



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE CİNSEL
DOYUMUN İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

ZEHRA TÜLÜCÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Turan AKBAŞ

İSTANBUL 2025



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE CİNSEL
DOYUMUN İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

ZEHRA TÜLÜCÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Turan AKBAŞ

İSTANBUL 2025



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
TEZ/PROJE SAVUNMASI
TUTANAK FORMU

DOKÜMAN NO: ENS.FR.007

İLK YAYIN TARİHİ:

REVİZYON NO:

REVİZYON TARİHİ:

SAYFA NO: 2 / 2

Zehra TÜLÜCÜ tarafından hazırlanan “ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE CİNSEL DOYUMUN İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından **OY BİRLİĞİ** OY ÇOKLUĞU ile Haliç Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji

Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ/PROJESİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Klinik Psikoloji, Haliç Üniversitesi

İmza.

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Klinik Psikoloji, Haliç Üniversitesi

İmza.

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üy. Gökhan ÖZCAN
Klinik Psikoloji, Haliç Üniversitesi

İmza.

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ
Psikoloji, İstanbul Kent Üniversitesi

İmza

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 08/01/2025

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

..... Ünvanı Adı SOYADI

.....Enstitüsü Müdürü

Zehra Tülücü-YL Tezi

ORJİNALLİK RAPORU

% **10**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **7**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **7**

YAYINLAR

% **3**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikerisim.erbakan.edu.tr

İnternet Kaynağı

% **2**

2

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

3

Karaman, Hüseyin Buğra. "İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İlişki Doyumunda Sosyal Medya Bağımliliği ve Sosyotelizmin Aracı Rolü", Necmettin Erbakan University (Turkey), 2023

Yayın

% **1**

4

Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

% **1**

5

openaccess.hacettepe.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

6

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

<% **1**

7

Kurker, Fatma. "ogretmen adaylarinda temel psikolojik ihtiyaclarin doyumu ile akademik erteleme arasindaki iliskide sosyal medya

<% **1**

ETİK BEYAN

Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

o Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

o Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

o Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

o Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

o Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Zehra TÖLÜCÜ

08.01.2025

ÖZET

ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU İLE CİNSEL DOYUMUN İLİŞKİ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Haliç Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Ocak 2025, 96 sayfa

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerin, cinsel yaşamlarından aldıkları doyum ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasından aldıkları doyumun, ilişkiden aldıkları doyuma etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma metodolojiktir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak değişkenler arası ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın değişkenleri tekli lineer regresyon ve korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Örneklem Temmuz 2024 ve Aralık 2024 arasında ulaşılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ) ve Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (RİTPİDÖ) kullanılmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı, yazılı olarak bilgilendirici onam formu alınan 406 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerin, cinsel doyum ve romantik ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik alınan doyumun, ilişki doyumuna anlamlı düzeyde etki ettiği görülmektedir. Değişkenler arası ilişkinin negatif ve pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatürdeki önceki bulgularla büyük ölçüde tutarlıdır. Ancak ilişkisel boyutta incelenen hipotezlerin desteklenmemesi sosyal kabul hatası, stres, Türk kültürü, cinsel iletişim eksikliği, cinsel bilgi eksikliği, monoton cinsel yaşam ve bireylerin yaş gruplarındaki farklılıklarla açıklanabilir. Bulgular, alan yazın taranarak ve kuramsal çerçeve ele alınarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İlişki Doyumu, Cinsel Doyum, Romantik İlişki, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, Genç Yetişkin

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECT OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION AND SEXUAL SATISFACTION ON RELATIONSHIP SATISFACTION IN YOUNG ADULT INDIVIDUALS IN ROMANTIC RELATIONSHIP

Haliç University

Institute of Graduate Studies

Department of Clinical Psychology, Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

January 2025, 96 pages

The present study set out with the objective of examining the effect of satisfaction with sexual life and satisfaction with basic psychological needs on young adults' satisfaction in romantic relationships. The research employed a methodological approach, using the relational screening model to examine relationships between variables. The variables of the study were examined using single linear regression and correlation analysis. Sampling was reached between July 2024 and December 2024. The study utilised several instruments for data collection, namely the Personal Information Form, Relationship Satisfaction Scale, Golombok Rust Sexual Satisfaction Scale and Satisfaction of Basic Psychological Needs in Romantic Relationships Scale. A total of 406 participants were included in the study on a voluntary basis and written informed consent forms were obtained from all of them. As a result of the research, it is seen that sexual satisfaction and satisfaction in meeting basic psychological needs in romantic relationships of young adult individuals in romantic relationships have a significant effect on relationship satisfaction. The relationship between the variables was found to be both negative and positive. The results obtained are largely consistent with previous findings in the literature. However, the lack of support for the hypotheses analysed in the relational dimension can be explained by social acceptance failure, stress, Turkish culture, lack of sexual communication, lack of sexual knowledge, monotonous sexual life, and differences in the age groups of the individuals. The findings were discussed within the context of relevant literature and theoretical frameworks.

Keywords: Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, Romantic Relationship, Satisfaction of Basic Psychological Needs, Young Adult

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans süreci heyecanla tamamlamak istediğim, hayatın getirmiş olduğu bilinmezlik karşısında bazen zorlanmalar yaşadığım, en nihayetinde beni büyüten, geliştiren ve araştırma alanlarımda derinleşme fırsatı sunan kıymetli bir yol oldu. Bu yüzden öğrenim sürecim boyunca bana destek olan herkese teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Öncelikle tezimin yazım aşamasında desteğini, değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaşan bölüm başkanı saygı değer tez danışmanım Prof. Dr. Turan AKBAŞ hocama en içten dileklerle teşekkürlerimi iletiyorum. Kıymetli tez jüri üyelerim olan Doç. Dr. Meltem ASLAN GÖRDESLİ ve Dr. Öğr. Üyesi Gökhan ÖZCAN hocalarıma önerileri ve katkılarından dolayı teşekkürlerimi iletiyorum.

Tezimin veri toplama aşamasında destek olan tüm katılımcılara teşekkür ediyorum. Süreç boyunca destekleri ve katkılarıyla motivasyonuma katkı sunan her daim yanımda olan arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ediyorum.

Ayrıca, tüm eğitim ve öğretim hayatım boyunca maddi, manevi desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen kıymetli ve saygı değer aileme, annem Fevziye TÜLÜCÜ'ye babam Mustafa TÜLÜCÜ'ye, kız kardeşim İkra TÜLÜCÜ'ye ablam Kübra PİRİNCİ'ye, yeğenlerim Elif Sare PİRİNCİ'ye ve Defne Hüma PİRİNCİ'ye en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, bu araştırmayı gerçekleştirmemde sağladıkları destek ve katkılar için Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK)'na teşekkürlerimi sunarım. TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) 2211- Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı kapsamında desteklendim ve TÜBİTAK 1001 Proje numarası 119K365 olan Eşler Arasında Çatışma Çözümü Süreçlerinin Güçlendirilmesi projesinde yüksek lisans bursiyeri olarak yer aldım. Sağladıkları burs ve araştırma olanakları, bilime verdikleri önem ve akademik çalışmaların hayata geçirilmesindeki katkılarından dolayı TÜBİTAK'a teşekkürlerimi iletiyorum.

Zehra TÜLÜCÜ

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
TEŞEKKÜR	VI
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
SİMGELER DİZİNİ	XII
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Araştırmanın Hipotezi	5
1.3.1. Araştırmanın Alt Hipotezleri	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.6. Tanımlar	6
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Romantik İlişki Doyumu	7
2.1.1. İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramlar	9
2.1.1.1. Yatırım Modeli	9
2.1.1.2. Üçgen Aşk Teorisi:	9
2.2. Genç Yetişkin Bireylerde İlişki Doyumu	10
2.3. İlişki Doyumu Hakkında Yapılan Araştırmalar	11
2.4. Cinsellik Kavramı Tanımı	12
2.5. Cinsel Doyumun Tarihçesi	13
2.6. Cinsel Doyum Tanımı	14
2.7. Cinsel Doyumun Alt Boyutları	15
2.7.1. İletişim	15
2.7.2. Kaçınma	16
2.7.3. İlişki Sıklığı	17
2.7.4. Doyum	17
2.7.5. Dokunma	18

2.7.6. Vaginismus ve Orgazm Bozukluğu	18
2.7.7. Erken Boşalma ve Empotans	18
2.8. Cinsel Doyum ve İlişki Doyumu	19
2.9. Genç Yetişkin Bireylerde Cinsel Doyum	19
2.10. Cinsel Doyum Hakkında Yapılan Araştırmalar	21
2.11. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu	22
2.11.1. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Tanımı	22
2.11.2. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları.....	24
2.11.2.1. Sevgi/Ait Olma İhtiyacı	24
2.11.2.2. Güç İhtiyacı	25
2.11.2.3. Özgürlük İhtiyacı.....	25
2.11.2.4. Eğlence İhtiyacı.....	26
2.12. Genç Yetişkin Bireylerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu.....	26
2.13. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.3.2. İlişki Doyumu Ölçeği.....	32
3.3.3. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği	32
3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	32
3.4. Veri Toplama Yöntemi	33
3.5. Verilerin Analizi	33
3.6. Araştırmanın Etiği	34
4. BULGULAR.....	35
4.1. Demografik Bulgular	35
4.2. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun İlişki Doyumuna Etkisinin Bulguları	38
4.3. Cinsel Doyumunun İlişki Doyumuna Etkisinin Bulguları	39
4.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin Bulguları.....	39
4.5. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Bulguları.....	40

4.6. Cinsel Doyum ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Bulguları.....	41
4.7. İlişki Doyumu ile Cinsiyete Dayalı Farklılıkların Bulguları.....	42
5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
6.1. Sonuçlar.....	49
6.2. Öneriler	50
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	65
EK-1 Kişisel Bilgi Fomu.....	65
EK-2 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ):	67
EK-3 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği-Kadın Formu (GRCDÖ-K).....	68
EK-4 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği-Erkek Formu (GRCDÖ-E)	73
EK-5 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (RİTPİDÖ)	78
EK-6 Etik Kurul Onayı	80
EK-7 Etik Kurul Onayı	81
ÖZGEÇMİŞ.....	82

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

3.1. G*Power version 3.1.9.2 programı ile örneklem hesaplamasını gösteren tablo .	30
4.1. Demografik bilgiler	36
4.2. Ölçek puanlarının dağılımı ve normallik testi ile incelenmesi	38
4.3. RİTPİDÖ ölçek puanının İDÖ ölçek puanına etkisi	39
4.4. GRCDÖ ölçek puanının İDÖ ölçek puanına etkisi	39
4.5. RİTPİDÖ ölçek puanı ile GRCDÖ ölçek puanı arasındaki ilişki	40
4.6. RİTPİDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki	41
4.7. GRCDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki	41
4.8. İDÖ ölçek puanı ile cinsiyet grupları arasındaki farklılıklar	42

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>ŞEKİL</u>	<u>Sayfa</u>
3.1. G*Power version 3.1.9.2 programı ile örneklem hesaplaması.....	30
4.1. RİTPİDÖ ölçek puanı ile GRCDÖ ölçek puanı arasındaki ilişki	40
4.2. RİTPİDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki	41
4.3. GRCDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki.....	42



SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzde
&	: Ve
n	: Sayı
β	: Beta katsayısı

KISALTMALAR DİZİNİ

ASHA	: American Sexual Health Association
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
CETAD	: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği
COVID-19	: Koronavirüs Hastalığı 2019
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GRCDÖ	: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği
GRCDÖ-K	: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği-Kadın Formu
GRCDÖ-E	: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği-Erkek Formu
H1	: Birinci Hipotez
İDÖ	: İlişki Doyumu Ölçeği
Maks.	: Maksimum
Med.	: Medyan
Min.	: Minimum
Ort.	: Ortalama
RİTPİDÖ	: Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Ss	: Standart sapma
S	: Standart hata
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Ve ark.	: ve arkadaşları
WHO	: World Health Organization

1. GİRİŞ

Romantik ilişki, kadın ve erkeğin birbirlerinden olan beklentileri, istekleri ve kendileri gibi olabilme ihtiyacının karşılanması olarak tanımlanmaktadır (Collins, 2003). Romantik ilişki şehvet, yakın olma ve sadakat bileşenlerinin karşılıklı olarak kadın ve erkek arasında gelişmesidir (Sternberg, 1986). Eryılmaz ve Ercan (2011)'a göre romantik ilişkiyi başlatan beş faktör; kendilik algısı, kendilik bilgisi, fiziksel, duygusal ve kognitif yakınlık ve romantik konuşmalar olarak sıralanmıştır. Bu faktörler bireyin romantik ilişkisinden beklentilerinin de şekillenmesine neden olmaktadır. Romantik ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek için romantik ilişkiden doyumun sağlanması gerekmektedir. İlişki doyumu kavramının, kişinin kendisi ve partnerine yönelik pozitif duygu ve düşünceye sahip olması ve partnerlerin karşılıklı beklentileri ile doğru orantılı olduğu ifade edilmektedir (Hendrick, 1988). Mattson ve ark. (2013), romantik ilişki doyumunu kişinin içerisinde yer aldığı ilişki hakkındaki pozitif düşünceler ve ilişkiden aldığı memnuniyet seviyesi olarak tanımlamaktadır. Hendrick ve Hendrick (1989) ise ilişki doyumunun romantik ilişki içerisinde bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarıyla bir bütün halinde kişinin ilişkiye olan bağlılığı, cinsel yakınlığı, ilişki için yaptıkları ve kendine dair derinlikli paylaşımları olarak tanımlamaktadır. Romantik ilişki içerisinde çiftler ilişkilerini gözden geçirirler ve bunun sonucu olarak ilişkiden aldıkları doyum ve ilişkinin sürekliliği etkilenmektedir (Hinde, 1997). Braithwaite ve Holt-Lunstad (2017) ise romantik ilişkilerden sağlanan doyumun bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu katkıları olması sebebiyle insanın yaşamındaki konumu ve önemine dikkat çekmektedir. Glasser'in seçim teorisi temel alınarak oluşturulan romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyum kavramı içerisinde sevmek ve sevilme ihtiyacının karşılanmasını barındırır. Sevmek ve sevilme ihtiyacı, romantik ilişkiden aldığımız doyum arttırırken, bunun da psikolojik ihtiyaçlarımızdan alınan doyum arttırmasına katkıda bulunduğunu, ilişki içerisinde sevgi ihtiyacı fazla güç ihtiyacı daha az olan çiftlerin daha mutlu olacağını aktarmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ise ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu faktörler göz önüne

alınarak romantik ilişkilerde mutlu ve sağlıklı bir çift hayatı için psikolojik ihtiyaçlardan alınacak doyum göz ardı edilmemelidir (Arslan ve Karaman, 2023). Temel psikolojik ihtiyaçlar dört boyutla ele alınmaktadır ve sırasıyla, güç, özgürlük, sevgi ve ait olma ve son olarak eğlence boyutlarını kapsamaktadır (Glasser, 2003). Sevgi ve ait olma ihtiyacı bireyin en kritik psikolojik ihtiyaçlarından birisidir (Bradley, 2014). Sevgi ve ait olma ihtiyacı başkalarını severek onlarla ilgilenirken, bireyin sosyal çevresi tarafından sevildiği ve kendisiyle ilgilenildiği duygusunun hissedilebilmesidir (Eşici, 2021). Güç ihtiyacı içerisinde saygı, başarılı olma, tanınma gibi kavramları barındıran psikolojik bir ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Wubbolding, 1988; Peterson, 2000; Erwin, 2003). Psikolojik bir ihtiyaç olan özgürlük ihtiyacı ise bireyin fikirlerini, seçimlerini, yaratıcılığını içinden geldiği gibi ifade edilmesini içermektedir (Wubbolding, 1988; Mishler ve Cherry, 1999; Erwin, 2003). Son olarak eğlence ihtiyacı, mizah anlayışını, hayattan keyif almayı kapsayan psikolojik bir ihtiyaç olarak ele alınmaktadır (Frey ve Wilhite, 2005). Duygularımızı ortaya çıkaran bu dört psikolojik ihtiyacımızdan herhangi biri karşılanmıyorsa, tepkilerimizi farklılaştırarak veririz (Bradley, 2014). Yapılan araştırmalar, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının cinsellik ve cinsel arzuda önemli bir rolü olduğunu göstermektedir (Dosch ve ark., 2016). Bozdemir ve Özcan (2011)'a göre, cinsellik anne karnından önce başlayıp ölüme kadar süren, kişilerin tutumları, inançları, değerleri, içinde yaşanılan toplumda yüklenen anlama ve kültüre göre şekil alan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) tanımına göre bedensel, ruhsal, bilişsel ve toplumsal yönler ile aşkı büyüten, karakterin ve kurulan iletişimin bir bütün halinde değerlendirilmesidir (Yaşar ve ark., 2009). Lawrance ve Byers (1995)'a göre cinsellikten alınan haz, bireysel değerlendirme sonucu psikolojik ve fizyolojik tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Bu da cinsel doyumun farklı faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Romantik ilişkiler için en temel etkenlerden biri cinsel doyumdur. Uzun soluklu romantik ilişki sürdürmek isteyen çiftler cinsel doyuma daha fazla önem vermektedir. Cinsellik, üremenin haricinde bir haz kaynağı, yaşama arzusudur. Bu yüzden cinsellik bireyler için duyguların ifadesinde olumlu ve olumsuz olarak yer alan önemli bir iletişim aracı olarak kabul edilmektedir (Barash ve Lipton, 2002). CETAD (2006) ise cinsel doyumun yüksek olduğu bir yaşama sahip olabilmek için bazı faktörlere değinmiştir. Bunlar ise partnerlerin karşılıklı olarak güven, saygı ve açık olmaları ile birlikte sağlıklı iletişim kurulması, bireyin kendi vücudunu ve cinsel haz noktalarını keşfederek bunun partnerle de paylaşılması, mahremiyete önem

verilmesi ve partnerler arası cinselliğin ortak karar verilerek yaşanması, uygun zaman ve mekan ayarlanması, ön sevişmeye partnerlere yetecek kadar zaman ayırılırken, partnerlerin birbirleriyle rahatlıkla cinsellik hakkındaki görüşlerinin paylaşılabilmesidir (Urş, 2021). Cinsel doyumu ölçmek için kullanılacak ölçekte bazı alt boyutlar yer almaktadır. İletişim alt boyutu ile çiftler arası cinselliğe yönelik paylaşımın artması cinsel doyumu olumlu etkilemektedir (Bridges ve ark., 2004). Sıklık alt boyutu ise cinselliğin sıklığını ifade etmektedir. Cinsiyete göre değişmekle beraber erkeklerin sık yaşanan cinsel ilişki ile ilişkiden daha fazla doyum alındığı bulunmuştur (Akdoğan, 2023). Öztürk (2014)'ün yapmış olduğu bir araştırmada ise sevgi arttıkça cinsel sıklığın arttığı bulunmuştur. Doyum alt boyutu ise cinsel ilişkiden alınan memnuniyet, cinsel doyum olarak tanımlanmaktadır. Cinsel doyumu olumlu etkileyen alt boyutlardan biri ise dokunma olarak tanımlanmaktadır. Buna karşı kaçınma alt boyutunda, partnere karşı duyulan tiksinti duygusu ile cinsellikten uzak durulmaktadır (Akdoğan, 2023). Vaginismus, vajinada yer alan kegel kas grubunun kişinin kontrolünden bağımsız olarak kasılması sebebiyle cinsel birlikteliğin zorlu olması veya olamamasına neden olan durumdur (Er ve ark., 2010). Anorgazmi, kadının orgazm refleksini başlatacak kadar uyarılamaması durumudur, bir başka ifadeyle orgazm olamaması durumudur (Taş ve Çağlar, 2023). Erken boşalma, bireyin kendisinin ya da partnerinin beklediği zamandan daha erken bir sürede boşalması olarak tanımlanmaktadır (Danışman Sonkurt, 2019). Eretil disfonksiyon (Sertleşememe) cinsel birlikteliği başlatamama ya da sürdürmekte zorlanma durumudur (Yalçinkaya ve Geyik, 2018).

