

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

**KADINLARDA CİNSEL DOYUM ÜZERİNE,
CİNSEL MİTLERİN VE RUMİNASYONUN ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Deniz ÇALI

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

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

İSTANBUL – Ocak 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**KADINLARDA CİNSEL DOYUM ÜZERİNE,
CİNSEL MİTLERİN VE RUMİNASYONUNU ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Deniz ÇALI

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Deniz ÇALI

25.01.2021

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a değerli katkı ve emekleri için içtenlikle teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Bu vesileyle tüm hocalarım ve tezin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma ve bu süreçte yanımda olan dostlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme şükranlarımı sunarım.

Deniz ÇALI

25.01.2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	<i>i</i>
KISALTMALAR	<i>iii</i>
TABLO LİSTESİ	<i>iv</i>
ŞEKİL LİSTESİ	<i>v</i>
İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Yüksek Lisans Tez Özeti	<i>vi</i>
İstanbul Kent University Graduate Education İnstitute Abstract of Master’s Thesis	<i>vii</i>
GİRİŞ	<i>1</i>
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	<i>7</i>
1.1. Cinsellik Kavramı	<i>7</i>
1.1.1. Kadınlarda Cinsel Yanıt Evreleri	<i>9</i>
1.2. Cinsel Doyum	<i>13</i>
1.2.1. Cinsel Doyumun Boyutları	<i>15</i>
1.2.1.1. İletişim	<i>15</i>
1.2.1.2. Kaçınma	<i>15</i>
1.2.1.3. Sıklık	<i>15</i>
1.2.1.4. Doyum.....	<i>16</i>
1.2.1.5. Dokunma.....	<i>16</i>
1.2.1.6. Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçerme Bozukluğu	<i>17</i>
1.2.1.7. Kadında Orgazm Bozukluğu.....	<i>17</i>
1.3. Cinsel Mitler	<i>18</i>
1.3.1. Cinsel Mitleri Etkileyen Faktörler	<i>21</i>
1.4. Ruminasyon Kavramı	<i>24</i>
1.4.1. Ruminasyon İle İlgili Kuramlar.....	<i>26</i>
1.4.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı	<i>26</i>
1.4.1.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisi.....	<i>27</i>
1.4.1.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon	<i>28</i>
1.4.1.4. Hedefe İlerleme Kuramı.....	<i>28</i>
1.4.1.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı	<i>29</i>
1.4.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı	<i>30</i>
1.4.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli	<i>30</i>

BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
<i>2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem</i>	<i>31</i>
<i>2.2. Veri Toplama Araçları</i>	<i>31</i>
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	31
2.2.2. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği- Kadın Formu (GRCDÖ)	31
2.2.3. Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ).....	32
2.2.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ).....	32
<i>2.3. Verilerin İstatistiksel Analizi</i>	<i>33</i>
BÖLÜM 3: BULGULAR	35
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	54
<i>4.1. Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin ve Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine, Cinsel Mitlerin ve Ruminasyon'un Etkisinin Tartışılması</i>	<i>54</i>
<i>4.2. Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminasyon'nun Demografik Bilgilere Göre Sonuçlarının Tartışılması</i>	<i>58</i>
SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKÇA	65
EKLER	82
ÖZGEÇMİŞ	87

KISALTMALAR

CETAD	: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği
CMÖ	: Cinsel Mitler Ölçeği
DSM	: Diagnostic Statistical and Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
GRCDÖ	: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği
RDBÖ	: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	33
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	35
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	36
Tablo 4. Katılımcıların Cinsel Bilgi Kaynaklarının Dağılımının İncelenmesi.....	37
Tablo 5. Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar	38
Tablo 6. Cinsel Mitler ve Ruminatif Düşünce Biçiminin Glombok Cinsel Doyum Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 7. Doğum Yerine Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	42
Tablo 8. Yaşa Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	43
Tablo 9. Yaşanılan Yere Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	45
Tablo 10. Medeni Duruma Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 11. Medeni Duruma Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	49
Tablo 12. Medeni Duruma Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları.....	51

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Kadında Cinsel Yanıt döngüsü.....	10
Şekil 2. Basson'un Cinsel Yanıt Modeli.....	11

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü – Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine, Cinsel Mitler ve Ruminasyonun Etkisi	
Tezin Yazarı: Deniz ÇALI	Danışman: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR
Kabul Tarihi: 25.01.2021	Sayfa Sayısı: vii + 87
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı, kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisinin araştırılması, değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediklerinin araştırılması ve bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılık olup, olmadığının incelenmesidir.</p> <p>Araştırmanın örneklemini 18-55 yaş aralığında, 386 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Bu çalışmada veriler, “Sosyo-Demografik Bilgi Formu”, “Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği- Kadın Formu”, “Cinsel Mitler Ölçeği” ve “ Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ” ile elde edilmiştir. Araştırmaya katılımcılar, internet üzerinden erişim sağlamışlardır.</p> <p>Araştırmada yapılan istatistik analizler sonucunda, kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun kısmen etkisinin olduğu belirlenmiştir.</p>	
Anahtar Kelimeler: Cinsellik, Cinsel Doyum, Cinsel Mitler, Ruminasyon, Klinik Psikoloji	

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title Of The Thesis: Effect of Sexual Myths and Rumination on Sexual Satisfaction in Women

Author: Deniz ÇALI

Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

Date: 25.01.2021

Nu. of pages: vii + 87

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

The aim of this study is to investigate the effects of sexual myths and rumination on sexual satisfaction in women and to examine whether there are differences according to socio-demographic characteristics. The sample of the study consists of 386 women participants between the ages of 18-55.

In this study, the data were obtained by socio-demographic information form, golombok-rust sexual satisfaction scale-woman form, sexual myths scale and ruminative thinking style scale. Participants in the research have accessed via the internet.

As a result of the statistical analysis made in the study sexual myths and rumination have an partly effect on sexual satisfaction in women.

Keywords: Sexuality, Sexual Satisfaction, Sexual Myths, Rumination, Clinical Psychology

GİRİŞ

Cinsellik; yaşam kalitesi üzerinde önemli rol oynayan, bir yandan insan yaşamında temel bir ihtiyaçken diğer yandan bedensel, duygusal, zihinsel, sosyal olarak bütün içinde değerlendirilen bir kavramdır. Literatürde cinsellik tanımı ile ilgili birçok bilgiye ulaşılabilmekle beraber, normal cinselliği tanımlayabilecek tek bir cümle ile sınırlı değildir. Bunun yerine normal dışı cinsellik tanımı içerisinde yer alan, kişinin kendine veya başkasına zarar veren cinsel davranışları, anksiyete ve suçluluk yaşanması, cinsel davranışların kontrol edilemeyen davranışlar şeklinde yaşanması gibi durumlar ifade edilir (Tunç, 2005). İnsan cinselliğine dair bilimsel çalışmalar 20.yy'ın başlarında başlamış olup, halen sürdürülmektedir.

Cinsellik genellikle toplumlarda mahrem olarak görülmektedir fakat bu durum toplumlarda cinselliğin hiç yaşanmadığı anlamına gelmemektedir (Kilci,2018). Ayrıca İncesu cinselliği, hem en çok merak edilen, hem en çok yasaklanan, hem en çok konuşulan hem de aslında hiç konuşulmayan, çok bilindiği iddia edilen ama aslında az bilinen, bir yanda övülen diğer yanda ise mahrem bir konu olarak görülmesi nedeniyle zorlu bir konu olarak tanımlamaktadır (CETAD, 2008).

Psikolojik durum, fiziksel özellikler, sürdürülen yaşam şartları, cinsel yaşam öyküsü, aile, toplumsal değerler ve roller gibi birçok faktör cinsellikten alınan doyuma etki etmektedir. Ayrıca depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik sorunlar, iletişim kaybı ve güvensizlik gibi ilişki sorunları ve menopoza, felç, omurilik hasarları gibi bedensel sorunlar cinsel yaşamda karşılaşılan problemler arasında yer almaktadır ve cinsel doyumu etkilemektedir (Crowe, 1995). Bu araştırmada ise sadece cinsel mitler ve ruminasyon kavramlarının cinsel doyuma etkisi araştırılmıştır. Cinsel doyum, hem evliliklerde hem de romantik ilişkilerde önemli rol oynamaktadır ve mutluluk düzeyi ile yakından ilişkidir. Diğer yandan cinsel işlev bozukluğunun, ilişkiyi sekteye uğratma etkisinin de olduğu söylenebilir (Aydın, 1998; Rust ve Golombok, 1986). CETAD (2006) ise, ilişkilerinden memnun olan kadınların önemli bir cinsel işlev sorunu da genellikle yaşamadığını belirtmektedir (CETAD 2006; Kulak, 2006). Bu bağlamda durumun bir kısır döngüye dönüşebileceği görülmektedir.

Cinsel yaşama olumsuz etki eden faktörlerden biri de cinsel mitlerdir (Kilci,2018).

Seks hakkında gerçek dışı standartları ve katı beklentileri öne çıkaran, yanlış kaynaklardan elde edilen eksik veya yanlış bilgiler, inançlar, çarpıklıklar ve yanlış algılar cinsel mitler olarak ifade edilmektedir. Bu mitler, suçluluk, gerçekçi olmayan beklentiler, yetersizlik hissi, kaygı ve başarısızlık korkusu gibi durumlara yol açarak cinsel işlev bozukluklarını tetikleyebilir, bu bozuklukların sürmesine etki ederek ayrıca tedavi sürecini de olumsuz etkileyebilir (Kayır, 2001; Yaşan ve Gürgen, 2004). Bazı toplumlarda, bireyler büyüme sürecinden itibaren, içinde buldukları kültüre uygun olan kalıplaşmış kadın ve erkek davranışlarını, düşüncelerini ve yargılarını öğrenmeye başlarlar ve bu şekilde nesilden nesile aktarırlar. Çift standartlı değer yargıları olan toplumlarda yetiştirilmiş bireylerin cinsel mitlere göre bir yaşayışı kabullenmeleri ve bunlardan etkilenmeleri beklenen bir durumdur (Uyar,2015). Kadın cinsel şemalarına bakıldığında ise “iyi kız” olmak, cinsel yaşamda pasif olmayı ve eşinin uyarmasını ve orgazma götürmesini beklemek anlamına gelmektedir. Bahsedilen “iyi” kavramı ise, cinsel alanda sınırlayıcı ve işlevselliği bozan bir kavramdır. Cinsel mitler, kişinin kendinde veya partnerinde cinsel işlev bozukluklarına yol açabilmektedir (Kilci,2018). Bu bağlamda araştırmada cinsel mitler, cinsel doyuma olumsuz etki eden bir değişken olarak ele alınmıştır.

Kişiler kendilerine sıkıntı veren herhangi bir yaşamsal durumla karşılaştıklarında, ruh hallerine farklı yollarla karşılık verebilmektedirler. Bu yollardan biri ise ruminatif düşünce biçimi olabilmektedir. Bu düşünce biçimi, tekrarlayıcı olarak, olayların oluşum sebeplerine ilişkin düşüncelerin zihinde dönüp durması şeklinde açıklanmaktadır. Ruminasyonlar çözüm bulabilmek adına yapılan aktif düşünsel eylemler olmasına karşın, kişilerin sorunlarına işlevsel çözümler üretmesini ve aktif bir şekilde harekete geçmesini engelleyen zarar verici bir süreç olarak görülmektedir. Ruminasyonlar kaygı gibi birçok ruhsal sorunlara yol açabilmektedir ve bu durum kişinin yaşamının birçok boyutunda olumsuz etki yaratmaktadır. Bu doğrultuda, biyopsikososyal bir bütün olarak ele alınan cinsellik kavramı etkilenmektedir ve cinsel doyumda azalma olacağı varsayılmaktadır.

Bu araştırmada kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisinin araştırılmasını hedeflenmektedir. Cinsel doyum ve cinsel mitler kavramlarının, ruminasyon kavramı ile araştırılması ve benzer bir çalışmanın literatürde az olması sebebiyle de katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak olan benzer

çalışmalara, kaynak olarak kullanılabilir bir araştırma olması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Konusu

Cinsellik biyolojik, sosyal, toplumsal boyutuyla bir bütündür ve biyopsikososyal çerçeve içinde değerlendirilmektedir (Tunç,2005; Karakoyunlu, 2007; Ege ve ark. 2010). Sağlıklı bir cinsel yaşam, bedensel, zihinsel, duygusal olarak bütün bir iyilik hali ile mümkün olabilmektedir. Bu bağlamda birçok faktörden etkilenen cinsellik kavramı, kişinin içerisinde yetiştiği kültürden, hatta bazı yaşam dönemleri içinde de farklılıklar da etkilenebilmektedir.

Cinsellikle ilgili konuların, rahat bir şekilde ifade edilemediği toplumlarda yanlış bilgilere sahip olma oranı artabilmektedir. Bunun sonucunda bireyler cinselliği birçok yanlış kaynaktan elde etmekte veya kulaktan dolma bilgiler ile öğrenmektedir. Ülkemizde cinsellikle ilgili yargıların incelenmesi amacıyla yapılmış olan, 16 yaş üstü ve 1537 kişinin yer aldığı araştırmada, kadınlarda cinsel bilgi düzeyi daha düşükken, erkeklerin ise yanlış bilgilere sahip olduğu ve cinselliği arkadaş çevresinden, internet ortamında “kulaktan dolma” bilgilerle, yanlış kaynaklardan öğrendikleri görülmüştür (CETAD,2006a).

Kişilerin toplumsal ilişkileri, hali hazırda yaşam koşulları ve kültür ortamı, cinsel yaşam öyküsü, içinde yetiştiği aile, cinselliğe dair inançlar, eğitim, depresyon, kaygı gibi diğer etkenlerin cinsel doyum açısından bireysel farklılıkların doğmasında etkili olduğu görülebilmektedir.

Ruminasyonlar, sorunlara işlevsel çözümler üretmek ve aktif bir şekilde harekete geçmek yerine, zarar verici bir süreç olarak görülmektedir ve birçok psikolojik soruna yol açabilmektedir. Bu çalışmada da ruminasyonların, cinsel doyum üzerindeki olumsuz etkisinin varlığı araştırılmıştır.

Bu bilgiler ışığında, çalışmada cinsel doyumun üzerinde etkisi olabileceği varsayılan cinsel mitler ve ruminasyonların rolü araştırılmıştır. Toplumsal değerler ve roller gereği kadın cinselliğinin daha az konuşulması ve bilgiye daha zor ulaşılması sebebiyle, literatüre katkı sağlamak amacıyla yapılmış, örneklem araştırma grubu 18-55 yaş aralığındaki kadın bireyler olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisinin araştırılmasıdır. Yapılan literatür araştırmasında cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon değişkenlerinin bir arada kullanıldığı tezler sınırlıdır. Tezin diğer alt amaçları ise; değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediklerini araştırmak ve bazı demografik özelliklere göre farklılık olup, olmadığını araştırılmasıdır.

Araştırmanın Soruları

- 1- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2- Kadınlarda cinsel doyum algısı üzerinde, cinsel mitlerin ve ruminasyonun anlamlı bir etkisi var mıdır?
- 3- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı doğum yerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 4- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 5- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 6- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 7- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 8- Kadınlarda cinsel doyum, cinsel mitler ve ruminasyon algısı kendi cinsel yaşamlarını değerlendirmelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Cinsellik yaşamsal bir fonksiyon olarak açıklanmamaktadır fakat yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri vardır ve bireysel varlığın sürdürülmesinde rol oynamaktadır. Dış görünüşler, davranışlar, duygular, inanışlar gibi faktörler cinselliği etkilemektedir (Hasdemir,2014). Ayrıca cinsellik kültürden kültüre değişmekle kalmayıp, kişinin bazı yaşam dönemleri içinde de farklılıklar gösterebilmektedir (Fracher ve Kimmel, 1995; Gölge, 2005). Bu bağlamda kişilerin cinsel yaşamlarından aldıkları doyum, birçok farklı değişkenle ilişkilidir. Literatürde cinsel doyum ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, cinsel mitler ve ruminasyon değişkenlerinin beraber incelendiği araştırma sayısı azdır. Özellikle ülkemizde cinsiyete bağlı olarak büyük farklılıklar ve bakış açılarının varlığından dolayı, örneklem olarak kadın bireyler ile çalışılmıştır. Yapılan bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve benzer araştırmalarda da kaynak olarak kullanılabilceği düşünülmüştür.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Araştırma Türkiye ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma sonuçları, katılımcıların vermiş olduğu subjektif cevaplar ile sınırlıdır.
- 3- Araştırma ölçme araçlarının, ölçüm yaptığı özellikler ile sınırlıdır.
- 4- Araştırma örneklemini 18-55 yaş aralığında kadın katılımcılar ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıltıları

- 1- Araştırmaya katkıda bulunan katılımcıların verilen ölçekleri samimi ve doğru bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
- 2- Veri toplamak için kullanılan ölçeklerin, istenilen ölçümleri yapabileceği, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Doğumdan ölüme kadar devam eden ve insanın varoluşunun temel kaynağı olan cinsellik, sadece cinsel organları değil, tüm bedeni ve aklı içeren duyu temelli bir deneyimdir (CETAD, 2008 akt. Parrinder, 2003).

Cinsel doyum, bireyin cinsel ilişkiye dair doyum, sıklık, dokunma, kaçınma gibi bileşenlerin subjektif olarak değerlendirilmesi ve bu değerlendirme sonucunda duygusal cevaplar olarak açıklanması şeklinde ifade edilebilmektedir (Lawrance ve Byers, 1995).

Seks hakkında gerçek dışı standartları ve katı beklentileri öne çıkaran, çarpıklıklar ve yanlış algılar olan ve genellikle kulaktan kulağa dolaşarak yayılıp aktarılan, toplumun hayal gücü ile desteklenen yanlış yönlendirilmiş inançlara cinsel mitler denilmektedir.

Ruminasyonun literatürde, istemsiz bir biçimde ortaya çıkabilen, kişinin sürdürmekte olduğu eylemlere engel olabilen, kontrol edilmesi zor ve bastırmak için özel bir çaba gerektiren tekrarlayıcı düşünceler olarak tanımlandığı görülmektedir (Clark, Rhyno, 2005, 1-30. akt. Karatepe, 2010: 6)

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisini incelemeye yönelik olarak katılımcılara demografik bilgi formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin kadın formu (Tuğrul ve arkadaşları, 1993), Cinsel Mitler Ölçeği (Gölbaşı ve arkadaşları, 2016) ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Karatepe, 2010) uygulanmıştır. Ölçekler, internet üzerinden seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma 18- 55 yaş grubunda olmak üzere toplam 386 kadın birey ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bilgiler ve hipotezler doğrultusunda istatistiksel analizler yapılmıştır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Cinsellik Kavramı

Haz, üreme, arzu, aşk, yakınlık, ilişki gibi kavramları çağrıştıran cinsellik, cinsel davranışlar ve cinsel ifadeler insan hayatının önemli bir parçasıdır (Aydın, 2012). Cinsellik sadece cinsel organları değil, tüm bedeni ve aklı içeren duyu temelli bir deneyimdir (CETAD, 2008 akt. Parrinder, 2003). Maslow'un beş temel ihtiyaçları açıklayan hiyerarşisine bakıldığında, en alt basamakta bedensel ihtiyaçlarda, cinsel ihtiyaçların olduğu görülmektedir (Kilci,2018). Cinsellik kavramı, yaşamsal bir fonksiyon olarak açıklanmamakla birlikte, yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri vardır ve bireysel varlığın sürdürülmesinde rol oynamaktadır (Hasdemir, 2014). Doğumdan ölüme kadar devam eden ve insanın varoluşunun temel kaynağı olan cinselliği Dünya Sağlık Örgütü (2010); bedensel, duygusal, entelektüel ve sosyal yönlerin kişiliği, kişilerarası iletişimi ve aşkı zenginleştirici etkilerinin bileşiminden oluşması şeklinde açıklamaktadır (DSÖ, 2010). Cinsellik biyolojik boyutuyla bedensel rahatlama, psikolojik boyutuyla yakınlaşmayı, doyum ve bir olma gereksinimini, sosyal boyutuyla ise ilişkilerin gelişmesi, canlı hissetme ve kendini kanıtlama ile birlikte hayatın kalitesinin artmasını sağlar. Bu boyutlar ile birlikte cinsellik, biyopsikososyal çerçeve içinde değerlendirilmektedir (Tunç, 2005; Karakoyunlu, 2007; Ege ve arkadaşları 2010).

Dünya Sağlık Örgütü (2006) cinsel sağlığı, yalnızca hastalık ve sakatlık gibi durumların varlığı ile değil cinsellikle ilgili bedensel, zihinsel, sosyal ve emosyonel yönden bütün bir iyi olma hali olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda sağlıklı bir cinselliğin, zorlama, şiddetten ve ayrımcılıktan arınmış, saygılı bir yaklaşım ile güvenli cinsel deneyimlere sahip olması gerektiği belirtmektedir (DSÖ, 2006). Sağlıklı cinselliği tanımlamak için seçilen yöntem, normal dışı cinselliği tanımlamaktır ve normal dışı cinsellik sınırlarıyla, normal olanın sınırları belirlenmektedir. Tek bir normal cinsellik tanımı bulunmamakla beraber, kişiden kişiye göre değişkenlik göstermektedir ve normal tanımı kişinin kendi cinsel yaşamına özgü olacak şekilde belirlenmektedir. Normal dışı cinsellik tanımı içerisinde, kişinin kendine veya başkasına zarar veren cinsel davranışları, anksiyete ve suçluluk yaşanması, cinsel davranışların kontrol edilemeyen davranışlar şeklinde yaşanması yer alabilmektedir (Tunç, 2005).

İnsan cinselliğine yönelik bilimsel araştırmalar 20.yy'ın başlarına denk gelmektedir. 19.yy sonlarına doğru ‘‘Türlerin Gelişimi’’ teorisi ile Darwin, cinsel eylemlerin öneminin açıklamasına önemli bir katkıda bulunup (Aksöyek ve Canatar, 2015), Henry Avelock Ellis ve Sigmund Freud yapmış oldukları araştırmalarla Viktoryen çağda hastalık olarak görölen cinselliği farklı bir boyuta getirmiş ve insancinselliği ile ilgili bilimsel çalışmalar yapmışlardır (Yıldırım,2019). Aynı zamanda insan cinselliğine dair ilk detaylı araştırmayı Kinsey ve arkadaşları gerçekleştirmiştir. Araştırma içeriğinin, kadın/ erkek evliliklerini ve cinsel yaşamları üzerine olduğu bilinmektedir ve o dönemlere gelene kadar benzer şekilde sistemli şekilde ilerleyen ve kapsamlı araştırmalar olmadığı için bilim dünyasında büyük ses getirdiler. Ayrıca sadece bilim dünyası içinde değil, kişilerle yapılmış görüşmeler ile elde edilen cinsel davranış alışkanlıklarına dair bilgiler toplum tarafından da ilgi çekmiştir ve gizlenen değil, ölçülebilir bir kavram haline gelmiş bulunmaktaydı. Alfred Charles Kinsey, 1948'de Erkeklerde Cinsel Davranış ve beş sene sonra da Kadında Cinsel Davranış adlı, cinsel davranış ile ilgili istatistik ve derlemeleri kapsamında olan çalışmaları gerçekleştirmiştir. Kinsey ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar devamında, W.H.Masters ve V.E.Johnson 10 yıldan fazla süren ve çok sayıda gönüllü kadın ve erkek katılımcının bulunduğu laboratuvar ortamında cinselliğini inceleyip, analiz ettikleri çalışmalarının sonucunda bugün bilinen, insanın cinsel fizyolojisinin yapı taşının oluşmasına çok büyük katkı sağlamışlardır (Öztürk, 2008, akt. Rodoplu, 2019).

