

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CİNSEL DOYUM
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Atakan YAKALI

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Atakan YAKALI
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Cinsel Doyum İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 02/11/2021
- SAYFA SAYISI** : 66
- TEZ DANIŞMANI** : Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, cinsel doyum
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Atakan YAKALI

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

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CİNSEL DOYUM
İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Atakan YAKALI

Danışman
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Atakan YAKALI

.../.../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Atakan YAKALI'nın "Üniversite Öğrencilerinde Cinsel Doyum İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ekrem Sedat ŞAHİN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE CİNSEL DOYUM İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş: Özellikle 20’li yaşlar cinsel düşüncenin ve ihtiyaçların olgunlaştığı yaşlar olarak bilinmektedir. İlk cinsellik deneyimlerinin başlangıcı olarak görülen bu dönem cinsel problemler içinde önemli bir inceleme evresi olarak kabul edilebilir. Cinsel doyumun şekillenmesinde içinde yaşanılan toplum, çevre, sosyo-ekonomik seviye, töre gibi bazı faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu faktörler ile bireyin cinsel kimlik geliştirmesi ve ilerleyen dönemde kişinin cinsel doyumunun ilişkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik olarak iyi olma hali bu yaş aralığındaki birçok etmen tarafından açıklandığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi olma durumu ile bireydeki cinsel doyum arasında da önemli ilişki olabileceği bildirilmektedir.

Amaç: Üniversite öğrencilerinin cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya kolay örnekleme seçimi kullanılarak, üniversite öğrencilerinden İstanbul ilinde öğrenim gören 300 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler online platformda uygulanmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgularda cinsel partner bulunma ve yaşanılan yer değişkenlerine göre katılımcıların cinsel doyum puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun yanında cinsiyet, anne eğitim düzeyi, kronik rahatsızlık ve psikolojik rahatsızlık değişkenlerine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Son olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sonuç: Bireylerin psikolojik iyi oluş skorları arttıkça cinsel doyum skorlarının arttığı saptanmıştır. Verilerin karşılaştırılması için ülkemizin birçok yöresinden gençlerin de dahil edildiği daha büyük örnekleme izlemsel çalışmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: *Üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, cinsel doyum*

SUMMARY

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SEXUAL SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Introduction: Especially the 20s are known as the ages when sexual thoughts and needs mature. This period, which is seen as the beginning of the first sexual experiences, can be considered as an important examination phase in sexual problems. Some factors such as society, environment, socio-economic level, and customs play an important role in shaping sexual satisfaction. It is known that these factors are related to the development of sexual identity of the individual and the sexual satisfaction of the person in the future. Psychological well-being is thought to be explained by many factors in this age range. It has been reported that there may be a significant relationship between psychological well-being and sexual satisfaction in the individual.

Purpose: To examine the relationship between sexual satisfaction and psychological well-being of university students.

Materials and Methods: Using easy sampling selection, 300 university students studying in Istanbul were included in the study. Psychological Well-Being and Golombok-Rust Sexual Satisfaction Scale were used as data collection tools. The scales were applied on the online platform.

Findings: In the findings, a significant difference was found between the sexual satisfaction scores of the participants according to the variables of having a sexual partner and living place. In addition, it was observed that there was a significant difference between the psychological well-being scores of the participants according to the variables of gender, maternal education level, chronic illness and psychological disorder. Finally, as a result of the correlation analysis, significant relationships were found between sexual satisfaction and psychological well-being scores.

Conclusion: It was determined that as individuals' psychological well-being scores increased, their sexual satisfaction scores increased. In order to compare the data, it is necessary to conduct follow-up studies with a larger sample, including young people from many regions of our country.

Key Words: *University students, psychological well-being, sexual satisfaction*



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Cinsel Doyum	5
1.1.1. Cinsellik.....	5
1.1.2. Cinsel yanıt döngüsü	6
1.1.2.1. Uyarılma evresi	6
1.1.2.2. Plato evresi	6
1.1.2.3. Orgazm evresi	7
1.1.2.4. Çözülme evresi.....	7
1.1.3. Cinsel doyumun boyutları.....	8
1.1.3.1. Cinsel ilişki sıklığı	8
1.1.3.2. Cinsel istek.....	8
1.1.3.3. Ön sevişme	9
1.1.3.4. Cinsel aktiviteler ile doyum	9
1.1.3.5. İletişim	9
1.1.3.6. Kaçınma	10
1.1.4. Vajinismus	10
1.1.5. Disparoni.....	10
1.1.6. Erkeklerde ereksiyon problemi	11
1.1.7. Kadınlarda orgazm bozukluğu.....	11
1.1.8. Prematür ejakülasyon (erken boşalma).....	11
1.1.9. Cinsel Doyuma İlişkin Araştırmalar	12

1.1.9.1. Cinsel Doyum Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	12
1.1.9.2. Cinsel Doyum Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	13
1.2. Psikolojik İyi Oluş	15
1.2.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları	17
1.2.1.1. Kendini kabul etme	17
1.2.1.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler	17
1.2.1.3. Hayattaki amaç	18
1.2.1.4. Çevresel hakimiyet.....	18
1.2.1.5. Özerklik.....	18
1.2.1.6. Bireysel gelişim.....	19
1.2.2. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Araştırmalar	19
1.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..	19
1.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	20

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi.....	23
2.2. Evren ve Örneklem	23
2.3. Veri Toplama Araçları	24
2.3.1. Demografik bilgi formu.....	24
2.3.2. Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği.....	25
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	27
2.4. Verilerin Analizi	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIşMA	34
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
KAYNAKÇA	40
EKLER.....	47

KISALTMALAR

GRCDÖ	:	Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği
İMÖ	:	İlişkilerde Mutluluk Ölçeği
PIO	:	Psikolojik İyi Oluş



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik bilgileri için sayı ve yüzde dağılımı.....	23
Tablo 2: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırmaları.....	28
Tablo 3: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının gelir düzeylerine göre karşılaştırmaları.....	28
Tablo 4: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırmaları	29
Tablo 5: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırmaları	29
Tablo 6: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne-baba birliktelik gruplarına göre karşılaştırmaları	30
Tablo 7: Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları	30
Tablo 8: Araştırmaya katılan bireylerin partner bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları	30
Tablo 9: Araştırmaya katılan bireylerin yaşadıkları yere göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları	31
Tablo 10: Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları.....	32
Tablo 11: Araştırmaya katılan bireylerin psikiyatrik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları.....	32
Tablo 12: Cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanları arasındaki korelasyon	33

EKLER LİSTESİ

EK A : Sosyodemografik Bilgi Formu

EK B : Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği

EK C : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği



ÖNSÖZ

Gerek ders dönemi gerek tez dönemi kısacası kolay geçmeyen bir yüksek lisans hayatı fakat öğrenmekten, araştırmaktan, sorgulamaktan ve her seferinde daha fazlasına ulaşma isteğinden vazgeçmediğim farklı tecrübeler edinmemi sağlayan bir dönemi sonlandırmakla birlikte bir sonraki adıma heyecan ve hevesle beklemekteyim. Bu süreçte bana katkı sağlamış herkese teşekkür etme şansım olduğu kadar teşekkür etme şansını bulmadığım olduğu düşüncesindeyim. İsmi buraya yazamadığım hayatıma dokunmuş sağlamış ve bu dokunuşla beni her daim farklı açılara çekmeyi başarmış kişilere teşekkür ediyorum.

Bu zorlu süreçte tez çalışmamın oluşumunda, ilerleme aşamalarında bilgi ve tecrübeleriyle yol gösterici olan, aynı zamanda ders döneminde birçok soru işaretimi yanıtsız bırakmayarak her seferinde vakit ayırıp yardımcı olduğu için de kendimi çok şanslı hissettiğim değerli tez danışmanım Sn. Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez dönemimin her aşamasında sabırla ve desteğiyle kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgilerini benimle paylaşan değerli arkadaşım Abidin KAYA'ya teşekkürlerimi borç bilirim.

Hayatımın her alanında olduğu gibi ideallerimin ve hedeflerimin peşinden yürüdüğüm bu süreçte desteklerini ve anlayışlarını esirgemeyen, maddi ve manevi her zaman yanımda olup, ulaştığım başarılarım ile gurur duyan sevgilerini daima hissettiğim sevgili annem Fatma YAKALI ve saygı değer babam Osman YAKALI sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Süreci her daim takip eden, ilgilenen, olumsuzlukları aşmamı sağlayan geniş ailemin diğer üyeleri ve dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Cinsellik kavramının en önemli bileşeni varsayılan cinsel doyum; kişinin cinsel etkinliklerden deneyimlediği keyif seviyesini yalın şekilde yorumlamasıdır ve cinsel doyum cinsel yanıt döngüsünde son aşamadır. İncelenen çalışmalarda cinsel doyumun açıklaması olarak ortak bir görüş mutabakat mevcut değildir. Yapılan araştırmalarda kişilerin cinsel hayatlarındaki deneyimlerinden sahip olduğu genel doyum ile cinsel etkinliğe bağlı olarak halihazırdaki cinsel keyfe bağlı olarak değişkenlik göstermemektedir. Cinsel keyfin tersine, genel cinsel doyum cinsel etkinliklerden özgür şekilde kişilerin cinsel hayatlarını yalın olarak yorumlamasıdır (Philippsohn ve Hartmann, 2009). Cinsel yaşantılarda kişilerin deneyimleri cinsel doyumunu, ilişkiye bakış açılarını, birbirlerine olan yönelimlerini artırma veya azaltma yönünde etkileyen faktörler olarak belirtilmektedir. Buna bağlı olarak ilişkiden alınan keyif ile cinsel doyumun birçok ortak noktası olduğu gözlemlenmektedir (Stephenson ve Meston, 2011). Cinsel doyum eşlerin deneyimlediği cinsel yaşantının tatminliği ve haz seviyesi şeklinde de tabir edilir ve deneyimlenen ilişkinin cinsel olarak var olan veya var olmayan gidişatını bu faktörler nedenselleştirmektedir. Kişilerin yaşamını sürdürdüğü ortamı, sosyo-kültürel seviyesi, cinsiyet ve geçmiş zamanlarda deneyimlenen cinsel beraberliğin cinsel doyum ile ilgili ilişkisel parametreleridir (Varma, Oğuzhanoğlu, Karadağ, Özdel, Amuk, Mısırlı ve Başar, 2005).

Ruhsal durum, bedensel nitelikler, sürdürülmeye çalışılan hayat durumları, cinsel deneyim öyküleri, çevresel niteliksel normlar gibi sayısız değişkenler olarak cinsellik kavramından sahip olunan hazzı, doyuma reaksiyon göstermektedir. Ek olarak depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik problemler, iletişim kaybı ve güvensizlik ilişkisel yaşantı problemleri cinsel doyuma etki etmektedir (Crowe, 1995). Cinsel doyum kavramı mutluluk ve hazla ilişkili olduğu kadar bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de ilişkili görülmüştür.

İnsanoğlu doğası gereğince yalnızca mutlu hissiyata sahip olma ve sorunlarını belirli şekillerle çözümlenmeye çabalamamakta, idealleri doğrultusunda istemsiz şekilde bazı zamanlarda negatif davranış eğilimi göstermektedir. Basit eylemlerle erişemediğimiz mutluluk hissiyatı, problemleri görmezden gelerek, problemlerin üstüne gitmeme eğilimi göstererek gerçekleştirilmeye çabalanmaktadır. Bu eğilimler bireyin hali hazırda olan ruhsal durumunu direk olarak etkilemektedir. Bu durumun

oluşturduğu sebeplerden ötürü psikolojik iyi oluşun, gelişim ve mutluluk görüşlerinin kişinin psikolojisinde mevcut olan gerilimi beslediğinin ifade edilmesidir. İnsanoğlu gerilimini minimuma indirme sebebiyle sosyal etkinlik eylemlerinde bulunur. Birey bu eylemleri gerçekleştirirken psikolojik açıdan hafiflemeye çalışsa da bazı durumlarda bu eylemler tam tersi şekilde de sonuçlanabilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Stead ve Bibby (2017)'nin yapmış olduğu bir çalışmada, 18-30 yaş aralığındaki kişilerin duygusal durum, psikolojik iyi oluş ve cinsel doyum düzeylerine bakıldığında, düzeyler arası olumlu yönde ilerlemeyen durumlar gözlemlenmiştir. Psikolojik iyi oluşta en ehemmiyetli durumlar arasında bireyin arkadaş çevresinden aldığı sosyal destek gibi durumlardan bahsedilir ve bununla birlikte etrafındaki sosyal iletişim kurduğu kişilere de ehemmiyetli vazifeler düştüğü gözlemlenmektedir (Yahaya, Momtaz, Hamid ve Abdullah, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü (2004; akt. Keldal, 2015) psikolojik iyi oluşu bireyin sahip olduğu üstün becerilerin farkındalığı, yaşamında karşılaştığı problemlere karşı çözüm üretkenliği şeklinde çevresine yarar sağlayabilmesi olarak açıklamıştır. Oluşturulan çalışmalarda psikolojik iyi oluş seviyesi üst derece olan kişilerin bedensel ve ruhsal sağlık durumunun daha başarılı ve hayat standartlarının daha üst seviye olduğu parametreler şeklinde belirtilmiştir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Araştırmanın Amacı

Cinsellik ve psikolojik iyi oluş kavramları bireylerin genel sağlığı ve ruhsal sağlığı için önemli görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

Araştırmanın Önemi

Yetişkinlerin cinsel yönden en etkin olduğu dönem olarak bilinen 20'li yaşlar, cinsellik hakkında farkındalığın oluştuğu, bireyin günlük yaşantısını etkileyeceği gibi gelecekteki ilişkilerinde de sorunlara neden olabileceği düşünülen bir dönemdir. Bireyde cinsel doyumun sağlıklı oluşmasında sosyo-kültürel etmenler ehemmiyetli rol oynamaktadır. Üniversite öğrencilerinin cinsel deneyimleri ve cinsel problemleri ile

ilgili yurtdışında birçok çalışma bulunurken, (Butzer ve Campbell, 2008; Impett ve Tolman, 2006; Litzinger ve Gordon, 2005; McCabe ve Taleporos, 2003; Meltzer ve McNulty, 2010) ülkemizde ise bu konuda az sayıda çalışma bulunmaktadır (Demiralp, Bulut ve Özten, 2016; Okçi, 2007; Şahin, Batıgün ve Pazvantoğlu, 2012; Vural ve Temel, 2010). Bu çalışma bu açıdan bakıldığında kaynak sağlayacak türden olup, literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Çalışma aynı zamanda benzer yaş aralıklara sahip üniversite bireylerinin gelecek yaşantılarında problem ve belirtilerin belirlenmesinde rol oynayacağı düşünülmektedir.

