele alınamayacağını ortaya koymaktadır.

Psikolojik boyutta menstrual döngü; duygulanım, bilişsel esneklik, öz-düzenleme ve kişilerarası yönelimlerde zamansal farklılaşmalarla ilişkilidir. Döngü fazlarına bağlı duygu durum değişkenliği üzerine yapılan sistematik incelemeler, luteal fazda irritabilite ve duygu yoğunluğunun artabileceğini; foliküler fazda ise bilişsel akıcılık ve sosyal yönelimin güçlenebileceğini göstermektedir (Sundström Poromaa & Gingnell 2014). Bununla birlikte, geniş örneklemli dijital veri analizleri, döngüye bağlı psikolojik değişkenliğin bireyler arasında yüksek heterojenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır (Li *et al.* 2019). Bu değişkenlik çoğu zaman istikrarsızlık olarak yorumlanmakta; normatif ve lineer benlik anlayışı doğrultusunda problematize edilmektedir. Oysa süreç odaklı psikoloji ve bağlamsal modeller, bu farklılaşmaları çevresel taleplere verilen ritmik uyum yanıtları olarak değerlendirmektedir (Albert *et al.* 2015).

Menstrual döngünün toplumsal boyutu ise kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve beden politikalarıyla doğrudan ilişkilidir. Menstruasyon, pek çok kültürde sessiz kalma, gizleme ve damgalama pratikleriyle çevrelenmiş; kamusal alanda görünmez kılınmıştır. Sosyal psikoloji ve feminist literatür, bu görünmezliğin kadınların beden farkındalığı, öz-nesneleştirme düzeyi ve sağlık davranışları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Roberts *et al.* 2002; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Türkiye bağlamında yapılan niteliksel çalışmalar da menstruasyonun “ayıp” ve “gizli” olarak kodlandığını; genç kadınların döngüsel deneyimlerini çoğu zaman bastırarak yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Gedik & Pehlivan 2022; Çakır 2024; Vargün 2021). Bu bağlamda menstrual döngü, yalnızca bireysel bir biyolojik süreç değil; toplumsal düzenekler tarafından anlamlandırılan ve düzenlenen politik bir beden alanıdır (Bobel 2010).

Tıbbi söylem içerisinde menstrual döngü sıklıkla normallik-sapma ikiliği üzerinden ele alınmakta; belirli deneyimler tanısal kategoriler aracılığıyla sınıflandırılmaktadır. Premenstrüel sendrom (PMS) ve premenstrüel disforik bozukluk (PMDD) gibi tanımlar DSM-5-TR’de yer almaktadır (American Psychiatric Association [APA] 2022). Bu tanımlar klinik destek açısından işlevsel olmakla birlikte, feminist bilim kuramı bu yaklaşımın androcentrik normlar içerdiğini; erkek bedeninin hormonal sürekliliğinin örtük norm olarak kabul edildiğini savunmaktadır (Harding 1986; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Bu eleştiri, kadın bedeninin döngüsel doğasının patolojikleştirilmesi riskine işaret etmektedir.

Bütüncül ve döngüsel yaklaşımlar ise menstrual döngüyü doğrusal zaman anlayışının dışında, ritmik ve tekrarlayan bir süreç olarak kavramsallaştırır. Bu perspektifte değişim, istikrarsızlık ya da bozukluk göstergesi değil; bedensel ve psikolojik düzenin temel bir özelliğidir. Bobel (2010), menstrual aktivizm literatüründe döngüyü “bedensel bilgi üretimi” alanı olarak ele almakta; menstruasyonu yalnızca hijyen meselesi değil, öznel deneyim ve politik farkındalık alanı olarak

tanımlamaktadır. UNESCO (2022) ve WHO (2023) raporları da menstrual sağlığın yalnızca biyolojik değil; psikososyal ve kültürel bir hak meselesi olduğunu vurgulamaktadır.

Sonuç olarak menstrual döngünün biyopsikososyal olarak kavramsallaştırılması, disiplinler arası bir epistemolojik zemini zorunlu kılmaktadır. Üreme biyolojisi, nöroendokrinoloji, klinik psikoloji, sosyal psikoloji ve kadın çalışmaları literatürünün birlikte değerlendirilmesi; döngünün çok katmanlı yapısını görünür kılmaktadır. Bu bütünlük çerçevesinde, menstruasyonu patolojize eden indirgemeci yaklaşımların ötesine geçerek, kadın deneyimini bağlamsal, süreç odaklı ve özne merkezli biçimde ele almayı mümkün kılmaktadır.

## 2. Menstrual Döngü Evreleri ve Kadın Psikolojisi: Döngüsel Zaman, Biyoritmik Düzenleme ve Duygusal Dinamikler

Menstrual döngü, kadın bedeninde yalnızca üreme işlevlerini düzenleyen fizyolojik bir süreç değil; aynı zamanda duygulanım düzenleme, bilişsel organizasyon, enerji kullanımı ve zaman algısını birlikte yapılandıran çok katmanlı bir biyolojik ritim sistemidir. Uzun yıllar boyunca psikoloji literatüründe menstrual döngü, ya tamamen ihmal edilmiş ya da indirgemeci biçimde “hormonal dalgalanma-duygusal değişim” ekseninde ele alınmıştır (Chrisler 2008; Romans *et al.* 2012; Schmalenberger *et al.* 2021). Ancak son yıllarda endokrinoloji, nörobilim ve kronobiyojoloji alanlarından gelen bulgular, kadın üreme döngüsünün merkezi sinir sistemi, stres yanıt mekanizmaları ve sirkadiyen düzenleyicilerle karşılıklı etkileşim hâlinde işlediğini göstermektedir (Albert & Newhouse 2019; Hantsoo & Epperson 2020; Walton *et al.* 2022). Bu durum, menstrual döngünün psikolojik süreçler açısından ikincil bir değişken değil, zamanla örgütlenen bir düzenleyici sistem olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Modern toplumlarda zaman, büyük ölçüde lineer bir ilerleme mantığıyla kurgulanmaktadır. Bu anlayış, süreklilik, istikrar ve kesintisiz performansı norm hâline getirirken, biyolojik ritimlerin doğasında bulunan iniş-çıkışları ve geçişleri göz ardı etmektedir (Adam 1995; Rosa 2013). Özellikle kadın bedenine özgü ritimler, bu lineer zaman rejimi içerisinde çoğu zaman “sapma” ya da “istikrarsızlık” olarak kodlanmaktadır. Bu etiketleme, feminist psikoloji literatüründe kadınların duygusal değişkenliğinin epistemik olarak değersizleştirilmesiyle ilişkilendirilmiştir (Ussher 2006; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Oysa menstrual döngü, psikolojik açıdan döngüsel zaman bilincinin somut biyolojik karşılığını sunar. Döngüsel zaman, her evrede aynı duygusal yoğunluğun, aynı bilişsel hızın ya da aynı sosyal yönelimin beklenmemesini; aksine farklı evrelerde farklı psikolojik işlevlerin baskın hâle gelmesini içerir. Bu bakış açısı, kadın psikolojisindeki değişkenliği patolojik bir unsur olmaktan çıkararak, ritmik ve adaptif bir düzenleme biçimi olarak yeniden konumlandırır (Sundström Poromaa & Gingnell 2014; Schmalenberger *et al.* 2021).

Menstrual döngünün ilk evresi olan menstruasyon döneminde östradiol ve progesteron düzeyleri düşüktür. Bu hormonal çekilme, önceki döngüye ait fizyolojik ve psikolojik süreçlerin kapanışıyla birlikte bazı kadınlarda artmış bedensel farkındalık, içe yönelim ihtiyacı ve duygusal hassasiyetle deneyimlenebilir (Romans *et al.* 2012; Hantsoo & Epperson 2020). Bununla birlikte, bu dönemin bilişsel işlevler üzerinde evrensel ve kaçınılmaz bir olumsuz etki yarattığına dair güçlü bilimsel kanıtlar bulunmamaktadır. Geniş örneklemlilerde meta-analitik çalışmalar, menstrual döngü evreleri arasında bilişsel performans farklarının küçük, heterojen ve bağlama duyarlı olduğunu ortaya koymaktadır (Schmalenberger *et al.* 2021; Jang *et al.* 2025). Bu bulgular, menstruasyon döneminin zihinsel işlevsizlik ya da performans düşüşüyle eşleştirilmesinin bilimsel temelden yoksun olduğunu açıkça göstermektedir. Psikolojik açıdan menstruasyon evresi, birçok kadın tarafından bir tür içsel geri çekilme ve yeniden düzenleme zamanı olarak deneyimlenir. Enerji kullanımı daha çok bedensel onarım ve içsel dengeye yönelirken, dış

dünyaya yönelik taleplerle başa çıkma kapasitesi görece azalabilir. Zaman algısı bu evrede sıklıkla yavaşlama, iç ritme dönme ve mevcut yükleri gözden geçirme biçiminde yaşanır. Bu deneyim, döngüsel bilinç perspektifinden bakıldığında bir eksiklik değil; aksine bir sonraki döngüye hazırlık işlevi gören düzenleyici bir fazdır. Ancak lineer zaman rejiminin baskın olduğu toplumsal bağlamlarda, bu yavaşlama çoğu zaman suçluluk, yetersizlik ve değersizlik duygularını tetikleyebilmektedir (Morofushi *et al.* 2001; Rosa 2013).