Kişilerin değerleri, duyguları, davranışları, sevdikleri ve sevmedikleri şeyler gibi, cinsellik kültürel faktörlerden de etkilenmektedir (Hasdemir, 2014). İnsanlığın ilk varlığından itibaren hep olan ve devam eden cinsellik, kültürden kültüre değişmekle kalmayıp, kişinin bazı yaşam dönemleri içinde de farklılıklar gösterebilmektedir (Fracher ve Kimmel, 1995; Gölge, 2005).

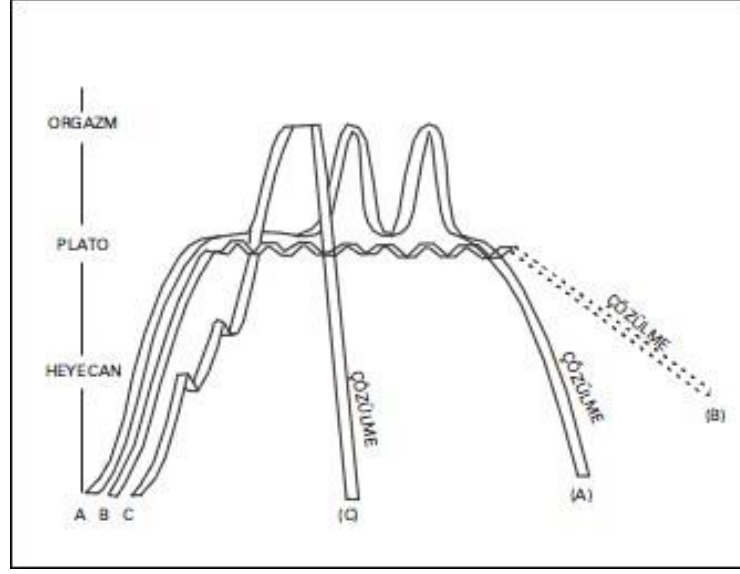
İncesu'ya göre cinsellik; çok merak edilen, çok yasaklanan, çok konuşulan hem de hiç konuşulmayan, çok bilindiği iddia edilen ama aslında çok az bilinen, bir yanda övünülen diğer yanda da aslında mahrem olması nedeniyle zorlu bir konudur (CETAD, 2008). Cinsellik, açık olmak, cinsel ilişki, toplumlarda genellikle kişiler arasında ve mahrem kavramlar olarak görölmektedir. Bu bakış açısı ile cinsellikle ilgili konuşmalar sınırlıdır, fakat aynı zamanda bu durum cinselliğin hiç yaşanmadığı anlamına da

gelmemektedir (Kilci,2018).

Cinsellik ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalardan biri, halkımızın cinselliğe dair dūřüncelerinin, bilgilerinin ve cinsellikle ilgili tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmış olan, 16 yař üstü ve 1537 kişinin yer aldığı araştırmadır. Bu araştırma sonucuna göre, kadınlarda cinsel bilgi düzeyi daha dūřükken, erkeklerin ise yanlış bilgilere sahip olduğu ve cinselliği arkadaş çevresinden, internetten yani “kulaktan dolma” bilgilerle yanlış kaynaklardan öğrendikleri görülmüştür (CETAD,2006a). Ayrıca erkek çocukları, kız çocuklarına göre cinsellik konusunda daha özgür yetiştirilmektedir ve kız çocukları baskı ve kontrol altında büyütülerek toplumsal rollere uygun, evlilik öncesi cinsel ilişki yaşama yasağı gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Akin ve Özvarış, 2003). Bu konuya dair yapılan bir çalışma ise ebelik bölümündeki öğrenciler ile yapılmış, %85’i evlilik öncesi cinsel ilişki deneyimini doğru bulmamış, fakat %44’ünün cinselliğin tabu olmaktan çıkmasını desteklemiştir (Evcili ve ark, 2013). Yine bu konuya dair bir çalışmayı Armutçu (2006), 2006 yılında gerçekteşirmiş ve “bekâret kadının namusunun simgesidir” yargısına kesinlikle katılanların oranını %67 olarak bulmuştur. Bu oran büyük şehirlerde %57 iken Doęu Anadolu Bölgesi’nde ise %89 şekindedir. Bu sonuçlardaki oranlar, toplumumuzda cinselliğe ve bekârete dair dūřüncelerde bölgelere göre farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Armutçu (2006)’nun yine bu çalışmasındaki başka bir sonuca göre evlilik öncesi cinsel ilişkinin bekârete zarar gelmeden yaşanmasını normal karşılayanlar %28 oranındayken, kadınların bozulan bekâret zararını diktirerek evlenmesine “biraz” ve “kesinlikle” olarak katılanların oranı ise %29 olarak bulunmuştur (Armutçu, 2006).

1.1.1. Kadınlarda Cinsel Yanıt Evreleri

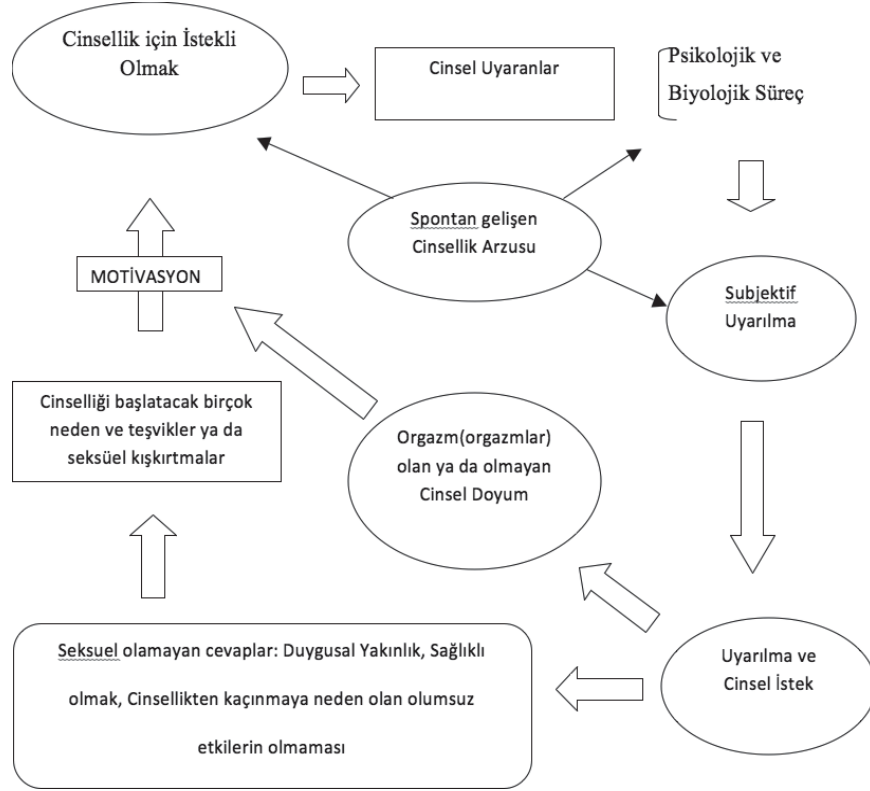
Normal cinsel işlevsellik; mental, nörolojik, vasküler ve endokrin sistemlerini kapsayan farklı organ sistemleri ile ilişkilidir (Karakoyunlu, 2007). Cinsel fonksiyon evrelerini açıklayan, cinsel yanıt döngüsünün bilinmesi cinsel sorunların doğru tanımlanmasını ve sınıflandırılmasını sağlamaktadır (Aydın, 2012).



Şekil 1. Kadında Cinsel Yanıt döngüsü

Kaynak: İncesu, 2004

Masters ve Johnson tarafından 1966 yılında yapılan araştırmalar ile bilim dünyasında insan cinselliği ve cinsel fizyolojiye dair bakış açısının değiştiği görülmektedir (Çavaş, 2008). Aynı zamanda Masters ve Johnson kadın ve erkek cinsel yanıtını kendi içinde dört evreye ayırmaktadır. Cinsel yanıt fizyolojisini sistematik olarak anlatan ve lineer bir model olan bu evreler sırasıyla; uyarılma evresi, plato evresi, orgazm evresi ve çözülme evresidir (Öztürk, 2008). Tanımlanan bu evrelere ek olarak oldukça önemli bir evre olan istek evresi, Kaplan tarafından tanımlanmıştır. Cinsel istek evresini diğer evrelerden farklı olarak nöroendokrin, psikolojik ve biyolojik olarak bir takım süreçler belirlemektedir (Çavaş, 2008).



Şekil 2. Basson'un Cinsel Yanıt Modeli

Kaynak: Esencan, Beji

Basson'un yukarıda yer alan cinsel yanıt modeline göre kadın, cinsel yanıt döngüsüne nötr olduğu durumda başlar, daha sonra cinsel ihtiyaçlarının farkına varıp cinsel uyarıyı değerlendirmeye alır ve cinsel yanıtı oluşturur, böylece cinsel olarak uyarılma gerçekleşmiş olur. Kadın böylelikle artık cinsel isteğinin farkındadır. Bu modele göre cinsel istek, kadının cinsel arzusunun bir sonucu, bir uyarıya cevap ya da muhtemelen cinsel gerilimi azaltmaya yönelik olabilir ve kadın artmış cinsel istek ve uyarılma evrelerinin sonucunda orgazm olabilir ya da olamayabilir. Basson bu yeni model ile cinsel yanıt döngüsü ile kadın cinselliğine farklı bir bakış getirmiştir ve cinsel isteği bir durum değil bir evre olarak görmeye yönlendirmiştir (Esencan, Beji). Bir kadının cinsel olarak uyarılmasını ya da cinselliği kabul etmesini etkileyen bazı nedenler; sevgiyi ifade etmek ve duygusal yakınlık hissetmek, fiziksel olarak zevk almak, partnerin memnuniyeti ve kendi sağlığını artırma arzusu şeklinde sayılabilmektedir. Bilinçli olarak biyolojik ve psikolojik faktörler tarafından etkilenen, cinsel uyarılara odaklanmak cinsel olarak istekli olmaya yol açar. Akıl yolu ile değerlendirilen bu durum subjektif bir cinsel uyarılma olmaktadır. Uyarılma devam ettiği sürece cinsel heyecan ve zevk yoğun bir

şekilde tetiklenir ve başlangıçta eksik olan cinsel istek, bu uyarılar sonucunda oluşur. Uyarılma bu şekilde devam ettiğinde, kadın bu uyarılara odaklı kaldığında ve ağrı gibi diğer bir sorun ile karşılaşmaz ise orgazm ya da orgazm olmadan gerçekleşen bir cinsel doyum yaşanması için tüm koşullar sağlanmış olur (Esencan, Beji).

CETAD (2006), ilişkilerinden memnun olan kadınların önemli bir cinsel işlev sorununa da genellikle yaşamadığını belirtmektedir (CETAD,2006; Kulak,2006). DSM tanı sistemine göre, tanı kriterleri ile en ilişkili olan ve önemli olan evreler istek, uyarılma ve orgazm evreleri olarak ifade edilmektedir (Aydın, 2012).

Cinsel fonksiyonu evreler ile açıklayan ve birçok cinsel sorunu daha iyi anlamamıza yardımcı olan kadınlarda cinsel yanıt evreleri aşağıda psikolojik ve fizyolojik gibi birçok açıdan açıklanmaktadır. Aşağıda DSM-4'e göre yanıt evreleri yer almaktadır.

Cinsel İstek Evresi: İstek evresi psikolojik açıdan diğer evrelerden bağımsız olarak işler, birçok farklı faktörden etkilenir ve cinselliği şekillendiren en önemli evredir. Cinsel istek seviyesi, çok düşük veya fanteziler gibi oldukça yüksek derecelere kadar geniş bir aralıkta olabilmektedir (CETAD, 2006; Karakoyunlu, 2007). Diğer evrelerden farklı olarak doğrudan fiziksel uyarılmaya ihtiyaç duyulmaz ve insanın psikososyal özelliklerinden fazlasıyla etkilenmektedir. İlk ve en önemli evrelerden biri olduğu için, diğer evreleri doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir (Çavaş, 2008).

Uyarılma Evresi: Bu evre parasempatik sinir sistemi ile oluşturulur. Erotik duygular ve vajinal ıslanmanın oluşmasıyla karakterize edilir. Uyarılma evresinin varlığı ilk olarak vajinal ıslanma görülmesiyle başlar ve bu durum cinsel uyarıcı algılandıktan sonraki 10-30 saniye içinde aktive olmaktadır (Karakoyunlu, 2007). Algılanan uyarı psikolojik ya da fiziksel olarak uygunsuz ise veya ara verilmişse, bu evre uzayabilir hatta kaybolduğu görülebilmektedir (Kapdağlı, 2009).

Kadınlarda bu evrede, genital organlar ve memelerde değişimler meydana gelmektedir. Klitoriste büyümeler ve vajinanın üçte ikisi genişleme gerçekleşir. Vajina duvarlarında oluşan transüda ve bartrolin bezleri, vajinadaki kayganlığı oluşmasını sağlamaktadır. Ayrıca bu evrede, memelerde kanlanma artışı olduğu için büyürler ve

meme uçları erekte hale gelir (Yılmaz,2020).

Plato Evresi: Cinsel uyarının devam ettirilmesi ve heyecanın artması ile plato evresi başlamaktadır. Haz duygusu ve cinsel gerilim orgazma ulaşınca dek devam eder.

Orgazm Evresi: Orgazm evresi, diğer evrelere göre daha kısa sürmekle beraber, cinsel hazın en yoğun hissedildiği evredir (İncesu, 2004). Bahsedilen bu süre ve yoğunluk bireysel farklılıklar göstermektedir (Çavaş, 2008; Kapdağlı, 2009). Orgazm, öznel olarak pelviste odaklanmış biçimde algılanır ve orgazm hissi özellikle klitoral bölge ve vajinada yoğunluk kazanır. Kadınlarda birden fazla orgazm oluşabilmektedir (Öztürk, 2008).

Çözülme Evresi: Cinsel yanıt döngüsünün son evresidir. Çözülme evresinde sempatik sinir sistemi devreye girmektedir ve kişi uyarılma öncesi duruma dönmektedir. Vajinada ıslanma tekrar olur, nefes alış verişi normale döner, kalp atım hızı yavaşlar. Kişide bu gibi istem dışı oluşan gevşeme ve rahatlama durumunda, kadınlar tekrar bir uyarı aldıklarında orgazm evresine girebilirler (Yılmaz, 2020).

1.2. Cinsel Doyum

İnsanları en rahatsız ve mutsuz hissettiren sağlık problemleri arasında olan cinsel doyumsuzluk, üst sıralarda yer almaktadır (İncesu, 2006). Tanım olarak cinsel doyum, bireyin cinsel ilişkiye dair sıklık, doyum, dokunma, kaçınma gibi bileşenlerinin olumlu ve olumsuz bir şekilde değerlendirilmesinden kaynaklanan subjektif cevaplar olarak açıklanmaktadır (Lawrance ve Byers, 1995 akt. Yıldırım, 2019). Cinsel doyum literatürde ise mutluluk düzeyi olarak açıklanmakla beraber biyolojik, toplumsal ve psikolojik açıdan bir bütün olarak değerlendirilmektedir (Collard, 2006). Cinsel doyumsuzluğun ve cinsellikle ilgili problemlerin çeşitli sebepleri olabilmektedir. Depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik sorunlar, iletişim kaybı ve güvensizlik gibi ilişki sorunları ve menopoz, felç, omurilik hasarları gibi bedensel sorunlar cinsel yaşamda karşılaşılan problemler arasında yer almaktadır (Crowe, 1995 akt. Beşikçi, 2019). İleri yaşlarda cinsel fonksiyonlar yavaşlamaya başlar ve menopozla beraber dolaşımdaki progesteron, östrojen ve testosteron düzeyleri düşerek cinsel istek sıklığında azalma, cinsel uyarılma ve orgazm problemleri görülebilir (Türegün, 2017). Ayrıca kişinin toplum içindeki ilişkileri, içinde bulunduğu yaşam koşulları ve kültür ortamı, cinsel yaşam öyküsü, yaşı

gibi değişik etkenlerin cinsel tatmin açısından bireysel farklılıkların doğmasında etkili olmaktadır (Aydın,1998).

Cinsel doyum; çiftler arası sorunları, sevilme duygusu ve duygusal yakınlık hissini etkileyen önemli bir yapı olarak açıklanmaktadır. (Mark ve Jozkowski, 2013; Renaud, Byers ve Pan, 1997). Cinsel tatmin ve cinsellik bütün romantik ilişkilerin önemli bir detayıdır (Fulbright, 2008). Cinsel doyum kavramı karşılıklı yaşanan yakın ilişkinin en temel unsurudur, çiftlerin cinsellik hakkındaki davranışları, düşünceleri, duyguları ve cinselliğe dair inançları tüm ilişkilerine yansımakla beraber ilişkinin genelindeki tutumu da etkilediği görülmektedir (Öztürk ve Arkar, 2014). Cinsel doyum; öz saygı, ilişkiye dair mutluluk düzeyi gibi etkenlerle birlikte ilişkinin devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır (Turan, 2013). Cinsel yaşamın ilişkiye olumlu etkileri dikkate alındığında, cinsel işlev bozukluğunun, ilişkiyi sekteye uğratma etkisinin de olduğu söylenebilir (Aydın, 1998; Rust ve Golombok, 1986 akt. Ük, 2019). İletişim, cinsellik kavramı konusunda önemli bir değişkendir ve cinsel doyum üzerinde de oldukça etkili olduğu görülmektedir (DSÖ, 2010). Cinselliğe dair beklentilerin açık bir şekilde dile getirilebilmesi için çiftlerin karşılıklı iletişim içinde olmaları gerekmektedir (Özgüven, 2000). Cinsellik, çiftlerin karşılıklı olarak duygu, düşünce ve beklentilerine saygı duymaları, bu konuda kendi isteklerini ve beklentilerini rahat bir şekilde ifade edebilmeleriyle en iyi şekilde yaşanmaktadır (Canel, 2012: 76). Ayrıca bu beklentilerin gerçekdışı olması, kişiyi cinsel açıdan memnun etmemekte ve bunun sonucunda kişinin, cinsel yaşamından doyum alamamasına sebep olmaktadır (Şahin ve Kayır, 2001).

Cinsel doyum kavramının evlilik hayatı ile de iç içe olduğu; evlilikteki sorunlarla başa çıkma, karşılıklı sorumluluk alma, huzurlu olma gibi bazı faktörlerin de cinsel doyuma etki ettiği görülmektedir (Gülsün ve ark., 2006). Evlilik yaşamında cinselliğin en önemli işlevi, zevkin ve hazzın oluşması, yakınlaşmanın olması ve karşılıklı paylaşılr olması ve derinleşmesi, günlük yaşama dair sorunlar ve ilişkinin zorlukları ile baş etmekte önemli bir kaynak oluşturması ve gerilimi azaltması olarak açıklanmaktadır (Öztürk ve Arkar, 2014).

1.2.1. Cinsel Doyumun Boyutları

1.2.1.1. İletişim

Çiftlerde görülen iletişim problemleri, karşılıklı paylaşımların ve birbirlerine olan bağlılıklarının azalmasına sebep olmakla birlikte, cinsel hayatlarındaki iletişimlerine de olumsuz etki etmektedir (Öztürk ve Arkar, 2014). Çiftlerin iyi bir iletişime sahip olmaları için, karşılıklı olarak kendilerini ifade etmek konusunda rahat olmaları gerekmektedir (Öztürk ve Arkar, 2014). En sık karşılaşılan durumlardan biri ise çiftlerin paylaşılmayan düşüncelerinin, isteklerinin ve endişelerinin tahmin edilmeye çalışılmasıdır. Çiftlerin konuşmaktan kaçındığı ve bunun yerine tahmini çıkarımlar üzerinden hareket ettiği ilişkilerde cinsel alandaki sıkıntıların arttığı görülmektedir. (Şahin ve Kayır, 2001, s.93-100). Aynı zamanda çözülemeyen iletişim problemleri, cinsel alandaki iletişim kaynaklı problemlerin daha da kökleşmesine sebep olabilmektedir (Kelly, Strassberg, Turner, 2006).

1.2.1.2. Kaçınma

Cinsel alanda kaçınma davranışı, tek bir cinsel davranıştan kaçınma şeklinde görülebileceği gibi cinsel ilişkiye dair her davranıştan kaçınma olarak da görülebilmektedir (Boyacıoğlu, 1999; Kırna, 2016). Kaçınma davranışı hem duygusal hem de düşünceler ilgili olabilmektedir. Cinsel problemler ve tedavileri ile ilgili yazılan kitaplarda cinsel isteksizlik, disparoni ve vajinismus gibi sorunlar ile birlikte ele alınmakta veya yaşanan bir cinsel taciz sonucu ortaya çıkması şeklinde görülmektedir, buna karşılık cinsel davranışlardan kaçınma ayrı bir şekilde değerlendirilebilir (Doğan, 2006: 192). Cinsel alanda görülen fobik kaçınma veya tiksinti gibi durumlar, bazen nevrotik süreçlerin belirtisi olarak görülmekte ve genel olarak sorunu yaşayan kişinin hissettiği cinsel tiksinti veya kaçınmanın, yaşadığı ilişkiye özel olduğu görülmektedir (Kaplan, 1987; Dönmez, 2018)

1.2.1.3. Sıklık

Yapılmış bazı çalışmaların sonucuna göre cinsel hayatı aktif olan ve cinsel doyumu yüksek olan kişilerin, daha az aktif olan ve cinsel doyum problemi yaşayan

kişilere göre uzun bir yaşam sürdükleri görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2008, s.496). Literatürde yapılan bazı çalışmalara göre cinsel doyumunu çeşitli faktörler neticesinde yeterince deneyimleyemeyen bireylerde cinsellikle ilgili eylemlerde bulunmama ve cinsellikle ilgili partnerleri ile iletişimde sorunlar beklenmektedir (Kilci,2018). Aynı zamanda benzer araştırmalar, yaşla beraber cinsellik yaşama sıklığının azaldığını desteklemektedir. Bunun başlıca sebeplerinden biri olarak östrojen ve testosteron hormonların azalması ile cinsel doyum düzeyinin daha düşük olduğu gösterilmektedir (Danacı, Oruç, Adıgüzel, Yıldırım ve Aydemir, 2003). Ayrıca çalışmalar anksiyete gibi psikolojik sorunların da cinsellik yaşama sıklığına etki ettiğini ifade etmektedir (Yılmaz,2018).

1.2.1.4. Doyum

İkili ilişkilerin en önemli etkenlerinden biri olan cinsel doyum, insan yaşamı boyunca doğumdan itibaren iki cinsiyeti de ölüme kadar etkileyen bir işlev olarak yer almaktadır (Ziyalar, 2000, s.54). Çiftlerin, ilişkiye dair mutluluk düzeyi, cinsel yaşamdan tatmin olma düzeylerine etki etmektedir (Sprecher ve Cate, 2004). Cinsel doyumsuzluğa depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik sorunlar, iletişim kaybı ve menopozla beraber progesteron, östrojen ve testosteron düzeyleri düşerek cinsel istekte azalma, felç, omurilik hasarları gibi bedensel sorunlar sebep olabilmektedir (Crowe, 1995). Byers (2005), eşlerin birbirlerine karşı sevgisiz olmaları ve duygusal olarak uzaklaşmaları, sorunlarını çözemiyor olmaları da cinsel tatminsizlikle ilişkili bulmuştur (Öztürk ve Arkar, 2014).

