

**T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLERDE CİNSEL ÖZGÜVEN, CİNSEL
DOYUM VE KİŞİSEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar TÜRK

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

MART 2023

T.C
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİNLERDE CİNSEL ÖZGÜVEN, CİNSEL
DOYUM VE KİŞİSEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar TÜRK

ORCID ID: 0009-0004-4042-2205

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 07/03/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Mavi	BAŞARILI	

Enstitü Müdürü

Onay

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu ve başkalarının eserlerinden yararlanılması durumu dahilinde bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan veriler ışığında herhangi bir tahrifat yapılmadığını aynı zamanda tezin herhangi bir kısmının bu üniversite ya da başka bir üniversitedeki diğer bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Pınar TÜRK

07/03/2023



ÖNSÖZ

Bu tezin yazım ve sonuçlanmasında, çalışmamı özenle takip eden tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a değerli katkıları ve emeği için en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Görüş ve önerileri ile hazırlamış olduğum tezimi kabul eden değerli jüri üyelerine teşekkür ederim. Beni bu zorlu süreçte destekleyen ve yanımda olan tüm arkadaşlarıma teşekkürü borç bilirim. Son olarak bugünlere ulaşmamı sağlayan, emeklerini ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen anneme ve babama sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Pınar TÜRK

07/03/2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. Cinsel Özgüven	7
1.1.1. Cinsellik Kavramı	7
1.1.2. Özgüven Kavramı ve Cinsel Özgüven.....	10
1.1.3. Cinsel Özgüveni Etkileyen Etmenler.....	12
1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar	15
1.1.5. Cinsel Özgüven ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
1.2. Cinsel Doyum.....	18
1.2.1. Cinsel Doyumu Etkileyen Etmenler	20
1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar	23
1.2.3. Cinsel Doyum ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	24
1.3. Kişisel İyi Oluş	28
1.3.1. İyi Oluş Kavramı ve Kişisel İyi Oluş.....	28
1.3.2. Kişisel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	30
1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar	31
1.3.4. Kişisel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar	33
1.4. Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler	35
BÖLÜM 2: YÖNTEM	37
2.1. Araştırmanın Modeli	37
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	37
2.3. Veri Toplama Araçları.....	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
2.3.2. Cinsel Özgüven Ölçeği	38
2.3.3. Golombok / Rust Cinsel Doyum Ölçeği	38
2.3.4. Kişisel İyi Oluş İndeksi – (Yetişkin) Türkçe Formu	39
2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem	39
2.5. Verilerin Analizi	40

BÖLÜM 3: BULGULAR.....	42
3.1. Betimsel İstatistikler.....	42
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları.....	44
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları	47
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	49
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	51
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	65



KISALTMALAR

AKT	: Aktaran
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
Dr.	: Doktor
KİÖİ-Y	: Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
Vd.	: ve diğerleri



TABLO LİSTESİ

Tablo 1:	Normallik Testi'ne göre Çarpıklık ve Basıklık Değerleri Sonuçları.....	40
Tablo 2:	Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Dağılımı	42
Tablo 3:	Katılımcıların Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Betimsel İstatistikler	43
Tablo 4:	Kişisel İyi Oluş, Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyum Değişkenlerine Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların Betimsel İstatistikleri	44
Tablo 5:	Sosyo-demografik Değişkenler ile Kişisel İyi Oluş, Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiye ait Korelasyon Analizi	45
Tablo 6:	Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi	47
Tablo 7:	Erkek ve Kadın Katılımcıların Bağımlı Değişken Düzeyleri Arasındaki Farklara İlişkin Analiz Sonuçları	47
Tablo 8:	Eğitim Düzeylerine Göre Katılımcıların Bağımlı Değişken Düzeyleri Arasındaki Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları	48
Tablo 9:	Katılımcıların Yaş Grupları Arasında Bağımlı Değişken Düzeyleri Bakımından Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları	49
Tablo 10:	Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyumun Kişisel İyi Oluşu Yordamasına yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 11:	Cinsel Özgüven ve Kişisel İyi Oluşun Cinsel Doyumu Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	50
Tablo 12:	Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluşun Cinsel Özgüveni Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	50

Tezin Başlığı: Yetişkinlerde Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Tezin Yazarı: Pınar TÜRK

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan

Kabul Tarihi: 07.03.2023

Sayfa Sayısı: vii(önkısım)+79(tez)+6(ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Psikoloji

Cinsellik, psikolojik ve fiziksel sağlığını dengede tutmayı sağladığı için gündelik yaşamımız içerisinde her yönüyle ilişki halindedir. (Keçe, 2020). Cinsellik yaşamımızdaki temel arayışlardan biridir ve bu da kimle yakın ilişki kuracağımızı, partnerimizin yanı sıra kendimizle ne denli mutlu olduğumuzu etkileyebilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013, s. 778).

Bu çalışmada aktif cinsellik yaşayan ya da en az bir kez cinsel tecrübesi olan yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik ele alınmış sosyo-demografik özellikler bağlamında, bağımlı değişken olarak cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki birlikte değişim ilişkileri, sosyo-demografik özellikler baz alınarak oluşturulan grupların bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşma durumu incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli özelliklerine uygun olarak gerçekleştirilen bu araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan yetişkin bireyler arasından 148 erkek, 186 kadın toplam 345 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama amacıyla katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” cinsel özgüveni ölçmek için “Cinsel Özgüven Ölçeği”, cinsel doyumunu ölçmek için “Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği” ve kişisel iyi oluş seviyelerini ölçmek için “Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin formu” kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS paket programı ile yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre: yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ele alınan cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş değişkenlerinin birbirleri üzerinde yordayıcı etkileri bulunmuştur. Yetişkinlerde cinsel özgüven düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeyi de artmakta olduğu saptanmıştır. Yetişkinlerde cinsel özgüven ve kişisel iyi oluş cinsel doyum yordamaktadır. Kişisel iyi oluş artmasıyla cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçları ilgili literatüre uygun şekilde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum, Kişisel İyi Oluş, Cinsellik, Yetişkin

The Title of Thesis: Relationships Between Sexual Confidence, Sexual Satisfaction, and Personal Well-Being in Adults	
Author: Pınar TÜRK	Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN
Date: 07.03.2023	Nu. of Pages: vii(pre text)+79(main body)+6(app)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
Sexuality is related to every aspect of our practical life in order to keep our psychological and physical health in balance. (Felt, 2020). It is one of the basic pursuits in sexual life, and this leads to who we establish close relationships with, and how happy results are with ourselves as well as our partner (Butcher, Mineka, and Hooley 2013, p. 778). Time to examine the relationships between sexual self-confidence, sexual satisfaction, and personal well-being in adults with active sexuality or at least one sexual experience in this world. For this purpose; socio-demographic characteristics, sexual self-confidence as dependent variables, sexual satisfaction and personal well-being as well as relationships, socio-demographic base behavior in terms of consumer variables that affect the differentiation status. In accordance with the characteristics of the relational screening model, the observation consists of a total of 345 adults, 148 men and 186 women, among adult individuals living in Turkey. For data collection, the “Personal Information Form” for information on socio-demographic characteristics, “Sexual Self-Confidence Scale” for sexual self-confidence, “Golombok-Rust Sexual Satisfaction Scale” for creating sexual satisfaction, and “Personal Well-Being Index-adult” for personal well-being formula” was used. Data analysis was done with SPSS package program. According to the research unit: a relationship has been established between sexual self-confidence, sexual satisfaction and personal well-being in adults. Sexual self-confidence, sexual satisfaction and personal well-being variables have predictive effects on them. To think that the level of sexual security and sexual satisfaction in adults is also increasing. In adults, sexual self-confidence and personal well-being predict sexual satisfaction. With personal well-being styles, reflection features have also been achieved at the limits of sexual confidence and sexual satisfaction. The results of the research were discussed in accordance with the relevant literature.	
Keywords: Sexual Self-Confidence, Sexual Satisfaction, Personal Well-Being, Sexuality, Adult	

GİRİŞ

Cinsellik, tüm insanların hayatının belirli bir döneminde deneyimlediği bir olgu olarak bilinmektedir. Gündüsel olarak tüm canlıların ortak noktası olan cinselliğin, hayvanlardan farklı olarak insanlarda yaşamsal faaliyetlere etkisi bulunmaktadır. İnsanlarda cinsel etkinliklerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal kapsamda birçok etkilerinin olduğu düşünülmektedir. İnsanlık tarihinin başından itibaren var olan cinsellik insanların gündüsel ihtiyaçları, psikolojik süreçleri ve sosyal ilişkileri bağlamında yakın ilişkiler geliştirmelerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Kurduğumuz yakın ilişkiler hayatımızı devam ettirme, toplumda yer edinme, kendini ifade etme, kabul ve ilgi görme, aidiyet hissetme bağlamında kişilerin, bireysel varlığından memnun olmasını olumlu ya da olumsuz etkiyebilmektedir. Bu temelde, cinsellik ile kurduğumuz yakın ilişkilerin sosyalleşme, isteklerini ve arzularını ifade etme ve fizyolojik gereksinimleri karşılamının yanı sıra kişisel doyum sağlamayı ve bireylerin kişisel iyi oluş hallerini etkilediği düşünülmektedir.

İnsanların istek ve arzularını dile getirebilme, kendini karşısındaki insana rahatça ifade edebilme kabiliyeti özgüven ile gelişmektedir. Çelik'e göre özgüven, kendimiz ve yeteneklerimiz hakkında olumlu ve gerçekçi bir anlayış geliştirmektedir (Çelik, 2012). Diğer taraftan özgüven eksikliğinin kişilerin kendileri hakkında olumsuz ve eleştirel anlayışa sahip olmasında, kendini sevmeye ve ilgiye layık görememesinde önemli etkileri olduğuna işaret edilmektedir. Özgüveni düşük olan bireyler, kendilerini başarısız ve değerli olmayan olarak algılayabildiği için reddedilme korkusu ile sevgi paylaşımından da kaçınabilmektedirler (Kurtuldu, 2007). Özgüveni yüksek olan bireyler ise insan ilişkilerinde daha rahat, kendine ve fikirlerine güvenen, başkalarının da fikirlerine açık kişiler olarak gözlemlenmektedir. Bu kişiler kendilerini saygıya layık ve kabul edilebilir, faydalı, önemli şahıs olarak algılama eğilimindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993: 136). Özgüvenin insanların gündelik yaşamını etkilediği gibi cinsel yaşamını da etkilediği düşünülmektedir. Benzer olarak cinsel yaşantımız hakkındaki negatif düşüncelerimiz cinsel özgüvenimizi düşürebilirken, pozitif düşüncelerimiz ise cinsel özgüvenimizi arttırabilmektedir (Çelik, 2012). Bireyler cinselliği barındıran konularda partnerlerine arzu, beklenti, duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde ifade edebildiklerinde uyum içerisinde bir cinsel yaşantıya sahip olabilmektedir (Karagöz,

2021). Bu bağlamda özellikle yakın ilişkilerde kişiler kendilerini cinsel açıdan açık ve net bir şekilde ifade ettiğinde, cinsel farkındalığa sahip olduğunda, cinsel açıdan cesaretli davrandıklarında cinsel özgüvenleri üzerinde pozitif etkiler ortaya çıkmaktadır (Çelik, 2015). Cinsel özgüven, bireylerin cinsel istek ve duygularını istediği biçimde yansıtabilmeleri, cinsel olarak kendilerini yeterince ifade edebilmeleri ve partnerleriyle sağlıklı bir cinsel aktivite yürütebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Zeanah ve Schwarz, 1996). Cinsel özgüven evli ya da bekar bireylerin yaşamlarında mutlu olmalarını sağlayan faktörlerden en önemlisi olmakla birlikte bireylerin cinsel yaşamlarının kalitesini de etkilemektedir (Çelik, 2012). Keçe'ye göre (2020) cinsellik, psikolojik ve fizyolojik sağlığını dengede tutmayı sağladığı için gündelik yaşamımızla her yönden ilişkilidir. Sağlıklı ve mutlu algılanan cinsellik, sağlıklı ve mutlu algılanan bir yaşam demektir. Cinselliği doyumsuz bir şekilde yaşayan kişilerin, stres seviyesi daha az, kendine güvenen ve kendi olumsuz yönleriyle barışık olduğu belirtilmektedir. Öte yandan cinselliği sağlıklı ve istediği nitelikte yaşayamayan bireyler genel olarak mutsuz bir tablo çizmekle beraber psikolojik sorunları da ortaya çıkmaktadır. Bunlar ileri boyutlarda kişinin gündelik yaşamını etkilemektedir (Keçe, 2020: 13-14).

Öner'e (1989) göre güven denilen duygu bireylerde umuda, güvensizlik denilen duygu ise umutsuzluğa eşlikçi görünmektedir ve bundan dolayı güven duygusu, kişilerin umutsuzluğa kapılmaması için ruhsal denge durumunu sağlayan başlıca etken olarak ele alınmaktadır (Öner, 1989: 36). Dolayısıyla bireylerin; kendi cinselliklerine, fikirlerine, arzu ve isteklerine karşı güven beslediklerinde umutlu, güvensizlik ve şüphe beslediklerinde ise umutsuz olabileceği belirtilmektedir. Cinsel özgüvenin doğrudan bireyin cinsel doyumunu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Başka bir deyişle cinsel anlamda kendini ifade edebilme partnerlerin kendi aralarındaki iletişimin içeriğine, cinsel etkileşimlerine göre şekillenebilmekte ve dolayısıyla cinsel doyumunu etkileyebilmektedir. Böylece partnerler arasında sağlıklı ilişkilerin oluşturulmasında bireylerin cinsel özgüvenlerine bağlı olarak cinsel doyum düzeyleri de değişebilmektedir (Çelik, 2012).

Cinsel doyum, kişinin cinsel yaşamını cinsel eylemlerden ayrı olarak olumlu veya olumsuz bir şekilde kişinin öznel değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak görülmekte (Karagöz, 2021) ve kişilerin cinsel birlikteliklerinden duyduğu tatmin ve haz olarak açıklanmaktadır (Erdinç, 2018). Başka bir deyişle cinsel doyum, bireyin cinsel birlikteliğinden memnun olma düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Şişman,

2020). Cinsel doyum bireylerin içerisinde bulunduğu ilişkinin cinsel olduğu kadar cinsel olmayan yönlerini de içinde barındırmaktadır. Nitekim bireyin toplumsal ilişkileri, yaşama dair koşulları, içinde bulunduğu kültür ortamı, yaşı, kadın ya da erkek oluşu, yaşam boyunca cinsel tecrübelerinin niteliği gibi farklı unsurlar cinsel doyumda bireysel değişiklikler oluşturabilmektedir (Yılmaz, 2014). Cinsellik soyunu sürdürme amacının dışında bireye neşe ve memnuniyet getirmektedir. Cinsel doyum, bir çiftin sevgili ya da eş olarak romantik ilişkilerinin temelini oluşturmakta ve çiftlerin birbirlerine duygularını ifade etmelerine yardımcı olmaktadır (Pascoal, Narciso ve Pereira, 2013). Cinsel doyumun, çoğu birey için iyi oluşun önemli bir parçası olduğu düşünülmektedir. Stephenson ve Sullivan'ın (2009) yaptığı çalışmalar, bildirilen cinsel doyum, artan benlik saygısı, sağlıklı eğilim, yaşam doyum, sevebilir olma, duygusal ve ilişkisel tatmin ile genel mutluluk duygularıyla ilişkilendirmiştir. Çalışmalar bağlamında cinsel doyum arttıkça bireylerin kişisel iyi oluşlarının da aynı düzeyde olumlu etkilendiği gösterilmiştir. Kişisel iyi oluş mutlu hissetmeyi, huzur içinde olmayı, memnuniyet içinde yaşamayı, yaşam doyumunu içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bireylerin romantik ilişkilerinin önemli bir parçasını oluşturan cinsellikten doyum sağlamaları, bu alanda kendilerini rahat hissetmeleri ve kendilerini oldukları gibi ifade edebilmeleri kişisel iyi oluşlarını etkiliyor görünmektedir. Bu çerçevede, araştırmada yetişkin bireylerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı aktif cinsellik yaşayan ya da en az bir kez cinsel tecrübesi olan yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ele alınan sosyo-demografik özelliklerle bağımlı değişken olarak ele alınmış cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki birlikte değişim ilişkileri, sosyo-demografik özellikler bağlamında oluşturulan grupların bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşma düzeyi incelenecektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise cinsel özgüven ve cinsel doyumun kişisel iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını belirlemektir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın temel sorusu “Yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Araştırma Soruları

Araştırmanın amacına uygun bir şekilde belirlenen araştırma soruları şu şekildedir:

1. Ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmakta mıdır?
2. Kadın ve erkek yetişkinler cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş düzeyleri bakımından farklılaşmakta mıdır?
3. Eğitim düzeyleri temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken (cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark bulunmakta mıdır?
4. Yaş bağlamında oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken (cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş) düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
5. Yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?
6. Yetişkinlerde cinsel doyum ve cinsel özgüvenin kişisel iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
7. Yetişkinlerde cinsel özgüven ve kişisel iyi oluşun cinsel doyum üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?
8. Yetişkinlerde cinsel doyum ve kişisel iyi oluşun cinsel özgüven üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Alan yazına bakıldığında yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş kavramlarının farklı değişkenlerle ilişkisinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalar mevcuttur. Fakat ülkemizde yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş kavramlarının bir arada incelendiği çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu üç değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini inceleyen ilk çalışma olması yönünden bu araştırmanın değerli

olduğu ve alan yazındaki bu açığı doldurma açısından katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bunun yanı sıra elde edilen bulguların cinsel danışmanlık sunan uzmanların, cinsel doyum, cinsel özgüven ve kişisel iyi oluş problemi yaşayan yetişkinlerle çalışırken problemi anlamlandırmalarına ve çözümlemelerinde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yetişkinlerin cinsellikten aldıkları doyum ve cinselliğe yönelik özgüvenlerinin kişisel iyi oluşlarını olumlu ya da olumsuz etkilemesi yönünde elde edilecek bulgular temelinde, yetişkinlerin ilişkilerindeki cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş durumlarının belirlenmesinin önemine dikkat çekileceği değerlendirilmektedir.

Tüm insanlığın ortak noktası olan cinsellik konusunda ortaya çıkan problemler özellikle toplulukçu özelliği yüksek olan toplumsal yapıdaki bireylerin kişisel yaşam doyumlarını, kişisel iyilik hallerini etkileyebileceğinden bu konuda yapılan araştırmanın toplum ruh sağlığı açısından değerli olacağı ve cinselliğe bakış açısının yol açtığı ilişkisel problemlerin bilimsel çalışmalarla ortaya konmasının, toplumsal ve kültürel anlamda gerekli değişim için bir kaynak olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin cinsel özgüven ve cinsel doyumlarına yönelik danışmanlık almaları kişisel iyi oluş problemlerini ortadan kaldıracabileceğinden bu bağlamda, üç değişkenin bir arada araştırılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma cinsel birliktelik yaşamış yetişkinler ile sınırlı olacaktır.
- Araştırmada özbildirim ölçekleri kullanıldığından, örneklem grubu tarafından verilen cevapların bireylerin gerçek duygu, düşünce ve davranışlarına dayandığının kabulü de araştırmanın sınırlılıklarından biridir.
- Bu araştırma biyolojik cinsiyeti kadın ve erkek olan bireylerden oluşmaktadır. Trans bireyler dahil edilmemiştir.
- Araştırmada ölçülmek istenen cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş düzeylerine ilişkin bulgular, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ile sınırlı olacaktır.

Tanımlar

Cinsel Doyum: Zevk ve heyecan içeren bir cinsel deneyim sonucunda olumlu duygular yaratan bir orgazma ulaşmak, duygusal ve bedensel haz ile tatmin olmak olarak tanımlanabilmektedir (Pascoal, Narciso ve Pereira, 2013).

Cinsel Özgüven: Cinsel özgüven bireylerin cinsel istek ve duygularını rahatça yaşayabilmeleri, bu konuda cinsel farkındalıklarının olması, cinsel açıdan kendilerini yeterli düzeyde açabilmeleri ve partneriyle cinsel birliktelik yaşayabilme cesaretini gösterebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Çelik, 2012).