Mevcut çalışma, cinsel doyum, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumu kapsamında incelenmiştir. Alan yazına bakıldığı zaman değişkenlerin her birinin birbiriyle ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Bu sebeple sağlıklı bir romantik ilişki yaşamada birbirlerini destekleyecekleri düşünülmektedir. Bu kapsamda çalışmanın amacı değişkenler arasında ilişkiyi incelemek ve etkisini görebilmektir. Üç değişkenin ilk kez bir arada incelenmesinin ise çalışmanın özgün yanı olarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Romantik ilişkiler bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum, genel yaşantılarından memnun olmaları, cinsel doyum, kendini açma, psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bağlılık ve yatırım gibi önemli faktörlerden etkilenmektedir. Birden fazla faktör olması, her bir faktörün kendi arasında nasıl bir dinamiğe sahip olduğunu anlamak için ayrı ayrı ele almak, ilişki doyumuğunun anlaşılmasında bütüncül bir yaklaşım sunabilir (Hendrick ve ark., 1988). Alan yazın incelendiği zaman genellikle ele alınan değişkenlerin, tekli ya da ikili grup şeklinde ele alındığı, ikiden fazla etki eden değişkenin bir arada ele alınmadığı görülmektedir (Jiao ve ark., 2024). Cinsel doyumuğun ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde ilişkiye sahip olduğunu aktaran pek çok araştırma mevcutken, psikolojik ihtiyaçların doyumuğunun ilişki doyumu üzerine etkisini inceleyen çalışmalara da öncelik verilmesi önem arz etmektedir (Malouff ve ark., 2013).

Bu çalışma, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve cinsel doyum değişkenlerinin ilişki doyumuına etki edeceği düşünülerek, alan yazın tarandığı zaman bu üç kavramın bir arada ele alındığı başka çalışmaya rastlanmadığı için ilişki doyumu kavramını bütüncül ve kapsamlı şekilde ele alarak literatüre katkı sunmayı ve boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırma ile romantik ilişki doyumuunu etkilediği düşünülen cinsel doyum ve psikolojik ihtiyaçların doyumu kavramlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Alan yazın incelendiği zaman ulusal olarak cinsel doyum ve cinselliğe yönelik çalışmaların az olması dikkat çekicidir. Mevcut araştırmanın hedefi, çiftlerin ilişkilerinden aldıkları doyumu belirlemek ve ilişkiden aldıkları doyumuğun artması üzerinde psikolojik ihtiyaçlardan alınan doyum ile cinsellikten alınan doyumuğun etkisini ortaya koymaktır. Bu hedef doğrultusunda hipotezler belirlenmiştir. Genç yetişkin bireylerle ele alınarak ilişki doyumu kavramına etki eden psikolojik ihtiyaçların doyumu ve cinsel doyum değişkenlerinin ilk kez bir arada incelenmesi ise çalışmanın özgün yanı olarak kendisini göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Hipotezi

Araştırmanın temel hipotezi; romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumun, ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi vardır.

1.3.1. Araştırmanın Alt Hipotezleri

H1: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi vardır.

H2: Cinsel doyumun ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi vardır.

H3: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyum arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumunu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Cinsel doyum ile ilişki doyumunu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: İlişki doyumunu cinsiyetlere göre farklılaşmaktadır. Erkek bireylerin ilişki doyumunu kadın bireylerin ilişki doyumundan anlamlı düzeyde yüksektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Anket ve ölçekler kullanılarak ölçme gerçekleştirilmiştir. Öz değerlendirme ile verilen yanıtlar sosyal kabul hatası kaynaklı yanıltıcı olabilmektedir.

2. Türk kültüründe cinsellik konusunda ölçeklere verilen yanıtlar mahremiyet algısı sebebiyle yarıda bırakılabilmektedir.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçeklerde yer alan soruları dikkatle ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

2. Kullanılan ölçekler geçerlik ve güvenirliği yapılmış ölçekler olup, araştırmanın sorularını cevaplamak açısından uygun ölçekler olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmanın örneklem sayısının evreni temsil edebileceği varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Cinsellik: Bedensel yakınlıkla beraber psikolojik, sosyal ve duygusal boyutları da kapsayan bireyin aşkını büyüterek kurulan iletişim olarak tanımlanmaktadır (CETAD, 2006).

Cinsel Doyum: Bireylerin cinsel yaşamlarından ne derece mutlu, memnun ve tatmin olduğunun değerlendirmesini yaptığını ifade eden bir kavramdır (Golombok ve Rust, 1986).

Romantik İlişki: Partnerlerin duygusal sağlığına katkı sunan ve genel anlamda doyum almalarını etkileyen bir takım duygu ve etkileşimi kapsayan süreçtir (Hendrick, 1988).

İlişki Doyumu: İlişki süresini ve niteliğini önemli derecede etkileyebilen, bireyin ilişkisinin örüntüsünü algılama ve değerlendirme şekline göre deneyimlenen çok boyutlu bir kavramdır (Hendrick ve ark., 1988).

Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu: Sevme/ait olma, güç, eğlence ve özgürlük gibi temel ihtiyaçların, romantik ilişki içerisinde karşılanması sonucu bireylerin mutluluklarının artmasına, çatışmaları yönetebilmelerine olanak sağlayan bir kavramdır (Karaman ve Arslan, 2023).

Genç Yetişkin: 18-30 yaş aralığını kapsayan dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem cinsel kimlik keşfini kapsadığı için önemli bir zaman dilimidir (McClelland, 2009).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Romantik İlişki Doyumu

Yakın ilişki kavramı pek çok araştırmacı tarafından araştırılan ve farklı tanımları içeren bir kavramdır (Collins, 2003). Romantik ilişkiler ise yakın ilişkilerin çatısı altında yer alan başlıklardan bir tanesidir. Romantik ilişkiler içerisinde bağlılığı, tutkuyu ve yakınlığı barındırmaktadır (Sternberg, 1986). İlişki doyumu, partnerler arası ilişkilerin incelenmesinde temel yapı olmuştur; genellikle partnerlerin ilişkileri hakkında olumlu hissetme ve ilişkinin tatmin edici olma derecesi ile ilişkilendirilerek tanımlanmıştır (Berscheid ve Reis, 1998). Genel olarak ilişki doyumu, partnerlerin ihtiyaçlarının karşılandığını, beklentilerinin yerine getirildiğini ve ilişkilerinin ideallerine uygun olduğunu hissetme derecesi ile karakterize edilir (Hendrick, 1988).

Berscheid ve Reis (1983)'e göre ilişki doyumu, partnerlerin ilişkilerinden ne düzeyde tatmin olduklarını ve tatmin düzeylerinin partnerlerin etkileşimlerinin kalitesi ile nasıl bağlantılı olduğunu göstereceğini belirtmektedir. İlişki doyumu bir ilişkinin kalitesinin öznel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir; bu değerlendirme ilişki memnuniyeti ve ilişki doyumunu kapsamaktadır (Fletcher ve Fincham, 1991). Romantik ilişki doyumu bireyin beraberliğine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Hendrick, 1988). İlişki doyumunun aynı zamanda partnerlerin ilişkideki uyumu ve ilişkiden beklentileriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Acitelli, Kenny ve Weiner, 2001). Subjektif bir değerlendirme olan ilişki doyumu kavramı, ilişkinin süresi boyunca ilişkiden ne derece memnun olunduğunu anlamak için kullanılmaktadır (Collins ve Read, 1990). Romantik ilişkiden alınan doyum azaldıkça çiftler yaşam olayları karşısında daha stresli hissetmektedir. İlişki doyumunun azalması cinsel doyumunda azalmasına ve partnerlerin cinsel yaşamları hakkında endişeli hissetmelerine neden olmaktadır (Holt ve ark., 2022). İlişki doyumu, romantik ilişkide bireylerin ilişkilerine yönelik subjektif değerlendirmelerini ifade etmektedir. İçerisinde saygı, güven, etkili iletişim, yakınlaşma, duyguların ve beklentilerin karşılanması gibi faktörlerin yer aldığı çok boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. İlişkinin

kalitesi ve ilişkiden alınan doyuma göre çiftlerin birbirlerini algılamalarının şekillendiği ifade edilmektedir (Hendrick ve ark., 1988).

Romantik ilişki doyumu alan yazını incelendiği zaman, çoğunlukla partnerlerin ilişkiden aldıkları doyum için partnerler arası karşılıklı etkileşimin önemi vurgulanmıştır ve bir partnerin ilişkiden aldığı doyumdaki artışın sıklıkla diğer partnerin ilişkiden aldığı doyum artışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Berscheid ve Reis, 1998).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, ilişki doyumunu değerlendirirken yalnızca ilişkiden doyumun alınamadığı durumları değerlendirmekten daha ziyade olumlu deneyimlerin ve olumsuz deneyimlerin ayrı ayrı değerlendirildiği iki boyutlu bir yapı olarak görülebileceğini öne sürmüştür (Fincham, Beach ve Kemp-Fincham, 1997; Fincham ve Linfield, 1997).

Yapılan araştırmalar, ilişki doyumunun ilişkinin istikrarının önemli bir göstergesi olduğunu, ilişkiden alınan doyum arttıkça partnerlerin ilişki içinde kalmaya daha istekli olduğunu göstermektedir (Berscheid ve Reis, 1998).

Yapılan araştırmalar, bireyin partnerini yüksek derecede olumlu algılamasının, bireyin ilişkiden aldığı doyumu ve mutluluğu arttırdığını öne sürmektedir (Fletcher ve Thomas, 2000; Murray ve ark., 2002).

Çeşitli romantik ilişkileri içeren çalışmaların meta analizi, bir partnerin özelliklerini ve davranışlarını doğru bir şekilde algılama yeteneğinin, ilişki doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkardı; bu da yakın ilişkilerde karşılıklı anlayışın önemine işaret etmektedir (Fletcher ve Kerr, 2010).

Romantik ilişkileri geliştirmeye yönelik teoriler, ilişki doyumunun yalnızca partnerler arası kaliteli vakit geçirmeyle sınırlandırılmadığını aynı zamanda partnerlerin beklentilerinden ve ilişki içerisinde algılanan eşitlikten de etkilendiğini ileri sürmektedir (Berscheid ve Reis, 1998). İlişki doyumu birkaç faktörle ilişkili olarak açıklanmaktadır; çiftlerin birbirlerini düşünerek hareket etmeleri, yakınlık ve ilgi, güçlü tutku, düşük çatışma seviyesi ve güvenli bağlanma (Hendrick ve Hendrick 1989). Yapılan boylamsal araştırmalar ise ilişki doyumunun zamanla değişiklikler göstereceğini, zaman içerisinde dalgalanabileceğini göstermektedir (Berscheid ve Reis, 1998). İlişki memnuniyeti bireysel refahla bağlantılıdır; duygusal olarak tatmin

olmuş bireyler daha yüksek düzeyde mutluluk ve daha düşük düzeyde sıkıntı bildirmektedir (Berscheid ve Reis, 1998).

2.1.1. İlişki Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde ilişki doyumunu açıklamaya ilişkin kuramlara yer verilmektedir.

2.1.1.1. Yatırım Modeli

Yatırım modeli, bireyin bir ilişkiyi zaman içerisinde sürdürme isteği ve arzusuna bağlı olarak ilişkinin ömrünü tahmine dayalı değerlendiren bir modeldir. Yatırım modeli, romantik ilişkiler içerisinde çiftlerin bağlılıklarını ve ilişkiden aldıkları doyumunu ilişkilendirerek açıklamaktadır. Model, ilişkilerin sürekliliğini ve ilişkiden alınan doyum; ilişkiye yönelik yapılan yatırımlar, partnerlerin beklentileri ve alternatif en iyi seçenekler arasında karşılaştırma yaparak tespit edilebileceğini aktarmaktadır. Birey ilişkisine maddi ve manevi olarak yatırım yaptığı, ilişkiden beklentisinin karşılandığı ve en iyi seçeneğin olmaması durumunda ilişkiden yüksek doyum alınırken, tam tersi olarak maddi ve manevi olarak yatırımın az olduğu, bireyin ilişki beklentisini karşılayamadığı ve en iyi alternatif seçeneğin varlığı durumunda ilişkiden alınan doyumun azaldığı yönünde ifade edilmiştir. İlişkiye yönelik beklenti azalınca, partnerleri besleyen olumlu uyaranlar arttıkça ve ilişki içerisinde yatırım yapıldıkça partnerlerin ilişkilerine yönelik bağlılıklarının arttığı bulunmuştur. Bireylerin ilişkiden aldıkları doyum arttıkça ilişkilerine bağlılıkları artmaktadır. Dolayısıyla yatırım modeli, duygusal olarak bağlılığın ve bağın arttığı, ilişkiden beklentilerini karşılayan çiftlerin, en zorlu durumlarda bile ilişkilerini sürdürme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir (Rusbult, 1980).

2.1.1.2. Üçgen Aşk Teorisi:

Bir ilişkinin yakınlık, tutku ve bağlılık olarak üç temel unsurdan oluştuğunu ve bu unsurların bir üçgenin köşelerinde yerleşmesi gibi düşünülebileceğini, yaşanan aşkın bu üç temel unsurun etki gücüne ve dengesine göre şekilleneceğini ifade etmektedir. Tutku; romantizm, cinsel çekim, fiziksel çekimi içerirken; yakınlık, partnerlerin duygusal olarak sevgilerini ve ilgilerini paylaşmalarını, bağlılık ise uzun süreli bir ilişki modelinde sürdürülebilir olması ve sadakat içermesi şeklinde açıklanmaktadır. Üçgen aşk teorisi, ilişkiden alınan doyum bu üç temel unsurun kesişimi ya da ilişkisine göre öngörülebileceğini tanımlamaktadır. Partnerlerin bu

unsurları ilişkilerinde nasıl deneyimlediklerinin ve öznel değerlendirmelerinin, ilişkiden aldıkları doyum ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Çiftler sevgilerinin karşılıklı olduklarını hissettiklerinde, duygusal olarak doyum sağladıklarında, birbirlerine karşı uyumlanmaları arttığında ilişkiden aldıkları doyumun arttığını paylaşmaktadır. Bu unsurlarda zaman içerisinde meydana gelen değişim ile ilişkiden alınan doyumun da değişebileceğini aktarmaktadır (Sternberg, 1986).

2.2. Genç Yetişkin Bireylerde İlişki Doyumu

Romantik anlamda ortaya koyulan ilişki doyumunu, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki gösteren ve genel iyi olma hallerini destekleyen önemli bir kavramdır (Satıcı ve Deniz, 2018). İlişki doyumunu, bir kimsenin ilişkisinden edindiği mutluluğun, tatminin ve hazzın kişisel bir değerlendirmesi olarak tanımlanır (Hawkins, 1968). Bir başka deyiş ile ilişkiden sağlanan doyum, bireyin içinde yer aldığı ilişkinin gözden geçirilmesine dayanır. Arriaga (2001) ile Avivi, Laurenceau ve Carver (2009)'a göre romantik ilişki doyumunu kişinin yaşadığı ilişkinin pozitifliği hakkındaki yargısına karşılık gelmektedir.

İlişki tatmini, ilişkinin gidişatı üzerinde önemli etkileri olan bir olgudur. Alan yazında bu konuda daha pek çok tanım yer almaktadır, örneğin bu açıklamalardan birisini Sabatelli (1988) yapmış ve ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisinde yer alan kendi beklentileri ile beraber olduğu bireyin gösterdiği davranışlar arasındaki bağ şeklinde ifade etmiştir. İlişkiye yönelik olumlu hislerin, ilişki tatmininde etkili olduğu ve ilişkinin samimiyet ve birliktelik gibi önemli gereksinimleri karşılamasına göre de ilişkisel doyumun yükselebileceği dile getirilmektedir (Lin ve Rusbult, 1995).

Romantik ilişkilerin sağlıklı ilerlemesi için ilişkinin sürekliliğini belirleyen en önemli unsurun ilişki doyumunun sağlanması ile mümkün olduğu belirtilmektedir (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988). İlişkilerin tatmin edici olduğunu düşünen insanlar genellikle yaşama karşı daha olumlu duygulara sahiptir ve bu ilişki ileri yaştaki insanlarda değişiklik gösterir. Örneğin daha yaşlı kişilerde daha düşük ilişki düzeyleri gözlenmektedir (Andrade, Wachalke ve Howat-Rodrigues, 2015). Ayrılık ve ayrılık süreçlerinde ve bunun sonucunda evlilik ilişkilerinde kalite düşüşü ile karşı karşıya kalan kişiler acı, ıstırap ve yas sürecinden geçmektedir (Féres-Carneiro, 2008).

Bu durum, romantik ilişkilerinden memnun olan kişilerin diğer yaşam alanlarını da olumlu algıladıklarını göstermektedir (Andrade, Wachalke ve Howat-Rodrigues, 2015).

Genç yetişkinlik dönemi, kişilerin duygusal ilişkilerini kurmalarında ve biçimlendirmelerinde oldukça önemli bir zaman dilimidir. Özellikle bu dönemde yaşanan duygusal ilişkiler yetişkinlik döneminde kurulacak ilişkilere etki eder. Kail ve Cavanuagh (2015), genç yetişkinlik çağında vakitlerini beraber geçiren, kararlarını ortak veren, birbirlerine değer veren ve çatışmalarını çözmeye yönelik gayret eden çiftlerin ilişkilerinden doyum sağlama ihtimallerinin yüksek olduğuna dikkat çekmektedir. İlişkinin ömrü uzadıkça, doyum açısından gerekli olarak kabul edilebilecek tutkunun azalabileceği ancak bağlılığın artacağı belirtilmektedir. Bununla birlikte, genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkide tutkunun süreç içinde azalış gösterdiği üzerinde durulmaktadır (Toba, 2010). Buradan hareketle, gerek nitelikli bir ilişkiye sahip olabilmek (Fincham ve Beach, 2006) gerek ilişkinin sürekliliğini uzatabilmek (Knee, 1998) gerekse psikolojik sağlığın korunabilmesi için (Van Scheppingen ve ark., 2018) bireylerin romantik ilişki doyumuna olan gereksinimi giderek artmaktadır.