1.2.1.5. Dokunma

Cinsel uyum kavramı, çiftler arasındaki bağlılık, karşılıklı sevgi, iletişim, dokunma gibi birçok etkeni kapsayan duygu ve gereksinimler olarak açıklanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin 2008). Bireyin cinsel yaşamında kendileri veya başkalarıyla gerçekleştirdiği, tekrarlayan tutumlar ya da hareketler; cinsel davranışlar olarak açıklanmaktadır (Rodoplu,2019). Dokunmak, öpmek, sarılmak, bireylerin karşılıklı beğenisi, cinsel ilişkiden karşılıklı haz alma gibi cinsel davranışlar çiftler arasındaki yakınlığı artırmaktadır. Yapılmış birçok araştırma kadınlarda yakınlığın, cinsel doyuma olan etkisinin önemini vurgulamaktadır (Yıldırım, 2019).

1.2.1.6. Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçe Girme Bozukluğu

Cinsel organlarda-pelviste ağrı/içe girme bozukluğu tanısı Dsm-5 ile literatüre girmiştir ve önceki çalışmalarda vajinismus adıyla yer almaktadır. Dsm-5'e göre bir kişinin bu tanıyı alabilmesi için aşağıdaki maddelerden birinde (ya da daha çoğunda), sürekli ya da yineleyici olarak güçlük çekmenin varlığının, 6 aydır sürüyor olması ve klinik açıdan sıkıntıya sebep olması gerekmektedir;

1. Birleşme sırasında vajinaya girme.
2. Vajinaya girme ya da girme girişimleri sırasında vulvovajinada ya da pelviste belirgin ağrı duyma.
3. Vajinaya girme eyleminin gerçekleşeceği beklenirken ya da vajinaya girme sırasında ya da girilmesinden ötürü, vulvovajinada ya da pelviste ağrı duymayla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duyma.
4. Vajinaya girme girişimi sırasında pelvis tabanı kaslarını çok germe ya da sıkma.

Cinsel organlarda-pelviste ağrı/içe girme bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda, toplumun genelinde %1-6 olan oranın; cinsel işlev bozukluğu şikayetleri ile kliniklere olan başvurularda %5-17 olduğu görülmektedir (Türegün,2017). Aynı zamanda ülkemizdeki oranına bakıldığında % 43 ile 75.9 aralığında olup kadınlarında karşılaşılan cinsel sorunlarda ilk sırada yer aldığı görülmektedir (Konkan ve ark, 2012: 306). Yapılan diğer çalışmalara göre ise cinsel yaşama dair sıkıntılar nedeni ile kliniğe başvuran kadınların $\frac{3}{4}$ 'ü cinsel organlarda-pelviste ağrı/içe girme bozukluğu tanısı almaktadır (Öztürk ve Ulugahin 2008).

1.2.1.7. Kadında Orgazm Bozukluğu

Dsm-5 tanı kriterlerine göre, her cinsel etkinlikte ya da neredeyse her cinsel etkinlikte (yaklaşık % 75-100'ünde), (belirli durumlarda ya da yaygın ise her durumda) aşağıdaki belirtilerden birinin varlığı yaklaşık 6 aydır sürüyorsa ve klinik açıdan belirgin sıkıntıya neden oluyorsa kadında orgazm bozukluğu tanısı

konulabilmektedir;

- 1- Orgazmda belirgin gecikme, belirgin orgazm seyrekliği ya da yokluğu
- 2- Orgazm duyumlarının çok dűşűk yođunlukta olması

Tanı kriterleri ile beraber, kadınlarda yoğunluk, odak ve sűreç ile yeteri kadar uyarılmayı alıp, almadığı sorgulanabilir. Uyarılmaya karđı verilen psikolojik tepkiler ve deneyimler konusunda kadınların farklılıklar gűsterdiđi bilinmektedir, őrneđin daha őrnce orgazm olmamış bir kadın orgazmın ne olduğunu bilecek deneyime sahip olmayabilir.

İliřkilerde, duyguların karđılıklı olarak daha az gűsterildiđi durumlarda orgazm olamama durumunda artıř gűzlenmekle ve bu kiřilerin duygusal ve fiziksel yakınlıktan zevk aldıđı gűrűlmektedir (Őztűrk ve Arkar, 2014). Aynı zamanda kadınlarda cinsellikte ilgili travmatik őrkű, partner ile iletiřim sorunları, deđer yargıları, diđer psikolojik problemler ve bunlara eklenebilecek birçok etkenin de orgazm olmayı engellediđi gűrűlmektedir (İncesu, 2004).

Tűrkiye’de yapılmıř olan, 18-66 yař arasında ve farklı sosyokűltűrel bűlgelerden katılan 179 kadınlı gerçekteřirilmıř bir arařtırmada, orgazm sorununun %45.8 ve cinsel doyum yařamayan kadın oranının %38 olduđu bulunmuřtur (Çayan ve ark. , 2004).

1.3. Cinsel Mitler

Mit kavramı, ađızdan ađza, kulaktan kulađa dolařarak yayılan, çođu zaman kaynađı gerçekdiři olan ve toplumun hayal gűcű etkisiyle biçim deđiřtiren olađanűstű őrzellikler içerir (Uyar, 2015). Seks hakkında gerçek dıřı standartları ve katı beklentileri őrne çıkaran, yanlış yűnlendirilmıř inançlar, çarpıklıklar ve yanlış algılar olan cinsel mitler ise, cinsel açıdan yanlış bilgilenmenin ve bilgisizliđin kaynađıdır ve asılsız hurafelere dayanmaktadır. Cinsel mitler birçok cinsel probleme yol açabilmektedir (Kilci, 2018). Bu konuda ilk olarak, 1978 yılında Zilbergeld yaptıđı çalıřmada cinsel mitlerin, cinsel iřlev bozukluklarıyla iliřkisini ortaya koymuřtur (Zilbergeld, 1994). Gűnűműzde Zilbergeld ve arkadařları tarafından ortaya konan cinsel mitler dűnya űlkelerinin çođunda halen kabul gűrmektedir.

Değişik kültür ve toplumlarda bazı benzerlikler gösteren cinsel mitler, toplum içinde de kabul görebilmektedir. Buna örnek olarak, mastürbasyonun zararlı olduğu düşüncesini, bedene zarar vereceği ve partner ile ilişkiyi bozacağı inancı desteklenmektedir (Özmen, 1999; Kayır, 2001; Mutlu, 2009). Ayrıca cinsel mitler kültür ve toplumlar arasında farklılıklar göstermekle beraber, aynı kültür içinde bölgesel olarak farklılık da gösterebilmektedir. Cinsel yaşama dair yanlış inanışlar bireyler arasında; yaş, cinsiyet, eğitim, aile yapısı gibi birçok faktöre göre değişebilmektedir. Cinsel mitlerin en önemli hazırlayıcı etkenlerine bakıldığında ilk sıralarda, cinsellik konusunda eğitimin yetersiz olması, cinsel deneyim eksikliği ve muhafazakar bir ortamda büyüme göze çarpmaktadır. Bu etkenler sonucunda ortaya çıkan katı ve aynı zamanda kırılğan yapı, cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkması ve devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır (İncesu, 2004; Torun ve ark. , 2011 akt Aydın, 2012).

Toplumlar, bireyler büyüme sürecinden itibaren, içinde buldukları kültüre uygun olan kalıplaşmış kadın ve erkek davranışlarını, düşüncelerini ve yargılarını öğrenmeye başlarlar ve bu şekilde nesilden nesile aktarırlar (Uyar, 2015). Toplumlar yayılmış olan cinsel mitler, cinsel rollerin ortaya çıkışında önemli bir rol oynamaktadır. Kalıp yargılara, yanlış inanışlara ve cinsel rollere göre yetiştirilen kız ve erkek çocuklarında; yaşam biçimi, yönelim, beklentiler ve kavrayış biçimleri gibi birçok konuda ayrılıklar arttırılmış olmaktadır. Bu mitler erken yaşlarda yerleşmekle beraber çok hızlı bir şekilde yayılmaktadır ve cinsellik bu bilgiler ile yaşanmaktadır. (Keçe, 2015). Çift standartlı değer yargıları olan toplumlarda yetiştirilmiş bireylerin mitlere göre bir yaşayış benimsemeleri ve bunlardan etkilenmeleri beklenen bir durumdur. Kadın cinsel şemalarına bakıldığında “iyi kız” olmak, cinsel yaşamda pasif olmayı ve eşinin uyarmasını ve orgazma götürmesini beklemek anlamına gelmektedir. Bu kadınlar sevişme kavramından uzak dururlar, fantezi kurmayı ahlaksızlık olarak tanımlarlar, cinsellikten zevk almazlar ve “hafif kız” olmamak için bunları reddederler. Burada sözü geçen “iyi” kavramı ise, cinsel alanda sınırlayıcı ve işlevselliği bozan bir kavramdır. Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği'nin bu konuya ilişkin olarak hazırladığı dosyada çocukluk ve gençlik dönemlerinde kendini "iyi kız" olarak tanımlayan her 10 kadından 9'unun yetişkin hayatında orgazm olamadığı, içinde yetiştiği kültür gereği kadın cinsel rolünü benimsemiş bireylerin yaşadığı “iyi kız” sendromunun orgazm yaşamalarının önündeki en büyük engel olduğu belirtilmiştir (Uyar, 2015). Bu inanışların

çoğunlukla kadını küçümseyen, değersizleştiren bir yanı vardır. Kadını aşağılarken erkeği ve kadını birbirinden ayırır ve yabancılaştırır (CETAD, 2006).

CETAD'nin, 2006 yılında yapmış olduğu bir çalışmaya göre, cinsel konular hakkında bilgilenmenin ana kaynağı sıklıkla arkadaş çevresi, gazete, dergi gibi medya araçları, filmler ve pornografik materyallerdir (Aydın, 2012). Cinsel bilgi kaynaklarına dair yapılan ve sekiz yıl arayla verilerin değerlendirildiği bir araştırmada aileden bilgi alma 1,6 kat artarken, pornografik filmlerden bilgi almanın 2,9 kat arttığı bilinmektedir (Çetin ve ark, 2008). Ayrıca yapılan bir araştırmaya göre, kadınların %80,6'sı ve %73,4'ü bilgiye kitle iletişim araçlarından ulaşım sağlarken, kadınların %19,4'ü, erkeklerin ise %26,6'sı cinselliğe dair bilgiyi sağlık personelinde aldıklarını ifade etmişlerdir (Kısa ve arkadaşları, 2013). Yılmaz ve arkadaşları tarafından 2010 yılında gerçekleştirilen bir araştırmaya göre ise evli bireylerde cinselliğe dair bilginin, %41,7 arkadaş, %24 kitap-medya, %24,4 sağdıç, %3,8 aile olarak belirtilmektedir (Yılmaz ve arkadaşları, 2010). Bu kaynaklarda cinselliğe dair bilgilerin, genellikle abartılı, eksik ve/veya yanlış olduğu görülmektedir (Aydın, 2012). Hatalı şekilde aktarılan bu bilgiler, cinsel yaşamda ön yargılara yol açmakta ve pornografik yayınlar cinsel mitlerin kabul görmesini, pekişmesini sağlamaktadır (Aydın, 2012). Ülkemizde cinselliğe dair konular ailede, okulda ve toplum içinde rahatça konuşulamamaktadır ve cinsel eğitimin karşılanmasında, örgün eğitimin yetersiz kaldığı görülmektedir (Kilci, 2018). Sağlıklı bir cinsel bilgilendirme sağlanmadan da cinsel mitlerin, aktif bir cinsel yaşam ile kendiliğinden sönmesi görülse de, tamamen ortadan kalkması mümkün olmayabilir (kilci, 2018). Cinsel mitlerin kabulü ve cinselliğe dair ön yargı etkilerinin, bilimsel veriler ışığında, sosyo-kültürel düzeye uygun bir şekilde kişilere açıklanmasıyla ortadan kaldırılması sağlıklı ve işlevsel bir bilişsel yapılanma için ilk adımı sağlamış olacaktır (Aydın, 2012). Ayrıca cinsel mitler ve ön yargılara dair yapılan açıklamalar sadece cinsel sorunlar yaşayan bireyler için değil, bütün bireyler ve toplumsal olarak bilinçlenme görevi görmelidir. Partneri olan veya olmayan, yaş gözetmeksizin, cinsel sorun varlığı olan veya olmayan, cinsel hayatı aktif olan veya olmayan gibi ayrımlar cinsel mitlere çok etki etmemektedir ve her bireyde görülebilmektedir.

1.3.1. Cinsel Mitleri Etkileyen Faktörler

Cinselliğe yönelik tutumlar bölgeler arasında farklılıklar göstermektedir. Bu tutumların belirleyicilerine bakıldığında zaman zaman tarih, biyolojik etmenler, gelenek ve görenekler, ekonomik durum, sosyo-kültürel yapı gibi birçok etken göze çarpmaktadır. Cinsel mitler, kişilerin sadece cinselliğe yönelik tutumlarını değil, aynı zamanda düşünce ve davranışlarını etkilemektedir ve cinsel yaşam kalitesiyle doğrudan alakalıdır (Kilci, 2018). Bu etkenlerin yanı sıra ebeveynlerin eğitim düzeyi, ebeveynlerin cinselliğe karşı olan tutumları, cinsel ilişki deneyimi, yasalar ve inanç gibi başka faktörlerde cinselliğe dair bakış açısı, tutum ve davranışları etkilenmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2009 akt. Kilci, 2018). Cinsel mitlerin oluşumunu ve sürdürülmesini tetikleyen bazı faktörler aşağıda detaylandırılmıştır.

Yaşanılan Yer: Ülkemizde ilk cinsel deneyim yaşı diğer ülkelerle kıyaslandığında daha geç yaşlarda görülmektedir. Yapılan bir araştırma sonucuna göre kırsal kesimlerde kişiler, kentsel bölgede yaşayan kişilere göre daha tutucu bir yaşam sürdürmektedir (Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Merkezi, 2006). Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'nın (2013) yaptığı bir çalışmaya göre 25-49 yaş aralığındaki kadınlarda evlenme yaşı 20,4, Doğu ve Anadolu bölgelerinde daha düşük, Batı ve Kuzey bölgelerine doğru ise 21'in üzerinde olduğu bulunmuştur (Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Merkezi, 2006).

Aile Yapısı: Cinselliğin ebeveynler ile konuşulmaması, ailenin cinselliğe dair sert, kısıtlayıcı tutumu cinsel mitlerin oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Cinsel yaşamla ilgili bilgi arayışının arttığı ergenlik döneminde, bireyin ebeveynleri ile cinselliğe dair konuları konuşamadığı ve cinsel eğitimi eksik kaldığı zaman, bilgiyi güvenilir olmayan kaynaklardan edinmeye başlamaktadır (Eroğlu ve Gölbaşı, 2005). Cinsel bilgi kaynaklarıyla ilgili yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, kız çocuklarının bilgiyi arkadaş çevresinden edinirken, erkek çocuklarının ise bilgiyi pornografik yayın ve filmlerden edindiği saptanmıştır (Uğuz ve arkadaşları, 2004).

Cinsiyet: Cinselliğe dair bilgisizliğin sonucunda ortaya çıkan hatalı bilişsel şemaların, kadın ve erkeklerde farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Ataerkil görüşün baskın olduğu toplumlarda, kadınlara küçük yaştan itibaren cinselliğin işlevinin sadece

üreme olduğu ve partneri memnun etmek olduğu öğretilmektedir, kadınlar da çocuklarını aynı şekilde eğiterek bu bakış açısı nesilden nesile sürdürülmektedir (Ohl, 2007). Buna sebep olarak, cinselliğin kadına yakışmadığı, kadınların namuslarını koruması gerektiği ve cinsellikten doyum almanın erkeklere ait olduğuna dair inançlardan kaynaklandığı belirtilmektedir (Keçe, 2013). Ayrıca bahsedilen toplumlarda cinsel isteklerini dile getiren kadınlar, cinselliğini baskı altında yaşayıp, hafif ve ahlaksız olarak nitelendirilmektedir (Özmen, 1999). Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (2006), çocukluğunda ve gençliğinde “iyi kız” olarak tanımlanan yani cinsel yaşamla ilgili konuşmayan ve pasif olan 10 kadından 9’unun orgazm olmada sorun yaşadığını belirtmektedir (Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, 2006). Türk ailelerinde yaygın olan diğer bir gelenek ise evlenecek olan kadın bireyin bakire olmasının önemidir. Kadın bakire olduğunu kanıtlamak zorunda kalmaktadır ve bu gelenek bilgi ve deneyimi olmayan çiftlerde, ilk ilişkide anksiyete düzeyini arttırmaktadır (Kilci, 2018). Benzer bir başka gelenek ise evlilik öncesinde verilen yanlış ve abartılı bilgilerdir. Bu bilgiler, cinsel birleşmenin şiddetli ağrı içermesi, birkaç gün süren hastalıkları yol açması gibi inanışları içermektedir (Kabakçı ve Batur, 2003). 2005 yılında Basson ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışma sonucuna göre, kadınların çoğunda cinsellik ve evlilik öncesi cinsel yaşama karşı olumsuz düşünceler bulunmuştur (Basson ve arkadaşları 2005). Cinsel yaşama dair yanlış inanışlar, gerçeği yansıtmayan bilgi kaynaklarından bilgi edinmek, cinsel yaşama dair olumsuz tutumlar gibi birçok faktör cinsel işlev bozukluklarının oluşmasında rol oynamaktadır (Kabakçı ve Batur, 2003; Revicky ve ark, 2006).

Yaş: Çocukluk çağından itibaren cinselliğe dair öğrenim başlar ve yaşam boyunca devam eder. Yaş aralığı değiştikçe, farklı cinsel mitlere inançlar gözlenmektedir (Kilci,2018). Yetişkin dönemde ise bilgi kaynağı olarak deneyimler ön plana çıkmaktadır. Yapılan bir araştırmada öğrencilere cinsel bilgi kaynakları sorulduğunda, %58,8’i okuldaki derslerden, arkadaş çevresinden, %15,7’si kitap ve yazılı materyallerden, %13,9’u ve %11,6’sı internetten cevaplarını vermişlerdir (Apay ve arkadaşları, 2013).

Ülkemizde yapılmış olan bir diğer çalışmaya göre bekaret konusundaki tutucu tavır yaş ile artmaktadır (CETAD, 2006). Diğer bir bakışı açısı ise ileri yaşlarda cinselliğin doğal karşılanmaması durumudur. Buna örnek olarak menopoza giren kadınların cinsel aktivelerinin son bulduğu görüşüdür ve bu görüşe inanan bir erkek eşiyile

sevişme isteği konusunda daha çekingen davranmaktadır (CETAD, 2006a).

Eğitim: Günümüze kadar yapılmış olan birçok araştırma sonucuna göre, cinsel mitler ve eğitim arasında anlamlı bir ilişki vardır (CETAD, 2006a; Mutlu, 2009; Torun, Torun ve Özaydın, 2011; Uyar, 2015; Bozkurt, 2016). Cinsellikle ilgili ilk bilgi ve eğitim ailede başlamaktadır. Cinsellik kavramının aile tarafından ayıp ya da yasak olarak görülmesi ve konuşmaktan kaçınılması, bireyin aileden cinsel eğitimi alamamasına sebep olmaktadır. Diğer eğitim kaynağı olan okula bakıldığında, ilkokulda öğrencilere cinsel konularda ve üreme konusunda bilgi verilmemektedir. Bu bilgiler ortaokulda öğrencilere verilmeye başlanır ancak cinsel sağlık konusunda verilen bu bilgiler de yetersiz kalmaktadır (Kilci, 2018). Lise eğitim dönemine bakıldığında cinselliğe dair bilgiler daha çok anatomi ve fizyolojiyi içeren bilgilerdir. Eğitim müfredatlarına bakıldığında hem lise hem de üniversitelerde cinsel sağlık ve üremeye dair bilgiler verilse de, cinsel mitler konusunda herhangi bir bilgi bulunmamaktadır (CETAD, 2006a). Okul eğitimi içerisinde cinsel mitlere dair bir bilgilendirme bulunmasa da, eğitim düzeyi arttıkça, cinsel mitlere inanç düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Bunun sebebi olarak eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin ihtiyacı olan bilgilere daha kolay ulaştığı gösterilebilmektedir (Kısa ve ark, 2013).

Din: Toplumların kendine özgü dini inanışları, cinsel davranış ve cinselliğe dair tutumları oldukça etkileyebilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2009). Buna örnek olarak Katolik kilisesi olmak üzere Ortodoks ve Protestan kiliseleri cinsel içerikli filmler izlemek gibi davranışlar “*Şeytan'ın Hristiyan ruhunu ayartması*” olarak algılanmaktadır. Ülkemizde ve bazı ülkelerde anal ve oral sekse karşı kanunlar yer almaktadır ve bu kanunlar Orta Çağ'da yasa dışı ilan edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2009). Örneğin; evli bireylerde, kadın kocası tarafından anal seks yapmaya zorlanıyorsa, boşanma hakkına sahiptir.

Cinsel Deneyim: Cinsel deneyim yaşanması ile cinsel mitlerin sönmesi arasında bağlantı olduğu bilinmektedir (Kilci, 2018). Yaşan ve Gürgen (2004)'nin yaptıkları araştırma, cinsel deneyimin az da olsa cinsel mitlerin sönmesine neden olabileceği, ancak çoğu cinsel mit inancının devam ettiği sonucu ile bu görüşü desteklemektedir (Yaşan ve Gürgen, 2004). Cinsel deneyime sahip olmayan bireyler, cinselliğe dair hayal kurmanın kötü bir şey olduğu inancı ile suçluluk ve endişe duyabilirler. Buna karşılık olarak, cinsel

hayaller kurmak doğal ve yaygındır. Ayrıca kadınların cinsel yaşamda aktif rol alması hem kendisinin hem de partnerinin memnuniyetini arttırdığı bilinmektedir (Özmen, 1999).

Yasalar: Toplumlarda bireylerin sosyal davranışlarını yönlendiren bazı değerler vardır ve bu değerler yasalar ile şekillenmektedir. Ülkelerde cinselliğe dair davranışlar belli konularda sınırlandırılmıştır. Belarus, Kıbrıs, Romanya gibi ve sayılabilecek bazı ülkelerde eşcinsel veya biseksüel yönelimler yasa dışıdır. Hollanda, İsveç, Danimarka ve Ukrayna gibi ülkelerde de yasalar bu tür yönelimler olan insanların haklarını korumaktadır. Türkiye’de yasalara baktığımız zaman, bireyleri cinsel taciz gibi durumlardan (çocuklara ilgi duyma, tecavüz, ensest) koruyacak biçimde tasarlandığı görülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2009).

