

Üst Başlık: KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ:
BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DALI

**KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA
ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Psk. RABİA YAVUZ

İstanbul, 2020

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında
Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba YAYLACI (Tez Danışmanı)	_____	_____
Doç. Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ceren ACARTÜRK	_____	_____
Dr. Öğr. Üyesi Deniz IŞIKER BEDİR	_____	_____

Bu tezin İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından konulan tüm
standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih:

Mühür/İmza:

Üst Başlık: KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ:
BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Rabia YAVUZ

İmza:

Üst Başlık: KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ:
BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

ÖZ

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ:

BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Yavuz, Rabia

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba YAYLACI

Temmuz 2020, 69 sayfa

Öz-anlayış kavramı psikoloji alanyazına girdiği 2003 yılından beri birçok çalışmaya konu olmuştur. Bu kavramın cinsel yaşama etkisine dair çalışmalara daha çok ihtiyaç duyulmasından dolayı kavram cinsel doyum ile ilişkisi bağlamında değerlendirilmiştir. Mevcut ilişkiyi daha iyi anlamak için beden memnuniyeti bu tezin değişkenlerinden bir diğeridir. Bu tez çalışmasında 433 kadın katılımcıdan alınan bilgiler ışığında temelde öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı rolüne bakılmıştır. Bu doğrultuda öncelikli olarak öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişki tespit edildikten sonra beden memnuniyeti ve cinsel doyum arasındaki ilişki analize konu edilmiştir. Veri toplama işlemi sırasında demografik form, Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ), Bedeni Beğenme Ölçeği (BBO), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve kadın katılımcılar için olan Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği (ACYÖ) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, kadınların öz-anlayış düzeyleri ile cinsel doyum seviyeleri arasındaki ilişkide bedeni memnuniyetinin aracı rolü anlamlı çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazındaki bulgular eşliğinde tartışılmış ve klinik uygulamalarda kullanılma ihtimali değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz-anlayış, Beden Algısı, Beden Memnuniyeti, Cinsel Doyum

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION, BODY SATISFACTION AND
SEXUAL SATISFACTION IN WOMEN

Yavuz, Rabia

MA in Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Fatima Tuba YAYLACI

June 2020, 69 pages

Self-compassion has been a subject of many studies since 2003. Although this concept has been evaluated in the context of many factors, still more studies are needed to explore the relationship with sexual satisfaction. Body appreciation is another variable of this thesis to better understand the relationship between self-compassion and sexual satisfaction. This thesis investigated the mediating role of body appreciation in the relationship between self-compassion and sexual satisfaction based on the data gathered from 433 female participants. First, the relationship between self-compassion and sexual satisfaction was explored. Then, the body appreciation as a mediator between self-compassion and sexual satisfaction was analyzed. For data analysis, the Self-compassion Scale, the Body Appreciation Scale, the Arizona Sexual Experiences Scale and the Beck Depression Inventory were used. Based on the statistical analyses, it was seen that the mediator role of body appreciation was significant in the relationship between self-compassion and sexual satisfaction for women. Findings of this study were discussed with the relevant findings in literature. Finally, possible clinical applications and limits of the study were explored.

Keywords: Self-compassion, Body Image, Body Appreciation, Sexual Satisfaction

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ
TEŞEKKÜR

Her birey koca bir evrendir. Dünyaya düştüğümüz andan itibaren birilerinden etkilenir, birilerini etkileriz. Kendimizi ve çevremizi anlamlandırmaya çalışırken hayata bu etkilerin penceresinden bakarız. Bu tez çalışması da benzer etkilerin sonucu yazıldı. Bu tezin içinde sadece benim emeğim değil, öncelikle bu çalışmanın örneklemini oluşturan kadınların emeği var. Onlara teşekkür etmek boynumun borcudur.

Bu tezin yazarı olarak bana gelince, üzerimde çok emeği olan başta kıymetli annem Cennet Yavuz olmak üzere babam Mehmet Yavuz, kardeşim Talha Yavuz ve ağabeyim İrfan Yavuz'a çok şey borçluyum. Yanımda oldukları için çok şanslıyım.

Gerçekten de, bir tez kolay yazılmıyor ama bu süreçte yanımda olan hoca ve dostlarım sayesinde zor kolay oldu. Öncelikle, tezin ilk aşamasından beri yanımda olan kıymetli ve özverili arkadaşım Dr. Murat Dağıstan'a hususen müteşekkirim. Desteklerini benden esirgemeyen Gülsüm Turhan Oyan ve Kübranur Silleli hep yanımdaydılar. Ayrıca, kendi tezini yazarken benim tezime de katkı sağlayan arkadaşlarım Arda Çağlayaner ve Sena Kurt'a minnettarım. Tez yazım aşamasında bana verdikleri tavsiyeler ile tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatıma Tuba Yaylacı olmak üzere tüm hoca ve arkadaşlarıma teşekkür ederim. Hususi olarak, Prof. Dr. Çetin Kaya Koç ve Dr. Fatih Kiraz'a müteşekkirim. Yoğun programlarına rağmen tez jürimde yer almayı kabul eden Doç Dr. Öğretim üyesi Ceren Acartürk ve Dr. Öğr. Üyesi Deniz Işıker Bedir'e ayrıca çok teşekkür ederim. Ayrıca, bu tezin araştırma sorularını geliştirdiğimde Dr. Kristin Neff'in bana verdiği destek ve cesaretin yerini de teslim etmem gerek. Öz-anlayış kavramı bana hem çalışma konusu hem de hayata bakış açımında yeni bir perspektif kazandırdı. Umuyorum ki bu tez bu alanda yapılacak başka çalışmalara katkı sağlar.

Dostluğun ve hocalığın benim dünyamdaki karşılığı olan Dr. Irvin Cemil Schick dünyaya değer katabilecek her çabanın önemini bana öğretti. Bu tez de umuyorum ki, o küçük katkılardan biri olur.

Son olarak, Yüksek Lisans dönemimde bana sağladıkları burs nedeniyle TÜBİTAK'a çok teşekkür ederim.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

İÇİNDEKİLER

Öz.....	iv
Abstract.....	v
Teşekkür.....	vi
İçindekiler.....	vii
Tablolar Listesi.....	ix
Şekiller Listesi.....	x

BÖLÜMLER

1. Giriş.....	1
1.1. Öz-anlayış Kavramı.....	3
1.2. Öz-şefkat.....	4
1.3. Ortak İnsanlık Duygusu.....	4
1.4. Bilinçli Farkındalık.....	5
1.5. Öz-anlayış ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişki.....	5
1.6. Öz-anlayış ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişki.....	6
1.7. Beden Algısı ve Beden Memnuniyeti.....	7
1.8. Kavramsal Yaklaşımlar.....	9
1.9. Beden Memnuniyeti/Memnuniyetsizliği.....	12
1.10. Beden Algısı ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişki.....	12
1.11. Cinsel İşlevler ve Cinsel Doyum.....	13
1.12. Cinsel Doyum Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	16
1.13. Depresyon.....	18
1.14. Araştırmanın Önemi ve Amacı.....	19
2. Yöntem.....	21
2.1. Katılımcılar.....	21
2.2. Veri Toplamada Kullanılan Araçlar.....	21
2.3. Sosyo-demografik Form.....	21
2.4. Öz-anlayış Ölçeği.....	22
2.5. Bedeni Beğenme Ölçeği.....	23
2.6. Beck Depresyon Ölçeği.....	24
2.7. Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği- Kadın Formu.....	25
2.8. İşlem.....	25
2.9. Verilerin Analizinde Kullanılan Araç ve Kaynaklar.....	26

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

3. Bulgular.....	27
3.1. Örneklem Hakkında Tanımlayıcı Bilgiler.....	27
3.2. Araştırma Değişkenleri ile Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular.....	31
3.3. Ana Değişkenlere Ait Korelasyonlara Dair Bulgular.....	32
3.4. Depresyon ve Ana Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	32
3.5. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Modelinde Test Edilmesi.....	33
3. 6. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Modeli.....	33
4. Tartışma.....	36
4.1. Araştırma Değişkenleri ile Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişki.....	36
4.2. Depresyon ve Ana Değişkenler Arasındaki İlişki.....	38
4.3. Öz-anlayış ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişki.....	38
4.4. Öz-anlayış ile Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişki.....	39
4.5. Beden Memnuniyeti ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişki.....	39
4.6. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Rolü.....	40
4.7. Klinik Çıkarımlar.....	40
4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Araştırmalar için Öneriler.....	41
5. Sonuç.....	43
Kaynakça.....	45
Ekler.....	59

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Tablo Listesi

Tablo 1	29
Tablo 2	29
Tablo 3	32

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Şekil Listesi

Şekil 1.34

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan doğumuyla beraber kendini sosyal bir yapının içerisinde bulur. Kişiliğini, fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşime geçerek inşa eder ve deneyimler (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Deneyim sürecinde, bireyin iyilik haline katkı sağlayan birçok sosyal ve psikolojik faktör vardır (Eroğlu, 2010; Morgan, 2005). İnsanın iyilik halini olumlu etkileyen faktörlerden birisi de, Kristin Neff'in formüle ettiği ve psikoloji alanyazınına kazandırdığı öz-anlayış kavramıdır. Neff'e (2003a) göre, öz-anlayış bireyin kendine yönelik öz şefkatini ifade eder. Öz-anlayış; öz-şefkat, ortak insanlık duygusu ve farkındalık olmak üzere üç ana bileşene sahiptir. Bu bileşenler kendi içlerinde karşılıklı etkileşim içine girerek kendine yönelik anlayış ile oluşturulan bir zihni inşa eder.

İngilizce *self-compassion* olarak kavramsallaştırılmış olan bu kavram; öz-şefkat, öz-duyarlılık ve öz-anlayış olmak üzere üç farklı çeviri ile Türkçe alanyazına taşınmıştır. Bu çalışmada veri toplama araçlarından biri olarak Öz-anlayış Ölçeği kullanıldığı için *self-compassion* kavramının çevirisi olarak öz-anlayış tercih edilmiştir. Literatüre bakıldığında öz-anlayış ile depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikopatolojik duygu durumları arasında anlamlı düzeyde negatif bir korelasyon olduğu görülmüştür (Bayramoğlu, 2011; Blatt ve Zuroff, 1982; Deniz ve Sümer, 2008; Gilbert ve Proctor, 2006; Neff, 2003a; Pauley ve McPherson, 2010; Raes, 2010; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011). Bu bulgularla ilintili olarak kişinin psikolojik iyilik hali ile öz-anlayış düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu söylenebilir (Brown ve Ryan, 2003; Deniz ve Sümer, 2010; Kabat-Zinn 2009; Neff, 2003a; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neely, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen 2009; Shapira ve Mongrain, 2010). Ayrıca öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin bedenlerine yaklaşımları daha olumlu olmaktadır (Neff, 2015). Öz-anlayış ve beden algısına dair alanyazında, daha önce yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin, öz-anlayış düzeyi ile beden memnuniyetsizliği arasında negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Ferreira, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2013; Walsylkiw, MacKinnon ve MacLellan 2012). Bu bulgulara dayanılarak öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin bedenlerine yönelik olumsuz duygularla daha kolay baş edebilmeleri ve bedenlerine dair olumlu

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

duygulanımları daha fazla deneyimleyebilmeleri beklenmektedir. Bedene yönelik olumlu tutumları şekillendiren faktörlerden birisi olan öz-anlayışın etkisine yönelik tespitlerden biri de Neff (2011) tarafından yapılmıştır. Öz-anlayış düzeyi yüksek kadınların bedenlerine özen göstermek, bedenlerine dokunmak, cinselliklerini yaşamak konusunda daha rahat olduklarını belirten Neff ve Beretvas (2012) ayrıca romantik ilişkilerde daha affedici ve daha az eleştirel oldukları için öz-anlayışın romantik ilişkileri güçlendirdiğini de iddia etmektedir. Bu bulguya dayanarak beden algısına yönelik tutumların, romantik ilişkilerin önemli bir parçası olan cinsel hayatla (Pehlivan, 2004; Vedi, 1999) da yakından ilişkili olması beklenebilir.

Cinsel yaşam sadece bedensel bir eylem olmayıp psikolojik ve sosyal deneyimlerin de eşlik ettiği ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir kısmının oluştuğu alanlardandır. Cinsel deneyimler, üremenin yanı sıra kişilerarası iletişime katkı ve bireylere tatmin sağlar (Özkan, 2001). Derogatis, Fagan, Schmidt, Wise ve Gildeu (1986) olumsuz beden algısının, başka psikolojik faktörlerle beraber etkileşerek orgazm olamamanın nedenlerinden biri olduğunu ifade etmiştir. Örneğin, bedenleriyle ilgili olumsuz algılara sahip kadınlar daha az cinsel ilişkiye girme isteği duymakta, daha az cinsel fanteziye sahip olmakta ve daha sınırlı cinsel aktiviteler göstermektedirler; ayrıca cinsel olarak daha az doyum yaşamaktadırlar (Nobre ve Pinto-Gouveia, 2008). Cinsel doyumunu etkileyen kritik faktörlerden biri de beden memnuniyetidir. Bu olguyla beden algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen Nobre (2008), kadınların bedenleri ile alakalı otomatik ve olumsuz düşüncelerinin orgazm olamamaları ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla, bedenlerine yönelik olumsuz tutumları olan kadınların daha fazla orgazm sorunları yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu tespitler, kadınların beden memnuniyet düzeylerinin cinsel hayatları ile ilişki içerisinde olduğuna işaret etmektedir. Cinsel işlevleri etkileyebileceği düşünülen öz-anlayış ve beden memnuniyetinin beraber incelenmesi, kadınların bireysel ve kişilerarası ilişkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Öz-anlayış (Neff, 2003a) ile beden memnuniyeti (Neff ve Beretvas, 2012) arasındaki ilişkiler alanyazında çalışılmış olsa da bu ilişkinin cinsel işlevler üzerindeki olası etkisine dair bir bulguya rastlanmamıştır. Bu çalışma, kadınların öz-anlayış düzeylerini, beden memnuniyetlerini ve bu faktörlerin cinsel doyumlarında nasıl bir rol oynadığını açığa çıkarmayı hedeflemektedir. Bu olası ilişkileri incelemek için aracı değişken modeli

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

kullanılacaktır. Diğer bir deyişle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin bir kısmını veya tamamını inceleme yaklaşımından istifade edilecektir. Bu model ile amaçlanan, öz-anlayış ve cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin taşıyıcı rolünün anlaşılmasıdır.

Bu kısımda öz-anlayış, beden algısı, memnuniyetsizliği ile beden memnuniyeti ve cinsel doyum hakkındaki alanyazında ulaşılan kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara değinilecektir. Ayrıca öz-anlayış ile beden memnuniyeti ve cinsel işlevler arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenecektir. Son olarak, beden memnuniyeti ile cinsel işlevler arasındaki ilişkiden bahsedilecektir.