Üniversite yılları cinsel açıdan da dikkat çeken bir dönemdir. Geç ergenlik olarak tanımlanan üniversite yılları cinsel olgunluğun tam anlamı ile sağlandığı ve ilk cinsel deneyimlerin yaşandığı dönem olması nedeni ile de önemli görülmektedir. Bireysel ve sosyal anlamda kişiyi önemli oranda etkileyecek olan bu deneyimler, psikolojik iyi oluş üzerinde de etkilidir (Akdağ ve Çankaya, 2015). Cinsel yaşantı ve bundan alınan doyum, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinde belirleyici bir faktördür. Sağlıklı bir cinsel yaşantı, mutlu bir ilişkinin temellerini oluşturmakta ve bireyin de iyilik halinin korunmasında katkı sağlamaktadır. Literatür çalışmalarında cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği az sayıda çalışma olması ve üniversite örnekleminde bu incelemelerin eksik görülmesi yapılan çalışmanın önemli yanını göstermektedir. Bu bağlamda yapılan çalışma literatüre güncel bilgiler sunmanın yanında iki kavram arasındaki ilişkinin dinamiğine de ışık tutmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

Yapılan çalışmada incelenen hipotezler şu şekildedir:

- Cinsiyete göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Gelir düzeyi göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Baba eğitim düzeyine göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Anne eğitim düzeyine göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.

- Anne baba birliktelik durumuna göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Medeni duruma göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Cinsel partner bulunma durumuna göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Yaşanılan yere göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Kronik hastalık olma durumuna göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Psikiyatrik hastalık olma durumuna göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı fark vardır.
- Katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişki vardır.

Araştırmanın Varsayımları

Yapılan çalışmada;

- Öğrencilerin anket sorularını cevaplarırken samimi ve güvenilir bir şekilde yanıt verdikleri,
- Psikolojik iyi oluş ölçeği ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, değişkenleri ölçmede yeterli oldukları,
- Örneklemin evreni temsil etmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan çalışma;

- Kullanılan ölçüm araçlarında elde edilen bulgular ile,
- İncelenen kavramlar ile,
- Üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Cinsel Doyum

Cinsellik üzerine yapılan çalışmalar işlev bozukluğu ve tatminsizlik üzerine olmasına rağmen cinsel doyumunu temel alan araştırmalar daha kısıtlıdır. Memnuniyet kavramı bireyin cinsel hayatından ne kadar zevk aldığı, haz duyduğu şeklinde tanımlanmıştır. Buna rağmen cinsel memnuniyet açık bir şekilde belirtilmemiştir ve genel olarak belirli test araçları ile değerlendirilmiştir. Cinsel tatmin değerlendirilmesinde mutlu-mutsuz ya da mutlu-üzgün gibi parametreler kullanılmıştır. Bu sebepten ötürü, Kişiler Arası Memnuniyet Modeli, cinsel tatmini araştırmak için kuramsal bakış açısı kazandırmak amacıyla geçmiş çalışmaların eksiklerini gidermek için şekillendirilmiştir. İlişki modelini yükseltmek sebebiyle cinsel doyum ve ilişki doyumunu çalışmalarına bakılarak, cinsel doyumun bireyin cinsel ilişkisi ile negatif veya pozitif boyutları yalın yorumlanmasından kaynaklanan hisli bir reaksiyon şeklinde açıklayarak önermede bulunulmuştur. Bu açıklama, hoşnutluk, keyif duyma gibi bütünüyle hisli reaksiyonlardan ve başarı gibi bütünüyle yorumlayıcı yapılardan ayırmaktadır (Lawrance ve Byers, 1992).

1.1.1. Cinsellik

Cinsellikle alakalı çeşitli kapsamlı araştırmalar mevcuttur. Bireyin cinselliği ile alakalı yaygın geniş perspektifli çalışma Kinsey ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. İlerleyen zaman dilimlerinde Masters ve Johnson (1970) cinsellik üzerine çeşitli çalışmalar ortaya koyan ve “İnsanda Cinsel Davranış” eseriyle bireylerdeki tepkinin anatomisi ve fizyolojisi hakkında ortaya koyduğu eserleri yayınlamıştır. “İnsanda Cinsel Yetersizlik” başlıklı başka bir eserinde Masters ve Johnson (1970) bireylerin cinsel birlikteliklerindeki belirtileri ve cinsel hayatlarından nasıl haz/tatminlik duygusu kazanabilecekleri hakkında bilgilerden bahsetmişlerdir. Bu eserin temel hedefi cinsel fizyolojinin yapı taşını oluşturmasıdır (Akt. İncesu, 1998).

1.1.2. Cinsel yanıt döngüsü

Kişinin cinsel uyarılarına verdiği bedensel dönütleri, Masters ve Johnson dört temel kısımda ele almıştır (Masters ve Johnson, 1994). Dört temel kısımda ele alınan bu cinsel yanıt döngüsü; uyarılma evresi, plato evresi, orgazm evresi ve çözülme evresi olarak ele alınarak literatürde yerini almıştır. Erkekler ile Kadınların cinsel yanıt döngüleri birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Erkeklerin cinsel tepki döngüsü çoğunlukla hem cinsler arasında farklılık göstermez ve tek bir düzlemde ifade edilebilir. Kadınlarda ise durum erkeklere nazaran farklıdır. Kadınlardaki cinsel tepki döngüsü uyarının yoğunluğu ve uzunluğu ile bağlantılıdır ve sonsuz çeşitlikte var olabilir (İncesu, 2004).

1.1.2.1. Uyarılma evresi

Başlangıçtır. Erkeklerde ereksiyon ve kadınlarda ise genel bir şekilde vazokonjeksiyon ve myotoni belirtilerinin ortaya çıkması erotik his ve fikirlerin açığa çıkması ile oluşmaktadır. Fiziksel ve ruhsal dürtüler ile meydana gelmektedir. Cinsel uyarılara verilen cevap var olan uyarının şiddeti ve uzunluğuna bağlı olacak biçimde hızlı veya yavaş şekilde yükselme gösterir. Bireye hoş gelen uyarımlar yeterli düzeyde şiddet ve zamana sahip ise kişinin uyarılması kısa bir vakitte gerçekleşir. Tam tersi bir durumun varlığında kişinin istenilen uyarılma düzeyine ulaşması gecikebilir ya da uyarı eksiliğine bağlı olarak sönmülenebilir (İncesu, 2004).

1.1.2.2. Plato evresi

Uyarılma evresinin hemen akabinde meydana gelen ve onun bir tamamlayıcısı olan bu evrede mevcut olan güçlü cinsel uyarının devam ettirebilmesi ve cinsel coşkunun yükselmesi ile dişi ya da eril birey plato dönemine girer. Bu dönemde şehvet duygusu ve cinsel gerilim artmaya devam eder ve bireyin orgazm seviyesine ulaştığı kısma kadar devam eder. Diğer açıdan bakıldığında orgazm evresine başlangıç niteliğindedir (İncesu, 2004).

1.1.2.3. Orgazm evresi

Tüm evreler incelendiğinde geçen vakit açısından en kısa olan fakat doyum açısından en üst noktadır. Kadın ve erkekte pelvis çevresinde meydana gelen kas kontraksiyonuna bağlı olarak bireyler bedensel zevklerini maksimum seviyede yaşarlar (İncesu, 2004). Diğer bir açıdan bakıldığında orgazm evresine kadar meydana gelen dönemlerde fazlalaşmış olan vücut gerginliği şeklinde de tanımlanmaktadır. Bu evrenin diğer bir özellikleri olarakta solunum, kalp atışı, damar içi kan basıncı ve vücut ısısının yükselmesi meydana gelmektedir (Chen, Chiu, Lin, Chu, Ruan, Liu ve Wang, 2013).

Orgazm evresinde erkeklerde penisin tabanındaki kas yapıları kasılır ve sperm akışı olur. Üretra çevresindeki kaslar altı ya da yedi defa kasılarak bireye zevk duygusunu verir. Kadınlarda ise mesanenin dış ortama açıldığı yerde bir sıvı salgısı oluşur ve bu durum kadının boşalması olarak tanımlanmıştır. Kadınlar 0.8 ila 1 saniye aralığında 3-15 arasında değişen kasılmalar ile orgazm olmaktadır. Kadınlarda bu evrede pupilde alan artışı, oral kavitede kuruluk ve yutkunma isteği; erkeklerde ise titreme, penisin hızlı bir şekilde yükselmesi ve kadınlarda olduğu gibi oral kavitede kuruluk hissi meydana gelmektedir. Tecrübe sahibi erkekler orgazm evresi sırasında hakimiyet kaybı yaşamazlar ve doruk noktasına varıncaya kadar bu evreyi uzatmak için hissettikleri duyumlarını ötelere. Boşalma insan vücudunun fizyolojik bir tepkisi iken orgazm bir histir ve çoğunlukla beraber ortaya çıkmaktadırlar (CİSED, 2019).

1.1.2.4. Çözülme evresi

Son aşamadır. Kadın ya da erkek bireylerde orgazm noktasına ulaşamadığı ya gerçekleşmediği zamanlarda plato evresini takip ederek genital kısımlarda ve tüm vücutta meydana gelen fizyolojik tepkilerin kısa bir süre içerisinde mevcut olan sıralama ile aynı şekilde sönümlenmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu evrede geçen süre orgazmın mevcut olup olmamasına, ne kadar şiddetli yaşandığına ve mevcut olan cinsel uyarımın devam edip etmediğine bağlı olacak şekilde değişmektedir. Kadınlar çözülme döneminde ortamda kaybolan cinsel uyarımın tekrar ortaya çıkması ile bir kez daha uyarılıp orgazm seviyesine ulaşabilmektedirler. Erkekler ise bireye özgü faktörler ve kronolojik yaşına bağlı olarak çok değişkenli bir refrakter döneme girerler. Bu dönemin sonuna kadar ortamda erkeğe gelen cinsel uyarımların ereksiyon ya da

orgazm oluşturması pek olası değildir. Bu sebepten 6t6r6 erkekler tek parametreye sahip bir cinsel d6n6t oluştururken kadınlar d6n6t oluşturma konusunda çok parametrelili cevaplara sahiptirler (İncesu, 2004).

1.1.3. Cinsel doyumun boyutları

Cinsel doyumun oluşmasında etkili fakt6rler bulunmaktadır. Bu başlıkta cinsel doyumun oluşmasındaki bileşenlere yer verilecektir.

1.1.3.1. Cinsel ilişki sıklığı

Haavio Mannila ve Kontula (1997) oluşturdukları çalışmada cinsel tatminliğin 6nceliği olarak cinsel ilişki sıklığını açıkladılar. MacCabe (1999)'in ortaya koyduğu tasvire g6re erkekler ve kadınlar cinsel ilişki sıklığı beklentisi bakımından birbiriyle benzerlikler g6stermektedir. Aynı zamanda cinsel doyum için karşılıklı hislerinde cinsel ilişki sıklığı kadar ehemmiyet arz ettiğini belirtmiştir (akt. Rudd, 2009). Farklı g6r6şlerdeki d6ř6n6rler erkeklerin ve kadınların cinsel hayatları açısından istek ve dileklerinin birbirlerinden farklı olduğunu s6ylemektedirler (Hurlbert, Apt ve Rabehl, 1993). Erkekler ve kadınlar arasındaki temel fark erkeklerin cinsel ilişkide doyum noktasını bildirmek için daha yoğun bir cinsel aktivite sıklığı isterken, kadınlar ise erkeklerin tam tersi şekilde ilişki esnasında duygusal boyutlara daha fazla dikkat etmektedirler.