1.4. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon kelimesi Türkçe Tıp Dili Kılavuzunda (2007) “derin düşünme; geviş getirme” olarak açıklanmaktadır ve etimolojik olarak Latince “Rumen” (geviş getiren hayvanın ilk mideciği) kelimesinden gelmektedir (Danner, 2014). Batı kökenli dillerde, 16. yüzyıldan itibaren kullanılan ruminasyon kelimesi, tekrarlayıcı şekilde sebeplere ilişkin düşüncelerin zihinde dönüp durması anlamında kullanılmaktadır (Kurtoğlu, 2019) Ruminasyon, literatürde ilk kez 1960 yılında, Ingram tarafından obsesif-kompulsif bozukluk ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılmış ve zaman içerisinde, “zihinsel geviş getirmek” şeklinde ifade edilmeye başlanmıştır (Merriam-Webster, 2010 akt. Karatepe, 2010: 6). 1970’li yıllara gelindiğinde ise post-travmatik stres bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacılar zorlayıcı/girici ruminasyon terimini “istemsiz bir biçimde ortaya çıkan, kişinin sürdürmekte olduğu eylemlerini engelleyen, çoğunlukla geçici, kontrol edilmesi zor ve bastırmak için zorlu bir çaba gerektiren tekrarlayıcı düşünceler” olarak tanımlamışlardır (Clark, Rhyno, 2005, 1-30. Akt. Karatepe, 2010: 6). 1990’lı yıllara kadar anksiyete bozuklukları ve obsesif-kompulsif bozukluk araştırmalarında kullanılan ruminasyon kavramı, 1991 yılında ilk kez Nolen-Hoeksama tarafından geliştirilmiş depresyon kuramında Depresyonun Tepki Stilleri Teorisi ile yeniden tanımlanmıştır ve Nolen-Hoeksama ruminasyon kavramını “depresyonun belirtileri, olası sebep ve sonuçları hakkında edilgen ve tekrarlayıcı bir düşünme biçimi” olarak belirttiği görülmektedir (Nolen-Hoeksama, 1991: 569).

İnsanlar kendilerine sıkıntı veren bir durumla karşılaştıklarında, ruh hallerine farklı yollarla karşılık verebilmektedirler (Nolen-Hoeksema,1991). Bununla birlikte ruminatif düşünme eğilime sahip kişilerin; harekete geçmek yerine, içinde buldukları karamsar duygu durumunu ve bu durumun olası neden ve sonuçlarını tekrarlayıcı bir şekilde düşünüp durdukları ifade edilmektedir (NolenHoeksema ve Morrow, 1991; akt: Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999). Ayrıca ruminatif düşünme biçimine eğilimli kişiler, sorunlarının sebebini anlamak ve bunlara çözüm bulmak için ruminasyonları sorunlarla başa çıkmada bir strateji olarak kullanırlar. Ruminasyonlar, kişilerin sorunlara işlevsel çözümler üretmesini ve aktif bir şekilde harekete geçmesini engelleyen zarar verici bir süreç olarak görülmektedir. Ruminasyon döngüsünün başlamasında, kişinin ulaşılmak istenilen durum ile bu duruma ulaşmak için gösterdiği ilerleme arasındaki tutarsızlığın rolü olduğu belirtilmektedir. Bunun sonucunda sonucunda, sistem tutarsızlığı ortadan kaldırmaya yönelik baş etme stratejilerini araştırmaya başlamaktadır (İpek Armutlu, 2019). Bu düşünce biçimine sahip kişiler, kendilerine güvenemeyen, çözüme yönelik harekete geçme konusunda isteksiz ve problem çözme noktasında daha olumsuz olmaktadır (Lyubomirsky vd. , 1999: 1058). Ruminatif düşüncelerin temasına bakıldığında bireylerin kendini suçladığı ya da durumu felaklettiirdiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Özellikle stres altındaki deneyimlere karşı verilen bu tepki, genellikle stresle baş etmeyi güçleştirirken, başta depresif duygudurum olmak üzere birçok psikolojik probleme yol açabilmektedir (Treyner vd, 2003, 27(3), 247-259, s.249 akt. Özge Elma, 2018). Ruminatif düşünce biçimine sahip bireylerin, “ Neden bu olayı ben yaşadım?”, “ Neden Mutsuz hissediyorum?” , “ Niçin bu kadar karamsarı?” , “ Hep aynı olumsuz tepkiyle karşılaşıyorum.”, “ Bu sorunlarla baş edemiyorum.”, “ Niye hep kaybediyorum?” şeklindeki ifadeleri sıklıkla zihinlerinde tekrar ettikleri görülebilmektedir. Ruminasyona dair yapılmış olan tanımlamalardaki olumsuz sonuçlarına rağmen ruminatif düşünce biçiminin benimsenmesinin altında yatan motivasyon araştırıldığında; ruminasyonların anlamayı, problem çözme yeteneğini ve içgörüyü geliştirdiğine dair bireylerin oluşturduğu inançların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Watkins ve Baracaia, 2001).

Ruminasyona yatkın olan bireyler için belirsizliğin caydırıcı olduğu, bu kişilerin

belirsiz durumlarla ilişkili olan olumsuz duyguları azaltmaya yönelik aktif bir şekilde harekete geçmek yerine ruminatif düşünce biçimini sürdürdükleri belirtilmektedir (Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema, 2003). Kişilerin belirsizliği yansıtan ruminasyonlarına bakıldığında, var olan durumu kontrol edip edemeyeceklerine dair tekrarlayıcı düşünce içeriklerinin olduğu görülmüştür (Nolen-Hoeksema, 2000). Buna göre de ruminatif düşünceler, belirsizlik tahammülsüzlüğü ile ilişkili sıkıntılarla, işlevsel olmayan bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Liao ve Wei, 2011).

Watkin (2008), ruminasyonun sadece bireyin yaşamış olduğu kaygı ya da stres yaratan olaylar ile ilgili olmadığını, aynı zamanda bu düşüncelerin tüm insanlarda görülebilen genel yaşantıları hakkında tekrarlayıcı ve süreğen düşünceler olduğunu belirtmiştir ve bu ifadesiyle, ruminasyonların bir psikopatolojisi olmayan kişilerde de olabileceğini belirtmiştir (Watkins, 2008: 163). Bu tekrarlayan ve zorlayıcı düşüncelerin, klinik olmayan örneklerde de sıklıkla görüldüğü ve çalışıldığı (Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Papageorgiou, 2006), normal örneklerdeki bireylerin %80-99’unda zorlayıcı düşüncelerin oluştuğu (Freeston ve diğerleri, 1991) ifade edilmektedir.

1.4.1. Ruminasyon İle İlgili Kuramlar

1.4.1.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Yaptığı çalışmalar ile Tepki Biçimleri Kuramı’nı oluşturan Nolen-Hoeksema (1991: 569) ruminasyon kavramını depresif ruh durumuna karşı verilen ve kişiye problem çözmesinde yarar sağlamayan bir tepki biçimi olarak ifade etmektedir. Tepki biçimleri kuramına göre ruminasyon, depresif duygulara verilen uyum bozucu bir tepki olmasının yanı sıra söz konusu duyguların devam etmesinde ve şiddetlenmesinde etkili bir unsur olarak belirtilmektedir (Önal, 2014:s.47). Kurama göre ruminatif düşünceler, depresyonun belirtilerini daha da belirgin hale getirmekte ve kişinin depresyonda kalma süresini ise uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema,1991, 4, 569-582, s.571). Ayrıca bu bireylerin, problemlerine işlevsel çözümler bulsalar bile bu çözümlerin işlevselliğine dair inançların düşük olduğu belirtilmektedir (Ward vd., 2003:105). Aynı zamanda olayların olumsuz yönlerine odaklanan kişilerin, karamsar duygudurumları daha uzun süre deneyimledikleri belirtilmektedir (Lyubomirsky ve Nolen Hoeksema, 1993:340). Tepki biçimleri kuramına göre “Enkaz gibiyim.”, “Başa çıkamayacağım” gibi düşünce şekilleri

bireylerin yararlı çözüm yolları bulmalarına engel olmakta ya da kısır döngü şeklinde bu düşüncelerle uğraşmalarına sebep olabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Tepki Biçimleri Kuramı'na göre ruminasyon, olumsuz düşünce, sorunlarla mücadele etme yeteneğinde azalma, davranış tutumlarında azalma ve sosyal destekte azalma bileşenleri ile depresyon ve stresi aktive etmekte, şiddetlendirmekte ve sürdürmektedir (15- Nolen-Hoeksema, 2004, s.107- 108; Elma,2018).

- Olumsuz Düşünce: Ruminatif düşünce biçimine sahip kişiler depresif durumun etkisiyle, negatif düşünce ve anların kullanımıyla birlikte olumsuz bir yapı oluşturmaktadır.
- Sorunlarla Baş Etme Yeteneğinde Azalma: Ruminatif düşünce yapısına sahip bireylerde genellikle olayların devamlılığı hakkındaki olumsuz ruh hali, işlevsel olarak problem çözme konusunda da kötümser olmalarına sebep olmaktadır. Bu durum sonucunda ise problemlerle baş etme yeteneklerinde azalma görülmektedir.
- Davranışsal Tutumlarda Azalma: Problemlerine ve kendilerine odaklanan kişilerde, aktivitelerde isteksizlik ve düşük motivasyon gözlenmesinde ruminasyonun da önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir.
- Sosyal Destekte Azalma: Tekrarlayan ve zorlayıcı düşünce yapısına sahip bireylerin, sosyal yaşamda kişilerarası ilişkilerinde de gözle görülür problemler olduğu belirtilmektedir.

1.4.1.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Teorisi

Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı, Tepki Biçimleri Kuramı'na alternatif olarak geliştirilmiştir ve ruminatif düşünce biçimlerinin kişiye zarar veren yönlerine odaklanmaktadır (Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000). Bu kuram, Conway ve arkadaşlarının (2000) tarafından, depresyon ve depresyona bilişsel yatkınlık konularındaki çalışmaları sonucunda ortaya konulmuş bir modeldir. Bireyin şu andaki üzüntüsü ve bu üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili olarak tekrarlayıcı düşünceler olarak ifade edilmektedir (Conway vd. , 2000: 404). Bu düşünceler, amaca yönelik değildir, kişinin olumsuz duygularının geçmişi, doğası ile ilgilidir ve mevcut sorunlara işlevsel

çözümler bulunmasına yönelik yarar sağlamadıkları ifade edilmektedir (Yapan, 2018). Olumsuz içeriğe sahip olması ve işlevsel problem çözümü konusunda bireye yardımcı olmayan, girici özelliklere sahip olan ruminasyonlar, bu yaklaşımda kişinin tek başına yürüttüğü eylemlerdir ve tepki stilleri kuramından bu yönüyle ayrılmaktadır (Yapan, 2018). Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı'na göre, içsel bir süreç olarak tekrarlayan ve zorlayıcı bu düşüncelerin, sosyal olarak paylaşılmayacağı belirtilmektedir (Conway vd. , 2000: 405). Conway ve arkadaşları (2000), ruminatif düşünce biçimine sahip olan kişilerin, ruminasyon yapma skorları ile imajinasyon (hayal gücü) yapma skorlarının doğru orantıya sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu kişilerin daha hızlı bir şekilde hayale daldıkları, kendi duygu ve düşüncelerine daha fazla odaklandıkları belirtilmektedir (Convey vd. , 2000: 422).

1.4.1.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon

Strese tepki olarak ruminasyon kuramı, Alloy ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre ruminasyon; kişilerin stresli yaşam olayları sonrasında, bu durumla ilgili olumsuz çıkarımlar üzerine tekrarlayıcı olarak düşünme ve durum ile baş etmeyi sağlayan tepkiler olarak görülmektedir (Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose, Robinson ve Lapkin, 2000). Kurama göre, kişilerin stres yaratan olayları tekrarlayıcı şekilde düşünerek baş etme çabası, işlevsel çözüm yollarına ulaşmasını zorlaştırmaktadır. Bu tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünceler, strese tepki olarak ruminasyon kuramına göre; kişinin içinde bulunduğu depresif ruh halinin başlamasından önce var olmaktadır.

1.4.1.4. Hedefe İlerleme Kuramı

Kişilerin geçmiş zaman, şu an ya da herhangi bir gelecek zamanda olan hedefleri için, tekrarlayıcı olarak olumlu veya olumsuz biçimde hedeflerine ilerleme ve ulaşma ile ilgili düşüncelerine odaklanmasını açıklayan bu kuram Martin ve Tesser (1996) tarafından oluşturulmuştur. Kuram, odaklanılan hedef hakkında tatmin edici bir ilerleme olmadığı durumlarda ortaya çıkan ruminasyonların, sadece depresif ruh halinde verilen bir tepki olarak görülmediğini de belirtmektedir (Martin ve Tesser, 1996: 7; Smith ve Alloy, 2009: 2). Martin ve Tesser (1996), hedefe yönelik tekrarlayıcı ve zorlayıcı

düşüncelerin olması için, odaklanılan hedefin bireye göre yüksek standartlarda olması gerektiği ifade etmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Bu kuram ayrıca Martin ve Tesser tarafından tamamlanmamış hedeflerin, ulaşılmış ve tamamlanmış hedeflere göre hafızamızda daha fazla yer tutması ile ifade edilen Zeigarnik etkisi (1938) şeklinde açıklanmaktadır (Zeigarnik, 1938 ve Martin ve Tesser, 1996). Kuram, ruminatif düşüncelerin kişiye hedefe yönelik kaynaklar bulmasına yardımcı olarak, daha işlevsel problem çözme becerileri artırması ile bir öz-düzenleme şeklinde de görülmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008: 415). Hedefe ilerleme kuramına göre kişi, hedefine ulaştığında, odaklanılan hedefe dair ilerlemeye devam ettiğinde ya da hedefinden vazgeçtiğinde tekrarlayıcı düşünceleri son bulmaktadır (Martin, Shairara ve Startup, 2004: 155).

1.4.1.5. Benlik Düzenleyici/ Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Kişiler, başa çıkmakta zorlanılan ya da tehdit olarak algılanan herhangi durumla karşılaştığında, zihinleri bu durum karşısında düşüncelerini ve duygularını nasıl değiştirebileceği ve nasıl hissetmesi gerektiğine dair ya da daha sonra benzer bir olay yaşama durumuna karşı kendini nasıl koruyabileceği ile ilgili sorulara yanıt aramaya başlar (Matthews ve Wells, 2004: 130-131). Ruminatif düşünceleri işlevsel olmayan süreçler olarak açıklayan bu kuramı, Wells ve Matthews (1996) geliştirilmiştir. Bu kuram, Beck'in Şema modelini merkeze alarak emosyonel bozuklukların bilişsel modelini açıklamak amacıyla ortaya çıkarılmıştır (Wells ve Matthews, 1996: 881). Kuram, ruminatif düşüncelerin, obsesif-kompulsif bozukluk ve kaygı bozuklukları çalışmaları sonucunda geliştiğini belirtmekte ve ruminatif düşüncüyü, endişenin bir alt kategorisi olarak ifade etmektedir (Matthews ve Wells, 2004-130-135; Wells ve Matthews, 1994: 882-883). Endişe kavramı ise, sonucun belirsiz olduğu fakat olumsuz sonuçların da olabilme ihtimali olduğu durumlarda, problemin çözümüne dair zihinsel olarak sürekli uğraş şeklinde ifade edilmektedir (Borkovec ve ark. 1983, sf. 10). Bu kuramına göre, ruminatif düşünceler kişinin olağan durumu ve istenilen durum arasındaki çelişki ile bir başa çıkma girişimi olarak ortaya çıkar ve direkt olarak hedefe yönelik değil, kendilikle ilgili bilgilerin işlenmesine odaklı olduğu belirtilmektedir (Matthews ve Wells, 2004:131). Ayrıca bu kurama göre, ruminasyonların kısa vadede olası tehditler, kayıplar ve olumsuz benlik inançları hakkında farkındalığın korunmasına da neden olabileceği

belirtilmektedir.

1.4.1.6. Olay Sonrası Ruminasyon Kuramı

Olay sonrası ruminasyon kuramına göre ruminatif düşünceler, yaşanan çeşitli olaylar sonrasında, olaya dair detayları tekrarlayıcı bir şekilde düşünme ve olay anındaki kendilerine dair olumsuz algıları hakkındaki düşünceler ile ifade dilmektedir (Kashdan ve Roberts, 2007). Yapılan bazı çalışmalarda, sosyal kaygıya sahip kişilerde daha fazla ruminatif düşünce eğilimi görülmektedir (Kashdan ve Roberts, 2007).

1.4.1.7. Çok Boyutlu Ruminasyon Modeli

Bu kurama göre ruminasyonlar 3 boyuta ayrılmaktadır. Bunlar; anlam araştıran duygu-odaklı ve araçsal şeklindedir.

Anlam araştıran ruminasyonlar boyutu, psikopatolojik bir yapıya sahiptir ve duygu durumunun olumlu yönde değişimini zorlaştırdığı düşünülmektedir.

Duygu-odaklı ruminasyonların psikopatolojik bir yapıya sahip olduğu ve olumsuz duygudurumu ile başa çıkmayı zorlaştıran bir düşünme biçimi olduğu belirtilmektedir.

Son olarak araçsal ruminasyonların ise psikopatolojik yapıda olmayan ve çözüm odaklı, işlevsel düşünce biçimleri olduğu ifade edilmektedir (Armutlu, 2019).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Evreni ve Örneklem

Bu araştırma 18- 55 yaş aralığında olmak üzere 386 kadın birey ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmada internet üzerinden seçkisiz atama yöntemi kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisini incelemek ve bu değişkenlerin demografik bilgilerle ilişkilerinin incelenmesine yönelik olarak, katılımcılara dört anket formları uygulanmıştır. Kullanılan ölçekler; Demografik bilgi formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin kadın formu (Tuğrul ve arkadaşları, 1993), Cinsel Mitler Ölçeği (Gölbaşı ve arkadaşları, 2016) ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (Karatepe, 2010) şeklindedir.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katkıda bulunan kadın katılımcılara, demografik özelliklerin belirlenmesi amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan, demografik bilgi formu verilmiştir. Formda; yaş, cinsel yönelim, doğum yeri, şu an yaşanılan yer, eğitim durumu, medeni hal, çocuk varlığı durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu, hali hazırda aktif cinsel yaşam, cinsel bilgi edinme kaynakları, kişinin kendi cinsel yaşamını nasıl değerlendirdiği ve cinsel sorun yaşama durumunda başvurulan yere dair bilgilere yönelik sorular yer almaktadır.

2.2.2. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği- Kadın Formu (GRCDÖ)

Kadınlarda cinsel doyum değişkenini ölçmek amacıyla, Golombok ve Rust (1986) tarafından geliştirilen ve Tuğrul ve arkadaşları (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Golombok- Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin sadece yirmi sekiz sorudan oluşan kadın formu uygulanmıştır. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı kadınlarda .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, genellikle cinsel ilişkilerin niteliğini ve cinsel fonksiyon bozuklukları değerlendirmek amacıyla kullanılır. Ayrıca

ölçek, 5’li Likert ölçeği şeklinde sorulup “0”= “Hiçbir Zaman”, “4”=”Her Zaman” olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin alt boyutları kaçınma, doyum, iletişim, dokunma ilişki sıklığı, vajinismus ve orgazm bozukluğu olarak yediye ayrılmaktadır. Olumsuz yapıdaki bazı sorular tersine puanlanmaktadır, bu sorular kadın formunda 2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 25, 26, 27 ve 28’dir. Alt boyutlara göre sorular; sıklık (3,5), iletişim (2,16), doyum (5,10,18,22), kaçınma (7,13,20,23), dokunma (9,12,19,25), vajinismus (6,11,17,24), orgazm bozukluğu (anorgazmi) (8,14,21,28) şeklindedir.

2.2.3. Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ)

Gölbaşı, Evcili, Eroğlu ve Bircan tarafından (2016) bireylerin cinsel mitlere sahip olma durumlarını belirlemeye yönelik geliştirilmiş bir ölçektir. Toplam Cronbach alfa katsayısı 0.91’dir. Ölçeğin 28 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, "1=Asla Katılmıyorum", "5=Kesinlikle Katılıyorum" cevaplarından birinin işaretlenmesi şeklinde hazırlanmıştır. Cinsel mitler ölçeği sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar ve boyutlara ait sorular; toplumsal cinsiyet (1,2,3,4,5,6), cinsel yönelim (7,8,9,10,11), yaş ve cinsellik (12,13,14,15), cinsel davranış (16,17,18), mastürbasyon (19,20), cinsel şiddet (21,22,23,24), cinsel ilişki (25,26), cinsel doyum (27,28) şeklindedir.

2.2.4. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ)

Bu ölçek 2009’da Jay K. Brinker ve David J.A. Dozois tarafından geliştirilmiştir ve Türkçe’ye uyarlaması 2010 yılında Hasan Turan Karatepe tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi yedili puanlama sistemine şeklinde hazırlanmıştır. Ölçeğin özgün çalışmasında iç-tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.92 olup, Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı 0.907 olarak saptanmıştır. Katılımcılardan, kendilerini tarif etmeleri için sorulara, 1 “hiç” ve 7 “çok iyi” aralığındaki puanlardan birini seçerek cevaplandırmaları istenmiştir. Ruminatif düşünce biçimi ölçeği, kişinin o anki duygu durumunu hesaba katmadan genel düşünce eğilimini değerlendirmeye çalışır ve ruminatif düşünceyi tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen, girici ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak ele alırken, maddelerde de katılımcılardaki bu özellikleri araştırmaktadır.