1.1. Öz-anlayış Kavramı

Öz-anlayış kavramı, Kristin Neff (2003) tarafından Budist felsefesine dayandırılarak geliştirilmiştir. Budist öğretiyeye göre, bireyler kendilerine karşı anlayış içinde olduklarında diğerlerine karşı da anlayış gösterebilir; zira birey ve diğerleri ayrı değil, birbirlerine bağlıdır (Bennet-Goleman, 2001; Hanh, 1993; Neff, 2003b). Neff, genel kabulün aksine insanların; başkaları hata yaptığında onlara gösterdikleri anlayışı, kendilerinden esirgemeye meyilli olduklarını söylemektedir. Öz-anlayış sayesinde birey kendine daha fazla şefkat gösterebilir ve böylece kendine karşı daha az eleştirel olabilir. Kendine karşı daha az yargılayıcı olan kişi, başkalarını da daha az yargılayacaktır (Salzberg, 1997). Ayrıca ortak insanlık deneyiminin bilincinde olan birey, yaşadığı herhangi bir acının diğer insanların yaşadıkları acılardan ayrı olmadığını görebilir. Bu bilinçli farkındalık, yaşanan acıların abartılmamasını ve yaşanan anın farkında olunmasını sağlar (Neff, 2003a).

Neff (2003a), öz-anlayış kavramını üç temel unsura ayırarak formüle etmiştir. Bu unsurlar; kendine şefkat göstermek, ortak insanlık duygusunun farkında olmak ve bilinçli farkındalıktan oluşmaktadır. Bu üç ana unsur aşağıda açıklanacaktır. Bu üç boyutun kapsamında alınan bilgiler sonucu öz-anlayış düzeyi tespit edilmektedir.

1.2. Öz-şefkat

Kendilerine anlayış gösteren kişiler, yetersizliklerine karşı daha hoşgörülü yaklaşma eğiliminde olurlar. Örneğin, Neff'in geliştirdiği Öz-anlayış Ölçeğindeki "Kendi kusur ve

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

yetersizliklerime karşı hoşgörülüym” ifadesine katılan bir kişinin, kendine ihtiyacı olan ilgi ve şefkati göstermesi beklenmektedir (2003). İnsanın kendine yönelik ilgisi bencillik ile karıştırılabilir. Neff (2011), bu noktada öz-anlayışın bencilce bir çabadan değil, insanın acılarını dindirmesi için duyduğu doğal bir arzudan kaynaklandığını söyler. Bu arzunun iyi bir arkadaşına karşı gösterilen bakım, anlayış ve nezaketten farklı olmadığını da ekler. Fakat, çoğu zaman insanın kendine karşı en kötü davranışın da yine kendisi olduğunu belirtir. Germer’e göre (2009), özellikle öz-anlayış sayesinde kişi, sorunlarını ya da zayıflıklarını olduğu gibi kabul eder. Kusurlarına acımasız ve eleştirel bir tutumla yaklaşmak yerine anlayış ve nezaketle yaklaşabilir. Böylece hayat zorlaştığında öz-anlayış bu olumsuz deneyimler karşısında bir tampon işlevi görür.

1.3. Ortak İnsanlık Duygusu

Öz-anlayış kavramının ikinci bileşeni ise ortak insanlık duygusunun farkında olmaktır. Bu sayede birey öznel deneyimlerinin kişisel olmak yerine evrensel bir durumun parçası olduğunu farkında olur (Neff, 2003a). Bu farkındalık, problem ve acıların yaşamın doğal bir parçası olduğunu ve insanların yaşadığı zorlukların birbirinden çok da farklı olmayabileceğinin bilincinde olmaktır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Bu farkındalıkla, yaşanan yoğun duygular bir yana bırakılabilir ve deneyimler ortak insanlık perspektifinden bakıldığında daha geniş bir açıdan değerlendirilebilir (Germer, 2009). Öz-anlayış Ölçeğindeki “İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim” cümlesine katılan bir birey kendini diğer insanlardan ayrı ve kopuk hissetmez. Yalnız ve yalıtılmış olma duygularına karşı bir koruma çemberi geliştirir. Bu farkındalık sayesinde zorlukların insan hayatının bir parçası olduğunu görebilir. Bu olumsuz duygulardan kaçmak yerine onları bir hayat dersi olarak görebilir ve böylece bu duygular olumlu bir nitelik kazanmış olur. Ayrıca, öz-anlayışı yüksek olan bir kişi, olumsuz deneyimlerle karşılaştığında ben merkezci atıflar ya da sosyal kıyaslamalar içine girmeye daha az meyilli olmaktadır (Leary vd., 2007). Ölçekteki, “Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim” ifadesine katılmayan öz-anlayışa sahip bireyler kendilerini başkaları ile kıyaslama davranışını daha az yaşarlar. Öz-anlayış bu tehdit durumuna karşı bireye bir çare sunmaktadır. Neff’in (2003) işaret ettiği üzere öz-anlayış sosyal karşılaştırma ile ters ilişkilidir.

1.4. Bilinçli Farkındalık (*Mindfulness*)

Bilinçli farkındalık, içinde bulunulan anda ortaya çıkan düşünce ve duyguların olduğu gibi gelmelerine izin verilmesini ve onların gözlemlenmesini içeren bilişsel bir durumdur. Öğrenilebilen bu beceri, birçok psikolojik problemle mücadele için kullanılan terapi yöntemlerine entegre edilebilir (Vreeswijk Broersen ve Schurink, 2014). Bu farkındalık sayesinde kişi davranışsal uyum için bir alan yaratabilir. Farkındalık sayesinde “değersizim, beceriksizim” gibi düşünceler tanımlanır, böylece davranışların bireyin üzerindeki gücü zayıflar ve kişi yeni deneyimlere açık hale gelir. Bu farkındalığa sahip birey Öz-anlayış Ölçeğindeki “Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak onu abartırım” cümlesine daha düşük puan verme eğiliminde olur. Bu bilinçlilik, olumsuz duygulara karşı kişiye bir mesafe sağlayabilir. Neff (2003a; 2003b), farkındalığın diğer iki bileşene katkı sağlayarak, yargılayıcı olmayan bir bilinç hali ile sonuçlanacağını söyler. Böylece öz eleştiri azalacak hatta kişi kendini ve durumunu olduğu gibi anlama olasılığını artıracaktır.

1.5. Öz-anlayış ile Beden Memnuniyetsizliği Arasındaki İlişki

Yapılan araştırmalarda, öz-anlayış ve beden memnuniyetsizliği arasında negatif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir (Ferreira vd., 2013; Przedziecki vd., 2013; Staplen ve Nikalje, 2013; Wasylikiw, MacKinnon ve MacLellan, 2012). Braun, Park ve Gorin (2016), farklı örneklem gruplarını içeren çalışmaları incelemiştir. Bu çalışmaların bulguları ışığında; öz-anlayış ile medya ve kişilerarası ilişkilerin getirdiği baskılar, dış görünüme yönelik kıyaslamalar, bedene yönelik utanç, zayıf olma arzusu ve beden memnuniyetsizliği arasında negatif yönde bir korelasyon tespit etmişlerdir. Dolayısıyla öz-anlayışın tüm bu olası risklere karşı koruyucu role sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Neff ve Germer (2013), öz-anlayışın beden memnuniyetsizliğine karşı güçlü bir panzehir olduğunu söylemişlerdir ve “Bilinçli Öz-anlayış Programını” geliştirmişlerdir. 8 haftalık programın içinde öz-anlayış ve meditasyon becerileri öğretilmiştir. Kontrollü grup çalışması ile gerçekleştirilen uygulamanın sonucunda, katılımcıların öz-anlayış seviyelerinde %43 oranında bir artış tespit edilmiş; ayrıca depresyon, anksiyete, stres ve duygusal kaçınma seviyelerinde anlamlı seviyede bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu bulgular ışığında, Kristin Neff, meslektaşları Albertson ve Dill-Shackleford (2014) ile çalışmayı daha da genişletmiştir. Yeni çalışmalarında ise, beden memnuniyetsizliği, bedene yönelik utanç ve beden memnuniyetini de değişkenlere ekleyerek yeni bir çalışma daha

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

yapmışlardır. Bahsi geçen çalışmada kullanılan beden memnuniyeti ölçeği bu tez çalışmasında da kullanılan *Body Appreciation Scale*'dir. Çalışma kapsamında 479 kişiden oluşan kadın katılımcılara öz-anlayış meditasyonu içeren ses dosyaları yollanmış ve 3 hafta sonra uygulamanın değişkenler üzerindeki etkisine bakılmıştır. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, deney grubunun beden memnuniyetsizliği ve bedene yönelik utanç oranında anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiştir. Öz-anlayışın; şükran, mutluluk ve hayat memnuniyetinin yükselmesi ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalara referans veren araştırmacılar, uygulamanın sonucunda katılımcıların bedenlerine yönelik memnuniyetlerinin anlamlı düzeyde arttığını belirtmiştir. Yapılan çalışmaların ışığında, kısa bir öz-anlayış uygulamasından sonra kişilerin bedenlerine yönelik memnuniyetsizliklerinin azaldığı ifade edilmiştir. Uygulamanın yardımıyla bireyler, bedenlerini olduğu haliyle daha çok takdir edebilmiştir. Rekabetçi bir kültür ve kusursuz bedenlere dair gerçekçi olmayan imajlarla çevrili bir ortamda bireyin, kendi bedenine yönelik şefkat ve anlayış göstermesinin zorluğuna dikkat çeken Neff ve Germer (2013) bu tür uygulamalar ile kişilerin öz-anlayışlarını artırarak kendilerine yardım edebileceklerini eklemiştir. Mükemmel olmadığımız gerçeğini kabul ile kendimizi ve bedenlerimizi olduğu gibi sevebileceğimiz sonucuna varmışlardır.

1.6. Öz-Anlayış ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişki

Öz-anlayış kavramının alanyazına kazandırıldığı 2003 yılından bu yana birçok değişken ile ilişkisine dair yapılan çalışmalar mevcut olsa da cinsel işlevler alanındaki çalışmaların sayısı azdır. Ferreira, Rigby ve Cobb (2020) öz-anlayışın cinsel sorunlara yönelik stres ve cinsel doyum arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rolünü incelemiştir. Örneklem grubu 125 evli çiftten oluşmaktadır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin öz-anlayış seviyeleri ile cinsel doyumları arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlıdır. Bir başka çalışmada ise, 220 katılımcının yer aldığı örneklem grubu cinsel ilişki sırasında acı duyma, cinsel işlevsizlik ve cinsel sorunlara dair şikâyetlere sahip olmamak üzere üç ayrı gruba ayrılmıştır. Cinsel işlevsizlik ve cinsel ilişki sırasında acı duyan kadınların öz-anlayış düzeylerinin düşük olduğu bulgusu paylaşılmıştır (Vasconcelos ve Nobre, 2020). Görüldüğü üzere çalışmaların ikisi de oldukça yakın tarihlidir. Türkiye örneğinde, cinsel işlevler kapsamında ise, öz-anlayışın rolüne dair tek çalışma Seyhan tarafından 2016 yılında yapılan travmatik yaşam olayları ve cinsel işlevlerde öz-anlayış ve çift uyumunun rolünü inceleyen çalışmadır. Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeğinin kullanıldığı çalışmada, cinsel doyum ve öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

korelasyon tespit edilmiştir ($r= .28, p< .01$). Cinsel işlev bozukluklarından biri olan vajinismus ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi inceleyen tek çalışmada ise, tanı alan kadınların öz-anlayış düzeyleri, tanı almayan kadınlara oranla düşük bulunmuştur (Dümen, 2017). Tespit edilebildiği kadarıyla, öz-anlayış ile cinsel işlevler arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı rolüne dair bir çalışma mevcut değildir. Bu bulguların ışığında, beden memnuniyetinin öz-anlayış ve cinsel işlev arasındaki ilişkide potansiyel aracı olarak rolü incelenecektir.

1.7. Beden Algısı ve Beden Memnuniyeti

Beden algısı, beden memnuniyetsizliği ve memnuniyeti gibi kavramları anlamak noktasında önemlidir. Böylece, bu algı ve tutumların insanın hayatını nasıl etkilediği daha açık anlaşılabilir.

Psikoloji literatürüne bakıldığında, beden algısı üzerine ortak bir tanım bulunmamaktadır. İlk kez Paul Schilder (1950) 1935 yılında, beden algısı kavramını psikoloji alanına taşımıştır. Schilder, kavramı zihinde yer alan bir resim olarak tanımlamıştır ve bu algının eylemlere olan etkisini de kaynak kitabında incelemiştir. 1980'li yıllara kadar beden algısına dair çalışmalar genç kadınlar örnekleminde yapılmaktaydı. Bunun nedeni, psikiyatrik ve psikolojik çalışmalarda beden algısının yeme bozuklukları çerçevesinde ele alınması idi. Bu çalışmalar beden algısının sadece kadınlarla ilgili olduğu fikrini pekiştirdi. 1980'li yılların ardından beden algısına dair çalışmaların genç, yaşlı tüm erkek ve kadın katılımcıları kapsayacak şekilde genişletilmesi ile beden algısının her yaşta kadın ve erkekler ile ilgili olduğu görüldü. Ayrıca beden algısının şekil ve ağırlıktan daha fazlasını da içerdiği görülmüş oldu (Cash, 2004). Özellikle Cash ve meslektaşlarının 2004 yılında yayınlamaya başladıkları *Body Image* araştırma dergisinin başarısı ile beden algısı psikoloji alanı içindeki önem kazandı.

Cash (2004), bireyin beden algısının oluşumuna; beden fiziksel görünümü ve onun işlevlerine dair tüm algıların, düşüncelerin, duyguların ve davranışların katkı sağladığını ifade etmiştir. Beden algısı, çok boyutlu olması nedeniyle bilinç veya bilinçdışı düzeydeki algıları da içermesi ile bireye varoluş duygusu sağlar ve benliğin temel kısımlarını oluşturur (Coşkuner-Potur, 2003). Benlik ve beden algısının gelişimi çocukluk döneminde başlar ve çocuğun çevresinden edindiği deneyimler eşliğinde şekillenir. Küçük (2007), çocuğun bu deneyimleri geliştirerek çevresiyle etkileşime

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

geçtiğini söyler. Ergenlik döneminde ise hem fiziksel hem bilişsel hem de duygusal birçok değişim gerçekleşir. Bu değişimler eşliğinde ergenin bedenine ilgisi artar. Bu değişimlere ayak uydurabilen kişinin bedenine alışması mümkün olabilir. Bireyin var olduğu çevre ve kültüre göre beden algısının olumlanması mümkün olabilmektedir. Bu sosyal değişkenlerin eşliğinde olumlu beden algısı geliştirebilen bireyin bedenine yönelik tutumları da olumlu olur. Yetişkin beden algısına ise kendi deneyimleri ve çevreden edindiği öğrenim ile sınırlılıklarını da kabul ederek geçiş yapabilir. Harter'ın (1990) da özetlediği gibi beden algısı doğumla birlikte başlar ve hayat boyu sürekli değişir. Bireyin beden algısı, ruh sağlığının ve benlik değerinin önemli bir parçasıdır. Beden algısına yönelik çalışmalarda en kritik değişim olumlu beden algısına dair yapılan çalışmalardır. Tylka ve Wood-Barcalow'un 2015 yılında beden memnuniyeti, beden kabulü ve daha geniş bir güzellik tanımı yapmaları ile beden algısına ilişkin daha bütüncül bir bakış geliştirmeye başladı (Grogan, 2017).