Kişisel İyi Oluş: Bireyin kendi hayatı hakkında nasıl hissettiğinin, yaşamındaki alanlarda hissettiği doyumlarının, duygusal tepkilerinin ve genel hayat kalitesinin öznel değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Yousefi ve diğerleri, 2013).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Cinsel Özgüven

1.1.1. Cinsellik Kavramı

Cinsellik Rosen (2000) tarafından bireylerin duygularını paylaştığında karşılıklı zevk aldıkları, iyi oluş durumlarını ve hayattan duydukları memnuniyeti pozitif etkisi altına alan bir işlev olarak tanımlanmaktadır. Cinsellik kavramı ile ilgili alan yazında çeşitli tanımlama bulunmaktadır. Cinselliğin fizyolojik, psikolojik ve sosyal işlevleri tanımlamaların içeriğini oluşturmaktadır. Ancak bu tanımların çoğunda cinselliğin üreme işlevinin dışında sevebilme, sevebilme, onaylanma, kabul etme-edilme ve yakınlık kurma gibi duyguların tatmin edilmesi işlevi belirtilmektedir (Taşkent vd., 2003; akt. Karakurt, 2021). Başka bir deyişle cinsellik bireylerin bedensel haz almanın dışında ruhsal haz almayı da kapsamaktadır (Kerri, 2006; akt. Karakurt, 2021). Ancak genel bir tanımlamayla insanlar cinselliği üremek, haz almak, iletişim ve bağ kurmak, karşılıklı paylaşımda bulunmak için yaşamaktadırlar (Keçe, 2020) Cinsellik kalıplaşmış tanımlamaların ötesinde çok daha kapsamlı ve çok yönlü bir kavram olarak görülmektedir (Arslan, 2021) Cinsellik, hayatın her alanında bireylere eşlik eden, hatta çoğu zaman yalnızca bir eşlikçi olmanın da ötesinde, ekonomi, sanat, sosyal ve dini alanlarda oldukça önemli bir yer tutan, günlük hayatta sıklıkla farklı yüzleriyle karşılaşılan bir fenomendir (Arat, 1995). Başka bir deyişle, cinselliğin bireylerin toplumdaki sosyal yapısını oluşturan, sanatı, yasaları, üretimi, toplumsal değerlerinin niteliğini, cinsiyet rollerini ve evliliği de etkisi altına alan süreçlerine vurgu yapılmaktadır. Kısacası cinsellik, insanın psikolojik sağlığını ve toplumdaki konumunu belirleyen etkiler yaratmaktadır (Şentürk, 2006). Temel olarak yaşamın bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerinin etkileşimi içinde şekillenen cinselliği, Coleman (2007) bir çalışmada biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel olarak üç alt başlıkta ele almaktadır.

Biyolojik bakış açısına göre cinsellik, insanların üremesi için güdüsel bir ihtiyaç şeklinde tanımlanmıştır. Cinselliğe yönelik işlevler, öncelikle merkezi sinir sistemi, beş duyu organı ve genital organları kapsamak üzere tüm bedenin katılım gösterdiği bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kadın ve erkekler arasında, istek ve ihtiyaçların farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Erkek ve kadındaki bu farklılıkların temelinde üremenin farklı

şekilde gerçekleşmesi bulunmaktadır. Bu farklılığın açıklaması biyolojik kurama göre; erkekler doğası gereğince fazla sayılarda sperm üretmesi ancak kadınlarda yumurta üretiminin kısıtlı olması esasına dayandırılmaktadır. Erkek neslini sürdürebilmek için spermlerini yaymayı isterken kadın tam tersine enerjisini saklar ve seçici davranırlar (Atak ve Taştan, 2012).

Psikolojik bakış açısına göre cinsellik; hayvanların yaşadıklarından farklı olarak iç güdülerden ayrışıp, duygu ve düşüncelerle iç içe geçtiği bir bütün olarak tanımlanmaktadır. Cinselliği başlatmak ve sürdürmek için sadece bedensel sağlık ve iyi oluş durumu yeterli olmamaktadır. İnsanların psikolojik olarak da sağlıklı düşünce ve duygulara sahip olması önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Coleman (2007)'a göre cinselliğe yaklaşımımızı ve seçimlerimizi belirleyen şeyler; insanı oluşturan temel tutumlar, kişilik özellikleri, duygular, bilişsel işlevler, geçmiş yaşanmışlıklar, travmalar, öğrenilmiş davranış örüntüleridir. Başka bir deyişle insan psikolojisi cinselliğin yaşanma şeklini, uyarılma düzeyini belirleyen bir faktör olarak etki göstermektedir.

Sosyokültürel bakış açısına bakıldığında cinsel tutumlar cinselliğe yaklaşımımızı ve seçimlerimizi belirlemekle birlikte bireylerin yetiştikleri aile, içinde bulundukları çevre, alt kültürleri, toplumsal yapıları, gelenekleri ve dini inançları da cinsel tutum ve davranışların belirleyicisidir (Coleman, 2007). Cinsel davranışları toplumla ve içerisinde bulunduğu kültürle bağdaşmayanlar kötü ya da hasta olarak kabul edilebilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley 2013: 780). Fiziksel anlamda cinselliğin bütün toplumlarda aynı şekilde algılandığı düşünülmesine rağmen her toplum kendine göre farklı tutumlar ile cinselliği belirleyebilmektedir (Kömürcü, Aksayan ve Yıldırım, 1990). Dolayısıyla bireyin cinselliği ifade etme şekli, kültürel ve ahlaki faktörler çerçevesinde oldukça etkilenmektedir (Schuiling ve Likis, 2006).

Birçok yönü olan cinselliği tek bir başlık altında açıklamak mümkün görünmemektedir. Cinsellik insanların ruh sağlığını, bedensel sağlığını ve kişilerin toplumdaki yerini belirleyici çok yönlü bir unsur olarak açıklanabilmektedir. Kişinin herhangi bir alanda yaşadığı zorluk cinselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireylerin olumsuz yönde etkilenen cinsel yaşamı, cinsel işlev bozukluklarına yol açabilmektedir. Cinsellikte ortaya çıkan cinsel işlev bozukluklarının bireylerin cinsel ilişkiden doyum sağlama düzeylerini negatif yönde etkilediği düşünülmektedir. Cinsel işlev bozukluğu genel

hatlarıyla bireyin cinsel arzusu ve uyarılma halinde belirli bir azalma ve aksaklık olduğu, kişisel yaşamının negatif etkilenmesine sebep olabilen bir tür bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Tehrani, 2012). Cinsel işlev bozuklukları, cinsel yanıt döngüsü evrelerinin (istek evresi, uyarılma, orgazm, doyum), bir veya birkaçının bozulması ile ortaya çıkmakta ve bunun sonucunda her evreye özgü farklı rahatsızlık ve semptomlar gözlemlenmektedir. Bu bozuklukların kadınlar ve erkekler olmak üzere her iki cinsiyette de ortaya çıktığı bilinmektedir (Arslan, 2021).

Sonuç olarak cinsellik, insanın varoluşundan itibaren, doğumdan yaşamın sonuna kadar yaşam içinde önemli konumda yer alan bir parça olarak belirtilmektedir. İnsan, aktif bir biçimde cinsel birliktelik içinde olup olmaması, cinselliğin günlük düşünceler ve duygularının bir parçası olduğunu göstermektedir. Kaygıların, korkuların, hayal dünyasının ve rüyaların temelinde yer alan önemli etkenlerden biridir (Şentürk, 2006). Cinsellik yaşamımızdaki en önemli arayışlardan biridir ve bu da kimle yakın ilişki kuracağımızı, partnerimizin yanı sıra kendimizle ne denli mutlu olduğumuzu etkileyebilmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley 2013: 778). İnsan varoluşunu etkileyen, temel ihtiyaç sayabileceğimiz cinsellik bireylerin istek ve arzusuna yönelik gerçekleşir ve belirli bir döngüsü bulunmaktadır. Kaplan ve ark. (1974) cinsel tepki döngüsünün arzu, heyecan, orgazm ve çözülme olmak üzere dört evreden oluştuğuna işaret etmektedir. Bu cinsel tepki döngüsünün herhangi bir noktasında ortaya çıkan problemler cinsel işlev bozuklukları olarak kendini gösterebilmektedir. Cinsel işlev bozukluğu; cinsel uyarılma, istek ve orgazm olabilme yetisinin sürekli olarak aksaklığa uğraması ya da cinsel birliktelik esnasında acı duyma olarak tanımlanmaktadır. Cinsel yaşamda ortaya çıkan problemlerin kişilerin sosyal ve psikolojik olarak hayatlarını önemli ölçüde etkileyerek kişisel iyi oluş hallerine olumsuz bir şekilde yansıdığı düşünülmektedir. Bu bağlamda cinsel problemlere yol açan faktörlerden biri olarak cinsel özgüven eksikliğine dikkat çekilmektedir. Sağlıklı cinselliğin, bireylerde cinsel özgüven düzeylerine ve cinsel özgüven düzeylerini etkileyen diğer faktörlere bağlı olabileceği belirtilmektedir (Çelik, 2012). Ancak cinselliği ve cinsel özgüven kavramını daha iyi anlamlandırmak için cinsel özgüven kavramını ele alınırken öncelikle özgüven kavramının da ele alınması önemsenmektedir.

1.1.2. Özgüven Kavramı ve Cinsel Özgüven

Özgüven kişilerin doğumundan ölümüne kadar yaşadıkları tüm olaylardan etkilenen, şekillenen ve gelişen bir duygu olarak tanımlanabilmektedir. Kişilerin sürekli değişen yaşam deneyimleri özgüvenlerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşam deneyimleri içerisinde özgüveni düşüren veya arttıran deneyimler yaşanabilmektedir. Özgüven olumlu ve olumsuz deneyimlere yönelik olarak değişken bir duygu olarak ele alınmaktadır (Kurbanoglu, 2004: 140).

Özgüvenin tanımlanmasında, kişinin kendini sevmesi, duygularının farkında olması, kendine inanması ve tanınması, yetenek ve becerilerini bilmesi temel süreçler olarak karşımıza çıkmaktadır. Kasatura (1998)'ya göre kendisini seven ve kendisiyle barışık olan birey kendisine güven duymaktadırlar. Özgüvenin bireylerin doğuşundan itibaren özellikle çocukluk yıllarında gelişme gösterdiği bilinmektedir. Ebeveynlerin çocukluk döneminde çocuklarının gösterdiği özelliklerini tanıyabilmesi, onu doğruları ve yanlışlarıyla kabul etmesi, çocuğun bütün ilgi alanlarına ve duygularına yönelik duyarlı olması ve daha az eleştirel tutuma sahip olmak onun özgüvenini artırma bakımından önemli geçmiş yaşantılardandır (Karabekiroğlu, 2012). Diğer taraftan kişinin çocuklukta ya da süregelen hayatında yaşadığı düş kırıklıkları ve benliğine yönelik olumsuz deneyimler özgüveni azaltır görünmektedir. Özgüven duygusu bireylerin kendi kişisel hayatlarından etkilendiği için bu duygunun gelişimi bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Kişisel gelişimi farklı olan bireylerin bazılarında iç özgüven geliştikçe bazılarında dış özgüvenin geliştiği gözlemlenmektedir. İç özgüven; kişinin kendini tanıması ve benliğinden memnun olması durumudur. Dış özgüven ise bireylerin içlerinde yaşadıkları özgüvenin dışa vurulan görüntüsüdür (Lindenfield, 1997).

Özgüven bireyin tutum ve davranışlarının en önemli unsurudur, aynı zamanda kişinin kendi değerini bilmesi, kendisine karşı pozitif duygular geliştirmesi, kendisini yeterli hissetmesi gibi duygular ile iç içe geçmiş bir olgu olduğu belirtilmektedir (Eldeleklioğlu, 2004). Özgüvenin kişilerde kendisini diğerleriyle iletişim kurmada gösterdiği belirtilmektedir. Özgüveni düşük olan kişiler yaşadıkları olumsuzluklarda kendilerini suçlamaya eğilimlidirler ve bu kişilerin tekrar denemek yerine pes ederek durumunu kabullendikleri görülmektedir. Bunun aksine özgüveni yüksek olan kişiler ise olumsuz bir durum yaşadıklarında bunu çevresel etkenlere bağlayabilmekte ve sonucu değiştirmek

için çaba gösterme eğiliminde olabilmektedirler (Kurtuldu, 2007). Özgüven düzeyi yetersiz olan insanların esasen sevilme ve ilgi görmeyi istediği, ancak karşı taraftan olumsuz bir yanıt almaktan endişelendiği için kaçınmayı seçebildikleri belirtilmektedir. Bu kişiler kendilerini olumsuz yönde etkileyeceklerini düşündükleri durumlardan kaçınarak güvende olduklarından emin olduktan sonra adım atmaktadırlar (Başoğlu, 2007). Bu bağlamda özgüven eksikliği ya da yeterliliğinin insan yaşamının çeşitliliğinde farklı şekillerde ve farklı sebeplerle ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bireylerin tüm ilişkilerini etkileyen bu olgunun, en çok yakın ilişki içerisinde olunan cinsel yaşam üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Yeterli özgüvene sahip olmak bireylerin cinsel istek ve ihtiyaçlarını karşılamaları için gerekli faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir. Yeterince özgüvene sahip kişiler partnerleri ile arzu ve isteklerini konuşurken rahat olmakta aynı zamanda cinsel arzularını diledikleri gibi ifade edip yaşayabilmektedir. Böylece bu bireylerin daha mutlu ve özgür hissettiği bir cinsel birliktelik sürdürebildikleri belirtilmektedir (Çelik, 2012).

Cinsel özgüven kavramı ile ilgili çalışmaların alan yazında oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Ancak cinsel özgüvenin bireylerin yaşamlarında mutlu olmalarını sağlayabilen faktörlerin başında gelen cinsel yaşantılarının kalitesini etkileyen bir unsur olduğu belirtilmektedir (Çelik, 2012). Kendisi, görünümü, cinselliği hakkında negatif düşüncelere sahip olmayan, kendisini ve cinselliğini seven, kendisine güvenen kişinin partnerine de bu sahip olduğu pozitif duyguları yansıtmaktadır (Keçe, 2020: 57). Branden (1969)'a göre cinsel özgüven kişinin kendisini cinsel anlamda yeterli hissetmesi, istek ve arzularını ifade etme ve cinsel birleşme cesaretine sahip olmasıdır. Bu bağlamda cinsel özgüvenin kendini cinsel açıdan açma ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Partnerlerin birbirlerine cinsellikten beklentilerini konuşmalarının, cinsellik ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmalarının cinsel sağlığı olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Kişi cinsel olarak kendini açtığında yaşanan cinsel birlikteliğin farklı bir boyut kazanabileceği ve böylece yaşanan cinsel birliktelikten alınan doyumun artabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede kişi cinsel olarak partnerine kendini açmadığı durumlarda ilişkide bazı problemler ortaya çıkabilmekte ve kişi umutsuzluğa kapılabilmektedir. Cinsel özgüven ile ilgili yaşanan problemlerin bazı cinsel işlev bozukluklarına neden olabildiği bilinmektedir. Cinsel bozuklukların cinsiyete özgü

olduğu görülmektedir. Cinsel işlev bozuklukları DSM-5'te dokuz başlığa ayrılarak tanımlanmıştır.

Bu bağlamda cinsel işlev bozuklukları;

- Erkeklerde düşük cinsel istek bozukluğu,
- Erkeklerde geç boşalma,
- Erkeklerde sertleşme (Eretil Disfonksiyon) bozukluğu,
- Erkeklerde erken boşalma,
- Kadınlarda cinsel ilgi/ uyarılma bozukluğu,
- Kadınlarda pelviste ağrı/ içe girme bozukluğu,
- Kadınlarda orgazm bozukluğu,
- Madde kullanımının veya ilacın neden olduğu cinsel işlev bozukluğu,
- Tanımlanmış veya henüz tanımlanamamış diğer cinsel işlev bozuklukları olarak sıralanmaktadır.

Cinsel işlev bozuklukları biyolojik, psikolojik ya da her ikisini de kapsayan faktörlerden kaynaklanabilmektedir (Morrison, 2014: 351). Psikolojik nedenlere baktığımızda kişinin özgüven problemleri ve cinsel özgüvenleri ile ilgili problemlerinin bu bozukluklara yol açabileceği düşünülmektedir. Cinsel özgüven ile alakalı yaşanan sorunlar ve cinsel işlev bozuklukları sadece kişilerim cinsel deneyimlerinde değil, diğer yaşam alanlarında da etki göstermekte ve duygusal alanda değişikliklere neden olabilmektedir (Bozkurt, 1996; akt. Küt, 2018). Diğer taraftan kişinin yaşadığı duygusal problemler, çevresel etmenler ve fiziksel etmenlerde kişinin cinsel özgüvenini etkilediği düşünülmektedir.

1.1.3. Cinsel Özgüveni Etkileyen Etmenler

Bireylerin cinsel özgüveni birçok faktörden olumlu ya da olumsuz etkilenebilir. Özgüvenin kişiden kişiye değişiklik gösteren bir oldu olduğu bilinmektedir bundan dolayı cinsel özgüveni etkileyen etmenlerde her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkabildiği anlaşılmaktadır (Çelik, 2012). Genel anlamda cinsel özgüveni etkileyen etmenler olarak; cinsel farkındalık, cinsel cesaret, cinsel mitler, utangaçlık, olumsuz aile tutumları,

sosyokültürel nedenler, cinsel travmalar, performans anksiyetesi ve partner ilişkisinin dinamiği kavramları ele alınmaktadır (Keçe, 2020: 120-126).

Cinsel Farkındalık: Bireylerin, cinsel özgüven eksikliğine sebep olan ya da cinsel özgüvenini arttıran faktörlerin farkında olmaları partner seçimi ve partner ilişkilerini, bireysel iyilik hallerini daha iyi algılama ve yönetmelerini sağlayabilmektedir (Çelik, 2012). Bireyin kendisinin ve isteklerinin farkında olması onları dışa vurma için birinci adımı oluşturmaktadır. Kendi istek ve arzularının farkında olan bireyin cinsellikte kendini açığa vurma daha kolay olabilmektedir. Cinsellikte kendini rahatça açığa vuran bireyin özgüveni yeterli düzeyde görülebilmektedir (Çelik, 2011). Farkındalığın büyüme ve gelişmenin temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Cinsel farkındalık bireylerin cinsel olarak kendi yeterliliklerini bilmesi, problem yaşadığı noktalarla barışık olması, partneriyle olan uyumu ve uyumsuzluğu keşfetmesine olanak sağlayabilmektedir (Çelik, 2012) Bu bağlamda cinsel farkındalığın bireylerdeki cinsel özgüveni olumlu olarak etkilediği görülmektedir.

Cinsel Cesaret: Bireylerin hem psikolojik hem de biyolojik problemlerle karşılaştığında bu problemlerle baş edebilmek için olağan ya da olağan dışı davranışlar sergilemeleri gerekebilmektedir. Bu gibi durumlarda yaşamın devamlılığının sağlanabilmesinde ve sağlıklı olarak sürdürülebilmesinde gerekli olan davranış ve tutumların gerçekleştirilmesi, bireylerin cesaretiyle ilişkili olabilmektedir (Çelik, 2012). Bu açıdan bakıldığında cinsel cesaret bireylerin partneriyle yaşadığı ilişkisinde cinsel anlamda atılğan olabilme, kendisini ortaya koyabilme ve samimiyet kurabilme şeklinde tanımlanmaktadır (Çelik, 2012). Partnerler arası cinsel paylaşımların yaşanmış ve yaşanma ihtimali olan cinsel problemleri önleyebildiği düşünülmektedir. Bu açıklama ışığında partnerin birbirleriyle cinsellikleri konusunda paylaşım yapabilmelerini ve cinsel özgüveni etkileyen olgunun cinsel cesaret olduğu anlaşılmaktadır.

Cinsel Mitler: Kişilerin cinsellik konusunda doğru olduğuna inandıkları, çoğu zaman abartılmış, yanlış ve bilimselliği olmayan inanışlarına cinsel mit denilmektedir. Bu düşünce ve inanışlara cinsellikle ilgili hurafeler, uydurmalar veya kurmacalar da denilmektedir (Keçe, 2015). Çeşitli insani aktiviteler gibi cinsel yaşamın da sosyo-kültürel etkilere açık olduğu belirtilmektedir (Dalan, 2020). Cinsel mitlerin, cinsellik ile ilgili kanıtlanmamış ve abartılı inanç ve önyargıları içerdiği bilinmektedir. Toplumun

hayal gücü ile şekillenen cinsel mitlerin kişilerin cinsel yaşamlarını ve cinselliğe olan tutum ve davranışlarını şekillendiren en önemli faktörlerden olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle kişilerin cinsel bilgilerinin ve cinsel mitlerinin (yanlış inanış) cinsel işlev bozukluklarına sebep olabileceği belirtilmektedir (Kırlı ve Kocagöz, 2008). Aynı zamanda cinsel mitlerin kişilerde yüksek standartları teşvik ederek cinsel özgüven probleminin temelini oluşturduğu düşünülmektedir.

Cinsel Utangaçlık: Cinsel utangaçlık cinsellik ile ilgili durumlar içerisinde rahat olamama, çekingen hissetme ve çekingen davranma olarak belirtilmektedir (Van Lankveld, Geijen ve Sykora, 2007). Utangaçlığın kişinin değerlendirilme kaygısının yoğun olduğu durumlarda ortaya çıktığı bilinmektedir. Özellikle cinsel aktivitelerde ve mahrem konularda utangaçlığın daha fazla gün yüzüne çıktığı belirtilmektedir (Zimbardo, 1986). Utangaçlık duygusunun güven duygusuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Kendisine ve performansına güvenmeyen kişiler utanç duygusu etkisinde cinsellikten kaçabilmekte ya da cinsel konularda rahatsız, sıkılgan davranarak heyecanlarını kontrol ettikleri için gerçek bir cinsel doyuma ulaşamamaktadırlar (Keçe, 2020: 124). Cinsel heyecan ve hazlarını bastıran, engelleyen kişilerin zamanla cinsel özgüvenlerini de kaybettiği düşünülmektedir.