2.3. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada, amaca uygun olarak katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımını belirlemek için yüzde-frekans analizi uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek için gerekli analizleri yapmadan önce bazı varsayımların kontrolü sağlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle, ölçeklerden elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. Verilere göre çarpıklık katsayısının ± 3 'ten, basıklık katsayısının ± 10 'dan küçük olması normal dağılım varsayımının karşılandığını işaret etmektedir (Kline, 2011). Elde edilen veriler için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları belirtilen aralıkta yer almıştır ve Tablo 1'te özetlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, Glombok-Rust Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminatif Düşünce Biçimi ölçeklerinden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermiştir. Bu doğrultuda da, parametrik analiz teknikleri kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Ölçekler	Değişkenler	Min	Maks	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	SH	Değer	SH
Cinsel mitler	Toplumsal Cinsiyet	6	29	12,65	4,89	0,69	0,12	-0,10	0,25
	Cinsel Yönelim	5	25	7,45	2,72	1,46	0,12	4,03	0,25
	Yaş ve Cinsellik	4	19	7,30	2,86	0,88	0,12	0,89	0,25
	Cinsel Davranış	3	15	4,38	1,89	1,69	0,12	3,62	0,25
	Mastürbasyon	2	10	3,55	1,81	0,99	0,12	0,24	0,25
	Cinsel Şiddet	4	18	5,82	2,09	1,55	0,12	3,78	0,25
	Cinsel İlişki	2	10	4,89	2,00	0,37	0,12	-0,61	0,25
	Cinsel Doyum	2	10	4,64	1,92	0,43	0,12	-0,43	0,25
	Cinsel mitler toplam puan	28	118	50,68	14,71	0,69	0,12	0,49	0,25
Glombok cinsel doyum	Sıklık	0	8	4,54	1,86	0,03	0,12	-0,53	0,25
	İletişim	0	8	2,44	1,97	0,73	0,12	0,09	0,25
	Doyum	0	16	4,96	2,98	0,90	0,12	1,05	0,25
	Kaçınma	0	16	3,11	2,75	1,42	0,12	3,00	0,25
	Dokunma	0	16	2,78	2,92	1,55	0,12	2,96	0,25
	Vajinusmus	0	16	5,13	3,32	0,53	0,12	0,01	0,25
	Orgazm bozukluğu	0	16	5,75	3,33	0,86	0,12	0,33	0,25
	Glombok toplam puan	3	85	28,70	13,15	1,01	0,12	1,72	0,25
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif toplam puan	26	140	93,22	24,33	-0,30	0,12	-0,40	0,25

Araştırma kapsamında, Glombok-Rust Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminatif Düşünce Biçimi ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Cinsel mitler ve ruminatif düşünce biçiminin ve cinsel doyum üzerindeki etkisini incelemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi çalışması uygulanmıştır. Regresyon analizinden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığına korelasyon katsayıları hesaplanarak bakılmıştır. Yüksek düzeyde ilişkiler ($r > 0.90$), çoklu bağlantı problemini işaret etmektedir (O'Brien, 2007). Elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını göstermektedir. Ardından hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için ise Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($> 1,5$ ve $< 2,5$) aralığında olması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı sonuçlara göre 1,94 şeklinde hesaplanmıştır ve elde edilen değer ilgili varsayımın karşılandığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlara göre, verilerin çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada ayrıca, Glombok-Rust Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminatif Düşünce Biçimi ölçeklerinden elde edilen puanları medeni durum, şu an yaşanılan şehir ve eğitim durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanları yaş grubu, doğum yeri ve algılanan cinsel yaşam kalitesi değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise araştırmada tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Varyans analizi sonucunda gözlenen anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Araştırmada sağlıklı karşılaştırmalar yapabilmek adına az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar bir üst veya bir alt grup ile birleştirilmiştir ve birleştirmenin mümkün olmadığı durumlarda bazı gruplar karşılaştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada analizler, SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Sosyodemografik Bilgi Formu, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, Cinsel Mitler Ölçeği ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		F	%
Yaş	18-30	299	77,5
	31-40	49	12,7
	41 ve üstü	38	9,8
Cinsel Yöneliminiz	Biseksüel	28	7,3
	Heteroseksüel	353	91,4
	Homoseksüel	5	1,3
Doğum Yeriniz	Köy	30	7,8
	Şehir	118	30,6
	Büyük şehir	238	61,7
Şu an Yaşadığınız Yer	Köy	6	1,6
	Şehir	69	17,9
	Büyük şehir	311	80,6
Eğitim Durumunuz	İlkokul	4	1,0
	Lise	36	9,3
	Ortaokul	1	0,3
	Üniversite	345	89,4
Çalışma Durumunuz	Çalışıyor	193	50,0
	Çalışmıyor	193	50,0
Medeni Durumunuz	Bekar	304	78,8
	Evli	82	21,2
	Toplam	386	100,0

Bu araştırmada Tablo 2.'deki özet bilgilere göre katılımcıların %77,5'i 18-30, %12,7'si 31-40 ve %9,8'i ise 41 ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların büyük bir oranının (%91,4) cinsel yönelimi heteroseksüel olarak saptanmıştır. Katılımcıların %7,8'i köy, %30,6'sı şehir ve %61,7'si büyük şehir merkezinde doğduğunu belirtmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı şu an büyük şehir merkezinde (%80,6) yaşadığını ve üniversite mezunu (%89,4) olduğunu belirttiği görülmektedir. Çalışan katılımcıların oranı %50, evli katılımcıların oranı ise %21,2 olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı(Devam)

		F	%
Çocuğunuz var mı?	Evet	60	15,5
	Hayır	326	84,5
Aylık Geliriniz	500 ve altı	72	18,7
	500-2000	85	22,0
	4000-5000	143	37,0
	5000 ve üstü	86	22,3
Cinsel sorun yaşayacak olsanız ya da yaşadıysanız başvurduğunuz yer neresidir?	Özel Doktor	214	55,4
	Hastane	143	37,0
	Başvuru Yapmam	29	7,5
	Din görevlisi	0	0,0
	Diğer	0	0,0
Halihazırda aktif bir cinsel yaşamınız var mı?	Evet	246	63,7
	Hayır	140	36,3
Cinsel Yaşamınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?	Yok	85	22,0
	Kötü	26	6,7
	Orta	103	26,7
	İyi	122	31,6
	Çok iyi	50	13,0
	Toplam	386	100,0

Tablo 3.'de belirtilen bilgilere göre katılımcıların büyük bir oranı (%84,5) çocuğu olmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %18,7'si 500 ve altı, %22'si 500-2000, %37'si 4000-5000 ve %22,3'ü 5000 TL ve üzeri aylık gelire sahip olduklarını belirtmiştir. "Cinsel sorun yaşayacak olsanız ya da yaşadıysanız başvurduğunuz yer neresidir?" sorusuna katılımcıların büyük bir oranı özel doktor (%55,4) ve hastane (%37) şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların %63,7'si hali hazırda aktif bir cinsel yaşamının olduğunu belirtmiştir. Ayrıca "Cinsel yaşamınızı nasıl değerlendirirsiniz?" sorusuna katılımcıların %22'i yok, %6,7'si kötü, %26,7'si orta, %31,6'sı iyi ve %13'ü çok iyi şeklinde cevap vermiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsel Bilgi Kaynaklarının Dağılımının İncelenmesi

	n*	%	
	Arkadaş Çevresi	204	52,8
	Kitap- TV	191	49,5
	Ebeveyn	43	11,1
Cinsel Bilgi Kaynaklarınız Nelerdir?	Eşinden	67	17,4
	Erotik-Pornografik Yayın	102	26,4
	İnternet	261	67,6
	Hepsi	67	17,4
	Hiçbiri	21	5,4

*Bu soruya birden çok cevap verilmiştir

Tablo incelendiğinde, cinsel bilgi edinme kaynaklarına dair katılımcılar daha çok sırasıyla internet (%67,6), arkadaş çevresi (%52,8), kitap-TV (%49,5), erotik-pornografik yayın (%26,4) ve eş (%17,4) cevaplarını seçmişlerdir.

Tablo 5. Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki İlişkilere Ait Katsayılar

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.
1. Toplumsal Cinsiyet	1																	
2. Cinsel Yönelim	,453**	1																
3. Yaş ve Cinsellik	,444**	,392**	1															
4. Cinsel Davranış	,483**	,537**	,420**	1														
5. Mastürbasyon	,559**	,413**	,366**	,463**	1													
6. Cinsel Şiddet	,626**	,528**	,405**	,605**	,528**	1												
7. Cinsel İlişki	,459**	,313**	,342**	,330**	,355**	,392**	1											
8. Cinsel Doyum	,466**	,297**	,370**	,363**	,427**	,401**	,702**	1										
9. Cinsel mitler toplam puan	,846**	,688**	,666**	,705**	,696**	,776**	,647**	,664**	1									
10. Sıklık	0,017	-0,021	,170**	-0,002	0,058	-0,032	0,081	0,032	0,053	1								
11. İletişim	,259**	,119*	,276**	,189**	,253**	,189**	,262**	,242**	,312**	,363**	1							
12. Doyum	,128*	0,087	,190**	,106*	,174**	,118*	,152**	,153**	,188**	,426**	,484**	1						
13. Kaçınma	0,089	-0,026	,163**	0,012	,138**	0,058	0,050	0,061	0,098	,338**	,375**	,419**	1					
14. Dokunma	,237**	,129*	,218**	,122*	,283**	,141**	,157**	,182**	,261**	,308**	,499**	,518**	,575**	1				
15. Vajinismus	,264**	,114*	,270**	,176**	,287**	,143**	,169**	,181**	,287**	,324**	,283**	,284**	,315**	,369**	1			
16. Orgazm bozukluğu	0,014	0,033	0,077	0,026	0,061	-0,069	0,093	0,038	0,045	,369**	,396**	,529**	,321**	,366**	,199**	1		
17. Glombok toplam puan ^a	,212**	0,095	,279**	,133**	,265**	,112*	,197**	,184**	,259**	,606**	,672**	,767**	,696**	,763**	,603**	,683**	1	
18. Ruminatif düşünce	,123*	0,032	,161**	0,016	,114*	0,036	,205**	,134**	,145**	,165**	0,058	,198**	,141**	0,073	,130*	,172**	,199**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=386;

^aGlombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Yukarıdaki tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, sıklık puanları ile yaş ve cinsellik ($r=0,170$; $p<0,01$) ve ruminatif düşünce biçimi ($r=0,165$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda yaş ve cinsellik algısı, ruminatif düşünce biçimi arttıkça cinsel doyum ile ilişkili sıklık algısı azalmaktadır.

İletişim puanları ile toplumsal cinsiyet ($r=0,259$; $p<0,01$), cinsel yönelim ($r=0,119$; $p<0,05$), yaş ve cinsellik ($r=0,276$; $p<0,01$), cinsel davranış ($r=0,189$; $p<0,01$), mastürbasyon ($r=0,253$; $p<0,01$), cinsel şiddet ($r=0,189$; $p<0,01$), cinsel ilişki ($r=0,262$; $p<0,01$), cinsel doyum ($r=0,242$; $p<0,01$), cinsel mitler toplam ($r=0,312$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum ve genel cinsel mitler algısı arttıkça cinsel doyum ile ilişkili iletişim algısı ise azalmaktadır.

Doyum puanları ile toplumsal cinsiyet ($r=0,128$; $p<0,05$), yaş ve cinsellik ($r=0,190$; $p<0,01$), cinsel davranış ($r=0,106$; $p<0,05$), mastürbasyon ($r=0,174$; $p<0,01$), cinsel şiddet ($r=0,118$; $p<0,05$), cinsel ilişki ($r=0,152$; $p<0,01$), cinsel doyum ($r=0,153$; $p<0,01$), cinsel mitler toplam ($r=0,188$; $p<0,01$) ve ruminatif toplam ($r=0,198$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum genel cinsel mitler algısı ve ruminatif düşünce arttıkça, cinsel doyum algısı azalmaktadır.

Kaçınma puanları ile toplumsal yaş ve cinsellik ($r=0,163$; $p<0,01$), mastürbasyon ($r=0,138$; $p<0,01$) ve ruminatif toplam ($r=0,141$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaş ve cinsellik, mastürbasyon ve ruminatif düşünce arttıkça, cinsel doyum ile ilişkili kaçınma algısı azalmaktadır.

Dokunma puanları ile toplumsal cinsiyet ($r=0,237$; $p<0,01$), cinsel yönelim ($r=0,129$; $p<0,05$), yaş ve cinsellik ($r=0,218$; $p<0,01$), cinsel davranış ($r=0,122$; $p<0,01$), mastürbasyon ($r=0,283$; $p<0,01$), cinsel şiddet ($r=0,141$; $p<0,01$), cinsel ilişki ($r=0,157$; $p<0,01$), cinsel doyum ($r=0,182$; $p<0,01$), cinsel mitler toplam ($r=0,261$; $p<0,01$) puanları

arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum ve genel cinsel mitler algısı arttıkça, cinsel doyum ile dokunma algısı azalmaktadır.

Vajinusmus puanları ile toplumsal cinsiyet ($r=0,264$; $p<0,01$), cinsel yönelim ($r=0,114$; $p<0,05$), yaş ve cinsellik ($r=0,270$; $p<0,01$), cinsel davranış ($r=0,176$; $p<0,01$), mastürbasyon ($r=0,287$; $p<0,01$), cinsel şiddet ($r=0,143$; $p<0,01$), cinsel ilişki ($r=0,169$; $p<0,01$), cinsel doyum ($r=0,181$; $p<0,01$), cinsel mitler toplam ($r=0,287$; $p<0,01$) ve ruminatif toplam ($r=0,130$; $p<0,05$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum, genel cinsel mitler algısı ve ruminatif düşünce arttıkça, cinsel doyum ile vajinusmus algısı azalmaktadır.

Orgazm bozukluğu ruminatif toplam ($r=0,172$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ruminatif düşünce arttıkça, cinsel doyum ile orgazm bozukluğu algısı azalmaktadır.

Glombok toplam puanları ile toplumsal cinsiyet ($r=0,212$; $p<0,01$), yaş ve cinsellik ($r=0,279$; $p<0,01$), cinsel davranış ($r=0,133$; $p<0,01$), mastürbasyon ($r=0,265$; $p<0,01$), cinsel şiddet ($r=0,112$; $p<0,05$), cinsel ilişki ($r=0,197$; $p<0,01$), cinsel doyum ($r=0,184$; $p<0,01$), cinsel mitler toplam ($r=0,259$; $p<0,01$) ve ruminatif toplam ($r=0,199$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum genel cinsel mitler algısı ve ruminatif düşünce arttıkça, genel cinsel doyum algısı azalmaktadır.

Tablo 6. Cinsel Mitler ve Ruminatif Düşünce Biçiminin Glombok Cinsel Doyum Üzerindeki Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P
(Sabit)	12,43	3,19		3,90	0,00
Toplumsal cinsiyet	0,16	0,19	0,06	0,89	0,38
Cinsel yönelim	-0,30	0,30	-0,06	-1,02	0,31
Yaş ve cinsellik	0,94	0,26	0,21	3,59	0,00
Cinsel davranış	0,02	0,45	0,00	0,05	0,96
Mastürbasyon	1,49	0,45	0,21	3,30	0,00
Cinsel şiddet	-0,72	0,45	-0,11	-1,60	0,11
Cinsel ilişki	0,46	0,46	0,07	1,01	0,31
Cinsel doyum	-0,08	0,48	-0,01	-0,16	0,87
Ruminatif düşünce	0,07	0,03	0,13	2,59	0,01
R=0,379		R ² =0,143	F=6,988		p<0,001

Bağılı Değişken= Glombok cinsel doyum

Tabloya bakıldığında, cinsel mitler bileşenleri ve ruminatif düşünce biçimi birlikte cinsel doyum ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,379$; $F=6,988$; $p<0,001$). Cinsel doyumdaki değişimin %14'ü cinsel mitler bileşenleri ve ruminatif düşünce biçimi tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, yaş ve cinsellik ($\beta=0,21$; $p<0,01$), mastürbasyon ($\beta=0,21$; $p<0,01$) ve ruminatif düşünce biçiminin ($\beta=0,13$; $p<0,05$), cinsel doyumun anlamlı yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, cinsel mitler bileşenleri ve ruminatif düşünce biçimi değişkenlerinin birlikte cinsel doyum üzerindeki etkisi incelendiğinde, sadece yaş ve cinsellik, mastürbasyon ve ruminatif düşünce biçimi değişkenlerinin cinsel doyum üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 7. Doğum Yerine Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Değişken	Doğum yeri	N	Ort	Ss	F	P
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	Köy	30	14,43	4,53	2,24	0,11
		Şehir	118	12,62	4,67		
		Büyük şehir	238	12,43	5,01		
	Cinsel yönelim	Köy	30	8,07	2,98	1,22	0,30
		Şehir	118	7,22	2,44		
		Büyük şehir	238	7,49	2,81		
	Yaş ve cinsellik	Köy	30	7,50	3,07	0,42	0,66
		Şehir	118	7,47	3,06		
		Büyük şehir	238	7,20	2,74		
	Cinsel davranış	Köy	30	5,00	2,38	1,89	0,15
		Şehir	118	4,25	1,65		
		Büyük şehir	238	4,36	1,93		
	Mastürbasyon	Köy	30	3,87	1,63	0,82	0,44
		Şehir	118	3,64	1,84		
		Büyük şehir	238	3,47	1,82		
	Cinsel şiddet	Köy	30	6,47	2,19	1,64	0,20
		Şehir	118	5,83	1,94		
		Büyük şehir	238	5,74	2,14		
	Cinsel ilişki	Köy	30	4,73	2,26	0,10	0,91
		Şehir	118	4,91	1,95		
		Büyük şehir	238	4,89	2,01		
Cinsel doyum	Köy	30	5,10	2,23	0,98	0,38	
	Şehir	118	4,65	1,95			
	Büyük şehir	238	4,58	1,86			
Cinsel mitler toplam puan	Köy	30	55,17	14,96	1,55	0,21	
	Şehir	118	50,58	14,18			
	Büyük şehir	238	50,16	14,89			
Glombok cinsel doyum *	Sıklık	Köy	30	4,50	1,57	0,20	0,82
		Şehir	118	4,46	1,99		
		Büyük şehir	238	4,59	1,84		
	İletişim	Köy	30	2,80	2,35	1,46	0,23
		Şehir	118	2,61	2,13		
		Büyük şehir	238	2,31	1,82		
	Doyum	Köy	30	5,30	3,55	0,49	0,61
		Şehir	118	5,09	3,01		
		Büyük şehir	238	4,84	2,89		
	Kaçınma	Köy	30	3,73	3,56	0,87	0,42
		Şehir	118	3,10	2,86		
		Büyük şehir	238	3,03	2,57		
	Dokunma	Köy	30	3,03	3,59	1,63	0,20
		Şehir	118	3,14	3,21		
		Büyük şehir	238	2,57	2,66		
	Vajinusmus	Köy	30	4,97	3,40	0,79	0,46
		Şehir	118	5,45	3,19		
		Büyük şehir	238	4,99	3,38		
	Orgazm bozukluğu	Köy	30	4,70	3,02	1,72	0,18
		Şehir	118	5,73	3,28		
		Büyük şehir	238	5,89	3,38		
Glombok toplam puan	Köy	30	29,03	15,92	0,42	0,65	
	Şehir	118	29,58	14,18			
	Büyük şehir	238	28,23	12,25			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	Köy	30	87,30	26,84	1,11	0,33
		Şehir	118	92,73	24,50		
		Büyük şehir	238	94,21	23,90		

*Glombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tabloya göre, doğum yerine göre, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum, cinsel mitler toplam, sıklık, iletişim, doyum, kaçınma, dokunma, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum ve ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının

anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Köy, şehir ve şehir merkezinde doğduğunu ifade eden katılımcıların cinsel mitler ve cinsel doyum algılarının ve ruminatif düşünce biçimlerinin benzer olduğu gözlenmektedir.

Tablo 8. Yaşa Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Değişken	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p	Scheffe Post-Hoc
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	18-30 ^a	299	12,25	4,91	4,81	0,01	c>a
		31-40 ^b	49	13,63	4,46			
		41 ve üstü ^c	38	14,50	4,79			
	Cinsel yönelim	18-30 ^a	299	7,18	2,38	6,83	0,00	c>a
		31-40 ^b	49	8,29	3,65			
		41 ve üstü ^c	38	8,50	3,33			
	Yaş ve cinsellik	18-30 ^a	299	7,33	2,78	0,44	0,65	-
		31-40 ^b	49	6,98	3,00			
		41 ve üstü ^c	38	7,53	3,35			
	Cinsel davranış	18-30 ^a	299	4,26	1,75	3,04	0,05	-
		31-40 ^b	49	4,61	2,27			
		41 ve üstü ^c	38	5,00	2,32			
	Mastürbasyon	18-30 ^a	299	3,47	1,77	2,30	0,10	-
		31-40 ^b	49	3,61	1,95			
		41 ve üstü ^c	38	4,13	1,92			
	Cinsel şiddet	18-30 ^a	299	5,56	1,88	10,75	0,00	b>a, c>a
		31-40 ^b	49	6,67	2,61			
		41 ve üstü ^c	38	6,76	2,40			
Cinsel ilişki	18-30 ^a	299	4,82	2,01	1,39	0,25	-	
	31-40 ^b	49	4,90	2,03				
	41 ve üstü ^c	38	5,39	1,91				
Cinsel doyum	18-30 ^a	299	4,52	1,84	3,64	0,03	c>a	
	31-40 ^b	49	4,84	1,95				
	41 ve üstü ^c	38	5,37	2,32				
Cinsel mitler toplam puan	18-30 ^a	299	49,38	14,03	5,95	0,00	c>a	
	31-40 ^b	49	53,53	15,87				
	41 ve üstü ^c	38	57,18	16,44				
Glombok cinsel doyum ^a	Sıklık	18-30 ^a	299	4,58	1,87	0,95	0,39	-
		31-40 ^b	49	4,20	1,78			
		41 ve üstü ^c	38	4,66	1,94			
	İletişim	18-30 ^a	299	2,34	1,99	3,79	0,02	c>a
		31-40 ^b	49	2,43	1,87			
		41 ve üstü ^c	38	3,26	1,75			
	Doyum	18-30 ^a	299	4,82	2,86	1,47	0,23	-
		31-40 ^b	49	5,27	3,49			
		41 ve üstü ^c	38	5,61	3,11			
	Kaçınma	18-30 ^a	299	2,92	2,58	3,80	0,02	c>a
		31-40 ^b	49	3,41	3,18			
		41 ve üstü ^c	38	4,16	3,18			
	Dokunma	18-30 ^a	299	2,62	2,85	2,30	0,10	-
		31-40 ^b	49	3,06	3,16			
		41 ve üstü ^c	38	3,63	3,02			
	Vajinusmus	18-30 ^a	299	5,38	3,42	4,31	0,01	a>c
		31-40 ^b	49	4,55	2,91			
		41 ve üstü ^c	38	3,89	2,64			
Orgazm bozukluğu	18-30 ^a	299	5,77	3,38	0,16	0,85	-	
	31-40 ^b	49	5,86	3,20				
	41 ve üstü ^c	38	5,47	3,13				
Glombok toplam puan	18-30 ^a	299	28,44	12,92	0,49	0,61	-	
	31-40 ^b	49	28,78	14,52				
	41 ve üstü ^c	38	30,68	13,26				
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	18-30 ^a	299	95,27	23,67	4,87	0,01	a>b, a>c
		31-40 ^b	49	85,59	23,30			
		41 ve üstü ^c	38	86,87	28,08			

* Glombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tablo incelendiğinde, yaşa göre yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel ilişki puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel şiddet, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamaları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 41 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalaması, 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 31-40 ve 41 ve üzeri yaş gruplarında bulunan katılımcıların ise cinsel şiddet puan ortalaması, 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Yaşa göre, sıklık, doyum, dokunma, orgazm bozukluğu ve golombok-rust cinsel doyum toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır ($p>0,05$). Bununla birlikte, iletişim, kaçınma ve vajinismus puan ortalamaları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 41 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların iletişim ve vajinismus puan ortalamaları, 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların ise kaçınma puan ortalaması, 41 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Yaşa göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların ruminatif düşünce biçimi puan ortalaması, 31-40 ve 41 ve üzeri yaş gruplarında bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 9. Yaşanılan Yere Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

	Değişken	Şu an yaşadığımız yer	N	Ort	Ss	T	P
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	Şehir	69	13,12	4,87	0,95	0,34
		Büyük şehir	311	12,50	4,91		
	Cinsel yönelim	Şehir	69	7,00	2,30	-1,43	0,15
		Büyük şehir	311	7,52	2,80		
	Yaş ve cinsellik	Şehir	69	7,57	2,84	0,77	0,44
		Büyük şehir	311	7,27	2,88		
	Cinsel davranış	Şehir	69	4,39	1,65	0,09	0,93
		Büyük şehir	311	4,37	1,94		
	Mastürbasyon	Şehir	69	3,48	1,74	-0,35	0,73
		Büyük şehir	311	3,56	1,83		
	Cinsel şiddet	Şehir	69	5,90	1,89	0,34	0,74
		Büyük şehir	311	5,80	2,15		
	Cinsel ilişki	Şehir	69	4,94	1,94	0,29	0,77
		Büyük şehir	311	4,86	2,01		
Cinsel doyum	Şehir	69	4,87	1,95	1,14	0,25	
	Büyük şehir	311	4,58	1,90			
Cinsel mitler toplam puan	Şehir	69	51,26	14,01	0,41	0,69	
	Büyük şehir	311	50,46	14,93			
Glombok cinsel doyum ^a	Sıklık	Şehir	69	4,42	1,98	-0,68	0,50
		Büyük şehir	311	4,59	1,85		
	İletişim	Şehir	69	2,46	2,39	0,12	0,90
		Büyük şehir	311	2,43	1,88		
	Doyum	Şehir	69	5,03	3,16	0,14	0,89
		Büyük şehir	311	4,97	2,95		
	Kaçınma	Şehir	69	3,77	3,66	2,14	0,03
		Büyük şehir	311	2,98	2,50		
	Dokunma	Şehir	69	3,46	3,90	2,10	0,04
		Büyük şehir	311	2,65	2,66		
Vajinusmus	Şehir	69	5,55	3,68	1,17	0,24	
	Büyük şehir	311	5,03	3,26			
Orgazm bozukluğu	Şehir	69	5,41	3,98	-1,06	0,29	
	Büyük şehir	311	5,88	3,18			
Glombok toplam puan	Şehir	69	30,10	17,26	0,89	0,37	
	Büyük şehir	311	28,53	12,15			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	Şehir	69	87,17	30,40	-2,32	0,02
		Büyük şehir	311	94,69	22,79		

*Glombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tablo incelendiğinde, yaşanan yere göre, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Şehir ve büyük şehirlerde yaşayan katılımcıların cinsel mitler algısının benzer olduğu gözlenmiştir.