Ruh sağlığı alanında ise beden algısı, psikiyatrik ve psikolojik meseleler ile ilgili olarak birçok çalışmada psikolojik iyilik halinin bir değişkeni olarak yer almıştır (Akdeniz, 2017; Karakurt, 2019; Özteke, 2015). Zihin ve beden arasında yapılan ayırım azaldıkça "zihinsel" hastalığın bireyin beden algısını da içerdiği tespit edilmiştir. Beden algı bozukluğu; depresyon, sınır kişilik bozukluğu, şizofreni ve somatik sanrısız problemler de dahil olmak üzere birçok psikiyatrik tanıda rol almaktadır (Cash, 2012). Kısaca, bireyin bedenine yönelik olumlu veya olumsuz algıları ile fiziksel ve ruhsal sağlığının ilişkili olduğu söylenebilir (Erbil, 2013). Beden algısının insan gelişimi ve işlevleri üzerindeki etkisinin anlaşılması için birçok teorik yaklaşımdan faydalanılmıştır. Fakat bu bilimsel çalışmanın sınırlılıkları kapsamında sadece psikodinamik yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım, nesneleştirme kuramı ve olumlu beden algısı olmak üzere dört ayrı yaklaşıma yer verilecektir.

1.8. Kavramsal Yaklaşımlar

Psikodinamik yaklaşımın perspektifinden beden algısına bakıldığında, Sigmund Freud'un bedene yönelik tespitlerinden başlamak yerinde olacaktır. Freud'un geliştirdiği insan gelişimi modeli psişik aygıtın bedensel deneyimleri üzerinden oluşturulmuştur. Libido oral, anal ve genital beden bölümleri üzerinden geçerek gelişim aşamalarını takip eder. Her aşama kendi amaç ve çatışmalarını içerir. Her aşamanın başarılı bir şekilde deneyimlenmesi ile bir sonraki aşamaya geçilir. Aksi halde gelişimsel bir tutuklanma

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

yaşanır. Bu ketlenmelerin sonucu oral aşamada takılan bir çocukta aşırı yemek yemek ya da yemeyi reddetmek gibi kimi savunmalar ortaya çıkabilir. Bu libidinal gelişim bedensel gelişim ile beraber ilerledikçe çocuk gerçeklik ile karşılaşır ve ego gelişir. Ego, nesnel dünya ile dürtülerin mevcut koşullarda tatminini üstlenir. Egonun gerçeklikle teması bedeni de içeren bir işlemdir. Ödipus kompleksi ile süper ego geliştiren çocuğun psişik yaşamının çoğu dürtüler ve süper egonun yasakları arasındaki iç çatışmayı çözmeye çalışan egonun çabalarını içerir. Beden algısına dair bozukluklar psişik çatışmaların ego sayesinde uzlaşmasının bir ifadesi olarak klasik tahrik modeli üzerinden anlaşılmıştır. Örneğin, aşırı zayıf olma çabası oral dönemin çatışmalarına yönelik savunmalardan biri olarak değerlendirilmektedir (Cash, 2012). Özetle söylemek gerekirse, ruhsal bozukluklar ile bedensel gelişim evrelerine eşlik eden beden algısı arasındaki ilişki psikodinamik yaklaşımda merkezi bir yere sahiptir.

Bütünleştirici bir yaklaşım olan bilişsel davranışçı yaklaşım ise tek bir teoriyle temsil edilmez. Bunun yerine bilişsel davranışçı ekol; sosyal öğrenme, koşullanma, bilişsel arabuluculuk gibi biliş ve davranışlara vurgu yapan uzun bir kavram geleneğini ampirik kanıtlarla destekler. Tarihsel olarak, Ivan Pavlov, B.F. Skinner, Julian Rotter, Albert Bandura ve Aaron Beck bu ekolün en etkili teorisyenleri arasında sayılabilir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, beden algısı çok boyutlu olarak ele alınır ve bireyin dış görünüşünü nasıl deneyimlediğine odaklanır. Bununla birlikte bireyin dış görünüşünü (boyut, şekil ve özellik) algılama biçimi ve görünüşü hakkındaki tutumlarını kapsar. Bedene yönelik tutumları ölçmek için bireyin bedenine yönelik memnuniyet veya memnuniyetsizliği değerlendirilir. Bu öz değerlendirmeler bilişsel, davranışsal ve duygusal değerlendirmeleri esas alır (Cash, 2012).

Gelişimsel faktörlere bakıldığında ise bireyin bedenine yönelik bilişsel, davranışsal ve duygulanımı içeren değerlendirmelerinin geçmiş olaylarla ilgisine bakılır. Bu faktörler arasında öğrenme, sosyalleşme, kişiler arası deneyimler, fiziksel özellikler ve onların değişimi (ergenlik gibi) ve kişilik özellikleri yer almaktadır. Sosyal öğrenme ile gelişen bilgi işleme ve iç diyaloglar (düşünceler, sosyal kıyaslamalar, yorumlamalar, sonuca dair çıkarımlar) beden algısının oluşumu üzerinde etkilidir. Örneğin, Bandura'nın sosyal bilişsel teorisine göre, beden karşılıklı üçlü nedensellik içinde anlaşılır. Çevresel olaylar, içsel dünyalar (düşünce, duygu, algı gibi) ve davranışlar arasında karşılıklı etkileşim içinde gerçekleşen bir nedensel döngüden oluşur ve bu döngü içinde beden deneyimlenir.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Genel olarak söylemek gerekirse beden algısının gelişimi dört ana belirleyiciye indirgenebilir. İlk olarak, bireyin kendi bedeni ve insanların dış görünüşüne dair önem ve anlamlandırma girişimini şekillendiren sosyalleşmedir. İkincisi ise aile ve akran etkileşimlerini de içeren kişilerarası deneyimlerdir. Üçüncü olarak, fiziksel özellikler (kilo ve boy gibi) ve biyolojik (ergenlik, hamilelik, saç kaybı, kilo değişimi gibi) ya da çevresel değişikliklerin etkisidir. Son olarak da bireyin kendi bedenine nasıl tepki verdiğini etkileyen kişilik özellikleridir. Örneğin, nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler bedenlerine dönük daha fazla olumsuz algıya meyilli olmaktadır. Tüm bu faktörlerin sonucu olarak bireyler bedenlerini algılar, yorumlar ve deneyimler (Cash, 2012). Kısacası, bireylerin beden algısı hem bilişsel hem de fiziksel süreçlerden etkilenirken hayatın farklı dönemlerine ait farklı deneyimlerin de etkisiyle gelişerek değişmektedir (Norris ve Spelic, 2002).

Nesneleştirme kuramına göre (Fredrickson ve Roberts, 1997), kadınlar erkekler tarafından yönlendirilen cinsiyetçi bakışları içselleştirir ve bu algılar ışığında kendi bedenlerini değerlendirmeye başlarlar. Kız çocukları ve kadınlar kendi görünümelerini değerlendirirken başka bir gözlemcinin perspektifinden bakmayı öğrenirler. Bu durum kendini nesneleştirme olarak tanımlanır ve yeme bozuklukları başta olmak üzere bazı psikolojik durumlarla ilişkilendirilir. Örneğin, eril egemenliğin kontrolündeki toplumsal beklentiler kadınların zayıf ya da güzel olmaları gerektiğini dayatır. Özellikle, medya araçlarından toplumsal cinsiyeti pekiştiren kişilerarası ilişkilere kadar geniş bir yelpazede yer alan bir alanda kadın bilinçli ya da bilinç dışı düzeyde olmak üzere bu normları bedenleri ile kurdukları ilişkide deneyimler. İdeal güzellik normları ulaşılamaz olmaları sebebiyle kadınların bu normlara uyum çabaları da başarısızlık ile sonuçlanır. Böylece, kadınlar bedenleri hakkında memnuniyet duymakta güçlük çekerler. Bu durum kaygı ya da depresyon gibi duygudurum bozukluklarının gelişimine katkı sağlar. Bu kuram, nesneleştirilen bedenin, kadınlarda daha çok görülen depresyon, yeme bozukluğu ve cinsel işlev bozuklukları gibi psikolojik problemler arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Bedenini nesneleştirme tutumuna sahip her yaşta kadının beden memnuniyetsizliği geliştirme ihtimaline işaret edilmiştir (Grippio ve Hill, 2008). Ayrıca kadınların normal bedensel gelişimlerine ait olan ergenlik, gebelik, gebelik sonrası ve menopoz gibi fiziksel değişimlerine beden algılarının da değişmesi eşlik etmektedir. Bu bağlamda, kadınların beden algılarına yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin Coşkuner'in (2003) tespitlerine göre, kadınların olumlu bir beden algısına sahip olmaları benlik saygılarını da

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, benlikleri ve bedenleri hakkında olumlu algıya sahip kişiler, stres veya tehdit edici durumlarla baş etme konusunda daha yetkindir.

Olumlu beden algısı yaklaşımı ise, kaynağını pozitif psikolojiden almaktadır. Pozitif psikoloji bireylerin güçlü yanlarının fark edilmesi ve onların geliştirilmesini hedefler. İyi durum, memnuniyet, doyum, umut, iyimserlik, akış ve mutluluk gibi olumlu deneyimlere dair kavramsallaştırma ve araştırmaları içeren bir alandır (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Tylka (2011) olumlu beden algısının, olumsuz beden algısının tersi olmaktan daha fazlası olduğunu ifade eder. Olumlu beden algısı, vücuda yönelik olumlu bakışın yanında, beden kusurları ile bir bütün olarak kabul edilmesi, sağlıklı davranışlarda bulunma, bedene gösterilen saygı ve beden algısını zedeleyen medyatik unsurların reddini içermektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarından biri olan Bedeni Beğenme Ölçeğini geliştiren Tylka ve Wood-Barcalow (2015) olumlu beden algısının çok boyutlu ve bütünsel olduğunu ifade etmiştir. Bu algı sosyal kimliklerin etkisiyle şekillenmektedir. Potur'un (2003) aktardığı üzere bu şekillenme süreci bireylerin kültürüne ve zamanına göre de değişiklik göstermektedir. Grogan (2017) özellikle kadın bedenine yönelik ideal ölçütlerin zaman içerisinde farklılık gösterse bile, değişmeyen şeyin kadın bedeninin dönemin beklentilerine göre şekillenmesinin teşvik edildiğini ifade eder. Bu yüzden, bu değişimler mevcut bağlam ve zaman içerisinde değerlendirilmeyi gerektirir.

1.9. Beden Memnuniyeti ve Memnuniyetsizliği

Cooper, Fairburn ve Hawker'ın (2003) bulgularına göre, bireyin kendi beden imgesine yönelik yargısı, diğerlerinin bireyin kendi bedenine yönelik yargılarından daha olumsuzdur. Beden memnuniyetsizliği, bireyin kendi bedenine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini ifade eder (Grogan, 2017). Bedene yönelik endişeler 5 yaş gibi erken bir dönemde başlayabilir. Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde en üst düzeye çıkması beklenir. Daha sonra görece olarak sabit kalabilir (Bearman, Presnell, Martinez ve Stice, 2006; Davison ve McCabe, 2000; Tiggemann, 2004). Beden memnuniyetsizliği, özellikle yeme bozuklukları gibi bazı patolojilerle öne çıkması nedeniyle dikkat çekmektedir (Stice ve Shaw, 2002). Ayrıca yeme bozuklukları ve beden memnuniyetsizliği arasındaki ilişkiyi inceleyen Ackard, Croll ve Kearney-Cooke (2002) beden memnuniyetsizliğinin 6 yaş gibi erken dönemlerde başladığını sosyal medya kullanımı ve kendini akranlarla kıyaslama tutumu nedeniyle lise ve üniversite dönemlerinde daha da yoğunlaştığını ifade

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

etmiştir. Gelişen ve kemikleşen beden memnuniyetsizliği kendini yeme bozuklukları sağlıksız diyetlere yönelme davranışı ile göstermektedir. Neff (2003) ise, olumsuz duygu ve durumlara karşı sağlıklı ve uyumlu davranışlar geliştirme becerisi olarak tanımladığı öz-anlayışı beden memnuniyetsizliğine karşı mücadele için de kullanılabilir bir müdahale yöntemi olarak göstermektedir.

1.10. Beden Algısı ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişki

Beden algısı ve cinsel yaşam arasındaki ilişkide bilişsel etkenleri inceleyen Nobre (2008), kadınların bedenleri ile alakalı otomatik düşüncelerinin orgazm olamamaları ile bağlantılı olduğunu söylemektedir. Cinsel aktivite sırasında yetersizlik düşüncelerine sahip bireylerin sahip oldukları bilişlere uyan işaretleri arayarak kabullerini onayladıklarını ifade eder. Böylece bedenlerine yönelik olumsuz tutumları olan kadınların daha fazla orgazm sorunları yaşamaları beklenmektedir. Ayrıca Dove ve Wiederman (2000), bilişsel kabullerin orgazm üzerinde etkisini konu alan bir çok çalışmayı inceleyerek benzer bir ilişkiyi teyit etmiştir. Beden algısını değerlendirmek üzere birçok psikometrik analiz ve zıt gruplar ile yapılan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda beden algısının içeriği ve bedene yönelik tutumlar değerlendirilmiştir. Robbins ve Reissing (2017) olumlu beden algısı ve olumsuz beden algısının yaş değişkenini kontrol ederek cinsel sağlığı nasıl etkilediğini araştırmıştır. 18- 88 yaş aralığındaki 215 kadın katılımcıdan veri toplayarak analizlerini yapmışlardır. Analiz bulgularına göre, beden memnuniyeti cinsel fonksiyonların en önemli belirleyicisi olarak tespit edilmiştir. Ayrıca beden memnuniyeti yaşa bağlı olarak değişkenlik göstermemiştir. Klinik düzeyde cinsel işlev problemi yaşayan kadınlar için yüksek düzeydeki beden memnuniyetinin yaşa karşı bir tampon görevi göstererek cinsel doyuma hizmet ettiği ifade edilmiştir. Bu bulgulara dayanılarak, beden memnuniyetinin klinik düzlemde cinsel işlev sorunları olan kadınlar için umut verici bir müdahaleye katkı sağlayabileceği söylenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına dayanarak bu tezde Bedeni Beğenme Ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Zira söz konusu ölçek, beden memnuniyeti ile cinsel fonksiyonlar arasındaki ilişkiyi başarılı bir şekilde tespit etmiştir.