Menstruasyonu takip eden foliküler evrede östradiol düzeylerinin yükselmesiyle birlikte enerji kullanımı yeniden dışa yönelir. Bu evre, psikolojik literatürde sıklıkla iyilik hâli, zihinsel açıklık ve motivasyon artışıyla ilişkilendirilmektedir (Romans *et al.* 2012; Albert & Newhouse 2019). Bununla birlikte, bilişsel performansın bu evrede sistematik olarak arttığına dair genellenabilir kanıtlar sınırlıdır (Schmalenberger *et al.* 2021). Ancak öznel deneyim düzeyinde, kadınların bu evrede planlama, öğrenme ve yeni girişimlere yönelme konusunda kendilerini daha istekli hissettikleri sıkça bildirilmektedir (Chrisler 2008). Bu durum, biyolojik değişimlerin yanı sıra beklenti etkisi ve kültürel anlatılarla birlikte ele alınmalıdır (Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Foliküler evrede zaman algısı, lineer zamanın talepleriyle daha uyumlu hâle gelir. Yapılacak işler, hedefler ve planlar daha yönetilebilir hissedilir; psikolojik enerji daha çok başlatma ve inşa etme yönünde kullanılabilir. Döngüsel bilinç açısından bu evre, yeni niyetlerin belirlendiği ve bir sonraki evrelere taşınacak yönelimlerin şekillendiği bir hazırlık alanı işlevi görür.

Ovulasyon evresi, östradiol düzeylerinin zirveye ulaştığı ve luteinize edici hormon salınımının gerçekleştiği bir dönemdir. Bu biyolojik bağlam, bazı kadınlarda artmış sosyal yönelim, kendini ifade etme isteği ve ilişki kurma motivasyonu ile ilişkilendirilmektedir (Derntl *et al.* 2008; Sundström Poromaa & Gingnell 2014). Duygusal işleme alanında yapılan çalışmalar, ovaryen hormon durumunun özellikle sosyal ve duygusal uyaranların algılanışı üzerinde etkili olabileceğini; ancak bu etkinin görev türüne ve bireysel duyarlılıklara bağlı olarak değiştiğini göstermektedir (Derntl *et al.* 2008). Bu nedenle ovulasyon evresi, deterministik bir “zirve performans” dönemi olarak değil, bağlanma ve etkileşim potansiyelinin arttığı bir psikolojik pencere olarak ele alınmalıdır.

Ovulasyonu izleyen luteal evre, progesteronun baskın olduğu ve nöroaktif steroidlerin merkezi sinir sistemi üzerindeki etkilerinin belirginleştiği bir dönemdir. Özellikle progesteron metaboliti olan allopregnanolonun GABA-A reseptörleri üzerinden duygu düzenleme sistemleriyle etkileşime girdiği bilinmektedir (Hantsoo & Epperson 2020). Bu etkileşim, bazı kadınlarda luteal evrede artmış duygusal hassasiyet ve stres reaktivitesi ile ilişkilidir. Ancak bu belirtiler hormon düzeylerinden ziyade merkezi sinir sisteminin bireysel duyarlılığı ile bağlantılıdır. Premenstrüel Disforik Bozukluk (PMDD) klinik düzeyde tanımlanmış bir tablodur (APA 2022); ancak her luteal duyarlılık PMDD değildir. Ayrıca premenstrüel exacerbation (PME), mevcut psikiyatrik belirtilerin luteal fazda artmasını ifade eder ve PMDD’den ayırt edilmelidir (Kuehner & Nayman 2021). Zaman algısı açısından luteal evre, birçok kadında içsel kaynakların azaldığı ve dış taleplerin daha zorlayıcı hâle geldiği bir dönem olarak deneyimlenir. Bu ilişkiye dair çalışmalar sınırlı olmakla birlikte hormonal durum ve sirkadiyen ritim etkileşiminin zaman algısını etkileyebileceği düşünülmektedir (Morofushi *et al.* 2001; Baker & Lee 2022).

Türkiye bağlamında menstrual döngünün psikolojik deneyimi güçlü sosyokültürel belirleyicilerle şekillenmektedir. Menstruasyonun tabu ve sessizlik normlarıyla çevrili olduğu antropolojik çalışmalarla gösterilmiştir (Salman Yıkılmış 2020; Vargün 2021; Çakır 2024). Regl yoksulluğu ve eşitsizlik konuları da psikolojik yükü artırmaktadır (Demircan Yıldırım 2024; Ergeç *et al.* 2023). Sonuç olarak menstrual döngü, kadın psikolojisinde geçici dalgalanmalar yaratan bir arka plan değil; duygulanım, biliş ve zaman algısını birlikte organize eden ritmik bir

sistemdir.

### 3. Menstrual Döngüye Yönelik Toplumsal Tutumlar: Bastırma, Disiplin ve Yabancılaşma

Menstrual döngü farkındalığı çoğu zaman bireysel bir “öz-bakım” meselesi, kişisel gelişim pratiği ya da sağlık okuryazarlığı problemi gibi ele alınır (Bobel 2010; Hennegan *et al.* 2019; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Bu çerçevede döngü farkındalığı, bireyin kendi bedenine dair bilgi sahibi olması ve semptom yönetimi geliştirmesi olarak sunulur. Oysa bu farkındalığın ortaya çıkması, sürdürülmesi ve gündelik hayata taşınması yalnızca bireyin niyetiyle açıklanamayacak kadar derinden toplumsal bir zemine gömülüdür. Menstruasyon, salt fizyolojik bir olay olmanın ötesinde, modern toplumun bedenle, zamanla, üretkenlikle ve normallikle kurduğu ilişkinin merkezinde duran bir “yönetim alanı”dır (Foucault 1977; Martin 1987). Bu alanı görünür kılan şey, regl deneyiminin kendisi kadar, regl deneyiminin nasıl konuşulduğu, hangi koşullarda görünmezleştirildiği, hangi kurumların ve gündelik normların döngüyü “uygun” ya da “uygunsuz” saydığıdır. Bu nedenle menstruasyonu anlamak, bedensel bir süreçten çok, bedensel süreçlerin hangi iktidar biçimleriyle düzenlendiğini analiz etmeyi gerektirir. Tam da burada menstruasyon, hem disipliner pratiklerin hem de öznenin kendi kendisini denetleme biçimlerinin kesişiminde duran politik bir olgu hâline gelir (Foucault 1977; Bordo 1993). Menstrual döngüye ilişkin farkındalığın bastırılması, yalnızca “bilmemek” değildir; daha çok, bilginin hangi biçimde meşrulaştırıldığı, hangi duyguların geçerli sayıldığı, hangi bedensel işaretlerin “abartı” olarak kodlandığı ve hangi performans normlarının kadın bedenini çizgisel bir işleyişe zorladığıyla ilgilidir (Ussher 2006; Johnston-Robledo & Chrisler 2013).