1.1.3.2. Cinsel istek

Regev, Zeiss ve Schmidt (2006), cinsel etkinliğin 6nceliği cinsel doyum olması fikrini beyan etmiştir. Cinsel etkinlikte azalmış doyum b6t6n6yle istek tutarsızlığını problem haline getirmektedir, bu durumda bir eşin diğer eşe g6re oldukça y6ksek cinsel etkinlik isteğine işaret etmektedir. elişki durumların meydana gelebileceğinin fikrine sahip olan Lingren (1996), “Kişinin sahip olduğu beklenti ve mevcut olan aktiflik arasındaki farklılık bireylerde olumsuz durumlara yol açabilmektedir” demiştir. Arzu ve istek durumlarının değerlendirilmesi için diğer bir kıstas ise cinsel yaşantı ile ilgili olan beklentilerdir (Apt, Huribert, Pierce ve White 1996).

1.1.3.3. Ön sevişme

Cinsel ilişki başlamadan önce sağlıklı bir ilişki için gerekli olan ön sevişme partnerinin vücuduna, genital bölge ve göğüslere temas etmek, öpmek ve bunlara ek olarak belirli durumlarda karşısındaki kişi ile sözel diyalog kurmak olarak tanımlanmaktadır. Evlilik yaşantılarında olması gerekenden daha düşük evlilik hazzına sahip çiftlerin çoğunlukla ön sevişme eylemini gerçekleştirilmeyen kişiler olduğu ortaya çıkartılmıştır (Guo, Wu, Qu ve Yan, 2004).

1.1.3.4. Cinsel aktiviteler ile doyum

Eşlerin cinsellikte birbirlerine yönelimlerini pozisyonel olarak denenmemişi deneme, alışıla gelmişin dışında pozisyonlar deneyimleme eylemlerini gerçekleştirme amacıyla sayısız eser, DVD ve medya alternatifi mevcuttur (Sex Instruction, 2006). Bu alternatifler, eşlere yeni ve çeşitli deneyimlenecek düşünceler oluşturur. Cinsel doyum ve cinsel etkinliklerle ilgili kaynaklar sınırlı olsa da eşlerin alternatif arayışı içinde oldukları belirtilmektedir. MacCabe (1999)'a göre cinsel etkinliklerdeki olması gereken çeşitliliğin cinsel tatmin duygusuyla bağlantılı olduğunu ve literatürün bu konu ile ilgili gerekli hassasiyeti göstermediğini düşünmektedir (Akt. Rudd, 2009).

1.1.3.5. İletişim

Bireyler arası ilişkinin rastgele bir gidişatında var olduğu gibi iletişim, cinsel doyumun önemli bir yordayıcısıdır. Haavio-Mannila ve Kontula (1997) ile Byers ve MacNeil (1997), cinsel haz duyma ve haz duymama görüşlerini yükselttiğini açıklamışlardır. Cinsel iletişim, cinsel doyumun olumsuz etkilenmesiyle neden olacak problemleri eksiltmeyi desteklemektedir. Eşlerin birbirinden haz duydukları ve duymadıkları şeyleri dile getirmesiyle birlikte cinsel ilişkide gereksinim duyduğu ve arzuladığı isteklerini, ruhsal temas sonucunda doyum artış göstermesi ön görülmektedir (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Cinsel ihtiyaç, istek ve beklenti yönünden birbiriyle uyuşan, olumlu iletişime sahip olan bireyler sağlıklı cinsel doyumluluğu, etkinliği içerirken, uyuşmayan olumsuz iletişime sahip olan bireylerinde sağlıksız cinsel doyum, etkinliği zorlaştırmaktadır (Kirkman, Rosenthal ve Feldman, 2005).

1.1.3.6. Kaçınma

DSM-IV-TR'ye göre cinsellikten kaçınma, istikrarlı ve tekrarlayıcı bir şekilde, cinsel partner ile genital cinsel ilişki kurma veya başlatmada davranışından kaçınma ile ifade edilen cinsel istek bozukluğudur (Köroğlu, 2007).

Cinsellikten kaçınma, günümüze kadar yapılan çalışmalarda çok az bahsedilen bir konudur. Bununla birlikte tedavisi güç bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir. Cinsel terapi ile ilgili eserlerde özerk bir içerik ele alınmak yerine cinsel isteksizlik, disparoni, vajinismus, cinsel tacizin gerçekleşmesiyle incelenmekle birlikte ölçülebilir bir fenomen olarak sunulmaktadır. Bundan dolayı rastlanma yoğunluğu ve genişliği üzerine net bilgilere erişmek olanaksız görünmektedir. Fakat kadınlarda görülme oranının yüksek olduğu belirtilmektedir (Kaplan, 1987; Akt. Kinsberg ve Janata, 2003;).

1.1.4. Vajinismus

1861 yılında Sims tarafından yapılan tanıma göre vajinismus cinsel birliktelik sırasında vajinada var olan kasılmalar olarak ve ilişkiye girmeyi engelleyen bir durum olarak açıklamıştır. Yapılan çalışmalarda vajinismusun görülme sıklığı %1 ile%6 arasında değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir. Vajinismusu sebebiyet veren durumlar; aile yapısı, cinsel birlikteliğin kötüye kullanımı, cinsel hayat ilgili bilgi ve eğitim noksanlığı, cinsellik ile ilgili geçerli olmayan ve kötü fikirlere sahip olmak, dinsel mitler ve evlilik içinde yaşanan sorunlar gösterilmektedir (Sims, 1861).

1.1.5. Disparoni

Bu problem erkek ya da kadın bireylerde cinsel ilişkiye girerken genital bölgede var olan bir ağrı olarak adlandırılmıştır. Bu sorun, çiftlerin birbirleri ile geçirdikleri vakitlerde ve sosyal hayatlarında çeşitli zorluklara sebebiyet verebilmektedir. Bu durum vajinismusu veyahut vajinal bölgede kayganlık sorunlara neden olabilmektedir (Doğan ve Özkorumak, 2008).

1.1.6. Erkeklerde ereksiyon problemi

Eretil disfonksiyon, Amerikan Psikiyatri Birliğinin DSM-5 kriterlerine göre; minimum 6 aylık gözlem sonucunda cinsel birlikteliklerin tamamında veya büyük çoğunluğunda ilişki bitesiye kadar gerekli sertlik seviyelerine ulaŐmama ve var olan sertliği uzun süre devam ettirememesi olarak tanımlanmıştır (Köroğlu, 2014). Türkiye’de yapılan bir çalışmanın sonucuna göre, 40 yaş üzerindeki popülasyonda eretil disfonksiyon insidansı yaklaŐık olarak %69,2 bulunmuştur (Tuncel, Güzel ve Atan, 2013). Eretil disfonksiyona sebep olan üç faktör vardır. Bunlar; bireyin fizyolojik sebeplerden dolayı yaşadığı problemler, ruhsal problemlerden kaynaklı sorunlar ve bu iki durumun birlikte ortaya çıkması (Braun, Wassmer, Klotz, Reifenrath, Mathers ve Engelmann, 2000).

1.1.7. Kadınlarda orgazm bozukluğu

Kadınlarda orgazm bozukluğu, geçmiş dönemlerde kadınlar için sınırlanmıŐ orgazm olarak açıklanmıŐtır. Bu problem, büyük çoğunlukla geç kadınlarda ortaya çıkmaktadır. DSM-4-TR kriterlerine göre mevcut olan bir cinsel uyarılmadan sonra orgazmın kesilmeden devam etmesi ya da tekrarlanma açısından gecikmesi veyahut hiç var olmamasıdır. Bu problem, diğer bozukluklarda olduğu gibi bireyler arası problemlere yol açmaktadır (Köroğlu, 2014).

1.1.8. Prematür ejakülasyon (erken boşalma)

DSM-5’in tanı kriterlerine göre erken boşalma, cinsel birliktelik esnasında, tüm zaman boyunca ve tekrarlayıcı olacak Şekilde vajinanın içine girdikten sonra neredeyse 1 dakika civarında ve bireyin kendi istek ve arzularının dıŐından erkenden boşalması olarak tabir edilir. Bu erken boşalma olarak tanılanması için bu durumunun 6 aydan ya da daha uzun bir süre devam ediyor olması gerekmektedir (Köroğlu, 2014). Literatürde belirtilen çalışmalarda erken boşalma görülme sıklığı için %14,5 ila %40 arasında değişkenlik gösterdiği ve erkek bireylerin yaŐamının ergenlik ve sonrası için tüm dekatlarını etkileyebilen bir cinsel işlev bozukluğu durumudur (Patel ve Hellstrom, 2009).

1.1.9. Cinsel Doyuma İlişkin Araştırmalar

1.1.9.1. Cinsel Doyum Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Sertöz, Mete, Noyan, Alper ve Kapkaç (2004) çalışmalarında cinsel doyumun benlik saygısını arttırıcı etkisi olduğunu aktarmıştır. Cinsellik anlamında beğenilmek ve cinsel yaşantıdan alınan haz bireyin kendiliğine yönelik pozitif duygularının oluşmasına yardımcı olmaktadır. Birey kendini daha işlevsel, başarılı ve aktif hissetmektedir. Denizgil ve Sönmez (2015) de benzer şekilde cinsel doyum ile benlik saygısı arasındaki pozitif ilişkiyi göstermiştir. Bunun yanında cinsel doyum ile beden algısı arasındaki ilişkiye de dikkat çekmiştir. Cinsel doyumdaki artış olarak birey kendi vücudunu beğenme ve kendi ile barışık olma noktasında pozitif düşüncelere sahip olacaktır.

Okçi (2007) aktif bir cinsel yaşantı ve bundan alınan doyumun psikopatolojiler için koruyucu bir faktör olduğunu aktarmıştır. Cinsellikten doyum almak bireyin olumsuzluklarla mücadele etmesine yardımcı bir faktör olarak görülmektedir. Bireyin bilişsel ve duygusal dünyasına yaptığı olumlu katkılarla sorun çözme becerilerinin de iyileşmesine, psikolojik yönden daha iyi hissetmesine ve yaşam kalitesinin yükselmesine imkân sunmaktadır.

Vural ve Temel (2010) çalışmalarında eğitim seviyesinin cinsel doyum düzeyini olumlu yönde yordadığını göstermiştir. Bunun nedeni olarak, eğitim seviyesindeki yükselmeye bağlı olarak cinsellik için olumsuz ve çarpık düşüncelerin azalması ve daha pozitif bir cinsel yaşantı gösterilmiştir. Bu gelişmelere bağlı olarak da cinsellikten alınan doyumda da artış olması beklenmektedir.

Cinsel işlev bozukluklarının cinsel doyum sürecindeki olumsuz etkileri bilinmektedir. Cinsel işlev bozukluklarına bağlı olarak cinsellik kimi durumlarda isteksizliğe bağlı başlamamakta, kimi durumlarda istek olmasına karşın başlayamamakta kimi durumlarda cinsel birleşme olsa da yeterli memnuniyet alınamamaktadır. Cinsel doyumun önündeki en büyük engellerden biri olarak cinsel işlev bozukları için yardım alınması ve terapi desteğinin aranması iyi bir cinsellik ve yüksek bir cinsel doyum için önemli görülmüştür (Şahin, Batıgün ve Pazvantoğlu, 2012).

Öztürk ve Arkar (2014) ise evlilik kurumu içinde cinsel doyumun önemini aktarmıştır. Yapılan çalışmada evlilik uyumu ve evlilikten alınan hazzın cinsel yaşantının kalitesi ile orantılı olduğu gösterilmiştir. Kadınlarda özellikle kaçınma ve anorgazmi durumları evlilik doyumunu negatif yönden etkilemektedir. Erkeklerde ise cinsel ilişki sıklığı ve sevgi gösterme durumları ilişkili faktörler olarak belirtilmiştir. Sonuç olarak cinsel doyum ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki olduğu gösterilmiştir. Başka bir çalışmada da benzer şekilde kişilik özellikleri ile evlilik uyumu arasında cinsel doyumun aracı etkisi olduğu aktarılmıştır (Öztürk, Arkar ve Gökdağ, 2019).

Cinsellik ve cinsel yaşantı ile ilgili olumsuz inanışlar ve çarpık inançların da cinsel doyum üzerinde etkisi bulunmaktadır. Demiralp, Bulut ve Özten (2016) çalışmalarında cinsel mitlere inanç düzeyi ile cinsel doyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmada cinsel mitlere inanç düzeyinin cinsel doyum üzerinde ruminatif bir etkisi olduğu aktarılmıştır. Cinsel mitler bireyin cinsellikten keyif, haz ve mutluluk almasının önüne geçerek cinsel doyumun da azalmasına neden olduğu bulunmuştur.

1.1.9.2. Cinsel Doyum Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Cinsellikten alınan haz, bireylerin cinsel yaşantılara dönük bakış açısını da etkilemektedir. Cinsel doyumun fazla olması bireyin cinsel yaşantısını sürdürmesi noktasında teşvik edebilirken cinsel doyumun az veya olumsuz olmasının sonucunda bireyin cinsellikte soğuması ya da cinsel yaşantının fakirleşmesi gibi sonuçlar da görülebilmektedir (Impett ve Tolman, 2006).

Meltzer ve McNulty (2010) ise çalışmalarında beden algısı ile cinsel doyum arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Cinsel yaşantıdan alından doyuma bağlı olarak bireyin bedenine yönelik saygısında ve algısında artış olacaktır. Beğenildiğini hissetmek ve cinsellikten keyif almak bireyin vücudunu beğenmesi ile sonuçlanmaktadır.

Cinsel doyum kavramı bağlanma biçimleri ile de yakından ilişkilidir. Butzer ve Campbell (2008) çalışmalarında kaygılı-kaçınan bağlanma biçimine sahip katılımcılarda cinsel doyumun daha düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca yapılan çalışmada cinsel doyumdaki artış ile bağlanma biçimlerinin daha olumlu olabileceği de aktarılmıştır.

Amerikalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise cinsel doyum sağlıklı bir cinsel yaşantı için gerekli görülmüştür. Öğrencilerin cinsel çekicilik algıları, cinsel suçluluk düşünceleri, cinsel rahatlıkları, ilişki kaliteleri ve cinsel ilişkiye girme sıklıkları yaşadıkları cinsel doyumdan etkilenmektedir. Bu bağlamda kaliteli bir cinsel hayat için cinsel birleşmeden alınan doyum ve haz önemli görülmüştür (Higgins, Mullinax, Trussell, Davidson Sr ve Moore, 2011).

Cinsel doyum kavramı cinsellik sürecinde ve sonrasında çiftlerin yaşadıkları haz ve mutluluğu tarif etmektedir. Bu bağlamda cinsel doyumun benlik saygısını artırıcı özelliğine de vurgu yapılmıştır. McCabe ve Taleporos (2003) çalışmalarında cinsel doyum ile benlik saygısı arasında pozitif korelasyon olduğunu belirtmiştir. Cinsellikten alınan haz ile orantılı şekilde bireyin kendisi için kurduğu düşünceler ve yaklaşım tarzları da daha pozitif bir hale gelmektedir. Bunun yanında Ménard ve Offman (2009) ise cinsel benlik saygısı ve cinsel çekicilik kavramlarının cinsel doyum ile birlikte artışa geçtiğini aktarmıştır. Birey aldığı hazzla ve dönütlere göre cinsel anlamda kendini çekici hissedecek ve cinsel yaşantısı için oluşan benlik saygısında da artış gözlenecektir.

Cinselliğin evlilik için etkileri de alanyazın çalışmalarında incelenen bir konu olmuştur. Litzinger ve Gordon (2005) cinsel yaşantının evlilik için önemini aktarmıştır. Nitelik ve nicelik olarak kaliteli bir cinsel yaşantı ve cinsellikten alınan haz çiftlerin evlilik kurumuna olan bağlılığını arttırmaktadır. Ayrıca evlilik içinde istenen ve beklenen bir kavram olarak cinsel doyum çiftlerin evlilikten aldıkları hazzı da arttırmaktadır. Cinsellik ayrıca çiftlerin birbirleri ile iletişimine ve etkileşimine katkı sunması ile de evlilik doyumuna etki etmektedir. Fiziksel yakınlıklar birlikte duygusal yakınlık yaşayan çiftler birbirlerini dinlemeye ve daha rahat anlamaya başlamaktadır. Bu durumda yaşanan sorunlar veya evlilik içindeki problemlerin çözümüne yönelik pozitif etkiler de beraberinde gelebilmektedir (McCarthy, 2001).

Del Mar Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias ve Sierra (2014) yaptıkları meta-analiz çalışmasında makro sistem boyutunda cinsel doyumun alkol-madde kullanım bozukluğu, cinsel kimlik, kontrol odağı, iyi oluş, psikolojik bozukluklar gibi kavramlarla ilişkili olduğunu aktarmıştır. Mezo sistem boyutunda ise ilişki biçimleri, ilişki kalitesi, cinsel işlev, cinsel çekicilik, doğurganlık gibi kavramlarla ilişkili görülmüştür. Makro sistemde ise cinsel doyum din, sipirütelite ve kültürel çatışma ile etkileşimde bulunmuştur. Son olarak ekosistem için sosyal destek, ayrımcılık, aile-arkadaş ilişkileri kavramları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Babanazari ve Kafi (2008) cinsel yaşantının kaygı semptomlarını azaltmada yardımcı rolüne dikkat çekmiştir. Cinsel doyuma bağlı rahatlama ve boşalım sağlanması bireylerin yaşadıkları kaygı durumları ile başa çıkmalarında yardımcı bir faktör olarak görülmüştür. Aktif başa çıkma becerilerinde ve durumlara yönelik farklı bakış açıları geliştirmede cinsellikten alınan doyumun iyileştirici etkileri bulunmaktadır.

1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı ilk kez Bradburn (1969) tarafından bahsedilerek literatürde yerini almıştır. Bradburn, Psikolojik İyi Oluş kavramını ilk kez “The Structure of Psychological Well-being” yapıtında sunmuştur. Bu yapıtında psikolojik iyi oluşu kuramsal yönden tanımlayarak, psikolojik iyi oluş kavramında temel yapısal model ve değerlendirme kriterleri keşfetmek hedeflenmiştir.

İyi oluş kavramı iki model bakış açısında ele alınmaktadır. Bu kavramlar “Hedonizm” ve “Eudemonizm” dir. Hedonik kısmından iyi oluş ele alındığında, hayattan duyulan zevktir ve bireyin hayata olan tatminliği önem arz etmektedir. Hedonik yaklaşımdan incelendiğinde öznel yorumda içerir ve “öznel iyi oluş” kavramı şeklinde tabir edilir. Psikolojik iyi oluş terimi şayet “Eudemonia” olarak da tasvir edilmeye çalışılmıştır. Eudemonik kavramına göre psikolojik işlevlerin uygun olması, bütünüyle psikolojik iyi oluşu belirtmektedir. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Hedonik yaklaşım şayet psikolojik iyi oluşu: tatmin olma ve mutlu olma namına betimler ve bu betimleme aslında öznel iyi oluşu belirtir. Eudaimonik yaklaşıma göre ise: bütünüyle fonksiyonlarını yerine getirebilen, kendini kanıtlayan kişinin hususu

olarak ifade eder ve bu tasvirde psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır. (Deci ve Ryan, 2008; Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluşun yapılmış çalışmalarda belirtilen üç farklı kapsamda ifadesi görünmektedir. Gelişim psikolojisi, bilhassa kişinin yaşamı boyunca sürdürdüğü bireysel gelişimi olarak düşünüp birçok betimlemesini tanıtır. Klinik psikoloji konuyu eş vakitlerde ele alarak çoklu parametrelerde tanıtmaktadır. Ruh sağlığı şayet psikolojik iyi oluşu bütünsel olarak rahatsızlıkların yoksunluğu olarak belirtmiştir (Ryff, 1995). İyilik hali görüşü genellikle bireyin akıl, psişik ve fiziki olarak sağlık durumu açısından bütünüyle iş yapabilme halinin geliştirmesini hedef aldığı yaşama biçimidir. Kişi yaşamını ebedileştirdikçe iyi olma hali ilerlemeye ve başkalaşmaya açık bir aşamadır (Doğan, 2004). Psikolojik iyi oluş kavramından bahseden Bradburn'a göre kişi psikolojik iyi oluşu olumlu veya olumsuz duygulanım şekilleri ile ilgilidir. Bradburn'un kuramsal yaklaşımına göre olumsuz duygulanım yerine olumlu duygulanım düzeyi yükseldikçe kişinin psikolojik iyi oluş seviyesi gelişmektedir (Bradburn, 1969).

Ryff (1989), teorisini planlarken farklı kapsamlardan birçok teorisyenin araştırmalarını incelemiş ve araştırmalardan yararlanmıştır. Bu araştırmalar; Allport'un Olgunluk, Frankl'ın Anlam Arayışı, Neugertan'ın Kişilik Sürecine Hâkim Olma, Erikson'un Bireysel Gelişim, Jahoda'nın Ruhsal Sağlık, Bühler'in Temel Yaşam Eğilimleri, Jung'un Bireyselleşme, Maslow'un Kendini Gerçekleştirme, Rogers'ın Tam İşlevsel Kişi görüşleridir. Ryff aracılığıyla ortaya koyulan model eski araştırmaların özeti olarak karşılanmaktadır. Özellikle Ryff, gelişim ve kişilik kuramlarını esas almıştır (Gülaçtı, 2009). Ryff (1989)'in tasarladığı "Psikolojik İyi Oluş Modeli" altı boyut olarak belirlenmiştir. Alt boyutlar; diğeriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul olarak belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluşu beraberinde bütünleyen bu boyutlar; kişinin başka bireylerle nitelikli ilişkiler oluşturmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişisel hayatına ve geleceğine tesir edebilmesini (özerklik), bireyin hayatında ve etrafında etkin olabilmesini (çevresel hakimiyet), kişi olarak devamlı ve ilerleme halinde olmasını (bireysel gelişim), bireyin hayata dair kayda değer ve yaşama çevrili hedefe sahip olmasını (yaşam amaçları) ve kendisiyle mazideki hayatıyla ilgili pozitif yorumlar yapabilmesi (kendini kabul) kapsamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

1.2.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları

Psikolojik iyi oluşun alt boyutları aşağıda açıklandığı gibi tanımlanmıştır. Bu alt boyutlardan tavan ve taban puan alan kişilerin özellikleri de belirtilmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

1.2.1.1. Kendini kabul etme

Yunan toplumundaki düşünürler insanlığı kendisini tanıması ve bilmesi konusunda önemli uyarılarda bulunmuşlardır. Bu demektir ki, bireysel olarak sorumlu olduğumuz eylemler, motivasyon kaynaklarımız ve duygularımızdan kaynaklandığının bir göstergesidir. Bahsedilen bu durumların büyük bir kısmı pozitif bir öz benlik saygısına sahip olma gerekliliğini daha çok önemsemiştir. Jahoda'nın zihinsel sağlığı, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın optimal işlevsellik ve Allport'un olgunluk kuramı kendinin kabul etmenin önemli parametrelerindedir. Kişinin bireyselleşme süreci ve geçmiş yaşamı bu durumların kabulü için altın bir anahtardır. Ego bütünlüğü ve bireyselleşme formülleri diğer kuramlara göre daha zengin bir perspektif sunmuştur.

1.2.1.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Kendini kabul etmede bahsedilen bakış açılarının hepsi, kişiler arası alanın tanımının yapılması için kullanılmaktadır. Bu tanımın temeli; olumluluk ve güzel yaşamış bir hayatı temel almaktadır. Aristoteles'in etiğinde bahsedildiği gibi olumlu ilişkilerin temeli arkadaşlık ve aşk üzerine kurulmuştur. Russell bu görüşü geliştirerek sevgiyi iki büyük mutluluk sebebinden biri olarak görmüştür. Maslow ise mental olarak sağlıklı olmanın sevgi ile kendini gerçekleştirme için güçlü bir empati kaynağı olduğunu söylemiştir. Allport ise bu durumu olgunluk yetisi ile bağdaştırmıştır. Yetişkin gelişimsel evre teorileri ise diğer insanlar ile olan yakın ilişkilerin samimiyet ile ve rehberlik ya da yönlendirme davranışlarının ise üretkenlik yetisi ile bağlantılı olduğunu savunmuştur. Felsefi olarak diğer bir açıdan ele alındığında ise bu sürecin sevgi, empati ve şefkat özelinde gerçekleştiğini söylemiştir.

1.2.1.3. Hayattaki amaç

Hayattaki amaç temel olarak varoluşsal bakış açılarından meydana gelmiştir. Frankl'ın yüz yüze anlam arayışı bunun temellerinden biridir. Logoterapi yaklaşımı ise yaşamın bütün evrelerinde bir potansiyelin mevcut olduğunu varsayan bir yapıyı benimsemiştir ve direkt olarak kişiye yardım etmeyi sağlamaktadır. İnsanlar hayatları boyunca bir amaç bulma ve yaşadığı sıkıntılardan kurtulmaya çalışırlar. Hayatta bir amaç bulmak ve bu amaçlar doğrultusunda ilerlemek basit bir hayat sürmenin temel zorluklarından biridir. Bu fikirler hayatın anlamı ile ilgili arzuları vurgularken; hayatta kötü olaylar karşısında bardağın dolu tarafından bakıp pozitif belirteçlere odaklanan yazarlarda amaç ile ilgili temalar daha belirgindir.

1.2.1.4. Çevresel hakimiyet

Jahoda kişinin seçme ve üretme kabiliyetini akıl sağlığının çevresinde psikik şartlara uygun olarak tanımlamıştır. Yaşam boyu gelişim teorileri manipüle etme becerileri ve karmaşık durumlarda kontrol mekanizmasının özelliklerinin yanı sıra orta yaş civarında çevreyi değiştirme kapasitesinin zihinsel beceriler ve fiziksel aktiviteler ile mümkün olduğunu söylemiştir. Allport'un olgunluk skalaları "kendini geliştirme" kapasitesini içermektedir. Kendi benliğinin sınırlarını aşmak ve kabiliyet alanlarına katılabilmek gibi bakış açılarının, çevrede aktif katılım ile mümkün olduğu ve pozitif bir çevre aracılığıyla bütünleşik bir yapı gösterdiği görülmektedir.

1.2.1.5. Özerklik

Çok boyutlu özerklik modelinin altında yatan kavramsal çerçeveler vardır. Bunlar; kendi kaderini belirleme, bağımsızlık ve mevcut davranışların iç benlik tarafından düzenlenmesi. Bunun en büyük fikirlerinden biri Jung'un bahsettiği "Gelenekten Kurtuluş" bakış açısıdır. Bu görüşte toplumun kolektif inançlarına, korkularına ve yasalarına aittir. Varoluşsal " kötü niyetli " yaşama fikri (Sartre, 1956) hemen hemen aynı şekilde kişinin kaderini kendisi belirleme ve hayatın önemine vurgu yapmaktadır. Yaşam boyu gelişimciler ise yıllar geçtikten sonra bireyin kendi içine dönmesinden bahsetmişlerdir. Buna bağlı olarak özerklik duygusunu kazanma isteği rutin yaşamı etkileyen normlardan kurtulma çabası olarak bahsedilmektedir.