1.11. Cinsel İşlevler ve Cinsel Doyum

Cinsellik; biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel, geleneksel, ahlaki, dini ve ekonomik birçok boyutları olan karmaşık bir bütündür (CETAD, 2009). Evrensel bir kavram olan cinsellik, insanların yaşamlarının ayrılmaz bir parçasıdır. Sağlıklı bir cinsel yaşam,

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

sağlığın ve hayat kalitesinin önemli unsurlarından biridir (Sümer, 2007). Üremenin ayrılmaz bir parçası olmakla beraber, cinsel yaşam bireylerin haz alma, sevme ve sevilme ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlamaktadır (Taşkent, Ertuğun, Top, Çetin ve Şahin, 2003). Her birey, cinselliğini kendine özgün bir şekilde deneyimlese de bu deneyim cinsel gelişim, sosyokültürel ve ekonomik koşullar gibi birçok alandan etkilenmektedir (Beji ve Aşçı, 2011). Özetle, hassas ve karmaşık bir bütün içinde yaşanan cinsel deneyimler, birçok etkene bağlı olarak tecrübe edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2010), cinsel işlevlerin bireylerin biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel olmak üzere birçok durumundan etkilendiğini ifade etmektedir. Ruh sağlığı tanı kitaplarından biri olan DSM'nin 5. versiyonuna (APA, 2013) göre, cinsel işlev bozuklukları ruh sağlığı sorunları arasında yer almaktadır. Örneğin, kadında orgazm bozukluğu (KOB) bir ruh sağlığı sorunu olarak tanılanmaktadır. Morrison (2017), 100 kadından 30'unun orgazm sorunları yaşadığını ifade etmiştir. % 10'un ise orgazmı hiç deneyimlemediğini eklemiştir. Ayrıca, KOB'nun özellikle kadın hastalar söz konusu olduğunda diğer cinsel işlev bozukluklarının eş tanısı olduğuna dikkat çekmiştir. Cinsel doyumun gerçekleşmesi cinsel deneyimin kalitesi kadar eş ya da partner ile kurulan ilişkinin uyumu tarafından da belirlenmektedir. Cinsel doyum eksikliğinin cinsel işlev bozukluklarından biri olup olmadığı konusunda bir fikir birliği yoktur (Boyacıoğlu, 1999). Orgazm bozukluğu ve cinsel doyum eksikliği arasındaki ayrımın net olarak ifade edilmesi kolay olmasa da orgazm cinsel uyarılmaya yanıt olarak gerçekleşen bir deneyim iken cinsel doyum ise cinsel ilişkiden sonra duyulan memnuniyeti ifade etmektedir (DSÖ, 2010).

Cinsel işlevlerin gerçekleşmemesi bazı fizyolojik ve tıbbi nedenlerle ilişkili olabileceği gibi, psikolojik nedenlerle de ilişkili olabilir. Buehler'in (2011) ifade ettiği gibi, cinsel işlevlerin sağlıklı bir şekilde yaşanması ruh sağlığını da etkilemekte ve duygu durumlarından da etkilenebilmektedir. Örneğin, depresyon hastalığından mustarip olan bir hasta cinsel hayata ilgisini kaybedebilmektedir. Cinsel doyumunu deneyimleyen bireyler ise, kendilerini de normal bir erkek veya kadın gibi hissedebilirler. Ayrıca cinsel doyum beyne serotonin, dopamin, oksitosin ve endorfin gibi insanın iyilik halini artıran kimyasallar gönderir. Kısacası, cinsel aktivite ruh sağlığı için gereken hormonal dengeye yardımcı olur ve stresin giderilmesine de katkı sağlar. Bu yüzden, cinsel işlevler, bireyin

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

ruh sağlığını etkileme gücüne sahip olması noktasında araştırılmaya ve daha iyi anlaşılmaya değer bir konudur.

Dünya Cinsel Sağlık Birliği'nin 26 Ağustos 1999 tarihinde gerçekleştirdiği kongrede yayımlanan cinsel haklar arasında cinsel haz hakkı da yer almaktadır. 5. Maddeye göre, "cinsel haz, fiziksel, psikolojik, zihinsel ve ruhsal iyiliğin kaynağı" olarak yer almaktadır. Her bireyin doğal hakkı olan cinsel haz, herkes tarafından sağlıklı bir şekilde yaşanmayabilir (DSÖ, 2010). Masters ve Johnson (1995), cinsel hazzın önemine rağmen birçok kişi tarafından yaşanmadığı bilgisine ulaşmıştır.

Sprecher ve McKinney (1993) ise, cinsel doyumunu çiftlerin ilişkileri hakkında cinsel olarak hissettikleri tatmin duygusu olarak ifade etmişlerdir. Renaud, Byers ve Pan (1997) ise, cinsel doyumunu doyumsuzluğun yokluğu olarak açıklamışlardır. Lawrence ve Byers'e (1995) göre cinsel doyum, bireyin cinsel ilişkiden aldığı memnuniyeti ifade etmektedir. Kişi, deneyimlediği cinsel ilişkiye dair olumlu ya da olumsuz boyutları içeren bir değerlendirme yaparak duygusal bir yanıt üretmektedir (Timm, 1999). Bu alanda yapılan araştırmaların ışığında, cinsel işlev kavramı kullanılmaya başlanmış ve cinsel uyarılara yönelik fizyolojik tepkiler başta olmak üzere psikolojik ve sosyal süreçlerin de bu işlevde etkin olduğu ifade edilmiştir (Yetkin, 1998).

Cinsel doyumunu etkileyen değişkenler oldukça fazladır. Bütüncül bir perspektiften bakıldığında, biyolojik yapı ilk incelenen alanlardandır. Crowe (1995) omurilik hasarları, felç ya da menoz gibi fiziksel sorunlara dikkat çekmiştir. Frank, Downard ve Lang'e (1986) göre, güvensizlik ya da iletişim sorunları gibi ilişki faktörleri de önemlidir. Özgüven (2000) ise eşlerin cinsel deneyimleri hakkında açık iletişim kurmalarının önemini vurgulamıştır. Koçak (2009), demografik nitelikler ve kişisel faktörleri, cinsel işlev bozukluklarına etki eden değişkenler arasında saymaktadır. Maddi gelir ya da cinsel mitler gibi sosyoekonomik ve kültürel etkenler de cinsel doyum üzerinde etkili olmaktadır (Carpenter, Nathanson ve Kim, 2009).

Klinik müdahalelere bakıldığında, Kaplan'a (2014) göre, başarılı bir cinsel deneyimin ilk şartı sağlıklı cinsel organlara sahip olmaktır. Bu bağlamda cinsel terapide ilk değerlendirilmesi gereken alan biyolojik faktörler olmaktadır. Bedensel sağlık, sağlıklı bir cinsellik için gereklidir ama yeterli de değildir; cinsellik duygusal alanın etkilerine de

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

açıktır ve kaçınmalı şartlanmalar ya da performans kaygısı gibi duygu durumları yüzünden de engellenebilir. Yani, dolaylı ve dolaysız bir çok etkiye açık olan cinsel deneyimlerin etiyojisini tespit edebilmek, başarılı bir cinsel terapi için çok önemlidir.

1.12. Cinsel Doyum Üzerine Yapılan Çalışmalar

Cinsel işlevlerden olan cinsel doyumun farklı değişkenler ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bu tezin değişkenlerini içeren çalışmalara aşağıda yer verilmiştir. Bu kısım yaş, meslek, ekonomik durum, ilişki durumu, süresi ve memnuniyeti, partneri çekici bulma ve beden memnuniyeti gibi faktörlerin cinsel doyum üzerine etkisini konu alan araştırmalardan oluşmaktadır.

Demografik özelliklerle beraber ilişki ve sevgi değişkenlerinin cinsel doyum üzerindeki etkisini araştıran Barrientos ve Paez (2006), yaşları 18-69 arasında değişen 5407 Şilili kadın ve erkek katılımcı ile çalışmış, erkek katılımcıların cinsel doyumunun, kadın katılımcıların doyumundan daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Bu bulgunun daha önce farklı ülkelerde yapılmış başka çalışmalarla uyumlu olduğu ifade edilmiştir (Delbes ve Gaymu, 1997; Laumann, 1994; Richters, Grulich, Smith ve Russell, 2003; Ventegodt, 1998). Araştırmanın bulgularına göre, kadın örneklemini için sosyo-ekonomik durum belirleyici faktörlerden biridir. Eğitim düzeyi ve ekonomik durumu yüksek kadınların cinsel doyumlarının da yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yaş değişkeninde ise cinsiyet farkı bulunmamış ve cinsel doyum ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmüştür. Yani kadın ve erkek katılımcılar için cinsiyet farkı gözetilmeksizin yaş, cinsel doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca, düzenli ilişkisi olan kadınların düzensiz ilişkileri olan kadınlara kıyasla aldıkları cinsel doyum daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu Richters ve arkadaşlarının (2003), istikrarlı bir ilişkiye sahip olmanın sağlık açısından olumlu etkileri olduğu tespiti ile uyusmaktadır.

Fahs ve Swank (2011) de yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyi daha yüksek olan kadınların cinsel doyumlarının da daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Erkek katılımcılar için ise, cinsel doyum seviyeleri ile eğitim düzeyleri arasında yordayıcı bir ilişki çıkmamıştır. Eğitim ve gelir gibi demografik özelliklerin kadın ve erkek için etki düzeyi farklı olmasına rağmen önceki çalışmadaki sonuçlar ile tutarlı olarak yaş ilerledikçe cinsel doyum olumsuz etkilenmektedir.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Cinsel tatmine etki eden bir diğer etken ise ilişki doyumdur. Sprecher (2002) yaklaşık olarak 20'li yaşlarda olan kadın ve erkek olmak üzere 202 kişiden oluşan çiftler ile cinsel doyum ve ilişki doyumuna dair bir araştırma yapmıştır. İlişki doyumunun hem erkek hem kadın katılımcılar için cinsel doyumunu olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış bu çalışmanın benzer bulgularına, Byers (2010) Kanada örnekleminde de ulaşmıştır. Uzun süreli ilişkileri olan 202 kadın ve erkekte veri toplanmıştır. Katılımcılar %97.5 oranında beyaz ve orta sınıf katılımcılardan oluşmaktadır. Byers, cinsel doyum ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde bir korelasyonun mevcut olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsel doyum ilişki doyumuna bağlı olarak artmaktadır. Bu bulgu Barrientos ve Paez'in (2006) Şili örnekleminde ulaştığı sonuçlarla da uyumludur. Hem erkek hem de kadın katılımcılar için; cinsel doyum ve partnere duyulan sevginin seviyesi, ilişkinin süresi, ilişkiye dair memnuniyet düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

ABD'de yaşayan 53 evli çift ile yapılan boylamsal bir çalışmanın sonuçlarına göre, beden memnuniyeti yüksek olan kadınların cinsel ilişkiye girme sıklıkları daha yüksektir ve beden memnuniyetinin yüksek olması kadın ile erkeğin cinsel doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Meltzer ve McNulty, 2010). Olumlu beden algısı yüksek olan kadınlar daha sık cinsel ilişkiye girmektedir. Babayan, Saeed ve Aminpour (2018) İran'da 330 kadın katılımcı ile yaptıkları çalışmada benzer bulgulara ulaşmışlardır. Evli ve 45-60 yaş aralığında bulunan örneklemden alınan verilerle yapılan çalışmanın sonucunda, olumlu beden algısına sahip kadınların daha yüksek düzeyde cinsel arzu taşıdıkları, cinsel ilişkiden daha az kaçındıkları ve daha çok cinsel tatmin aldıkları ifade edilmiştir. Ayrıca daha çok cinsel doyum yaşayan kadınların beden algılarının da daha olumlu olacağı çıkarımı yapılmıştır. Kısaca söylemek gerekirse, cinsel deneyimler, beden algısı gibi başka parametreleri de içermektedir (Hordern ve Street, 2007).

Türkiye özelinde yapılan çalışmalarda, cinsel doyum ile ilgili çalışmaların 2000 yılından bu yana artış gösterdiği ve bu artışın ise cinsel sorunların boşanmalara olan etkisinden kaynaklandığı ifade edilmiştir (Çelik, 2009). Basat (2004), 200 evli çiftin katıldığı araştırmasının sonuçlarına dayanarak, yüksek eğitim ile cinsel doyum arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit etmiştir. Ayrıca evlilik doyumu, evlilik süresi ve cinsellik yaşama sıklığının da cinsel doyumunu yordayan faktörlerden olduğu ifade edilmiştir. Söz konusu faktörler ile cinsel işlevler arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

1.13. Depresyon

Depresyon ruh sağlığı çalışanlarının en sık karşılaştıkları psikolojik rahatsızlıkların başında gelir. Gerek yaygınlığı ve hastaların hayatlarındaki işlevselliğin yüksek oranda zarar görmesi, gerekse depresif hastaların intihar riskinin genel nüfusa göre 20 kat daha fazla olması sebebiyle büyük önem taşımaktadır (Soykan, 2018). DSM'nin 5. versiyonuna göre, depresyon hüznün, keder, istek kaybı, enerji düşüklüğü, olumsuzluk, uyku ve iştah kaybı, mutsuzluk, moral bozukluğu, kendine dair olumsuz düşünceler, suçluluk, intihar düşünceleri ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguların karakterize ettiği bir ruhsal hastalıktır (APA, 2013). Bu semptomlar 1980 yılı Amerikan Psikoloji Derneğinin edisyonu içinde Duygudurum Bozuklukları başlığı altında açıklanmış ve kategorize edilmiştir. Depresif duygu durumlarının yanında iştah ve uyku problemleri yaşanmaktadır. Ayrıca psikomotor gerileme görülmektedir. Buna eşlik eden kaygılı hal ve zaman zaman ölümü arzulama ya da öz kırım düşünceleri bu semptomlar arasındadır (Morrison, 122-123). Depresyon tanısı almış bireyler, istek ve zevk kaybı yaşar, duygu durumu hüznüldür, geleceğe yönelik umut beslemezken geçmişe yönelik olarak da pişmanlık ya da suçluluk gibi olumsuz duyguları deneyimler. Özellikle, uyku düzeni, yeme alışkanlıkları ve cinsel istekler de değişimler yaşanır (Çevik ve Volkan, 1993).

Depresyonun gelişiminin altında yatan gerek genetik gerekse çevresel etkenler olmak üzere bir çok sebebi vardır. Genel görüş bir çok bozuklukta olduğu gibi biyolojik faktörlerin çevre koşulları ile etkileşime girerek depresyonu ortaya çıkarıyor olabildiğidir (Çelik ve Hoccoğlu, 2016). Depresyon oldukça yaygın bir bozukluktur ve her beş insandan birinin hayatının bir evresinde depresyon geçirdiği bilinmektedir. Kadınların erkeklere oranla iki kat daha fazla depresyona yakalandığını ifade eden kaynaklar kadınların 35-45, erkeklerin 55-70 yaşları arasında en çok depresyon yaşadığını söylemektedir (Köse, 2009). Çelik ve Hoccoğlu'na (2016) göre, ülkemizdeki depresyon yaygınlığı ise %8-20 bulunmuştur. Depresyonun epidemiyolojisiyle ilgili çalışmalarda genel olarak varılan ortak sonuç, depresyonun sıklığının ve yaygınlığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda olduğu şeklindedir. Örneğin, hormonal farklılıklar, genetik duyarlılık ya da MAO yüksekliği ve tiroid hastalıkları, menstruasyon gibi nedenler ilk dikkate alınanlardır. Ayrıca intihar girişimlerinde önemli bir etken olması hasebiyle depresyon kritik bir öneme sahiptir. Bireylerin gerek sosyal hayat, gerek iş hayatı işlevselliklerini yüksek oranda düşürmesi nedeniyle de kişinin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.