Olumsuz Aile Tutumları: Aile tutumları tüm ailenin dinamiğine göre farklı şekillenmekle birlikte bazı aileler katı ve sert tutumlar benimseyebilmektedir. Oldukça katı ve kuralcı çevrede yetiştirilerek cinselliğin bir tabu olarak öğretilmesi aynı zamanda karşı cins ile olan ilişkilerin yasaklı olması, bireylerin kendi cinsel yaşamlarından utanç ve suçluluk duymalarına neden olabilmekte, dolayısıyla da cinsel özgüven gibi problemlere yol açabilmektedir (Keçe, 2020: 120).

Sosyokültürel nedenler: Toplumda cinselliğin anlamı ve içinde bulunulan toplumun cinselliğe bakış açısı, değer yargıları, tutumları ve inançları cinsel özgüveni etkileyen temel sosyokültürel nedenleri oluşturmaktadır. Yetiştığımız toplumun biz insanların bilinçaltı kayıtlarını oluşturdukları bilinmektedir. Cinsellikle ilgili edindiğimiz bilinçaltı kayıtlarımız biz farkında olmadan cinsel özgüvenimizi etkileyebilmektedir (Keçe, 2020: 107).

Cinsel Travmalar: İlk çocukluk yıllarında cinsel açıdan kötü davranılmış, saldırı, enest, tecavüz ve taciz gibi cinsel travmalar cinsellik algısını zedeler ve cinsel özgüven problemlerine de yol açabilir nitelikte olduğu belirtilmektedir (Gençtarıh, 2019).

Performans Anksiyetesi: Cinsellikte başaramama korkusu genellikle cinsel sorunların temelinde yer almaktadır (Keçe, 2020: 118). Kişi karşısındaki insan için yeterli olamayacağı düşüncesiyle cinsel birliktelik esnasında yaşanan zevkten çok sergilediği performansına odaklanabilmektedir. Böylece kişide baskı ve stres ortaya çıkabilmekte ve bazı cinsel işlev bozuklukları oluşabilmektedir. Bu bağlamda kişinin performansı hakkında endişeye sahip olması onu cinsel yakınlaşma esnasında geri çekilmesine neden olabilmekte yani cinsel özgüvenini etkileyebilmektedir (Çelik, 2012).

Partner İlişkisi Dinamiği: Partnerler arası ilişkinin dinamiği cinsel birlikteliğin işleyişini de etkileyebilmektedir. İlişki içerisinde çıkan çatışmanın çözüme kavuşturulamaması, iletişim problemleri, güven sarsıcı problemlerin yaşanmış olması ve duyguları dışa vurmadaki farklılıklar cinsel problemlere de yol açabilmektedir. Partnerin birbirlerine karşı anlayışları ve problem çözme becerileri cinsel özgüveni arttıran ve cinsel problemleri çözmeye yarayan olgular olarak değerlendirilmektedir. (Keçe, 2020: 119).

1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar

Her zaman insan hayatında soru işaretleri bırakan cinselliği ve cinsel davranışları açıklamaya çalışan çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Cinsellik ve cinsel davranışlar, cinsel özgüveni de içerisinde barındırmaktadır. Cinsellik ile ilgili tutum ve davranışları açıklamaya çalışan ilk kuramlardan birisi Freud'un (1856-1939) geliştirdiği psikanalitik kuramdır. Freud kuramında gelişim dönemlerini ele almış ve 3-5 yaş arasındaki dönemin de cinsel kimlik gelişimi açısından önemini vurgulamıştır. Cinsel kimlik gelişiminin yetişkinlikteki cinsel davranışları etkilediği belirtilmektedir (Foucault, 2003: 122-287). Kişilerin 3-5 yaş arası cinsel gelişim evrelerinden herhangi birinde yaşadığı takılmanın, cinsel davranış problemlerine yol açabildiği görülmektedir (Çeri, Yılmaz ve Soykan, 2008). Kişi bu dönemlerin birinde katı ebeveyn tutumuyla karşılaştığında cinsel özgüveninde zedelenmeler meydana geldiği bilinmektedir.

Bir başka açıklayıcı kuram olarak sosyal öğrenme kuramı ise; cinslere bağlı olan kimliğin geliştirilmesi konusunda çocukluk döneminde gerçekleştirilen pekiştirme ve taklit önemli unsurlardandır. Çocuklar eş cinse sahip ebeveynlerinin davranış ve tutumlarını model alırlar. Cinsine uygun davrandıklarında ödüllendirilir, davranmadıklarında ise cezalandırılırlar. Bu bağlamda çocuk ödül ve cezalarla, pekiştirdiği ya da bastırdığı, yaşamak istediği cinselliği gün yüzüne çıkarmakta ve partneriyle paylaşmakta zorluklar çekebilmektedir. Çocukluk döneminde cezalandırılmış cinsel davranışlar yetişkinlikte cinsel özgüven problemlerine yol açabilmektedir (Doğan ve Küçükgöncü, 2009).

Davranışçı öğrenme kuramına göre cinsel davranışlar tüm diğer davranışlar gibi öğrenilmektedir. Yani kişi cinselliğin konuşulmadığı bir ortamda ve cinsel istek ve arzuların ayıpladığı bir toplumda yetiştiğinde cinsel özgüven problemlerinin ortaya çıkması olası bir durumdur. Kişiler cinsel bir duruma ve düşünceye karşı bu şekilde koşullu anksiyete tepkisi gösterebilmektedirler (Kinsey, Pomeroy ve Martin, 2003).

Günümüze daha yakın ortaya çıkmış kuramcılar olarak Masters ve Johnson (1994)'a göre cinsel işlev bozukluklarının nedeni performans kaygısı, iletişimdeki yetersizlikler ve cinsel faaliyet boyunca izleyici rolünü gösterme durumudur. Çocukluk yaşantıları, aile ortamı, cinsel bilgi eksikliği ya da yanlış bilgilerin öğrenilmesi, kişinin kendi bedeniyle ilgili olumsuz düşünce ve inançlarının bulunması, partnerler arası cinsel uyumsuzluk ve özgüven eksikliği gibi unsurlar etiyolojide yer alan etmenler olarak sıralanmaktadır (İncesu, 2004).

1.1.5. Cinsel Özgüven ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Cinsel özgüven ile ilgili alan yazın incelendiğinde ilgili çalışmaların yetersiz ve yoğun olarak mevcudiyeti olmadığı görülmektedir. Var olan sınırlı sayıdaki çalışmalar üzerinden cinsel özgüven değişkenine değinilecektir. Cinsel özgüven değişkenini etkileyebilecek alt boyut olan cinsel açıdan kendini açığa vurma değişkeni ile ilgili de araştırmaların bulunmadığı ancak kendini açığa vurma ile ilgili araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Bu kısımda kendini açığa vurma ile ilgili araştırmalara da değinilecektir.

Dizmen (2006) kendini açma ve açılan konular, açılan bireyler, cinsiyet, sınıf, okul türü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yaptığı çalışma sonucu kız olan öğrencilerin kendilerini açma düzeylerinin erkek olan öğrencilerinkinden daha yüksek olması

sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenciler arasında en çok açılan konuların hobiler ve ilgi alanları, en az açılan konuların ise cinsellik ile alakalı olması durumu saptanmıştır.

Yılmaz (2010) yaptığı araştırmada üniversite düzeyinde öğrencilerin kişilerarası ilişki tarzları ile kendini açma düzeylerini incelemiştir. Araştırmada cinsiyetler arası yapılmış karşılaştırmada, erkek öğrenciler kız öğrencilere göre dışadönüklük alt boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip olmuşlardır. Kişiyi açılma alt boyutunda ise kız öğrenci katılımcıların erkek öğrenci katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Kişilerarası ilişki tarzları ile kendilerini açma arasında düşük seviyede olumlu ve anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır.

Çelik (2012) cinsel özgüven ve evlilik yaşam doyumu üzerine yürüttüğü çalışmasında cinsel özgüven ile evlilik yaşam doyumları arasında pozitif ilişkinin var olduğunu bulmuştur. Evlilik yaşam doyumunun doğrudan cinsel özgüveni pozitif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada cinsel özgüvenle cinsel utangaçlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda cinsel utangaçlığın evlilik yaşam doyumunu da negatif bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Sonuç olarak cinsel özgüven ve evlilik yaşam doyumu cinsel utangaçlık tarafından doğrudan ve dolaylı olarak yordanmaktadır.

Gürer (2019) evli bireylerde eşe kendini açma üzerine yürüttüğü çalışmasında %57,8 kadın ve %42,2 erkek olmak üzere 289 evli birey ile çalışmıştır. Araştırmada cinsel davranış rahatlığının ve aynı eşi tercih etme değişkenleri ile evli kişilerin eşlerine kendini açmaları durumunu etkilediğı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir sağlayıcı bir iş, aile üyeleri, aile aylık geliri, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşler arası yaş farkı, ev işlerinde eş yardımı ve eşin kök aile müdahalesi değişkenlerinin evli bireylerde eşlerine kendini açma düzeyini etkilemediğı ortaya çıkmıştır. Evlilik doyumu ve eşe kendini açmaya ilişkin bulgulara göre; bu değişkenlerin arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü olan ilişki saptanmıştır. Araştırmanın sonucunda evli bireyler evlilik doyumu ve eşe kendilerini açmaya ilişkin yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin vurgusunu yapmıştır.

Karagöz'ün (2021) toplumsal cinsiyet rollerini cinsel doyum ve cinsel özgüven ile ilişkilendirdiğı çalışmasında 18-55 yaş arasında 230 kadın ve 183 erkek olarak toplam 413 katılımcı yer almıştır. Cinsel özgüven ve cinsiyet farklılıkları ele alındığında kadın ve erkeklerin cinsel özgüvenlerinde farklılık saptanmamıştır. Medeni durum değişkenine

bakıldığında, bekar olan ve aktif bir cinsel hayata sahip olan bireyler, cinsel özgüven düzeyi bakımından evli olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli ya da evli olmayan aktif bir cinsel hayata sahip olan kişilerin cinsiyet rollerinde daha geleneksel tutuma sahip olmaları cinsel doyumlarının ve cinsel özgüvenlerinin düşük olması sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada evli ve evli olmayan, sürekli cinsel yaşantıya sahip olan kişilerin toplumsal cinsiyet rolleri gereğince daha geleneksel bir tutuma sahip olmaları cinsel doyum düzeylerini ve cinsel özgüven düzeylerini negatif etkilediği bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada Uğur (2022) eşe kendini açma ile ilgili inceleme yapmıştır. %62,2 kadın ve %37,8 erkek olmak üzere toplam 336 evli bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada eşe kendini açma ve evlilik doyumunu ilişkisinde aktör etkilerinin anlamlı olduğu, kadının ve erkeğin eşe kendini açmasının evlilik doyumlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir. Cinsiyet değişkeni ele alındığında kadının eşe kendini açmasının erkeğin evlilik doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Uğur (2022) eşe kendini açmanın karşılıklı olarak yüksek olduğu çiftlerde, eşler karşılıklı olarak en özel duygularını, fikirlerini, beklentilerini ve isteklerini eşlerine aktaracağını belirtmiştir.

1.2. Cinsel Doyum

Alan yazında cinsel doyum kavramının birçok tanımı bulunduğu görülmektedir. Cinsel doyum genel anlamda bireylerin cinsel birlikteliklerinden duydukları tatmin ve haz duygusu olarak açıklanmaktadır (Erdinç, 2018). Keçe (2020)'ye göre cinsel doyum kişinin boşalma ve orgazm olduktan sonra cinsel anlamda doyduğunu hissetmesi, yani başka bir cinsel aktiviteye ihtiyaç duymamasıdır. Çeşitli araştırmacılara göre kişinin cinsel ilişkisinin boyutuna yönelik kendi kişisel değerlendirmesinde olumlu ve olumsuz yönlerini irdelemesinden kaynaklanan duygusal bir tepki olarak cinsel doyumun tanımlandığı görülmektedir. Begdeş (2021) 'e göre cinsel doyum çok boyutlu bir deneyim olarak kişisel tutum, düşünce, inanç ve duygu gibi bileşenlerden oluşmaktadır. Cinsel doyum bireyin biyolojik ve psiko-sosyal durumundan etkilenmektedir (Yıldırım, 2019).

Cinsel doyum ilişkilerde cinselliği ve cinsel olmayan tarafları da ortaya çıkarmaktadır (Yıldız, 2014). Cinsel doyumun partnerlerin ilişkilerinin temelini oluşturması ve partnerlerin birbirlerine duygularını ifade etmesi bakımından yardımcı olduğu belirtilmektedir (Pascoal, Narciso ve Pereira, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (2010)'ne göre

iletişim, cinsel konular açısından önemli bir değişken olmakla birlikte kişilerin cinsel doyumları üzerinde de etki sahibidir. Başka bir deyişle partnerlerin ilişki memnuniyetinin, cinsel birlikteliklerindeki memnuniyet ve doyum hissini de beraberinde getirdiği anlaşılmaktadır. Çoğu araştırmalar ve cinsel terapi ile ilgili kaynaklarda cinsel doyum ve orgazmın birbirine karıştırılmaması gerektiği belirtilmektedir. Orgazmın yalnızca cinsel doyumun bir aşaması olduğu bilinmektedir, aynı zamanda cinsel doyum yaşamanın da tek şartı orgazm olabilmek değildir. Örneğin Karakuş (2019)'a göre kadınlar için cinsellik, ilişkisel boyutlarda (yakınlık, samimiyet sevgi, aşk vb.) yaşanmaktadır. Bu bağlamda kadınların orgazm yaşamalarına rağmen ilişkisel boyutlarından tatmin olmadıklarında cinsel doyum hislerinin oluşmadığı anlaşılabilmektedir. Ancak bu sadece kadınlarda ortaya çıkan bir durum değildir, karşılıklı olarak istenen ve cevaplanan her temasın, cinsel doyumunu yaratabildiği belirtilmektedir (elik, 2012). Cinsel doyum hakkında yapılan çalışmalar, cinsel doyumunu, artan benlik saygısı, sağlıklı eğilim, yaşam doyumunu, sevillebilirlik, duygusal ve ilişkisel tatmin ile genel mutluluk hali ile ilişkilendirmişlerdir (Stephenson ve Sullivan, 2009). Her bireyin cinsel ilişkiden duyduğu tatmin ve zevk düzeyinin farklı olduğu düşünülmektedir, bu yüzden cinsel doyum üzerinde kişisel farklılıklar; bireylerin yaşı, kadın ve erkek oluşu, sosyal ilişkileri, cinsel tecrübeleri ve yaşam koşulları olarak ele alınabilmektedir.

Cinsel doyum ile ilgili tanımları araştırdığımızda, cinsel doyumunu etkileyen çeşitli boyutlar karşımıza çıkmaktadır. Cinsel doyumun araştırılan üç boyutu olduğu belirtilmektedir: Birinci boyut, bireylerin cinsellikle ilgili bedensel ve psikolojik tutumlarını içermektedir. İkinci boyut, bireylerin yakın ilişkilerdeki yaklaşım ve dinamiklerini içermektedir. nc boyutta ise, sosyokültürel faktörlerin cinselliğin üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Bu boyutlar ve bunlar ile ilişkili faktörler cinsel doyumunu yaşama ve algılamayı da etkilemektedir (Karaoğlu, 2019). Cinsel doyumunu eksiksiz anlamının bir yolunun da insanın cinsellik modellerine bakmak ile mümkün olduğu belirtilmektedir. İnsan cinselliği modellerinin cinsel tepkiyle ilişkili süreçleri açıkladığı belirtilmiştir (Kapıcı, 2021).

İnsan cinselliği Masters ve Johnson (1994)'un yaptığı çalışmalarda cinsel tepki süreçleriyle açıklanmıştır. Bu çalışmalardan ortaya çıkan bulgular sonucu Masters ve Johnson'ın cinsel tepkileri dört evrede değerlendirdikleri görülmektedir. Bu evrelerin ilki

uyarılma evresidir: uyarılma evresinde cinsel istekle beraber erotik duygu ve düşünceler ile cinsel gerginliğin ortaya çıkışı görülmektedir. Cinsel gerilim ve heyecan arttıkça bir sonraki evre olan Plato evresi ortaya çıkmaktadır: Plato evresi uyarılmanın sürdüğü ve cinsel ilişkinin en aktif olduğu evredir ve uyarılma sürdürülmektedir. Haz ve gerilimin artması diğer bir evre olan orgazm evresine kadar devam etmektedir. Orgazm evresi: diğer evreler ile kıyaslandığında daha kısa olan evredir. Cinsel haz durumunun en fazla yaşandığı ve kişilerce hissedildiği dönem olan orgazm evresi boşalma ile son bulmaktadır. Boşalmayı içeren son evre ise çözülme evresidir. Daha önceki evrelerde artan cinsel gerilim gevşemeye başlamaktadır, ilk evreden itibaren ortaya çıkan fizyolojik değişimler tekrar kaybolmaktadır (İncesu, 2004).

1.2.1. Cinsel Doyumu Etkileyen Etmenler

Cinsel doyum problemlerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Genel olarak ele aldığımızda kişilerin cinselliğe yüklediği anlam, sosyal roller, partnerler arasındaki yaş farkı, eğitim düzeyleri, ruh sağlığı, kişilerarası iletişim becerileri, sosyal inanç ve tutumlar, ekonomik düzey ve yaşam kalitesi gibi faktörler cinsel doyumunu etkilemektedir (Tehrani vd., 2012).

Cinselliğin tatmin edici olması, yani doyumunun sağlanması, bireyin genel mutluluk halinin ve sağlık durumunun önemli bir bileşenidir ve partnerler arası yaşanan ilişkiler kapsamında duygusal, fiziksel sağlık durumuda önemli etkisi bulunmaktadır (Bridges vd., 2004). Kişilerin cinsellikten doyum sağlayabilmesi için cinsellik hakkında bilgi sahibi olması gerektiği düşünülmektedir. Kişilerin cinsellik hakkında sahip olduğu bilgiler ve cinselliğe yönelik olan beklentileri de cinsel doyumunu etkilemektedir. Gerçek dışı beklentilere sahip olmak yaşanan cinsel ilişkide kişiyi memnun etmemekle birlikte cinsellikten alınan doyumunu da etkileyebilmektedir (Şahin ve Kayır, 2001). Alan yazında cinsel doyuma etkisi olan bazı etmenler yer almaktadır. Bunlar cinsel ilişkinin sıklığı, iletişim, doyum, kaçınma, dokunma olarak kaynaklarda karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda boyutlara etki gösteren etmenler cinsel doyumun algılanması, deneyimlenmesi açısından etkilemek ile birlikte cinsel doyum düzeyini de belirlemektedir (Karaoğlu, 2019).

Görünüş Memnuniyeti: Kişinin bedenine, fiziksel özelliklerine yönelik algı ve imgesi cinsel ilişkilerdeki etkinliği ve doyumunu etkileyebilmektedir. Beden imajı; kişilerin fiziksel özelliklerine yönelik duygu, düşünce ve davranış, tutum ve inançlarını algıladıkları çok boyutlu bir kavram olarak açıklanmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Totan, 2011). Çağdaş toplumda dış görünümün kişiye sosyal anlamlar yüklediği bilinmektedir. Kişinin kendi bedenine yönelik imgesi, bedeni ve dış dünya ile ilişkisi kapsamında yaşamı boyu şekillenmektedir (Haavio, Mannila ve Purhonen, 2001). Beden imajı kavramını toplum kendi değerleri ve normları ile belirlemektedir. Çağdaş toplumun etkili algı yöneticisi olan medyanın, gençlerin üzerinde cinselliğin doyum sağlayabilmesi için mükemmel bedene sahip olma gerekliliğini sunduğu sıklıkla gözlemlenmektedir. Genel güzellik veya mükemmellik algısına sahip olmayan bireyler olumsuz beden algısına sahip olabilmekte ve bireyin kendisini ve öz değerlendirmesini etkileyebilmektedir. Beden imajı olumlu olan kişilerde ise diğer kişilere göre cinselliğe daha açık olarak bu deneyimi yaşama durumu ortaya çıkmıştır (Durukan, 2018).

İlişki/Evlilik Uyum: İlişkiler kişinin mutluluğunun sağlanmasında ve kişilik gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Durukan, 2018). Sosyal bir varlık olarak tanımlanan insan, hayatını diğerleri ile iletişime geçerek sürdürmektedir. İlişki yoluyla bireyler sevmeye, sevilme, güvende olma, kabul edilme ve cinsel dürtülerin giderilmesi gibi temel fizyolojik, psikolojik ve toplumsal gereksinimlerini sağlamaktadırlar. Evlilik uyumu, çiftlerin kendi aralarında pozitif duygu ve düşüncelere sahip olarak sağlıklı iletişim kurması, problem çözme yetileri ve beraber zevk aldıkları etkinlikleri yapabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, Şafak ve Arkar, 2014).