Yaşanılan yere göre, sıklık, iletişim, doyum, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, kaçınma ve dokunma puan ortalamaları yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların kaçınma ve dokunma puan ortalamaları, büyük şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Yaşanılan göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Büyük şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların ruminatif düşünce puan ortalamaları, şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Medeni Duruma Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	Medeni durumunuz	N	Ort	Ss	T	P
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	Bekar	304	12,06	4,65	-4,62	0,00
		Evli	82	14,80	5,19		
	Cinsel yönelim	Bekar	304	7,31	2,54	-1,98	0,05
		Evli	82	7,98	3,25		
	Yaş ve cinsellik	Bekar	304	7,27	2,78	-0,44	0,66
		Evli	82	7,43	3,17		
	Cinsel davranış	Bekar	304	4,26	1,75	-2,38	0,02
		Evli	82	4,82	2,30		
	Mastürbasyon	Bekar	304	3,51	1,80	-0,87	0,38
		Evli	82	3,71	1,88		
	Cinsel şiddet	Bekar	304	5,69	2,03	-2,31	0,02
		Evli	82	6,29	2,26		
	Cinsel ilişki	Bekar	304	4,83	2,01	-1,14	0,26
		Evli	82	5,11	1,96		
Cinsel doyum	Bekar	304	4,58	1,88	-1,32	0,19	
	Evli	82	4,89	2,06			
Cinsel mitler toplam puan	Bekar	304	49,51	14,19	-3,05	0,00	
	Evli	82	55,02	15,83			
Glombok cinsel doyum ^a	Sıklık	Bekar	304	4,66	1,84	2,38	0,02
		Evli	82	4,11	1,92		
	İletişim	Bekar	304	2,32	1,94	-2,28	0,02
		Evli	82	2,88	2,00		
	Doyum	Bekar	304	4,88	2,87	-0,95	0,34
		Evli	82	5,23	3,33		
	Kaçınma	Bekar	304	3,01	2,62	-1,33	0,18
		Evli	82	3,46	3,17		
	Dokunma	Bekar	304	2,72	3,00	-0,69	0,49
		Evli	82	2,98	2,59		
	Vajinusmus	Bekar	304	5,30	3,41	1,94	0,05
		Evli	82	4,50	2,91		
	Orgazm bozukluğu	Bekar	304	5,81	3,35	0,66	0,51
		Evli	82	5,54	3,27		
Glombok toplam puan	Bekar	304	28,70	12,94	0,01	1,00	
	Evli	82	28,70	13,99			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	Bekar	304	94,29	24,28	1,67	0,10
		Evli	82	89,26	24,25		

*Glombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tablo incelendiğinde, medeni duruma göre, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, cinsel davranış, cinsel şiddet ve cinsel mitler toplam puan ortalamaları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Evli katılımcıların cinsel davranış, cinsel şiddet ve cinsel mitler toplam puan ortalamaları, bekar katılımcıların ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Medeni duruma göre, doyum, kaçınma, dokunma, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, sıklık ve iletişim puan ortalamaları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Bekar katılımcıların sıklık puan ortalaması, evli katılımcıların ise iletişim puan ortalaması anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Medeni duruma göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının da anlamlı bir farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p<0,05$). Araştırmaya dahil edilen bekar ve evli katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin benzer olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Eğitim Duruma Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Ölçek	Değişken	Eğitim durumunuz	N	Ort	Ss	t	P
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	İlkokul, ortaokul & lise	41	14,88	5,82	3,13	0,00
		Üniversite	345	12,38	4,71		
	Cinsel yönelim	İlkokul, ortaokul & lise	41	7,80	2,95	0,88	0,38
		Üniversite	345	7,41	2,69		
	Yaş ve cinsellik	İlkokul, ortaokul & lise	41	8,17	3,70	2,06	0,04
		Üniversite	345	7,20	2,73		
	Cinsel davranış	İlkokul, ortaokul & lise	41	4,46	2,17	0,30	0,76
		Üniversite	345	4,37	1,86		
	Mastürbasyon	İlkokul, ortaokul & lise	41	4,20	2,22	2,42	0,02
		Üniversite	345	3,48	1,75		
Cinsel şiddet	İlkokul, ortaokul & lise	41	6,24	2,51	1,37	0,17	
	Üniversite	345	5,77	2,03			
Cinsel ilişki	İlkokul, ortaokul & lise	41	6,24	1,88	4,71	0,00	
	Üniversite	345	4,72	1,96			
Cinsel doyum	İlkokul, ortaokul & lise	41	5,73	2,03	3,91	0,00	
	Üniversite	345	4,51	1,87			
Cinsel mitler toplam puan	İlkokul, ortaokul & lise	41	57,73	15,74	3,29	0,00	
	Üniversite	345	49,84	14,37			
Glombok cinsel doyum ^a	Sıklık	İlkokul, ortaokul & lise	41	4,78	2,02	0,87	0,39
		Üniversite	345	4,51	1,85		
	İletişim	İlkokul, ortaokul & lise	41	2,83	2,16	1,34	0,18
		Üniversite	345	2,39	1,94		
	Doyum	İlkokul, ortaokul & lise	41	5,41	3,47	1,04	0,30
		Üniversite	345	4,90	2,91		
	Kaçınma	İlkokul, ortaokul & lise	41	3,12	2,98	0,04	0,97
		Üniversite	345	3,10	2,72		
	Dokunma	İlkokul, ortaokul & lise	41	2,41	2,25	-0,84	0,40
		Üniversite	345	2,82	2,99		
Vajinusmus	İlkokul, ortaokul & lise	41	5,78	3,21	1,33	0,18	
	Üniversite	345	5,05	3,33			
Orgazm bozukluğu	İlkokul, ortaokul & lise	41	5,32	3,16	-0,88	0,38	
	Üniversite	345	5,80	3,35			
Glombok toplam puan	İlkokul, ortaokul & lise	41	29,66	11,10	0,49	0,62	
	Üniversite	345	28,59	13,38			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	İlkokul, ortaokul & lise	41	100,93	20,66	2,16	0,03
		Üniversite	345	92,30	24,59		

^aGlombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre, cinsel yönelim, cinsel davranış ve cinsel şiddet puan ortalamalarının da anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamaları eğitim durumuna göre ise anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). İlkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamaları, üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumuna göre, kaçınma, iletişim, doyum, sıklık, , dokunma, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). İlkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu katılımcıların cinsel doyum algılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Eğitim durumuna göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmektedir ($p<0,05$). İlkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların ruminatif düşünce puan ortalamaları, üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 12. Algılanan Cinsel Yaşam Kalitesine Göre Cinsel Mitler, Glombok Cinsel Doyum ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeklerinden Elde Edilen Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişken	Cinsel yaşamınız	N	Ort	Ss	F	p	Scheffe Post-Hoc
Cinsel mitler	Toplumsal cinsiyet	Yok ^a	85	14,02	4,94	3,11	0,02	a>e
		Kötü ^b	26	13,65	6,04			
		Orta ^c	103	12,52	4,60			
		İyi ^d	122	11,95	4,69			
		Çok iyi ^e	50	11,72	4,85			
	Cinsel yönelim	Yok ^a	85	7,47	2,55	0,11	0,98	-
		Kötü ^b	26	7,12	2,49			
		Orta ^c	103	7,48	2,47			
		İyi ^d	122	7,49	2,95			
		Çok iyi ^e	50	7,44	3,07			
	Yaş ve cinsellik	Yok ^a	85	7,78	2,98	1,18	0,32	-
		Kötü ^b	26	7,77	3,15			
		Orta ^c	103	7,24	2,62			
		İyi ^d	122	7,09	2,79			
		Çok iyi ^e	50	6,90	3,12			
	Cinsel davranış	Yok ^a	85	4,58	1,83	1,83	0,12	-
		Kötü ^b	26	4,12	1,53			
		Orta ^c	103	4,23	1,63			
		İyi ^d	122	4,20	1,95			
		Çok iyi ^e	50	4,92	2,39			
	Mastürbasyon	Yok ^a	85	4,46	2,12	7,62	0,00	a>c, a>d, a>e
		Kötü ^b	26	3,65	1,65			
		Orta ^c	103	3,28	1,57			
		İyi ^d	122	3,28	1,76			
		Çok iyi ^e	50	3,18	1,41			
Cinsel şiddet	Yok ^a	85	6,13	2,19	1,98	0,10	-	
	Kötü ^b	26	6,35	2,64				
	Orta ^c	103	5,50	1,81				
	İyi ^d	122	5,65	2,01				
	Çok iyi ^e	50	6,12	2,25				
Cinsel ilişki	Yok ^a	85	5,27	2,05	2,33	0,06	-	
	Kötü ^b	26	4,81	1,86				
	Orta ^c	103	4,92	2,10				
	İyi ^d	122	4,48	1,88				
	Çok iyi ^e	50	5,18	1,99				
Cinsel doyum	Yok ^a	85	5,01	1,74	1,70	0,15	-	
	Kötü ^b	26	5,00	2,17				
	Orta ^c	103	4,61	1,93				
	İyi ^d	122	4,36	2,02				
	Çok iyi ^e	50	4,58	1,74				
Cinsel mitler toplam puan	Yok ^a	85	54,72	13,93	2,34	0,06	-	
	Kötü ^b	26	52,46	16,06				
	Orta ^c	103	49,79	14,20				
	İyi ^d	122	48,50	14,68				
	Çok iyi ^e	50	50,04	15,46				
Glombok cinsel doyum ^a	Yok ^a	85	5,11	2,12	14,42	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>d, c>e	
	Kötü ^b	26	5,92	1,74				
	Orta ^c	103	4,90	1,55				
	İyi ^d	122	3,87	1,62				
	Çok iyi ^e	50	3,76	1,73				

	İletişim	Yok ^a	85	3,11	2,27	8,16	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>d, c>e
		Kötü ^b	26	3,23	2,39			
		Orta ^c	103	2,55	1,69			
		İyi ^d	122	2,12	1,69			
		Çok iyi ^e	50	1,44	1,80			
	Doyum	Yok ^a	85	6,27	2,92	20,13	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>d, c>e
		Kötü ^b	26	7,58	3,50			
		Orta ^c	103	5,25	2,82			
		İyi ^d	122	3,81	2,09			
		Çok iyi ^e	50	3,54	3,04			
	Kaçınma	Yok ^a	85	3,86	3,51	9,39	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>e
		Kötü ^b	26	4,88	3,96			
		Orta ^c	103	3,41	2,36			
		İyi ^d	122	2,39	1,92			
		Çok iyi ^e	50	2,02	2,04			
	Dokunma	Yok ^a	85	3,94	3,92	8,17	0,00	a>d, a>e, b>d, b>e
		Kötü ^b	26	3,73	3,49			
		Orta ^c	103	2,95	2,45			
		İyi ^d	122	1,99	2,01			
		Çok iyi ^e	50	1,86	2,59			
	Vajinusmus	Yok ^a	85	7,08	3,50	14,02	0,00	a>d, a>e b>d, b>e
		Kötü ^b	26	5,73	4,01			
		Orta ^c	103	5,13	2,92			
		İyi ^d	122	3,86	2,92			
		Çok iyi ^e	50	4,60	2,73			
	Orgazm bozukluğu	Yok ^a	85	6,25	3,45	9,73	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>e
		Kötü ^b	26	8,31	3,63			
		Orta ^c	103	6,23	3,74			
		İyi ^d	122	5,12	2,73			
		Çok iyi ^e	50	4,12	2,12			
	Glombok toplam puan	Yok ^a	85	35,61	15,53	24,85	0,00	a>d, a>e b>d, b>e c>d, c>e
		Kötü ^b	26	39,38	14,60			
		Orta ^c	103	30,43	10,45			
		İyi ^d	122	23,17	9,26			
		Çok iyi ^e	50	21,34	10,78			
Ruminatif Düşünce Biçimi	Ruminatif düşünce	Yok ^a	85	99,64	21,06	5,24	0,00	a>d, a>e b>d, b>e
		Kötü ^b	26	104,88	20,19			
		Orta ^c	103	93,55	25,00			
		İyi ^d	122	87,25	24,05			
		Çok iyi ^e	50	90,10	26,62			

*Glombok cinsel doyum ölçeğinden alınan yüksek puanlar düşük doyumunu işaret etmektedir.

Tablo incelendiğinde, algılanan cinsel yaşam kalitesine göre, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, cinsel yönelim, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet ve mastürbasyon puan ortalamalarının algılanan yaşam kalitesine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Cinsel yaşamı için “yok” şeklinde cevap veren katılımcıların toplumsal cinsiyet puan ortalaması, cinsel yaşamı için “çok iyi” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha

yüksektir. Cinsel yaşamı için “yok” şeklinde cevap veren katılımcıların mastürbasyon puan ortalaması, cinsel yaşamı için “çok iyi”, “iyi” ve “orta” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Algılanan cinsel yaşam kalitesine göre, iletişim sıklık, kaçınma, doyum, dokunma, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Genel olarak, cinsel yaşamı için “yok” ve “kötü” şeklinde cevap veren katılımcıların sıklık doyum, iletişim, kaçınma, dokunma, orgazm bozukluğu, vajinusmus, glombok cinsel doyum puan ortalamaları en yüksek, cinsel yaşamı için “iyi” ve “çok iyi” şeklinde cevap veren katılımcıların sıklık, iletişim, doyum, kaçınma, dokunma, vajinusmus, orgazm bozukluğu, glombok cinsel doyum puan ortalamaları ise en düşük bulunmuştur.

Algılanan cinsel yaşam kalitesine göre, ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Cinsel yaşamı için “yok” ve “kötü” şeklinde cevap veren katılımcıların ruminatif düşünce biçimi puan ortalaması, cinsel yaşamı için “iyi” ve “çok iyi” şeklinde cevap veren katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde; kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve ruminasyonun etkisi elde edilen veriler ışığında değerlendirilmiş, demografik değişkenlere göre farklılaşma gösterip göstermediğine dair bulgular yorumlanmış ve alanyazındaki diğer araştırmalar göz önünde bulundurularak yapılan tartışmalara yer verilmiştir.

4.1. Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin ve Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine, Cinsel Mitlerin ve Ruminasyon'un Etkisinin Tartışılması

İnsan yaşamının önemli parçalarından biri olan cinsellik, kişilerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Şimşek ve ark. , 2018; Durukan, 2018). Ülkemizin de dahil olduğu muhafazakar birçok toplumda cinsellik; aile ve toplumda çok rahat konuşulamamakta, okullarda da kapsamlı cinsel eğitim programları içinde kendine yer bulamamakta olduğu görülmektedir (Gölbaşı ve Eroğlu, 2003; Bulut ve Gölbaşı 2009; Bastien ve ark. , 2011; Helmera ve ark., 2015). Cinsellik, çevreden, yaşam koşullarından ve içinde yaşanılan kültürden oldukça etkilenmektedir (Kingsberg ve Janata, 2007). Gelenekler; kadınlara evlilik, gebelik, menopoz gibi birçok dönemde cinselliği nasıl yaşamaları gerektiği göstermektedir. Bu durum kadınlar üzerinde baskı oluşturmaktadır ve olumsuz yönde etkilenmelerine sebep olabilmektedir. Bu baskılar sonucunda kadınlar cinsellikten haz almayı ve evlilikte cinsel arzularının olmasını ahlaksızlık olarak düşünebilirler (Ayatollahi, 2014). Bilimsel bilgilerle bağlantılı olmayan veya eksik bilgiler, insanların kulaktan dolma ve pornografinin abartılı öğelerinden öğrenilen cinselliğe dair bütün kavramlar, daha sonrasında cinsel mitlere dönüşerek, beklentilerin abartılı olmasına, abartılı beklentiler yetersizlik duygusuna ve bunun sonucunda da çeşitli cinsel işlev bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir (Ejder-Apay ve ark. , 2013). Ancak, son yıllarda ülkemizde modernleşme ile birlikte, aile yapıları değişmekte, kadınların eğitim düzeyleri artmakta, kadınlar toplumsal yaşama daha yüksek oranda katılmaktadır ve git gide geleneksel rollere verilen değer azalmaktadır. Kadınların iş ve eğitim hayatında daha aktif rol almaları, cinsellik ile ilgili bilgi düzeylerinin de artmasına katkı sağlamaktadır. Cinsellikle ilgili elde edilen sağlıklı ve doğru bilgilerin, cinsel doyumunu da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Yaşın

Dökmen ve Tokgöz, 2002). Yaşanan cinselliğin tatmin edici oluşu, bireylerin sağlığının ve genel mutluluğunun önemli ölçüde etkilemektedir (Durukan, 2018; Karaoğlu, 2019). Bu araştırmada karşımıza çıkan ruminasyon kavramı ile cinsel doyum ve cinsel mitleri ele alan yakın çalışmalara literatürde pek rastlanmamıştır.

Araştırmada yaş ve cinsellik algısı arttıkça, cinsellik yaşama sıklığının azaldığı bulunmuştur. Literatürde cinsel sıklık ile ilgili olarak; cinsel doyumunu çeşitli faktörler neticesinde yeterince deneyimleyemeyen bireylerde cinsellikle ilgili eylemlerde bulunmama ve cinsellikle ilgili partnerleri ile iletişimde sorunlar beklenmektedir. Aynı zamanda benzer araştırmalar da yaşla beraber cinsellik yaşama sıklığının azaldığını desteklemektedir. Bunun başlıca sebeplerinden biri olarak östrojen ve testosteron hormonlarının azalmasıdır. Kadın cinsel doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden birinin ise menopoz olduğu düşünülmektedir. Bulgular, ruminasyon arttıkça cinsel ilişki sıklığının azaldığı göstermektedir. Literatürde ruminatif düşüncenin, anksiyetenin başlangıcını yordadığı bilgisi bulunmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000; Segerstrom vd., 2000; McLaughlin, 2007; Yılmaz, 2014). Dolayısıyla ruminasyonun; anksiyeteli bireylerin problem çözümüne yönelik davranışlarını engellediğini, anksiyeteyi tetiklediğini ve çözüm yerine cinsel ilişkiden, iletişimden uzaklaşma şeklinde olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, cinsel mitlere dair tüm alt bileşenler arttıkça, cinselliğe dair iletişimin azaldığı görülmektedir. Literatürde araştırma sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yılmaz,2018). Cinsel mitlerin varlığı, bireyde cinsel iletişim sorunları, yetersizlik duygusu, abartılı inanışlara bağlı olarak da cinsel işlev bozukluğu yaşamasına sebep olmaktadır. Yapılan en büyük hatalardan biri ise partnerin isteklerini, düşüncelerini ve endişelerini konuşmak yerine tahmin edilmesidir. Yapılan araştırmalar cinsel iletişim sorunlarının, cinsel işlev bozukluklarının etiyolojisinde ve devam etmesinde önemli rol oynadığını, hatta tedavi sonuçlarını da ilişkilendirilebildiğini göstermektedir. Bu bilgiler bize cinsel mitler ve iletişim eksikliğinin ortak noktasının cinsel işlev bozuklukları göstermektedir. Cinsel mitlere inanç düzeyi arttıkça birey yanlış inançları doğrultusunda iletişime geçmeyi seçmeyerek sorunlarını devam ettirebilir veya yardımı dolaylı olarak reddedebilir.

Araştırmada cinsel doyum, toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, cinsel

şiddet, mastürbasyon, cinsel ilişki algısı arttıkça, cinsel doyum algısında azalma olduğu görülmüştür. Cinsel mitlerin, cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasında ve devamındaki yerinin ve etkisinin önemi bugün artık kesin olarak bilinmektedir (Zilbergeld 1978, Hawton 1985, Kayır 1998, Sungur 1994, Sungur 1998a). Cinsel doyumsuzluğa depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik sorunların sebep olabileceği bilgisi literatürde yer almaktadır. Cinsellik hakkında edinilmiş yanlış ve eksik bilgiler, abartılı beklentilere ya da kişinin kendisine dair olumsuz algılarının oluşmasına sebebiyet vererek, cinsel doyuma olumsuz etki yapabilmektedir. Ayrıca bulgularda, ruminatif düşünce biçimi arttıkça, cinsel doyum algısında azalma görülmüştür. Kadınların, birçok toplumda cinsel konular ile ilgili olarak konuşmasının ayıp olarak görülmesi, partner ile istek ya da endişelerinde paylaşılmaması sonucuna varabilmektedir. Ruminasyon düşünsel olarak tekrarlayıcı ve zorlayıcı bir süreç olduğunu biliyoruz. Bireyler cinsel problemleri hakkında da tekrar tekrar düşünebilirler. Bu bağlamda ruminasyonun, cinsel doyum üzerine olumsuz etkisi olduğu söylenebilir. Gülizar Kaşıkara (2019)'nın ruminasyon hakkında, sorunu ve gelecekte henüz oluşmayan sorunu üzerine tekrarlayan bir şekilde düşünerek şimdiki ana odaklanamamasının, sorunun çözümüne yönelik herhangi bir katkı sağlamadığı söylemi, bu sonuçları desteklemektedir (Kaşıkara, 2019).

Diğer bulgumuz ise yaş ve cinsellik algısı ve mastürbasyon düzeyi arttıkça, cinsellikten kaçınma düzeyi azalmaktadır. Murathan Yılmaz (2018) çalışmasında, cinsel mitlere inanma düzeyi ve cinsel kaçınma arasında beraber artıp azalan bir ilişki bulmuştur. Wiederman (2000), çalışmasında cinsel yakınlık sırasında vücut imajı daha düşük seviyede olan kadınların daha düşük cinsel öz-saygı ve atılganlık, daha fazla cinsel kaçınma ve anksiyete yaşadıklarını belirtmiştir (Türegün,2017). Cinsel mitlerin, cinselliğin özgürce yaşanmasını sınırlayan kalıp yargılar olduğu bilgisine ile (Sungur,1998) ve literatürde yer alan bilgiler incelendiğinde, bu araştırmada zıt sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bulgular katılımcıların, ruminasyonu arttıkça, cinsellikten kaçınmalarının azaldığı göstermektedir. Bireylerin ruminasyon yaptıkları problemlerini daha düşük bir belirginlikle ifade ettikleri bilinmektedir. Ayrıca ruminasyon, duygusal ve bedensel tepkilerin önüne geçerek bireylerin kaçınmasına yol açan bilişsel bir tarz olarak yorumlanmaktadır (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Cinsellikten kaçınma davranışı hem duygusal hem de düşünceler ilgili olabilmektedir. Bu bilgiler, bulguları destekler niteliktedir.