1.14. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Cinsel sağlık, birçok sosyal yapı ve bireysel farklılıkları da kapsayan çok yönlü bir alandır (Corona, Jannini ve Maggi, 2006). Bu kadar çok değişkenin etkileşimi ile ortaya çıkan cinsel işlevsizlik ise, insanları en çok mutsuz eden başlıca sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir (İncesu, 2006). Üstelik, Türk toplumu söz konusu olduğunda, Doğan ve Saraçoğlu (2009), cinselliğin halen tabu olduğunu ifade etmektedir. Cinselliğin az bilinen ve utanılan bir konu olması, bu konunun daha çok araştırılması gerektiğini de göstermektedir (İncesu, 2006). Cinsellik sadece bir tabu olması sebebiyle değil, ayrıca kadın ruh sağlığını etkilemesi nedeniyle bu çalışmaya konu edilmiştir. Ek olarak, cinsellik evlilik ve ilişki doyumuna etki etmesi nedeniyle bireysel ve sosyal düzeyde önemli bir faktördür. İnsanların hem fiziksel hem de ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen cinsel işlevlerin daha çok araştırılması tanı ve tedaviye yönelik birçok olumlu gelişmeye de kapı açabilir. Daha önce bahsedildiği üzere literatürde, cinsel işlevlere etki eden faktörler ve etki düzeylerine dair öz-anlayış ve beden memnuniyeti de dahil olmak üzere yapılmış çalışmalar mevcut olsa bile, cinsel işleve etki eden faktörlerden biri olan öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin rolüne dair yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile bu ilişkinin daha net bir şekilde aydınlatılabilmesi amaçlanmaktadır.

Alanyazın bağlamında aktarılan bu bilgilerin ışığında, bu araştırmanın amacı, bağımsız değişken olan kadınların öz-anlayış düzeylerinin bağımlı değişken olan cinsel doyumlarına olan etkisine bakılmasıdır. Bu ilişkide beden memnuniyeti aracı değişken olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda oluşturulan hipotezler şunlardır: 1. Kadınların öz-anlayış düzeyleri cinsel doyumlarını yordamaktadır. Öz-anlayış düzeyi yükseldikçe, kadınların ifade ettiği cinsel doyumlarının artması beklenmektedir. 2. Kadınlarda öz-anlayış, beden memnuniyetini yordamaktadır. Öz-anlayış düzeyi yükseldikçe, kadınların beden memnuniyetinin artması beklenmektedir. 3. Beden memnuniyeti cinsel doyumunu yordamaktadır. Beden memnuniyeti düzeyi yükseldikçe, kadınların ifade ettiği cinsel doyumunun artması beklenmektedir. 4. Öz-anlayışın cinsel doyuma olan etkisinde, beden memnuniyeti aracı rol oynamaktadır. Başka bir deyişle, kadınların öz-anlayış düzeyi beden memnuniyeti düzeylerini yordamaktadır; beden memnuniyeti düzeyi de cinsel doyumunu yordamaktadır. Dolayısıyla, öz-anlayışın cinsel doyuma etkisi, beden memnuniyeti üzerinden gerçekleşmektedir.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Ek olarak bu çalışmada, alanyazın ışığında cinsel doyuma etki ettikleri için yaş, eğitim, maddi gelir gibi sosyo-demografik etkenlere de bakılmıştır. Ayrıca eş ya da partneri çekici bulma, cinsel ilişkiyi başlatma oranları ve depresyon gibi başka faktörler de araştırmaya dahil edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların demografik bilgileri, veri toplama araçları ve bu araçların psikometrik özellikleri yer almaktadır. Ayrıca verilerin analizi için kullanılan uygulamalar ve verilere ilişkin bilgiler mevcuttur.

2.1. Katılımcılar

Bu çalışmada, katılımcılardan bilgi almak için internet üzerinden erişimin sağlandığı çevrimiçi bir form kullanılmış ve duyurusu birçok çevrimiçi sosyal paylaşım (Twitter, Facebook, Instagram, vb.) sitesinde paylaşılmıştır. Ayrıca, e-mail ve Whatsapp gruplarında da ankete katılım için duyuru yapılmıştır. 16 Mart- 5 Nisan 2020 tarihleri arasında doldurulan anket verileri araştırmaya konu edilmiştir. 18 yaş ve üzeri, evli ve evli olmayan, aktif cinsel yaşamı olan yetişkin kadınlar çevrimiçi formu anonim olarak doldurmuştur. Böylece alınan verilerin daha dürüst ve eksiksiz cevaplanması hedeflenmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Örneklem grubu 433 kadın katılımcıdan oluşmaktadır ve katılımcıların verdiği bilgiler ışığında gerekli analizler yapılmıştır.

2.2. Veri Toplamada Kullanılan Araçlar

Verilerin toplanmasında; Sosyo-demografik Form, Öz-anlayış Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeğinin Kadın Formu kullanılmıştır.

2.3. Sosyo-demografik Form

Form, literatürde yer alan ilgili diğer çalışmalar dikkate alınarak oluşturulmuştur. Örnekleme daha iyi tanıyabilmek için formun bünyesinde; yaş, eğitim, meslek, çalışma durumu ve gelir gibi değişkenler için sorular yer almaktadır. Katılımcıların bedenleri hakkında bilgi almak için doğum yapmış olma ve çocuk sahibi olmaya dair bilgiler, sigara, alkol ve madde kullanımı, spor yapma davranışı, boy ve kilo bilgisini içeren sorular mevcuttur. Ayrıca formun devamında cinsel hayat özelinde; cinsel yönelim, ilişkideki uyum, ilişki süresi, eş ya da partneri çekici bulma, sevişmeyi başlatma ve aktif

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

olma oranının yanında masturbasyon davranışına dair bilgiler de istenmiştir. Genel, ruh ve cinsel sağlık bağlamında; hem bireyin kendisi hem de eş/partnerin mevcut tanı almış hastalıkları ve ilaç bilgilerine ek olarak bu sorunlar için profesyonel yardım talep edilip edilmediği sorularının yanıtları toplanmıştır. Form oluşturulurken kadınların cinsel işlevlerini ve beden algılarını etkileyebileceği varsayılan sorulardan faydalanılmıştır. Bu yanıtlardan bazıları analizlerde bağımlı değişken ile anlamlı ilişkisi olması durumunda kontrol değişkeni olarak test edilen modellerde kullanılmıştır.

2.4. Öz-anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Ölçeğin orijinali Kristin Neff tarafından (2003) bireylerin öz-anlayış seviyelerini tespit etmek için geliştirilen *Self Compassion Scale*'dir (SCS). Ölçek, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşan kendi kendine bildirim ölçeğidir ve 5'li likert tipi bir derecelendirme formundadır. Bu ölçeklerden öz-şefkat, ortak insanlık duygusu ve farkındalık olumlu özellikleri tespit ederken diğer üç tanesi öz eleştiri, yalıtılmışlık ve aşırı özdeşleşme olmak üzere olumsuz nitelikleri yansıtmaktadır.

Deniz, Kesici ve Sümer tarafından (2008) Türkçe'ye kazandırılan ölçek, 24 maddeye indirilmiştir. Deniz ve arkadaşları ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliliğini ve güvenilirliğini tespit etmek için 184 kadın, 175 erkek olmak üzere 341 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmıştır. Çalışma dört aşamalı gerçekleştirilmiştir. Türkçe ve İngilizce formlar arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir ($r=.96$, $p<.01$). Faktör yapısını incelemek için ise EFA ve CFA uygulanmış olup alınan sonuca göre tek bir faktör tespit edilmiştir. Böylece Türk kültüründe anlayışlı ve tolerans sahibi olmanın onaylandığı kabul edilmiştir. Kişisel öz-anlayış farklarını değerlendirmek için ise madde-toplam korelasyonları hesaplanmış ve ölçeğin aslında mevcut olan iki madde (1,22) Türkçe formdan çıkarılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörlü yapıdadır ve 24 maddeden 11 tanesi ters kodlanan maddelerdir (1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu ise .83 olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre, öz-anlayış ile özsaygı, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve olumsuz duygulanım arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Bu sonuçlar alanyazındaki diğer sonuçlar ile tutarlılık içindedir.

24 maddeden oluşan Öz-anlayış Ölçeğinin güvenilirlik analizi, Cronbach alfa (α) değeri hesaplanarak bu çalışmanın örneklemini için tekrar yapılmıştır. Ölçme aracının güvenilirlik

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

katsayısı (a) .932'dir. Bu değer, ölçeği oluşturan 24 maddenin iç tutarlılık güvenilirliğini göstermektedir. Ölçekteki maddeler arasında iç tutarlılık değeri kabul edilebilir değer olan .70'ten yüksektir (Nunnally, 1978). Kullanılan ölçeğin yapısal geçerliliğini tespit etmek amacıyla temel bileşenler (*principal component*) analizi ve "varimaks" eksen döndürmesi tekniği kullanılmıştır. KFA neticesinde, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değeri .933'tür ve örneklemin büyüklüğünün faktör analizi için yeterli olduğu görülmüştür. Barlett küresellik testinin anlamlı olması ($X^2 (276) = 4745.076$, $p < .000$) maddeler arasındaki korelasyon ilişkilerinin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir.

2.5. Bedeni Beğenme Ölçeği (BBO)

Ölçeğin ilk örneği Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilmiştir. Katılımcıların bedenlerinden memnun olma düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilen *Body Appreciation Scale* (BAS) 13 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "asla", "nadiren", "bazen", "sık sık" ve "her zaman" olmak üzere 5'li likert türü bir ölçek olarak cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan maddelerin puanları toplanarak bir bedeni beğenme puanına ulaşılmaktadır. Alınan yüksek puan bireylerin bedenlerinden hoşnut oldukları anlamına gelmektedir.

Bu ölçek, Akın, Anlı, Eker ve Özçelik tarafından 2015 yılında Türkçe'ye kazandırılmıştır. Madde sayısı 10 adete indirilmiştir. İstanbul'da görev yapan 205 öğretmenden oluşan örneklem grubundan alınan verilerle ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği DFA ile incelenmiş olup modelin iyi uyum verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonunda tek boyutlu model olarak uygun olduğu belirlenmiştir. Madde toplam korelasyon katsayısı .31 ile .76 arasında yer alırken, iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ölçeğin Türkçe formu geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ölçek bireylerin bedenleri ile ilgili olumsuz tutumlarını yönetebilme ile ilgili becerileri düzeylerinin belirlenmesinde kullanılmaya uygun bulunmuştur (Akın vd., 2015). Bu sebeple, söz konusu ölçek veri toplama araçlarından biri olarak tercih edilmiştir.

Bedeni beğenme ölçeğindeki 10 maddenin alfa değeri hesaplanarak, araştırmanın örneklemini için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı (a) .946

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

bulunmuş olup, 10 maddenin de iç tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Yeniden yapısal geçerlilik testinden geçen söz konusu ölçeğin KFA neticesinde .946 örneklem yeterlilik puanı ile örneklem büyüklüğü için yeterliliği tespit edilmiştir. Barlett küresellik testinden alınan ($X^2(45) = 3355.566, p < .000$) değer ise maddeler arasındaki korelasyon ilişkisinin faktör analizi için yeterlidir.

2.6. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Ölçeğin orijinal hali Beck ve arkadaşları (1961) tarafından bireylerin depresyon düzeylerini tespit etmek için geliştirilmiş olan *Beck Depression Inventory*'dir (BDI). Beck Depresyon Ölçeği, hem depresyon tanısı koymak hem de şiddetini ölçmek için kullanılmaktadır. 21 maddeden oluşan ölçek klinik gözlem ve verilere dayanarak hazırlanmıştır. Her maddede şu an dahil olmak üzere son bir hafta içinde hissedilen duygu durumunun seviyesini tespit eden 4 seçenek mevcut olup her madde 0-3 arası puanlanmaktadır. Maddelerde duygu durumu, kötümserlik, başarısızlık, doyumsuzluk, suçluluk duygusu, cezalandırılma, kendinden nefret etme, kendini suçlama, ağlama nöbetleri, sinirlilik, içe dönüklük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirlik durumu, uyku bozuklukları, yorgunluk, bitkinlik, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar, cinsel dürtü kaybı yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

Ölçek 1989 yılında Hisli tarafından üniversite öğrencileri örneklemini ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. 259 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada yaş aralığı 17-23 arasında değişmektedir. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı .74 olarak tespit edilmiş olup, MMPI depresyon ölçeği ile korelasyonu ise .63 olarak rapor edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlamasının Türk üniversite öğrencilerindeki depresyon belirtilerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü için araştırma ve ruh sağlığı hizmetlerinde kullanılabileceği ifade edilmiştir.

2.7. Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği - Kadın Formu

Ölçeğin orijinal versiyonu McGahuey ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen *Arizona Sexual Experience Scale*'dir (ASES). Psikotrop ilaç kullanan hastalarda cinsel işlevlerde ortaya çıkan değişiklik ve bozuklukları en uygun ve kişiyi en az rahatsız edecek şekilde değerlendirmek amacıyla tasarlanmış bir ölçektir (Kızıltepe, 2006). Cinsel işlevin uyarılma, tahrik olma, vajina ıslanması, orgazma ulaşma yeteneği ve orgazmla

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

ulaşılan tatmin şeklindeki cinsel işlevin beş temel bileşenini değerlendirmek için tasarlanan ölçek, 6'lı likert tipidir.

Türkçe formunun güvenilirliği Soykan (2004) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık hesaplamasında 0.89 ve 0.90 olarak bulunmuş ve test-yeniden test güvenilirliği 0.88 olarak elde edilmiştir. Altılı likert tipinde değerlendirme yapılabilecek 5 maddeden oluşan ölçeğin kadın ve erkek için ayrı formları bulunmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin kadınlar için olan formu kullanılmıştır.

Söz konusu ölçeğin çalışmanın örneklemini ile gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda alfa değerinin .787 ve 5 maddenin de iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür. Yapısal geçerlilik testinden ise Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği Kadın Formu .733 yeterlilik puanı almıştır ve örneklem büyüklüğü için yeterli bulunmuştur. Barlett küresellik testinden alınan ($X^2 (10) = 704.961$ $p < .000$) değer ise maddeler arasındaki korelasyon ilişkisinin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir.

2.8. İşlem

İstanbul Şehir Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayının ardından araştırmanın verileri, Mart 2020-Nisan 2020 tarihleri arasında, gönüllü katılım sağlayan 18 yaş üstü aktif cinsel yaşamı olan kadınlardan çevrimiçi form kullanılarak toplanmıştır. Çevrimiçi formu doldurmak yaklaşık olarak 10-15 dakika arasında sürmüştür. Bilgilendirilmiş onam formu ile katılım sağlayan kadınlara, Sosyo-demografik Bilgi formu, Öz-Anlayış Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği sunulmuştur.