Menstruasyonun kültürel anlamı, tarihsel olarak çoğu toplumda “kirlilik”, “ayıp” ve “gizlilik” ekseninde örgütlenmiştir. Bu eksenin ana işlevi, menstrual kanı bir biyoloji meselesinden ziyade bir sınır meselesi olarak kurmasıdır: bedenin içi ve dışı, mahrem ve kamusal, düzen ve düzensizlik arasındaki çizgiyi ihlal eden bir olay olarak. Mary Douglas’ın (1966) kirlilik ve tabu analizi, bu sınır ihlali fikrinin neden bu kadar güçlü bir toplumsal duygu ekonomisi ürettiğini açıklar. “Kirlilik” çoğu zaman maddi bir pislikten çok, kategorilerin yerinden oynamasıyla ilgili kültürel bir tedirginliktir. Menstrual kan, belirli bir düzenin dışına taşan, kontrol edilemeyen, zamanlaması bedensel ritme bağlı olan ve bu nedenle toplumsal zaman rejimleriyle potansiyel olarak çatışan bir akıştır (Adam 1995). Bu akışın etrafında örülen tabu, yalnızca bir “yasak” üretmez; aynı zamanda kadın bedeninin nasıl taşınması gerektiğine dair bir terbiye üretir (Delaney *et al.* 1988). Böylece regl, konuşulmayan ama sürekli yönetilen bir şey hâline gelir. Bu yönetimin ana dili çoğu zaman hijyen söylemidir: “temiz olmak”, “koku olmaması”, “iz görünmemesi”, “belli etmemek.” Regl ürünlerinin kültürel sunumu bile —sızdırmazlık, kokusuzluk, görünmezlik vurgusu— menstruasyonun varlığını değil yokluğunu vaat eder. Bu vaat, bedeni tanımaya değil, bedeni saklamaya yönelik bir bilgi üretir (Bobel 2010; Martin 1987). Bu düzlemde kadınlar regl deneyimini “normal” bir döngü olarak içselleştirmek yerine, regl deneyimini “sosyal risk” olarak içselleştirmeye daha yatkın hâle gelirler (Delaney *et al.* 1988; Johnston-Robledo & Chrisler 2013).

Bu kültürel çerçevenin modernleşmeyle ortadan kalktığı düşüncesi yanıltıcıdır; daha doğru olan, tabu biçim değiştirerek devam etmektedir. Modernlik, çoğu zaman açık yasakları inceltir; fakat yerine daha rafine disiplin mekanizmaları koyar (Foucault 1977; Bordo 1993). Reglin “ayıp” olarak kodlanması, doğrudan yasaklayıcı bir dilden ziyade, nezaket ve uygunluk normları üzerinden işler: “Ortamı bozma”, “fazla konuşma”, “bahsetme”, “bir şekilde hâllet.” Böylece regl, kamusal alanda politik bir eşitlik meselesi olmaktan çıkar, bireyin kişisel sorumluluğu gibi sunulur. Bu bireyselleştirme, neoliberal özne inşasının tipik bir örneğidir: yapısal meselelerin kişisel öz-düzenleme alanına çekilmesi (Rosa 2013). Bu “devam et” buyruğu, modern performans

kültürünün ana fikriyle birleşir: her gün aynı kalmak, her gün aynı üretmek, her gün aynı enerjiyi göstermek. Oysa menstrual döngü, doğası gereği değişkenlik üretir; bir gün içe çekilme, bir gün dışa açılma, bir gün bedensel hassasiyet, bir gün yüksek sosyal kapasite. Bu değişkenlik, modern toplumun çizgisel zaman anlayışıyla çatıştığında, çözüm çoğu zaman toplumsal zamanın dönüştürülmesi değil, bedenin susturulması olur. Bu noktada “döngü farkındalığının bastırılması” aynı anda iki şeye hizmet eder: Hem kadın bedenini kamusal alanda daha “sorunsuz” hâle getirir hem de kadınların kendi ritim bilgisini zayıflatarak onları normatif zaman rejimine daha bağımlı kılar (Adam 1995; Rosa 2013).

Biyomedikal söylem, bu bağımlılığı güçlendiren ikinci büyük eksenidir. Emily Martin’in (1987) klasikleşmiş analizi, üreme ve menstruasyonun tıp ve popüler kültür içinde hangi metaforlarla anlatıldığını ayrıntılı biçimde ortaya koyar. Martin’e göre biyoloji anlatıları tarafsız değildir; üretim ekonomisinin diliyle örülüdür. Üreme çoğu zaman “üretim”, “verimlilik”, “başarısızlık”, “israf” gibi ekonomi diline yakın metaforlarla temsil edilir; yumurtlama ve dölleme başarı/başarısızlık mantığıyla açıklanır; menstruasyon ise “boşa giden süreç”, “atık” ya da “döküntü” gibi ifadelerle değersizleştirilir. Bu temsil biçimleri, kadın bedenini kendi iç ritmiyle değil, dışsal bir “performans ölçütü”yle anlamaya zorlar. Bu analiz daha sonra feminist bilim çalışmaları literatüründe de desteklenmiştir; tıbbi bilginin androcentrik normlar üzerinden kurulduğu ve erkek bedeninin sürekliliğinin örtük norm olarak kabul edildiği vurgulanmıştır (Harding 1986; Fausto-Sterling 2000).

Böylece menstruasyon, yaşamın ritmi olmaktan çok, “işe yaramayan günlerin” hatırlatıcısı gibi algılanabilir. Bu, yalnızca dilsel bir mesele değildir; bedenle kurulan öznel ilişkinin mimarisini dönüştürür. Kadın bedeninin döngüsellliği “düzensizlik” olarak kodlandığında, döngüye uyum sağlamak değil, döngüyü bastırmak daha rasyonel görünmeye başlar. Regl ağrısı, yorgunluk, uyku ihtiyacı ya da duygu dalgaları bir ritmin parçaları değil, “işlevselliği bozan semptomlar” gibi okunur. Bu okuma deneyimi hızla tıbbileştirir. Conrad’ın (2007) tıbbileştirme kuramı, normal varyasyonların nasıl patoloji kategorilerine dönüştürüldüğünü gösterir. Benzer biçimde Ussher (2006) ve Johnston-Robledo ve Chrisler (2020), menstruasyonun sosyal stigma üretimiyle bağlantılı olarak psikopatolojikleştirildiğini vurgular. Dolayısıyla normal biyolojik varyasyonun toplumsal olarak “norm dışı” sayıldığı yerde çözüm, varyasyonu kabul etmek değil, onu ilaçla, rejimle ve disiplinle denetlemek hâline gelir (Conrad 2007; Ussher 2006).

Jane Ussher’in (2006) üreme bedeninin düzenlenmesine ilişkin analizi burada kritik bir kavşak açar. “Monstrous feminine” kavramı üzerinden kadın bedeninin hem güç hem tehdit hem zayıflık olarak eşzamanlı temsil edildiğini; bu nedenle sürekli düzenlenmesi gereken bir beden olarak kurulduğunu gösterir. Reglin duygusal ve davranışsal etkileri çoğu zaman “abartı”, “irrasyonellik” ya da “hormon” gibi indirgemeci etiketlere bağlandığında, kadınların yaşadığı duyguların toplumsal ve ilişkisel anlamı silinir. Bu silme işlemi, Ahmed’in (2013) duyguların kültürel politikası analizinde belirttiği gibi, hangi duyguların meşru, hangilerinin aşırı sayılacağını belirleyen normatif bir rejim üretir. Öfke sınır ihlalinin göstergesi olmaktan çıkar; kırılma aşırı yüklenmenin sinyali olmaktan çıkar; içe çekilme ihtiyacı toparlanma ritmi olmaktan çıkar. Geriye yalnızca “düzeltilecek bir sorun” kalır. Bu indirgeme kadınların kendi duygularına epistemik güvenini zayıflatır ve kadın öznenin sözünü geçersizleştiren bir kültürel mekanizma üretir (Fricker 2007; Ussher 2006).

Bu noktada tartışılması gereken temel mesele, regl deneyiminin bastırılmasının yalnızca kültürel tabu değil, aynı zamanda disiplinler bir iktidar biçimi olmasıdır. Foucault’nun (1977) disiplin toplumu analizi, bedenin açık şiddetle değil, mikro-pratiklerle biçimlendirildiğini; normların gündelik hayatın içine sızarak bireyde bir öz-denetim ürettiğini vurgular.

Menstruasyonun görünmez kılınması da benzer bir işleyiş gösterir. Kadınlara doğrudan “regl olma” denmez; bunun yerine “belli etme”, “toplantıya hazır ol”, “düzenini bozma”, “her gün aynı kal” denir. Bu durum neoliberal özneleşme literatüründe tanımlanan “kendini sürekli optimize eden özne” modeline denk düşer (Gill & Orgad 2018). Kadın, bedeninin ritmini değil işin ritmini merkeze koymayı öğrenir. Bu yalnızca fiziksel değil, duygusal bir emek üretmektedir. Hochschild’in (1983) duygusal emek kavramı, özellikle kadınların kamusal alanda duygularını düzenleme zorunluluğunun görünmez emeğini açıklar. Menstrual döngünün bastırılması, bu görünmeyen emeği artıran bir toplumsal düzenleme biçimine dönüşür.