Cinsel mitlerde artış oldukça, dokunma algısı azalmaktadır. Alanda yapılan çalışmalar, dokunmanın, öpmenin, sarılmanın, bireylerin karşılıklı beğenisinin karşılıklı cinsel doyumunu ve yakınlığı arttırdığını göstermektedir. Cuma Ali Türegün (2017)'ün yaptığı çalışmada kadınların suçluluk, utanç, kaçınma ve dokunma düzeyleri, erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ve bu sonucun, geleneklerin cinsiyet rolüne bakış açısından dolayı, sosyokültürel etki veya cinsel bilgi kaynaklı olduğu tahmin edilmektedir (Türegün,2017). Literatürde yapılan çalışmalarda, bu araştırmada yer alan cinsel mitler ve cinsel doyumun arasındaki ilişkiye dair sonuçları desteklemektedir.

Cinsel mitlerde artış gözlenirken, vajinismus algısı azalmaktadır. İncesu (2006), cinselliğe dair problemlerinin %62'sinin eğitim ve bilgi eksikliğinden kaynaklandığı, ikinci olarak %40'lara kadar oranlarda kültürel etkenler ve yanlış inançlar olduğu belirtmiştir (Türegün,2017). Elde edilen bu bilgiler ile bulgular ters düşüyor şeklinde yorumlanabilir. Bu sonuçlar, aslında vajinismus yaşayan kadınların farklı ve beklenmedik demografik özelliklerde karşımıza çıkması ve yine demografik özellikler ile sınıflandırmanın ön görülemediği durumların varlığını açıklıyor olabilir.

Araştırmada ayrıca ruminatif düşünce biçiminin, cinsel doyuma anlamlı ve negatif yönde bir etkiye sahip olduğu da saptanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; sonuçlar bilişsel esneklik ile ruminasyon arasında bir ilişki olduğu göstermektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Genet, Malooly ve Siemer, 2013; Owens ve Derakshan, 2013). Bilişsel olarak esnek olmayan olmayan birey; problem çözme ve planlama konusunda birtakım engeller yaşamaktadır. Bu durum, cinselliğe dair sorunlara sadece düşünsel çözümler üretmeye çalışmaya itebilir. Dolayısıyla, bilişsel açıdan esnek olamama ruminasyonu artırmakta ve böylece bireylerin problemlerinden uzaklaşamamalarına neden olmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Alanyazın incelendiğinde ruminasyonun, anksiyete başlangıcını yordadığı görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 2000; Segerstom vd., 2000; McLaughlin, 2007; Yılmaz, 2014). Ruminasyon ile ilgili yapılmış olan çalışmalar, bize açıkça anksiyete, depresyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Cinsel doyum kavramı, biyopsikososyal bir bütün içinde ele alınırken, ruminasyonun, cinsel doyum üzerinde birtakım psikolojik sıkıntılar ile dolaylı olarak negatif etkisi beklenen bir sonuç olmuştur.

4.2. Cinsel Doyum, Cinsel Mitler ve Ruminasyon'nun Demografik Bilgilere Göre Sonuçlarının Tartışılması

Doğum yerine göre cinsel mitler, ruminatif düşünce ve cinsel doyum puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç, katılımcıların genellikle şehir ve büyükşehirde doğmuş olması, cinsel bilgilere ulaşım kolaylığı ve şu an ki yaşam tarzları ile ilişkilendirilmiştir.

Yaşa göre; 41 ve üzeri yaş grubunda bulunan katılımcıların toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel doyum puan ortalaması, iletişim ve vajinismus algıları, 18-30 yaş grubunda bulunan kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksektir. 31-40 ve 41 ve üzeri yaş grubunda ise cinsel şiddet puan ortalaması, 18-30 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha yüksektir. 18-30 yaş grubunda bulunan kadınların kaçınma puan ortalamaları, 41 ve üzeri yaş grubuna anlamlı olarak daha yüksektir. Araştırmadaki sonuçları destekleyen çalışmalardan bir tanesi, Bozdemir ve Özcan (2011) genç kuşağın cinsel mitlere inanç düzeyinin daha düşük olduğunu belirlemiştir(Yılmaz,2018). Yaşa göre değişkenliklerin fazla olmasının sebebi, kuşak farklılıklarından kaynaklı olarak günümüz şartlarında bilgiye ulaşmanın daha kolay olabilmesi ile ilgili olduğu düşünülebilir. Turan (2013), araştırmalara göre yaşla birlikte cinsellik yaşama sıklığının azaldığını vurgulamıştır. Ayrıca östrojen ve testosteron hormonların azalması sonucu cinsel doyum düzeyinin daha düşük olduğu bilinmektedir. Öte yandan menopoz faktörü, kadınlarda yaşla birlikte cinsel doyumunu etkileyebilmektedir. Bu çalışmada 18-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların ruminatif düşünce biçimi puan ortalaması, 31-40 ve 41 ve üzeri yaş gruplarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde bu bulguyu tam olarak destekleyecek bir çalışma olmamasına karşın, Jose ve Brown (2008) yılında yaptıkları çalışmada ruminasyonun yaşa göre bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların kaçınma ve dokunma puan ortalamaları, büyük şehir merkezlerinde yaşayan katılımcıların puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bağlantı kurulacak bir çalışma yine bulunamamasına karşın, katılımcıların bilgiye ulaşma ve eğitim düzeyi ile ilgili olabileceği öngörülmektedir. Çalışmada, ruminatif düşünce puan ortalamaları, şehir merkezlerinde yaşayan kadın katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer bir çalışma bulunamamıştır, fakat diğer sosyo-demografik özellikler ile farklılıklar

oluştugu düşünölmüştür.

Evli katılımcıların cinsel davranış, cinsel şiddet puan ortalamaları, bekar katılımcılarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Kilci (2018)'nin, çalışmasında cinsel mitlere inanç düzeyi, evli bireylere oranla bekâr bireylerde daha fazladır. Bu faktörün fazla olmasını, evlilikle içinde bireylerin cinselliği daha özgürce keşfetmeleri ve öğrenme süreçleri olabileceğini belirtmektedir (Kilci, 2018). Torun ve arkadaşları (2011)'nın yaptığı çalışmada evli bireylerin cinsel mitlere inanma durumunun anlamlı farklılık göstermediği görölmektedir. Çalışmayla ilgili bu zıt bulgular bizlere, cinsel yaşam sorunlarında kişisel değişimlerin oldukça fazla olabileceği ve cinsel yaşam öyküsünün önemini göstermektedir. Bekar bireylerin sıklık puan ortalaması, evli katılımcıların ise iletişim puan ortalaması anlamlı olarak daha yüksektir. Literatürde, toplumsal anlamda onay almış evli bireyler, onay almamış olan bekar bireylerin sevişme ve cinsel birleşme kavramlarını farklı tanımladıkları sonuçları yer almaktadır. Bu bulgular ile ilgili olarak fazla örnek bulunamamış olup, sonuçlar bekar bireyler için toplumsal değerlerin varlığı ve evli bireyler içinse iletişim kurma becerisini kazanmış olunabilmesi ve kendini ifade edebilme ile ilgili olabileceği şeklindedir. Bekar ve evli katılımcıların ruminatif düşünce biçimlerinin benzer olduğu belirlenmiştir. Medeni durum ve ruminasyon ile ilgili olarak literatürde çalışmalar sınırlı olup, ruminasyon kavramının düşüncel bir süreç olmasından dolayı birçok bireyde görölebileceği varsayılmaktadır.

Araştırmada ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum puan ortalamaları, üniversite mezunlarına göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bunun sebebi olarak, eğitim düzeyi arttıkça entellektüelizasyonun artması ve doğru bilgiye ulaşma yollarının keşfi olduğu varsayılmaktadır. Şeyma Kilci (2018), bireylerin eğitim durumları ile cinsel bilgi düzeyleri ve cinsel mitlere inanma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir ve lise mezunu ve altı olan bireylerin üniversite mezunu ve üzeri olan bireylere göre cinsel bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu görölmüştür. Bu çalışma, araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Üniversite mezunu katılımcıların ruminatif düşünce puan ortalamaları, diğerlerine göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bal ve Özmüş (2020)'ün çalışmasında da ruminasyon ve eğitim düzeyi, istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar vardır. Bu bulgular bireylerin eğitim düzeylerinin, ruminasyonları üzerinde etkisi olduğunu bizlere açıkça

bildirmekte ve bilişsel esneklik, alternatif çözüm yolları bulma, farkındalık gibi kavramlarla ilişkili olabileceğini düşündürtebilmektedir.

Cinsel yaşam kalitesi için “yok” şeklinde cevap verenlerin toplumsal cinsiyet puan ortalaması, “çok iyi” cevabını verenlere göre anlamlı olarak daha yüksektir. Yine “yok” cevabı verenlerin mastürbasyon puan ortalaması, “çok iyi”, “iyi” ve “orta” şeklinde cevap verenlere göre daha yüksektir. Literatürde benzer çalışmalara az rastlanmasıyla beraber, bu bulguların, diğer sosyo-demografik bilgiler ile yorumlanması ve literatüre örnek bulgular şeklinde katkı sağladığı söylenebilir. Cinsel yaşamı için “yok” ve “kötü” şeklinde cevap veren katılımcıların sıklık, iletişim, kaçınma, dokunma, vajinusmus, doyum, orgazm bozukluğu puan ortalamaları en yüksek, cinsel yaşamı için “iyi” ve “çok iyi” şeklinde cevap verenlerin ortalamaları ise en düşük bulunmuştur. Cinsel doyumu düşük olan bireyler, çalışmada cinsel yaşam kalitesine beklenildiği gibi olumsuz cevap vermeyi seçmişlerdir. Cinsel yaşamı için “yok” ve “kötü” şeklinde cevap veren katılımcıların ruminatif düşünce biçimi puan ortalaması, “iyi” ve “çok iyi” şeklinde cevap verenlere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1993), ruminasyon, bireylerin olayları olumsuz ve çoğunlukla çarpıtılmış bir şekilde yorumlanmasına neden olmaktadır ve bireylerin zevk aldıkları etkinliklere yönelik isteklerinde, etkinliklerin kendilerini eğlendireceğine inanmalarına rağmen azalma görülmektedir ifadesi ışığında, bulunan sonuçlar desteklenmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Örnekleme 18-55 yaş aralığındaki kadın katılımcılar ile gerçekleştirilmiş olan bu araştırmada, kadınlarda cinsel doyum üzerine, cinsel mitlerin ve cinsel doyumun etkisini ve sosyodemografik özellikle göre değişiklik olup, olmadığına bakılması amaçlanmıştır.

Bu araştırmada, veri analizlerinden elde edilen sonuçlara göre; cinsel mitler ile ilişkili yaş ve cinsellik algısı ve ruminatif düşünce biçimi arttıkça cinsel doyum ile ilişkili sıklık algısının azaldığı saptanmıştır.

Cinsel mitler ile ilişkili bütün alt boyutlarda ve ruminatif düşünce biçimlerinde artış oldukça, cinsel doyum ile ilişkili iletişim algısının azaldığı görülmüştür.

Cinsel mitler ile ilişkili toplumsal cinsiyet, cinsel davranış, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel şiddet, cinsel ilişki ve cinsel doyum algısı ile ruminatif düşünce biçiminde artma gözlendikçe, cinsel doyum algısında azalma olmuştur.

Cinsel mitler ile ilişkili yaş ve cinsellik, mastürbasyon algısında ve ruminasyonlarda artış oldukça, cinsel doyum ile ilişkili kaçınma algısı azalmaktadır.

Cinsel mitler ile ilişkili tüm alt boyutlarda artma oldukça, cinsel doyum ile ilişkili dokuma algısında azalma olduğu görülmüştür.

Cinsel mitlerle ilgili tüm alt boyutlarda ve ruminatif düşünce biçiminde artış görüldüğünde, cinsel doyum ile ilişkili olan vajinusmus algısı azalmaktadır.

Ruminatif düşünce biçiminde artış gözlendiğinde, cinsel doyum ile ilgili orgazm bozukluğu alt boyutunda azalma olduğu görülmüştür.

Cinsel mitler algısının tüm alt boyutlarında ve ruminasyonlarda artma oldukça, genel cinsel doyum algısının azaldığı görülmüştür.

Cinsel doyumdaki değişimin %14'ü, cinsel mitlerin bileşenleri ve ruminatif düşünce biçimi tarafından açıklandığı saptanmıştır. Ayrıca anlamlılık değerleri incelendiğinde; sadece cinsel mitler ile ilişkili yaş ve cinsellik, mastürbasyon algısının ve ruminatif düşünce biçiminin, cinsel doyumun anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Yaş ve cinsellik, mastürbasyon ve ruminatif düşünce biçimleri cinsel doyum üzerinde negatif yönde bir etkiye sahiptir.

Doğum yerine göre; köy, şehir ve büyük şehirde doğduğunu ifade eden katılımcıların cinsel mitler ve cinsel doyum algılarının ve ruminatif düşünce biçimlerinin benzer olduğu gözlenmektedir.

Yaşa göre; cinsel mitlerle ilgili toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel şiddet, cinsel doyum, cinsel mitler toplam puan ortalamaları yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ayrıca yaşa göre, cinsel doyumla ilişkili sıklık, doyum, dokunma, orgazm bozukluğu alt boyutlarının puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte, cinsel doyumla ilgili iletişim, kaçınma ve vajinismus puan ortalamalarında yaşa göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının ise yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Yaşanılan yere göre; cinsel mitler ile ilişkili tüm alt boyutların puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Ayrıca yaşanılan yere göre, cinsel doyumla ilgili sıklık, iletişim, doyum, vajinismus, orgazm bozukluğu algılarının puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Fakat cinsel doyumun alt boyutlarından kaçınma ve dokunma puan ortalamaları yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yaşanılan yere göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Medeni duruma göre, cinsel mitlerle ilişkili toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, cinsel davranış, cinsel şiddet alt boyutlarının puan ortalamaları ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Medeni duruma göre, cinsel doyum alt boyutlarından doyum, kaçınma, dokunma, vajinismus, orgazm bozukluğu, puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Sıklık ve iletişim alt boyutlarının puan ortalamalarında ise medeni duruma göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yine medeni duruma göre ruminatif düşünce biçimi puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Eğitim durumuna göre, cinsel mitler alt boyutlarından cinsel yönelim, cinsel davranış ve cinsel şiddet puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet, yaş ve cinsellik, mastürbasyon, cinsel ilişki, cinsel doyum alt boyutlarının puan ortalamaları eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Eğitim durumuna göre, cinsel doyum puan ortalamalarının da anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Eğitim durumuna ruminatif duşunce biçiminin puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Algılanan cinsel yaşam kalitesine göre, cinsel mitler ile ilişkili cinsel yönelim, yaş ve cinsellik, cinsel davranış, cinsel şiddet, cinsel ilişki, cinsel doyum puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Toplumsal cinsiyet ve mastürbasyon alt boyutlarının puan ortalamaları ise algılanan yaşam kalitesine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Algılanan cinsel yaşam kalitesine göre cinsel doyumun butin alt boyutlarındaki puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Algılanan cinsel yaşam kalitesine göre ruminatif duşunce biçiminin puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak aşağıda öneriler sıralanmıştır;

1. Araştırmaya sınırlı sayıda katılımcı dahil olmuştur, geniş bir örneklem grubu ile çalışıldığında daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.
2. Araştırmaya katılımcılar Türkiye sınırları içerisinden eşit olmayan bir şekilde katılım sağlamıştır, Türkiye sınırları içinde yer alan butin bogelerden eşit katılımcı sağlanması, kültürel farklılıklardan ortaya çıkan sonuçların karşılaştırma imkanı sağlayacaktır.
3. Araştırmanın internet ortamında yapılmış olması, soruların net bir şekilde anlaşılamamış ya da dikkatli cevaplanamamış olmasına sebebiyet vermiş olabilir. Çalışmanın yyzyze olarak da gerçekleştirilmesi, literatüre farklı sonuçlar ile katkı sağlayabilir.
4. Benzer bir çalışmada katılımcılara, cinsellik, cinsel doyum ve cinsel mitler kavramları hakkında psikoeğitim verilerek, ocesi ve sonrası şeklinde ölçekler

tekrar doldurtulabilir.

5. Araştırmada kullanılan cinsel doyum, ruminasyon ve cinsel mitlere dair literatürde az çalışma olmasına karşın, bu çalışma cinsiyetler arası karşılaştırma şeklinde gerçekleştirilerek literatüre katkı sağlanabilir.
6. Araştırmanın internet ortamında yapılmasından dolayı, belli bir yaş sınırının üstündeki kadın katılımcılardan istenilen bilgiler elde edilememiştir, yüzyüze yapılan bir çalışma ile yaş aralığı daha geniş tutulması ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
7. Araştırmada kullanılmış demografik bilgiler yanı sıra, daha fazla sayıda demografik bilgi sorusu ile katılımcılardan değişkenlere etki etmesi öngörülen bilgiler elde edilmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın A,** Özvarış BŞ, Aslan D, Esin Ç, Kezban Ç. (2003) Adölesanların Cinsel ve Üreme Sağlığını Etkileyen Faktörler Proje Raporu, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı ve Dünya Sağlık Örgütü, Ankara
- Aksöyek, A.,** Canatar, T. (2015). Cinsellik Ve Cinsel Eğitim. Turkish Journal Of Family Medicine & Primary Care 9 (2), 54-58.
- Alloy, L. B.,** Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S. ve Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin cognitive vulnerability to depression project: Lifetime history of Axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. Journal of Abnormal Psychology, 109(3), 403-418.
- Anayurt A.** (2017) Duygu Düzenleme ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bilişsel Esneklik ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Arar H.D.** (2019), Ruminatif Düşünce Biçiminin Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları ve Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul Reddi İle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi
- Armutçu E.** Türkiye Cinselliğini Konuşuyor (1. Baskı), Mega Basım, İstanbul, 2006.
- Armutlu İ.** (2019), Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi
- Avcı N.,** Beji NK.(2011) Toplumlarda cinselliğe bakışı etkileyen faktörler. Androloji Bülteni, (45):155-159.
- Ayatollahi M.** (2014), Cinsel Doyumu Yordayan Demografik ve Psikolojik Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi

- Aydın D.**, (2012), Sağlık Çalışanı Evli Kadınlarda Cinsel Mitlere İnanma Durumu ve Cinsel İşlev Bozuklukları, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi
- Aydın, H.** (1998). Cinsellik ve Cinsel İşlev, C. Güleç, & E. , Köroğlu. (Ed). Psikiyatri Temel Kitabı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Basson R**, Brotto LA, Laan E, Redmond G, Utian WH. (2005), Assessment and Management of Women's Sexual Dysfunctions: Problematic Desire and Arousal, Journal of Sexual Medicine, 2(3), 291–300.
- Beşikçi M. M.** (2019), Madde Kullanım Bozukluğu Olan ve Olmayan Erkek Bireylerde Cinsel Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLÜsküdar Üniversitesi
- Borkovec TD**, Robinson E, Pruzinsky T ve ark. (1983) Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. Behav Res Ther 21:9-16.
- Bostancı N.**, Buzlu S., Tüfek F., Kalaycıoğlu D., Yıldırım N., Yılmaz S.(2007) Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre cinsel mitler: Ön değerlendirme sonuçları. Androloji Bülteni, (30):362-364.
- Boyacıoğlu,G.S** (1999). Kadın Cinsel İşlev Bozuklukları. Psikiyatri Dünyası. 2, 54-59.
- Bozkurt S.** (2016). Bireylerin Cinsel Mitlere İnanma Durumunun ve Cinsel Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Bridges, S. K.**, Lease, S. H., & Ellison, C. R., (2004). Predicting sexual satisfaction in women: Implications for counselor education and training. Journal of Counseling and Development, 82(2), 158-167.
- Bugay A.**, Özgür Erdur Baker, “Eşli Ruminasyon Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 2015, 5(43), 106-114, s.106.

- Bugay, A.** ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 191-201.
- Butler, L.D.** and Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30 (5-6), 331-346.
- Canel, A. N.** (2012). Evlilik ve Aile Hayatı. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı.
- Cann, A.,** Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplet, K. N., Vishnevsky, T. ve Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive process: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stres, & Coping* 24(2), 137-156.
- Cesla, J.A.** ve Roberts, J.E. (2002). Self-directed thought and response to treatment for depression: A preliminary investigation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16, 435–453.
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD)**, 2008. Cinsel Yaşam ve Sorunları.
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Merkezi.** Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Araştırması, 2006a.
- Clark DA,** Rhyno S. Unwanted Intrusive Thoughts in Nonclinical Individuals: Implications for Clinical Disorders: In Clark DA. (ed.) *Intrusive thoughts in clinical disorders : theory, research, and treatment*. New York: Guilford Publications Inc, 2005,1-30.
- Conway, M.,** Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425
- CORRETTI G.,** PIERUCCI S., DE SCISCILOLO M., NISITA C. (2006). Comorbidity Between Social Phobia and Premature Ejaculation; Study on 242 Males Affected by Sexual Disorders. *J.Sex Marital Ther.* 32(2); 183- 187.

- Çağlar** (2015), Sağlık Çalışanlarının Cinsel Mit İnançlarının Cinsel Doyumlarına Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
- Çalışandemir, F.,** Bencik, S. ve Artan, İ. (2008). Çocukların Cinsel Eğitimi: Geçmişten Günümüze Bir Bakış. Eğitim ve Bilim Education and Science, 33 (150).
- Çavaş Ş.** (2008) Cinsel İşlev Polikliniğine Başvuran Vajinismus ve Prematür Ejekülasyon Olgularında Psikiyatrik Komorbiditenin Araştırılması. Bakırköy Ord. Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul,
- Çayan, S.,** Akbay, E., Bozlu, M., Canpolat, B., Acar, D. ve Ulusoy, E. (2004). The prevalence of female sexual dysfunction and potential risk factors that may impair sexual function in Turkish women. Urologia Internationalis, 72 (1), 52-57.
- Çeri Ö.,** Yılmaz A., Soykan A. (2008) Cinsel işlev bozuklukları. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 1(2):71-78.
- Demir S.** (2020), Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Öfke ve Öfke İfade Tarzları, Çukurova Üniversitesi
- Denny, G.,** Young, M., Young, T., & Luquis, R. (2000). Sexual satisfaction among married women. American Journal of Health Studies, 16, 73-85.
- Doğan, S.** (2006). Cinsellikten Tiksinti Duyma Bozukluğu: Davranışçı Tedaviye Olumlu ve Hızlı Yanıt Veren Bir Olgu. Klinik Psikiyatri 2006;9:191-197.
- Dönmez, Ş. N.** (2018). Evli Çiftlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ege E.,** Akın B., Arslan SY., Bilgili N. (2010) Sağlıklı kadınlarda cinsel fonksiyon bozukluğu sıklığı ve risk faktörleri. [özet] TUBAV Bilim Dergisi, 1:137-144.