2.3. İlişki Doyumu Hakkında Yapılan Araştırmalar

Özen ve Curun (2022)'un 261 romantik ilişkiye sahip birey üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre, bireyin partnerine olumlu anlamlar yüklemesinin, olumlu duygulanım yaşamasına ve bunun sonucunda ilişkisinden daha fazla doyum almasına yol açtığı bulunmuştur. Öte yandan, bireyin partnerine olumsuz anlamlar yüklemesi ise, olumsuz duygulanım yaşamasına ve dolayısıyla ilişki doyumunun olumsuz bir şekilde etkilenmesine neden olduğu aktarılmıştır.

Yatırım modeli çerçevesinde romantik ilişki doyumunu incelenen, 472 katılımcıdan oluşan araştırmaya göre, cinsiyete dayalı romantik ilişki doyumunda farklılıklar olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kadınların ilişkiden aldıkları doyumun, mutluluk düzeyinin ve bağlılığın, erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir (Aslan Yılmaz, 2019).

Temelli (2018), 18-63 yaş aralığında 348 romantik ilişkisi olan kişiyle yapmış olduğu araştırmasında, cinsel mitlere inanç düzeyinin ilişki doyumu üzerine etkisini incelemiştir. Düzenli cinsel yaşama sahip olan bireylerin, romantik ilişki doyumunun, cinsel yaşamı olmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunması sebebiyle, romantik ilişki doyumunun doğrudan cinsel hayat ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Cinsel mitlere inanan erkeklerin ilişkiden aldıkları doyum düşükken, cinsel mitlere inanan kadınların ilişki doyumu ile arasında anlamlı ilişki bulunamadığı aktarılmıştır. Cinsellik hakkında bilgi sahibi olan bireylerin romantik ilişkiye yönelik aldıkları doyum daha yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla bu bulgu, romantik ilişkiden alınan doyumun artması için cinselliğe yönelik bilgi sahibi olmanın önemini vurgulamaktadır.

Hughes ve ark. (2022), 686 kişi üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre, kişilerin kendilerini şekillendirmede esnek olmaları ve kendi benliklerini geliştirmeye açık olmalarının ilişkiye bağlılık ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur ve romantik ilişkilerinden aldıkları doyum arttırmada önemli düzeyde etkisinin olduğu bulunmuştur.

Toplamda 603 kişiyle yapılan çalışma, romantik ilişki doyumu ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Buna göre, duygusal zeka ne kadar artarsa hem bireyin romantik ilişkiden aldığı doyum hem partnerin romantik ilişkiden aldığı doyumun arttığı yönünde önemli bir ilişki bulunmuştur (Malouff ve ark., 2013).

295 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan, fiziksel yakınlığın romantik ilişki doyumuna etkisini inceleyen araştırma sonucuna göre, sırt masajı, okşama, ayakta sarılma, el ele tutuşma, oturarak ya da yatarak sarılma, dudaktan öpüşme ve dudak harici yüzün öpülmesi romantik ilişki doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Gulledge ve ark., 2003).

2.4. Cinsellik Kavramı Tanımı

Cinsellik, bedensel, ruhsal, kültürel ve sosyal açılardan ele alınan bütünsel bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), cinsellik kavramını "fiziksel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerinin bir bileşimi" ifadesiyle açıklamaktadır (CETAD, 2006).

Cinsellik kavramı çok boyutlu olup içerisinde biyolojik, duygusal, kültürel ve sosyal boyutları barındırmaktadır ve birtakım fiziksel yakınlıkları içermektedir (Simon ve Gagnon, 1986). Cinsellik bireylerin kendi cinsel deneyimlerinin, duygularının ve düşüncelerinin yanı sıra bireylerin, farklı kişilerle olan etkileşimi sonucu onların cinselliğe yönelik inançları ve düşüncelerine yönelik tutumlarını benimsemelerini de kapsamaktadır (Masters ve ark., 2013). Cinsellik kavramı kültürler arası farklılıklara sahiptir ve bu da cinsel davranışlara göre toplum normlarını anlayabilmemizi sağlamaktadır (Hofstede, 2015). Bu sebeple cinsellik, kişilerin kendi arzuları, ilişkilerinin biçimi, dış etkileri de kapsayan bütüne odaklı bir bakış açısıyla anlaşılmaktadır (Faulkner ve Lannutti, 2010).

Cinsellik içerisinde kişilerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yanlarını barındıran ve bunların birleşimi sonucunda zevk almayı istemesiyle ilişkili çok boyutlu bir kavramdır. Cinsellik denilince akla sadece fiziksel olarak yaklaşma gelmemeli, cinsellik fiziksel birleşmenin de ötesinde duyguların ve düşüncelerin yani ruhsal boyutun da fiziksel boyutla ilişkili olma halidir. Bu anlamda, cinsellikte söz ediyorsak, bireyin hem kendisinin hem partnerinin ruhen, bedenen ve kalben birbirlerine yaklaştıkları komplike bir deneyim ve direkt olarak yaşam kalitesini etkileyen önemli bir olgu olduğu söylenmektedir (Gülsün ve Ark, 2009).

Cinsellik, kişilerin cinsel yönelimleri, cinselliğe yönelik tutumları, cinsel birliktelikleri ve cinsellikten alınan doyumunu kapsayan, aynı zamanda kişilerin duygularını, ten temasını ve sosyal etkileşimlerini de içeren bütünsel bir olgudur (Althof ve ark., 2005).

2.5. Cinsel Doyumun Tarihçesi

Tarihsel olarak cinsel doyum anlayışında önemli ölçüde gelişmeler meydana gelmiştir, önceki çalışmalar cinsel doyumunu çoğunlukla cinsel aktivite sıklığı ve orgazma ulaşma becerisi ile sınırlamıştır (Helström ve ark., 1993). Bu dar bakış açısı cinsel doyumun önemli unsurları olan duygusal yakınlık ve iletişime yeterli önemi gösterememiştir (Gath ve ark., 1982). Cinsel doyum hakkında araştırmalar sürdürüldükçe, araştırmacılar cinselliğin biyolojik ve mekanik bir süreçle sınırlı olmadığını, psikolojik ve ilişkisel olarak derin bir bütünlüğe sahip olduğunu fark etmeye başlamıştır (Ewalds-Kvist ve ark., 2005).

Araştırmalar cinsel doyumun yalnızca cinsel aktivite veya fiziksel hazdan oluşmadığını bununla beraber partnerler arasındaki iletişim, güven ve duygusal destek gibi ilişkisel faktörlerden önemli ölçüde etkilendiğini göstermiştir (Nathorst ve Von Schoultz, 1992). Yapılan çalışmalar cinsel ihtiyaçlar hakkında açık iletişim kuran partnerlerin cinsel doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Helström ve ark., 1993). Ayrıca, ruhsal hastalıkların da cinsel doyumunu önemli ölçüde etkileyebildiği ortaya konmuştur (Khastgir ve Studd, 2000).

Cinsel doyuma yönelik çalışmalar gelişmeye devam ederken, mevcut araştırmalar bireysel farklılıkları, ilişkisel dinamikleri ve daha geniş toplumsal etkileri dikkate alan kapsamlı araştırmalara duyulan ihtiyaç vurgulamaktadır (Virtanen ve ark, 1993).

2.6. Cinsel Doyum Tanımı

Cinsel doyum kavramı, bireyin cinsellikten beklentisi ve arzularının ne ölçüde karşılık bulduğu ve cinselliğe yönelik kişisel değerlendirme süreçlerini kapsamaktadır (Meston ve Trapnell, 2005).

Cinsel doyum, kişilerin cinsel hayatlarından zevk alma derecesini ve bunun sonucundaki memnuniyetini belirten bir olgudur (Barrientos ve P'aez, 2006).

Bireyin, romantik ilişkisinden aldığı duygusal doyum, haz ve cinsel birlikteliğin bütün halinde ve cinsel hayatıyla, cinsel eylemlerini kişisel olarak değerlendirmesi, cinsel doyum kavramını ifade etmektedir (Peri-Rotem ve Skirbekk, 2022).

Cinsel doyum, partnerlerin romantik ilişkileri içerisinde cinsellikten beklentilerinin karşılandığının hissetme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Litzinger ve Gordon, 2005).

Cinsel doyum, cinsel ilişki veya cinsel eylem sırasında yaşanan memnuniyet ve zevk alma seviyesidir ve kişinin cinsel beklentisi ile cinsel deneyimi ne kadar uyumluysa doyum alma seviyesi buna bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (CETAD, 2006).

Byers (2005), cinsel doyum kavramını partnerlerin cinsellikle ilgili algısının olumlu ya da olumsuz olmasına bağılı olarak bireysel bir bakış açısıyla değerlendirmesini kapsadığını ve cinsel ilişkiden haz alma ve sıklığını içerdğini tanımlamaktadır. Ek olarak, cinsel doyum cinselliğin mühim bir parçasıdır (Sánchez-Fuentes ve ark., 2014).

Cinsel doyum doğası gereği çok yönlü olup, yalnızca cinsel ilişkiyle sınırlı olmadığı gibi yakınlık, duygusal bağ ve ilişkinin genel kalitesini de kapsamaktadır (Shifren ve ark., 2000). Bununla beraber, bedensel ve duygusal etmenler cinsel doyumunu, cinsellikten alınan hazzı ve romantik ilişkiden alınan doyumunu bir bütün olarak etkilediği ifade edilmektedir (Barrientos ve P'aez, 2006).

Çoğunlukla partnerlerin ilişki içerisinde psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, iletişim ve cinselliğin kalitesi gibi çok boyutlu süreçlerden etkilenmektedir (MacNeil ve Byers, 2005).

2.7. Cinsel Doyumun Alt Boyutları

2.7.1. İletişim

Cinsel iletişim, çiftlerin kendi aralarında rızaya dayalı, açık bir şekilde, cinsel hazları, zevkleri gibi konuları kapsayan cinsellik hakkında konuşmalarını ifade etmektedir. Çiftlerin açık bir iletişimle paylaşımda bulunmaları cinsel doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çiftler arasında rahat ve açık şekilde konuşulması ve iletişimin güçlendirilmesinin cinsel iletişimin kalitesini arttırdığı vurgulanmaktadır. Bu sebeple romantik ilişkide güçlü bir iletişim yakalayan çiftlerin cinsel doyumunun artması arasında ilişki vardır (Moazami ve ark., 2022)

Cinsel iletişim, çiftlerin cinsellikten beklentileri, zevkleri ve kaygılarını birbirlerine ifade etmelerini kapsamaktadır. Cinsel iletişimi etkili kurabilen çiftler arasında yakınlık, güven gibi psikolojik ihtiyaçlarda karşılanmaktadır. Dolayısıyla iyi bir cinsel iletişim romantik ilişkinin genelinden alınan doyumunu da etkilemektedir (McNeil ve ark., 2018).

Cinsel iletişim, cinsel eylemde bulunmaya dair açık rıza gösterilmesini, sözlü ve sözsüz iletişimi, çiftlerin cinselliğe yönelik duygularını, arzularını, düşüncelerini birbirlerine ifade etmesini kapsamaktadır. Romantik ilişkide iletişimi güçlü olan

çiftler, cinsellikte de rahat bir iletişimi benimsemektedir ve bu da çiftlerin kendilerini rahat ve saygın hissetmelerine olanak tanımaktadır. (Javidi ve ark., 2024).

Cinsel iletişim, çiftlerin cinselliğe dair bakış açılarını birbirleriyle konuşmalarını, etkili şekilde iletişim kurabilmelerini, kurdukları iletişimde rahatlığı birbirlerine sunarak cinselliğe yönelik düşüncelerini tartışabilmelerini, bu sayede romantik ilişkilerinde yakınlığı arttırarak hem cinsel hem romantik ilişkiden alınan doyumunu arttırmaya yönelik boyutları kapsamaktadır. (Metts ve Cupach, 1989; MacNeil ve Byers, 2005). Yapılan araştırmalar cinsel yaşamlarında beklentilerine ve isteklerine yönelik açık konuşmalar yapan çiftlerin cinsel doyumlarının olumlu yönde etkilendiğini belirtmektedir (Meston ve Trapnell, 2005; Graham ve ark., 2017).

2.7.2. Kaçınma

Cinsel kaçınma, çiftlerden bir tanesinin cinselliğe karşı isteğinin eksilmesi sonucu çoğunlukla cinsel birliktelik isteyen partnerin duygusal olarak ihmal edilmiş hissetmesini ifade etmektedir. Cinsel kaçınmanın sadece cinselliği değil romantik ilişkinin genel dinamiklerini de olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir (Renshaw, 2001).

Cinsel kaçınma, partnerlerin romantik ilişkilerinden memnun olmaları ya da olmamaları, ilişki içinde psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak, çiftlerin farkında olarak ya da olmayarak cinsel faaliyetten kaçındıkları bir davranış türünü ifade etmektedir. Bunun bireysel kaygılardan ya da ilişkiden doyum alınmadığı için yapılabildiği aktarılmıştır (Rust ve Golombok, 1986).

Cinsel kaçınma, çoğunlukla bireylerin önceki olumsuz cinsel yaşantılarına bağlı olarak cinsel aktiviteden bilinçli olarak geri durma davranışı olarak açıklanmaktadır. Cinsellikten uzak durmak, romantik yakınlığa yönelim ya da cinsel faaliyetleri istememe şeklinde görülebilmektedir (Van Lankveld ve Ter Kuile, 1999).

Cinsel kaçınma, genellikle partnerler arası psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve bedensel yakınlığın önüne geçebildiği için romantik ilişkiden alınan doyumunu azaltabildiği ifade edilmektedir (Rust ve Golombok, 1986).

2.7.3. İlişki Sıklığı

Cinsel ilişki sıklığı, partnerlerin ya da kişinin, hangi aralıklarla cinsel ilişkiye girdiği anlamına gelmektedir. Cinsel sıklık, sadece cinsellikten alınan doyumla sınırlı kalmayıp, romantik ilişkinin genel kalitesi, biyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olma gibi farklı etmenlerden etkilenebilmektedir (De Judicibus ve McCabe, 2002; Sprecher, 2002). İlâveten, cinsel ilişki sıklığı ve romantik ilişki doyumunu doğrudan ilişkili olup; romantik ilişkiden doyum alan çiftler daha sık cinsel ilişki deneyimi yaşadıklarını ifade etmektedir (Christopher ve Sprecher, 2000; Hurlbert ve Apt, 1994).

Romantik ilişkisinden doyum alan çiftler, daha sık cinsel ilişkiye girmekte ve cinsellikten aldıkları doyum artmaktadır. Cinsel doyum, iletişimin kalitesi, yakınlık ve ilişki doyumuyla doğrudan ilişkilidir (Nakić Radoš ve ark., 2013).

Cinsel ilişki sıklığı, farklı gruplar arasındaki cinsel tutumları fark etmek için bir ölçüt olarak kullanılmasıyla beraber kişilerin çoğunlukla belirli bir süre boyunca devam eden cinsel yaşantılarının içerisinde ne sıklıkta cinselliği deneyimlediklerini ifade etmektedir (Peri-Rotem ve Skirbekk, 2022).

Sıklık, bir kişinin ya da her iki partnerin, çoğunlukla bir hafta ya da bir ay boyunca hangi aralıklarla cinsel ilişki yaşadığı ve bunun sayısı ile ölçülmektedir. Araştırmalar yaşı ilerlemesi ile cinsel ilişki sıklığında azalma gözlenirse bile birçok bireyin hala aktif bir cinsel yaşama sahip olduğunu göstermektedir (McFarland ve ark., 2010).

2.7.4. Doyum

Doyum, kişilerin cinsel hayatlarından memnun olma düzeyinin öznel değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Arkar, 2014).

Cinsel doyumun bireyin cinsel yaşantısıyla alakalı memnun olma ya da memnun olmama duygularını içerdiği ifade edilmektedir. Bir birey cinsellikten doyum alamıyorsa, cinsel işlev bozukluğu, partneriyle yakınlık duygusunda karşılanamaması gibi cinselliğin haricinde de farklı sebepleri olabildiği aktarılmıştır (Van Lankveld ve Ter Kuile, 1999).

Cinsellikten doyum alınamaması, partnerlerin olumsuz duygular yaşayabilmesine olanak tanıyabilmektedir (Rust ve Golombok, 1986).

2.7.5. Dokunma

Dokunma hem cinsel hem duygusal faktörleri kapsamıyla birlikte, cinsel aktivitede tensel yakınlığın ve ilginin varlığıyla ilişkili olması olarak ifade edilmektedir (Van Lankveld ve Ter Kuile,1999).

Cinselliğin zevkli ve yakın doğası, dokunmayı içermektedir. Yakınlık ve samimiyet cinsel ilişkilerin doğasının bir parçası olmakla beraber eksikliğinde fiziksel temasın ve bu yakınlıktan alınacak zevkin başarısızlıkla sonuçlanması durumu oluşabildiği vurgulanmaktadır (Rust ve Golombok, 1986).

2.7.6. Vaginismus ve Orgazm Bozukluğu

Vaginismus, cinsel birleşme sırasında pelvik kaslarının istemsiz şekilde kasılması sonucu penetrasyonun gerçekleşmemesi olarak ifade edilmektedir (Van Lankveld ve Ter Kuile,1999). Vajinayı çevreleyen pelvik taban kaslarının aşırı kasılması sonucu penetrasyonun gerçekleşmemesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Rust ve Golombok, 1986).

Orgazm bozukluğu ise, genellikle duygusal süreçlerle ilişkili olmakla beraber, cinsel uyarıcılar ve uyarıların olmasına rağmen orgazm yaşayamama durumu olarak tanımlanmaktadır (Van Lankveld ve Ter Kuile,1999). Anorgazmi olarak da bilinen orgazm bozukluğu, cinsel uyarılmanın yeterli olması durumunda bile orgazm ile sonuçlanmaması olarak ifade edilmektedir (Rust ve Golombok, 1986).

2.7.7. Erken Boşalma ve Empotans

Erken boşalma, penetrasyondan önce ya da kısa süre sonra, erkeğin boşalmayı kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum genellikle hem kadın hem erkek için cinsel ilişkiden alınan doyuma negatif yönde etki edebilmektedir (Van Lankveld ve Ter Kuile,1999).

Erkekler arasında yaygın cinsel işlev bozukluğu olarak kabul edilen erken boşalma, penetrasyon sırasında ya da öncesinde beklenmedik ve istenen süreden önce boşalmanın gerçekleşmesi olarak ifade edilmektedir (Rust ve Golombok, 1986).

Empotans ise, erektil disfonksiyon ya da iktidarsızlık olarak çeşitli isimleri olmakla birlikte bir erkeğin ereksiyonu sağlayamadığı ya da sürdüremediği dolayısıyla memnun olunan bir cinsel performans sergileyememesi olarak tanımlanmaktadır (Van Lankveld ve Ter Kuile,1999).

Cinsel birliktelik sırasında yeterli süre ereksiyonun sürdürülememesi ya da hiç sağlanamaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Rust ve Golombok, 1986).

2.8. Cinsel Doyum ve İlişki Doyumu

Cinsel doyum ve ilişki doyumunun birbiriyle ilişkisi önemsenmelidir çünkü cinsel yaşamlarından doyum alan partnerlerin ilişkiden aldıkları doyum artarken, cinsel yaşamlarından doyum alamayan partnerlerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun azalabildiği gözlemlenmiştir (Cupach ve Comstock, 1990).