2.9. Verilerin Analizinde Kullanılan Araç ve Kaynaklar

Araştırmada tüm istatistiksel analizler için IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programının 22. versiyonu kullanılmıştır. Analiz aşamalarını gerçekleştirmek ve analiz yorumlarını aktarmak ve tercüme etmek amacıyla Julie Pallant'ın (2017) *SPSS Kullanma Kılavuzu* kitabından faydalanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler ve keşfedilen bulgular mevcuttur. Analizler öncesi veri girişleri kontrol edilmiştir. İlk olarak, temel analizlerden önce verilerin istatistiksel yöntemlere uygun olup olmadığının değerlendirilmesi için normallik testi uygulanmıştır. Büyük örneklem gruplarına ait verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını ölçmek için Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına bakılmalıdır (Pallant, 2017). Test sonucu anlamlılık değeri .000 olarak bulunmuş ve bu değere göre verilerin normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Bu yüzden verileri incelemek için parametrik olmayan testlerin uygulanmasının daha uygun olacağına karar verilmiştir. Bu minvalde, parametrik olmayan testler için kullanılan *spearman* korelasyon kat sayıları hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni bağlamında katılımcıların uç değerlerde (outliers) yer alıp almadığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucu 4 katılımcının uç değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Çalışmanın devamında mevcut örneklem için kullanılan ölçeklerin faktör alanizleri yapılmıştır. Analiz aşamaları uyarınca örneklem grubunun sosyo-demografik özellikleri ile Öz-anlayış Ölçeği, Bedeni Beğenme Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği arasındaki ilişkileri tespit edebilmek için korelasyon analizi yapılmış ve ilişkili bulgular aktarılmıştır. Ek olarak, ana değişkenler arasındaki yordama düzeylerini tespit edebilmek hedefiyle regresyon analizleri uygulanmıştır. Ana değişkenler arasındaki ilişkilerin ışığında Aracı Değişken (Mediator) Analizi yapılmış ve Hayes'in yaklaşımından faydalanılmıştır. Bu doğrultuda aracı değişken modeli Sobel Testi analizi ile test edilmiştir. Son olarak, öz-anlayış seviyesi ve cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı değişken modelini test edebilmek için depresyon kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiştir. Depresyonun kontrol değişkeni olarak yer aldığı modelin sonuçları aktarılmıştır.

3.1. Örneklem Hakkında Tanımlayıcı Bilgiler

Çalışmaya katılan kadınların yaş aralığı 19-91'dir. Örneklem yaş değişkenine göre incelendiğinde yaş ortalamasının 32 ve standart sapmalarının 8.93 olduğu görülmüştür.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Katılımcıların yaş değişkeni için yapılan gruplandırmanın sonunda 19-25 yaş arasında 89 kişi yer almaktadır. İkinci grup olan 26-30 yaş arasında ise 145 kadın katılımcı mevcuttur. Üçüncü yaş grubu 31-40 yaş aralığında olup 134 kişiden oluşmaktadır. Dördüncü yaş grubu ise 41- 50 yaş aralığında olan 52 kadın katılımcıyı içermektedir. Son grup olan 51 ve üstü yaş aralığında yer alan ise 13 kadın katılımcı vardır.

Eğitim düzeyi bağlamında, katılımcıların %5'i post doktora, %4.8'i doktora, %24.5'i yüksek lisans, %55'i üniversite, %11.1'i lise, %3.2'si ortaokul, %9'u ilkokul mezunudur. Görüldüğü üzere, örneklemin çoğu yüksek eğitim seviyesinde yer almaktadır.

Çalışmaya katılan kadınlar meslek değişkenine göre incelendiğinde, 263'ünün yüksek eğitim alarak elde edilen mesleklere sahip olduğu görülmektedir. Bu grubun yüzdesel oranı 61'dir. Örneklemdaki 56 (%13) kişi esnaf iken 41 kişi (%9.5) öğrenci olduğunu ifade etmiştir. Katılımcı grubunda 26 (%6) kişi ev hanımı olduğu bilgisini paylaşırken 3 kişi işsiz olduğunu bildirmiş ve 42 kişi meslek bilgisi vermemiştir. Örneklemin çoğunluğu 246 çalışan kadından oluşmaktadır ve yüzdesel oranı 57'dir. Son olarak, 180 (%42) kişi çalışmadığını bildirirken, 7 (%1) kişi emekli olduğunu belirtmiştir.

Gelir durumuna bakıldığında ise, katılımcıların 1.000-25.000 Türk lirası aralığında yer alan aylık gelirlerinin ortalama değeri 4.431 Türk lirasıdır. Aylık gelir ortalamasının standart sapması 3.996 Türk lirasıdır. Hane geliri ise 1.000- 25.000 Türk lirası aralığında yer alıp ortalaması ise 9.127 Türk lirasıdır. Hane gelir ortalamasının standart sapmasının 9.127 Türk lirası olduğu görülmüştür. Katılımcıların ilişki durum, ilişki süresi, ilişki uyumuna dair bilgiler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların İlişki Durumu

İlişki Durumu	Kişi	Yüzde
Bekâr	64	15
Evli	243	56
Dul	2	0.5
Boşanmış	14	3
Ayrı yaşıyor	1	0.2
Birlikte yaşıyor	17	4

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Evli değil, birlikte yaşamıyorlar, düzenli ilişkisi var	59	13
Düzensiz bir ilişkisi var	17	4
Düzensiz ilişkileri var	16	4

Formun bu maddesi tüm katılımcılar tarafından doldurulmuştur. 243 kadın evli olup yüzdesel oranları 56'dır. Başka bir deyişle örneklem grubunun yarısından fazlası evli kadınlardan oluşmaktadır. 64 kadın bekâr olup yüzde olarak 15 oranına sahiptir. 2 kişi dul olduğunu ifade etmiş ve örneklem grubunda 0.5 oranına sahiptir. 14 katılımcı boşanmış olup ve yüzdesel oran olarak 3 değerini almıştır. 1 kadın ayrı yaşadığını ifade etmiş, 17 kadın ise birlikte yaşadıkları bilgisini vermiştir. İlişki durumu birlikte yaşayan olan kadınların yüzdesel oranı 4'tür. Örneklem 59'u evli olmayıp, partneri ile birlikte de yaşamayıp düzenli ilişki içinde olduğu bilgisini paylaşmıştır. Bu kategorinin yüzdesel oranı ise 13'tür. 17 kişinin düzensiz bir ilişkisi var iken 16 kişinin düzensiz ilişkileri vardır. Bu iki grubun yüzdesel oranları 4'tür.

Tablo 2.

Katılımcıların İlişkilerine Yönelik Durumlarının Ortalamaları

	Kişi	En Düşük	En Yüksek	Ort.	SS
İlişki Süresi	391	1	40	7.5	7
İlişki Uyum	391	1	5	3.90	.81
Cinsel Uyum	391	1	5	3.95	.88
Eş Çekicilik	409	1	5	3.98	.77

Formu dolduran bireyler ilişki sürelerine göre incelendiğinde, ilişki sürelerinin 1 yıl ile 40 yıl arasında değiştiği görülmüştür. İlişki süresinin ortalaması ise 7.5 yıldır. Ortalamanın standart sapma değeri ise 7'dir. Örneklem grubunun mevcut ilişkilerine dair uyum seviyelerinin değerlendirilmesi "çok kötü" ile "çok iyi" aralığında 5 seviye arasından seçilmiştir. Tabloya bakıldığında ilişki uyum seviyesinin ortalama değerinin 3.9 olduğu görülmektedir. Standart sapma değerinin ise .81 olduğu tespit edilmiştir. Ortalamaya bakıldığında, örneklem 59'unun ilişki memnuniyetinin yüksek olduğu görülmüştür. İlişkinin iyi olduğunu düşünen katılımcı sayısı 199'dur ve yüzdesel oranı 46'dır. "Ne iyi ne kötü" ve "çok iyi" seçeneğini ayrı ayrı 88 kadın katılımcı seçmiş olup, yüzdesel oranları 20.3'tür. İlişkilerini kötü olarak nitelendiren kadın sayısı 11 olup yüzdesi 2.5'tir. Çok kötü bir ilişkiye sahip olduğunu ifade eden 5 kadın katılımcı vardır

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

ve bu grubun yüzdesel oranı 1.2'dir. Katılımcıların cinsel yaşam sorularına dair bazı yanıtları aşağıdaki gibidir. Örneklemin ilişkilerindeki cinsel uyum değişkenine bakıldığında, 3.95 ile yüksek bir ortalama değeri tespit edilmiştir. Ortalama değerin standart sapması .88'dir. Katılımcıların eş ya da partnerlerini çekici bulma ortalamaları (3.98) yüksektir. Standart sapma puanının .77 olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsel ilişkilerinde sevişmeyi başlatma oranları, 5 seçenek şeklinde yüzde 0 ile yüzde 100 aralığında değişmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin cinsel deneyimleri sırasında sevişmeyi başlatma ortalamaları 2.88'dir. Standart sapma ise .87'dir. Ortalamaya göre, kadın katılımcıların sevişmeyi başlatma oranları yüksektir. Katılımcıların cinsel ilişki sırasında aktif olma oranları da 5li seçenek ile yüzde 0 ile yüzde 100 arasından seçilmiştir. Örneklemin sevişme sırasında aktif olma ortalaması 3.20'dir. Standart sapma puanı ise .87 olarak tespit edilmiştir. Bulgulara göre, kadınların çoğunluğu cinsel aktivite sırasında kendilerini aktif olarak değerlendirmektedir.

Araştırma örnekleminin cinsel ve psikolojik sorunlarına yönelik verdikleri yanıtlar aşağıda sunulmuştur. Örneklemin içinden sadece 7 (%1.6) kişi cinsel sorunu olduğu bilgisini paylaşmış. 427 (%97) kişi cinsel sorunu olmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmının cinsel bir soruna sahip olmadığı görülmüştür.

Örneklemin Beck Depresyon Ölçeğinden aldıkları puanın ortalama değeri 11.27 olup standart sapma puanı ise 8.88'dir. Formu dolduran bireylerin depresyon seviyelerine bakıldığında büyük çoğunluğun klinik düzlemde depresyon tanısı almak için gereken kesme puanı olan 17'den uzak olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 55 (%12.7) kişi psikolojik sorunu olduğunu ifade etmiştir. 433 katılımcıdan 371'i (%85.7) psikolojik bir sorunu olmadığını belirtmiştir.

3.2. Araştırma Değişkenleri ile Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Yapılan analizler sonucu elde edilen sosyo-demografik bilgilerden bazıları ile araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bilgilerde yer alan yaş değişkenine bakıldığında, öz-anlayış seviyesi ile yaş arasında pozitif yönde bir korelasyon vardır ($r = .203$, $p < .001$). Diğer bir deyişle, yaş ilerledikçe kadınların öz-anlayış seviyeleri de yükselmektedir.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Bu tez çalışmasındaki örneklemden alınan yaş bilgisi ile cinsel doyum arasında anlamlı bir korelasyon mevcut değildir ($r= .006, p> .05$). Ayrıca, beden memnuniyeti ve yaş arasındaki korelasyon ilişkisi de anlamlı çıkmamıştır ($r= .004, p> .05$).

Eğitim durumuna yönelik verilere göre, örneklemin çoğunun yüksek eğitim seviyesine sahip kadınlardan oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların öz-anlayış ($r= .080, p> .05$), bedeni beğenme ($r= .008, p> .05$) ve cinsel doyumları ($r= .054, p> .05$) ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Katılımcılar cinsel ilişki uyumlarını paylaşmak amacıyla ilgili soruya “çok iyi”, “oldukça iyi”, “ne iyi ne kötü”, “kötü” ve “çok kötü” şeklindeki yanıtlardan birini seçerek cevap vermiştir. Cinsel ilişki uyum seviyesi ile cinsel doyum derecesi arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r= .472, p< .001$).

Sosyo-demografik formda yer alan ilişkide cinsel uyumun derecesini tespit etmek için kullanılan maddeye verilen yanıtlara bakıldığında, beden memnuniyeti ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin mevcut olduğu görülmektedir ($r= .228, p< .001$).

Eş ya da partnerlerini ne kadar çekici buldukları sorusuna kadın katılımcılar “çok çekici”, “oldukça çekici”, “ne çekici ne itici”, “itici”, “çok itici” olmak üzere beş seçenekten birine göre yanıt vermişlerdir. Eş ya da partnerlerini çekici bulma düzeyi ile cinsel doyum yaşama düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir korelasyon görülmüştür ($r= .392, p< .001$).

3.2. Ana Değişkenlere Ait Korelasyonlara Dair Bulgular

Elde edilen analiz sonuçlarına göre katılımcıların öz-anlayış seviyeleri ile cinsel doyum düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r= .174, p< .01$). Aracı değişken modelinin oluşabilmesi için gereken ilk koşul, bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasında bir ilişkinin mevcut olmasıdır (Kenny, Kashy ve Bolger, 1998). Bu ilişki söz konusu örneklem grubunun verilerinin analizi vasıtasıyla tespit edilmiştir. Bu ilişkinin zayıf düzeyde olması beklenmektedir, zira anlamlı ve daha güçlü bir ilişki bedeni beğenme seviyeleri ile cinsel doyum düzeyleri arasında görülmektedir ($r= .284,$

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

$p < .01$). Öz-anlayış ile bedeni beğenme seviyeleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, alanyazındaki bulguları doğrulayan bir korelasyon vardır. Bu ilişki anlamlı ve pozitif yönlüdür ($r = .488, p < .01$). Çalışmanın aracı değişkeni olan bedeni beğenme seviyeleri ile bağımlı değişken olan cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir ($r = .284, p < .01$).

Tablo 3

Korelasyon Tablosu

	ÖAÖ	BBÖ	CYÖ
ÖAÖ	1		
BBÖ	.488**	1	
CYÖ	.174**	.284**	1

Not 1. ** $P < 0.01$ (2- yönlü).

Not 2. ÖAÖ: Öz-anlayış Ölçeği, BBÖ: Bedeni Beğenme Ölçeği, CYÖ: Cinsel Yaşantılar Ölçeği.

Sonuç olarak, cinsel doyum ve diğer değişkenlerin korelasyon ilişkileri incelendiğinde araştırmanın değişkenlerinde beklenen yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir.

3.3. Depresyon ve Ana Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Öz-anlayış ile depresyon arasındaki ilişki anlamlı ve negatif yöndedir ($r = -.591, p < .001$). Beden memnuniyeti ile depresyon arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.451, p < .001$). Cinsel doyum ve depresyon arasındaki ilişki ise negatif yönlü ve anlamlıdır ($r = -.261, p < .001$).

3.4. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Modeli Olarak Test Edilmesi

Verilerin istatistiksel analizlerinde, bir ya da daha fazla sayıda değişken etkisinin üçüncü bir değişken ya da değişkenler ile iletilmesini anlatan aracılık kavramı nedensel bir zincir kurmaktadır. Analiz bünyesinde hem doğrudan etkiler hem de dolaylı etkiler olarak adlandırılan ilişkiler de incelenmektedir. Eğer analiz sonucunda dolaylı etkiyi taşıyan değişken tespit edilebilirse bu değişkene aracı değişken denilir ve iki değişken arasında üçüncü bir değişken vasıtasıyla sağlanan bir aracılık etkisi görülür. Tekli ve çoklu aracı

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

değişken modelleri mevcuttur (MacKinnon, Fairchild ve Fritz, 2007). Bu çalışmada ise tekli aracı değişken modeli analiz edilecektir

Bir başka deyişle, aracı değişken analizine göre, X'in (yordayıcı) Y (yordanan) üzerindeki etkisi, toplam etki olarak rol alır. X'in Y üzerindeki etkisini yordayıcı aracı değişken (M) analize girerek doğrudan etki olarak üstlenir ve bu model aracı değişken modeli olarak adlandırılır. Bu modelde X'in Y'ye M üzerinden ulaşması dolaylı etki olarak kabul edilir (Hayes, 2013). Bu bağlamda çalışmanın analizi sırasında aracı değişken model analizi için SPSS PROCESS makro uzantısından faydalanılmıştır.