Alan yazında evlilik ve ilişki uyumuna yönelik birçok çalışma yer almaktadır. Bu çalışmalarda genel anlamda evlilik/ilişki doyumunu etkileyen değerler olarak; partnerinden destek görme, partnerini mutlu etmek için istekli olma, ilişkide/ evlilikte süreklilik, manevi olan değerler, bağlılık düzeyleri, cinsel açıdan sadakat, ilişki içerisinde iyi bir arkadaş olma ve affedicilik yer almaktadır. Evli olsun veya olmasın, çiftlerin iyi cinselliğe sahip olmalarının anahtarının iletişim olduğuna işaret edilmektedir (Ford, 2019: 51). İlişki/evlilik uyumunun arzu ve beklentilerin partnerlere ne derecede iletildiği ve buna karşılık alındığının yanı sıra ilişkinin gönüllü niteliklerinin dengede olmasıyla bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Karakuş, 2019). Partnerler arasında etkili iletişimin gelişmesi, ortak değer ve amaçlara sahip olmaları, karar verme sürecini birlikte

yürütmeleri, uyumlu olmaları bakımından gerekli olan evlilik uyumunu etkilemektedir (Bal vd., 2018).

Psikolojik İyi Olma Hali: Brandburn ilk olarak psikolojik iyi oluşu olumlu olan duyguların olumsuz duygular üzerinde baskınlık kurması olarak tanımlamıştır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016). Okçi (2017)'ye göre psikolojik iyi oluş, kişilerin yaşam standartlarını ve davranışlarını doğrudan etkilediği görülmektedir aynı zamanda kişinin psikolojik iyi olma hali, olumlu düşünceleri arttırmasıyla bilişsel ve duygusal bileşenler ile yaşam memnuniyeti ve pozitif duygu durumlarını güçlendirmektedir.

Alan yazına bakıldığında psikolojik iyi oluş modelinin, altı alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Ryff (1989) tarafından önerilen tüm bu bileşenler, kişinin bulunduğu yaşa kadar yaşadığı olayların ya da kendisine ait pozitif değerlendirmelerin, sağlıklı bir şekilde sürekli olarak gelişmesi inancı, kişisel gelişim, kişinin hayatının anlamlı ve uygun olmasının kabulü, hayat amacı, insanlarla olan ilişkilerinde samimi olma ve güven duygusu, çevresindekilere karşı olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet kabiliyeti ve kendi kendine karar alabilme, özerklik becerisini içerisinde barındırmaktadır (Ryff, 1989; Ryff vd., 1999). Bu altı alt boyuttan anlaşıldığı üzere diğerleriyle olan olumlu ilişkiler, kişinin tüm sosyal hayatını içermektedir. Bu sosyal yaşam içerisinde cinsellik de önemli bir yer almaktadır. Yaşam boyu kişilerin edinmiş olduğu cinsel deneyimler doyumlu ve memnun edici nitelikteyse, kişide partnerine karşı iletişimi olumlu duruma getirme ve doyumu arttırma açısından etkili olmaktadır (Okçi, 2017).

Yaşam Kalitesi: Yaşam kalitesi oldukça geniş ve kapsamlı bir kavram olarak bilinmektedir. Ancak genel anlamda yaşam kalitesi kişisel iyi oluşun bir ifadesi olarak belirtilmektedir. Yaşam kalitesi mutluluğun ve doyumun fizyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal faktörlerle ilgili olarak kişisel algılanışı şeklinde tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Kişinin tutum ve davranışları devamlı değiştiğinden, yaşam kalitesi olgusunun da değişim gösterdiği anlaşılmaktadır.

Diener ve ark. (2003) çalışmalarında yaşam kalitesinin yükseklik oranının psikolojik iyi olma halini de o oranda etkilediğini bulmuştur. Kişilerin cinsel yaşamları, cinsellik konusundaki tutum ve davranışları da yaşam kalitesi üzerinde etkili olan etmenler arasında yer almaktadır. Cinsel yaşamından memnun olan partnerlerin günlük yaşamları da olumlu yönde etkilenmektedir. Kişi cinsel yaşamından memnun olmadığında

partnerler gündelik yaşamda olumsuz etkilenmekle beraber bu durum psikolojik problemlere de yol açabilmektedir (Durukan, 2018). Bu açıklamalardan cinsel doyum ve tatminin kişilerin yaşam kalitesini arttırdığını söylemek mümkündür. Keçe (2014)' e göre cinsel doyum, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini olumlu yönde etkilemekte ve yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilemektedir. Sevgi dolu, cinsel açıdan doyurucu ilişkiler mutluluğumuzu büyük ölçüde etkilemekle beraber bu tip bir ilişkide olmadığımızda genellikle böyle bir ilişkinin arayışına büyük bir zaman, çaba ve duygusal enerjimizi harcadığımız belirtilmektedir (Butcher, Mineka, ve Hooley, 2013: 778).

1.2.2. Kuramsal Yaklaşımlar

Freud (1905)'un öncüsü olduğu psikoanalitik kuram cinselliği ve cinsel aktivitelerden alınan doyumunu açıklayan derin nitelikte bilgileri bize sunmaktadır. Geleneksel psikoanalitik kuramda yaşanan cinselliğin işlevine yönelik problemler kişilik gelişiminde patolojik bir süreci ifade ettiği belirtilmektedir (Leiblum, 2007) Freud'a göre babaya duyulan cinsel arzunun oluşturduğu suçluluk, kastrasyon fantezileri ve bilinçdışı korkulardan kaynaklanan gelişimsel durma yaşanabilmektedir. Cinsel ilişki sırasında doyumunu ifade etme şeklinin çocukluk yıllarından gelen bilinçdışı unsurlarla şekillendiği düşünülmektedir. Nesne ilişkileri kuramının da Freud'un psikoanalitik kurama dayalı ilkeleri ve teknikleri kullandığı belirtilmektedir (Öztürk, 2014). Nesne ilişkileri kuramına göre erken dönemdeki çocuk-ebeveyn etkileşimleri mevcut cinsel problem ve zorlukların temelini oluşturmaktadır (Long, Burnett ve Thomas, 2006).

Albert Bandura'nın öncüsü olduğu bilişsel-sosyal öğrenme kuramına göre öğrenme, diğerlerinin davranışlarını gözlemleyerek, bu davranışları modelleyerek ve analiz ederek gerçekleşmektedir (Güneş, 2021). Bu bağlamda etrafımızdaki diğerlerinin cinsel tutum ve davranışlarının doğrudan gözlemlenmesinin kişilerin cinselliğe bakış açılarını etkilediği düşünülmektedir. Geçmişten günümüze medyada değişen cinsellik sahnelerinin, gençlerin cinselliğe yönelik daha açık ve izin verici davranış ve tutumlar geliştirmesinde etkili olduğu tahmin edilmektedir. Kişilerin cinsel anlamda daha izin verici ve açık olmalarının cinsel doyumları üzerinde olumlu etki gösterdiği düşünülmektedir.

Bilişsel davranışçı kurama göre sorunlu davranışlar kişilerin çevrelerine tepki verme şeklinin bir sonucudur (Long, Burnett ve Thomas, 2006). Bu kuram davranış örüntülerinin öğrenildiği ve bu öğrenmenin geri alınabilecek bir durum olduğunu öne sürmektedir (Öztürk, 2014). Bilişsel kuram işlevsel olan ve işlevsel olmayan tüm davranışların inanç sisteminin etkisi altında olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda geçmişteki davranış örüntülerinde cinsel öyküleri bulunan insanlar bazı cinsel davranışları öğrenmiştir ve bu davranışların temsili öğrenme deneyimleri yoluyla değiştirilebilir durumda olduğu anlaşılmaktadır.

Masters ve Johnson (1994) tarafından ortaya çıkarılan günümüz yaklaşımları yine davranışçı bakış açısına dayanmakla beraber partner ilişkilerine odaklanması bakımından psikoanalitik ve diğer davranışçı yaklaşımlardan farklılık göstermektedir. Burada önemli olanın cinsel problemlere bireyin duyarlılığı, yakın ilişkileri oluşturma ve sürdürebilme becerisi, tıbbi ve psikiyatrik bazı rahatsızlıklara kişilik ve biyolojik eğilim olarak belirtilmektedir (McCabe vd., 2010). Cinsel sorunları başlatan faktörlere başlatıcı faktörler denilmektedir. Cinsel yaşantıdan doyum alamamak, ilişki problemleri, partnere karşı güvensizlik başlatıcı faktörlerdendir (McCabe vd., 2010). Başlatıcı etkenlere sürdürücü etkenler eşlik ettiğinde problem süregelen hale gelmektedir (Öztürk, 2014). İlişki çatışması, partner uyumsuzluğu, cinsel çekimin kaybolması, partnere güveni kaybetmek gibi sürdürülebilir faktörler sorunu arttırarak devam ettirebilmektedir (McCabe vd., 2010). Öztürk (2014)'e göre her bir hazırlayıcılık, başlatıcılık, sürdürücülük ve durumsallık gösteren etmenler bireylerin veya partnerlerin doyumlu ve aktif olan bir cinsel yaşam sürdürebilme yeteneğini etkilemektedir.

1.2.3. Cinsel Doyum ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Cinsel doyumun konu edinildiği araştırma bulgularına bakıldığında cinsel özgüvene kıyasla daha fazla ve yoğun çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Konuya ilişkin benzer çalışmalara yakın tarihten sıralanarak değinilmiştir:

Öztürk (2014) cinsel problemler sebebiyle İzmir Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde jinekoloji ve üroloji polikliniklerine başvuru yapan ve cinsel işlev bozukluğu tanısına sahip 78 evli kadın ve 23 evli erkek ile bu kişilerin eşleri kapsamında araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma cinsel işlev bozukluğu tanısı alan çiftlerde mizaç ve karakter boyutları ile evlilik uyumunun cinsel doyum arasındaki

ilişkilerini ortaya çıkarmak için yapılmıştır. Çalışmada cinsel işlev bozuklukları ve genel anlamda cinsel işlevin hem kişilik özelliklerinden hem de evlilik ilişkisi bakımından etkilendiğini göstermiştir. Cinsel doyumun öncül etmenleri ile evlilik uyum düzeyi ve cinsel doyumun düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin olduğu, cinsel işlev bozukluğu tanısı alan çiftler ile almayan çiftler arasında mizaçları ve karakter özellikleri evlilik uyumu açısından farklılıklarının olduğunu ve genel olarak cinsel işlevler ile mizaçları ve karakter özellikleri ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Evlilik uyumu ile mizaç ve karakter özellikleri bakımından etkilenirken, cinsel işlev bozukluğu sadece evlilik uyumu bağlamında sevgi gösterme, partner doyum ve bağlılık alt boyutları tarafından etkilendiği ortaya çıkmıştır. Çalışmada cinsel işlev bozuklukları ve genel olarak cinsel işlev hem kişilik özellikleri hem de evlilik ilişkilerini doğrudan etkilediği saptanmıştır.

Okçi (2017) farklı cinsel yönelimlere sahip 90 gönüllü katılımcı ile cinsel yönelim ile bağlanma stilleri, cinsel doyumları ve psikopatolojileri yönünden değerlendirilmesine yönelik çalışma yapmıştır. Çalışmasında cinsel yönelim ile ilgili sonuçlar genellikle heteroseksüel gruba hitap ettiğinden karşılaştırma genellikle bu bağlamda yapılmıştır. Cinsel doyum ölçeğinde her üç boyutu ve toplam puan durumu erkek katılımcılarda, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Cinsel doyum düzeyi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark göstermemiştir. İlişki durumuna göre ise partneriyle birlikte yaşadığını ifade eden kişilerde, çalışmadaki bütün boyutlar ve evli çiftlerde toplam cinsel doyum puanının daha yüksek düzeyde olduğu sonucunu ortaya çıkmıştır. İlişki durumu ele alındığında cinsel doyum düzeyleri gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın sonucunda homoseksüel bireylerin yaşadığı problemlerin tespit edilmesi kadar, sorunlar ile baş etme becerileri, cinsel doyum düzeyleri, psikopatolojik durumları ve bağlanma stilleri bakımından değerlendirilmesinin önemli olduğu ve tespit edilen problemlere çözümler geliştirilebilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır.

Türegün (2017) yaptığı araştırmada 200 kadın, 200 erkek olmak üzere 400 yetişkin birey ile yetişkinlerdeki cinsel doyum ile suçluluk ve utanç arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Çalışmada kadınların suçluluk ve utanç puanlarının erkeklerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Yetişkinlerde utanç duygusu cinsel doyumunu olumsuz olarak etkilemekte ve cinsel işlev bozukluğuna yol açabilmektedir. Yetişkinlerin utanç düzeyi;

doyum, dokunma ve kaçınmayı anlamlı olarak attırmakta, cinsel doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir. Ancak yetişkinlerin medeni durumunun cinselliklerini etkileyen bir dinamik olmadığını saptamışlardır.

Kara (2019) gerçekleştirdiği çalışmada cinsel doyumunu etkilediği düşünülen beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı incelenmiştir. Çalışma 50 kadın, 54 erkek olmak üzere 104 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında katılımcıların bedenlerine yönelik olan pozitif algıları arttığında cinsel doyumlarının da artış gösterdiği saptanmıştır. Bu bağlamda genç yetişkinlerin bedenlerine yönelik algıları ile cinsel doyumları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Erkek ve kadınların cinsel doyumları ile bedenlerine yönelik olumlu algıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Haavio ve Purhonen, 2001).

Şık (2019) cinsel doyum ile ilgili yaptığı araştırmada çocukluk çağı travmasına sahip olan kadınlar ile, çocukluk çağı travmasına sahip olmayan kadınlar arasında; cinsel işlev ve cinsel doyum karşılaştırmasına yer vermiştir. 18-65 yaş arası 80 kadın katılımcı ile bu çalışmayı gerçekleştirmiştir. Yaptığı çalışmaya göre travmaya sahip olan ve olmayan katılımcıların cinsel doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda travmaya sahip olan ve olmayan katılımcıların cinsel doyumlarında eğitim durumuna bağlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmada travması olmayan kadın katılımcıların cinsel doyumları ile cinsel işlevleri arasında pozitif bakımdan bir ilişki olması sonucuna ulaşılmıştır. Pereira (2014) cinsel doyumun cinsel işlevsellikle ilgili olduğunu belirtmiştir.

Güneş (2021) cinsel doyum ve cinsel mitlerin ilişkisini incelediği bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada 18-55 yaş arasındaki kadın bireyler ele alınmıştır. Çalışmada kadınlarda cinsel mitlere inanç arttıkça cinsel doyum düzeylerinin de azaldığı tespit edilmiştir. Cinsel doyum alt boyutları olan dokunma ve iletişimin azalmasının da aynı şekilde cinsel doyumunu azalttığı bulunmuştur. Cinsel yaşam memnuniyeti çok kötü, kötü, orta ve iyi olan katılımcılar, cinsel yaşam memnuniyeti çok iyi olan katılımcılardan; cinsel yaşam memnuniyeti orta olan katılımcılar, cinsel yaşam memnuniyeti iyi olan katılımcılardan daha yüksek cinsel doyum puanına sahip olmuşlardır. Cinsel yaşamını iyi ve mükemmel olarak değerlendiren kadınların orta, kötü ve çok kötü olarak değerlendirenlerle kıyasla cinsel doyumları daha yüksek olarak saptanmıştır. Araştırmaya

göre cinsel şiddet mitlerine inanç, yaş ve cinsellik mitlerine inanç düzeyi cinsel doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Mitlere inanç düzeyi arttıkça cinsel doyum azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karagöz (2021) yaptığı araştırmada cinsel doyum ve cinsel özgüvenin toplumsal cinsiyet rolleri ile arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kadınlarda cinsel doyum ile ilişki kurulan doyum ve dokunma cinsiyet rolü arttıkça azalmaktadır. Cinsel anlamda kendini açığa vurma, cinsel cesaret gösterme, cinsel farkındalık ve cinsel özgüven toplam puanları evlilikte cinsiyet rolü puanı arttıkça artış gösterdiği saptanmıştır. Cinsel doyum ile cinsiyet farklılıkları ele alındığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmada erkeklerin cinsel ilişkide kadınlardan daha yüksek düzeyde doyum aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Atmaca (2022) cinsel doyum ile ilgili yaptığı araştırma 18-65 yaş arası 260 birey ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcıların %57,3'ü kadın, %43,7'si erkeklerden oluşmuştur. Bireylerde suçluluk ve utanç duyguları, öz-tiksinme, cinsel öz-bilinç, cinsel doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kadın ve erkek cinsiyetleri arasında cinsel doyuma yönelik anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre cinsel doyum için anlamlı farklılıklar bulunamamış ancak medeni durum ile cinsel doyum arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre suçluluk ve utanç duyguları cinsel doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır.

Karataş (2022) evli bireylerde cinsel doyum ve evlilik uyumunun benlik saygısı ile ilişkisini araştırmıştır. 18-40 yaş arası 175 kadın ve 175 erkek olmak üzere 350 evli çift araştırmaya katılmıştır. Cinsel doyumun yüksek olduğu evliliklerde evlilik uyumu da yüksek olarak saptanmıştır. Çocuklu bireylerin ebeveyn olduktan sonra cinsel doyumlarının azaldığı belirtilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyleri değişkeni bakımından karşılaştırılmasında lisansüstü derecesine sahip olan erkeklerin cinsel doyum düzeyi ilköğretim derecesine sahip olanların cinsel doyum düzeyine oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi değişkenine bakıldığında ise cinsel doyum ile ilişkili anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde bu araştırmada aktif cinsel yaşama sahip olma süresi değişkeni açısından cinsel doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında erkek ve kadın cinsel doyumlarının aktif cinsel yaşam değişkeni ile ilişkisinde anlamlı bir fark

bulunmadığı saptanmıştır. Eşin fiziksel özellikleri ve davranışlarını beğenme değişkenleri bakımından da anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Çalışmada evlilik uyumu ile cinsel doyum düzeyinin düşük düzeyde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

1.3. Kişisel İyi Oluş

1.3.1. İyi Oluş Kavramı ve Kişisel İyi Oluş

İyi oluş kavramı araştırıldığında kişisel iyi oluş kavramının yanı sıra psikolojik iyi oluş, ruhsal iyilik hali, pozitif duygular gibi kavramlara da ulaşılmaktadır. Bu kavramlara bakıldığında kişisel iyi oluş kavramı ile anlam bakımından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır ancak tam olarak aynı anlamları ifade etmemektedir. Pozitif psikolojinin araştırdığı en temel kavramlardan biri olan kişisel iyi oluşun, pozitif psikoloji yazınında yer almasıyla kavramsal açıklamaları da çeşitlilik kazanmaya başlamıştır. Kişisel iyi oluş kavramı, bireylerin kişisel tercihleri sonucunda hayatlarından aldıkları zevk oranının değerlendirilmesi olarak ele alınmaktadır (Aksoy, 2020). Bireylerin yaptıkları tercihler sonucunda hayatlarından ve yaşadıkları durumlardan duydukları memnuniyet, hissettikleri keyifli ruh hali, negatif duyguların miktarının az olması bireylerin kişisel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kişisel iyi oluş kavramında keyifli ve güzel bir yaşam algısı, olumlu duyguların baskın olması temel olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984).

Kişisel iyi oluş kavramı bilişsel ve duygusal bileşenleri barındıran kişisel doyum ve pozitif ruh hali anlamında ifade edilmekte ve kişinin yaşamıyla ilgili yargıları şeklinde belirtilmektedir (Eryılmaz, 2011). Kişisel iyi oluş haz ve mutluluk ile ilişkili olmakla beraber daha çok hazcılık (hedonizm) temelli bir kavramdır (Avşaroğlu, 2017). Bu bağlamda kişi kendisini ve yaşamını yeterli hissettiğinde, hedefleri doğrultusunda ilerlediğinde, çevre ve eylemlerinde doyum sağladığında kişisel iyi oluşun deneyimlendiği anlaşılmaktadır. Kişisel iyi oluş öznel bir kavramdır ve yaş, kültür cinsiyet gibi unsurlara göre farklılık gösterebilmektedir (Sarıtabak, 2019). Kişiler yaş aldıkça hedefleri ve gerçeklik algıları arasındaki farklılıkta azalmalar olmaktadır (Ryff, 1995). Yoksul ve sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kişilerin iyi oluş düzeyleri de daha az olarak belirtilmektedir (Adler vd., 1994; akt. Sarıtabak, 2019). Bireylerin kişilik özellikleri ve sosyo-demografik özelliklerinin yanı sıra sosyal yaşamlarında kurdukları

yakın ilişkilerde deneyimledikleri samimiyet ve yalnızlık hissetmemesi de kişisel iyi oluşu etkilemektedir. Sağlıklı bir romantik ilişkiye, bir partnere ya da bir eşe sahip olmanın, insanların kişisel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Evli olan, hayatını biri ile paylaşan kişiler ekonomik ve sosyal destek bakımından, acil durumlarda yardım alma ve daha düşük ölüm riski ve hastalığa yakalanma oranları gibi durumlarda partnersiz yaşayanlara göre daha iyi durumda olabilmektedirler (Coombs, 1991). Partnerle yaşanan duygusal, cinsel paylaşımların kişinin ilişki içerisinde huzurlu hissetmesiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bireylerin partnerleri ile doyumlu cinsel deneyimleri sonucunda aldıkları hazzın ruh hallerine yansımalarının, kişisel iyi oluş seviyelerini de arttırdığı düşünülmektedir. Bireylerin partnerleri ile birbirlerine sağlamış oldukları duygusal destek bireyin değer, saygı, sevgi görmeye layık olarak algılamasına ve özgüven geliştirmesine katkı sağlamaktadır (Akın, 2009).