1.2.1.6. Bireysel gelişim

Bireyin yüksek refah düzeylerine çıkması için temelde ihtiyacı olan şey kişisel gelişimdir. Aristo'nun Eudiamonia'sı kişinin kendini var etme çabası ile ilgilenir. Bu bölüm pozitif süreçlerden oluştuğu için dinamik bir yapıdadır. Maslow'un temelini attığı ve Norton'un geliştirirken bahsettiği gibi kişinin içinde var olan yetenekleri fark etmesi ve geliştirmesi ile ilgilenir. Roger buradan yola çıkarak kişinin kendi deneyimleri ile mevcut sahip olduğu bilgileri karşılaştırarak sürekli geliştiğini söylemiştir.

1.2.2. Psikolojik İyi Oluş İlişkin Araştırmalar

1.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Konusunda Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Agustina ve Widyastuti (2021) çalışmalarında duygusal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan çalışmada duygusal destek görmenin bireylerdeki psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığını bulunmuştur. Destek görmeye bağlı olarak birey kendini daha mutlu ve değerli hissetmek ve iyilik hali artmaktadır.

Philip, Molodynski, Barklie, Dinesh (2021) çalışmalarında tükenmişlik düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini aktarmıştır. Günümüzde iş hayatında ve sosyal yaşantılarda yaşanan zorluklar ve gerilimler bireyin baş etme düzeyini aşabilmekte ve tükenme hissinin oluşmasında rol oynamaktadır. Bu gibi olumsuz hisler psikolojik iyilik hali üzerinde yıkıcı etkilerde bulunmakta ve iyilik düzeyinde düşüslere neden olmaktadır.

Syabana ve Ansyah (2021) çalışmalarında beden algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki dinamik ilişkiye dikkat çekmiştir. Çalışmada beden algısının pozitif olma durumu ile psikolojik iyilik hali ilişkili görülürken psikolojik iyi haline bağlı beden ile memnuniyet durumları da aktarılmıştır. Kavramlar arasındaki çift yönlü etkileşim girift bir ilişkinin varlığını göstermiştir.

Kaushik (2021) çalışmasında psikolojik iyi oluş kavramı yaşam doyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri aktarmıştır. Yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının yaşamdan ve evlilikten alınan doyumun artmasına katkı sunduğu gösterilmiştir. Bireyin çevresine ve evliliğine yönelik farkındalık düzeyi de artmaktadır.

Desrianty, Hassan, Zakaria ve Zaremohzzabieh (2021) ise çalışmalarında psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olmasının birey için kırılabilirlik oluşturabileceğini göstermiştir. Bu kırılabilirliğe bağlı olarak da farklı psikolojik bozukluklar için birey savunmasız kalabilmektedir. Ayrıca yaşanacak herhangi bir psikolojik bozukluğunda iyi oluş düzeyinin daha da düşmesine neden olabileceği aktarılmıştır.

Tape, Branson, Dry ve Turnbull (2021) çalışmalarında psikolojik iyilik halinin yansımaları akademik performans üzerinde incelemiştir. Çalışmada iyilik halindeki düşüşün bireysel ve sosyal çıktılarının yanında okul ve öğrenme alanında etkili olduğu gösterilmiştir. Bireylerin mutsuz ve memnuniyetsiz durumları öğrenme becerilerine ve akademik performanslarına olumsuz etkilerde bulunmaktadır.

Ismawati (2021) çalışmasında ergenlik dönemindeki bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerin ve bireyin bunlarla başa çıkmada zorlanmasının psikolojik iyilik kavramı için önemli bir evre olduğunu aktarmıştır. Ayrıca çalışmada, bireyin kendi içindeki fırtınaları ve arkan ilişkilerindeki stres kaynakları da psikolojik iyilik halinin oluşmasında ve yetişkinlik yıllarında korunmasında etkili olabileceği aktarılmıştır.

Oh (2021) psikolojik sağlık ile fiziksel sağlığın karşılıklı etkileşimi noktasında psikolojik iyi oluş kavramını açıklamıştır. Çalışmada spor yapmanın ve sportif aktivitelere katılmanın bireylerin fiziksel sağlığını korumasındaki etkileri vurgulanmıştır. Bununla birlikte bireylerin psikolojik iyilik hallerinde de anlamlı yükselme görülecektir.

1.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Geçgin ve Sahranç (2017) çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan katılımcılarda psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Alanyazın çalışmalarında psikolojik iyi oluşun iş yaşamında da olumlu katkıları olduğu da aktarılmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler daha pozitif olmakta ve iş hayatına kendilerini daha rahat verebilmektedir. İş yaşamında

karşılaşılan problemlere çözüm üretmede daha başarılıdırlar. Ayrıca motivasyon ve üretkenlik düzeyleri de psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan çalışanlara oranla daha yüksek görülmektedir. İş yaşamına uyum sağlama ve pozitif bir iş hayatı sürdürmede psikolojik iyi oluş anlamlı etkilerde bulunmaktadır (Akdoğan ve Polatçı, 2013; Keleş, 2017).

Psikolojik iyi oluş kavramı ruhsal sağlığın korumasında da koruyucu etkiye sahiptir. Bireylerin depresyon, anksiyete gibi duyu durum bozukluklarının yanında farklı psikopatolojiler geliştirmesinde psikolojik iyi oluş düzeyi belirleyici bir faktör olarak aktarılmıştır. Bireyin kendisine, çevresine ve geleceğe yönelik bilişlerinin oluşması, duygularının yaşanması ve davranışlar çıktılarının şekillenmesinde psikolojik iyi oluş kavramının düzenleyici bir rolü bulunmaktadır. Bu durum bireysel ve sosyal anlamda bireyin yaşamını etkilemektedir (Başar, 2018; Çiçek ve Almalı, 2020).

Akdağ ve Çankaya (2015) çalışmalarında evli bireylerde benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş kavramını yordamada anlamlı parametreler olduğunu aktarmıştır. Bireyin kendilik duygusunda zayıflama ve eşi ile olumsuz ilişkilerin olması bilişsel ve duygusal anlamda olumsuz etkilerde bulunacaktır. Buna bağlı olarak iyi oluş düzeyinde de düşüş gözlenecektir.

Bilişsel farkındalık kavramı da psikolojik iyi oluş üzerinde etkili bir değişken olarak incelenmiştir. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) bilinçli farkındalık puanının psikolojik iyi oluş puanını açıklamada anlamlı bir parametre olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık, bireyin çarpık düşünceleri ve otomatik inançları üzerinde farkındalık sağlayarak bilişsel anlamda değişimler yaşamakta ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkileri bulunacaktır.

Söner ve Yılmaz (2018) ise çalışmalarında sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini aktarmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyalliğin azalması, benlik saygısının düşmesi, yalnızlık duygusunun oluşması gibi nedenlerle psikolojik iyilik halini azaltabilmektedir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığı ile gelişebilecek uyku sorunları, yeme bozuklukları, iletişim sorunları gibi durumların da iyilik haline olumsuz etkilerinin üzerinde durulmuştur.

Psikolojik iyi oluş kavramı bireylerin sorunlara başa çıkmasında, problem çözme becerilerinde ve yaşamdan keyif alma düzeyinde de etkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyilik halinde birey kendisine ve çevresine karşı daha pozitif bakış açısına

sahip olabilecektir. Yaşamdan keyif ve doyum alma noktasında daha başarılı olacaktır. Bireysel ve sosyal sorunlara çözüm üretmede daha donanımlı olabilecektir (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Yapılan çalışmada ilişkiyel tarama modeli kapsamında gruplar arası karşılaştırma ve korelasyonel desen tercih edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırma için demografik değişkenlere göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırılmıştır. Korelasyonel desen aracılığıyla cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Örneklem seçimi kolay örnekleme kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayıp öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise İstanbul ilinde yaşayan 315 üniversite öğrencisidir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına dayalı alınmıştır. Veri toplama aşaması online platform üzerinden gerçekleştirilecektir. Araştırma verileri 2021 yılında toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarına ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların sosyodemografik bilgileri için sayı ve yüzde dağılımı

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	141	44.8
	Kadın	174	55.2
Aile gelir durumu	2825 TL ve altı	38	12.1
	2825 TL-10.000 TL	219	69.5
	10.000 TL ve üstü	58	18.4
Baba eğitim düzeyi	İlköğretim	86	27.3
	Lise	108	34.3
	Üniversite	121	38.4
Anne eğitim düzeyi	İlköğretim	136	43.2
	Lise	100	31.7
	Üniversite	79	25.1
Anne-Baba birliktelik durumu	Birlikte	276	87.6
	Ayrı	39	12.4
Medeni durum	Bekar	276	87.6
	Evli	39	12.4
Cinsel partner mevcut olma durumu	Evet	194	61.6
	Hayır	121	38.4

Değişken	Grup	n	%
İkamet edilen yer	Yurt	149	47.3
	Ev	166	52.7
Kronik hastalık	Evet	16	5.1
	Hayır	299	94.9
Psikiyatrik hastalık	Evet	28	8.9
	Hayır	287	91.1

Tablo 1’de araştırmaya katılan 315 bireye ait demografik bulgular verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %44.8’i (n=141) erkek ve %55.2’si (n=174) kadındır. Katılımcıların %67.5’sinin (n=219) aile gelir düzeyi 2825 TL-10.000 TL arasındadır. Araştırmaya katılan bireylerin %27.3’ünün (n=86) babası ilköğretim mezunu, %34.3’ünün (n=108) lise mezunu ve %38.4’ünün (n=121) ise üniversite mezunudur. Ayrıca bireylerin %43.2’sinin (n=136) annesi ilköğretim mezunu, %31.7’sinin (n=100) lise mezunu ve %25.1’inin (n=79) ise üniversite mezunudur. Sonuçlara bakıldığında bireylerin %87.6 (n=276) çoğunluğunun anne ve babası birlikte dir. Ayrıca bireylerin %87.6’sı (n=276) bekar ve sonuçlara göre araştırmaya katılan bireylerin %61.6’sının (n=194) cinsel partneri bulunmaktadır. Sonuçlara göre bireylerin %52.7’si (n=166) evde ikamet etmektedir. Ayrıca sonuçlara göre bireylerin %94.9’unun (n=299) kronik hastalığı bulunmamakta ve %8.9’unun (n=28) ise psikiyatrik hastalığı bulunmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırmaya katılanların, yaşları, cinsiyetleri, aylık gelir durumları, aile eğitim durumları, ebeveynlerin medeni durumları, katılımcının medeni durumu, cinsel partner bulunma durumu, öğrenim durumu, yaşadıkları yer, psikiyatrik hastalık gibi temel bilgilere ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur. Demografik bilgi formu Ek-A’da verilmiştir.

2.3.2. Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği

1985 yılında Golombok ve Rust tarafından oluşturulmuş olan Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, cinsel ilişkinin niteliğini ve cinsel işlev bozukluklarını belirlemeyi sağlayan bir test bataryasıdır. Bu ölçek etkin cinsel hayatı olan kadın ve erkeklerin cinsel birlikteliklerini yorumlamak ve hali hazırda yaşanan bir cinsel işlev bozukluğunu saptamak amacıyla kullanılmaktadır. Bu ölçekten elde edilen ham veriler ile cinsel işlevlerin vasıfları ile ilgili tümel bir bilgiye ulaşmayı sağlamakta, alt boyutların verilerine göre ilişkinin gidişatı ile ilgili derin detaylı bilgiler vermektedir. Ölçeğin birtakım alt boyutlarından tanı ölçütü şeklinde de yarar sağlanabilmektedir. Golombok ve Rust cinsel doyum ölçeği için çeşitli güvenilirlik ve geçerlilik analizleri yaparak, ölçeği güvenilir ve geçerli kılmışlardır. Ölçeğin iki yarım güvenilirlik kat sayısı kadınlarda 0,94, erkeklerde ise 0,87 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar açısından elde edilen iç tutarlılık katsayıları 0.61 ile 0,83 arasında değişmektedir (Golombok ve Rust, 1985). Cinsel doyum ölçeği 28 soru olup, erkek ve kadın olarak iki ayrı formdan oluşmaktadır. Her iki formda bulunan ortak alt boyutlar doyum, iletişim, sıklık, dokunma ve kaçınmadır. Bu alt boyutlara ek olarak, ölçeğin kadın formunda orgazm bozukluğu ve vajinismus, ölçeğin erkek formunda ise erken boşalma ve ereksiyon bozukluğu alt boyutları bulunmaktadır (Tuğrul, Öztan & Kabakçı, 1993). Cinsel doyum ölçeğinde erkek formunun ‘sıklık’ alt boyut soru numaraları 1 ve 17 şeklinde belirtilmiştir. ‘İletişim’ alt boyut soru numaraları ise 2 ve 9 şeklinde ifade edilmiştir. ‘Doyum’ alt boyut soru numaraları ise 5,11,15 ve 21 şeklinde ifade edilmiştir. ‘Kaçınma’ alt boyutunun soru numaraları 7,14,22 ve 28 şeklinde belirtilmiştir. ‘Dokunma’ alt boyutunun soru numaraları 6,12,20 ve 25 şeklinde ifade edilmiştir. ‘Ereksiyon bozukluğu’ alt boyutunun soru numaraları 3,10,16 ve 23 şeklinde ifade edilmiştir. ‘erken boşalma’ alt boyutunun soru numaraları 4,13,24 ve 27’dir. İlaveten ‘erken boşalma’ alt boyutunun soru numaraları 4,13,24 ve 27 şeklinde ifade edilmiştir. Kadın formunda ise ‘sıklık’ alt boyutunun soru numaraları 3 ve 15 olarak belirtilmeye başlanmış olup, ‘İletişim’ alt boyutunun soru numaraları 2 ve 16, ‘Doyum’ alt boyutunun soru numaraları 5,10,18 ve 22, ‘Kaçınma’ alt boyutunun soru numaraları 7,13,20 ve 23, ‘Dokunma’ alt boyutunun soru numaraları 9,12,19 ve 25, ‘Vajinismus’ alt boyutunun soru numaraları 6,11,17 ve 24, ‘Orgazm bozukluğu’ alt boyutunun soru numaraları 8,14,21 ve 28 şeklinde ifade edilmiştir.