Bu düzenleme biçimi modern üretkenlik ideolojisiyle birleştiğinde daha da kuvvetlenmektedir. Barbara Adam’ın (1995) zaman analizi ve Rosa’nın (2013) toplumsal hızlanma kuramı, modern toplumda zamanın ölçülebilir ve optimize edilebilir bir kaynak olarak kurulduğunu gösterir. Döngüsel ritimler bu hızlanma mantığı içinde verimsizlik olarak algılanmaktadır. Menstruasyonun “molaya” çağıran doğası, sürekli performans bekleyen çalışma kültürüyle çatışır ve bu nedenle bastırma bireysel başarı stratejisi gibi görünmeye başlar. Bordo’nun (1993) kadın bedeninin disiplinine ilişkin analizi, modern kültürde bedenin sürekli kontrol ve düzenleme projesine dönüştürüldüğünü ortaya koymaktadır. Menstruasyon da bu projenin “kontrol edilmesi gereken” parçası hâline gelmektedir.

Toplumsal cinsiyet rejimleri bu noktada belirleyicidir. Connell’in (2009) toplumsal cinsiyet düzeni yaklaşımı, cinsiyet normlarının kurumlar aracılığıyla üretildiğini gösterir. Menstruasyonun görünmezliği, “makbul kadınlık” normunun bir parçası hâline gelmektedir. Bu normun içselleştirilmesi Bourdieu’nün (2001) sembolik iktidar kavramıyla açıklanabilir: Toplumsal norm öznenin iç sesi hâline gelir. Kadın bedeninin çağrısını duyduğu hâlde “abartma” demesi, içselleştirilmiş normun işleyişidir. Bu iç konuşma, regl deneyimini epistemik olarak değersizleştirir ve döngü farkındalığını zayıflatmaktadır (Fricker 2007; Johnston-Robledo & Chrisler 2013).

Döngü farkındalığının bastırılmasının en ağır sonuçlarından biri de bedensel kopuştur. Burada “kopuş” yalnızca “bedenimi hissetmiyorum” gibi basit bir durum değildir; fenomenolojik bir yabancılaşmadır: Bedeni, kendiliğinden konuşan bir kaynak olarak değil, dışarıdan yönetilen bir nesne olarak deneyimlemek. Bu tür bir yabancılaşma, bedenin özneleşmenin merkezi olduğu yönündeki fenomenolojik yaklaşım ile çelişmektedir (Merleau-Ponty 1962). Susan Bordo’nun (1993) modern kültürde kadın bedeninin disiplinine ilişkin analizi, bedenin nasıl bir “proje” hâline geldiğini; kadınların bedeni sürekli düzeltme, kontrol etme ve ideal forma yaklaştırma baskısıyla yaşadığını gösterir. Bordo’ya göre modern kültür, kadın bedenini sürekli gözetim altında tutulan bir performans alanına dönüştürmektedir (Bordo 1993). Menstruasyonun düzenlenmesi de bu projenin bir parçasıdır. Döngü, “proje” mantığı içinde rahatsız edici bir unsurdur; çünkü proje süreklilik ister, döngü ise dalga üretir. Dalga, modern zamansal rejim içinde istikrarsızlık olarak kodlanmaktadır (Rosa 2013). Bu nedenle kadınlar çoğu zaman döngüyü bir “engel” gibi yaşar. Bu yaşantı, bedensel sinyallerin anlamını bozar: Yorgunluk dinlenme çağrısı olmaktan çıkar, zayıflık olur; hassasiyet korunma ihtiyacı olmaktan çıkar, kapris olur; içe çekilme, toparlanma ritmi olmaktan çıkar, tembellik olur. Böylece bedenin dili, “yanlış alarmlar” gibi okunmaya başlanır. Bedenin dili yanlış okununca, bedenle güven ilişkisi de bozulur. Bedensel sinyallere güvenin zayıflaması, interoseptif farkındalığın azalmasıyla ilişkilidir ve öz-düzenleme kapasitesini doğrudan etkiler (Mehling *et al.* 2012). Bu güven bozulduğunda döngü farkındalığı yalnızca azalmaz; farkındalık aynı zamanda kaygı üretmeye başlar. “Yine mi?” “Şimdi bununla mı uğraşacağım?” “İşim var.” Bu kaygı, döngüyü tanımayı değil, döngüden kaçmayı güçlendirir. Bu süreç, normal biyolojik varyasyonun tıbbileştirilmesiyle de bağlantılıdır (Conrad 2007).

Psikolojik yabancılaşma ise bu bedensel kopuşun duygusal ve bilişsel izdüşümüdür. Menstrual döngünün özellikle luteal fazda artılabildiği duyarlılık, nöroaktif steroidlerin merkezi sinir sistemi üzerindeki etkileriyle ilişkilidir (Hantsoo & Epperson 2020). Ancak bu duyarlılık “hormon” etiketiyle değersizleştirildiğinde, kadın kendi algısına güvenmemeyi öğrenir. Ussher (2006), kadınların duygusal deneyimlerinin biyolojik determinizmle açıklanmasının, kadın öznenin politik ve toplumsal sözünü zayıflattığını belirtir. Duyguların kültürel olarak düzenlenmesi, hangi duyguların meşru sayılacağına dair normatif bir yapı üretir (Ahmed 2013). Kadının eleştirisi “regl psikolojisi” diye silikleştiğinde, eleştirinin toplumsal içeriği de silinir. Bu durum epistemik adaletsizlik olarak tanımlanabilir; bireyin deneyiminin bilgi değeri düşürülür (Fricker 2007). Böylece öznenin “kendi deneyimini bilgiye dönüştürme” kapasitesi kırılır.

Iris Marion Young’ın (2005) kadın bedeni deneyimine ilişkin fenomenolojik-feminist yaklaşımı, bu kırılmayı anlamak için güçlü bir kuramsal dil sunar. Young, kadın bedeninin toplumsal normlar tarafından “engellenmiş niyetlilik” içinde yaşandığını belirtir (Young 2005). Menstruasyonun utanç ve gizlilikle kodlandığı bağlamlarda beden, kendini “geri çekerek” taşımayı öğrenir. Menstrual stigmanın eğitim, iş ve sosyal yaşamda utanç ve sessizlik ürettiği uluslararası çalışmalarla da gösterilmiştir (Johnston-Robledo & Chrisler 2013; Hennegan *et al.* 2019). Bedenin iz bırakmaması, bedenin konuşmaması, bedenin ritim üretmemesi beklenir. Bu beklenti, bedeni pasifleştiren ve öznenin bedeniyle kurduğu varoluşsal ilişkiyi daraltan bir sosyal form üretir. Döngü, bedenin varoluşsal bir ritmiyken, bu sosyal form döngüyü “görünmemesi gereken bir bozulma” gibi kodlar. Dolayısıyla yabancılaşma yalnızca duygusal değil, ontolojik bir düzeyde işler.

Öz-değer meselesi bu noktada kritikleşir. Neoliberal kültürde kadınlara yüklenen “sürekli performans” ideali, öz-değer ile üretkenliği birbirine bağlar (Gill 2007). “Makbul kadın”, bedeninin ritmini kamusal alana taşımayan kadındır (Connell 2009). Ancak bedenin döngüsel doğası gereği bu eşitlik sürdürülemezdir. Sürdürülemez idealler, öz-değer üzerinde kronik bir yetersizlik hissi üretir. Bordo (1993), modern kültürde bedenin sürekli düzeltilecek bir proje olarak sunulmasının kadınların kendilik algısını aşındırdığını belirtir. Menstruasyon, bu bağlamda kadının kendini suçladığı ve “daha iyi yönetmeliyim” diye kendini sıkıştırdığı bir alana dönüşebilir.