Kişisel iyi oluş, olumlu ve olumsuz hislerin karşılıklı olarak zıt yönlü bir ilişki içinde değerlendirilmesi sonucu deneyimlenmektedir. Duygusal ve bilişsel olarak iki ayrı bölümde ele alınan kişisel iyi oluşun bilişsel bölümünde ana nokta doyum kavramı olarak tanımlanmıştır. Bireylerin istedikleri ve içinde bulundukları hayat koşullarının kişisel olarak değerlendirilmesi doyum olarak açıklanabilmektedir (Aksoy, 2020). Duygusal bölüm ise olumlu ve olumsuz hislerden oluşmaktadır. Sevinç, heyecan, coşku, mutluluk gibi kavramlar olumlu hisleri açıklarken, suçluluk, öfke, üzüntü, ağlama gibi kavramlar olumsuz hislerin doyumunu açıklamaktadır (Altay ve Avcı, 2009). Doyum kavramı kişilerin istekleri doğrultusunda aldıkları haz duygusunu açıklamaktadır. Bu bağlamda insanların istedikleri durumların ve beklentilerinin gerçekleşmesinin yaşamdan aldıkları hazzı da olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu durumda kişilerin yaşamlarının ve aldıkları hazzın büyük bir kısmını oluşturduğu düşünülen cinsellik konusunda da, bireyler isteklerini, arzularını, fantezilerini gerçekleştirdiklerinde aynı zamanda bunları partnerleri ile paylaştıklarında yaşanan haz duygusu yaşamlarını da etkiliyor gözükmektedir. Doyumlu ve isteklerin yeterli düzeyde karşılandığı bir cinsel yaşam kişisel iyi oluşu arttırabilme etkisine sahip görünmektedir.

1.3.2. Kişisel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Kişisel iyi oluş hali psikolojik olarak iyi oluşu da içerisinde barındırdığı düşünüldüğünde, bireylerin yaşamlarında potansiyellerini gerçekleştirmeleri, hayatı hakkında sorumluluk almaları ve diğerleriyle etkileşimleriyle ilişkili görünmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu bağlamda kişinin bunları gerçekleştiremediği noktada kişisel iyi oluşları da olumsuz etkilenmektedir. Psikolojik olarak iyi olan kişiler, sosyal ilişkilerini, romantik ilişkilerini, iş yaşamlarını doyumlu olarak yürütebilmektedirler (Sezer, 2013). Bu kavramlar bağlamında bireylerin kendi mutluluk ve pozitif işlevsellik durumlarını sağlayan koşullar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu şekilde bakıldığında kişisel iyi oluşa etki eden birçok koşullar ve faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazıları çevresel, bazıları fizyolojik, bazıları ise psikolojik faktörler olarak açıklanabilir.

Sosyal Destek: Diener ve ark. (2004)'a göre mutlu kişiler daha az mutlu kişilere göre daha yüksek kalitede arkadaşlık bağları bulunan, ailelerinden daha fazla destek gören, yakınları ile güçlü sosyal ilişkiler kurmuş ve destekleyici bir partner ile birlikte olan kişilerdir (Sümbül, 2019). Bireylerin sosyal çevrelerinden manevi destek gördüklerinde kendileri için olumlu yargılar beslemeleri kişisel iyi oluşlarını da olumlu etkilemektedir.

Benlik Saygısı: Benliğin duygusal tarafını işaret eden kavram benlik saygısı kavramı olarak ele alınmaktadır. Bireylerin kim olduklarına dair düşüncelerinin yanında duygularını da içermektedir (Sümbül, 2019). Benlik saygısının yüksek olduğu kişilerde başarıma arzusu, özgüven, yeniliklere açıklık gibi özelliklerin bulunduğu bilinmektedir. Bu kişiler aynı zamanda iyi oluş düzeyleri yüksek kişiler olarak belirtilmektedir (Saygın, 2008).

Sosyoekonomik Durum: Kişilerin maddi olarak karşılanabilecek istek ve arzularını karşılayabilecek ekonomik düzeyde olmaları kişisel iyi oluşlarını etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlerle yapılmış olan bir çalışmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan ailede bulunan ergen bireylerin benlik saygılarının ve buna yönelik olarak mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Balat ve Akman, 2004; akt. Sümbül, 2019).

Pozitif Duygular: Kişiler pozitif duygulara sahip olduklarında olaylar karşısında çeşitli duygu ve düşüncelere sahip olabilmektedirler (Sümbül, 2019). Bu bağlamda yeni olaylara karşı esnek olma ve uyum sağlama iyi oluşu destekler görünmektedir. Pozitif duyguların daha fazla olduğu kişilerin olaylar karşısında motivasyonları da artmaktadır (Fredrickson, 2001).

Sağlık Durumu: Kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının iyi durumda olmasının doğrudan bireyin mutluluk düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir. Birey sağlık sıkıntıları yaşadığında olumsuz bir bakış açısı geliştirebilmekte ve bu da negatif duyguların daha fazla yaşaması durumunu ortaya çıkarmaktadır (Alan, 2019). Kişisel iyi oluşa sahip insanların bir hastalığa yakalanma riski diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Çünkü kişisel iyi oluş mutlulukla ilişkilidir ve mutluluk seviyesi kişilerin fizyolojik yapısını olumlu etkilemekte ve stres düzeyini azaltmaktadır. Stres seviyesinin düşük olması bağışık sistemini güçlendirmektedir. Böylece bireyin hastalığa yakalanma riski azalmaktadır.

Kişilik Yapısı: Kişilik özelliklerinin kişisel iyi oluş üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Alan (2019)'a göre dışa dönüklük ve içe dönüklük özellikleri kişisel iyi oluş ile ilişkilidir. Dışa dönük kişilik örüntüsüne sahip olmanın pozitif duyguları arttırdığı, içe dönük kişilik örüntüsüne sahip olmanın negatif duyguları arttırdığı ve depresyona neden olabildiği belirtilmektedir.

Romantik İlişkiler: Birçok çalışmada evli ya da bir ilişkisi olan insanların evli olmayanlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda kişinin içinde olduğu romantik ilişkilerin getirdiği sosyal destek ile birlikte duygusal yakınlık, aidiyet hissi, onaylanma, sevme ve sevilme ihtiyacı, cinsel dürtülerin karşılanması şeklinde birçok ihtiyacı doyurduğu düşünülmektedir.

1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar

Bu kısımda kişisel iyi oluş ile ilgili alan yazında geçen bazı kuramsal yaklaşımlardan öne çıkan bazı kuramlara değinilecektir. Kişisel iyi oluş kuramları kişilerin bir amaç veya ihtiyaçlar gibi belirli bir hedefe ulaştırıldığı zaman mutluluk hissine kavuştuğuna işaret etmektedir. Alan yazında bireyin iyi oluş düzeyini yakalamak için doyurması gereken temel ihtiyaçları olduğunu belirten Ryff ve Singer (1996)' in incelediği psikolojik iyi

olma kavramı ve Ryan ve Deci (2000)'nin incelediği Öz-Belirleme kuramı gibi ihtiyaç kuramları bulunmaktadır. Bu bağlamda ihtiyaç kuramları; bireylerin bilinçli olarak belirli amaçlar ve hedefler oluşturdıklarını, bunları gerçekleştirdiklerinde kişisel iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini öne sürmektedir. Campbell (1976) kişisel iyi oluşu üç temel maddede açıklamıştır;

- Kişisel iyi oluş öznedir. Her bireyin kendi yaşam deneyimleri ile ilgilidir.
- Kişisel iyi oluş pozitif belirtiler göstermektedir. Bireylerin bilişsel gelişimine olumlu katkıda bulunur.
- Kişisel iyi oluş bireylerin kendi yaşam niteliklerini saptamaktadır. Bireyler yaşamlarına dair memnuniyetlerini değerlendirebilir.

Bilişsel kuramlara göre kişisel iyi oluşun belirlenmesinde bilişsel süreçler etkili olmaktadır. Kişisel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin pozitif uyarılara odaklanma, yaşanan deneyimleri pozitif yönde yorumlamak ve geçmişte yaşanmış olaylara yönelik olumlu bir bellek yargısı ile anımsama eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Kişisel iyi oluş düzeyleri yüksek olan başka bir deyişle mutlu olan bireylerin, mutsuz olan bireylere göre yaşadıkları olumlu ya da olumsuz yaşanmışlıkların miktarı aynı olsa da olayları yorumlama şekilleri farklıdır; onlar olayları olumlu yönlerini seçerek hatırlama eğilimindedirler (Gencer, 2018).

Evrimsel kuramlara göre, hayatta kalabilme adına insanlara yardım eden haz ve iyi oluş duyguları genetik kodlarla sonraki kuşaklara aktarılmaktadır. İnsanlığın ilk zamanlarından itibaren çevredeki tehlikelere karşı tepki göstermeye yarayan korku, öfke, endişe gibi olumsuz duyguların evrimsel açıdan önemli olduğu bilinmektedir. Fredrickson (1998) kişisel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevrelerini güven duygusu ile keşfedebileceklerini, yeni amaç ve hedeflere açılacaklarını ve böylece kişisel kaynaklara erişebileceklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda kişisel iyi oluşun, evrimsel bakış açısından ele alındığında, hayatta kalmak için bireylere yardım eden olumlu duyguları içeren bir olgu olduğu söylenebilmektedir.

Sosyal karşılaştırma kuramına göre, kişiler kıyaslama amacıyla belirleyici olarak diğer insanların yaşanmışlıklarını kullanmaktadır. Karşılaştırma yapan bireyin kendisini karşılaştırdığı kişilerden daha iyi olarak algılaması durumunda daha yüksek düzeyde kişisel iyi oluş yaşayacağını savunmaktadır. Sosyal karşılaştırma hayattaki memnuniyet

duygusunun en etkili belirleyicisi olarak belirtilmektedir (Emmons vd., 1983). Bu kuramdan bireylerin kişisel iyilik halini korumalarında ve oluşturmalarında çevresindeki kişilerin kişisel iyi oluş düzeylerinin etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Brickman, Coates ve Janoff-Bulman (1978)'ın uyum kuramı ise bireyin uyum sağlamış olduğu şuan ki koşullarını yeni koşulları ile değerlendirirken bir belirleyici oluşturduğunu belirtmektedir. Başka bir deyişle kişinin geçmiş yaşantılarının bir ölçüt olarak görüldüğü ve şimdiki yaşanmışlıklarında bu ölçütün üzerine çıkmasıyla bireylerin mutluluğa ulaştığı ileri sürülmektedir (Güler ve Dönmez, 2011). Bir örnek ile açıklanacak olursa, romantik ilişkiye sahip olan bir kişinin sevdiği bu insanla evlenmesi sonucunda kişisel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Uyum kuramı bu kişinin kişisel iyi oluşunun artmasının sebebinin, yaşanan evlilik durumunun kişinin bir önceki standardının üzerinde olması olarak açıklamaktadır.

1.3.4. Kişisel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Alan yazında kişisel iyi oluşa yönelik psikoloji alanında araştırmaların kısıtlılığı dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında kişisel iyi oluşun genellikle bağımlılık ile ilişkisi incelenmiş olup kişilerarası ilişkilere değinen inceleme bulunmadığı görülmektedir. Bu konudaki çalışmaların kısıtlı olması, bulguların çeşitliliğini de sınırlandırması sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu kısımda kişisel iyi oluş kavramına denk olabileceğini düşünülen öznel iyi oluş kavramı ile ilgili çalışmalar aktarılacaktır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) öznel iyi oluşa etki ettiği düşünülen değişkenleri araştırmak için 500 üniversite seviyesinde öğrenci ile çalışmışlardır. Başarıdan hoşnut olma, flört ile ilişkisinden hoşnut olma, sosyo-ekonomik statü düzeyi, cinsiyet, hissedilen sağlık durumu ve diğer araştırma içerisinde geçen değişkenlerin öznel iyi oluşu yordadığı saptanmıştır.

Kıray (2017) cinsel işlev bozukluğuna sahip olan ve olmayan kişilerde psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş ve hayat kalitesini incelemek adına çalışma yapmıştır. Cinsel işlev bozukluğuna sahip olan bireylerin öznel iyi oluş ölçeğindeki alt boyutu olan kişisel geçmişini başkalarının sahip olduğu yaşam ile kıyaslama düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda cinsel işlev bozukluğu olan bireyler cinsel işlev bozukluğu olmayan bireylere göre psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş ve hayat

kalitesi bakımından daha düşük sonuçlar vermişlerdir. Çalışmada bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine, iyi oluşlarına ve mutluluklarına etki eden en önemli faktörlerden birinin cinsellik olduğu tespiti yapılmıştır. Cinsel işlevin gerçekleştirilememesi ya da kişilerin istediği nitelikte yaşanamaması bireylerin iyi oluş durumlarına, yaşam kalitesine olumsuz yönde etki ettiği saptanmıştır.

Erus (2019) evli bireyler ile gerçekleştirilen çalışmasında öznel iyi oluş kavramını evlilik uyumuyla olan ilişkisini incelenmiştir. 550 evli çift ile yapılan bu çalışmada öznel iyi oluşun değişkenlerini bilinçli farkındalık düzeyi, duygusal zeka seviyesi ve evlilik uyumu düzeyi olarak belirlemiştir. Araştırmada evlilik uyumu öznel iyi oluş düzeyini anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şen (2020) romantik ilişkisi olan bireyleri öznel iyi oluşları ve ilişki nitelikleri bakımından incelediği bir araştırma yapmıştır. Araştırmada öznel iyi oluş ile sosyo-demografik değişkenler olarak; cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, ilişki durumu, genel sağlık durumu gibi değişkenler ele alınmıştır. Cinsiyet değişkeni ve öznel iyi oluş ilişkisinde kadınların olumsuz yaşantı düzeyleri erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi ile öznel iyi oluş ilişkisi ele alındığında yaşam doyumu üst-orta gelir düzeyinde, olumlu yaşantılar orta gelir düzeyinde ve olumsuz duygular alt-orta gelir düzeyinde en yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu ve öznel iyi oluş ilişkisinde yüksek lisans mezunlarının yaşam doyumları ve olumlu yaşantılarının en yüksek çıkmıştır. Öznel iyi oluş ve ilişki durumunun ilişkisinde ise olumlu yaşantılar ve öznel iyi oluşun evli bireylerde yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sağlıklı olan ve sağlık durumundan memnun olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni ve öznel iyi oluşun ilişkisi incelendiğinde yaş arttıkça öznel iyi oluş, olumlu yaşantıları da arttırdığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucunda ilişki niteliklerinin ve kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Civil (2021) yaptığı çalışmasında evlilik uyumu ve öznel iyi oluşun, cinsiyet rolleri değişkenine bakımından farklılaştığı ve öznel iyi oluşun ile evlilik uyumu ilişkisine orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Araştırma en az bir yıldır evliliğini sürdüren 216 kadın ve 159 erkek birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma

bulgularına göre evlilik uyumu arttıkça bireylerin öznel iyi oluşlarının da arttığı ortaya çıkmıştır.

Romantik ilişkiler ile ilgili diğer bir çalışma Karadağ (2022) tarafından yapılmıştır. Çalışmada 18-35 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan, %79,6 kadın ve %20,4 erkek olmak üzere 314 genç yetişkin ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlarda öznel iyi oluş ve ilişki doyumu ilişkisinde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkeni ele alındığında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Çalışmada birliktelik türü değişkeni incelendiğinde evli olan bireylerin sevgili ya da flört düzeyinde ilişkisi olan bireylere göre öznel iyi oluş ortalamalarının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

1.4. Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Alan yazında cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkileri ayrı olarak ele alan çalışmalara baktığımızda dolaylı ya da doğrudan olmak üzere birbirlerini etkilediği görülmektedir. Karagöz (2021) cinsel özgüven ve cinsel doyumu toplumsal cinsiyet rolleri bakımından ele almıştır. Çalışmasında medeni durumu fark etmeksizin aktif cinsel hayatı olan kişilerin toplumsal cinsiyet rolleri bakımından daha geleneksel bir tutum sahibi olmaları cinsel doyum ve cinsel özgüvenlerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Toplumda cinselliğin anlamı ve cinselliğe bakış açısı cinsel özgüveni etkilediği belirtilmektedir (Keçe, 2020). Toplumsal cinsiyet rollerinin, bireylerin kişisel değer ve yargılarında da önemli etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Kişisel değer ve yargılar kişilerin benliklerine yönelik duygu ve düşüncelerini de etkilemektedir bu bakımdan kişisel iyi oluş benlik saygısıyla ilişkilidir (Sümbül, 2019). Benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kişisel iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirtilmektedir (Saygın, 2008). Kişilerin toplumsal cinsiyet rollerinin gerektirdiği şekilde davranması ve bu kalıpların dışına çıkmaması hem sosyal yaşamlarında hem de cinsel yaşamlarında bu rolleri üstlenmeleri benlik saygılarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olmayan kişilerin kişisel iyi oluşlarının da düşük olacağı bilinmektedir.

Diğer bir araştırmada Çelik (2012) evlilik yaşam doyumunun cinsel özgüvenle pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2012) evlilik yaşamından doyum

alınmasına yönelik ilk olarak doyumsuzluk oluşturabilecek cinsel özgüven problemlerinin araştırılıp üzerine çalışılması gerektiğini belirtmektedir. Ryff (1989) güven duygusunun ve diğerleriyle olan olumlu ilişkilerin psikolojik iyi olma halini etkilediğini vurgulamıştır. Psikolojik iyi olma halinin kişisel iyi oluşu da etkilediği düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluş yaşam memnuniyetini, pozitif duygularını güçlendirmekte ve kişinin davranışlarını direkt olarak etkilemektedir (Okçi, 2017). Pozitif duyguların daha fazla olduğu kişilerin olaylar karşısında motivasyonları da artmaktadır (Fredrickson, 2001). Kara (2019) çalışmasında kişilerin beden algısı düzeyleri ile cinsel doyum düzeylerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaya bakıldığında pozitif beden algısına sahip bireylerin cinsel doyumunun da olumlu etkilendiği ortaya çıkmıştır. Pozitif beden algısına sahip bireylerin cinsel özgüvenlerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel yöntemler içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılarak uygun biçimde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli; iki ve daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına verilmiş addır (Bahtiyar ve Can, 2016). İlişkisel tarama modeli bağlamında değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisi, yani birlikte değişme durumu saptanmaktadır (Karasar, 2011).

2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni İstanbul'da yaşayan yetişkin bireylerce oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise, bu evrenden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen ve cinsel birliktelik yaşamış yetişkin bireylerden oluşan toplam 345 kişi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma kapsamında toplam 13 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. İlk soru kişinin yaş bilgisini içeren sorudur. İkinci soru eğitim durumunu değerlendirmek için sorulan; okur-yazar değil, ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, lisansüstü seçeneklerini içermektedir. Üçüncü soru, cinsiyet bilgisini; dördüncü soru medeni durumunu; beşinci ve altıncı soru anne- baba eğitim durumunu; yedinci soru, aylık gelir düzeyi bilgisini; sekizinci soru, kardeş sayısını; dokuzuncu soru, yakın arkadaş sayısını; onuncu soru, cinsel ilişki sıklığının ayda bir kez, iki kez, üç kez, dört kez, beş kez ve daha fazla seçeneklerini içeren bilgisini; on birinci soru partnerin çekicilik düzeyinin en düşük bir, en yüksek on olmak üzere seçeneklerini içeren bilgisini; on ikinci soru, cinsel ilişki esnasında partnerden beklentileri ifade etme düzeyini içeren en düşük bir, en yüksek on seçeneklerini içeren bilgisini; diğer bir soru, partner ile cinsellikte sorun olup olmadığı bilgisini ve evet, hayır, kısmen seçeneklerini içeren bilgisini; son soru olarak, yaşam doyumu değerlendirmesini içeren; hiç memnun değilim, az memnunum,

ne memnun ne değilim, memnunum, çok memnunum seçeneklerini içeren bilgisini kapsamaktadır.