Kişilerin rutin cinsel ilişkilerinin ne kadar tekrar ettiklerini belirlemek için cinsel ilişki sıklığı maddesi ile ilgili alt parametreleri ile değerlendirilir. Kişilerin ilişki esnasında nelerden haz aldıkları ya da neyden hoşlanmadıklarını tespit etmek için iletişim alt parametreleriyle değerlendirilir. Kişilerin cinsel ilişki esnasında veya sonrasında doruk noktasına ulaşp ulaşmadıklarını değerlendiren doyum alt parametreleriyle değerlendirilir. Bireylerin cinsel yaşamdan kaçınmalarını belirleyen alt parametre ise kaçınma olarak değerlendirilir. Kişilerin cinsel ilişki esnasında birbirlerine yaptıkları tensel temas eyleminden haz duyup duymadıklarını değerlendiren alt parametre dokunma parametresi olarak ifade edilir. Kadınların vajinismus ile ilgili semptomlar geliştirip geliştirmediğini ölçen alt parametre vajinismus alt parametresi olarak ifade edilir. Kadınların cinsel ilişki esnasında ulaştığı tatminin muhtemel olup olmadığını ölçen alt parametreye orgazm bozukluğu alt parametresi şeklinde ifade edilir. Erkeklerin erken boşalma semptomlarının gelişip gelişmediğini ölçen alt parametre erken boşalma alt parametresi olarak ifade edilir. Erkeklerin sertleşme sorunlarının var olup olmadığını belirleyen alt parametre ereksiyon bozukluğu alt parametresi olarak belirtilir. Sıklık ve iletişim alt parametreleri iki maddeden ve başka alt parametrelerden oluşmaktadır. İlâveten erkek ve kadın formunda bu alt parametrelerin dışında cinsel ilişkinin niteliğini ölçen dört parametrede bulunmaktadır (Tuğrul, Öztan ve Kabakçı, 1993). Ölçekte yer verilen maddelerin yanıtlanmasında 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır ve ölçek cevapları “hiçbir zaman- 0 puan”, “nadiren- 1puan”, “bazen- 2 puan”, “çoğu zaman- 3 puan”, “her zaman- 4 puan” seçeneklerinden oluşmaktadır. Elde edilen ham puanlar 1 ile 9 arasında klasik puanlara çevrilebilmektedir. 5 kesme noktası olup, 5 puan ve üstü alınan alt parametrelerde sorun görüldüğü anlamına işaret etmektedir. Bu sebeple 5 puan seviyesi baz alındığında 5’ten daha fazla puana sahip katılımcılar “’problemlili grup’”, altında kalan katılımcılar ise “’sağlıklı grup’” olarak belirtilmiştir. Kadınlara ve erkeklere ayrı ayrı olmak üzere uygulanabilmekte ya da çift bazında uygulanmaktadır. 1993 yılında Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği’ nin standardizasyon çalışması Tuğrul, Öztan ve Kabakçı tarafından yapılmıştır. Bu çalışma için Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği iç tutarlık katsayısı kadın katılımcılar için 0,75, erkek katılımcılar için 0,85 ve örneklem geneli için 0,83 olarak hesaplanmıştır. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği Ek-B’de verilmiştir.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

1989 yılında Ryff tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği özerklik (autonomy), çevresel yeterlik (environmental mastery), kişisel gelişim (personal growth), diğerleri ile pozitif ilişki (positive relations with others), yaşam amacı (purpose in life) ve kendini kabullenme (self-acceptance) olarak altı alt parametreleri olan bir ölçektir. Ölçeğin esasında her bir parametreden 20 madde ile ölçüm yapılmakta iken her bir parametreden üç madde alınarak (Ryff ve Keyes, 1995) toplam 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin standardizasyon çalışması İmamoğlu (2004) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin yapılan analizler sonucu Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur (İmamoğlu, 2004). Bu standardizasyon çalışmasında ölçeğin İmamoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanan 18 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanlar ne kadar yüksek ise psikolojik iyi olma halinin üst düzeyde olduğunu göstermektedir. Çalışmamız için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ek-C'de verilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada ölçek puanı olarak ele alınan değişkenlerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Cinsel doyum ölçeği (KS=0,200; $p>0,05$) ve psikolojik iyi oluş ölçeği (KS=0,159; $p>0,05$) için normallik varsayımının sağlandığı görülmüştür. Varyans homojenlik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Levene testi ile incelenmiştir. Normal dağılıma uyan ölçüm değerleri için parametrik olan yöntemlere uygun şekilde, bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örnek *t*-Testi uygulanmıştır. Bağımsız 3 veya daha fazla grup karşılaştırmalarında, normal dağılım ve varyans homojenlik varsayımı sağlayan gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ve çoklu karşılaştırma testi için Tukey testi kullanılmıştır. Parametrik varsayımların sağlanmadığı durumlar için bağımsız iki grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerin tamamı IBM SPSS 26 programı ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular için önem düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 2: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	t	p
Cinsel doyum skor	Erkek	18.887	6.961	5.000	36.000	1.215	0.225
	Kadın	23.718	9.656	4.000	48.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Erkek	43.397	9.176	14.000	56.000	2.230	0.034
	Kadın	42.787	9.737	12.000	56.000		

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında kadın ve erkek bireylerin cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca bu sonuçlara bakıldığında kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş skor puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$). Bu farklılığa bakıldığında erkeklerin psikolojik iyi oluş skoru kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 3: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının gelir düzeylerine göre karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	F	P
Cinsel doyum skor	2825 TL ve altı	23.763	10.360	8.000	45.000	1.425	0.242
	2825-10000 TL	21.365	8.583	4.000	48.000		
	10001 TL ve üstü	20.828	8.866	8.000	47.000		
Psikolojik iyi oluş skor	2825 TL ve altı	42.053	10.019	18.000	56.000	0.355	0.701
	2825-10000 TL	43.059	9.588	12.000	56.000		
	10001 TL ve üstü	43.724	8.784	14.000	56.000		

Tablo 3’te araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının gelir düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında bireylerin gelir düzeylerine göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	F	P
Cinsel doyum skor	İlköğretim	21.907	9.162	7.000	48.000	0.285	0.752
	Lise	21.037	7.730	4.000	46.000		
	Üniversite	21.769	9.643	5.000	47.000		
Psikolojik iyi oluş skor	İlköğretim	41.651	8.835	13.000	56.000	1.831	0.162
	Lise	42.917	9.545	13.000	56.000		
	Üniversite	44.190	9.792	12.000	56.000		

Tablo 4’te araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında bireylerin baba eğitim düzeylerine göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 5: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	F	p
Cinsel doyum skor	İlköğretim	21.603	8.247	7.000	48.000	0.123	0.884
	Lise	21.230	8.278	5.000	46.000		
	Üniversite	21.886	10.590	4.000	47.000		
Psikolojik iyi oluş skor	İlköğretim	41.081	9.925	13.000	56.000	5.443	0.005
	Lise	44.810	8.673	12.000	56.000		
	Üniversite	44.253	9.143	16.000	56.000		

Tablo 5’te araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında bireylerin anne eğitim düzeylerine göre cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca sonuçlara göre bireylerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Farklılıklara bakıldığında annesi ilköğretim mezunu olan bireylerin psikolojik iyi oluş skoru annesi lise ve üniversite mezunu olan bireylere göre anlamlı ölçüde daha düşüktür.

Tablo 6: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne-baba birliktelik gruplarına göre karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	t	p
Cinsel doyum skor	Birlikte	21.319	8.829	4.000	47.000	1.260	0.208
	Ayrı	23.231	9.135	8.000	48.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Birlikte	43.181	9.410	13.000	56.000	0.601	0.548
	Ayrı	42.205	10.048	12.000	56.000		

Tablo 6’da araştırmaya katılan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının anne-baba birliktelik gruplarına göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında bireylerin anne-baba birliktelik gruplarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 7: Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	t	p
Cinsel doyum skor	Bekar	21.841	8.822	4.000	47.000	1.519	0.130
	Evli	19.538	9.104	7.000	48.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Bekar	42.866	9.178	12.000	56.000	0.968	0.334
	Evli	44.436	11.434	13.000	56.000		

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında medeni durumu bekar ve evli olan bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 8: Araştırmaya katılan bireylerin cinsel partner bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	t	p
Cinsel doyum skor	Evet	19.624	7.785	4.000	48.000	4.838	<0.001
	Hayır	24.653	9.640	8.000	47.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Evet	43.237	9.732	12.000	56.000	0.419	0.676
	Hayır	42.777	9.093	18.000	56.000		

Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin cinsel partner bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında cinsel partneri bulunan ve bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca tablo 8’de bulunan bulgulara göre cinsel partneri bulunan ve bulunmayan bireylerin cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Farklılıklar incelendiğinde cinsel partneri bulunan bireyleri, partneri bulunmayan bireylere göre cinsel doyum skor puanı anlamlı ölçüde daha düşüktür. Bu bilgilere göre cinsel partneri bulunmayan bireylerin cinsel yetersizlikleri partneri bulunan bireylere göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Tablo 9: Araştırmaya katılan bireylerin yaşadıkları yere göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	\bar{X}	SS	Min	Maks	t	p
Cinsel doyum skor	Yurt	23.631	9.583	5.000	48.000	4.026	<0.001
	Ev	19.693	7.755	4.000	45.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Yurt	42.785	10.144	12.000	56.000	0.487	0.626
	Ev	43.307	8.865	14.000	56.000		

Tablo 9’da araştırmaya katılan bireylerin yaşadıkları yere göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırma sonuçları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında evde ve yurttta yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca Tablo 9’da bulunan bulgulara göre evde ve yurttta yaşayan bireylerin cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Farklılıklar incelendiğinde evde yaşayan bireylerin, yurttta yaşayan bireylere göre cinsel doyum skor puanı anlamlı ölçüde daha düşüktür. Bu bilgilere göre yurttta yaşayan bireylerin cinsel yetersizlikleri evde yaşayan bireylere göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Tablo 10: Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	Medyan	Min	Maks	z	p
Cinsel doyum skor	Evet	175.97	7.000	46.000	-0.811	0.417
	Hayır	157.04	4.000	48.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Evet	107.16	19.000	55.000	-2.294	0.022
	Hayır	160.72	12.000	56.000		

Tablo 10’da araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında kronik hastalığı bulunan ve bulunmayan bireylerin cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca Tablo 10’da elde edilen bulgulara göre kronik hastalığı bulunan ve bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Farklılıklar incelendiğinde kronik hastalığı bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanı, kronik hastalığı bulunan bireylere göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Tablo 11: Araştırmaya katılan bireylerin psikiyatrik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları

Ölçek	Grup	Medyan	Min	Maks	z	p
Cinsel doyum skor	Evet	174.02	4.000	48.000	-0.977	0.329
	Hayır	156.44	5.000	47.000		
Psikolojik iyi oluş skor	Evet	126.20	13.000	56.000	-1.938	0.043
	Hayır	161.10	12.000	56.000		

Tablo 11’de araştırmaya katılan bireylerin psikiyatrik hastalıklarının bulunma durumlarına göre cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlarının karşılaştırmaları verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında psikiyatrik hastalığı bulunan ve bulunmayan bireylerin cinsel doyum skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Ayrıca Tablo 11’de elde edilen bulgulara göre psikiyatrik hastalığı bulunan ve bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Farklılıklar incelendiğinde psikiyatrik hastalığı bulunmayan bireylerin psikolojik iyi oluş skor puanı, psikiyatrik hastalığı bulunan bireylere göre anlamlı ölçüde daha yüksektir.

Tablo 12: Cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlar arasındaki korelasyon

Ölçek		Cinsel doyum	
Genel	Psikolojik iyi oluş	r	0.205
		p	<0.001
Erkek	Psikolojik iyi oluş	r	0.185
		p	<0.001
Kadın	Psikolojik iyi oluş	r	0.223
		p	<0.001

Tablo 12’de araştırmada kullanılan Cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş ölçeklerine ait skor puanlar arasındaki korelasyon sonuçları verilmiştir. Bu bulgulara göre örneklemin geneli için ($r=0.205$; $p<0,001$), kadın katılımcılar için ($r=0.223$; $p<0,001$) ve erkek katılımcılar için ($r=0.185$; $p<0,001$) cinsel doyum skoru ve psikolojik iyi oluş skoru arasında düzeyinde istatistiksel olarak pozitif yönlü düşük şiddetli anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuca psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça cinsel doyum düzeyi de artacak veya psikolojik iyi oluş düzeyi azaldıkça cinsel doyum düzeyi de azalacaktır.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etki eden demografik değişkenler incelenmiş ve cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu kısımda yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların alanyazın çalışmaları ışığında değerlendirilmesine ve tartışılmasına yer verilecektir.