Türkiye bağlamı, bu kuramsal çerçeveye özgül bir yoğunluk ekler. Türkiye’de yapılan nitel araştırmalar, menstruasyonun hâlâ “ayıp”, “gizli” ve “konuşulmaması gereken” bir olgu olarak deneyimlendiğini göstermektedir (Yıldız 2020; Öztürk & Tanrıverdi 2018). Mahremiyet söylemi ile modern performans normlarının kesişimi, menstruasyonu “çifte disiplin” alanına dönüştürür. Kadınlar hem regli görünmez kılmak hem de kesintisiz üretken olmak zorunda kalır. Regl izni ya da esnek düzenlemelerin yokluğu, konuyu bireysel çözümlere indirger. Bu bireyselleştirme, yapısal bir meselenin kişisel sorumluluğa dönüştürülmesidir; Foucault’nun (1977) disiplin analizinde tarif ettiği öz-denetim mekanizması burada açıkça görülür.

Burada kritik olan, döngü farkındalığının bastırılmasının yalnızca yaşamı zorlaştırması değil; kadınların kendilerini tanıma biçimini dönüştürmesidir. Kültür bedensel sinyalleri “sorun” olarak kodladığında, bilgi bastırmaya dönüşür. Bastırma alışkanlığı; alışkanlık yabancılaşmaya evrilir. Rosa’nın (2013) hızlanma kuramı bağlamında modern özne, zamansal olarak kendi ritminden kopar. Ritimle uyum bozulduğunda tükenmişlik artar ve öz-düzenleme kapasitesi zayıflar.

Bu teorik çerçevede menstrual döngü farkındalığı, basit bir takvim tutma pratiği değil; zamansal ve bedensel özneleşmenin yeniden kurulmasıdır. Döngü farkındalığı, hijyen söyleminin görünmezleştirme stratejisine karşı deneyimi konuşulabilir kılar (Bobel 2010); tıbbileştirmenin indirgemeci diline karşı öznel bilgiyi meşrulaştırır (Martin 1987; Conrad 2007). Bu yönüyle

döngü farkındalığı yalnızca bireysel iyilik hâli değil, zamansal ve bedensel bir karşı-politikadır.

#### **4. Menstrual Döngü Farkındalığı: Psikolojik İyilik Hâli, Öz-Şefkat ve Kadın Sağlığı Açısından Dönüştürücü Bir Paradigma**

Menstrual döngü, uzun yıllar boyunca ağırlıklı olarak hormonal değişimler, fiziksel semptomlar ve üreme işlevleri üzerinden açıklanan biyolojik bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Ancak son yıllarda artan çalışmalar, menstrual döngünün yalnızca fizyolojik değişimlerle sınırlı olmadığını; kadınların duygusal deneyimleri, beden algıları, gündelik yaşam pratikleri ve toplumsal konumlarıyla yakından ilişkili çok boyutlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Chrisler 2011; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Buna karşın hakim bilgi üretim biçimlerinin önemli bir kısmı, menstruasyonu hâlâ yönetilmesi gereken bir semptomlar bütünü ya da kontrol edilmesi gereken biyolojik bir durum olarak ele alma eğilimindedir. Bu yaklaşım, kadınların menstrual döngüyle kurdukları öznel ilişkiyi ve döngüsel deneyimlerin psikolojik anlamlarını ikincil plana itebilmektedir. Bu noktada “menstrual döngü farkındalığı” kavramı, menstruasyona ilişkin biyomedikal ve indirgemeci yaklaşımların ötesine geçen alternatif bir çerçeve sunmaktadır. Menstrual döngü farkındalığı, kadınların döngüsel değişimleri yalnızca fiziksel belirtiler düzeyinde değil; duygusal, bilişsel ve bedensel deneyimleriyle birlikte fark etmelerini ve anlamlandırmalarını içeren bütüncül bir süreçtir. Bu yaklaşım, kadınların kendi beden ritimleriyle daha bilinçli bir ilişki kurabilmelerine olanak tanırken; öz-şefkat, bedensel özfarkındalık ve psikolojik iyilik hâli gibi süreçlerle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda menstrual döngü farkındalığı, kadın bedenine yönelik yabancılaşmayı azaltma ve kadınların kendi döngüsel deneyimlerini yeniden anlamlandırabilmeleri açısından dönüştürücü bir paradigma olarak değerlendirilebilir.

Uluslararası literatürde menstrual döngüye ilişkin hakim yaklaşım, uzun yıllar boyunca fizyolojik parametreler, hormonal düzenekler ve semptom listeleri etrafında şekillenmiştir (Chrisler & Gorman 2015; Ussher 2011). Bu yaklaşım, döngünün biyolojik altyapısına dair önemli veriler sunmuş olmakla birlikte, menstruasyonu kadının öznel deneyiminden koparan ve çoğu zaman patolojikleştirici bir söylemi yeniden üretmiştir (Johnston-Robledo & Chrisler 2013; Martin 1987). Özellikle Premenstrüel Sendrom ve PMDD literatüründe, deneyimin nöroendokrin belirteçler üzerinden okunması, öznel anlamlandırma boyutunu ikincilleştirme eğilimi taşımaktadır (Hantsoo & Epperson 2020). Türkiye bağlamında ise bu durum daha da belirginleşmektedir. Menstruasyon, akademik literatürde çoğunlukla kadın hastalıkları ve doğum, halk sağlığı ya da ergen sağlığı perspektifinden ele alınmakta; psikolojik, öznel ve deneyimsel boyutlar sınırlı biçimde tartışılmaktadır (Erbil & Bolışık 2012; Sevil & Şen 2019). Bu durum, menstruasyonun sağlık eğitimi çerçevesinde “yönetilmesi gereken biyolojik süreç” olarak kodlanmasına yol açmakta; deneyimsel farkındalık geri planda kalmaktadır.

Bu tablo, önceki bölümlerde tartışılan toplumsal tutumlarla yakından ilişkilidir. Türkiye’de menstruasyonun hâlâ büyük ölçüde mahremiyet, utanç, hijyen ve kontrol söylemleriyle çevrelediği; kız çocuklarının ve kadınların döngüsel deneyimlerini açıkça ifade etmelerinin kültürel olarak sınırlandırıldığı bilinmektedir (Yaman Efe & Ayaz 2020; Kandiyoti 2011). Uluslararası literatürde de menstrual stigmatın özsayı, beden algısı ve psikolojik iyilik hâli üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Hennegan *et al.* 2019; Johnston-Robledo 2020). Bu bağlamda menstrual döngü bilgisi, çoğu zaman “öğretilmesi gereken hijyen bilgisi” ya da “yönetilmesi gereken biyolojik süreç” olarak sunulmakta; kadının döngüyle kurduğu öznel ilişki görünmez kılınmaktadır. Menstrual döngü farkındalığı kavramı, tam da bu noktada mevcut bilgi rejimine yönelik epistemolojik bir itiraz olarak önem kazanmaktadır.

Menstrual döngü bilgisi ile menstrual döngü farkındalığı arasındaki ayrım, bu çalışmanın

temel kavramsal katkılarından biridir. Döngü bilgisi, evrelerin adlandırılması, hormonal değişimlerin açıklanması ve olası belirtilerin sınıflandırılmasını kapsayan bilişsel bir düzeyi ifade eder. Buna karşılık döngü farkındalığı, bu bilginin kadının bedensel duyuları, duygusal süreçleri ve yaşam bağlamı içinde içselleştirilmesini içerir (Brown *et al.* 2020). Bu ayırım, çağdaş beden farkındalığı literatürü ile de örtüşmektedir; interoseptif farkındalığın artması, psikolojik iyilik hâli ve öz-düzenleme kapasitesi ile ilişkilidir (Mehling *et al.* 2012). Dolayısıyla döngü farkındalığı, yalnızca bilgi düzeyinde bir artış değil; öznel deneyimin meşrulaştırılması anlamına gelir. Bu aynı zamanda bilgi üretiminin kime ait olduğu sorusunu gündeme getiren politik bir ayırımdır (Fricker 2007).

Önceki bölümlerde vurgulanan döngüsel zaman bilinci, bu farkındalığın kuramsal temelini oluşturur. Lineer zaman anlayışı üzerine kurulu modern yaşam, kadın bedeninin döngüsel doğasını görünmez kılmakta ve kadınlardan her gün aynı düzeyde performans, duygu düzenlemesi ve üretkenlik beklemektedir (Rosa 2013). Türkiye’de özellikle çalışma hayatı ve aile içi roller bağlamında bu beklenti daha da ağırlaşmaktadır (Buğra & Keyder 2006). Döngüsel zaman bilinci, bu beklentilere karşı alternatif bir çerçeve sunar. Menstrual döngü farkındalığı, kadınların farklı evrelerde değişen enerji ve duygusal yoğunlukları kişisel yetersizlik olarak değil, biyopsikososyal ritmin doğal parçaları olarak anlamlandırmasına olanak tanır (Leeners *et al.* 2017). Bu yeniden çerçeveleme, bilişsel yeniden yapılandırma süreçleriyle de paralellik göstermektedir (Gross 2015).