2.3.2. Cinsel Özgüven Ölçeği

Cinsel Özgüven Ölçeği, yetişkinlerdeki cinsel özgüveni ölçme amacıyla Çelik (2012) tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi ölçek olarak geliştirilmiştir. Ölçek 13 madde olarak planlanmış bununla birlikte üç alt boyutu da bulunmaktadır. Bunlar; cinsel açıdan kendini açığa vurma, cinsel cesaret ve cinsel farkındalıktır. Ölçeğin belirtilmiş 1 ve 7. maddeleri cinsel açıdan kendini açığa vurma alt boyutunu (partnerine cinsellik konusunda isteklerini paylaşabilme yetisi), 8 ve 10 maddeler cinsel cesaret alt boyutunu (karşı cinsle yakın temasta olabilme yetisi), 11 ve 13. maddeler ise cinsel farkındalık boyutunu (cinsel görüş esnekliği) ölçmektedir. Ölçek alt ölçekler için ayrı ayrı puan vermek ile birlikte cinsel özgüven seviyesini de ortaya çıkaran toplam bir puanı da vermektedir. Ölçekte hesaplanabilecek alt puan ve üst puan bulunmaktadır; bunlar, 13 alt puan; 52 üst puan olarak hesaplanmaktadır. Ölçekte hesaplanan yüksek puanlar bireylerin cinsel özgüven düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

2.3.3. Golombok / Rust Cinsel Doyum Ölçeği

Bu araştırmada cinsel doyumu ölçme amacıyla kullanılan Golombok/Rust Cinsel Doyum Ölçeği 1985'de Golombok ile Rust tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 28'er maddelik, kadın ve erkek formu olarak uygulanmaktadır. Golombok/Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Tuğrul, Öztan ve Kabakçı (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek cinsel yaşamın kalitesini ölçmek ve cinsel problemleri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Her iki cinsiyet için cinsel işlev bozukluklarını tespit etme ve cinsel yaşamlarını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Ölçek aktif cinsel birlikteliği olan heteroseksüel kişi ya da partnerlerde kullanılmaktadır. Ölçekteki her madde 0 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Bazı maddeleri ters yönde puan almaktadır. Ters yönde puan alan maddeler kadın formunda; 2-4-5-8-9-10-11-15-16-17-19-21-22-25-26-27 ve 28. maddeler, erkek formunda ise; 1-2-3-4-8-9-12-13-15-16-19-20-21 ve 25. maddeler ters yönlü puan almaktadır. Maddeler içerisinde alt boyutları içeren maddeler de bulunmaktadır. Bunlar; kadın formunda 3 ve 15. maddeler sıklık, 2 ve 16. maddeler iletişim, 5,10,18 ve 22. maddeler doyum, 7,13,20 ve 23. maddeler kaçınma, 9, 12, 19 ve

25. maddeler dokunma, 6,11,17 ve 24. maddeler vajinismus ve 8,14, 21 ve 28. maddeler anorgazmi alt boyutlarını oluşturmaktadır. Erkek formunda ise 3,10,16 ve 23. maddeler empotans, 4,13, 24 ve 27 maddeler erken boşalma, 6,12, 20 ve 25 maddeler dokunma, 7,14,22 ve 28 maddeler kaçınma, 5,11,15 ve 21 maddeler doyum, 1 ve 17 maddeler sıklık, 2 ve 9 maddeler iletişim alt boyutlarıdır. Maddelerin toplamından yüksek olan kadın ve erkeklerin cinsel işlevselliklerinde ve cinsel ilişkilerinin niteliğinde bozulmayı ortaya çıkarmaktadır. Her iki form içerisinde kaçınma, doyum, iletişim, dokunma ve ilişki sıklığı ortak alt boyutları bulunmaktadır. Ortak olan alt boyutların yanı sıra kadın formunda vajinismus ve orgazm bozukluğu, erkek formunda ise erken boşalma ve empotans alt boyutları da yer almaktadır. Alınan puanları standart puanlara dönüştürdükten sonra 5 ve üzeri puan alınan alt boyutlar o alanda problem yaşandığını göstermektedir.

2.3.4. Kişisel İyi Oluş İndeksi – (Yetişkin) Türkçe Formu

Bu çalışmada bireylerin kişisel iyi oluşlarını ölçmek amacıyla, İnternational Wellbeing Group (2006) tarafından geliştirilmiş Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin (KİÖİ-Y) Formu kullanılmıştır. Meral (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan form 11'li likert tipi ölçektir. Bu formda toplam 8 soru bulunmakta olup, sorular en düşük 0(sıfır), en yüksek 10 (on) olmak üzere oluşturulmuştur. Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu ölçmeyi amaçladığı 8 temel yaşam alanı bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin hayat standartları, kişisel sağlık durumları, kişisel ilişki dinamikleri, yaşamdaki başarı standartları, kişisel güvenlik algıları, toplumsal aitlik duygusu, gelecek ile ilgili umutlu bakış açısı, güvende olma hissi ve maneviyat olarak sıralanmıştır. Formda sorulmuş sorulara verilen cevaplar memnuniyet derecesi kapsamında 0-Hiç memnun değilim, 5-Kararsızım, 10-Tamamen memnunum biçiminde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınması mümkün olan alt ve üst tabanlı puanlar 0 – 80 puanlarını kapsamaktadır. Kişi en düşük 0 (Hiç memnun değil), en yüksek 80 (oldukça memnun) puanlarını alabilmektedir.

2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırma verileri Mayıs 2022 ve Eylül 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmaya 345 yetişkin katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara gönüllülük esası ile ilgili bilgilendirmesi yapılmış ve buna uygun olarak katılım sağlanmıştır. Araştırmayı

uygulamaya geçirirken nicel veri toplama aracı olarak kullanılan ankete başvurulmuştur. Bu araştırma kapsamında verileri toplarken, veri toplama aracı niteliğinde araştırmacının kendisi tarafından oluşturulan ve demografik bilgiler içeren Kişisel Bilgi Formu yer almakta, Cinsel Özgüven Ölçeği, Golombok/ Rust Cinsel Doyum Ölçeği (Kadın ve Erkek Formu) ve Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu burada belirtilen sıra ile yer almaktadır. Verilerin toplanması online platformda oluşturulan soruların bağlantı adresi aracılığı ile yine online platformlardan katılımcılara ulaştırılması sağlanmıştır. Veri toplanması sırasında ölçekler katılımcıların soruları boş bırakamayacakları şekilde ayarlanmıştır. Toplanan verilerin tümü kullanılmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika olarak hesaplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi için ilk adım olarak toplanan veriler düzenlenmiş ve SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programında girişi yapılmıştır. Veri analizleri SPSS ile işlenmiştir. Sosyo-demografik özelliklere ilişkin betimsel verilerin analiz edilmesinde frekans, yüzde, standart sapma ve ortalama değerleri kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek için çarpıklık ve basıklık değerleri ele alınmıştır. Tablo 1’de elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 1
Normallik Testi’ne göre Çarpıklık ve Basıklık Değerleri Sonuçları

Değişken	n	Min.	Maks.	Ort.	ss	Çarpıklık		Basıklık	
						İst.	S.H.	İst.	S.H.
Kişisel İyi Oluş	345	5,00	75,00	46,30	13,84	-,394	,131	-,151	,262
Cinsel Özgüven	345	13,00	52,00	41,71	7,00	-,845	,131	1,203	,262
Toplam Cinsel Doyum (Kadın)	186	27,00	98,00	49,60	12,51	,862	,178	,773	,355
Toplam Cinsel Doyum (Erkek)	148	24,00	85,00	41,87	11,19	,740	,199	,714	,396

Tablo 1’de kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ile kadın ve erkeklerin cinsel doyum değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri ile bu değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerine ulaşılmaktadır. Kişisel iyi oluş ortalama ve standart sapması, 46,30±13,84, cinsel özgüven ortalaması ve standart sapma değeri 41,71±7,0, kadınların toplam cinsel doyum ortalama ve standart sapması 49,60±12,51, erkeklerin toplam cinsel

doyum ortalama ve standart sapması $41,87 \pm 11,19$ olarak elde edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin tespiti için çarpıklık ve basıklık değerleri incelemesi yapılmıştır. Tabachnick-Fidell (2013)'e göre örneklem sayısı elliden büyük olduğunda ve çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ve +1,5 arasında olduğu durumlarda veriler normal dağılmaktadır. Yapılan normallik testi analizine göre kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyuma dair çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ve +1,5 aralığında bulunmuştur. Değerlerin bu aralıkta olması verilerin normal dağılım gösterdiği sonucunu ortaya çıkartmaktadır. Bu temelde verilerin analizi için parametrik teknikler tercih edilmiştir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların kişisel bilgi formu ile elde edilmiş sosyo-demografik özelliklere ilişkin betimsel verilerin gösteriminde yüzde, frekans, minimum ve maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Tablo 2 ve Tablo 3’de elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 2
Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Dağılımı

Değişken	Grup	Sıklık (n)	Yüzde (%)	Toplam Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	193	55,9	55,9
	Erkek	152	44,1	100,0
Medeni Durum	Evli	91	26,4	26,4
	Bekar	239	69,3	95,7
	Dul	15	4,3	100,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul Mez.	1	,3	,3
	Ortaokul Mez.	5	1,4	1,7
	Lise Mez.	43	12,5	14,2
	Üniversite Mez.	208	60,3	74,5
	Lisansüstü	88	25,5	100,0
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-Yazar Değil	16	4,6	4,6
	İlkokul Mez.	127	36,8	41,4
	Ortaokul Mez.	55	15,9	57,4
	Lise Mez.	91	26,4	83,8
	Üniversite Mez.	52	15,1	98,8
	Lisansüstü	4	1,2	100,0
Baba Eğitim Düzeyi	Okur -Yazar Değil	2	,6	,6
	İlkokul Mez.	67	19,4	20,0
	Ortaokul Mez.	63	18,3	38,3
	Lise Mez.	131	38,0	76,2
	Üniversite Mez.	72	20,9	97,1
	Lisansüstü	10	2,9	100,0
Cinsel Sorun Durumu	Sorun yaşayan	34	9,9	9,9
	Kısmen sorunlu	93	27,0	36,8
	Sorunu Olmayan	218	63,2	100,0

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyo demografik bilgilere göre dağılım verilmiştir. Çalışmaya toplam 345 18 yaş ve üzeri yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların %55,9’u (193 kişi) kadın, %44,1’i (152 kişi) ise erkektir. Medeni duruma göre dağılım

incelendiğinde katılımcıların 126,4'ü evli (91 kişi), %69,3'ü (239 kişi) bekar ve %4,3'ü (15 kişi) ise duldur. Eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar temelinde incelendiğinde katılımcıların %0,32' nün (1 kişi) ilkokul mezunu olduğunu, %1,4'ünün (5 kişi) ortaokul mezunu olduğunu, %12,5 'inin (43 kişi) lise mezunu olduğunu, %60,3'ünün (208 kişi) üniversite mezunu olduğu, %25,5'inin (88 kişi) lisansüstü düzeyde olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar incelendiğinde katılımcıların %4,6'sının (16 kişi) okur-yazar olmadığı, %36,8'inin (127 kişi) ilkokul mezunu olduğu, %15,9'unun (55 kişi) ortaokul mezunu olduğu, %26,4'ünün(91 kişi) lise mezunu olduğu, %15,5'inin (52 kişi) üniversite mezunu olduğu, %1,2'sinin (4 kişi) lisansüstü düzeyde olduğu saptanmıştır. Baba eğitim düzeyi temelinde oluşturulan gruplar temelinde incelendiğinde katılımcıların %0,6'sının (2 kişi) okur-yazar olmadığı, %19,4'ünün (67 kişi) ilkokul mezunu olduğu, %18,3'ünün (63 kişi) ortaokul mezunu olduğunu, %38'inin (131 kişi) lise mezunu olduğunu, %20,9'unun (72 kişi) üniversite mezunu olduğu, %2,9'sinin (10 kişi) lisansüstü düzeyde olduğu saptanmıştır. Cinsel sorun durumu temelinde oluşturulan gruplar temelinde incelendiğinde katılımcıların %9,9'unun (34 kişi) cinsel sorun yaşadığını, %27 (93 kişi) kısmen sorun yaşadığını, %63,2 ise (218 kişi) cinsel sorun yaşamadığını ifade etmiştir.

Tablo 3
Katılımcıların Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Min.	Maks.	Ort.	ss
Yaş	345	18,00	55,00	28,96	6,15
Aylık Gelir	345	,00	100000,00	9671,52	10156,77
Kardeş Sayısı	345	,00	12,00	1,79	1,50
Arkadaş Sayısı	345	,00	20,00	3,96	2,83
Cinsel İlişki Sıklığı	345	1,00	5,00	3,48	1,59
Partner Çekicilik Düzeyi	345	1,00	10,00	7,73	1,80
Beklentileri İfade	345	1,00	10,00	7,44	2,21
Yaşam Doyumu	345	1,00	5,00	3,35	,98

Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcıların yaşları 18 ila 55 arasında değişmektedir (ort.28,96, ss.6,15). Çalışmaya katılan kişilerin aylık gelir düzeyleri ise 0 ile 100.000 TL arasında değişmektedir (ort.9671,52, ss. 10156,77). Katılımcıların kardeş sayıları 0 ila 12 arasında (ort. 1,79, ss.1,50) ve arkadaş sayıları 0 ila 20 arasında (ort. 3,69, ss. 2,83) değişmektedir. Katılımcıların haftalık olarak değerlendirilen cinsel ilişki sıklığı 1 ila 5 arasında değişmektedir (ort. 3,48, ss. 1,59). Katılımcıların partnerlerine karşı oluşturduğu

çekicilik düzeyi 1 ile 10 arasında değişmektedir (ort. 7,73, ss. 1,80). Partnerlerine beklentilerini ifade etme düzeyi 1 ile 10 arasında değişmektedir (ort. 7,44, ss. 2,21). Katılımcıların yaşam doyumu ise 1 ile 5 arasında değişim göstermektedir (ort. 3,35, ss. ,98).

Tablo 4
Kişisel İyi Oluş, Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyum Değişkenlerine Göre Kadın ve Erkek Katılımcıların Betimsel İstatistikleri

Değişken	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	Std.Hata
Kişisel İyi Oluş	Kadın	193	43,95	13,29	,96
	Erkek	152	49,27	13,98	1,13
Cinsel Özgüven	Kadın	193	41,54	6,71	,48
	Erkek	152	41,92	7,37	,60
Cinsel Doyum	Kadın	192	49,38	12,49	,90
	Erkek	151	41,38	11,64	,95

Kişisel iyi oluş değişkeni bağlamında oluşturulan gruplar kadın ve erkek olarak ayrılmıştır. Kadın katılımcıların kişisel iyi oluş düzeyi (ortalama 43,95, ss. 13,29) erkek katılımcıların kişisel iyi oluş düzeylerinden (ortalama 49,27, ss. 13,98) düşüktür. Cinsel özgüven değişkeni ele alındığında kadın katılımcıların cinsel özgüven düzeyi (ortalama 41,54, ss. 6,71) erkek katılımcıların cinsel özgüven düzeyinden (ortalama 41,92, ss. 7,37) daha düşüktür. Cinsel doyum değişkeni ele alındığında ise kadın katılımcıların (ortalama 49,38, ss.12,49) cinsel doyum düzeyleri erkek katılımcılardan (ortalama 41,38, ss.11,64) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırma sorularından ilki olan “Ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” sorusunun yanıtlanması için Pearson korelasyon çözümlemesi kullanılmıştır. Tablo 5’de elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5
Sosyo-demografik Değişkenler ile Kişisel İyi Oluş, Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiye ait Korelasyon Analizi

Değişkenler	Kişisel İyi Oluş	Cinsel Özgüven	Cinsel Doyum
Yaş	,197**	,026	-,127*
Eğitim düzeyi	,105	,204**	-,137*
Anne eğitim düzeyi	,045	,079	,042
Baba eğitim düzeyi	,047	,063	-,040
Gelir düzeyi	,276**	,168**	-,222**
Kardeş sayısı	,040	-,138*	,018
Arkadaş sayısı	,121*	,061	,015
Cinsel ilişki sıklığı	,240**	,277**	-,422**
Partnerin çekicilik düzeyi	,302**	,364**	-,448**
Cinsel ilişkide beklentileri ifade edebilme	,249**	,570**	-,531**
Yaşam doyumu	,474**	,337**	-,384**

p < .05

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile ele alınan değişkenler (kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum) arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizi bulgularına göre;

- Katılımcıların yaşı ve kişisel iyi oluş arasında ($r = .197$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı, cinsel doyum arasında ($r = -.127$) ise düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Burada cinsel doyum puanlarının artışının doyum düzeyinin azaldığı anlamına geldiğini hatırlatmakta fayda vardır. Bu bulgu katılımcıların yaşı arttıkça kişisel iyi oluş ve cinsel doyum düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Katılımcıların eğitim durumu ile cinsel özgüven arasında ($r = ,204$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı, cinsel doyum arasında ($r = -,137$) ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu eğitim düzeyi arttıkça cinsel özgüven cinsel doyum düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Katılımcıların gelir düzeyleri ile kişisel iyi oluş arasında ($r = ,276$) düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel özgüven arasında ($r = ,168$) düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel doyum arasında ($r = -,222$) ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre gelir düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum da artmaktadır.

- Katılımcıların kardeş sayıları ile cinsel özgüvenleri arasında ($r = -,138$) düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre kardeş sayısı arttıkça cinsel özgüven azalmakta olduğu anlaşılmaktadır.
- Katılımcıların arkadaş sayıları ile kişisel iyi oluş arasında ($r = ,121$) düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre arkadaş sayısı arttıkça kişilerin kişisel iyi oluşları da arttığı anlamı ortaya çıkmaktadır.
- Katılımcıların cinsel ilişki sıklığı ile kişisel iyi oluş arasında ($r = ,240$) düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel özgüven arasında ($r = ,277$) düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel doyum arasında ($r = -,422$) ise orta düzeyde, negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre cinsel ilişki sıklığı arttığında kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum da artmaktadır.
- Katılımcıların partner çekicilik düzeyi ile kişisel iyi oluş arasında ($r = ,302$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, cinsel özgüven arasında ($r = ,364$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, cinsel doyum arasında ($r = -,448$) orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin partnerlerine duyduğu çekicilik düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluşları, cinsel özgüvenleri ve cinsel doyumları da artmaktadır.
- Katılımcıların cinsel ilişki esnasında partnerlerine beklentilerini ifade edebilme ile kişisel iyi oluş arasında ($r = ,249$) düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel özgüven arasında ($r = ,570$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, cinsel doyum arasında ($r = -,531$) ise orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani cinsel ilişki esnasında partnere beklentilerini ifade edebilme arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven cinsel doyum da artmaktadır.
- Katılımcıların yaşam doyumları ile kişisel iyi oluşları arasında ($r = ,474$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı, cinsel özgüvenleri arasında ($r = ,337$) orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki, cinsel doyumları arasında ise ($r = -,384$) orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşam doyumunu arttıkça kişisel iyi oluşları, cinsel özgüvenleri ve cinsel doyumları da artmaktadır.

Araştırmanın ikinci sorusu olan “Ele alınan sosyo-demografik değişkenlerle cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” sorusunun yanıtlanması için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6
Cinsel Özgüven, Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi

	Kişisel İyi Oluş	Cinsel Özgüven	Cinsel Doyum
Kişisel İyi Oluş	1	,286**	-,355**
Cinsel Özgüven		1	-,603**
Cinsel Doyum			1

p < .05

- Katılımcıların kişisel iyi oluş ve cinsel özgüven arasında ($r = .286$) düşük düzey pozitif ve anlamlı, cinsel doyum arasında ($r = -.355$) orta düzey, negatif ve anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgu katılımcıların kişisel iyi oluşu arttıkça cinsel özgüven cinsel ve doyum düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.
- Katılımcıların cinsel özgüven ile cinsel doyum arasında ($r = -.603$) orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu katılımcıların cinsel özgüven düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulguları

Araştırmada sosyo-demografik değişkenler bağlamında oluşturulan gruplar arasında ele alınan değişkenler bakımından anlamlı farkın olması ya da olmaması durumunu belirlemek için, ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız grupların t-testi, ikiden fazla olan grupların karşılaştırılmasında ise varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 7
Erkek ve Kadın Katılımcıların Bağımlı Değişken Düzeyleri Arasındaki Farklara İlişkin Analiz Sonuçları

Değişken	Grup				t	p
	Kadın		Erkek			
	Ortalama	ss	Ortalama	ss		
Kişisel İyi Oluş	43,95	13,29	49,27	13,98	- 3,605	.000
Cinsel Özgüven	41,54	6,71	41,92	7,37	,487	.626
Cinsel Doyum	49,38	12,49	41,38	11,64	6,065	.000

Erkek ve kadın katılımcıların kişisel iyi oluş düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($t = -3,605$, $p < .05$). Erkek katılımcıların kişisel iyi oluş düzeyleri (ortalama 49,27, $ss = 13,98$) kadın katılımcıların kişisel iyi oluş düzeylerinden (ortalama 43,95, $ss = 13,29$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Erkek ve kadın katılımcıların cinsel doyum düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($t = 6,065$, $p < .05$). Erkek katılımcıların cinsel doyum düzeyleri (ortalama 41,38, $ss = 11,64$) kadın katılımcıların cinsel doyum düzeylerinden (ortalama 49,38, $ss = 12,49$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 8
Eğitim Düzeylerine Göre Katılımcıların Bağımlı Değişken Düzeyleri Arasındaki Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Grup	n	X	ss	Ort.Kare	sd	F	p	Fark
Kişisel İyi Oluş	Lise ve altı	49	44,25	15,43	GA 403,17	2	2,120	,122	
	Üniversite	208	45,74	13,01	Gİ 190,19	342			
	Lisansüstü	88	48,76	14,61					
Cinsel Özgüven	Lise ve altı	49	37,78	10,18	GA 469,09	2	10,078	.000	1<2
	Üniversite	208	42,08	6,26	Gİ 46,55	342			1<3
	Lisansüstü	88	43,02	5,71					
Cinsel Doyum	Lise ve altı	49	50,22	15,43	GA 664,79	2	4,170	,016	1>3
	Üniversite	208	45,71	12,46	159,42	340			
	Lisansüstü	88	43,75	11,21					

Katılımcılarda eğitim düzeyi ele alınarak oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı farklılık olup olmadığı tespit etmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde eğitim grupları arasında cinsel özgüven bakımından anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıkları tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların cinsel özgüven düzeyi (ort. 37,78; ss 10,18) üniversite mezunlarından (ort. 42,08; ss 6,26) ve lisansüstü mezunlarından (ort. 43,02; ss 5,71) anlamlı olarak daha düşüktür.