Yapılan çalışmanın ilk bulgusunda, kadın ve erkeklerin cinsel doyum düzeylerinde anlamlı farklılık görülmezken erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri kadınlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 2). Alanyazın çalışmaları incelendiğinde kadınların cinsel doyum düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren (Şimşek, Barlas ve Ardıç, 2018), erkeklerinde cinsel doyum düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu gösteren (Vural ve Temel, 2010) veya cinsel doyum boyutları için anlamlı farklılıkların olmadığını aktaran çalışmaları bulunmaktadır (Karagöz, 2021). Elde edilen bulgular seçilen örneklem ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak kadın ve erkeklerin cinsellikten beklentileri ve cinselliğe bakış açılarından etkilendiği düşünülebilir. Bunun yanında erkeklerin cinsel özgüven düzeylerinin kadınlara oranlar yüksek olması, erkeklerdeki cinsel doyum düzeyinin yüksek olmasını açıklayabilir (Çelik, 2012). Diğer yandan kadınların cinselliğe bakış açılarının daha duygusal ve ilişki yönelimli olması da kadınlarda cinsel doyumun yüksek çıkmasını açıkladığı düşünülebilir (Egelioglu-Cetişli, Serçekuş ve Nevin, 2014).

Psikolojik iyi oluş kavramı için kadınların düşük puana sahip olması toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında değerlendirilebilir. Kadına verilen değer toplumumuzda az olması ve kadınların erkekler gibi eşit şartlarda ve imkanlarda yaşamını sürdürememesi adaletsizlik duygusunun oluşmasına neden olabilmektedir. Bu durumda kadınların iyilik hallerinde düşüşe neden olacaktır (Timur, 2008). Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri (2004) de çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla sosyalleşmek için daha fazla imkana sahip olmalarının, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunmasında etkili olduğunu aktarmıştır. Erkekler toplum içerisinde gerek düşünce gerek duygu gerekse davranış boyutlarında daha özgür ve farklı seçeneklere sahiptir. Bu zengin sosyal olanaklar dahilinde de iyilik hallerini

korumada ve sürdürmede kadınlara oranla daha avantajlı görülmektedirler. Diğer bir açıklama ise kadınların psikolojik yönden daha kırılğan ve hassas olmaları olarak görülmektedir. Özellikle duygusal sorunların ve kaygı bozukluklarının kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmesi de kadınlarda bulunan düşük psikolojik iyi oluş düzeyini açıkladığı düşünülebilir (Deniz ve Ünsal, 2010; Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002).

Gelir düzeyi kategorilerinin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş kavramları üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 3). Maddi durum bireylerin ihtiyaçlarını gidermeleri için bir araçtır. Bu aracın yeterli olmaması ve bireylerin ihtiyaçlarını beklentileri ölçülerinde karşılayamamaları yaşamlarına farklı boyutlardan etki edebilir. Ancak çalışmamız için bu etki cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş boyutlarında görülmemiştir.

Baba eğitim düzeyine göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmazken (Bkz. Tablo 4) anne eğitim düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık bulunmuştur (Bkz. Tablo 5). Anne eğitim düzeyi ilkököl olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri anlamlı şekilde en düşüktür. Anne eğitim durumunun düşük olması bireylerin anneleri ile kurdukları bağlanma biçimlerine olumsuz etki etmiş olabilir. Anne, düşük eğitim durumuna bağlı yeterince iyi annelik yapamaması temel bakım verenle kurulan bağlanma biçiminin olumsuz olması ile sonuçlanmasına ve psikolojik iyi oluşun da düşük bulunmasına neden olmuş olabilir (Küçük, 2020). Ayrıca anne eğitim düzeyinin çocuğun akademik başarısına etkisi de alanyazında incelenmiştir (Alaattin ve Çınar, 2014). Bu durumda annenin düşük eğitim durumuna birey yeterince destek görmemiş ya da gördüğü desteği yeterli düzeyde algılamamış olabilir. Bu durumda iyilik halinin zedelenmesine neden olmuş olabilir.

Anne ve babanın birlikte olmasına ve medeni duruma göre katılımcıların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Bkz. Tablo 6-7). Kındıroğlu (2018) aile kavramının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini aktarmıştır. Anne-babanın birlikte olması pozitif bir aile ortamının temin edilmesinde ve kişinin gelecek ilişkilerine yönelik şemalarının oluşmasında etkilidir. Bu durum psikolojik iyi olma üzerinde etkili olacaktır. Diğer yandan parçalanmış ailelerde büyüyen çocuklardaki psikolojik bozukluk sıklığının bilinmesi de ebeveyn birlikteliğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini göstermektedir. Anne-babanın

birlikte olması pozitif bir sosyal destek olarak da algılanmaktadır. Birey anne ve babasından yeterli maddi ve manevi desteği görebilmekte ve kendisini iyi hissetmektedir. Bunun yanında ebeveynleri ile kurdukları bağlanma biçimleri de dolaylı olarak psikolojik iyi oluş üzerinde etkileri bulunmaktadır (Uyar, 2019). Anne-baba birlikteliğinin cinsel doyum üzerindeki etkileri için alanyazın incelenmesinde herhangi bir araştırma bulunmamıştır.

Medeni durum değişkeni için alanyazında farklı açıklamalar bulunmaktadır. Evli olma durumunda evliliği getirdiği sorunlar ve çiftler arasındaki problemlere bağlı olarak cinsel doyumda azalma olduğu aktarılmıştır (Cüceloğlu ve ark, 2012). Evlilikteki olumsuzluklara bağlı olarak cinsel doyum da olumsuz etkilenmektedir. Ancak diğer yandan, evliliğin cinsel yaşantı için olumlu etkilerinin cinsel doyum artırıcı bir faktör olduğu da aktarılmıştır. Özellikle bekar ve ayrılmış bireylerde cinsel işlev bozukluklarının sıklığının evli bireylere oranla daha fazla olması bu durumu destekler niteliktedir (Akkuş, Kadioğlu, Esen, Doran, Ergen, Anafarta ve Hattat 2002; Basile Fasolo, Mirone, Gentile, Parazzini ve Ricci, 2005).

Alanyazın çalışmalarında medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi olduğu aktarılmıştır. Timur (2008) özellikle sosyal destek bağlamında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu aktarmıştır. Birliktelik ve iletişim kurabilme gibi imkanları ile evlilik ruhsal iyilik halinin korunmasında yardımcıdır. Bunun yanında evlilik kurumu psikolojik bozukluklar için de koruyucu etkisi bulunmaktadır. Duygusal dünyanın zengin olması, bireyin yaşamına anlam katması ve anlaşıldığını hissedilmesi gibi pozitif faktörlerle sağlıklı evlilikler psikolojik bozuklukların görülme sıklığını azaltarak iyi oluş halinin sürdürülmesinde yardımcıdır (Kim ve Mckenry, 2002).

Cinsel partneri bulunan katılımcıların cinsel doyum puanları anlamlı şekilde en düşük bulunmuştur (Bkz. Tablo 8). Cinsel partner varlığı bireyin düzenli bir cinsel yaşantısının olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda partneri ile farklı sıklıklarda cinsel ilişkiye girme imkânı bulunmaktadır. Bu deneyimlere bağlı olarak cinsel anlamda yaşanan sorunları çözmede ve çözüm üretmede avantajlı olduğu düşünülebilir. Bunun sonucunda ise cinsel doyumda artış görülebilir. Diğer bir noktada ise cinsel partner varlığı bir sosyal destek olarak algılanması nedeni ile cinsel doyum üzerinde koruyucu bir etki göstermiş olabilir (McCarthy, 2001). Ayrıca cinsel bir partnerin bulunması bireylerin karşılıklı olarak cinsel yaşantılarını daha iyi

anlamalarına imkân sunmaktadır. İhtiyaçlar, beklentiler ve istekler daha rahat konuşulmakta ve cinsel doyum düzeyinde artış görülmektedir (Kirkman, Rosenthal ve Feldman, 2005). Son olarak cinsel partner bulunma durumu sağlıklı bir cinsel yaşantının varlığı için bir adım olarak görülebilir. Cinsel partner varlığına göre bireylerin kendilerini cinsel yönden rahat, çekici hissetmeleri ve suçluluk duymamaları gibi faktörler de cinsel doyumunu arttırıcı etki göstermiş olabilir (Higgins ve diğ., 2011).

Yurtta kalan katılımcıların cinsel doyum puanları anlamlı şekilde en düşük bulunmuştur (Bkz. Tablo 9). İlgili bulgu için alanyazın incelemelerinde herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte yurt ortamının bireylerin cinsel hayatlarını yaşamalarında daha özgür bir ortam sunması bu durumu açıkladığı düşünülmektedir. Ev ortamı genellikle denetim ve kontrol mekanizmaları ile bireyler üzerinde baskı unsuru olabilmektedir. Bireylerin cinsel hayatlarını ve kendi cinselliklerini yaşamalarında yurt ortamı daha rahat bir ortam sunabilmektedir. Ayrıca bireyin hemcinsleri ile iletişimlerinin daha sık olması cinsellik hakkındaki düşüncelerinin olgunlaşmasına ve değişmesine imkan sunarak cinsel doyumda artışa katkı sunmuş olabilir.

Herhangi bir kronik ve psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları anlamlı şekilde en yüksek bulunmuştur (Bkz. Tablo 10-11). Alanyazın çalışmalarında fiziksel ve psikolojik iyilik hallerinin etkileşim içinde olduğu bilinmektedir. Ok (2021) çalışmasında sportif aktivitelere katılım ve bunu sürdürmenin psikolojik iyilik hali için olumlu etkileri olduğunu aktarmıştır. Psikolojik bozukluklar bireyin iyi oluş düzeylerini ortadan kaldıran ve olumsuz etkileri bulunan durumlardır (Başar, 2018; Çiçek ve Almalı, 2020; Desrianty ve diğ., 2021)

Son olarak yapılan korelasyon analizi sonucunda cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 12). Cinsel doyum ilk aşamada benlik saygısındaki artışa katkı sunarak psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesine imkan sunmaktadır (McCabe ve Taleporos, 2003; Sertöz ve diğ., 2004). Bireyin cinsel yaşantıdan memnuniyeti ve doyum sağlaması bir birey olarak kendinden memnun olmasına ve pozitif bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum beden algısı kavramı için de geçerlidir. Birey kendini bedenini sevmekte ve beğenmektedir. Bunun sonucu olarak iyilik halinde yükselme görülecektir (Meltzer ve McNulty, 2010). Cinsel doyumdaki yükselmeye bağlı olarak

bireyin kendisini cinsel yönden çekici hissetmesi de hem benlik saygısının da hem de beden algısında pozitif bir etki yapmaktadır (Ménard ve Offman, 2009). Bütün bu pozitif etkiler birlikte düşünüldüğünde bireyin iyi oluş düzeyinde de artışlar gözlemlenecektir.

Cinsellikten alınan doyumdaki artış psikolojik bozukluklar için koruyucu bir faktör olarak da bireyin iyi oluş düzeyine katkı sunmaktadır. Bireyin problem çözme becerileri gelişecek ve kırılma düzeyi azalacaktır (Okçi, 2007). Cinsel doyum diğer yandan cinsel işlev bozukluklarının azlığına veya olmadığına da işaret etmektedir. Böylesi bir durumun olması ise bireyin iyilik halinin anlamlı şekilde yüksek olmasına yardım etmektedir (Şahin ve diğ., 2012). Cinsel doyumun fazla olması bireyin cinselliği sürdürmede ve devam ettirmedeki düşüncelerinde de etkilidir. Bir boşalım ve haz kaynağı olarak görülen bu tür aktivitelerin devam etmesi ise ruhsal sağlık için olumlu bir kaynak olarak görülmektedir (Impett ve Tolman, 2006).

Del Mar Sánchez-Fuentes, Santos-Iglesias ve Sierra (2014) çalışmalarında cinsel doyumun alkol-madde kullanımı için koruyucu bir faktör olduğunu aktarmıştır. Ayrıca ilişki biçimlerinin düzenlenmesi, yaşam kalitesinin artması, sosyal destek varlığı gibi birçok alanda pozitif etkileri de aktarılmıştır. Bu gibi çıktıların bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu katkıları olacağı bilinmektedir. Son olarak Babanazari ve Kafi (2008) cinsel doyumun kaygı ile başa çıkmada ve kaygı semptomlarını azaltmadaki olumlu katkıları ile ruh sağlığını korumadaki etkilerini aktarmıştır. Bütün bulgular birlikte incelendiğinde, alanyazın çalışmalarında cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler daha net görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonucunda bireylerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etki eden demografik değişkenler görülmüştür. Ayrıca cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve alanyazına güncel bilgiler kazandırılmıştır. Ancak ilerleyen çalışmalar ve uzmanlar için önerileri de içinde barındırmaktadır.