Cinsel doyum cinsel hayattan alınan memnuniyeti belirtirken, ilişki doyumunu partnerlerin ilişkilerinin tamamında memnun olma halini ifade eder ve her iki kavram birbiriyle ilişkili olarak romantik ilişki dinamiklerini etkilemektedir (Gülsün ve Ark, 2009).

Cinsel doyum birçok boyuttan etkilenmektedir. Bu boyutlar arasında iletişim, duygusal yakınlık, karşılıklı olarak cinsellikten haz almak yer almaktadır. İlişki doyumunda ise karşılıklı olarak hoşgörü ve destek önemli faktörler arasında yer almaktadır. Araştırmalar cinsel doyum ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Sonuç olarak cinsel doyum ve ilişki doyumunu arttıkça, bireylerin yaşamdan aldıkları keyif ve hayatı yaşama kalitelerinin de arttığı ortaya konmuştur (McClelland, 2009).

2.9. Genç Yetişkin Bireylerde Cinsel Doyum

Cinsel tatmin, genç yetişkin bireylerin hem genel hem de cinsel sağlığının önemli bir unsurudur (ASHA, 2024; WHO, 2024). Bu kavram kimi zaman uzun süreli romantik bir ilişki kapsamında kişinin cinsel yaşamından duyduğu genel memnuniyeti ifade etmek için kullanılırken; cinsel memnuniyetin diğer farklı kavramsallaştırmaları, belli bir cinsel ilişkiye dair hisleri içermektedir (Javidi ve ark., 2023).

Cinsellikten duyulan memnuniyet, alan yazında genellikle olumlu duygular bağlamında tanımlanmıştır. Sprecher ve Cate (2004), bireyin kendi ilişkisinin cinsel boyutundan ne derece memnun ve mutlu olduğuyula ilgili olduğunu ifade ederken; Lawrence ve Byers (1995), bireyin kendi cinsel ilişkisine dair olumlu ve olumsuz yönlerine ilişkin yaptığı kişisel değerlendirme neticesinde ortaya çıkan duygusal bir yanıt olarak tanımlamıştır. Diğer araştırmacılar ise cinsel doyumu, cinsel alandaki kişisel beklentiler çerçevesinde tanımlayarak daha doğrudan bir ifadeye yer vermişlerdir: Örneğin DeLamater (1987), cinsel doyumu, bir kişinin cinsel etkinliğinin kendi beklentilerine ne derece uygun olduğu şeklinde tanımlamıştır. Bu tanımlamalar, birçok doyum tanımında olduğu gibi, doyum hissini öznel olarak belirlemektedir; nihai karar kişiye aittir ve kişinin kendine özgü deneyimleri ile ortaya çıkmaktadır (McClelland, 2009).

Bir bütün olarak kişinin cinsel yaşamından doyum sağlaması; benlik saygısının artması, daha yüksek ilişki kalitesi, depresyon ve anksiyetenin azalması gibi çok sayıda olumlu fizyolojik, zihinsel ve cinsel sağlık sonuçlarıyla yakından ilişkilidir (Carcedo ve ark., 2020; Higgins ve ark., 2011). Genç yetişkinler için olumlu, doyurucu ve memnun edici cinsel deneyimler, cinsellik ve ilişkinin gelişimi için önemli bir zemin hazırlama ve yetişkinlik döneminde genel cinsel sağlığa katkıda bulunma potansiyeli taşımaktadır (Impett ve Tolman, 2006).

Cinsel doyum, kişilerarası ilişkilerde cinsel iletişim ve cinsel davranış çeşitliliği de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenebilir (Oriza ve Hanipraja, 2020). Cinsel iletişim, çiftlerin ilişkideki her iki tarafın da karşılıklı istek ve ihtiyaçlarına uygun bir cinsel senaryo oluşturmalarına imkan tanıyabilir, böylece taraflar ilişkideki cinsel rolleri nedeniyle kendilerini haksızlığa uğramış ya da yük altında hissetmezler (Cupach ve Comstock, 1990). Bu cinsel iletişim biçimi, cinsel başlatma veya reddetme biçimi ya da cinsel tercihleri iletmenin bir yolu olarak paylaşılan içeriğe göre sınıflandırılabilir (Oriza ve Hanipraja, 2020).

Romantik bir ilişki içindeki cinsel davranış çeşitliliği de cinsel tatminin artışına katkıda bulunur. Farklı cinsel davranışları deneyen çiftlerin daha yüksek cinsel tatmine sahip olduğu belirtilmektedir (Sprecher ve Cate, 2004). Çiftlerin pozisyonları, seks araçlarını ve hatta mekânı deneyerek cinsel davranış çeşitlerini bir araya getirmeleri, daha gelişmiş ve tutkulu bir cinsel yaşam sürmelerini sağlamaktadır (Sprecher ve Cate, 2004; Frederick ve ark., 2017).

2.10. Cinsel Doyum Hakkında Yapılan Araştırmalar

Öztürk ve Arkar (2014), 100 evli çift üzerinde yaptıkları araştırmalarına göre, çiftlerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum ile cinsel doyum arasında ilişki olduğunu yani cinsel doyum sağlayan çiftlerin ilişki doyumunu da sağladıkları aktarılmıştır. Kadınlar için ilişkiden alınan doyum azaldıkça, cinsel doyumun alt boyutlarından olan kaçınma ve anorgazmi gibi durumları yaşaması artmaktayken, erkeklerde ise, ilişki doyumunu azaldıkça cinsel sıklıkta azalma olduğu bulunmuştur.

Gülsün ve Ark (2009), cinsel işlev bozukluklarının evlilik uyumu üzerine yansımalarını inceledikleri araştırmalarına göre, cinsel işlev bozukluklarının, evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini, eşler arası iletişim sürecinin güçlendirilmesinin evliliğe olumlu katkı sağladığını, cinsel sorunların çoğunlukla ilişki kalitesini azalttığını, ilişkinin genelinde çatışma ve duygusal uzaklaşma oluşturduğunu aktarmıştır. Erkeklerin cinsel işlev bozukluk yaşaması, partnerlerinin cinsel ilişki sıklığı üzerinde olumsuz etki ederken, kadınların cinsel işlev bozukluk yaşamasının erkek partnerlerin cinsel ilişki sıklığını kadınlar kadar etkilemediği sonucunu tespit etmişlerdir.

Beaulieu ve ark. (2022)'ın yapmış oldukları araştırma sonucuna göre, ilişki doyumunu ve cinsel doyum arasında bir bütünlük olduğu, iki kavramın bir arada değerlendirilmesi gerektiği, ayrı ayrı incelenmesi sonucunda ilişkinin bütünselliğini anlamada eksik kalınacağı aktarılmıştır. Cinsel doyum ve ilişki doyumunu arasında çift yönde ilişki bulunmuştur.

Romantik ilişkilerin önemli bir yönünü oluşturan cinsel doyum, cinsel iletişim ile pozitif yönde ilişkiye sahiptir. Cinsel doyumunu etkileyen başka faktörlerde mevcuttur bunlar; cinsel konulara yönelik konuşulan konuların sıklığından ziyade kalitesinin önemli olduğunu ve kültürün cinsel doyum üzerinde etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Cinsel doyumunu daha yüksek derecede bireyciliğin olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Mallory, 2022).

Litzinger ve Gordon (2005), romantik ilişkilerde iletişim, cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi keşfetmek amacıyla 387 evli çift üzerinde çalışma yapmıştır. Cinsel doyumunu sağlayan ve etkili iletişim kurabilen çiftlerin evlilikten de doyum aldıkları bulunmuştur. İletişim becerileri gelişmiş, samimiyete ve yakınlığa dayalı, karşılıklı olarak anlaşıldığını düşünen çiftlerin, cinsel doyum ve evlilikten aldıkları doyumun olumlu yönde arttığı tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar, ilişki doyumunu ve cinsel doyumunun pozitif yönde ilişkili olduğunu, cinsel doyum arttıkça ilişki doyumunun arttığını göstermektedir (Byers, 2005)

2.11. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

2.11.1. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Tanımı

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, farkında olunması ve toplumsal olarak destek verilmesi bireylerin sosyal yaşamları içerisindeki gelişimlerini ve dönüşümlerini uygun olarak tamamlayabilmelerine olanak tanımaktadır. Bununla beraber, karşılanan ihtiyaın amacımıza uygun olmadığı yani amacımızı direkt karşılamadığı durumlarda gerçek bir doyumdan söz edilememektedir. Bir ihtiyaı doyumak için ise gdlenmek ve harekete geçmek gerekmektedir. Motivasyon ile desteklenmesi sonucu davranışların şekillenmesi ve hedefe ulaşılması mümkün kılarken, hedefe ulaşılması ise kaygıyı azaltmayı sağlamaktadır (Yarkın, 2013).

İhtiyaçların doyurulma biçimi ise birçok faktöre göre değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin yaşamın ilk zamanlarında bireyler bu ihtiyaçlarına ağlayarak cevap bulmaya çalışırken daha sonrasında ise ihtiyaçlarını doyumunun farklı yollarını öğrenmeye başlar (Glasser ve Glasser, 2007). Temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel nitelik taşırlar. Fakat ihtiyaçların nasıl yorumlandığı, nasıl ve ne derecede doyurulduğu kültürler arasında farklılıklar göstermektedir (Cihangir ankaya, 2009). Bu farklılıklara rağmen kültürel özelliklerden bağımsız bir şekilde bireylerin seçim hakkının olması, kendilerini dinleyerek anlamaya çalışan kişiilerle ilişkide olmaları, dışsal faktörlerle kontrol edilmemeleri temel ihtiyaçları doyum noktasında önem arz etmektedir. Bireyler kendilerini davranışları hakkında zgr hissettiklerinde oldukları gibi hareket edebilmekte, temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumak için birçok seçeneğe erişebilmektedirler (Yarkın, 2013).

Araştırmalar, temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının iyi olma için gerekliliğine vurgu yapmakta, ihtiyaçların doyumunun iyi olmayla olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. İlgili alan yazına göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyumaları kendilerine duydukları saygıyı pozitif yönde etkilemekte; bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğunda ise anksiyete düzeyleri azalabilmektedir. Tüm bunlarla beraber temel psikolojik ihtiyaçların

doğurulması, yaşam doymu ve memnuniyetini de olumlu anlamda etkilemektedir (Cihangir Çankaya, 2009). Sosyal çevrenin özerkliğe olumlu yönde ve teşvik edici bir destek sunması, bireylerin kendilerine olan güvenini pozitif anlamda etkileyerek, başarıma isteğinin artmasına, hareketlerine ve fikirlerine güvenmesine destek olmaktadır (Yarkın, 2013).

Yaşam içerisinde meydana gelen problemler bu ihtiyaçların daha önce farkına varılmamasından kaynaklanabilmektedir. Bu yüzden bireylerin bu ihtiyaçları hakkında farkındalık kazanmaları oldukça önemlidir. Bu ihtiyaçların farkında olmak; evlilik, romantik ilişkiler de dahil olmak üzere yakın ilişkilerde bu ihtiyaçların konuşulmasına ve bireylerin partnerleriyle geçinmenin yollarını bulmalarına katkı sağlayacaktır (Glasser, 1965). Bireylerin yaşamlarının büyük bir kısmına etki eden partnerleriyle deneyimledikleri romantik ilişkiden doyum sağlamaları bireylerin mutluluk düzeyinde kritik öneme sahip olmaktadır (Yarkın, 2013).

Dolayısıyla yakın ilişkide olunan kişilerin bireyin ihtiyaçlarında gerekli sorumluluğu göstermeleri, öznel iyi oluş açısından önemlidir (Cihangir Çankaya, 2009). Örneğin Glasser ve Glasser (2007), romantik ilişkilerde bireyin partnerinin ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçları arasındaki uyuma vurgu yapmış, sevgi ihtiyacının yüksek güç ihtiyacının ise daha az olduğu ilişkilerin daha işlevsel olduğunu ifade etmiştir.

Romantik aşk, bireylerin bazı ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlamaktadır. Duygu paylaşımı, hislerin derinliğini açığa çıkarma, başkaları tarafından değerli bulunduğunu hissetme, cinsel doyum, tutkuyu sürdürme ve benzeri ihtiyaçlar buna örnek olarak gösterilebilir. Bu ihtiyaçların doğurulması, bireylerin yaşamlarını daha iyi tanımlamalarını mümkün kılmaktadır (Eryılmaz, 2004). Deci ve ark. (2006), bir romantik ilişki içerisinde kadın ve erkek partnerlerin yaşadığı kendi kararlarını alma desteğinin bireyler arasındaki ilişkinin kalitesini ve bireysel huzuru olumlu etkilediğine vurgu yapmaktadır. Partnerlerin algıladığı özerklik desteği, ilişkinin niteliğine ve refahına olumlu bir katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda kendi kararlarını alma noktasında karşılıklı desteklerini alan partnerler, oldukça fazla psikolojik ihtiyaç doymu sağlama, derin duygusal bağ geliştirme, partnerler arası uyum ve iletişimde bulunan kişiyle bütünleşme haliyle ilişkilendirilmiş; bağlanma, samimiyet ve duygusal güven aşamalarını içeren süreçlerde ihtiyaç doyumunun önemi vurgulanmıştır.

Glasser'in geliştirmiş olduğu seçim teorisi, bireylerin hayatlarında yaptıkları seçimlerin dış faktörler etkisiyle değil de kendi seçimleri doğrultusunda tercih ettikleri şeklinde açıklamaktadır. İnsanların hayatlarında tercih ettikleri mutlu ya da mutsuz edecek her durumun bireyin kendi seçimi olduğunu vurgulamaktadır. Davranışların bir seçim olduğunu dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçların kişilerin hayatlarında önemli bir belirleyici olduğunu aktarmaktadır. Dolayısıyla davranışlarımızın amacı bilinçli olarak temel ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik yapılan seçimler olduğunu vurgulamaktadır. Seçim teorisi, hayatta kalma başlığı ile fizyolojik ihtiyaca vurgu yaparken, temel psikolojik ihtiyaçları ise sevmeye/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak dört başlık altında aktarmaktadır (Wubbolding, 2017).

İçsel ve psikolojik ihtiyaçlar, insan davranışlarının temel kaynağı olarak ifade edilir. Glasser'in Gerçeklik Terapisi kuramında temel psikolojik ihtiyaçlara sıklıkla değinilir ve bunların yadsınamaz olduğu noktasına dikkat çekilir (Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu, 2019). Kuramda temel psikolojik ihtiyaçlar sevgi ve ait olma, kendilik değeri/güç, özgürlük veya bağımsızlık, eğlence ve fizyolojik boyutu olan hayatta kalma boyutu olmak üzere 5 kategori altında toplanmıştır (Wubbolding, 2017).

2.11.2. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları

2.11.2.1. Sevgi/Ait Olma İhtiyacı

Diğer insanları sevmeye ve ilgi göstermeye beraber aslında bireyin sevilme ve ilgi görme ihtiyacını ifade eder. Bu temel ihtiyaç, bireyin aidiyet duygusu yaşamasını sağlar ve aile bireyleriyle, arkadaşlarıyla geliştirdiği bağılılığı içerir. Bu ihtiyacın giderilmesi sonucu bireyler değerli hissetmeyi deneyimler (Wubbolding, 2017).

Ait olma ihtiyacı, başka insanlarla bağ kurma, bir gruba dahil olma gibi çok temel bir psikolojik ihtiyaçtır. Seçim teorisinde ele alındığı haliyle sevgi/ait olma ihtiyacı insanları yaşamı süresince başka insanlarla; eş, aile, arkadaşlarla bağlantı kurmaya motive eden, bir ilişkiden doyum almaya güdeleyen mekanizma olarak açıklanmaktadır. Sadece sosyalleşme ihtiyacını değil de genlerle de aktarılan daha köklü bir yapıyı ifade etmektedir. Yapılan çalışmalar çevresiyle güçlü iletişim geliştirmiş ve aidiyet duygusunu deneyimlemiş bireylerde ruh sağlığını koruyucu bir etkisinin olduğunu aktarmaktadır. Bu sebeple ait olma ihtiyacı insanın psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkisi bulunmakta ve bireylerin kimliğini şekillendiren bir

noktada ele alınmaktadır. Dolayısıyla sevgi/ait olma kavramının karşılıklı anlayış ve desteğin sunulduğu koşulları destekleyerek beslenmesi yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir (Glasser, 1999).

2.11.2.2. Güç İhtiyacı

Başarı, tanınma, öz yeterlik, güçlenme gibi duyguları ifade eden psikolojik ihtiyaçtır. Ancak bu noktada bahsedilen güç kavramını somutlaştırmak gerekir. Nitekim sözü edilen güç, bir başkası üzerinde baskınlık kurmayı değil bireyin yapabilmeye, başarabilmeye dair içsel duygusunu ifade etmektedir. (Wubbolding, 2017).

İnsan ilişkileri ve genel psikoloji tanımları referans alındığında güç, farklı şekillerde kendini gösteren ve bireyin davranışlarına şekil veren bir ihtiyaçtır. Seçim teorisi perspektifinde ise güç, bireyin bir başkasını kontrol etme ve onu etkileyebilmesinden haz alma ihtiyacını ifade etmektedir. Bu ihtiyacın, ilişkiler içerisinde dengeyi bozma etkisi gösterebileceğine ve tarafların güç savaşlarına girebilmesine, dolayısıyla çatışmaların artmasıyla sonuçlanacağına yol açtığı ifade edilmektedir. İlişkilerin sağlıklı ilerlemesi için tarafların anlaşma yoluyla güç ihtiyaçlarını paylaşabilmelerine olanak tanınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerde güç savaşına girilmesi ilişki dinamiğinde ciddi bir tahribatla sonuçlanabildiği için, güç ihtiyacını iyi anlamak ve uygun koşulların sağlanarak daha sağlıklı bir şekilde güç ihtiyacını ifade etmenin desteklenmesi aktarılmaktadır (Glasser, 1999).

2.11.2.3. Özgürlük İhtiyacı

Bu temel ihtiyaç, seçim yapabilmeyi, kendini özgürce ifade edebilmeyi ve başkasının baskısıyla hareket etmekten kaçınmayı içermektedir. Başka bir ifade ile özgürlük ihtiyacı, bağımsızlık ve özerkliğe duyulan ihtiyaç ifade eder. Bir başkasının seçimlere müdahalesi sonucu bireyler bu ihtiyacının karşılanmadığını hissedebilmektedir (Wubbolding, 2017). Seçim teorisinde yer alan özgürlük ihtiyacı, bireyin yalnızca kendi davranışlarını değiştirebilme gücünün olduğunu dolayısıyla kontrolün yalnızca kendisi üzerinde sağlayabileceğini kabul etmesini içermektedir. Bu sayede başkalarıyla iletişim kurarken, daha fazla içsel doyum yaşanmasına ve sağlıklı ilişkiler kurulabilmesine olanak tanınmaktadır. Seçim teorisi hayatı daha keyifli ve kaliteli yaşamının yolunun, sağlıklı ilişkiler geliştirmekle mümkün olduğunu, ilişki

problemlerinin psikolojik problemlere zemin oluşturduğunu söyler. Dolayısıyla seçim teorisinde yer alan özgürlük ihtiyacı, güç, özgürlük, sevgi ve eğlence gibi temel psikolojik ihtiyaçları seçerek hem ilişkileri güçlendirmeyi hem de kendi seçimlerinin sonucunda daha tatmin olmuş bir yaşamın mümkün olduğunu aktarmaktadır (Glasser, 1999).