Psikolojik iyilik hâli literatürü, duyguların bastırılmasının değil, tanınmasının ve kabul edilmesinin ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Gross 2015). Duygusal farkındalık ve kabul temelli yaklaşımlar, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azalmasıyla ilişkilidir (Hayes *et al.* 2012). Menstrual döngü farkındalığı, özellikle premenstrüel ve luteal evrelerde yaşanan duygusal yoğunlukları patolojik sapma olarak değil, içsel ihtiyaçlara işaret eden anlamlı sinyaller olarak yorumlamayı destekler. Türkiye’de yapılan çalışmalar, premenstrüel belirtilerin sıklıkla “katlanılması gereken” durumlar olarak algılandığını göstermektedir (Erci & Oğuz 2015). Döngü farkındalığı yaklaşımı, bu algıyı dönüştürerek duygusal regülasyonu öz-düzenleme ekseninde yeniden kurar.

Bu dönüşüm, öz-şefkat kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Öz-şefkat, bireyin zorlayıcı deneyimler karşısında kendine karşı yargılayıcı olmayan, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Neff 2003). Öz-şefkat düzeyinin artması, stres azalması ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkilidir (Neff & Germer 2018). Türkiye’de öz-şefkat üzerine yapılan çalışmalar, kadınların beden algısı ve benlik saygısı ile öz-şefkat arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir (Akın & Akın 2017). Menstrual döngü farkındalığı, kadının bedeniyle kurduğu ilişkiyi yumuşatarak öz-şefkat gelişimi için somut bir zemin sunar.

Kadın sağlığı açısından bakıldığında, menstrual döngü farkındalığı yalnızca ruhsal iyilik hâliyle sınırlı değildir. Bütüncül sağlık yaklaşımları, zihinsel ve bedensel süreçlerin karşılıklı etkileşimini vurgulamaktadır (Engel 1977; daha güncel entegratif sağlık yaklaşımları için Borrell-Carrio *et al.* 2004). Türkiye’de kadın sağlığı hizmetleri çoğunlukla üreme sağlığı ve doğurganlık odaklıdır (TNSA 2018). Döngü farkındalığı ise koruyucu ve önleyici bir yaklaşım sunar; kadınların iş yükünü, dinlenme ihtiyacını ve ilişkisel sınırlarını döngüsel ritme göre düzenlemesine olanak tanır.

Uluslararası literatürde menstrual döngü farkındalığına ilişkin çalışmalar artmakla birlikte, bu çalışmaların önemli bir kısmı bireysel baş etme stratejileriyle sınırlı kalmaktadır (Bobel 2010; Brown *et al.* 2020). Türkiye bağlamında ise bu alan oldukça sınırlıdır. Menstrual döngü

farkındalığını psikolojik iyilik hâli, öz-şefkat ve kadın sağlığı ekseninde bütüncül biçimde ele alan çalışmaların yok denecek kadar az olması, bu makalenin özgün katkısını oluşturmaktadır. Bu çalışma, menstrual döngü farkındalığını yalnızca bireysel farkındalık pratiği olarak değil; kadın bedenine, zamanına ve deneyimine dair bilgi üretimini yeniden düşünen bir paradigma olarak önermektedir. Klinik uygulamalarda, danışmanlık süreçlerinde ve eğitim alanlarında bu paradigmanın entegrasyonu, kadınların bedenleriyle ve psikolojileriyle daha bütünlüklü, daha şefkatli ve daha güçlendirici bir ilişki kurmalarını mümkün kılabilir. Türkiye bağlamında bu yaklaşım, hem kadın ruh sağlığı alanında hem de toplumsal cinsiyet temelli sağlık politikalarında önemli bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir.

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, menstrual döngüyü yalnızca biyolojik ve hormonal bir süreç olarak ele alan indirgemeci yaklaşımların ötesine geçerek, döngüyü kadın psikolojisinin, öznel deneyimin ve toplumsal düzenlemelerin kesişim noktasında konumlandırmayı amaçlamıştır. Menstrual döngü; bedensel bir ritim olmanın ötesinde, duygulanımın, bilişsel süreçlerin, öz-değer algısının ve kadınların toplumsal konumlanışının belirleyici bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmiştir (Chrisler & Gorman 2015; Leeners *et al.* 2017). Bu bağlamda çalışma, menstrual döngünün bastırılması, patolojikleştirilmesi ve görünmezleştirilmesinin yalnızca bireysel değil; kolektif ve yapısal sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur (Ussher 2011; Johnston-Robledo & Chrisler 2013). Menstrual stigmatın özsayı, beden algısı ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkileri olduğu gösterilmiştir (Hennegan *et al.* 2019).

Makalenin önceki bölümlerinde geliştirilen biyopsikososyal çerçeve, menstrual döngünün kadın psikolojisinde lineer zaman anlayışıyla değil, döngüsel bir zaman bilinciyle anlam kazandığını göstermektedir. Engel'in (1977) biyopsikososyal modeli ile daha sonraki entegratif yaklaşımlar (Borrell-Carrio *et al.*, 2004), bedensel süreçlerin psikolojik ve sosyal bağlamdan ayrı düşünülemeyeceğini ortaya koymuştur. Adet, foliküler, ovulasyon ve luteal evrelerin her biri; kadınların duygusal regülasyon biçimlerini, bilişsel esnekliklerini, ilişkisel yönelimlerini ve enerji kullanım stratejilerini farklı şekillerde etkilemektedir (Sundström Poromaa & Gingnell 2014; Hantsoo & Epperson 2020). Ancak modern toplumun üretkenlik, süreklilik ve standart performans beklentileri, bu döngüsel yapıyla yapısal bir çatışma içindedir (Rosa 2013; Adam 1995). Bu çatışma, kadın bedeninde yalnızca yorgunluk ya da stres olarak değil; bedensel kopuş, psikolojik yabancılaşma ve öz-değer algısında bozulma olarak tezahür etmektedir (Bordo 1993; Young 2005).

Menstruasyonun tabu, hijyen, utanç ve patoloji söylemleriyle çevrelenmesi; kadınların kendi beden ritimleriyle kurdukları ilişkiyi zayıflatmaktadır (Douglas 1966; Delaney *et al.* 1988). Menstrual stigmatın kadınların psikolojik iyi oluşunu ve sosyal katılımını etkilediği küresel ölçekte gösterilmiştir (Hennegan *et al.* 2019). Türkiye bağlamında bu durum, hem geleneksel hem de modern normların iç içe geçtiği özgün bir baskı alanı yaratmaktadır (Kandiyoti 2011; Yaman Efe & Ayaz 2020). Bir yandan menstruasyon konuşulması sakıncalı, gizlenmesi gereken bir olgu olarak kodlanırken; diğer yandan kadınlardan her gün aynı bilişsel, duygusal ve fiziksel performansı sürdürmeleri beklenmektedir (Buğra & Keyder 2006). Bu ikili baskı, kadınların döngü farkındalığını geliştirmelerini değil, döngülerini inkar etmelerini teşvik eden bir toplumsal yapı üretmektedir. Foucault'nun (1977) disipliner iktidar analizi, bedenin açık baskıdan ziyade normlar aracılığıyla düzenlendiğini göstermektedir; menstruasyonun görünmezleştirilmesi de bu mikro-iktidar mekanizmalarının bir örneğidir.