Öncelikle araştırma örnekleminin üniversite öğrencilerden seçilmesi, elde edilen bulguların genellenmesi noktasında bir kısıtlılık oluşturmaktadır. İlerleyen çalışmalarda farklı özelliklerde örneklem çekilerek bunlara yönelik çalışmalar yapılması konuya dair alanyazın bilgilerine katkılar sunacaktır. Diğer yandan farklı özellikteki örneklemelerin kendi aralarında incelenmesinde farklılığın doğasının anlaşılmasında da faydalı bilgiler sunacaktır.

Yapılan çalışmada araştırmacının belirlediği ve cinsel doyum ile psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülen demografik bilgilerin çeşitlendirilmesi de etkili olabilir. Kavramlar üzerinde etkili farklı özelliklerin ve değişkenlerin cinsel doyum ve psikolojik iyi oluşun etiyolojisinin anlaşılmasında yararlı olacağı düşünülmektedir. Diğer yandan ilişkili olduğu düşünülen farklı kavramların da araştırmaya dahil edilmesi faydalı olacaktır. Üç veya dört değişkenli modelleme çalışmaları da farklı kavramlarla olan ilişkinin altyapısının incelenmesinde kompleks veriler sunacaktır.

Son olarak başta ebeveynler olmak üzere üniversite yöneticilerine ve uzmanlara üniversite öğrencilerinde cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş kavramlarının anlaşılmasında farklı öneriler sunulabilir. Ebeveynlerin çocukların cinsel doyum ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde etkili değişkenleri öğrenmeleri ve bunlara yönelik iyileştirici adımlar atmaları faydalı olacaktır. Diğer yandan yöneticiler ve uzmanlara ise konu ile ilgili daha profesyonel ve bireysel sağlığın ön plana konulduğu içerikler üretmeleri ve bunları hayata geçirmeleri yararlı görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Agustina, F., & Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotional Support With Psychological Well-Being In Students In Vocational High Schools. *Academia Open*, 6, 10-21070.
- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294.
- Akkus, E., Kadioglu, A., Esen, A., Doran, S., Ergen, A., Anafarta, K. & Hattat H. (2002). Prevalence and correlates of erectile dysfunction in Turkey: a population-based study. *European Urology*, 41(3), 298-304.
- Alaattin, U., & Çınar, F. N. (2014). Anne ve babanın eğitim düzeyinin öğrencinin matematik başarısına etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 42-57.
- Apt, C., Huribert, D. F., Pierce, A. P., & White, L. C. (1996). Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychosocial well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3), 25-39.
- Babanazari, L., & Kafi, M. (2008). Relationship of pregnancy anxiety to its different periods, sexual satisfaction and demographic factors. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*, 14(2), 206-213.
- Basile Fasolo, C., Mirone, V., Gentile, V., Parazzini, F., & Ricci, E. (2005). Premature ejaculation: Prevalence and associated conditions in a sample of 12,558 men attending the andrology prevention week 2001-A study of the Italian Society of Andrology (SIA). *The journal of sexual medicine*, 2(3), 376-382.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Braun, M., Wassmer, G., Klotz, T., Reifenrath, B., Mathers, M. and Engelmann, U. (2000). Epidemiology of erectile dysfunction: results of the 'Cologne Male Survey'. *International Journal of Impotence Research*, 12(6), 305-311.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.

- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.
- Byers, E.S., Demons, S. and Lawrance, K.A. (1998). Flört ilişkilerinde cinsel tatmin: Kişiler arası cinsel tatmin modelinin bir testi. *Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi*, 15(2), 257-267.
- Chen, C.H., Chiu, L.H., Lin, Y.C., Chu, Y.H., Ruan, F.F., Liu W. M., and Wang, P. H., (2013). Female sexual dysfunction: Definition, Classification, and Debates, Taiwanese. *Journal Of Obstetrics & Gynecology*, 52(1), 3-7.
- Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (2019). Erkeklerde Orgazm Bozukluğu. (Erişim tarihi: 28.02.2019). Erişim adresi: <https://www.cised.org.tr/sayfa135.html>
- Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (2019). Kadında Orgazm Bozukluğu. (Erişim tarihi: 28.02.2019). Erişim adresi: <https://www.cised.org.tr/sayfa136.html>
- Crowe, M. (1995). Couple therapy and sexual dysfunction. *International Review Of Psychiatry*, 7(2), 195-204
- Cüceloğlu, E. A., Hoşrik, M. E., Ak, M., & Bozkurt, A. (2012). Sünnet Yaşının Erken Boşalma Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2). 1-15.
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıkların incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çiçek, B., & Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Öz-yeterlilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 241-260
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-198.
- del Mar Sánchez-Fuentes, 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.
- Demiralp, E. N., Bulut, H., & Özten, E. (2016). Cinsel doyumun cinsel mitlere inanma ile ilişkisini yordayan etkenlerin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 12-21.
- Deniz, D., & Ünsal, P. (2010). İşyerinde Yıldırma Algısında Dışadönük ve Nevrotik Kişilik Yapıları ile Cinsiyetin Rolü. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 12(1), 29-44.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

- Denizgil, T., & Sönmez, İ. (2015). Meme kanseri nedeni ile meme koruyucu cerrahi geçirmiş kadınlarla mastektomi operasyonu geçirmiş kadınlar arasında benlik saygısı, beden algısı, cinsel doyum ve cinsel yaşantıların karşılaştırılması. In *Yeni Symposium* 53(3), 17-25.
- Desrianty, M., Hassan, N. C., Zakaria, N. S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Resilience, Family Functioning, and Psychological Well-Being: Findings from a Cross-sectional Survey of High-school Students. *Asian Social Science*, 17(11).
- Doğan, S. (2004). Cinsellikten tiksinti duyma bozukluğu: Davranışçı tedaviye olumlu ve hızlı yanıt veren bir olgu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 191-197.
- Egelioglu-Cetişli, N., Serçekuş, P., & Nevin, O. (2014). Primer infertil kadınlarda cinsel doyum ve çift uyumu. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 16(3), 38-47.
- Erol, A., Toprak, G., & Yazici, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(10), 25-37.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S., & Sermsri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian Case. *Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- Guo, S. F., Wu, J. L., Qu, C. Y., & Yan, R. Y. (2004). Physical and sexual abuse of women before, during, and after pregnancy. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 84(3), 281-286.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Haavio-Mannila, E., and Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399-419.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Higgins, J. A., Mullinax, M., Trussell, J., Davidson Sr, J. K., & 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.
- Hurlbert, D. F., Apt, C., and Rabehl, S. M. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(2), 154-165.

- Impett, E. A., & Tolman, D. L. (2006). Late adolescent girls' sexual experiences and sexual satisfaction. *Journal of Adolescent Research*, 21(6), 628-646.
- Ismawati, I. (2021). Description of Psychological Well-Being of Early Adolescents of Santri During The Covid-19 Pandemic. In *International Conference on Sustainable Health Promotion* 2(1), 104-111.
- İncesu, C. (2004). Cinsel işlevler ve cinsel işlev bozuklukları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 3-13.
- Kaplan, E., & Zeyneloğlu, S. (2018). Geri çekme yönteminin kadınların cinsel doyumları ve evlilik uyumlarına etkisinin belirlenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 10-17.
- Karagöz, M. (2021). *Toplumsal cinsiyet rolleri ile cinsel doyum ve özgüven arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Kaushik, S. (2021) Psychological Well-Being, Life Satisfaction, Gratitude, and Marital Satisfaction among Adults. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 2(10), 224-228.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007-1023

- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kirkman, M., Rosenthal, D. A., and Shirley Feldman, S. (2005). Being open with your mouth shut: The meaning of ‘openness’ in family communication about sexuality. *Sex Education*, 5(1), 49-66.
- Köroğlu, E. (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Dördüncü Baskı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin* (DSM-IV-TR). Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Köroğlu, E. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Beşinci Baskı*. Ankara: Hekimler Birliği Yayınları.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin z şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Lawrance, K., & Byers, E. S. (1992). Development of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction in long term relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 1, 123-28.
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 31(5), 409-424.
- Masters, W. H., Johnson, V.E., and Kolodny, R.C. (1995). *Human Sexuality*. Boston: Longman
- McCabe, M. P., & Taleporos, G. (2003). Sexual esteem, sexual satisfaction, and sexual behavior among people with physical disability. *Archives of sexual behavior*, 32(4), 359-369.
- McCarthy, B. (2001). Male sexuality after fifty. *Journal of family psychotherapy*, 12(1), 29-37.
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156-176.
- Ménard, A. D., & Offman, A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 18, 35-52.

- Okci, B. (2017). *Cinsel yönelimin bağlanma stilleri, cinsel doyum ve psikopatoloji yönünden değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, C. Ş., & 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. (2019). Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Çiftlerde Evlilik Uyumunda Kişilik Özellikleri Etkili mi? Cinsel Doyumun Aracı Etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4), 259-268.
- Patel, K., and Hellstrom, W. J. (2009). Central regulation of ejaculation and the therapeutic role of serotonergic agents in premature ejaculation. *Current Opinion in Investigational Drugs*, 10(7), 681-690.
- Philip, S., Molodynski, A., Barklie, L. Dinesh B. (2021) Psychological well-being and burnout amongst medical students in India: a report from a nationally accessible survey. *Middle East Curr Psychiatry* 28, 54-65.
- Philippsohn, S., and Hartmann, U. (2009). Determinants of sexual satisfaction in a sample of German women. *The Journal Of Sexual Medicine*, 6(4), 1001-1010.
- Rudd, R. R. (2009). *Examining the Relationship Between Antecedents of Sexuality and Women's Reported Level of Sexual Satisfaction During the First Five Years of Marriage*. Utah: Utah State University.
- Ryff, C. D., (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C.D., & Singer, B.H (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Sertöz, Ö. Ö., Mete, E. H., Noyan, A., Alper, M., & Kapkaç, M. (2004). Meme kanserinde ameliyat tipinin beden algısı, cinsel işlevler, benlik saygısı ve eş uyumuna etkileri kontrollü bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 264-275.
- Sims, M. J. (1861). On vaginismus. *Trans Obstet Soc London*, 3, 356-367.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.

- Stephenson, K., & Meston, C (2011). The association between sexual costs and sexual satisfaction in women: An exploration of the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 20(1), 35-50.
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2021). The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students. *Academia Open*, 6, 10-21070.
- Şahin, P. N. H., Batıgün, P. A. D., & Pazvantoğlu, P. E. A. (2012). Cinsel işlevlerdeki sorunlarda kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfkenin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 18-25.
- Şimşek, Ç., Barlas, G. Ü., & Ardıç, E. (2018). Sağlık Çalışanlarında Cinselliğin Değerlendirilmesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 4(3), 148-155.
- Tape, N., Branson, V., Dry, M., & Turnbull, D. (2021). The impact of psychological well-being and ill-being on academic performance: a longitudinal and cross-sectional study. *The Educational and Developmental Psychologist*, 1-9.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tuğrul, C., Öztan, N. ve Kabakçı, E., (1993). Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin standardizasyon çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 83-88
- Tuncel, A., Güzel, Ö., & Atan, A. (2013). Erektile disfonksiyonda rol oynayan risk faktörlerini belirleme. *Androloji Bülteni*, 15(54), 158-163.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Varma, G. S., Oğuzhanoglu, N. K., Karadağ, F., Özdel, O., Amuk, T., Mısırlı, Ş. ve Başar, K. (2005). The relationship between depression and anxiety levels and sexual satisfaction for natural and surgical menopause. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 109-115.
- Vural, B. K., & Temel, A. B. (2010). Cinsel doyumun yordanmasında bazı faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 24-34.
- Yahaya, N., Momtaz, Y.A., Hamid, T.A. ve Abdullah, S.S. (2013). Malezya Yarımadası'ndaki yaşlı Malay kadınları arasında sosyal destek ve psikolojik refah. *Hint Gerontoloji Dergisi*, 27 (2), 320-332.

EKLER

EK A- Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz.

Kadın Erkek

2. Yaş: _____

3. Ailenizin Gelir Durumu Nedir?

2350 (Asgari Ücret) ve altı

2350-10.000 TL arası

10.00 TL ve üstü

4. Ailenizin Eğitim Durumu

Babanızın Eğitim Durumu

İlköğretim

Lise

Üniversite

Annenizin Eğitim Durumu

İlköğretim

Lise

Üniversite

6. Anne-baba birliktelik durumu nedir?

Birlikte

Ayrı

7. Medeni durumunuz nedir?

Evli

Bekar

8. Cinsel partneriniz var mı?

Evet

Hayır

9. Öğreniminiz devam ederken ikametinizin bulunduğu yer neresidir?

Yurt vb.

Ev

10. Kronik bedensel hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

11. Psikiyatrik hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

EK B- Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği

Kadın Formu	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyarmısınız?					
2.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
3.Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında)					
4.Cinsel yönden kolaylıkla uyarılır mısınız?					
5.Sizce, sizin ve eşinizin önsevişmeye (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 tatminkar 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) ulaşmanı mümkün olmadığını düşünür müsünüz?					
15.Haftada 2 defadan fazla cinsel birlemede bulunur musunuz?					
16.Eşinize, cinsel ilişkinizle olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
17.Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebilir mi?					
18.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
19.Eşinizin cinsel organınıza dokunup okşamasından zevk alır mısınız?					
20.Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
21.Önsevişme 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 doyum (orgazma) ulaşır mısınız?					

Erkek Formu	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.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
10.İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu?					
11.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatın 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 tatminkar buluyor musunuz?					
16.Önsevişme (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 masturbasyon 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 C- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