Elde edilen diğer bir sonuçta eğitim grupları arasında cinsel doyum bakımından anlamlı fark saptanmıştır. Tukey testinin sonuçlarına göre lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların cinsel doyum düzeyi (ort.43,75; ss 11,21) hem üniversite mezunlarından (ort. 45,71; ss 12,46) hem de lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan (ort.50,22; ss 15,43) anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 9
Katılımcıların Yaş Grupları Arasında Bağımlı Değişken Düzeyleri Bakımından Farklara İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Grup	n	X	ss	Ort.Kare	sd	F	p	Fark
Kişisel İyi Oluş	18-25 Yaş	113	47,95	13,51	GA 2265,59	2	6,093	.003	1>2
	26-32 Yaş	156	47,03	13,72	Gİ 63584,26	342			1<3
	33 ve üstü	76	49,76	13,63					
Cinsel Özgüven	18-25 Yaş	113	41,84	7,81	GA 13,52	2	,137	.872	
	26-32 Yaş	156	41,49	6,05	Gİ 16843,92	342			
	33 ve üstü	76	41,95	7,61					
Cinsel Doyum	18-25 Yaş	113	48,42	13,00	GA 1115,71	2	3,486	.032	1>3
	26-32 Yaş	156	44,82	12,13	Gİ 54414,99	340			2>3
	33 ve üstü	76	44,17	13,18					

Katılımcılarda yaş temeli ele alınarak oluşturulmuş gruplar bağımlı değişkenler bakımından anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar yaş grupları arasında kişisel iyi oluş bakımından anlamlı fark bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre 26-32 (ort. 47,03; ss 13,72) ve 33 ve üstü yaş grubundaki katılımcıların (ort. 49,76; ss 13,63) kişisel iyi oluş ortalaması 18-25 yaş grubundan (ort. 47,95; ss 13,51) anlamlı olarak daha yüksektir.

Elde edilen diğer bir sonuçta yaş grupları arasında cinsel doyum bakımından anlamlı fark bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre 33 ve üstü yaş grubundaki katılımcıların cinsel doyum düzeyi (ort. 44,17; ss 13,18) 26-33 yaş (ort. 44,82; ss 12,13) ve 18-25 yaş grubunda (ort. 48,42; ss 13,00) olan katılımcılardan anlamlı olarak daha düşüktür.

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırmada ele alınan değişkenler arası yordayıcı ilişkilerin belirlenmesinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 10
Cinsel Özgüven ve Cinsel Doyumun Kişisel İyi Oluşu Yordamasına yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Std.Hata	Beta	t	p
Kişisel İyi Oluş	Sabit	49.928	7.583		6,584	.000
	Cinsel Özgüven	.247	.125	.125	1,973	.049
	Cinsel Doyum	-.304	.069	-.280	-4,423	.000
R = .368		R ² = .136	F= 26,685	p < .05		

Tabloda yetişkinlerde cinsel özgüven düzeyi ve cinsel doyum düzeyinin kişisel iyi oluş düzeyini yordamasına yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları yer almıştır. Yapılan analize göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F=26,685$, $p<05$). Katılımcılarda cinsel özgüven ve cinsel doyum kişisel iyi oluşu olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır. Her iki değişken birlikte kişisel iyi oluş düzeyindeki varyansın %13,6'sını açıklamaktadır.

Tablo 11
Cinsel Özgüven ve Kişisel İyi Oluşun Cinsel Doyumu Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Std.Hata	Beta	t	p
Cinsel Doyum	Sabit	95,647	3.364		28,428	.000
	Cinsel Özgüven	-.995	.080	-.546	-12,403	.000
	Kişisel İyi Oluş	-.179	.040	-.195	-4,423	.000
R = .631		R ² = .398	F= 112,438	p < .05		

Tabloda yetişkinlerde cinsel özgüven ve kişisel iyi oluş düzeyinin cinsel doyum düzeyini yordamasına yönelik çoklu regresyon analizi bulgularına göre regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F= 112,438$, $p<05$). Katılımcılarda cinsel özgüven olumsuz yönde ve kişisel iyi oluş düzeyi ise olumlu yönde cinsel doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Her iki değişken birlikte cinsel doyum düzeyindeki varyansın %39,8'ini açıklamaktadır.

Tablo 12
Cinsel Doyum ve Kişisel İyi Oluşun Cinsel Özgüveni Yordamasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	Std.Hata	Beta	t	p
Cinsel Özgüven	Sabit	53.965	1,863		28,961	.000
	Kişisel İyi Oluş	.046	.023	.091	1,973	.049
	Cinsel Doyum	-.313	.025	-.571	-12,403	.000
R = .609		R ² = .371	F= 100,129	p < .05		

Tabloda yetişkinlerde kişisel iyi oluş ve cinsel doyum düzeyinin cinsel özgüven düzeyinin yordamasına yönelik çoklu regresyon analizi bulgularına göre regresyon modeli anlamlı düzeyde bulunmuştur ($F= 100,129$, $p<05$). Katılımcılarda kişisel iyi oluş düzeyi ve cinsel doyum cinsel özgüveni olumlu olarak yordamaktadır. Her iki değişken birlikte cinsel doyum düzeyindeki varyansın %37,1'ini açıklamaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmada yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak çalışmaya katılan yetişkinlerin sosyo-demografik özellikleri ile cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya yönelik yapılan alan yazın incelemesinde bu üç değişkenin bir arada araştırıldığı bir çalışma bulunmamıştır. Tartışmada literatürde konuyla ilişkili olarak yer alan araştırma sonuçlarından faydalanılmıştır.

Sosyodemografik Değişkenler ve Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Değerlendirilmesi

Yaş grupları arasında yapılan karşılaştırma sonuçlarına göre; yetişkinlerde yaş arttıkça kişisel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. 26-32 yaş ile 33 ve üzeri yaş grubundaki yetişkinlerin kişisel iyi oluş düzeyleri 18-25 yaş grubundaki yetişkinlerden daha yüksektir. Şen (2020) 18-55 yaş arası yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında romantik ilişkisi olan yetişkinleri öznel iyi oluş ve ilişki nitelikleri bakımından irdelemiştir. Yaş değişkeni ele alındığında yaş arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Kıray (2017) öznel iyi oluşu incelerken yaş değişkenini karamsarlık boyutu ile ele almıştır. 31-35 yaş arasındaki yetişkinlerin 18-25 yaş arası yetişkinlerden daha karamsar, 26-30 ve 41 yaş üstü yetişkinlerden ise daha az karamsar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsel doyum ve yaş değişkeni arasındaki sonuçlara bakıldığında 33 ve üstü yaş grubundaki yetişkinler, 26-33 ve 18-25 yaşlarındaki yetişkinlere göre daha fazla cinsel doyum almaktadır. Kara (2019) cinsel doyum ile ilgili 18-50 yaş arası yetişkinlerle yaptığı araştırmasında 41-50 yaş grubunda bulunan yetişkinlerin cinsel doyumlarının 18-30 ve 31-40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu bulgusuna erişmiştir. Cinsel doyumun yaşla ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Korelasyon sonucunda elde edilen katılımcıların yaşı arttıkça cinsel doyum düzeylerinin de arttığı bulgusu ile birlikte yaş grupları arası karşılaştırma bulgusunun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmada eğitim düzeyi arttıkça cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi bakımından oluşturulan gruplara bakıldığında; yetişkinlerde eğitim düzeyi arttıkça hem cinsel özgüven düzeyi hem de cinsel doyum

düzeyi artmaktadır. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip yetişkinlerin, üniversite mezunu ile lise ve altı eğitim düzeyinde olan yetişkinlere göre cinsel doyum düzeyleri daha yüksektir. Literatürde bu kapsamdaki bulgular arasında tam bir uyum bulunmamaktadır. Karataş (2022) çalışmasında cinsel doyumunu eğitim değişkeni bakımından incelemiş ve lisansüstü düzeyde olan yetişkinlerin cinsel doyum düzeylerinin ilköğretim düzeyinde olan yetişkinlerden kıyasla daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgusu Karataş'ın bulgusuyla tutarlılık içindedir. Şık (2019) travması olmayan 18-65 yaş arasındaki kadın yetişkinlerin cinsel doyumlarında eğitim düzeyleri bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Güneş (2021) 18-55 yaş arasındaki kadın yetişkinlerle yaptığı araştırmasında cinsel doyumun eğitim düzeyi bakımından anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Kara (2019) cinsel doyum ile ilgili yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin cinsel doyum ile ilişkili olmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu bağlamda araştırma sonucumuzun literatür ile tutarlı olduğu ve olmadığı çalışmalar mevcuttur.

Gelir düzeyi ile bağımlı değişkenler arası bulgular incelendiğinde; yetişkinlerde gelir düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Eşe kendini açma düzeyinin cinsel özgüven ile ilişkilendirildiği çalışmalardan birinde Gürer (2019) gelir sağlayıcı bir iş ve aile aylık geliri değişkenlerinin eşe kendini açma düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Karataş (2022) cinsel doyum düzeyini irdelediği araştırmasında gelir düzeyi değişkeni ile cinsel doyum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Şen (2020) öznel iyi oluş değişkenine değindiği araştırmasında gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunu ve olumlu yaşantıların arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda araştırma sonucu ile literatür kısmen tutarlı görünmektedir. Günümüzde ekonomik kapsamda gelir düzeyi iyi olanların olanaklara rahatlıkla ulaşmalarının yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde ekonomik sorunlar yaşama olasılıklarının düşük olması nedenleriyle iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin artması beklenen bir bulgudur.

Cinsiyet değişkeni bakımından oluşturulan gruplar incelendiğinde; erkek ve kadın katılımcıların kişisel iyi oluş düzeyi bakımından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Erkek yetişkinlerin kişisel iyi oluş düzeyleri kadın yetişkinlerinkinden daha yüksektir. Şen (2020) kadınların olumsuz yaşantı düzeylerinin erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diener ve Ryan (2009) 'a göre kadınlar ve erkekler arasında öznel iyi oluş bakımından önemli bir farklılık bulunmamıştır. Cenkseven (2007)

yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş varyansının yüzde birden daha azını açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Tümkaya (2011) çalışmada erkeklerin öznel iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda çalışmamız alan yazındaki araştırmalarla kısmen tutarlı görünmektedir. Araştırmada elde edilen bulgulardan biri de erkek katılımcıların cinsel doyum düzeylerinin kadın katılımcıların cinsel doyum düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğudur. Karadağ (2022) erkek bireylerin cinsel doyum ile ilgili yaşadıkları problemlerin, kadın bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sanchez ve diğerleri, (2014) yaptığı çalışmada erkek bireylerin cinsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Sprecher (2002) ise kadın bireylerin cinsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. McClelland (2011)'in çalışmasında ise cinsiyete göre cinsel doyum düzeyinde bir farklılık oluşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında araştırma sonucumuz literatür ile kısmen tutarlıdır.

Katılımcıların kardeş ve arkadaş sayılarının ele alındığı sonuçlarda; kardeş sayısı arttıkça cinsel özgüvenin azaldığı, arkadaş sayısı arttıkça kişisel iyi oluş düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal öğrenme kuramına göre çocukluk döneminde şekillenen cinsellik davranışları aileden ve sosyal çevreden etkilenmektedir. Çocukluk döneminde onaylanmayan cinsel davranışlar yetişkinlikte cinsel özgüven eksikliğine neden olmaktadır (Doğan ve Küçükgöncü, 2009). Kişisel iyi oluş ve sosyal ilişkileri ele alan bir başka çalışmada Coombs (1991) kişilerin sosyal ilişkilerinde yalnızlık hissetmemesi kişisel iyi oluşu olumlu anlamda etkilemektedir. Sosyal karşılaştırma kuramına göre ise sosyal olarak kişinin kendini diğer insanlarla karşılaştırdığında daha iyi olma algısı, yaşam memnuniyetini ve kişisel iyi oluşu olumlu anlamda etkilemektedir. Bu anlamda araştırma sonucumuz literatür ile kısmen tutarlıdır.

Cinsel ilişki sıklığı değişkeni ele alındığında çıkan sonuçlara göre; cinsel ilişki sıklığı arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum da artmaktadır. Creti ve Libman (1989, akt. Çelik, 2012). Pozitif cinsel öz-yeterliğin yetişkinlerde cinsel uyumun ve cinsel ilişki sıklığının arttırılmasıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Haavio-Mannila ve Kontula (1997) cinsel ilişki sıklığı durumunun cinsel doyuma bağlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmaya göre ise erkeklerin cinsel ilişki sıklığının cinsel doyumları ile ilişkili olduğu, kadınların ise duygusal süreçlerin önemli olduğu bulunmuştur (Hurlbert, Apt ve Rabehl, 1993, akt. Karagöz ,2021). Cinsel doyum ile ilişkili başka bir çalışmada cinsel

ilişki sıklığının cinsel doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Basat, 2004). Fahs ve Swank (2011) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ise, düşük statüye sahip kadınların cinsel doyum düzeyinin düşük olmasına rağmen cinselliği yaşama sıklığının yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalara bakıldığında çalışmamız literatür ile tutarlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Partner çekicilik düzeyi değişkeni ele alındığında; yetişkinlerin partnerlerine çekicilik düzeyleri arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin de artmakta olduğu sonucu çıkmıştır. Cinsellikle yapılan bir çalışmada kişilerin çekicilik düzeylerinin, sahip olunan doyum yordadığı bulunmuştur (akt. Çelik, 2012). Kara (2019) beden algısı düzeyinin cinsel özgüven ve cinsle doyumunu olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Karataş (2022) ise cinsel doyum ile ilgili çalışmasında partnerin fiziksel özellikleri ve davranışlarını beğenme durumunun cinsel doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Boyacıoğlu (1999)'na göre kişilerin partnerlerini çekici bulmamaları cinsel doyum problemini ortaya çıkarmaktadır. (Traeen, Stulhofer ve Carvalheria, 2013) araştırmasına göre partnerin çekicilik düzeyine yönelik algısının cinsel doyum ile olumlu biçimde ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda araştırmamız literatür ile tutarlıdır.

Cinsel ilişki esnasında partnere beklentileri ifade edebilme düzeyine yönelik sonuçlara bakıldığında; cinsel ilişki ve aktiviteler esnasında partnere beklentilerini ifade edebilme arttıkça kişisel iyi oluş, cinsel özgüven ve cinsel doyum artmaktadır. Geismar (1984) yaptığı araştırmasında partnerler arası sözel iletişim ve cinsel doyum, cinsel ilişkinin sıklığı ile cinsel ilişkiye verilen önem arasında olumlu ilişki saptanmıştır. Beklentilerini ifade edebilme ve kendini başkasına açma düzeyinin utangaçlık düzeyi ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Türegün (2017) yaptığı araştırmasında utanç düzeyinin cinsel doyumunu negatif etkilediğini bulmuştur. Çelik (2012) evlilik doyumunu ile ilgili yaptığı çalışmasında cinsel utangaçlığın cinsel özgüveni negatif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Cinsellikte kendini ifade etmenin ve beklentilerini ifade etmenin geleneksel toplumlarda mit olarak karşımıza çıkmaktadır. Güneş (2021) cinsel doyum ve cinsel mitlerin ilişkisini incelediği çalışmasında mitlere inanç arttıkça cinsel doyumun azaldığı sonucunu bulmuştur. Cinsellikten kaynaklanan problemlerin çözülebilmesi için partnerlerin birbirleriyle ruhsal, sosyal ve cinsel beklentilerini paylaşmalarını gerektirmektedir. Cinsellik ile ilgili beklentilerin açık ve net bir şekilde dile getirilebilmesi için partnerlerin

karşılıklı etkileşim içinde olması kaçınılmaz bir durumdur (Özgüven, 2000). Bu bağlamda araştırmamız literatür ile tutarlıdır.

Bağımlı Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluş arasındaki korelasyon bulgularına göre yetişkinlerde kişisel iyi oluş arttıkça cinsel özgüven ve cinsel doyum düzeylerinin düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon sonucuna bakıldığında ele alınan değişkenlerin birbirleri üzerinde yordayıcı etkileri bulunmuştur. Kişisel iyi oluş değişkenine denk olabilecek öznel iyi oluş değişkeni ile ilgili literatürdeki çalışmalara baktığımızda Cenkseven ve Akbaş (2007) kişisel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırdığı çalışmasında flört veya romantik ilişki partneri ile ilişkiden alınan hoşnutluk durumunun öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kıray (2017) yaptığı çalışmasında bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine, iyi oluşlarına etki eden en önemli faktörlerden birinin cinsellik olduğunu saptamıştır. Kişiler istediği nitelikte cinsellik yaşamadıklarında iyi oluş durumları olumsuz olarak etkilenmektedir. Karadağ (2022) ise öznel iyi oluş ve ilişki doyumu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Yetişkinlerde cinsel özgüven düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeyi de artmaktadır. Kişisel iyi oluş düzeyi ve cinsel doyum, cinsel özgüveni yordamaktadır. Çalışmada çıkan başka bir sonuca göre ise; Katılımcılarda cinsel özgüven ve kişisel iyi oluş düzeyi cinsel doyumu yordamaktadır. Çelik (2015) özgüveni düşük olan kişilerin cinsel yaşamlarının da olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Karagöz (2021)'e göre cinsel özgüven kişilerin cinsellik ile ilgili yaşanmışlıklarında önemli bir etkiye sahiptir. Türegün (2022) yaptığı çalışmasında cinsellik ile alakalı konularda çekingen davranmak, konuşamamak ve kendini istediği gibi ifade edememek kişilerin cinsel problemler yaşamasına neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yetişkinlerin utanç düzeyi; doyum, dokunma ve kaçınmayı anlamlı düzeyde arttırdığı ve cinsel doyumu negatif biçimde etkilediği saptanmıştır. Çalışmalara bakıldığında araştırmamızın literatür ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Öneriler

Elde edilen bulgular dikkate alındığında yapılacak olan araştırmalara ilişkin öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- 1) Araştırmamız Türkiye'deki illerde yaşayan ve toplam 345 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın güvenilirliğinin arttırılmasına yönelik olarak katılımcı sayısının da arttırılması önerilmektedir.
- 2) Araştırmamızda demografik değişkenlere ele alındığında cinsiyet, eğitim durumu ve gelir duruma göre dengeli bir dağılım ortaya çıkmamıştır. İleride yapılacak olan araştırmalarda demografik değişkenlere göre denge sağlanarak, elde edilen sonuçların genellenebilmesi önerilmektedir.
- 3) Araştırmamızda biyolojik cinsiyeti kadın ve erkek olan bireyler ele alınmış trans bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. İnsanlar için evrensel olduğu düşünülen cinsel doyum, cinsel özgüven ve kişisel iyi oluş kavramlarını araştırmak ve çalışmanın çeşitliliğini arttırmak amacıyla trans bireylerin de değişken grubuna dahil edilmesi önerilmektedir.
- 4) Araştırmamızda heteroseksüel ilişki baz alınarak sonuçlar incelenmiştir. Daha kapsamlı sonuçlar için homoseksüel ilişki biçiminin de çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.
- 5) Çalışmamızda ölçekler doldurulurken bireylerin cinsel tabularının ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Toplumun cinsellikle ilgili yanlış ve kişiler üzerinde baskı oluşturan algılarını yıkmaya yönelik toplumsal fayda gözeten çalışmaların yaygınlaştırılması ya da artırılması önerilmektedir.
- 6) Toplumun bütün kesimlerini kapsayacak biçimde özellikle eğitim kuruluşları başta olmak üzere cinsel sağlık bilgilendirmesi, cinsel eğitim ve yönlendirilmesi yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksoy, S. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının, Sosyal Kaygı ve Kişisel İyi Oluş ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alan, E. (2019). *Batı Marmara Bölgesi'nde Alkol Kullanan Bireylerin Psikolojik Semptomları ile Kişisel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altay, B. ve İ. A. Avcı. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282
- Arat, N. (1995). *Türkiye'de Kadın Olgusu*. İstanbul: Say Yayınları.
- Arslan, D. (2021). *Kadınlarda Cinsel Doyum ve Romantik İlişki Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Atak, H. ve N. Taştan. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4(4), 520- 546.
- Atmaca, C. (2022). *Bireylerde Suçluluk ve Utanç Duyguları Öz Tiksini Cinsel Öz Bilinç ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahtiyar, A. ve B. Can. (2016). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 42
- Basat, Ç. (2004). *An Exploration of Marital Satisfaction, Locus of Control, and Self-Esteem as Predictors of Sexual Satisfaction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başoğlu, T. S. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Begdeş, K. K. (2021). *Evli Kadınlarda Cinsel Doyum, Evlilik Doyumu ve Somatizasyon Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Boyacıoğlu, G. S. (1999). Kadın Cinsel İşlev Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 3 (2), 54-59.
- Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding*. California: Bantam Books.
- Brickman, P., D. Coates ve R. Janoff-Bulman. (1978). Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Bridges, S. K., S. H. Lease ve C. R. Ellison. (2004). Predicting Sexual Satisfaction in Women: Implications for Counselor Education and Training. *Journal of Counseling and Development*, 82(2), 158-167.
- Butcher, J. N., S. Mineka ve J. M. Hooley. (2013). *Anormal Psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being, *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Cenkseven, F. ve T. Akbaş. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Civil, S. N. (2021). *Evli Bireylerde Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Coleman E. (2007). Creating a Sexually Healthier World Through Effective Public Policy, *International Journal of Sexual Health*, 19(3), 5-24.
- Coombs, R. H. (1991). Marital Status and Personal Well-Being: A Literature Review, *Family Relations*, 40, 97-102.
- Çelik, E. (2012) *Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Cinsel Öz-Yeterlik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, E. (2015). Development of a Sexual Self-Confidence Scale and Its Psychometric Properties. *Ankara: Hacettepe University Journal of Education*, 30(1), 48-61.
- Çeri, Ö, A. Yılmaz ve A. Soykan. (2008). Cinsel İşlev Bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 71-8.
- Dalan, A. (2020). *Kadınlarda Vajinismus ile Ebeveyn Tutumları, Cinsel Mit İnançları ve Kaygı Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3)
- Diener, E., Oishi, E. ve Lucas, E. (2003). Personality, Culture and Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. 54, 403-425.
- Diener, E. ve R. Biswas-Diener. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing.