2.11.2.4. Eğlence İhtiyacı

Bireyler hayat boyu eğlenmeye ihtiyaç duymaktadır bu yüzden hayattan keyif alacak yollar aramaktadırlar. Son sırada yer alsa da en az önemli olan psikolojik ihtiyaç değildir. Gülme, şakalaşma, sportif aktivitelerde bulunma, okuma gibi ihtiyaçları içerir (Wubbolding, 2017).

Eğlence ihtiyacı en iyi gülme ile tanımlanır ve insan yaşamının temel yapı taşlarından birisidir. Yaşamı sürdürme, haz alma, gelişmeyi içerisinde barındırmaktadır. Seçim teorisinde eğlence ihtiyacını, kişinin kendi mutluluğunu gözeterek, zevk aldığı uğraşları yapması olarak tanımlamaktadır. Eğlenilen yaşantıları biriktirmenin insan ilişkilerini de olumlu etkilediği ve bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir. Bu yüzden eğlenilen anları yaşama dahil etmenin, daha doyum alınan ilişkilerin yaşanmasına ve anlamlı ilişkiler kurulabilmesine yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Glasser, 1999).

2.12. Genç Yetişkin Bireylerde Temel Psikolojik İhtiyaçların

Doyumu

Temel psikolojik ihtiyaçların romantik ilişkilerdeki tatmini, ilişkinin niteliğini ve ilişkideki kişilerin iyi olma halini belirleyen bir unsurdur (Patrick ve ark., 2007). La Guardia ve ark. (2000), yalnızca bir partnerin bile ihtiyaçlarının karşılanmasının ilişkiye olumlu yönde katkıda bulunduğunu ifade ederken partnerlerin karşılıklı olarak temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ilişkinin devamlılığı ve iyilik hali açısından oldukça önemli sayılmaktadır (Patrick ve ark., 2007).

Glasser (2003), ilişkilerdeki kişilerin kendilerini anlamaları ve ilişkilerinden uzun vadeli memnuniyet elde etmeleri için psikolojik ihtiyaçların gerekli olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda cinsel anlamda çekici olmanın ve sosyal-duygusal

ihtiyaçların karşılanma durumunun romantik ilişkilerde temel birer unsur olduğu ifade edilmektedir (Connolly ve Goldberg, 1999).

Davranışların insanlarda beş temel ihtiyacı karşılamak üzere olduğunu ifade eden Glasser (2003), seçim teorisinde kişileri motive eden dört temel psikolojik ihtiyaç olduğuna vurgu yapar. Bu psikolojik ihtiyaçlara romantik ilişki açısından bakıldığında, örneğin ait olma ihtiyacını karşılamanın ilişkilerin temelinde yer aldığı, ilişkiye başlama ve devamlılığın sağlanmasında bu gereksinimin karşılanma motivasyonunun rolünün oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Bir ilişkinin niteliğinin ait olma ihtiyacının sağlanma düzeyi ile ilgili olduğu söylenebilir (Galliher ve ark., 1998).

Romantik ilişkide partnerlerin beraber hoş ve eğlenceli zaman geçirmeleri ve mizahi bir anlayışa yer vermeleri ilişkilerinde iyi vakit geçirmelerine destek olabilir. Glasser'in eğlence ihtiyacına karşılık gelen bu durum romantik ilişkinin sürekliliği için de önem arz etmektedir (Eşici, 2014). Bir diğer psikolojik ihtiyaç özgürlüktür ve bu gereksinim romantik ilişkide seçim yapma özgürlüğü sunarken kişinin kendi iyi oluş hali için gerekli olduğu belirtilmektedir (Peterson, 2000).

2.13. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Hakkında Yapılan Araştırmalar

765'i kadın, 193'ü erkek, 17-29 yaş aralığında ve yaş ortalaması 21.10 olan toplam 958 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırma bulguları romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Alt boyutların sevgi/ait olma, güç ve özgürlük ihtiyaçlarının ilişki doyumu üzerinde pozitif etkileri bulunurken, sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin bu ilişkide aracı rol oynadığı tespit edilmiştir. (Karaman, 2023).

Eşici ve Özbay (2020) tarafından yapılan araştırmaya, 216 kadın 198 erkek toplam 414 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda öznel iyi olma üzerinde psikolojik ihtiyaç doyumunun direkt ya da çevresel olarak etki ettiği saptanmıştır. Kişilerin, yakın çevresinin onun aldığı kararları ve bireyselliğini desteklemesi, özerk hissetmelerine bu da temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu üzerinde etki sahibi olmasına dolayısıyla öznel iyi olma hallerinin anlamlı düzeyde etkilemesine yol açmaktadır.

Hollanda da bulunan 653 üniversite öğrencisi ile Covid-19 salgınında yapılan ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve akademik öğrenmede hayal kırıklığına çalışan araştırmaya göre, yüz yüze eğitime devam edememe de temel psikolojik ihtiyaçların karşılanamadığı dolayısıyla öğrencilerin içsel iyi oluş halinin olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile içsel iyi oluş hali arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Kiltz ve ark., 2023).

146 öğrenci ile yapılan çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve içsel motivasyon arasındaki ilişki çalışılmıştır. Araştırmanın sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve içsel motivasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Loopers ve ark., 2023).

Putri ve Muttaqin (2022), 150 erken dönem, 150 orta dönem, 150 geç dönem toplamda 450 ergenlik dönemindeki katılımcı ile, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun yaşam doyumu ve arkadaşlık kalitesi üzerinde aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre, kaliteli arkadaşlık ilişkileri, ergenlik dönemi için temel psikolojik ihtiyaçlardan doyum alınmasına dolayısıyla yaşamdan alınan doyumun artmasıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaşam doyumu ve arkadaşlık ilişkisi arasında temel psikolojik ihtiyaçların tam aracı rolü olduğunu saptamışlardır.

Finkel ve ark., (2014), 120 evli çift ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, tarihsel olarak evliliklerin değişimini ele almaktadır. Yapmış oldukları çalışmaya göre zaman içerisinde partnerlerin romantik ilişki içerisinde psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına daha fazla önem verildiği, psikolojik doyumunun sağlanmasının ilişki doyumu ve ilişki kalitesini anlamlı düzeyde olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Eski dönem yapılan evliliklerin temel motivasyonunun yeme, içme, barınma gibi ihtiyaçları karşılama doğrultusunda yapıldığı vurgulanırken, günümüzde yapılan evliliklerde duygusal bağ, eşlerin arkadaşlığı ve partnerlerin karşılıklı ilgisinin daha fazla arandığı bir forma evrildiği aktarılmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırma modeli, evreni ve örnekleme, verileri toplama araçları, verilerin toplanma yöntemi, verilerin analizi ve araştırmanın etiği açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

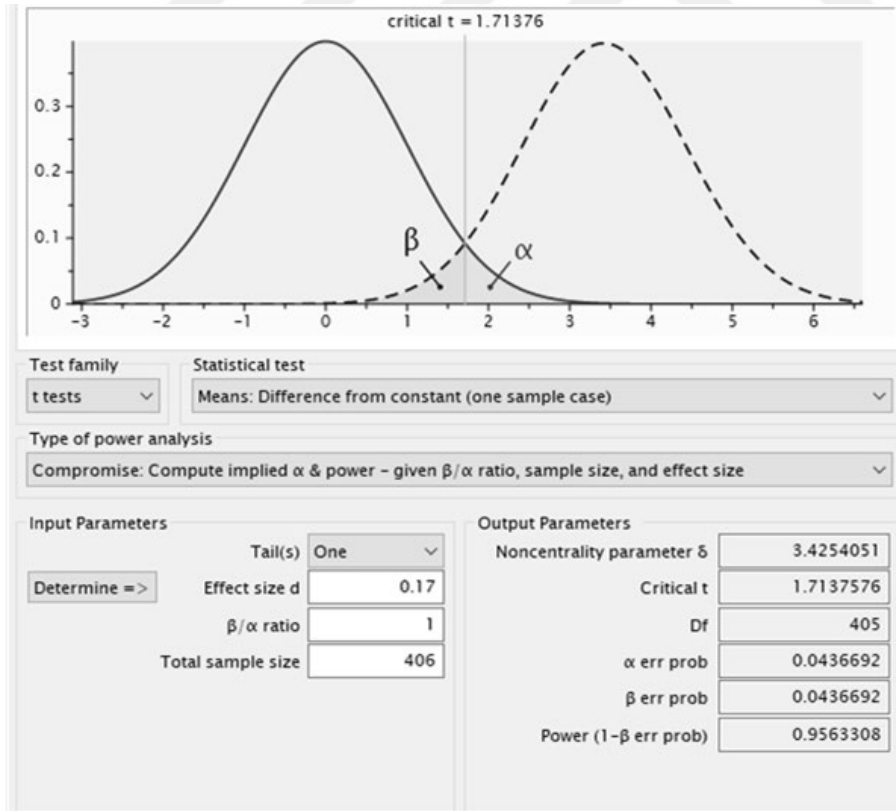
Bu çalışma kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumun ilişki doyumuna etkisini incelemek için, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla bu model tercih edilmiştir. Çok sayıdaki değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelleri, değişkenler arasındaki dereceyi de ortaya çıkaran modellerdir (Karasar, 2003).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmanın evreni, Türkiye’de bulunan 18-30 yaş arası 13 Milyon bireyden oluşmaktadır (TÜİK, 2024). Çalışmanın örnekleme Türkiye’de bulunan 13 Milyon kişiden İstanbul’da yaşayan 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkin birey baz alınarak toplanmıştır. 18-30 yaş aralığını kapsayan dönem cinsel kimlik keşfi için önemli bir zaman dilimidir (McClelland, 2009). Bu sebeple örneklem genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme, örneklem büyüklüğü belirlemek için kullanılan G*Power Version 3.1.9.2 programı ile hesaplanmıştır. (Şekil 3.1.) “Romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumun ilişki doyumuna üzerine etkisinin incelenmesi” başlıklı çalışmamızda anketleri geçerli sayılan 77 (% 19)’si erkek, 329 (% 81)’ u kadın, toplam 406 katılımcının orta düzeyde etki büyüklüğü (effect size) 0,17; alfa anlamlılık seviyesi 0,05; Power gücünün ise % 95,6 olarak hesaplanmıştır. (Tablo 3.1.).

3.1. G*Power version 3.1.9.2 programı ile örneklem hesaplamasını gösteren tablo

Tests	Means	Difference from constant (one sample case)
Analysis	Compromise	Compute implied α power – given β/α ratio, sample size, and effect size
Input	Effect size, f	0.17
	α , err prob	0.05
	Power (1- β , err prob)	0.956
Output	Noncentrality parameter λ	3.4254051
	Critical t	1.7137576
	Total sample size	406
	Actual power	0.9563308



3.1. G*Power version 3.1.9.2 programı ile örneklem hesaplaması

Araştırma kapsamında veri kaybının gözetilmesi sebebiyle, biyolojik cinsiyet, yaş gibi değişkenler açısından birbirine yakın 450 sayıda genç yetişkin bireye ulaşılmıştır. Amaca yönelik olarak kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Örneklem dışlama kriterlerinden dolayı 44 kişi çalışmaya dahil edilememiştir.

Örneklem işleme kriterleri şunlardır:

1. 18-30 yaş aralığında olmak,
2. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek,
3. Türkçe okuma-yazma bilgisine sahip olmak,
4. Romantik bir ilişkiye sahip olmak,
5. Cinsel yaşama sahip olmak,

Örneklemin dışlama kriterleri şunlardır:

1. 18-30 yaş aralığı dışında olmak,
2. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmemek,
3. Türkçe okuma-yazma bilgisine sahip olmamak,
4. Romantik bir ilişkiye sahip olmamak,
5. Cinsel yaşama sahip olmamak.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyum Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara veri toplamak amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda sosyodemografik bilgiler, romantik ve cinsel birliktelik süreleri yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK.1’de yer almaktadır.

3.3.2. İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick (1988)'in geliştirmiş olduğu İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ), Curun (2001)'un çalışmaları sonucu Türkçe olarak geçerlik ve güvenirlik hesaplamaları yapılarak uyarlanmıştır ve ilişki doyumunu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Tek boyut ve 7 maddeden oluşan ölçek, likert tipi yanıt formu ile kullanılıp, Cronbach alfa katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur (Sarı, 2008). Mevcut araştırmaya göre Cronbach alfa katsayısı .897 olarak tespit edilmiştir. Ölçek EK.2'de yer almaktadır.

3.3.3. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği

Tuğrul ve ark. (1993) tarafından Türkçe uyarlama çalışmalarının yapıldığı, Rust ve Golombok (1986) tarafından geliştirilmiş olan, heteroseksüel cinsel yaşamı olan kadın ve erkeklerde cinsel ilişkinin niteliğini ve cinsel işlev bozukluklarını tespit etmek için kullanılmaktadır. Kadın ve erkek olarak iki ayrı değerlendirme formu kullanılarak, her formda yedi alt boyut bulunan toplamda 28 maddenin bulunduğu ve 5'li likert tipi ile ölçümün yapıldığı Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Değerlendirme ölçeği “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “çoğunlukla”, “her zaman” seçeneklerinden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı kadınlar için .94 erkekler için .83 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmaya göre Cronbach alfa katsayısı kadınlar için .908 erkekler için .804 olarak tespit edilmiştir. Ölçek EK.3 ve EK.4'te yer almaktadır.

3.3.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Arslan ve Karaman (2023)'in geliştirmiş olduğu Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinde, 16 maddelik, dört alt boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. 7'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Sevgi/ait olma, güç ihtiyacı, özgürlük ihtiyacı, eğlence ihtiyacı olmak üzere 4 alt boyut için dörder madde yer almaktadır. Ölçekten alınacak en düşük puan 16 en yüksek puan 96'dır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireylerin romantik ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyi de artış göstermektedir. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmaya göre Cronbach alfa katsayısı .925 olarak tespit edilmiştir. Ölçek EK.5'te yer almaktadır.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Verilerin toplanmasında araştırma amacına uygun Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyum Ölçeği (İDÖ), Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği (GRCDÖ), Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği (RİTPİDÖ) kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu ve ek olarak ilgili ölçekler dijital tabanlı ortamda ve Word dosyası olarak hazırlanmıştır. Verileri toplamak adına form ve ölçekler Google Forms aracılığı ile ilgili çevrim içi (online) platformlar ve Haliç Üniversitesi ile paylaşarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllülük esasına bağlı olarak çalışmada yer almıştır. Katılımcılara form ve ölçekler hakkında açıklama yapılmış, elde edilen verilerin gizlilik esasına dayalı olarak toplandığı ve araştırma haricinde kullanılmayacağı belirtilmiştir. Araştırmanın verilerinin toplanması, Temmuz-Aralık 2024 tarihleri arasında Marmara bölgesinde İstanbul ilinde gerçekleşmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sayı ve yüzde olarak kategorik ölçümlere bakılmışken, ortalama ve standart sapma (gerektiğinde medyan, minimum ve maksimum değerler) aracılığı ile sürekli ölçümler özetlenmiştir. Çalışmada kullanılan parametrelerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçek skorlarının basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren parametreler için ikili grup arası karşılaştırmalarda bağımsız Student t-testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde normal dağılım gösteren parametrelerde Pearson korelasyon, normal dağılım göstermeyen parametrelerde ise Spearman's rho korelasyon testleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının artmasına etki eden faktörlerin belirlenmesinde tek değişkenli lineer regresyon modeli kullanılmıştır. Tüm testlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak betimleyici analizler kullanılmıştır. Ana değişkenler arasındaki ilişkinin gücüne Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. İki ya da daha çok nicel değişken arasındaki ilişkiyi ölçmek için Regresyon analizi kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Etiği

Araştırmaya başlanmadan önce Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan onay alınmıştır. Etik Kurul onayı sonrası veriler toplanmaya başlanmıştır. Katılımcılara süreç hakkında bilgi verilmiş ve her bir katılımcıdan Bilgilendirilmiş Onam Formu ile onayları alınmıştır. Yalnızca gönüllü olarak onayı olan katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada kullanılan form ve ölçekler araştırmanın içeriğine dair yapılan bilgilendirmenin ardından katılımcılara verilmiştir. Etik kurul onay belgeleri EK.6 ve EK.7’de yer almaktadır.



4. BULGULAR

4.1. Demografik Bulgular

Çalışmaya 406 katılımcı dahil edildi. Katılımcıların yaş ortalamaları $26,4 \pm 3,1$ yıl olduğu gözlenirken; 77 (% 19)'sinin erkek, 329 (% 81)'unun kadın olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi dağılımı sırasıyla 1 (% 0,2)'inde ilkokul, 2 (% 0,5)'sinde ortaokul, 21 (% 5,2)'inde lise, 253 (% 62,3)'ünde lisans, 104 (% 25,6)'ünde yüksek lisans, 25 (% 6,2)'inde ise doktora mezunu oldukları saptanmıştır.

Katılımcılardan 326 (% 80,3)'sının herhangi bir işte çalıştıkları tespit edilirken; partnerlerinde ise 347 (% 85,5)'sinin herhangi bir çalıştıkları gözlenmiştir.

Gelir düzeyi dağılımı sırasıyla 137 (% 33,7)'sinde 17000 TL ve altında, 78 (% 19,2)'inde 17001-30000 TL arasında, 107 (% 26,4)'sinde 30001-50000 TL arasında, 84 (% 20,7)'ünde ise 50001 TL ve üstünde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Partnerlerin gelir düzeylerinin ise sırasıyla 66 (% 16,3)'sında 17000 TL ve altında, 84 (% 20,7)'ünde 17001-30000 TL arasında, 112 (% 27,6)'sinde 30001-50000 TL arasında, 144 (% 35,5)'ünde ise 50001 TL ve üstünde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların tamamının cinsel olarak aktif oldukları saptanmıştır.

İlk cinsel bilgi kaynağı katılımcılarda sırasıyla 194 (% 47,8)'ünün arkadaş çevresinden, 31 (% 7,6)'inin ebeveynlerinden, 32 (% 7,9)'sinin erotik/pornografik yayınlardan, 2 (% 0,5)'sinin evlilikten, 4 (% 1,0)'ünün kendi deneyimlerinden, 132 (% 32,5)'sinin medya (kitle iletişim araçları, sosyal medya, gazete)'dan, 11 (% 2,7)'inin ise okuldan öğrendikleri tespit edilmiştir.

İlişkilerin devam etme zamanı katılımcılarda $46,5 \pm 45,1$ ay iken, cinsel yaşama devam etme sürelerinin ise ortalama $43,4 \pm 45,6$ ay olduğu saptanmıştır (Tablo 4.1.).