- Elma Ö.**, (2018), Ergenlerde Ruminasyon ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişkinin Birtakım Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi
- Eroğlu K.**, Gölbaşı Z. (2005), Cinsel Eğitimde Ebeveynlerin Yeri: Ne Yapıyorlar, Ne Yaşıyorlar?, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8(2), 12–21.
- Ertuğ H. İ.** (2018), Öğrencilerde Algılanan Duygusal İstismar ve Ruminasyon İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Esin A.** , Yılmazı , Dr., Mehmet Zihni Sungur , Dr. Ramazan Konkan3 , Dr. Ömer Şenormancı Türk Psikiyatri Dergisi 2015;26(4):268-78 Ruminasyonla İlgili Üstbiliş Ölçeklerinin Klinik Ve Klinik Olmayan Türk Örneklemelerindeki Psikometrik Özellikleri 2
- Evcili F.**, Cesur B, Altun A, Güçtaş Z, Sümer H., (2013) Evlilik Öncesi Cinsel Deneyim : Ebelik Bölümü Öğrencilerinin Görüş ve Tutumları, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2013, 2(4), ss. 486–498.
- Evcili F.** (2016). Akran Eğitimi Modelinin Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Mitlerine Etkisi Cumhuriyet Üniversitesi, Doktora Tezi, Doğum Ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
- Farrag, O.** (1945). The Psychanalytic Theory of Neuroses. Norton: New York
- Fracher, J.** and M. S. Kimmel (1995). "Hard issues and soft spots: Counseling men about sexuality." Men"s lives: 365-374.
- Framo, J.** (1992). Family-of-origin therapy: an intergenerational approach, Psychology Press.
- Golbaşı** Sexual Myths Scale (SMS): Development, Validity and Reliability in Turkey Zehra Golbaşı 1 • Funda Evcılı 2 • Kafiye Eroglu3 • Hudaverdi Bircan4 Springer Science+Business Media New York 2016

- Gölge, Z. B.** (2005). Cinsel Saldırıda Etkili Faktörler ve Suçlu Profili. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul
- Gülsün, M., Aydın, H. ve Gülçat, Z.** (2006). A Study on Marital Relationship and Female Sexual Dysfunction. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*, 8 (2), 68- 73.
- Haavio-Mannila, E., & Purhonen, S.** (2001). Slimness and self-rated sexual attractiveness: Comparisons of men and women in two cultures. *Journal of Sex Research*, 38, 102-111.
- Hasdemir K.** (2014), Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. & Coles, M. E.** (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2), 158-174.
- <http://www.hsklinik.com/sayfa.php?id=ODI=.>, Erişim tarihi: 15.05.2012).
- İncesu C.** (2004) Cinsel işlevler ve cinsel işlev bozuklukları. *Klinik Psikiyatri*, 7:3-13.
- İncesu, C.** (2006). Cinsel Yaşam ve Sorunları. İstanbul: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Yayınları.
- Kabakçı E, Batur S.** Who Benefits from Cognitive Behavioral Therapy for Vaginismus?, *Journal of Sex Marital Therapy*, 2003, 29(4), 277–288.
- Kalaycı, Ş.** (2017). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (8. Baskı), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kalfa E.** (2019), Algılanan Anne Tutumu, Mükemmeliyetçilik Ve Psikolojik Sağlık İlişkisinde Ruminasyonun Aracı Rolü: Üstün Yetenekli Ergenlerle Bir Çalışma Tarafından Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne Sunulan Tez Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

- Kapdağlı D.** (2009) Postmenopozal Kadınlarda Cinsel Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakóltesi Aile Hekimliđi Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi
- Kara Ç.,** (2019), Genç Yetişkin Bireylerin Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Cinsel Doyuma Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi
- Karakoyunlu FB.** (2007) Evli Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozukluğu Görölme Sıklığı. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Karatepe, H. T.** (2010). Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Has. Eğt. Ve Arş. Hastanesi, İstanbul.
- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E.** (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and postevent rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 284-301.
- Kaşıkara G.** (2019), Öğrencilerinde Ruminasyon Ve Depresyon İlişkisinde Okul Tükenmişliği Ve Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Üniversite Yüksek Lisans Tezi
- Kayır A.** (2001) Cinsellik kavramı ve cinsel mitler: İçinde Yetkin N, İncesu C (editörler). Cinsel İşlev Bozuklukları Monograf Serisi. İstanbul: Roche Müstehzarları Sanayi A.ř., s: 34-39
- Kayır A.** Cinsel mitler. Ero cinsel yaşam ansiklopedisi. Milano: AMARE Gruppo, 1996; (2):26-28.
- Keçe C.** Cinselliğin Dayanılmaz Ağırlığı (1. Basım), Yavuzyılmaz M (Ed), Pusula Yayınevi, Ankara, 2013.
- Keçe C.** Yatak Efsaneleri (2. Basım), Yağcı S (Ed), Pusula Yayınevi, Ankara, 2015.

- Kelly, M.P., Strassberg, D.S. ve Turner C.M. (2006).** Behavioral assessment of couples' communication in female orgasmic disorder. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32, 81–95
- Kısa S, Zeyneloğlu S, Yılmaz D, Verim E.** Knowledge and Beliefs Related to Sexuality of couples doing Marriage Preparation, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2013, 12(2), 1.
- Kilci Ő.** (2018), Evlilik Hazırlığı Yapan Çiftlerin Cinsel Mitlere İnanma Durumları Ve Etkileyen Faktörler, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Doğum-Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Programı
- Kline, R. B. (2011).** Principles and practice of structural equation modeling. New York, NY: Guilford.
- Kocalar H. E. (2019),** Eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi Ve Üniversite Öğrencilerindeki Mükemmeliyetçilik İle Akademik Erteleme İlişkilerinde Öz Eleştirel Ruminasyonun Aracılık Rolü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Öz Yüksek Lisans Tezi
- Konkan, R., Bayrak, M., Gönüllü, O. G., Şenormancı, Ö. ve Sungur, M. Z. (2012).** Vajinusmuslu Kadınlarda Cinsel İşlev ve Doyum. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*; 25: 305-311.
- Kora K, Kayır A. (1996)** Cinsel roller ve cinsel mitler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler*, 9:55-58.
- Kömürcü N, Demirci N, Yıldız H, Gün Ç.** Türkiye'deki Hemşirelik Dergilerinden Cinselliğe Bakış: Bir Literatür İncelemesi, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2014, 11(1), 9–17.
- Kulak H. (2006)** Cinsel İşlev Bozukluğu Görülen Kadınlarda Geçmiş Travmatik Deneyimler. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul

- Kurtoğlu M.** (2019), Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi'nin (Bdgt) Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sab) Olan Üniversite Öğrencilerinde Anksiyete, Ruminasyon Ve Öz-Şefkat Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Doktora Programı Doktora Tezi
- Lawrance, K.,** Byers, E.S. (1995). Sexual satisfaction in heterosexual long-term relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*. 2, 267-285.
- Liao, K. Y. ve Wei, M.** (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: the moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239.
- Luminet, O.** (2004). 10 Measurement of Depressive Rumination and Associated Constructs. *Depressive Rumination*, 187-215.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S.** (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K.** (1999). Why ruminators are poor problem solvers: Clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060.
- Lyubomirsky, S., Layous, K., Chancellor, J. and Nelson K.** (2015). Thinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. *Annual Review of Clinical Psychology*.11, 1-22.
- Mark, K. P. ve Jozkowski, K. N.** (2013). The Mediating Role of Sexual and Nonsexual Communication Between Relationship and Sexual Satisfaction in a Sample of CollegeAge Heterosexual Couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 39 (5), 410-427.

- Martin L.L.**, Shrira, I. and Startup, M. H. (2004). Rumination as a Function of Goal Progress, Stop Rules, and Cerebral Lateralization. In Papageorgiou, C and Wells, A. (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory and treatment* (ss.153-176). England: John Wiley & Sons Ltd.
- Martin LL**, Tesser A (1989) Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. *Unintended thought*, JS Uleman, JA Bargh (Ed), New York, The Guilford Press, s. 306-26.
- Martin, L. L.** ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47
- Matthews, G.** and Wells, A. (2004). Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model. *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*, 125–151.
- Moberly NJ**, Watkins ER (2008) Ruminative self-focus and negative affect: an experience sampling study. *J Abnorm Psychol* 117:314-23.
- Morrow, J.** ve Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
- Mutlu AE.** (2009). Vajinusmus Tanısı Alan Hastaların Sosyodemografik Özelliklerinin Cinsel Mit İnançları, Cinsel Öyküleri, Cinsel Doyum Düzeyleri ve Eş Değerlendirme Biçimleriyle Karşılaştırılması, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya
- Nolen-Hoeksema vd.**, a.g.e., s.401.
- Nolen-Hoeksema, S.** (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S.** (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S.** (2004). Gender differences in risk factors and consequences for

alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981-1010.

Nolen-Hoeksema, S. and Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 loma prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (1), 115-121.

Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801-814.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining The Gender Difference in Depressive Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, (5), 1061-1072.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J.A. and Fredrickson, B.L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (1), 20- 28. **Nolen-Hoeksema, S.,** Parker, L.E. and Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (1), 92-104.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.

O'brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & quantity*, 41(5), 673-690.

Ohl LE. Essentials of Female Sexual Perspective, *Urologic Nursing*, 2007, 27(1), 57–64.

Okci B., (2017) Cinsel Yönelimin Bağlanma Stilleri, Cinsel Doyum ve Psikopatoloji Yönünden Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi

Önal A. A., (2014), Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama gücünün İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, s.47 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Özdener N. (2006) Solaklı Sağlık Ocağı Bölgesinde Evli Erkeklerin Üreme Sağlığı

Konusundaki Bilgi Düzeyleri, Roller ve Gereksinimlerinin Araştırılması.
Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi

Özgüven, I. E. (1997). Cinsellik ve Cinsel Yaşam. Ankara: PDREM Yayınları.

Özmen HE. (1999) Cinsel mitler ve cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2:49-53.

Öztürk, C.Ş., Arkar, H (2014). Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler. www.literatursempozyum.com. 1 (3), 16-24

Öztürk, M.O, Uluşahin A. (2008) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 11. Baskı, Ankara Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

Öztürk, Ü.A (2008). Zonguldak İl merkezinde Kadın Nüfusunda Cinsel İşlev Bozukluğu Prevalansı. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Papageorgiou, Wells, a.g.e., s. 5

Parrinder, G. (2003). "Dünya dinlerinde cinsel ahlak (N. Elçi, Çev.)" İstanbul: Say Yayınları

Perrone, K. M., & Worthington, E. L., Jr. (2001). Factors influencing ratings of marital quality by individuals within dual-career marriages: A conceptual model. *Journal of Counseling Psychology*, 48; 3–9.

Revicky V, Mukhopadhyay S Morris E. Dyspareunia in Gynaecological Practice, Science Direct, 2006, 22(6), 148–154.

Rodoplu A.,(2019), Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu İle Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi

Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069- 1081.

- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991).** The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging, 7*; 507-517.
- Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K. C. & Wing, E.H. (1999).** Forging macro-micro linkages in the study of psychological well being. In D. Ryff & V.W. Marshall, *The self and society in ageing processes*. New York: Springer.
- Sağlık Bakanlığı. Üreme Sağlığına Giriş, Cinsel Sağlık/Üreme Sağlığı, 2009.**
- Siegle, G. J., Moore, P. M. ve Thase, M. E. (2004).** Rumination: One Construct, Many Features in Healthy Individuals, Depressed Individuals, and Individuals with Lupus. *Cognitive Therapy and Research, 28(5)*, 645-668.
- Smith, J.M. and Alloy, L.B. (2009).** A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review, 29 (2)*, 116-128.
- Sprecher S.- Cate R. M. (2004).** Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships*. 235– 256.
- Steers-Wentzell, K. L. (2003).** The Effects of Emotion-Focused versus Instrumental Rumination on the Provision of Social Support (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Sungur M. Z.** Cinsel Eğitim, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 1998;2:103-108
- Susan Nolen-Hoeksema vd., “Rethinking Rumination”, Perspectives on Psychological Science, 2008, 3(5), 400-424, s.403.**
- Susan Nolen-Hoeksema, “Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes”, Journal of Abnormal Psychology, 1991, 4, 569-582, s.571.**
- 11 Susan Nolen-Hoeksema, “Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory”, *Psychological Bulletin, 1987, 101, 259-282, s.268.*

- Susan Nolen-Hoeksema**, “The Response Styles Theory”, Contas Papageorgiou vd.,(Ed.), Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment, West Sussex: John Wiley and Sons Ltd., 2004, s.107- 108
- Şahin D**, Şimşek F, Seyisoğlu H (editörler). CETAD Bilgilendirme dosyası-1. Cinsel yaşam ve sorunları: Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk Projesi, 2006; 12-18.
- Şahin D.**, Kayır A. (2001). Sık Görülen İki Cinsel İşlev Bozukluğu. İstanbul: Roche Yayınları.
- Thomsen**, D. K. (2006). The Association Between Rumination and Negative Affect: A Review. *Cognition & Emotion*, 20 (8), 1216-1235
- Torun F**, Torun SD, Özaydın AN. Erkeklerde Cinsel Mitlere İnanma Oranları ve Mitlere İnanmayı Etkileyen Faktörler, *Düşünen Adam Dergisi*, 2011, 24(1), 24–31.
- Tuğut N.** The Journal Of Happiness & Well-Being, 2016, 4(2), 183-195 183 Yeni Cinsel Doyum Ölçeği'nin Türkçe Versiyonu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması Turkish Version Of The New Sexual Satisfaction Scale : A Validity And Reliability Study
- Tunç S.** (2005) Gebelik ve Cinsel Doyum. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinler Arası Sosyal Psikiyatri Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof.Dr. Oğuz E. Berksun)
- Türegün C. A.**,(2017), Yetişkinlerde Cinsel Doyum İle Suçluluk ve Utanç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi
- Türkiye İstatistik Kurumu** (2016). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2016a. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24642> (29.12.2016).
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması.** Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, 2014.
- Uğuz S, Soylu L, Ünal M, Diler RS, Evlice YE.** Psychosocial Factors and Sexual

Dysfunctions: a Descriptive Study in Turkish Males, *Psychopathology*, 2004, 37(3), 145–151.

Uyar B. İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Cinsel Mitlere İnanma Düzeyi, Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır, 2015.

Uzel A. (2015), Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul,

Ük, E. (2019), Flört Şiddeti Ve Kabulünün Cinsel Doyum İle İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Ünlü, S. (2006). Aile yapısı ve ilişkileri, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96- 107.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134 (2), 163–206.

Watkins, E. ve Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods?. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723-734.

Weaver, A., & Byers, S. (2006). The Relationships Among Body Image, Body MassIndex, Exercise & Sexual Functioning in Heterosexual Women. *Psychology of Women Quarterly*, 30; 333-339

Wells, A. and Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: the S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (11-12), 881-888.

Wendy Treynor vd., “Rumination Reconsidered: a Psychometric Analysis”, *Cognitive Therapy and Reserach*, 2003, 27(3), 247-259, s.249 Nolen-Hoeksema vd., a.g.e,

White, M. ve Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton.

World Health Organization (2010). Developing sexual health programmes. WHO/RHR/HRP/10.22.

World Health Organization. Sexual Health, http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/, 2006.

Yağmur B. (2018),, Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Ruminasyon Ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ,Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi

Yapan S. (2018), Depresyon Ve Anksiyete Belirtilerinin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon, Otomatik Düşünceler, İşlevsel Olmayan Tutumlar Ve Düşünce Baskılama, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Tezi Hazırlayan Saadet Yapan Gaziantep-2018

Yaşan A. Gürgen F (2004) Cinsel partneri olan bir hemşire grubu ile hiç partneri olmamış bir hemşire grubunun cinsel bilgi edinme yolları ve cinsel mitlerin yaygınlığının karşılaştırılması. [özet] Yeni Symposium Dergisi, 42(2):72-76.

Yıldırım H. K., (2019), Evli Çiftlerde Bağlanma Stillерinin Ve Ontolojik İyi Oluşun Cinsel Doyum Üzerine Etkisi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Doktora Programı,Doktora Tezi, İstanbul

Yılmaz F. (2014), Yetişkin Evli Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rolü ile Cinsel Doyumun İlişkisi , Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi

Yılmaz İ. K., (2020), Cinsel Mitlere İnanma Düzeyinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi

Yılmaz M. (2018), Yetişkinlerde Anksiyetenin ve Cinsel Mitlerin Cinsel Doyum İle

İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi

Yılmaz T., Esencan1 , Prof. Dr. Nezihe Kızılkaya Beji2, Zeynep Kamil Kadın Ve Çocuk Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi 2 İ.Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Adgünümüze Değın Cinsellik Konusunda Yapılan Çalışmaların İrdelenmesi, Kadın Cinsle Sağlığı Derleme

Yılmaztürk Psik. Advıye Esin Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü • Psikiyatri Dergisi 2014;25

Yüksel Ş, Cindoğlu D. (editörler). CETAD Bilgilendirme dosyası- 5 Kadın Cinselliği. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk Projesi, İstanbul, 2006; 12-18.

Ziyalar, A. (2000). Cinsel Davranış Bozuklukları. İstanbul: Yüce Yayınları.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Deniz Çalı'ya aittir. Çalışma Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, kadınlarda cinsel mitlere inanç düzeyleri, ruminasyon ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma, 18-55 yaş aralığındaki kadınlarda yapılacak biçimde düzenlenmiştir. Araştırmaya katılarak, çalışmaya veri sağlayan tüm kadınlara teşekkür ederim. Çalışmanın hiçbir aşamasında katılımcıların ismi sorulmayacaktır ve ayrıca verilen bilgilerin mahremiyeti korunacaktır. Yanıtlar anonim olarak değerlendirilecektir. Katılımcılardan beklenen, ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyarak en uygun yanıtları vermeleridir. Soruların içtenlikle ve eksiksiz olarak cevaplandırılması çalışmanın bilimsel değeri açısından çok önemlidir. Soruları yanıtlama aşamasında sizi rahatsız eden herhangi bir durum olduğu takdirde geri çekilebilirsiniz ya da yarıda bırakabilirsiniz. Çalışmaya olan katkınız ve zaman ayırma konusundaki nezaketiniz için teşekkür ederim

Deniz Çalı

Aşağıdaki sorular için size uygun olan cevabın yanına (x) işareti koyunuz. Boş soru bırakmamanız çalışmanın bilimsel değeri açısından çok önemlidir.

1. Yaşınız:
 18-30 31-40 41 ve üstü
2. Cinsel Yöneliminiz:
 Heteroseksüel: Kendi cinsiyle farklı olan kişilere ilgi duymak
 Homoseksüel : Kendi cinsiyle aynı olan kişilere ilgi duymak
 Biseksüel : Kendi cinsiyle hem aynı hem farklı olan kişilere ilgi duymak
3. Doğum Yeriniz:
 Köy Şehir Büyükşehir
4. Şu an Yaşadığınız Yer:
 Köy Şehir Büyükşehir
5. Eğitim Durumunuz:
 İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
6. Çalışma Durumunuz:
 Çalışıyor Çalışmıyor
7. Medeni Durumunuz:
 Bekar Evli
8. Aylık Geliriniz:
 500 ve altı 500-1000 1000-2000 2000 ve üstü
9. Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarınız Nelerdir? (Bu soru için birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)
 Arkadaş Çevresi Kitap-Televizyon Ebeveyn Eşinden
 Erotik-Pornografik Yayın İnternet Hepsi Hiç biri
10. Cinsel Sorun Yaşayacak Olsanız ya da Yaşadıysanız Başvurduğunuz Yer Neresidir?
 Özel Doktor Hastane Başvuru Yapmam Dini Görevli Diğer
11. Hali hazırda Bir Cinsel Yaşamınız Var Mı?
 Evet Hayır
12. Cinsel Hayatınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?
 Yok Kötü Orta İyi Çok İyi
13. Çocuğunuz Var Mı?
 Evet Hayır

EK:2 Glombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği Kadın Formu

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

Ek 3: Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

1. ___ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.

2. ___ Bir sorunun olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.

3. ___ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.

4. ___ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.

5. ___ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırım.

6. ___ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkındır.

7. ___ Kendimi, gün içerisinde "Keşke yapsaydım" dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.

8. ___ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, "keşke şöyle davransaydım" dediğim farklı senaryolar hayal ederim.

9. ___ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.

10. ___ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.

11. ___ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.

12. ___ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyanm.

13. ___ Hakkında ne kadar düşünürsem düşünüyüm, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.

14. ___ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.

15. ___ Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.

16. ___ Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.

17. ___ Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.

18. ___ Bazen, bir konuşma sırasında bile, alakasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.

19. ___ Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.

20. ___ Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

EK 4: Cinsel Mitler Ölçeği

İFADELER	Asla Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Erkeğin kararları kadınlara göre daha gerçekçi / mantıklıdır.					
2. Ev işleri kadınların görevidir.					
3. Erkek olmak, kadın olmaktan daha değerlidir.					
4. Kadınlar yardıma muhtaçtır.					
5. Erkekler matematik gibi zeka gerektiren işlerde kadınlardan daha başarılıdır.					
6. Erkekler kadınlardan daha rekabetçidir.					
7. Eşcinsellik tedavi edilmelidir.					
8. Eşcinsellik bir hastalıktır.					
9. Eşcinseller toplum için zararlıdır.					
10. Eşcinsel erkekler kadın gibi davranır.					
11. Bireyin cinsel yönelimi dış görüntüsünden (giyimi, konuşması, davranışları) anlaşılır.					
12. Yaşlanma ile birlikte cinsel yaşam sona erer.					
13. Menopoza girmek (adetten kesilmek), kadının cinsel yaşamını sona erdirir.					
14. Yaşlı bireylerin cinsel ilişkide bulunması doğru değildir.					
15. Doyumlu bir cinsel yaşam için genç olmak şarttır.					
16. Kadın, cinsel ilişkide eşinin isteklerine göre hareket etmelidir.					
17. Cinsel ilişkide eşini memnun etmek kadının görevidir.					
18. Cinsel ilişkinin her aşaması erkeğin kontrolünde olmalıdır.					
19. Mastürbasyon yapmak psikolojik sorunlara neden olur.					
20. Mastürbasyon yapmak fiziksel hastalıkların gelişmesine neden olur.					
21. Tecavüze uğrayan erkek çocukları büyüdüklerinde eşcinsel olurlar.					
22. Erkek çocuklar tecavüz kurbanı olmazlar.					
23. Kadınlar dış görünüşleri / giyimleri ile cinsel şiddetin ortaya çıkmasına neden olurlar.					
24. Eşlerden birinin rızası dışında gerçekleşen cinsel ilişki "tecavüz" sayılmaz.					
25. Eşlerin cinsel hazzı yaşayabilmeleri için cinsel ilişki şarttır.					
26. Cinsellik, cinsel ilişki (cinsel birleşme) demektir.					
27. Cinsel ilişki mutlaka orgazmla (haz / tatmin) sonuçlanmalıdır.					
28. Kadınlar yalnızca "cinsel ilişki" yoluyla orgazma ulaşabilirler.					

ÖZGEÇMİŞ

Deniz ÇALI; Nişantaşı Üniversitesi'nde, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde, Psikoloji Bölümü'nü 2018 yılında tamamlamıştır. 2021 senesinin Ocak ayında ise İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. Okul eğitimi yanı sıra, çeşitli test ve terapi ekollerine dair eğitimlere katılım göstermiştir. Ruh sağlığı alanında hizmet veren hastanelerde ve kuruluşlarda psikolog olarak görev almıştır. Şu an çeşitli özel kurumlarda psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.