Yapılan korelasyon analizinin ışığında, öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide bedeni beğenmenin ve depresyonun aracı rolünün incelenmesi amacıyla aracı değişken analizi uygulanmıştır. Bu analizde cinsel doyum yordanan değişken, öz-anlayış ise yordayıcı değişken olarak kullanılmıştır. Bedeni beğenme ise aracı değişken olarak analizde yer almıştır. Alanyazında mevcut olan aracı değişken modelini test etme yöntemlerinden biri de, Sobel Testidir ve bu tez çalışmasında bu yöntemden de istifade edilmiştir (Sobel, 1982).

3.5. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Modeli

Analizler sonucunda, çalışmanın ana hipotezi olan aracı değişken modelini doğrulayan bir ilişki tespit edilmiştir. Beden memnuniyetinin öz-anlayış seviyesi ile cinsel doyum arasındaki ilişkide aracı değişken olarak yer aldığı modelde kontrol değişkeni olarak depresyon yer almıştır. Zira cinsel doyum düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönlü bir korelasyon vardır. Depresyon ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin korelasyon değeri istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($r = -.261, p < .05$).

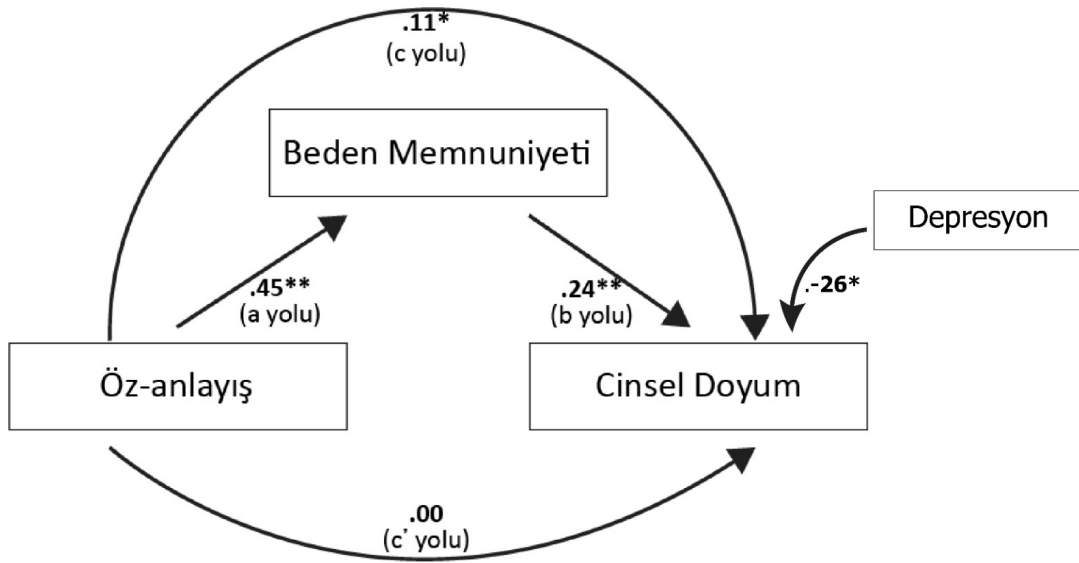
Kontrol değişkeni analize dahil edilerek önce doğrudan etkilere bakılmıştır. Öz-anlayış cinsel doyumunu ($\beta = .11, p < .05$, c yolu) toplam etki olarak halen yordamaktadır. Yeni değerlerde öz-anlayışın beden memnuniyetini ($\beta = .45, p < .00$, a yolu) yordama gücü azalsa bile halen yordadığı görülmektedir. Ayrıca, beden memnuniyeti cinsel doyumunu ($\beta = .24, p < .00$, b yolu) yordamaktadır. Aracı değişken olarak beden memnuniyetinin yer aldığı modelde öz-anlayışın cinsel doyumunu ($\beta = .00, p > .05$, c' yolu) yordamadığı görülmektedir. Bu durum öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı değişken olarak yer aldığını göstermektedir. Beden

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

memnuniyetinin (güven aralığı (GA)=.00, 01) aracı değişken rolü anlamlı düzeyde güven aralığı içerisinde yer almıştır. Son olarak, Sobel Testi analizi sonucuna göre beden memnuniyetinin, ($z = -.11, p < .05$) öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide aracı değişken olduğu tekrar doğrulanmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak beden memnuniyetinin düzeyi arttıkça cinsel doyumun arttığını ve bunun da öz-anlayış seviyesinin cinsel doyum üzerindeki etkisinin azalması ile beraber gerçekleştiği söylenebilir.

Depresyonun kontrol değişkeni olarak yer aldığı aracı değişken modelinin şekli aşağıdaki gibidir.

Şekil 1.



** $P < .00$

Şekil 1. Kadın Katılımcıların Öz-anlayış Seviyeleri ile Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkide Beden Memnuniyetinin Aracı Rolüne Dair İlişkide Beta Katsayıları

Depresyonun kontrol değişkeni olarak yer aldığı aracı değişken modelinde beden memnuniyeti aracı değişken rolünde yer almaktadır. Tüm analiz aşamaları yapıldıktan sonra söylenebilir ki, öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide beden memnuniyeti aracı değişken olarak rol oynamaktadır. Oluşturulan model varyansın % 31'ini açıklamaktadır. Açıklanan varyans istatistiksel olarak anlamlıdır. [$F(3, 365) = 8.439, p < .001$].

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Sağlıklı bir hayat yaşamamanın en önemli unsurlarından biri de, bireyin cinsel yaşamında işlevsizlik yaşamaması, cinsel deneyim sırasında ve sonrasında deneyiminden tatmin olabilmesidir. Bu tatminin gerçekleşmemesi cinsel işlev bozukluklarına yol açmaktadır. Bu sebeple, cinsel deneyimlerin sağlıklı bir şekilde yaşanabilmesini etkileyebilecek her faktörü araştırmak önemlidir. Bu sayede, olası sorunların önüne geçilebilir ya da mevcut sorunların çözülmesini kolaylaştıracak müdahale programları geliştirilebilir.

Bu çalışmanın amacı da, daha önce belirtildiği üzere, kişilerin öz-anlayış seviyelerinin ve bedenlerine yönelik tutumlarının cinsel yaşamlarını nasıl etkilediğini araştırmaktır. Bu ilişkide bedeni beğenme faktörünün aracı değişken etkisi analiz edilmiştir. Kurulan model kontrol değişkeni dahil edilerek analiz edilmiştir. Çalışmanın son kısmı olan bu bölümde, yapılmış olan analizlerden elde edilen sonuçların literatür kapsamında tartışılmasına yer verilmiştir. Ayrıca bulgular ışığında klinik alanda yapılabilecek müdahale programları için bazı fikirler sunulmuştur. Son olarak, çalışmanın sınırlılıklarına dair tespitler ve yapılacak başka araştırmalar için olası öneriler paylaşılmıştır.

4.1. Araştırma Değişkenleri ile Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Sosyo-demografik formun ilk sorusu olan yaş değişkenine bakıldığında, kadınların öz-anlayış seviyeleri ile yaş faktörü arasında pozitif bir korelasyon vardır. Başka bir deyişle, yaş aldıkça öz-anlayış düzeyi de artmaktadır. Benzer bulgunun literatürden bir örneği de Homan ve Tylka'nın (2015) öz-anlayış ile beden algısını inceledikleri çalışmasında bulunabilir. Literatür kapsamında bahsi geçmiş olan beden memnuniyeti ile yaş arasındaki ilişkiden bahseden Robbins ve Rensing'in (2017) bulguları ile tezin örneklemeden alınan yaş bilgisi ile beden memnuniyeti arasında benzer sonuçlar mevcuttur. Araştırmacılar yaş ve beden memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Homan ve arkadaşları (2015) ise, beden memnuniyeti ile yaş arasında güçlü düzeyde pozitif bir korelasyon keşfetmiştir. Benzer bulgu tezin örneklem grubu

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

için geçerli değildir. Bunun sebebi, örneklemin yaş ortalamasının 32 olması sebebiyle olabilir. Çalışmaya katılanların gelişimsel perspektifte yaşa bağlı beden memnuniyet düzeylerinin ilişkisini tespit edebilmek için sınırlı olduğunu eklemek gereklidir; zira örneklem grubu aktif cinsel yaşamı olan kadınları merkeze aldığı için 18 yaş öncesi beden algısına dair bir çıkarım yapmak mümkün değildir.

Literatürde yaş değişkeni ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin yönü hakkında farklı sonuçlar mevcuttur. Örneğin, Kılıçlar'ın (2018) çalışmasında yaş ile cinsel doyum arasında anlamlı düzeyde negatif; Ayatollahi'nin (2014) çalışmasında ise yaş ile cinsel doyum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu tez çalışmasındaki örneklemden alınan yaş bilgisi ile cinsel doyum arasında anlamlı bir korelasyon mevcut değildir. Bu ilişkinin tespit edilememesi öz-anlayış ile cinsel doyum düzeyi arasındaki ilişkide asıl rolü beden memnuniyetinin taşıdığı şeklinde de yorumlanabilir.

Eğitim seviyesi ve gelir durumu ile kadınların öz-anlayış, beden memnuniyetleri ve cinsel işlev düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcut değildir. Bu durum örneklem grubunun çoğunluğunun yüksek eğitim seviyesi ve gelire sahip olmaları nedeniyle olabilir. Gelir ve eğitim seviyesi yüksek olan bireyler bu araştırmaya katılmışlardır.

Formun cinsel yaşamlarına yönelik sorularının olduğu kısımda yer alan cinsel uyum değerlerine bakıldığında, beden memnuniyeti ile cinsel doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu cinsel doyum ile eş ya da partner ile cinsel uyum içerisinde olma düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu bulgusu ile uyumludur (Witting vd, 2008).

Literatürle uyumlu olan bir başka bulgu ise eş veya partnerlerini çekici bulan kadınların cinsel doyumlarının yüksek olmasıdır. Bu bulgu Boyacıoğlu'nun (1999) cinsel doyumunu olumsuz etkileyen faktörlerden biri olarak eşlerin birbirini çekici bulmaması tespiti ile desteklenebilir. Benzer bir bulgu Traeen, Stulhofer ve Carvalheria (2013) tarafından eş çekiciliği algısının cinsel doyumunu olumlu yönde etkilediği şeklinde de paylaşılmıştır.

4.2. Depresyon ve Ana Değişkenler Arasındaki İlişki

Öz-anlayış ile depresyon arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı bulunmuş olması alanyazını onaylayan bir bulgudur (Pauley ve McPherson, 2010; Raes, 2010; Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011). Öz-anlayış iyilik halini artıran ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına karşı koruyucu etki gösteren bir niteliktir.

Beden memnuniyeti ile depresyon arasındaki ilişki de alanyazın ile örtüşen bir bulgudur; hem negatif yönlü hem de anlamlıdır. Wiederman ve Pryor (1999) 228 kadın hastadan aldıkları veriler ışığında beden memnuniyetsizliği ile depresyon arasında pozitif bir korelasyon tespit etmişlerdir. Bedene yönelik olumsuz algıların ruh sağlığını da olumsuz etkileyeceği bilgisi literatürde kabul görmüştür (Denniston, Roth ve Gilroy, 1992; Joiner, Womderlich, Metalsky ve Schmidt, 1995). Cinsel işlevsizlik ile depresyon arasındaki ilişki anlamlı ve pozitif yönlüdür. DSM'nin 5. versiyonunda cinsel istek kaybı depresyonun semptomlarından biridir (APA, 2013). Depresyon ve cinsel doyum arasındaki negatif ilişkiyi inceleyen bir çok çalışma (Tamburello ve Seprecher, 1997; Michael ve O'Keane, 2000) ile bu tezin örneklemeden alınan veriler ışığında tespit edilen bulgu uyum içerisindedir. Depresyon düzeyi kadınların cinsel doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

4.3. Öz-anlayış ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişki

Mevcut tezin ilk hipotezi “Kadınların öz-anlayış düzeyleri cinsel doyumlarını yordamaktadır” şeklinde ifade edilmiştir. Yani öz anlayışı yüksek olan kadınların cinsel doyum konusunda sorun yaşama ihtimallerinin daha düşük çıkması beklenmektedir. Bu tez kapsamında yapılan analizler sonucunda kadınların öz-anlayış düzeyleri ile cinsel doyum seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. İlk çalışma hipotezi bu şekilde doğrulanmıştır. Bu bulgu literatürdeki diğer çalışmalar ile uyum içerisinde çıkmıştır (Dümen, 2017; Ferreira, Rigby ve Cobb, 2020; Seyhan, 2016; Vasconcelos ve Nobre, 2020). Bu bulgular ışığında öz-anlayışın cinsel yaşama olumlu katkılar sağlayabileceği söylenebilir.

4.4. Öz-anlayış ile Beden Memnuniyeti Arasındaki İlişki

Çalışmanın ikinci hipotezi “Kadınların öz-anlayış düzeyleri beden memnuniyetlerini yordamaktadır” şeklinde oluşturulmuştu. Bir başka deyişle, öz-anlayışı yüksek olan

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

kadınların beden memnuniyetlerinin de yüksek olması beklenmektedir. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde çıkmıştır. Öz-anlayış ile beden memnuniyetindeki ilişkiye dair mevcut örneklem grubu ile yapılan analizler sonucunda beklenildiği gibi literatür ile uyumlu sonuçlar alınmıştır. Yaşamı olduğu gibi kabul etme becerisi olarak yorumlanabilecek öz-anlayış ile bedenini her şeyi ile kabul edebilme yetisi olarak formüle edilebilecek beden memnuniyeti kavramlarının temelde benzer çekirdek yapıları sahip olmaları sebebiyle aralarındaki pozitif ilişki beklenen bir bulgudur. Alanyazında birçok çalışma ile incelenmiş öz-anlayış sahibi bireylerin kendilerine yönelik öz-anlayış düzeyleri yüksek olacağı için sahip olunan beden hakkında memnuniyet duyma ihtimalleri de daha yüksek olmaktadır. Böylece, kendini ve bedenini şefkatle kabullenen birey gerçekçi olmayan medya figürlerine maruz kaldığında koruyucu bir perspektife sahip olur. Öz-anlayışın bir diğer bileşeni olan farkındalık var olanın yargılayıcı olmayan bir tutum ile kabulünü ifade eder (Kabat-Zinn, 2009). Böyle bir bilinç düzeyi var olan bedeni de şu anda olduğu gibi takdir edebilmeyi teşvik eder. Başka bir deyişle söylemek gerekirse, şükran duygusunun merkezde olduğu bu bilinç haline sahip olan bireyler bekleneceği üzere bedenlerine yönelik de memnuniyet hissetmektedirler. Bu bulgu Neff'in (2003b) öz-anlayışın olumsuz beden imgesini azaltması nedeniyle beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir rol oynadığı tespiti ile uyumludur. Belki de, bu korelasyon Schoenefeld ve Webb'in (2013) yorumladığı gibi kadınların yaşları ilerledikçe bedene yönelik idealize edilmiş standartlara yönelik inançlarının zayıflaması ile açıklanabilir. Tüm bu yorumlara dayanılarak öz-anlayışın beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir değere sahip olduğu söylenebilir.