4.1. Demografik bilgiler

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	77	19
Kadın	329	81
Eğitim düzeyi		
İlkokul	1	0,2
Ortaokul	2	0,5
Lise	21	5,2
Lisans	253	62,3
Yüksek lisans	104	25,6
Doktora	25	6,2
Meslek		
Çalışmıyor	80	19,7
Çalışıyor	326	80,3
Partnerin meslek durumu		
Çalışmıyor	59	14,5
Çalışıyor	347	85,5
Gelir düzeyi		
17000 TL ve altı	137	33,7
17001-30000 TL	78	19,2
30001-50000 TL	107	26,4
50001 TL ve üstü	84	20,7
Partnerin gelir düzeyi		
17000 TL ve altı	66	16,3
17001-30000 TL	84	20,7
30001-50000 TL	112	27,6
50001 TL ve üstü	144	35,5
Cinsel olarak aktif durumu		
Evet	406	100
Hayır	-	-
İlk cinsel bilgi kaynağı		
Arkadaş çevresi	194	47,8
Ebeveyn	31	7,6
Erotik/pornografik yayın	32	7,9
Evlilik	2	0,5
Kendi deneyimim	4	1,0

4.1. Demografik bilgiler (devam)

Medya (kitle iletişim araçları, sosyal medya, gazete)	132	32,5
Okul	11	2,7
	Ort±Ss	Med (Min-Maks)
Yaş	26,4±3,1	26 (19-30)
İlişkilerin devam etme zamanı, ay	46,5±45,1	36 (1-336)
Cinsel yaşama devam etme süresi, ay	43,4±45,6	24 (1-336)

*Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Med: Medyan, Min: Minimum, Maks: Maksimum

Ölçek puanlarının normallik testleri için Çarpıklık ve Basıklık testlerine başvurulmuştur. Hair ve ark., (2013) çalışmaları sonucu çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 aralığında yer alması gerektiğini belirtirken, Tabachnick ve Fidell (2013) çalışmaları sonucu çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 değer aralığında yer alması gerektiğini belirtmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının +2 ile -2 değer aralığında yer alması gerektiğini belirtmiştir (George ve Mallery, 2010). Yapılan çalışmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerler incelendiğinde ‘GRCDÖ’, ‘Sıklık’, ‘İletişim’, ‘Doyum’, ‘Kaçınma’, ‘Dokunma’, ‘Vaginismus’, ‘Anorgazmi’, ‘Erken Boşalma’, ‘Empotans’, ‘Eğlence ihtiyacı’ ve ‘İDÖ’ ölçek puanlarının normal dağıldığı; ‘RİTPİDÖ’, ‘Sevgi/ait olma ihtiyacı’, ‘Güç ihtiyacı’ ve ‘Özgürlük ihtiyacı’ ölçek puanlarının ise normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır (Tablo 4.2).

4.2. Ölçek puanlarının dağılımı ve normallik testi ile incelenmesi

	Ort±Ss	Med	Min-Maks	Çarpıklık	Basıklık
GRCDÖ	28,2±14,3	25	0-84	0,881	0,685
Sıklık	3,53±1,9	4	0-8	0,047	-0,551
İletişim	1,83±1,9	1	0-8	1,063	0,268
Doyum	4,16±3,2	3	0-16	0,733	0,051
Kaçınma	3,09±2,7	2	0-16	1,032	1,790
Dokunma	2,18±2,8	1	0-13	1,489	1,734
Vaginismus	4,89±3,2	5	0-16	0,326	-0,317
Anorgazmi	4,99±3,3	5	0-16	0,707	0,347
Erken Boşalma	4,50±2,9	4	0-11	-0,002	-0,994
Empotans	3,64±2,6	3	0-10	0,546	-0,421
RİTPİDÖ	82,0±3,6	86	27-96	-1,580	2,547
Sevgi/Ait Olma İhtiyacı	21,5±3,9	23	4-24	-2,036	4,179
Güç İhtiyacı	20,6±4,2	22	4-24	-1,653	2,658
Özgürlük İhtiyacı	20,3±4,1	21	4-24	-1,427	2,068
Eğlence İhtiyacı	19,6±4,4	21	4-24	-1,075	0,635
İDÖ	37,8±8,2	39	10-49	-0,600	-0,184

*Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Med: Medyan, Min: Minimum, Maks: Maksimum

4.2. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun İlişki Doyumuna Etkisinin Bulguları

RİTPİDÖ toplam ölçek ile ilişki doyumuna etkisini anlayabilmek için yapılan lineer regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3'te verilmiştir. Tablo 4.3'te RİTPİDÖ ölçek puanının düzeltilmiş R^2 değerinin % 43,8'inin İDÖ ölçek puanına etkisini açıkladığı tespit edilmiştir (F: 316,843; $p<0,05$). Elde edilen bu sonucuna göre RİTPİDÖ toplam ölçek puanının katılımcıların İDÖ ölçek puanı üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu saptanırken (t: 17,800; $p<0,05$); 'H1: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi vardır.' hipotezi kabul edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.3.).

4.3. RİTPİDÖ ölçek puanının İDÖ ölçek puanına etkisi

	Standardize		Standardize Edilmiş		
	Edilmemiş Katsayılar		Kat Sayılar		
	B	Sh	β	T	P
Sabit	4,945	1,873		2,640	0,007**
RİTPİDÖ	0,401	1,873	0,663	17,800	<0,001**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, Lineer regresyon, R : 0,663, R^2 : 0,440, Düzeltilmiş R^2 : 0,438, β : Beta katsayısı, Sh: Standart hata

4.3. Cinsel Doyumunun İlişki Doyumuna Etkisinin Bulguları

GRCDÖ toplam ölçek puanı ile ilişki doyumuna etkisini anlayabilmek için yapılan lineer regresyon analizi sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir. Tablo 4.4'te GRCDÖ ölçek puanının düzeltilmiş R^2 değerinin % 21,0'inin İDÖ ölçek puanına etkisini açıkladığı tespit edilmiştir (F : 108,944; $p<0,05$). Elde edilen bu sonucuna göre GRCDÖ toplam ölçek puanının katılımcıların İDÖ ölçek puanı üzerine istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu saptanırken (t : -10,438; $p<0,05$); 'H2: Cinsel doyumun ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi vardır.' hipotezi kabul edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 4.4.).

4.4. GRCDÖ ölçek puanının İDÖ ölçek puanına etkisi

	Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş		
	Katsayılar		Katsayılar		
	B	Sh	B	T	P
Sabit	45,316	0,802		56,470	<0,001**
GRCDÖ	-0,265	0,025	-0,461	-10,438	<0,001**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, Lineer regresyon, R : 0,461, R^2 : 0,212, Düzeltilmiş R^2 : 0,210, β : Beta katsayısı, Sh: Standart hata

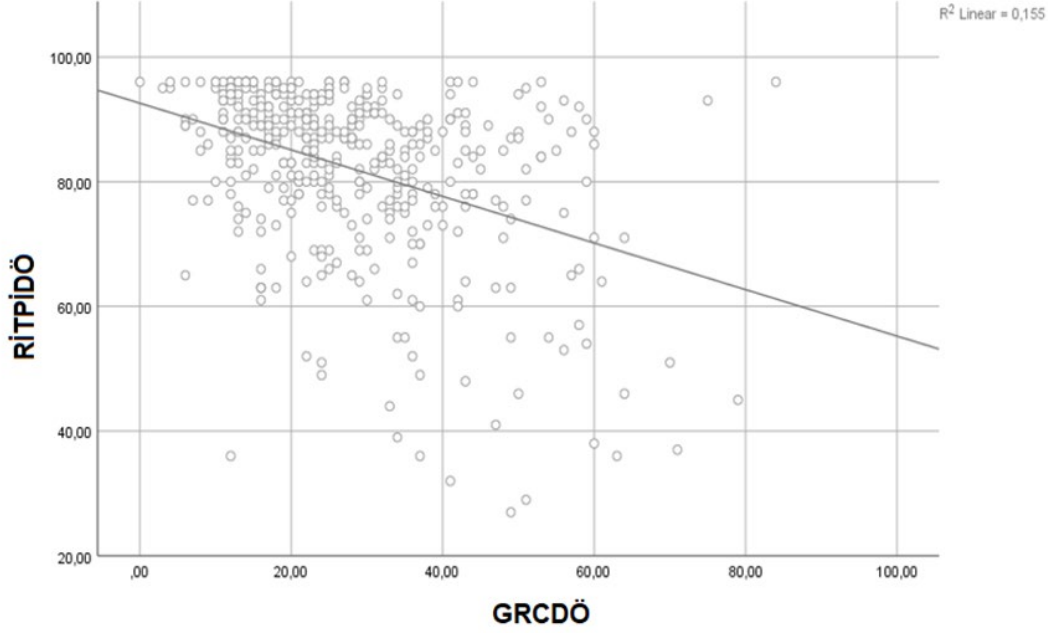
4.4. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin Bulguları

Katılımcıların GRCDÖ ölçek puanı ile RİTPİDÖ ölçek puanları arasında negatif (ters) yönde orta düzey bir ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır ($r=-0,394$; $p<0,05$) (Şekil 4.1.). Elde edilen bu bulgu 'H3: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile cinsel doyum arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.' hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.5.).

4.5. RİTPİDÖ ölçek puanı ile GRCDÖ ölçek puanı arasındaki ilişki

	R	P
RİTPİDÖ	-0,394	<0,001**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Spearman's rho korelasyon



4.1. RİTPİDÖ ölçek puanı ile GRCDÖ ölçek puanı arasındaki ilişki

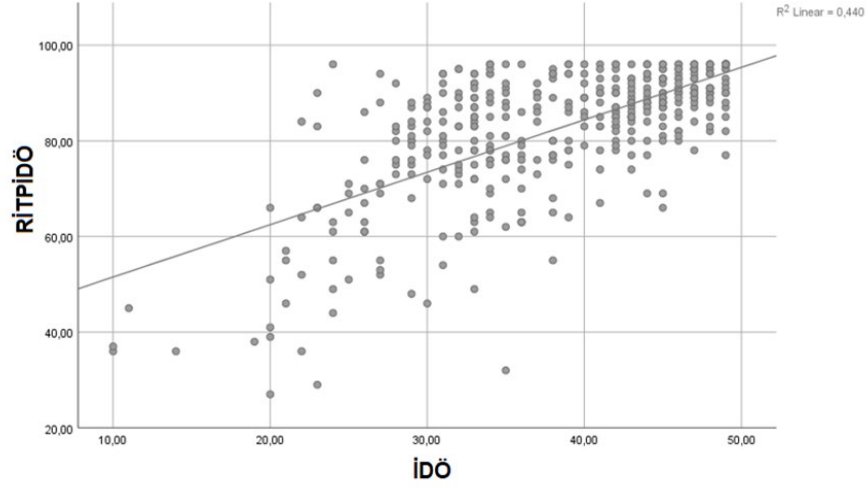
4.5. Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Bulguları

Katılımcıların RİTPİDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanı arasında pozitif (doğrusal) yönde orta düzey bir ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır ($r=0,663$; $p < 0,05$) (Şekil 4.2.). Elde edilen bu bulgu 'H4: Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.' hipotezimizi desteklemektedir (Tablo 4.6.).

4.6. RİTPİDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki

	R	P
RİTPİDÖ	0,663	<0,001**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Spearman's rho korelasyon



4.2. RİTPİDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki

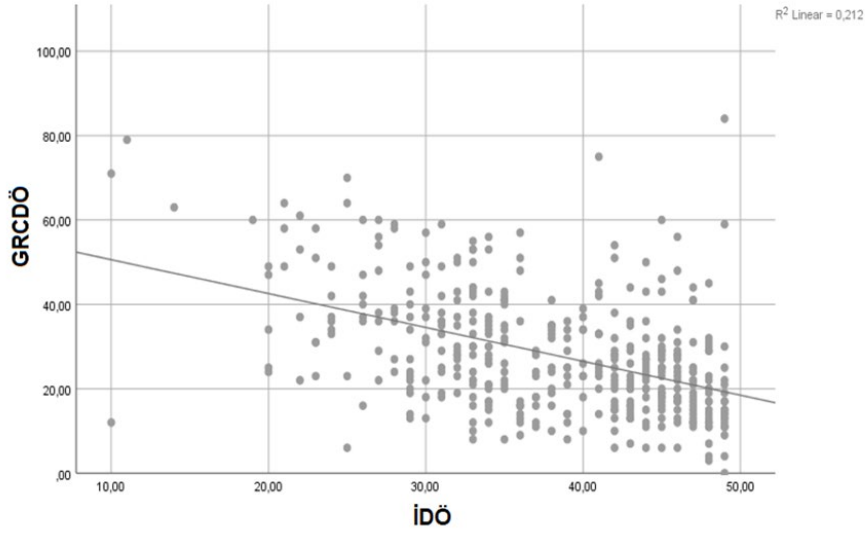
4.6. Cinsel Doyum ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin Bulguları

Katılımcıların GRCDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasında negatif (ters) yönde orta düzey bir ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır ($r = -0,461$; $p < 0,05$) (Şekil 4.3.). Elde edilen bu bulgu 'H5: Cinsel doyum ile ilişki doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır.' hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.7.).

4.7. GRCDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki

	R	P
GRCDÖ	-0,461	<0,001**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Pearson korelasyon



4.3. GRCDÖ ölçek puanı ile İDÖ ölçek puanları arasındaki ilişki

4.7. İlişki Doyumu ile Cinsiyete Dayalı Farklılıkların Bulguları

Katılımcıların İDÖ ölçek puan ortalaması $37,8 \pm 8,2$ olduğu tespit edilmiştir. Erkekler ve kadınların İDÖ ölçek puan ortalamalarının benzer bulunmuştur ($p > 0,05$). Elde edilen bu bulgu 'H6: İlişki doyumu cinsiyetlere göre farklılaşmaktadır. Erkek bireylerin ilişki doyumu kadın bireylerin ilişki doyumundan anlamlı düzeyde yüksektir.' hipotezimizi desteklememektedir (Tablo 4.8.).

4.8. İDÖ ölçek puanı ile cinsiyet grupları arasındaki farklılıklar

	Erkek	Kadın		
	(n=77)	(n=329)		
	Ort±Ss	Ort±Ss	T	P
İDÖ	38,0±7,9	37,8±8,3	0,230	0,818

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Bağımsız student t-testi

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumun ilişki doyumu üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma, 406 katılımcının verileri analiz edilerek incelenmiştir. Araştırmanın analizleri, demografik bilgiler, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin etkisi, bağımlı ve bağımsız değişkenler arası ilişki ele alınarak yapılmıştır.

Bu çalışmanın bulgularına göre, araştırma temel hipotezi olan romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve cinsel doyumun, ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Cinsel doyumun ilişki doyumuna etkisi ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki doyumuna etkisi regresyon analizi ile bakılarak aralarında anlamlı bir etki olduğu görülmüştür. Cinsel doyum ile romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki çıkmıştır. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki çıkmıştır. Cinsel doyum ve ilişki doyumu değişkeni arasındaki ilişki incelenmiş ve negatif yönde orta düzey ilişki saptanmıştır. Cinsiyetlerin karşılaştırılması sonucu ilişki doyumuna yönelik bir farklılık olmadığı, kadınların ve erkeklerin ilişki doyumu üzerinde ölçek puan ortalamalarının benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Alan yazın tarandığı zaman, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu öz belirleme kuramı temelinde ele alınmaktadır. Öz belirleme kuramı ise özerklik, yeterlik ve ilişkili olma alt boyutlarını kapsamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Bu araştırma ise Seçim Teorisi ile temellendirilerek oluşturulan romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ölçme aracı kullanılarak yapılmıştır. Alt boyutları ise sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak öz belirleme kuramından ayrılmaktadır (Arslan ve Karaman, 2023). Seçim teorisinde yer alan sevgi/ait olma alt boyutu, eş, arkadaş, aile gibi bir başka insan ile ilişkide olunması ihtiyacı olarak aktarılmıştır (Glasser, 1999). Putri ve Muttaqin (2022) tarafından yapılan araştırmada, arkadaşlık ilişkisinin kalitesinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu desteklediği aktarılmıştır. Arkadaş ve aile tarafından alınan desteğin önemine değinen araştırmada, temel psikolojik

ihtiyaçların doymu üzerinde sosyal desteğin anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (Eşici ve zbay, 2020). Kiltz ve ark. (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikososyal bir varlık olan insanın COVID-19 döneminde uzaktan eğitime geçişiyle birlikte, bireylerin yakın ilişkilerindeki yüz yüze görüşmelerinin azalmasının, bireylerin psikolojik iyi oluş haliyle doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Eşici ve zbay (2020) tarafından yapılan çalışmada ise özerklik kavramının temel psikolojik ihtiyaçlardan alınan doymu arttırdığı ifade edilmiştir.

Değişen ve gelişen dünya ile beraber bireylerin romantik ilişkiden beklentileri de değişmektedir. Finkel ve ark. (2014) tarafından yürütülen araştırmaya göre, evliliklerin temel fizyolojik ihtiyaçları karşılayan bir yer olma durumundan partner odaklı olan bir noktaya evrildiği ifade edilmektedir. Mevcut araştırmada ilişki doymu ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun anlamlı yönde etkisinin çıkma sebebi genç yetişkin bireylerle yapılması ve 18-30 yaş arası bireylerin romantik ilişki doyumunu hissedebilmeleri için partnerleri tarafından duygusal ve psikolojik olarak destek aramaları ile açıklanabilir. Karaman (2023)'ın yürütmüş olduğu çalışma, 18-29 yaş aralığında ve yaş ortalamasının 21,10 olarak saptandığı, 958 niversite ğrencisi katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma bulguları romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının ilişki doymu üzerinde etkisi olduğunu göstermekte dolayısıyla mevcut araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Özellikle seçim teorisi temelli romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu araştıran sınırlı sayıda çalışma olması, mevcut araştırmanın özgün katkısını arttırmakta ve gelecekteki araştırmalar için yeni çalışma alanları aılabileceğini göstermektedir. Bu kapsamda, bu çalışmanın bulguları romantik ilişki doyumunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun rolünün anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Gulledge ve ark. (2003) tarafından yapılan ve 295 niversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, tensel temasın ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etkilemesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. El ele tutuşma, sarılma, okşama, öpüşme, masaj gibi partnerlerin fiziksel yakınlığının ilişki doyumunu arttırmada etkisi olduğu tespit edilmiştir. Cinsel işlev bozukluklarının romantik ilişki üzerinde anlamlı şekilde etkisi olduğu saptanmıştır. Vaginusmus ve anorgazmi, empotans ve erken boşalmanın cinsel doym üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu görülmektedir. Doyum ise cinsellikten haz almayı kapsadığı için ilişki doymu üzerinde anlamlı etkisi olduğu aktarılmıştır (ztrk ve ark., 2020). Gülsün ve Ark (2009)'ın cinsel işlev

bozukluklarının evlilik uyumu üzerine yansımalarını inceledikleri araştırmalarına göre, cinsel işlev bozukluklarının, evlilik ilişkisini olumsuz etkilediğini, eşler arası iletişim sürecinin güçlendirilmesinin evliliğe olumlu katkı sağladığını, cinsel sorunların çoğunlukla ilişki kalitesini azalttığını, ilişkinin genelinde çatışma ve duygusal uzaklaşma oluşturduğunu aktarmıştır. Temelli (2018), 348 romantik ilişkisi olan katılımcının verilerini çalışmaya dahil etmiştir. Cinsel mitlere inanç düzeyinin romantik ilişki doyumuna etkisini incelemiştir. Yapılan çalışmaya göre aktif cinsel yaşamı olan katılımcıların ilişki doyumunun, aktif cinsel yaşamı olmayan katılımcıların ilişki doyumuna göre anlamlı düzeyde etkisi olduğu aktarılmıştır. Dolayısıyla cinselliğin ilişki doyumu ile doğrudan etkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışma, cinsel bilgiye sahip olan bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun arttığını bulmuştur. Bu sebeple cinselliğe yönelik bilgi sahibi olunmasının ilişki doyumunu arttıracak aktarılmıştır. Yapılan çalışmaların mevcut araştırmanın savı olan cinsel doyumun ilişki doyumuna anlamlı düzeyde etkisi olmasını desteklediği görülmektedir.