Bu çalışma, döngü farkındalığının bastırılmasının yalnızca bireysel bir farkındalık eksikliği olarak değil, aynı zamanda toplumsal olarak yeniden üretilen bir yabancılaşma biçimi olarak ele

alınması gerektiğini savunmaktadır (Young 2005). Menstrual döngüye dair bilgi eksikliği ya da yanlış bilgi, kadınların kendi bedensel deneyimlerini anlamlandırmalarını zorlaştırmakta; bu da psikolojik belirtilerin bireysel patoloji olarak yorumlanmasına zemin hazırlamaktadır (Chrisler & Gorman 2015). Oysa döngüsel psikoloji perspektifi, birçok duygusal dalgalanmanın ve enerji değişiminin patolojik değil; bağlamsal ve ritmik olduğunu göstermektedir (Leeners *et al.* 2017; Hantsoo & Epperson 2020). Bu bulgular ışığında, menstrual döngünün psikoloji, kadın çalışmaları ve ruh sağlığı alanlarında daha merkezi bir konuma taşınması gerekmektedir. Döngüsel zaman bilincini merkeze alan yaklaşımlar, yalnızca kadınların öznel deneyimlerini görünür kılmakla kalmaz; aynı zamanda ruh sağlığı hizmetlerinin daha bütüncül, etik ve bağlama duyarlı biçimde yapılandırılmasına katkı sunar (Borrell-Carrio *et al.* 2004; Gross 2015). Klinik değerlendirmelerde hormonal ve döngüsel bağlamın dikkate alınmasının tanısal doğruluğu artırabileceği literatürde vurgulanmaktadır (Kuehner & Nayman 2021).

Bu çalışma, menstrual döngüye ilişkin mevcut akademik tartışmaları bir adım ileri taşıyarak, döngü farkındalığını yalnızca bilgi edinme ya da semptom izleme pratiği olarak değil; kadının bedeniyle, duygulanımıyla ve içsel zaman algısıyla kurduğu ilişkinin niteliğini dönüştüren bütüncül bir psikolojik süreç olarak ele almıştır. Literatürde çoğunlukla parçalı biçimde ele alınan stigma, duygudurum değişimleri, öz-şefkat ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler, bu makalede döngüsel farkındalık ekseninde bütüncül bir kuramsal çerçeve içinde birleştirilmiştir (Neff 2003; Neff & Germer 2018). Özellikle Türkiye bağlamında menstruasyonun sessizlik, utanç ve performans baskısıyla çevrelediği kültürel yapı göz önünde bulundurulduğunda, menstrual döngü farkındalığının geliştirilmesi; yalnızca bireysel iyi oluşu değil, aynı zamanda koruyucu ruh sağlığı, danışmanlık uygulamaları ve kadın sağlığı politikaları açısından da önemli bir potansiyel taşımaktadır (TNSA 2018; Yaman Efe & Ayaz 2020). Bu yönüyle çalışma, menstrual döngü farkındalığını psikolojik iyilik hâli ve kadın sağlığı için dönüştürücü bir paradigma olarak konumlandırarak, hem kuramsal hem de uygulamalı alanlara özgün bir katkı sunmaktadır.

Bu çalışmanın ortaya koyduğu kuramsal ve sosyokültürel bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1. Psikoloji ve ruh sağlığı eğitimlerinde döngüsel farkındalık entegrasyonu: Psikoloji, psikolojik danışmanlık ve psikiyatri eğitim müfredatlarına menstrual döngünün psikolojik boyutlarını ele alan zorunlu içerikler eklenmelidir. Döngüsel zaman bilinci, kadın ruh sağlığının anlaşılmasında temel bir kavramsal çerçeve olarak sunulmalıdır.

2. Klinik uygulamalarda döngü-temelli değerlendirme: Kadın danışanlarla yürütülen psikolojik değerlendirme ve terapi süreçlerinde, menstrual döngü evreleri sistematik biçimde dikkate alınmalı; belirtiler döngü bağlamında yorumlanmalıdır. Bu yaklaşım, gereksiz patolojikleştirmenin önüne geçebilir.

3. Toplumsal farkındalık ve eğitim programları: Menstruasyonu tabu ve utanç alanından çıkaran, bedenle barışık ve döngüsel bilinci destekleyen kamusal eğitim programları geliştirilmelidir. Bu programlar yalnızca kadınlara değil; eğitimciler, sağlık çalışanları ve politika yapıcılara da yönelik olmalıdır.

4. Çalışma yaşamında döngü duyarlı politikalar: Kadın bedeninin döngüsel yapısını göz ardı eden tek-tip performans beklentileri yerine, esneklik ve beden farkındalığını gözeten çalışma modelleri teşvik edilmelidir. Bu, yalnızca bireysel iyi oluşu değil; uzun vadeli üretkenliği de destekleyebilir.

5. Gelecek araştırmalar için yönelimler: Türkiye bağlamında menstrual döngü farkındalığı, psikolojik iyi oluş ve öz-değer algısı arasındaki ilişkileri nicel ve nitel yöntemlerle inceleyen çalışmalar artırılmalıdır. Ayrıca döngüsel farkındalık temelli psikoeğitim ve danışmanlık

müdahalelerinin etkililiğini değerlendiren deneysel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak bu çalışma, menstrual döngünün bastırılmış bir biyolojik süreç değil; kadınların psikolojik bütünlüğünü, toplumsal konumunu ve öznel deneyimini şekillendiren merkezi bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Döngüsel bilincin yeniden hatırlanması ve bilimsel olarak ciddiye alınması, yalnızca kadın ruh sağlığına değil; psikoloji biliminin kendisine de dönüştürücü bir katkı sunma potansiyeline sahiptir.

## BİBLİYOGRAFYA

- Adam B. 1995. *Timewatch: The Social Analysis of Time*. Polity Press.
- Ahmed S. 2013. *The Cultural Politics of Emotion*. London.
- Akin A. & Akin U. 2017, "Does Self-Compassion Predict Spiritual Experiences of Turkish University Students?" *Journal of Religion and Health* 56/1, 109–117.
- Albert K. et al. 2015, "Executive Function and the Menstrual Cycle: A Review." *Psychoneuroendocrinology* 59, 1–12. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2015.04.001
- Albert K. M. & Newhouse P. A. 2019, "Estrogen, Stress, and Depression: Cognitive and Biological Interactions." *Annual Review of Clinical Psychology* 15/1, 399–423. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-050718-095557
- American Psychiatric Association 2022. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed., text rev. DOI: 10.1176/appi.books.9780890425787
- Babbar K., Martin J., Ruiz J., Parray A. A. & Sommer M. 2022, "Menstrual Health Is a Public Health and Human Rights Issue." *The Lancet Public Health* 7/1, e10–e11. DOI: 10.1016/S2468-2667(21)00212-7
- Baker F. C. & Lee K. A. 2022, "Menstrual Cycle Effects on Sleep." *Sleep Medicine Clinics* 17/2, 283–294. DOI: 10.1016/j.jsmc.2022.02.004
- Bobel C. 2010. *New Blood*. Rutgers University Press.
- Bordo S. 1993. *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley.
- Borrell-Carrió F., Suchman A. L. & Epstein R. 2004, "The Biopsychosocial Model 25 Years Later." *Annals of Family Medicine* 2/6, 576–582. DOI: 10.1370/afm.245
- Bourdieu P. 2001. *Masculine Domination*. Stanford.
- Brown S. A. et al. 2020, "Menstrual Cycle Awareness." *Sex Roles* 83, 1–15. DOI: 10.1007/s11199-020-01105-9
- Buğra A. & Keyder Ç. 2006, "The Turkish Welfare Regime in Transformation." *Journal of European Social Policy* 16/3, 211–228. DOI: 10.1177/0958928706065593
- Chrisler J. C. 2008. *The Menstrual Cycle in a Biopsychosocial Context*. Westport.
- Chrisler J. C. & Gorman J. A. 2015. "The Medicalization of Women's Moods: Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder." *The Wrong Prescription for Women: How Medicine and Media Create a "Need" for Treatments, Drugs, and Surgery*, 77–98.
- Connell R. W. 2012. *Gender: In World Perspective*. 3rd ed. Cambridge.
- Conrad P. 2007. *The Medicalization of Society*. Baltimore.
- Çakır E. 2024, "Toplumsal Uygulama ve Ritüellerde Negatif Bir Rit Olarak Kadınlık Hâli: Menstrüel Döngü." *Milli Folklor* 18/144, 28–39.
- Delaney J., Lupton M. J. & Toth E. 1988. *The Curse: A Cultural History of Menstruation*. Urbana.
- Demircan Yıldırım P. 2024, "Toplumsal Eşitsizliklerin Göz Ardı Edilen Yönü: Türkiye’de Regl Yoksulluğunun Sosyal Politika Perspektifinden İncelenmesi." *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 22/1, 167–183. DOI: 10.18026/cbayarsos.1421316
- Derntl B., Windischberger C., Robinson S., Kryspin-Exner I., Gur R. C. & Moser E. 2008, "Menstrual Cycle Phase and Duration of Oral Contraceptive Use Affect Emotion Recognition." *Hormones and Behavior* 53/1, 14–19. DOI: 10.1016/j.yhbeh.2007.09.003
- Douglas M. 1966. *Purity and Danger: An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. London.
- Engel G. L. 1977, "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine." *Science* 196/4286, 129–136. DOI: 10.1126/science.847460
- Erbil N. & Bolışık B. 2012, "Menstrual Health Education in Turkey." *Journal of Clinical Nursing* 21/3–4, 1–

10. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2011.03948.x
- Erci B. & Oğuz S. 2015, "Premenstrual Symptoms and Coping." *Journal of Psychiatric Nursing* 6/3. DOI: 10.5505/phd.2015
- Ergeç N. E. et al. 2023, "Regl Döneminin Sosyal, Kültürel ve Ekonomik Açından İncelenmesi." *İstanbul Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*. DOI: 10.26650/iukad.2023.1293397
- Fausto-Sterling A. 2000. *Sexing the Body*. New York.
- Foucault M. 1977. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. Çev. A. Sheridan. New York. Original work published 1975.
- Fricker M. 2007. *Epistemic Injustice*. Oxford. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780198237907.001.0001
- García-Egea M. et al. 2025, "Menstrual Stigma and Mental Health Outcomes." *Social Science & Medicine*.
- Gill R. 2007, "Postfeminist Media Culture." *European Journal of Cultural Studies* 10/2, 147–166. DOI: 10.1177/1367549407075898
- Gill R. & Orgad S. 2018, "The Amazing Bounce-Backable Woman." *Sociological Research Online* 23/2, 477–495.
- Gross J. J. 2015, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26/1, 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Hantsoo L. & Epperson C. N. 2020, "Premenstrual Dysphoric Disorder." *Harvard Review of Psychiatry* 28/3, 171–184. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000252
- Harding S. 1986. *The Science Question in Feminism*. Ithaca.
- Hayes S. C. et al. 2012, "Acceptance and Commitment Therapy." *Behaviour Research and Therapy* 44, 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hennegan J. et al. 2019, "Women's Experiences of Menstruation." *PLOS Medicine* 16/5. DOI: 10.1371/journal.pmed.1002803
- Hennegan J., Shannon A. K., Rubli J., Schwab K. J. & Melendez-Torres G. J. 2019, "Women's and Girls' Experiences of Menstruation in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Qualitative Meta-Synthesis." *PLOS Medicine* 16/5, e1002803.
- Hennegan J. et al. 2022, "Measuring Menstrual Health and Wellbeing." *The Lancet Public Health* 7/10, e840–e850. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00117-4
- Hochschild A. R. 1983. *The Managed Heart*. Berkeley.
- Jalali R. 2023, "Global Health Priorities and the Neglect of Menstrual Health and Hygiene: The Role of Issue Attributes." *Sociology of Development* 9/4, 317–345. DOI: 10.1525/sod.2023.9.4.317
- Jang H. et al. 2025, "Cognitive Performance across the Menstrual Cycle: A Meta-Analytic Review." *Psychological Bulletin*. Advance online publication.
- Johnston-Robledo I. & Chrisler J. C. 2013, "The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma." *Sex Roles* 68, 9–18. DOI: 10.1007/s11199-011-0052-z
- Johnston-Robledo I. & Chrisler J. C. 2020. "The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma." Ed. C. Bobel et al., *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Cham, 181–199. DOI: 10.1007/978-981-15-0614-7\_17
- Kandiyoti D. 2011, "Gender and Patriarchy in Turkey." *New Perspectives on Turkey* 44. DOI: 10.1017/S0896634600005934
- Kuehner C. & Nayman S. 2021, "Premenstrual Exacerbation." *The Lancet Psychiatry* 8/5, 1–10. DOI: 10.1016/S2215-0366(21)00050-8
- Leeners B. et al. 2017, "Emotional Variation across Menstrual Cycle." *Frontiers in Neuroscience* 11. DOI: 10.3389/fnins.2017.00552
- Li K., Urteaga I. & Wiggins C. 2019, "Characterizing Physiological and Symptomatic Variation in Menstrual Cycles Using Self-Trackable Mobile-Health Data." *npj Digital Medicine* 2, 79. DOI: 10.1038/s41746-019-0152-7
- Martin E. 1987. *The Woman in the Body*. Boston.
- Mehling W. E. et al. 2012, "Interoceptive Awareness." *PLoS ONE* 7/11. DOI: 10.1371/journal.pone.0048230
- Merleau-Ponty M. 1962. *Phenomenology of Perception*. London. DOI: 10.4324/9780203720713
- Morofushi M. et al. 2001, "Changes in Time Perception across the Menstrual Cycle." *Psychoneuroendocrinology* 26/6, 615–625. DOI: 10.1016/S0306-4530(01)00006-4
- Munro M. et al. 2023, "Menstrual Literacy versus Menstrual Awareness." *Health Psychology Review* 17/2, 215–231.

- Neff K. 2003, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself." *Self and Identity* 2/2, 85–101. DOI: 10.1080/15298860309032
- Neff K. & Germer C. 2018. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York.
- Öztürk N. & Yılmaz D. 2025, "Türkiye’de Menstruasyon ve Toplumsal Cinsiyet Algısı."
- Öztürk R. & Tanrıverdi G. 2018, "Adölesan Kızlarda Menstruasyon Tutumları." *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. DOI: 10.5222/HEAD.2018
- Öztürk S. & Beji N. K. 2015, "Effects of Menstrual Attitudes and Symptoms on Women’s Quality of Life." *Journal of Psychiatric Nursing* 6/1, 1–7.
- Pletzer B. & Kerschbaum H. 2014, "50 Years of Hormonal Influences on Cognition." *Frontiers in Neuroscience* 8, 377. DOI: 10.3389/fnins.2014.00377
- Reed B. G. & Carr B. R. 2015, "The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation."
- Roberts T. A. et al. 2002, "Objectification Theory." *Psychology of Women Quarterly* 26, 284–297. DOI: 10.1111/1471-6402.t01-2-00069
- Romans S. E., Clarkson R., Einstein G., Petrovic M. & Stewart D. E. 2012, "Mood and the Menstrual Cycle: A Review of Prospective Data Studies." *Psychological Medicine* 42/2, 269–284. DOI: 10.1017/S0033291711001241
- Rosa H. 2013. *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*. New York.
- Salman Yıkılmış M. 2020, "Menstruation: Lore and Experience of Four Generations." *Kadın/Woman* 2000 21/2, 107–126.
- Schmalenberger K. M. et al. 2021, "Cognitive Performance across the Menstrual Cycle: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 147/3, 261–285. DOI: 10.1037/bul0000313
- Sundström Poromaa I. & Gingnell M. 2014, "Menstrual Cycle Influence on Cognitive and Emotional Processing." *Frontiers in Neuroscience* 8, 380. DOI: 10.3389/fnins.2014.00380
- TNSA 2018. *Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması*.
- UN Women 2021. *Menstrual Health and Gender Equality*.
- UNESCO 2022. *Breaking the Silence on Menstrual Stigma*.
- Ussher J. M. 2006. *Managing the Monstrous Feminine*. London.
- Ussher J. 2011. *The Madness of Women*. London.
- Vargün B. 2021, "Menstruasyon ve Tabu." *Anthropology* 42, 1–10. DOI: 10.33613/antropolojidergisi.554017
- Varişoğlu Y. & Irmak Vural P. 2023, "Genç Kadınların Menstrual Deneyimleri ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması." *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi* 12/3, 620–627. DOI: 10.53424/balikesirsbd.1166739
- Wade D. T. & Halligan P. W. 2017, "The Biopsychosocial Model of Illness." *Clinical*.
- Walton L. M. et al. 2022, "Ovarian Hormones and Stress Regulation across the Menstrual Cycle." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 132, 1041–1055. DOI: 10.1016/j.neu
- WHO 2023. *Menstrual Health and Hygiene*.
- Yaman Efe Ş. & Ayaz S. 2020, "Menstrual Attitudes in Turkish Women." *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. DOI: 10.1016/j.jpag.2020.02.005
- Yıldız A. 2020, "Türkiye’de Genç Kadınların Menstruasyon Deneyimi." *Fe Dergi*.
- Young I. M. 2005. *On Female Body Experience*. Oxford.