- Diener, R., E. Diener ve M. Tamir. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Journal Article Expert*. Vol.133.
- Dizmen, F. (2006). *Farklı Okul Programlarındaki Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, S. ve S. Küçükgöncü. (2009). Geçmişten Günümüze Cinsellik Araştırmaları. *Noro-Psikiyatri Arşivi*. 46(3), 201-109.
- Doğan, T., F. Sapmaz ve T. Totan. (2011). Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12,121-129.
- Doyle Zeanah, P. ve J. C. Schwarz. (1996). Reliability and Validity of the Sexual Self-esteem Inventory for Women. *Assessment*, 3(1), 1-15.
- Durukan, E. Ö. (2018). *Cinsel Mitlerin ve Benlik Saygısının Cinsel Doyuma Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ebeoğlu, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsellikle İlgili Konularda Ebeveyn ve Akranla İletişimleri ile Evlilik Öncesi Cinselliğe Yönelik Tutum ve Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda Özgüven Gelişimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 111-121.
- Emmons, R.A., R.J. Larsen, S. Levine ve E. Diener. (1983). Factors Predicting Satisfaction Judgments, *Paper Presented at the Meeting of the Midwestern Psychological Association Convention*, Chicago.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erus, M. S. (2019). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duyusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun Başucu Kitabı*. Ankara: Nobel Akademi.
- Fahs, B. ve E. Swank. (2011). Social Identities as Predictors of Women's Sexual Satisfaction and Sexual Activity. *Archives Sexual Behavior*, 40, 903-914.
- Ford, V. (2019). *Cinsel Sorunlar*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Foucault, M. (2003). *Cinselliğin Tarihi*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions Inpositive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.

- Fredrickson, B.L. (1998). What Good Are Positive Emotions?, *Review of General Psychology*, 2, 300-319
- Freud, S. (1905). A Sexualidade Infantil. 1-16.
- Geismar, L. L. (1984). Contextual Aspects of Sexual Communication Marriage. *Journal of Comparative Family Studies*, 15, 345-353.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gençtarıh, B. (2019). *Genç Yetişkinlerde Öğrenilmiş Çaresizlik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güler, M. ve A. Dönmez. (2011). İyi Olma Hali Bağlamında Uyum Düzeyi Kuramı ve Hedonik Döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45
- Güneş, S. (2021). *18-55 Yaş Arasındaki Kadınlarda Cinsel Mitler ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürbüz, S. (2021). *18-35 Yaş Arası Kadınların Pms Belirtileri ve Cinsel Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü.
- Gürer, T. (2019). *Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma ve Evlilik Doyumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haavio-Mannila, E., ve Purhonen, S. (2001). Slimness and Self-Rated Sexual Attractiveness: Comparisons of Men and Women in Two Cultures. *Journal of Sex Research*, 38, 102-111.
- International Wellbeing Group (2006). Personal Wellbeing Index-Adult. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- İncesu, C. (2004). Cinsel İşlevler ve Cinsel İşlev Bozuklukları. *Klinik Psikiyatri*, 3, 3-13
- Kapıcı, A.G. (2021). *Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinin Cinsel Mitlere İnanma Düzeylerinin Cinsel Doyum ve Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kaplan, L.B., G.J. Szybillo ve J. Jacoby. (1974) Components of Perceived Risk in Product Purchase: A Cross-Validation. *Journal of Applied Psychology*, 59, 287-291.
- Kara, Ç. (2019). *Genç Yetişkin Bireylerin Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsel Doyuma Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karabekiroğlu, K. (2012). *Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım*. İstanbul: Say Yayınları.
- Karacaoğlu, K. ve G. Köktaş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127

- Karadağ, A. (2022). *Romantik İlişkilerde Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri ile İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karagöz, M. (2021). *Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Cinsel Doyum ve Cinsel Özgüven Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karakurt, Y. (2021). *Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Cinsellik Kalitesi İlişkisinde Sosyal Onay İhtiyacının Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karakuş, Ş.G. (2019). *Genç Yetişkinlerin Cinsel Mitlere Olan İnançlarının Cinsel Doyuma ve Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaoğlu, M.B. (2019). *Evli Bireylerde Benlik Saygısının Çift Uyumu ve Cinsel Doyum Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kıbrıs: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, L. (2022). *Evli Bireylerde Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumunun Benlik Saygısı ile İlişkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi. 139-150
- Keçe, C. (2014) Hormonlar, Seks ve Güneş. <http://www.cemkece.com.tr/mhormonlar-seks-ve-gunes.html> adresinden edinilmiştir.
- Keçe, C. (2020). *Boşalma, Orgazm ve Cinsel Doyum*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Kıray, V. (2017). *Cinsel İşlev Bozukluğu Olan ve Olmayan Bireylerde Psikolojik Sağlamlık, Öznel İyi Oluş ve Sosyal Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırlı, S. ve S. Z. Kocagöz. (2008). *Cinsel İşlev Bozukluğu Tipleri ve Cinsel Mitler Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Kömürcü, N., S. Aksayan ve Z. Yıldırım. (1990). Annelerin Kız Çocuklarının Cinsel Eğitimlerine İlişkin Tutum ve Davranışları, 2. *Ulusal Hemşireler Kongresi Kitapçığı*, 1, 678-694
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kurbanoglu, S.S. (2004). Özyeterlilik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi, *Bilgi Dünyası Dergisi*, 5(2), 137-152, s. 140.
- Kurtuldu, S.P. (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri ile Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Küt, D. (2018). *Genç Yetişkin Kadın Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Cinsel Yaşam Kalitesi Düzeyleri, Cinsel Özgüven ve Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Leiblum, S.R. (Ed). (2007). *Principles and Practice of Sex Therapy (Fourth Edition)*. New York: The Guilford Press
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Long, L.L., J.A. Burnett ve R.V. Thomas. (2006). *Sexuality Counseling: An Integrative Approach*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Mağden, D. ve A. Aksoy. (1987). Anne-Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 12 (65), 45.
- Masters, W.H. ve V.E. Johnson. (1994). *İnsanda Cinsel Davranış*. İstanbul: Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı.
- McCabe, M., S.E. Althof, P. Assalian, M. Chevret-Measson, S.R. Leiblum, C. Simonelli ve K. Wylie. (2010). Psychological and Interpersonal Dimensions of Sexual Function and Dysfunction. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 327-336.
- McClelland, S. I. (2011). Who Is the “Self” in Self Reports of Sexual Satisfaction? Research and Policy Implications. *Sexuality Research and Social Policy*, 8, 304-320.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Okci, B. (2017). *Cinsel Yönelimin Bağlanma Stilleri, Cinsel Doyum ve Psikopatoloji Yönünden Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, N. (1989). *Stres ve Dini İnanç*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Özgüven, I. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları
- Öztürk, Ş. C. (2014). *Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Mizaç ve Karakter Boyutları, Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk-Şafak, C. ve H. Arkar. (2014). Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3).
- Pascoal, P. M., I. Narciso ve N. M. Pereira. (2013). What is Sexual Satisfaction? Thematic Analysis of Lay People's Definitions. *The Journal of Sex Research*, 1-51.
- Rosen, C.S. (2000) Is the Sequencing of Change Processes by Stage Consistent Across Health Problems? A Meta-Analysis. *Health Psychology*, 19, 593-604.
- Ryan, R.M. ve E.L. Deci. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069-1081.

- Ryff, C. D. ve C. L. M. Keyes. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., W.J. Magee, K. C. Kling ve E.H. Wing. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being*. In D. Ryff and V.W. Marshall, *The Self and Society in Aging Processes*. New York: Springer.
- Ryff, C.D. ve B. Singer. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sánchez-Fuentes, A.A., P, Santos-Iglesias ve J.C. Sierra. (2014). A Sistemik Gözden Geçirmek ile İlgili Cinsel Memnuniyet. *Uluslararası Klinik ve Sağlık Psikolojisi Dergisi*, 14 (1), 67-75.
- Sarıtabak, S. (2019). *Ege Bölgesi'nde Yeme Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schuiling, K. D. ve F. E. Likis. (2011). *Women's Gynecologic Health*. Jones and Bartlett Publishers.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*. Education Sciences, 8(4), 489- 504.
- Sprecher, S. (2002). Sexual Satisfaction in Premarital Relationships: Associations with Satisfaction, Love, Commitment, and Stability. *The Journal of Sex Research*, 39, 190-196.
- Stephenson, K.R. ve K.T. Sullivan. (2009). Social Norms and General Sexual Satisfaction: The Cost of Misperceived Descriptive Norms. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 89-105.
- Sümbül, F. (2019). *İç Anadolu Bölgesinde Yeme Bağımlılığı ile Kişisel İyi Oluş İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin D. ve A. Kayır. (2001). *Sık Görülen İki Cinsel İşlev Bozukluğu*. İstanbul: Roche Yayınları.
- Şen, T. (2020). *Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Kişilerarası İlişki Tarzları ve İlişki Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, G.E. (2006). *Ortaöğretim Kurumlarına Devam Eden Öğrenciler ile Bu Kurumda Çalışan Öğretmenler ve Yöneticilerin Cinsellikle İlgili Yanlış İnanışla Bilgi ve İnanışlarının Belirlenmesi ve Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Şık, N. (2019). *Çocukluk Çağı Travması Olan Kadınlarla Çocukluk Çağı Travması Olmayan Kadınlar Arasında Cinsel İşlev ve Cinsel Doyum Karşılaştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şişman, S. (2020). *Konya İl Merkezinde Yaşayan 15-49 Yaş Kadınlarda Cinsel Bilgi Cinsel İşlev Bozuklukları ve Cinsel Doyumun Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tehrani, F. R., M. Farahmand, Y. Mehrabi ve H. M. Afzali. (2012). Prevalence of Female Sexual Dysfunction and Its Correlated Factors. *A Population Based Study*. *Payesh*, 869-875.
- Traeen, B., A. Stulhofer ve A. Carvaheria. (2013). The Associations Among Satisfaction with the Division of Housework, Partner's Perceived Attractiveness, Emotional Intimacy, and Sexual Satisfaction in a Sample of Married or Cohabiting Norwegian Middle-Class Men. *Sexual and Relational Therapy*, 28 (3), 215-229.
- Tümkeya, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictor of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-169.
- Türegün, C.A. (2017). *Yetişkinlerde Cinsel Doyum ile Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğur, Z. (2022). *Evli Çiftlerin Evlilik Doyumlarının Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Van Lankveld, J., W. Geijen ve H. Sykora. (2008). The Sexual Self-Consciousness Scale: Psychometric Properties. *Arch Sex Behavior*, 37(6), 33-925.
- Yıldırım, H.K. (2019). *Evli Çiftlerde Bağlanma Stilllerinin ve Ontolojik İyi Oluşun Cinsel Doyum Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. (2014). *Evli Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rolü ile Cinsel Doyumun İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E. (2007) *Konya İl Merkezinde Yaşayan Evli Nüfusta Cinsel Sorunların Araştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Yılmaz, M. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendini Açma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yousefi, A. A., K. Mozaffari, N. Sharif ve M. Sepasi. (2013). Reliability and Validity of the Personal Well-Being Index–Cognitive Disability on Mentally Retarded Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 8(2), 68–72.
- Zimbardo, P.G. (1986). *The Stanford Shyness Project*. New York: Plenum.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma yüksek lisans tezi kapsamında Psikolog Pınar Türk tarafından Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı yetişkinlerde cinsel özgüven, cinsel doyum ve kişisel iyi oluşa etkisinin incelenmesi ve buna yönelik olarak bilgi toplanmasıdır.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esastır. Katılmayı kabul etmeniz halinde uğrayabileceğiniz zihinsel, fiziksel zarar riski bulunmamaktadır. Bu çalışmada elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Tamamen bilimsel amaçlarla yapılan bu çalışmada sizden aşağıdaki soruları içtenlikle cevaplamanız istenmektedir.

Araştırma için 3 ayrı anket bulunmaktadır, anketlerden birinin kadın ve erkek olarak iki formu bulunmaktadır. Bu ölçekte cinsiyetinize uygun olanı doldurmanız beklenmektedir. Çalışmadaki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir. Lütfen soruları boş bırakmayınız, isminizi yazmayınız. Çalışma ile ilgili herhangi bir endişeniz veya sorunuz olursa araştırmacı ile iletişime geçiniz.

Çalışmaya katkınız ve yardımınız için teşekkür ederim.

-Yaşınız: ()

-Eğitim Durumunuz:

() Okur-yazar değil () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu

() Üniversite mezunu () Lisansüstü

-Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

-Medeni Durumunuz:

() Evli () Bekar () Dul

- Annenizin Eğitim Düzeyi:

() Okur-yazar değil () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu

() Üniversite mezunu () Lisansüstü

-Babanızın Eğitim Düzeyi:

() Okur-yazar değil () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu

() Üniversite mezunu () Lisansüstü

- Kardeş Sayısı (siz hariç): ()

-Yakın Arkadaş (dost, sırdaş) Sayısı: ()

- Cinsel İlişki Sıklığınız (haftada):

()1 kez, ()2 kez, ()3 kez, ()4 kez, ()5 kezden fazla

- Partnerinizin Çekicilik Düzeyi (en düşük 1, en yüksek 10):

()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7 ()8 ()9 ()10

-Cinsel İlişki Esnasında Partnerinize beklentilerinizi ne düzeyde ifade edebiliyorsunuz? (en düşük 1, en yüksek 10):

()1 ()2 ()3 ()4 ()5 ()6 ()7 ()8 ()9 ()10

-Partneriniz ile cinsel olarak sorun yaşadığınızı düşünüyor musunuz?

()Evet () Kısmen ()Hayır

- Yaşam doyumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

()Hiç memnun değilim ()Az memnunum ()Ne memnunum ne değilim

()Memnunum ()Çok memnunum

Ek-2 Cinsel Özgüven Ölçeği

	CİNSEL ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman	Nadiren	Sıklıkla	Her zaman
1	Cinsellik konusunda sevdiğim ve sevmediğim şeyleri eşimle paylaşabilirim.				
2	Cinsel fantezilerimi eşimle paylaşabilirim.				
3	Cinsel duygularımı eşimle paylaşabilirim.				
4	Cinsel sorunlarımı eşimle konuşabilirim.				
5	Cinsel isteklerimi eşime yansıtabilirim.				
6	Eşime cinsel sinyaller gönderebilirim.				
7	Eşimle cinsel duygularımı paylaşırken gözlerine bakabilirim.				
8	Karşı cinsle aynı ortamda yalnız kalabilirim.				
9	Karşı cinsle yakın ilişki kurabilirim.				
10	Karşı cinsle yakın ilişkilerim bana eğlenceli gelir.				
11	Başkalarının cinsel konulardaki görüşlerine saygı duyarım.				
12	Cinsel ilişkiye girdiğim kişinin eleştirilerini anlayışla karşılarım.				
13	Cinsel sorunlar yaşadığımda olumlu şeyler düşünürüm.				

Ek-3 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği- Kadın Formu

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
2. Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
3. Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında)					
4. Cinsel yönden kolaylıkla uyarılır mısınız?					
5. Sizce, sizin ve eşinizin ön sevişmeye(öpme, okşama gibi) ayırdığınız zaman yeterli mi?					
6. Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının giremeyeceği kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
7. Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
8. Cinsel ilişki sırasında doyuma (orgazma) ulaşabilir misiniz?					
9. Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
10. Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkâr bulur musunuz?					
11. Gerekirse rahatsızlık ve acı duymaksızın, parmağınızı cinsel organınızın içine sokabilir misiniz?					
12. Eşinizin cinsel organına dokunup, okşamaktan rahatsız olur musunuz?					
13. Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, rahatsız olur musunuz?					
14. Sizin için doyuma (orgazma) ulaşmanın mümkün olmadığını düşünür müsünüz?					
15. Haftada 2 defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
16. Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
17. Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebilir mi?					
18. Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
19. Eşinizin cinsel organınıza dokunup okşamasından zevk alır mısınız?					
20. Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
21. Ön sevişme sırasında eşiniz bızırınızı (klitoris) uyardığında doyuma (orgazm) ulaşabilir misiniz?					
22. Sevişme boyunca, sadece cinsel birleşme için ayrılan süre sizin için yeterli mi?					
23. Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					
24. Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının derine girmesini engelleyecek kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
25. Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
26. Sevişme sırasında cinsel organınızda ıslaklık olur mu?					
27. Cinsel birleşme anından hoşlanır mısınız?					
28. Cinsel birleşme anında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız?					

Ek-4 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği- Erkek Formu

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.Haftada iki defadan fazla cinsel birleşimde bulunur musunuz?					
2.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
3.Cinsel yönden kolay uyanılır mısınız?					
4.Cinsel ilişki sırasında boşalmak için henüz erken olduğunu düşünürseniz boşalmayı geciktirebilir misiniz?					
5.Eşinizle olan cinsel yaşamınızı tekdüze (monoton) buluyor musunuz?					
6.Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsızlık duyar mısınız?					
7.Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, tedirgin ve endişeli olur musunuz?					
8.Cinsel organınızın,eşinizin cinsel organına girmesinden zevk alır mısınız?					
9.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığını sorar mısınız?					
10.İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu?					
11.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
12. Eşinizin, cinsel organınıza dokunup, okşamasından zevk alır mısınız?					
13.Cinsel birleşme sırasında erken boşalmayı engelleyebilir misiniz?					
14.Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
15.Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkâr buluyor musunuz?					
16.Ön sevişme(öpme, okşama gibi) sırasında cinsel organınızın sertleştiği olur mu?					
17.Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (hastalık gibi nedenler dışında)					
18. Eşinizle karşılıklı mastürbasyon yapmaktan(kendinizi tatmin etmekten) zevk alır mısınız?					
19.Eşinizle sevişmek istediğinizde ilişkili siz başlatır mısınız?					
20. Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
21.İsteddiğiniz kadar sık cinsel ilişkide bulunur musunuz?					
22.Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
23.Cinsel birleşme sırasında cinsel organınızın sertliğini kaybettiği olur mu?					
24.Cinsel organınız eşinizin cinsel organına girer girmez istemeden boşaldığınız olur mu?					
25.Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
26.Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
27.Cinsel organınız eşinizin cinsel organına girmek üzereyken, istemeden boşaldığınız olur mu?					
28.Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					

Ek-5 Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Formu

Lütfen aşağıdaki soruları memnuniyet derecenize göre, 0'dan 10'a kadar seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.

Hiç memnun değilim 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen memnunuz	Hiç memnun değilim	Kararsızım	Tamamen memnunuz								
Yaşam koşullarınızdan ne kadar memnunsunuz? (ekonomik, refah düzeyi vs.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yaşamınızdaki başarılarınızdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diğer insanlarla ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Toplumla olan ilişkilerinizden, toplumun bir parçası olmaktan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geleceğinizle ilgili kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Manevi yaşamınızdan (dini, ruhsal yaşantı vs.) ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10