Değişkenler arası ilişkinin yönünü belirlemek için korelasyon analizlerine bakılmıştır. Mevcut araştırmaya göre romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyum arasında negatif yönde orta düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde orta düzey ilişki olduğu saptanmıştır. Cinsel doyum ile ilişki doyumu arasında negatif yönde orta düzey bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişki doyumunun cinsiyetlere göre farklılaşmadığı, kadın ve erkek bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur.

Alan yazın tarandığında cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bir arada incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Mallory (2022) tarafından yürütülen araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlardan doyum elde edilse bile çiftler arasında cinsel iletişim kurulamıyorsa ya da var olan cinsel iletişim kalitesi düşükse cinsel doyumun azalabileceğini açıklamaktadır. Dolayısıyla cinselliğin konuşulmasının tabu olduğu kültürlerde, partnerler arası cinsel konuşmaların yapılamaması ya da yapılan cinsel konuşmaların sınırlı olması gibi durumlar yaşanabilmektedir. Cinsel iletişim kurulamayınca cinsel doyumun sağlanmasının yeterli olamayacağı düşünülmektedir. Öz ve Kısa (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre cinselliğin sadece fiziksel bir eylem olmadığı farklı faktörlerden etkilendiği saptanmıştır. Bu faktörlerden birisinin de psikolojik doyum

olduğu bulunmuştur. Özellikle uzun süreli ilişkilerde monotonlaşan cinselliğin, cinsel doyumunu azaltırken psikolojik doyum üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik doyumun artmaya devam ederken cinsel doyumun azalmasının mümkün olduğu, monotonlaşan cinsellikten dolayı cinsel doyumun azalırken, psikolojik doyumun bundan etkilenmeyeceği aktarılmıştır. Mevcut araştırmada katılımcıların ortalama cinsel yaşama devam etme süresi 43,4 ay olarak bulunmuştur. Uzun süreli ilişkilerde psikolojik doyum sağlanırken, monoton cinsel yaşam olabilmektedir. Bu da partnerlerin ilişkilerinden psikolojik olarak doyum sağlarken, cinsel yaşamdan doyum alamamaları ile sonuçlanabilmektedir. Mevcut araştırma sonucunun cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasında negatif yönde ilişki bulunmasının nedeni olarak cinsel iletişimin yeterli düzeyde kurulamaması ve uzun süreli devam eden cinsel yaşam kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın alan yazına cinsel doyum ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleme çalışmaları için katkı sağladığı düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda yapılan çalışmalar incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Deci ve Ryan, 2000). İki değişken arasında pozitif ilişkinin çıkması aralarında güçlü bir ilişki olduğu bulgusunu ifade etmektedir. Özen ve Curun (2022), partnerlerin birbirlerine karşı olumlu duygulanım içerisinde olmasının ilişki doyumunu anlamlı düzeyde etkilediğini ifade etmektedir. Malouff ve ark. (2013) ise duygusal zekanın romantik ilişki doyumunu ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulgusunu aktarmaktadır. Duygusal zekanın yüksek olması, bireylerin kendi benliklerini geliştirmesine ve esnek olmalarına da katkı sunarak ilişkiden alınan doyumunu arttırdığını vurgulamaktadır (Hughes ve ark., 2022). Mevcut araştırmaya göre de ilişki doyumunu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu savı desteklenmiştir.

Yapılan çalışmalar genellikle cinsel doyum ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Beaulieu ve ark., 2022). Bununla beraber bazı çalışmalar, uzun süreli romantik ilişkilerde, oluşan stres ve farklı dış faktörler sebebiyle cinsel doyum ve ilişki doyumunu arasında negatif yönde ilişki olduğunu saptamıştır. Özellikle uzun süreli ilişkilerde, artan ilişki doyumuna rağmen cinsel yaşama etki eden stres faktörü sebebiyle cinsel doyumun azalabildiği görülmüştür (Vale ve Bisconti, 2021).

Mevcut araştırmanın romantik ilişki birliktelik süresinin ortalama 46,5 ay olması ve uzun süreli romantik ilişkiye sahip katılımcılarla araştırmanın yürütülmesi sebebiyle ilişki doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin negatif yönde çıktığı düşünülmektedir. Öztürk ve Arkar (2014) tarafından 100 evli çift üzerinde yapılan araştırmaya göre, kadınların romantik ilişkiden aldıkları doyumun azalmasıyla, cinsel doyumun bazı alt boyutları azalırken bazı alt boyutlarının etkilenmediği aktarılmıştır. Cinsel doyum ile romantik ilişki doyumunun negatif yönde ilişkiye sahip olmasında cinsel doyum alt boyutlarının ilişki doyumu ile ilişkisinden de kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Şahan ve Akbaş (2018), aile üyeleri ve Türk kültürüne yönelik yaptıkları çalışmalarında, bireylerin kültürel değerlerden bağımsız bir şekilde değerlendirilmesinin, onları anlamada yetersiz kalabileceğini ve mevcut sorunların daha da derinleşmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda romantik ilişkilerde kültürel değerleri göz ardı etmemek önemlidir. Katılımcıların yanıtları sosyal kabul hatasına dayalı vermiş oldukları ve Türk kültüründe cinselliğin mahrem bir konu olarak görülmesi nedeniyle açık bir paylaşım yapılmasından geri durulduğu düşünülmektedir. Katılımcılardan ölçek sorularının mahremiyetine yönelik geri bildirim vermeleri sebebiyle yanıtların etkilendiği düşünülmektedir. Bu nedenlerden ötürü değişkenler arasındaki ilişkinin negatif yönde çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgular, Türk kültürüne özgü cinsel doyum ve ilişki doyumu araştırmalarının arttırılmasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Yatırım modeli perspektifinde romantik ilişki doyumunu inceleyen araştırma, cinsiyete dayalı romantik ilişki doyumunda farklılıklar olduğunu bulmuştur. Kadınların ilişkiden aldıkları doyumun, mutluluk düzeyinin ve bağlılığın, erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir (Aslan Yılmaz, 2019). Mevcut araştırma, ilişki doyumunun cinsiyetlere göre farklılaşmadığını kadın ve erkek bireylerin ilişki doyumu düzeylerinin benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Cinsiyete özgü duygusal yaşantılar hakkında geleneksel varsayımlardan farklılaşan dikkate değer bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Geçmiş yıllarda bireylerin partner tercihi yaparken barınma, yeme, içme gibi fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik seçimler yaptıkları gözlenmiştir. Gelişen dünya ile beraber toplumsal ve kültürel değerlerde değişimler olması, kadınların da erkeklerin de romantik ilişkiden beklentilerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Bu değişim daha çok duygusal beklentilere evrilen bir noktaya dönüşmüştür. Her iki cinsiyetin de ilişkiden beklentilerinin partnerlerin ilgisi,

arkadaşlığı ve duygusal desteği gibi ortak hedeflere doğru değiştiği bulunmuştur (Finkel ve ark., 2014) Mevcut araştırma bulgusu olan cinsiyete dayalı benzer ilişki doyumunu anlayışı bulunduğunu destekler niteliktedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumun ilişki doyumu üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, cinsel doyum ve ilişki doyumu değişkenlerinin ulusal literatürde bir arada ele alındığı ilk çalışma olması sebebiyle özgünlüğü ile öne çıkmaktadır. Araştırma sonuçları hipotezlerin büyük bir kısmını desteklerken, değişkenler arası ilişkiye baktığımız bazı hipotezleri desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın temelini oluşturan, cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun, ilişki doyumuna anlamlı düzeyde etki ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Romantik ilişki doyumu kendi içerisinde birçok faktörden etkilenen karmaşık bir dinamiğe sahiptir. Cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun karmaşık dinamiğe anlamlı düzeyde etkisinin olduğu saptanmıştır. Cinsel doyum ile ilişki doyumu arasındaki ilişki negatif yönde çıkmıştır. Cinsel doyum ile romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişki negatif yönde çıkmıştır. Negatif yönde ilişki çıkan değişkenlerin, Türk kültüründe partnerler arası cinsel iletişimin yeterli düzeyde kurulamaması, iyi bir cinsel yaşam sergilenmesi karşısında partnerin algısında olumsuz bir imaj ile anımsanma kaygısı kaynaklı iyi cinsel performans sergilemekten geri durma, partnerlerin cinsel yaşamlarının monotonlaşması, yaşam faktörlerinin bireylere getirmiş olduğu stres gibi sebeplerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Sayılan sebepler cinsel yaşamdan alınan doyumu olumsuz etkilerken, romantik ilişkilerde alınan psikolojik doyumu ve genel ilişki doyumunu aynı şekilde etkilemeyebilmektedir. Bu yüzden cinsel yaşamdan doyum alınmasa bile ilişki doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlardan alınan doyum artmaya devam edebilmektedir. Katılımcıların çoğunun sosyoekonomik düzeyinin düşük olması ve cinsel doyum ölçeğinin alt boyutlarından birisi olan iletişim alt boyutundan düşük

puan alınması stres ve yeterli cinsel iletişim kurulamaması sebep olarak düşünülen varsayımları güçlendirmektedir. Cinsiyete dayalı ilişki doyumunun etkisinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun gelişen ve değişen dünya ile bireylerin romantik ilişkiden beklentilerinin partner odaklı ve ortak ilgi alanları yönünde şekillenmesi ile açıklanabilmektedir. Bu bulgunun geleneksel cinsiyet rol varsayımlarından farklılaşması yönünden kıymetli olduğu düşünülmektedir. Bulgular sonucu desteklenmeyen hipotezlerin diğer sebeplerinin ise, katılımcıların sosyal kabul hatası, örneklem yaş aralığı ve ilişki süresinin uzunluğu olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, cinsel doyum, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve ilişki doyumunu beraber ele alan ulusal düzeyde ilk çalışma olması sebebiyle literatürdeki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

İleri Araştırmalar İçin Öneriler

1. Araştırmanın örneklem grubu incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin eşit olarak dağılmadığı gözlenmiştir. İleride yapılacak araştırmaların örneklem grubunda cinsiyetlerinin homojen olarak dağılımına dikkat edilmesi önerilmektedir.

2. Bu araştırmaya dahil olan katılımcıların bireysel değerlendirmeleri sonucu sosyal kabul hatasıyla ölçme araçlarını doğruyu yansıtmaktan kaçınarak cevapladıkları düşünülmektedir. Gelecek araştırmaların, Kişisel Bilgi Formunu katılımcıların tanınma endişesini azaltmak adına anonim olarak doldurdukları bilgisi eklenerek düzenleme yapmaları önerilmektedir.

3. Mevcut araştırma genç yetişkinlik dönemi ile sınırlıdır. İlişki doyumu, romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve cinsel doyum değişkenlerinin daha geniş yaş aralığı ile araştırılması önerilmektedir.

4. Cinsel doyum, ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu kavramlarına ek olarak cinsel iletişim gibi farklı aracı değişkenlerin dahil edilerek araştırmaların yapılması önerilmektedir.

5. Katılımcıların Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeğini doldururken mahremiyet algılarına uyum göstermediği aktarılmıştır. Bu yüzden bazı katılımcıların utanıp yarıda bıraktığı bazılarının ise hiç katılım göstermek istemediği gözlenmiştir.

Gelecek araştırmaların Kişisel Bilgi Formuna Türk kültüründe cinselliğe bakış açısının yer verildiği bir maddeyi dahil edilerek yapılması önerilmektedir.

6. Mevcut araştırma, cinsel doyum ve ilişki doyumunda negatif yönde ilişki bulmuştur. Bu da çeşitli dinamiklerden cinsel doyum ve ilişki doyumunun etkilendiğini düşündürmüştür. İleriki araştırmaların cinsel doyum ve ilişki doyumunun ilişki uzunluğu, stres gibi farklı dinamiklerle de ele alınarak araştırılması önerilmektedir.

7. Mevcut araştırma, cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda negatif yönde ilişki bulmuştur. İleriki araştırmaların cinsel doyum ve romantik ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun cinsel iletişim, uzun süreli ilişkilerde yaşanabilen monoton cinsel yaşam gibi farklı dinamiklerle de ele alınarak araştırılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Acitelli, L. K., Kenny, D. A., & Weiner, D. (2001). The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 8(2), 167–185.
- Akdoğan, Ş. (2023). Beliren Yetişkinlik Döneminde İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak İlişkide Otantiklik ve Cinsel Doyum. Yüksek Lisans Tezi. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Althof, S. E., Leiblum, S. R., Chevreton-Measson, M., Cortez, V., Quirk, F., Burri, A., & Rosen, R. C. (2005). Psychological and interpersonal dimensions of sexual function and dysfunction. *The Journal of Sexual Medicine*, 2(6), 793–800.
- American Sexual Health Association. (2024). Understanding sexual health. Retrieved from <https://www.ashasexualhealth.org/sexual-health/>.
- Andrade, A., Wachelke, J., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2015). Relationship satisfaction in young adults: Gender and love dimensions. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 9(1), 19–31.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765.
- Arslan, C. ve Karaman, H. B. (2023). Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, (Issn:2630-631X) 9(70): 3348-3356.
- Aslan Yılmaz, H. (2019). “Romantik İlişkilerde İzlenim Ayarlamacılığı ve Özbilinç: Yatırım Modeli Üzerine Bir İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 20, S. 36, s. 391-423.
- Avivi, Y. E., Laurenceau, J.-P., & Carver, C. S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 137–164.
- Barash, D. P. ve Lipton, J. E. (2002). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity in animals and people*. Macmillan.
- Barrientos, J. E. ve Páez, D. (2006). Psychosocial variables of sexual satisfaction in Chile. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32(4), 351-368.

- Beaulieu, N., Bergeron, S., Brassard, A., Byers, E. S., & P  loquin, K. (2022). Toward an integrative model of intimacy, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A prospective study in long-term couples. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1100-1112.
- Berscheid, E. ve Reis, H. T. (1983). Relationship satisfaction and stability. In *Handbook of personal relationships* (pp. 376-406). New York: Wiley.
- Berscheid, E. ve Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. *The handbook of social psychology*, 2, 193-281.
- Bozdemir, N. ve   zcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *TJFMPC*, 5(4), 37-46.
- Bradley, E. L. (2014). Choice theory and reality therapy: an overview. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 5(1), 6-14.
- Braithwaite, S. ve Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child development*, 75(2).
- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42, 113-118.
- Carcedo, R. J., Fern  ndez-Rouco, N., Fern  ndez-Fuertes, A. A., & Mart  nez-  lvarez, J. L. (2020). Association between sexual satisfaction and depression and anxiety in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 841.
- Carver, D. N. ve Peterson, Z. D. (2022). Couples with infertility and the desire to conceive: Examining the association between discrepancies in the desire to conceive and relationship and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-15.
- Christopher, F. S., ve Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 999-1017.
- Cihangir-  ankaya, Z. (2009).   zerklik desteği, temel psikolojik ihtiya  ların doyumu ve   znel iyi olma:   z belirleme kuramı. *T  rk PDR Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD). (2006). *Cinsel Sağlık ve   reme Sağlığı Araştırması*. <https://www.cetad.org.tr/menu/38/cinsel-saglik-ve-ureme-sagligi-arastirmasi-2006/> İndirilme Tarihi: 14.11.2024
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-653.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.

Connolly, J. ve Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. *Journal of Adolescent Research*, 14(3), 226–249.

Cupach, W. R. ve Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179–186.

Curun, F. (2001). The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction. Yüksek lisans tezi. *Fen Edebiyat Fakültesi*. Ortadoğu Teknik Üniversitesi.

Danışman Sonkurt, M. (2019). Erken Boşalma Etiyolojisinde Gen Polimorfizmleri. Tıpta Uzmanlık Tezi. *Tıp Fakültesi*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.

De Judicibus, M. A. ve McCabe, M. P. (2002). Psychological factors and the sexuality of pregnant and postpartum women. *Journal of Sex Research*, 39, 94–103.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 313–327.

Deci, E. ve Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–269.

DeLamater, J. (1987). Gender differences in sexual scenarios. In K. Kelley & K. Kelley (Eds.), *Females, males, and sexuality: Theories and research* (pp. 127–139). State University of New York Press.

Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., & Van der Linden, M. (2016). Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: A multi-factorial perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029–2045.

Er, O., Özdel, K., & Yılmaz Özpolat, A. G. (2010). Vajinismus. *Kriz Dergisi*, 18 (3): 37-45.

Eryılmaz, A. (2004). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara Üniversitesi.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Algılanan Kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.

Erwin, J.C. (2003). Giving Students What They Need. *Educational Leadership*. 61 (1), 19-24.

Eşici, H. (2014). Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi. Doktora Tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Gazi Üniversitesi.

Eşici, H. ve Özbay, Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26), 267-288.

Eşici, H. (2021). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler İçin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(2), 443-454.

Ewalds-Kvist, S. B., Hirvonen, T., Kvist, M., Lertola, K., & Niemelä, P. (2005). Depression, anxiety, hostility, and hysterectomy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 26(3), 193-204.

Faulkner, S. L. ve Lannutti, P. J. (2010). Examining the content and outcomes of young adults' satisfying and unsatisfying conversations about sex. *Qualitative Health Research*, 20(3), 375-385.

Féres-Carneiro, T. (2008). Separação: O doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 367-374.

Fincham, F. D. ve Linfield, K. (1997). Marital satisfaction and its correlates: A two-dimensional perspective. *Journal of Family Psychology*, 11(4), 591-608.

Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Kemp-Fincham, F. (1997). Positive and negative dimensions of marital quality: A two-dimensional approach. *Journal of Marriage and the Family*, 59(1), 25-36.

Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.

Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2014). A brief intervention to promote conflict-reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595-1601.

Fletcher, G. J. O. ve Fincham, F. D. (Eds.). (1991). *Cognition in close relationships*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Fletcher, G. J. O. ve Kerr, P. S. G. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin*, 136(4), 627-658.

Fletcher, G. J. O. Ve Thomas, G. (2000). Behavior and on-line cognition in marital interaction. *Personal Relationships*, 7, 111-130.

Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 186-201.

Frey, L. ve K. Wilhite. (2005) Our Five Basic Needs: Application for Understanding the Function of Behaviour. *Intervention in School and Clinic*. 40(3) pp. 156-160.

Furman, W., Brown, B., & Feiring, C. (Edt.). (1999). *The development of romantic relationships in adolescence*. New York: Cambridge University Press.

- Gallihier, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (1998). Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being. *Journal of Adolescence*, 21(4), 381–395.
- Gath, D., Cooper, P., & Day, A. (1982). Hysterectomy and psychiatric disorder. I. Levels of psychiatric morbidity before and after hysterectomy. *British Journal of Psychiatry*, 140(4), 335-342.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins Publishers..
- Glasser, W. (2003). *Seçim Teorisi* (M. İzmirli, Trans.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glasser, W. ve Glasser, C. (2007). *Eight lessons for a happier marriage*. HarperCollins e-books.
- Graham, C. A., Mercer, C. H., Tanton, C., Jones, K. G., Johnson, A. M., Wellings, K., & Mitchell, K. R. (2017). What factors are associated with reporting lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles. *BMJ Open*, 7, e016942.
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 31(4), 233–242.
- Gülsün, M. ve Ark, M. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1, 68–79.
- Gürsoy, D. E. ve Gençalp, Y. D. D. N. S. (2010). Cinsel sağlık eğitiminin önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 29–36.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis*. Pearson Education Limited.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 11(1), 647–650.
- Hawkins, S. E., DeLuca, H. K., Claxton, S. E., & Baker, E. A. (2022). Sexual behaviors, satisfaction, and intentions to engage in casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Archives of Sexual Behavior*, 52, 1575–1591.
- Helström, L., Lundberg, P. O., Sörbom, D., & Backström, T. (1993). Sexuality after hysterectomy: A factor analysis of women's sexual lives before and after subtotal hysterectomy. *Obstetrics and Gynecology*, 81(3), 357-362.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784–794.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98.

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.

Higgins, J. A., Mullinax, M., Trussell, J., Davidson, J. K. Sr., & Moore, N. B. (2011). Sexual satisfaction and sexual health among university students in the United States. *American Journal of Public Health*, 101(9), 1643–1654.

Hinde, R.A. (1997). Relationships: A dialectical perspective. Routledge: Psychology Press.

Hofstede, G. (2015). National differences in communication styles. In D. Brzozowska (Ed.), *Culture's software: Communication styles* (pp. 1–14). Cambridge Scholars Publishing.

Holt, M., Broady, T., Callander, D., Pony, M., Duck-Chong, L., Cook, T., & Rosenberg, S. (2022). Sexual experience, relationships, and factors associated with sexual and romantic satisfaction in the first Australian trans & gender diverse sexual health survey. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 38–48.

Hughes, E. K., Slotter, E. B., & Emery, L. F. (2022). Expanding me, loving us: Self-expansion preferences, experiences, and romantic relationship commitment. *Self and Identity*, 22(2), 227–246.

Hurlbert, D. ve Apt, C. (1994). Female sexual desire, response, and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488-505.

Impett, E. A. ve Tolman, D. L. (2006). Late adolescent girls' sexual experiences and sexual satisfaction. *Journal of Adolescent Research*, 21(6), 628–646.

Javidi, H., Anderson, P., Walsh-Buhi, E., Coyle, K., & Chen, X. (2024). Exploring the influence of romantic relationship communication on adolescents' self-efficacy to ask for sexual consent. *The Journal of Sex Research*, 1–9.

Javidi, H., Widman, L., Evans-Paulson, R., & Lipsey, N. (2023). Internal consent, affirmative external consent, and sexual satisfaction among young adults. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1148–1158.

Jiao, C., Lee, C. T., Feng, Q., & Fincham, F. D. (2024). Romantic relationships and attitudes in Asian emerging adults: Review and critique. *Journal of Family Theory and Review*.

Kail, R. V. ve Cavanaugh, J. C. (2015). *Human development: A life-span view* (7th ed.). Cengage Learning.

Karaman, H. B. (2023). İlişkilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve ilişki doyumunda sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelizmin aracı rolü. Doktora Tezi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü*. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, Z., Yavuzer, Y., & Gündoğdu, R. (2019). Beliren Yetişkinlikte Saldırganlık: Kişisel ve Ailesel Risk Faktörleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 61-85.

Khastgir, G. ve Studd, J. (2000). Patients' outlook, experience, and satisfaction with hysterectomy, bilateral oophorectomy, and subsequent continuation of hormone replacement therapy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 183(6), 1427-1433.

Kiltz, L., Trippensee, M., Fleer, J., Fokkens-Bruinsma, M., & Jansen, E. P. (2023). Student well-being in times of COVID-19 in the Netherlands: Basic psychological need satisfaction and frustration within the academic learning environment. *European Journal of Psychology of Education*, 1-21.

Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 360-370.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384.

Lawrance, K. ve Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285.

Lin, Y. H. W. ve Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 7-26.

Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(5), 409-424.

Loopers, J., Kupers, E., de Boer, A. A., & Minnaert, A. (2023). The relationship between basic psychological need satisfaction and intrinsic motivation: The role of individual differences and special educational needs. *European Journal of Psychology of Education*.

MacNeil, S. ve Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 169-181.

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358-371.

Malouff, J. M., Schutte, N. S. Ve Thorsteinsson, E. B. (2013). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66.

- Masters, N. T., Casey, E., Wells, E. A., & Morrison, D. M. (2013). Sexual scripts among young heterosexually active men and women: Continuity and change. *Journal of Sex Research*, 50(5), 409–420.
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K. B., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20, 328–355.
- McClelland, S. I. (2009). *Intimate justice: Sexual satisfaction in young adults*. City University of New York.
- McFarland, M. J., Uecker, J. E., & Regnerus, M. D. (2010). The role of religion in shaping sexual frequency and satisfaction: Evidence from married and unmarried older adults. *The Journal of Sex Research*, 48(2–3), 297–308.
- McNeil, J., Rehman, U. S., & Fallis, E. (2018). The influence of attachment styles on sexual communication behavior. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 191–201.
- Meston, C. M. ve Trapnell, P. (2005). Development and validation of a five-factor sexual satisfaction and distress scale for women: The Sexual Satisfaction Scale for Women (SSS-W). *The Journal of Sexual Medicine*, 2(1), 66–81.
- Metts, S. ve Cupach, W. R. (1989). The role of communication in human sexuality. In K. McKinney & S. Sprecher (Eds.), *Human sexuality: The societal and interpersonal context* (pp. 139–161). Ablex.
- Mishler, J. ve Cherry, S. (1999, March). Correlating Glasser's Choice Theory to the behavioral requirements of IDEA 97. Conference proceedings of the American Council on Rural Special Education, Albuquerque, NM. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 429 741).
- Moazami, S., Ashley, M., Czechowski, K., Courtice, E. L., & Shaughnessy, K. (2022). The Sexual Communication Scale (SeCS). *The Journal of Sex Research*, 60(1), 71–90.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G., Griffin, D. W., & Dolderman, D. (2002). Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 563–581.
- Nakić Radoš, S., Soljačić Vraneš, H., & Šimić, J. (2013). The relationship between body image, body mass index, and sexual satisfaction among young adult women. *Journal of Sex Research*, 50(1), 84–94.
- Nathorst, B. ve von Schoultz, B. (1992). Psychological reactions and sexual life after hysterectomy with and without oophorectomy. *Gynecological Obstetric Investigation*, 34(2), 97–101.
- Oriza, I. I. D. ve Hanipraja, M. A. (2020). Sexting and sexual satisfaction on young adults in romantic relationships. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), Article 12.
- Öz, M., ve Kısa, C. (2023). Cinsellik ve duygular: Bir gözden geçirme. *Habitus Toplumbilim Dergisi*, 4(4), 211–228.

- Özen, G. ve Curun, F. (2022). İlişki doyumu ve yükleme biçimleri ilişkisi: Olumlu ve olumsuz duygulanımın aracı rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(1), 65–74.
- Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16–24.
- Öztürk, C. Ş., Arkar, H., & Gökdağ, C. (2020). Cinsel işlev bozukluğu olan çiftlerde evlilik uyumunda kişilik özellikleri etkili mi? Cinsel doyumun aracı etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4), 259–268.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457.
- Peri-Rotem, N. ve Skirbekk, V. (2022). Religiosity, sex frequency, and sexual satisfaction in Britain: Evidence from the third national survey of sexual attitudes and lifestyles (Natsal). *The Journal of Sex Research*, 60(1), 13–35.
- Peterson, A. V. (2000). Choice theory and reality therapy. *TCA Journal*, 28(1), 41–50.
- Putri, F. E. ve Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1-10.
- Radoš, S. N., Vraneš, H. S., & Šunjić, M. (2013). Limited role of body satisfaction and body image self-consciousness in sexual frequency and satisfaction in pregnant women. *The Journal of Sex Research*, 51(5), 532–541.
- Renshaw, D. C. (2001). Women coping with a partner's sexual avoidance. *The Family Journal*, 9(1), 11-16.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186.
- Rust, J. ve Golombok, S. (1986). The GRISS: A psychometric instrument for the assessment of sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior*, 15, 157-165.
- Sabatelli, R. M. ve Pearce, J. T. (1986). Exploring marital expectations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 3, 307-321.
- Sánchez-Fuentes, M. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75.
- Sarı, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Hacettepe Üniversitesi.
- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 17, 1077–1095.

Shifren, J. L., Braunstein, G. D., Simon, J. A., Casson, P., Riley, A., Buster, J. E., Redmond, G. P., Dubeau, L., Freundl, M. N., & Rosen, R. C. (2000). Transdermal testosterone treatment in women with impaired sexual function after oophorectomy. *The New England Journal of Medicine*, 343(10), 682–688.

Simon, W. ve Gagnon, J. H. (1986). Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, 15(2), 97–120.

Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39, 190–197.

Sprecher, S. ve Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 235–256). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.

Şahan, B. ve Akbaş, T. (2018). Kültürel Olarak Farklı Ailelerle Psikolojik Danışma ve Türk Aile Yapısında Kültürün Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 217-239.

Tabachnick, L. S. ve Fidell, B. G. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Taş, E., Çağlar, M. (2023). Kadın Cinsellik İsterse. Kırmızı Çatı Yayınları. Samsun.

Temelli, E. (2018). Bireylerin cinsel mitlere inanç düzeylerinin, romantik ilişki deneyimlerine etkisinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Sciences*, 76, 545–560.

Toba, J. (2010). Four years, one try(angle): Using Sternberg's triangular love theory to evaluate the effects of time on college relationships. *Honors thesis*. University of Hawaii.

Tuğrul, C., Öztan, N., Kabakçı, E., (1993). Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin standardizasyon çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 83-88.

TÜİK. (2023). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2023-53677>, Erişim tarihi: 17.05.2024.

Urş, M. (2021). Evlilik Uyumunu Yordamada Psikolojik İyi Hali Ve Cinsel Doyumun Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Işık Üniversitesi.

Vale, M. T. ve Bisconti, T. L. (2021). Minority stress and relationship well-being in sexual minorities: The varying role of outness on relationship and sexual satisfaction. *International Journal of Sexual Health*, 33(3), 297–311.

Van Lankveld, J. J. D. M. ve Ter Kuile, M. M. (1999). The Golombok Rust Inventory of Sexual Satisfaction (GRISS): Predictive validity and construct validity in a Dutch population. *Personality and Individual Differences*, 15(8), 888-912.

Van Scheppingen, M. A., Denissen, J., Chung, J. M., Tambs, K., & Bleidorn, W. (2018). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 973.

Vasquez, T., Moss, C., Harris, V., & Visconti, B. (2023). Memnun musunuz? Romantik ilişkilerde olumlu etkileşim ve memnuniyeti incelemek. *Aile Sorunları Dergisi*.

Virtanen, H., Mäkinen, J., Tenho, T., Kiilholma, P., Pitkänen, Y., & Hirvonen, T. (1993). Effects of abdominal hysterectomy on urinary and sexual symptoms. *British Journal of Urology*, 72(6), 868–872.

WHO. (2024). Sexual health. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

Wubbolding, R.E. (1988). Using Reality Therapy. Toronto: Fitzhenry&Whiteside Ltd.

Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. John Wiley & Sons.

Yalçinkaya, F. R., Geyik, S. (2018). Sertleşme Sorunu Tedavisinde Tadalafil ve Trazodonun Birlikte Kullanımı. *Annals of Health Sciences Research*, 7(2), 26-28.

Yarkın, E. (2013). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. İstanbul Arel Üniversitesi.

Yaşar, H., Özkan, L., & Tepeler, A. (2010). Kadınlarda cinsel fonksiyon bozukluklarına güncel yaklaşım. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 1(3), 235-240.

Yılmaz, H. A. (2019). Romantik ilişkilerde izlenim ayarlamacılığı ve öz bilinç: Yatırım modeli üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 23(1), 123–145.



EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Fomu

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaş: _____

2. Cinsiyet:

☐ Kadın

☐ Erkek

3. Eğitim:

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Lisans

☐ Yüksek Lisans

☐ Doktora

Diğer: _____

4. Mesleğiniz? _____

5. Gelir düzeyiniz nedir?

17.000 TL ve altı ☐ 18.000-30.000 TL ☐ 31.000-50.000 TL ☐ 51.000 TL ve üzeri

6. Partnerinizin mesleği? _____

7. Partnerinizin gelir düzeyi nedir?

17.000 TL ve altı ☐ 18.000-30.000 TL ☐ 31.000-50.000 TL ☐ 51.000 TL ve üzeri

8. İlişkiniz ne zamandır devam etmektedir? _____

9. Cinsel olarak aktif misiniz?

☐Evet

☐Hayır

10. Cinsel yaşamınızın devam etme süresi ne kadardır? _____

11. İlk cinsel bilgi kaynağınız?

☐Arkadaş çevresi

☐Ebeveyn

☐Medya (Kitle iletişim araçları, sosyal medya, gazete)

☐Erotik/ Pornografik Yayın

☐Diğer _____

EK-2 İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ):

Aşağıdaki sorulara 1’den (en düşük) 7’ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz işaretleyiniz.

	Düşük							Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?								
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?								
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?								
4. Ne kadar sıklıkla “keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim” diyorsunuz?								
5. İlişkiniz ilişkiye başlarken sahip olduğunuz beklentileri ne ölçüde karşılıyor?								
6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?								
7. İlişkinizde ne kadar probleminiz var?								

EK-3 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği-Kadın Formu (GRCDÖ-K)

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için "hiçbir zaman", "nadiren", "çoğu zaman", "her zaman" şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak soruları cevaplandırmanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkta ortaya çıktığını düşününüz.
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Lütfen soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandırmaya özen gösteriniz. Cevaplandırırken, başkalarının görüşlerini dikkate almadan sadece kendi görüşünüzü belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1.	Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
2.	Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığını 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 alırmısınız?					
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 (GRCDÖ-E)

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için "hiçbir zaman", "nadiren", "bazen", "çoğu zaman". "her zaman" şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak soruları cevaplandırmanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkta ortaya çıktığını düşününüz
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Lütfen soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandırmaya özen gösteriniz. Cevaplandırırken, başkalarının görüşlerini dikkate almadan, sadece kendi görüşünüzü belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1.	Haftada 2 defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
2.	Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
3.	Cinsel yönden kolay uyarılır 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 rahatsız olur musunuz?					
7.	Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, tedirgin ve endişeli olur musunuz?					
8.	Cinsel organınızın, eşinizin cinsel organına girmesinden zevk alır mısınız?					

9.	Eşinizle cinsel ilişkinizle ilgili olarak 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, ilişkiyi siz başlatır mısınız?					
20.	Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
21.	İstedığınız 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 Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği
(RİTPİDÖ)

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken şu anda var olan ilişkinizi veya daha önce yaşadığınız ilişkinizi ele alabilirsiniz. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 6 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Bana hiç uygun değil					Bana tamamen uygun
1. İlişimde partnerimin beni sevdiğini hissedirim.	11	22	33	44	55	66
2. Partnerimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.	11	22	33	44	55	66
3. Partnerimle aramızdaki bağın güçlü olduğunu düşünürüm.	11	22	33	44	55	66
4. Partnerimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.	11	22	33	44	55	66
5. Partnerimle bir karar alacaksak ortak karar veririm.	11	22	33	44	55	66
6. İlişkimizle ilgili konularda partnerim benim fikrime değer verir.	11	22	33	44	55	66
7. İlişkimizle ilgili kararları partnerimle ortak şekilde alırız.	11	22	33	44	55	66
8. Partnerimle iletişimimizde kendimi eşit hissedirim.	11	22	33	44	55	66
9. Partnerimle geçirdiğim zaman dışında kendi hobilerimi rahatça yapabilirim.	11	22	33	44	55	66
10.İlişimde, beni ilgilendiren konularda alacağım kararlarda kendimi özgür hissedirim.	11	22	33	44	55	66
11. Partnerim dışında bir sosyal hayatım vardır.	11	22	33	44	55	66

12. Kişisel eşyalarımın partnerim tarafından kontrol edilmediğini bilirim.	11	22	33	44	55	66
13. Partnerimle birlikte yeni uğraşlar ediniriz.	11	22	33	44	55	66
14. Partnerimle birlikte serbest zamanlarımızda ortak keyifli aktivitelere katılırız.	11	22	33	44	55	66
15. Partnerimle birlikte sanatsal aktivitelere katılmaktan keyif alırım.	11	22	33	44	55	66
16. Partnerimle birlikte gülebileceğimiz birçok anımız vardır.	11	22	33	44	55	66



EK-6 Etik Kurul Onayı



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Tarih: 10.07.2024

Sayı: 06

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Zehra TÖLÜCÜ

Yapmış olduğunuz başvuru **SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU** tarafından incelenmiş beraber planladığınız/planlamış olduğunuz *“Romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumunun ilişki doyumu üzerine etkisinin incelenmesi”* başlıklı çalışmanız kurulumuzun 10.07.2024 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

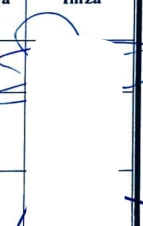
Bilgilerinize sunarım.

Etik kurul başkanının adı
Hasan BOYNUKARA
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

5. Levent Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüp sultan – İSTANBUL
Tel:02129242444 | Faks: 02129997852
e-mail: info@halic.edu.tr /www.halic.edu.tr

EK-7 Etik Kurul Onayı

		T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU			
Tarih: 10.07.2024		Karar No: 06			
Toplantı Sayısı: 06		Zehra TULUCU' nın "Romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile cinsel doyumunun ilişki doyumu üzerine etkisinin incelenmesi" başlıklı çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda çalışmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.			
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Hasan BOYNUKARA	Yabancı Diller Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. Melek YILMAZ ŞENGÜL	Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. MUSTAFA CebraİL SADAKOĞLU	Dijital Oyun Tasarımı Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. Püren AKÇAY	Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üyesi Cengiz KARATAŞ	Uluslararası Ticaret ve İşletmecilik Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üyesi Ebru PEHLİVAN	Psikoloji Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üyesi Jülİde EDİRNE ERDİNÇ	Mimarlık Bölümü	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Sevim YAĞIZ	Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanlığı	Haliç Üniversitesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Zehra Tölücü

Yabancı Dil: İngilizce, İyi Seviye

Eğitim Durumu

Lisans: İstanbul Üniversitesi- Rehberlik ve Psikolojik Danışma-2020

Yüksek Lisans: Haliç Üniversitesi- Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı-2025

Çalıştığı Kurum ve Yıl:

Koç Üniversitesi- 2023-2025

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi- Mart 2024- Haziran 2024

Araştırma Alanları: Romantik ilişki, ilişki doyumu, cinsel doyum, cinsel terapi