4.5. Beden Memnuniyeti ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bir sonraki hipotez ise beden memnuniyetinin cinsel doyumunu yordamakta olduğu varsayımı idi. Yani, beden memnuniyeti arttıkça kadınların cinsel doyumları artmaktadır. Örneklerden alınan veriler ışığında yapılan analizler sonucu, beden memnuniyeti ve cinsel doyum arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiş olması literatür ile uyum içindeki çıkarımlardan biridir. Örneğin, Afshari, Housyar, Javadifar, Pourmatahari ve Jorfi'nin (2016) İran'da orta yaşlı 437 kadın katılımcı ile yaptıkları araştırmanın neticesinde olumlu beden algısına sahip kadınların olumsuz beden algısı sahibi kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde cinsel işlev gösterdikleri ifade edilmiştir. Diğer bir deyişle, bedeninden memnun olmak cinsel doyum söz konusu olduğunda güçlü yordayıcı faktörlerden biridir. Bir diğer örnek olarak, Ackard ve diğerleri (2000) 3,627 kadın

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

katılımcının yer aldığı çalışmada, bedenlerinden memnun olan kadınların cinsel deneyimler söz konusu olduğunda daha yüksek bir doyuma sahip oldukları bulgusunu tespit etmişlerdir. Dolayısıyla, beden algısının cinsel deneyimler konusunda güçlü bir yordayıcı olduğu bulgusu bu çalışma ile de desteklenmiştir. Bu bulgu alanyazındaki başka çalışmalarla da uyumludur (Pujols, Seal ve Meston, 2010; Satinsky, Reece, Dennis, Sanders ve Bardzell, 2012).

4.6. Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Rolü

Bu tezin son ve özgün hipotezi beden memnuniyetinin aracı rolünün etkisini araştırmaktır. Yani, öz-anlayışın cinsel işlevler üzerindeki etkisini yordayan aracı değişken beden memnuniyetidir. Literatürde öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide aracı değişken olarak beden memnuniyeti incelenmemiş olduğu için bu ilişkiyi destekleyecek bir bulgu mevcut değildir. Yapılan analizler sonucunda görülmüştür ki, öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki anlamlı düzeyde görülen pozitif korelasyon, modele beden memnuniyeti eklediğinde istatistiksel olarak anlamını yitirmiştir. Beden memnuniyeti yordayıcı değişken olarak modele girdiğinde anlamlı ve orta seviyede bir pozitif korelasyon göstermiştir. Bir başka deyişle, bu örneklem bünyesinde araştırmanın ana hipotezi istatistiksel olarak doğrulanmıştır.

4.7. Klinik Çıkarımlar

Yapılan çalışmadan yola çıkarak beden memnuniyetinin yüksek olmasının cinsel işlevsizliğe karşı koruyucu bir tampon görevi göreceği söylenebilir. Beden memnuniyetinin kadınların cinsel yaşamlarında daha mutlu olmalarına etki ettiği görülmüştür. Bu bilginin ışığında cinsel işlev problemi yaşayan kadınlar için bedenlerine yönelik tutumlarını merkeze alan klinik bir yaklaşım benimsenebilir. Bedene yönelik biliş ve tutumların incelenmesi, bu konuda desteğe ihtiyacı olan kadınların tespit edilmesini kolaylaştırabilir. Dolayısıyla beden memnuniyetini artırıcı müdahale programları geliştirilebilir.

4.8. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Yeni Araştırmalar İçin Öneriler

Bu araştırmanın da her yüksek lisans tezinde olduğu gibi bazı sınırlılıkları vardır. Bu sınırlılıklardan biri, örneklemin yaş ve eğitim seviyesi bakımından normal dağılım göstermemesi olabilir. Ayrıca böyle bir çalışma klinik düzlemde cinsel işlev bozukluğu

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

tanısı almış bir örneklem ile yapılmadığı için klinik çıkarımlar konusunda dikkatli olunmalıdır.

Ayrıca çalışmaya katılan kadınların bir kısmı tüm soruları yanıtlamamıştır. Katılımcılar belki soruların bazılarını rahatsız edici bulmuş olabilir. Katılımcılardan alınan bazı geri bildirimler ışığında söylenebilir ki, cinsel konuları içeren bazı sorular katılımcılar tarafından yanıtlanmak istenmemiştir. Veri setinde boş bırakılan alanlara müdahale edilmemiştir. Bu çalışmanın veri toplama araçlarından biri olan Arizona Cinsel Yaşantılar Ölçeği, daha önce bahsedildiği üzere alanyazında cinsel deneyimler söz konusu olduğunda en az rahatsız edici bulunan ölçek olması sebebiyle seçilmiştir. Buna rağmen ölçek soruları her katılımcı için aynı derecede rahatsız edici bulunmamış olabilir. Araştırmanın etik sorumluluklarından biri de katılımcıları rahatsız edecek bir durumda bırakmamaktır. Bu sebeple hazırlanan anket tüm soruların yanıtlanmasını zorunlu hale getirmeyecek şekilde dizayn edilmiştir. Belki bir başka bir çalışmada farklı bir ölçek ile tüm soruların yanıtlanması sistem tarafından zorunlu hale getirilmesi tercih edilebilir.

Bunlara ek olarak, verilerin katılımcıların öz-bildirim yolu ile aktardığı bilgilerden oluşması nedeniyle yanıtların doğruluğunu kesin olarak bilmek mümkün değildir. Literatürdeki cinsel işlevsizliğe dair soruların en az rahatsız edici olanları bu çalışma için seçilmiş olsa bile, bazı katılımcılar için soruların bir kısmının rahatsız edici bulunma ihtimali vardır. Belki başka çalışmalarda bu sınırlılığı önlemek amacıyla yapılandırılmış görüşme teknikleri de ek olarak kullanılabilir. Bu şekilde soruların katılımcıda bıraktığı izlenim gözlemlenebilir, belki yanıtı bırakmayı tercih ettikleri sorular alternatif sorular ile yer değiştirebilir. Karma bir yöntemle alınacak verilerin alanyazına daha güçlü bir katkı sağlayacağı kuvvetle muhtemeldir.

Çiftlerin ilişkilerinin kalitesine dair sorulması gereken aile içi şiddete yönelik soruların bu tezin kapsamında olmaması da bir diğer eksikliktir. Ayrıca, cinsel travmaların da bu tezin kapsamında yer almaması mevcut tezin sınırlılıklarından bir diğeridir. Gelecek çalışmalarda, mevcut eksiklikler yeni ve daha geniş örneklem gruplarıyla telafi edilebilir.

Tezin sınırlılıkları dikkate alınarak kabul edilmesi gereken bir başka nitelik ise cinsel işlevleri konu alan çalışmaların çiftler olarak kadın ve erkek katılımcılardan birlikte bilgi alınarak yapılmasıdır. Örneklem konusunda bu koşulları sağlamanın kolay olmadığı

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

aşikârdır, lakin daha geniş zaman ve formata sahip olan çalışmalarda bu değişkenler kadın ve erkek katılımcılar için birlikte değerlendirildiğinde daha bütüncül çıkarımlar yapmak mümkün olabilir.

Son olarak, veri toplama dönemi 13.04.2020 tarihinde başlayan korona virüs önlemleri (COVID-19) kapsamında uygulanan karantina dönemine denk gelmiştir. Bu olağanüstü sürecin katılımcıların yanıtlarını etkileyebileceği tahmin edilmektedir. Bu yüzden benzer araştırmalar farklı zamanlarda, farklı örneklem grupları ile tekrar yapıldığında sonuçlar daha sağlıklı olacaktır.

SONUÇ

Yapılan tüm analizler ışığında ulaşılan bazı bulgular tezin önceki kısımlarında paylaşılmıştır. Bu son kısımda ise öncelikle sosyo-demografik bulgular ve değişkenlerin arasındaki ilişkiye dair genel sonuçlar paylaşılmıştır. Ardından ana değişkenlerin birbirleri ile arasındaki ilişkilere dayalı genel sonuçlar özetlenmiştir.

Katılımcılar yaş değişkeni açısından incelendiğinde, yaş ortalamaları ile öz-anlayış düzeylerinin ortalaması arasında anlamlı bir pozitif ilişki görülmüştür. Bu ilişki kadınların yaşları arttıkça öz-anlayış düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Beden memnuniyeti ve cinsel doyum düzeyleri ile yaş arasında ise bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Tezin ana değişkenleri ile anlamlı farklılaşmanın olmadığı diğer değişkenler arasında eğitim durumu ve gelir seviyesi sayılabilir. Örneklem grubunun çoğunluğu genç kadınlardan oluşmaktadır ve yaş ile eğitim ve gelir durumu arasında anlamlı bir ilişkinin görülmemesi araştırmada yer alan kadınların yaş ortalamalarının normal bir dağılıma sahip olmaması nedeniyle olabilir.

Örneklem grubunun cinsel ilişkilerindeki uyum seviyesi ile cinsel doyum ve keza beden memnuniyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Cinsel ilişkilerindeki uyumdan memnun olan kadınların daha fazla cinsel doyum yaşadıkları söylenebilir.

Katılımcıların eş/partnerlerini çekici bulma düzeyleri ile cinsel doyum durumları arasında ise pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. Bu ilişki, kadınların eş ya da partnerlerini çekici bulma düzeyleri arttıkça cinsel doyumlarının da arttığını göstermektedir.

Kontrol değişkenleri olarak analizlerde yer alan depresyon seviyesi ile öz-anlayış ve beden memnuniyeti arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki görülürken, cinsel doyum ise negatif bir yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu bilgi, kadınların depresyon seviyesi yükseldikçe öz-anlayış ve beden memnuniyet düzeylerinin de azalacağı şeklinde yorumlanabilir. Depresyon söz konusu olduğunda yapılabilecek diğer bir tespit ise,

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

depresyon düzeyi yüksek olan kadınların cinsel doyumlarının da azalacağını beklenmesidir.

Ana değişkenler arasındaki ilişkiler merkeze alındığında tespit edilen sonuçları kısaca özetlemek gerekirse, öz-anlayış ile cinsel doyum arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Mevcut pozitif ilişki, kadınların öz-anlayış seviyeleri arttıkça cinsel doyumlarının da arttığı anlamına gelmektedir. Öz-anlayış ile beden memnuniyeti arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, öz-anlayışı yüksek olan kadınların bedenlerinden de memnun oldukları söylenebilir. Beden memnuniyeti ile cinsel doyum arasında ise pozitif bir korelasyon mevcuttur. Bu bulgudan yola çıkarak, kadın katılımcıların beden memnuniyetleri arttıkça cinsel doyumlarının da arttığı çıkarımı yapılabilir. Yani, kadınların bedeninden memnun olmaları cinsel doyum yaşamaları ihtimalini de arttırmaktadır. Öz-anlayış ile cinsel doyum arasındaki ilişkide aracı değişken olarak beden memnuniyeti rol oynamaktadır. Beden memnuniyeti kadınların cinsel doyumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Diğer bir deyişle, kadınların öz-anlayış düzeyleri arttıkça cinsel doyumları artmaktadır ve bu artışın taşıyıcısı ise beden memnuniyetidir.

Alanyazında tespit edilebildiği kadarıyla, bu araştırma kadınların öz-anlayış seviyeleri ile cinsel doyumları arasındaki ilişkide beden memnuniyetinin aracı rolünü inceleyen ilk çalışmadır. İleride yapılacak başka çalışmalara katkı sunması umut edilmektedir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgular psikolojik destek ve müdahalelerde yapılacak uygulamalarda yeni müdahale programları geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ackard, D.M., Kearney-Cooke A., Peterson, C.B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *The International Journal of Eating Disorder*, 28, 422-429.
- Ackard, D. M., Croll, J. K. ve Kearney-Cooke, A. (2002). Dieting frequency among college females: Association with disordered eating, body image, and related psychological problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 129-136.
- Afshari, P., Housyar, Z., Javadifar, N., Pourmotahari, F. ve Jorfı, M. (2016). The relationship between body image and sexual function in middle-aged women. *Electronic Physician*, 8, 3302-3308.
- Akdeniz, B. (2017). *Yoga yapan bireylerin cinsel doyumlarının, beden farkındalıklarının ve yaşam memnuniyetlerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Akın, M. H. ve Aydemir, M. A. (2007). Üniversitede okuyan kız öğrencilerin cinsiyet rolü tutumları bağlamında aile ve evlilik kurumlarına bakışları: Selçuk Üniversitesi örneği. *Edebiyat Dergisi*, 18, 43-60.
- Albertson, E. R., Neff, K. ve Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6 (3), 444-454. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 36, 505-511.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Atkinson, R.L., Atkinson R.C. ve Hilgard E.R. (1995). *Temel dürtüler ve güdüler, psikolojiye giriş* (Çev.: K. Atakay, M. Atakay, A. Yavuz), İstanbul: Sosyal Yayınları.

Augustus-Horvath, C. L. ve Tylka, T. L. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 110–125. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022129>.

Avalos, L. C., Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>.

Ayatollahi, M. (2014). *Cinsel doyumunu yordayan demografik ve psikolojik değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Babayan, S., Saeed, B. B. ve Aminpour, M. (2018). A study of body image, sexual satisfaction, and marital adjustment in middle-aged married women. *Journal of Adult Development*, 25 (4), 279-285.

Barrientos, J. E. ve Paez, D. (2006). Psychosocial variables of sexual satisfaction in Chile. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 32, 351-368.

Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. ve Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (2), 217-229.

Beji, K.N., Aşçı, S.Ö. (2011). Cinsellikle ilgili kuramlar ve ilk bilimsel çalışmalar. *Androloji Bülteni*. 45, 160-163.

Bennet-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

York: Three Rivers Press.

Blatt, S. J. ve Zuroff, D. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.

Boyacıoğlu, G. S. (1999). Kadın cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 3 (2), 54-59.

Braun, T.D., Park, C.L. ve Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>.

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and Its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–48.

Buehler, S. (2011). *Sex, love, and mental illness: A couples' guide to staying connected*. Santa Barbara: Praeger Press.

Byers, E. S. (2010). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, 42 (2), 113-118.

Carpenter, L. M., Nathanson, C. A. ve Kim, Y. J. (2009). Physical women, emotional men: Gender and sexual satisfaction in midlife. *Archives of Sexual Behavior*, 38, 87-107.

Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. San Diego: Elsevier Academic Press.

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD) (2009). *Cinsel yaşam ve sorunları*. Erişim:(25.05.2020). <https://cetad.org.tr/CetadData/Books/21/>.

Corona, G., Jannini, E. A. ve Maggi, M. (2006). Inventories for male and female sexual dysfunctions. *International Journal of Impotence Research*, 18 (3), 236-250.

Coşkuner-Potur, D. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun*

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Cooper, Z., Fairburn, C.G. ve Hawker, D.M. (2003). *Cognitive behavioral treatment of obesity: A Clinician's Guide.* New York: Guilford Press.

Crowe, M. (1995). Couple therapy and sexual dysfunction. *International Review of Psychiatry, 7,* 195-205.

Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Çelik, F. H. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etiyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine, 6 ,* 1-13.

Davison, T. E. ve McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *Journal of Social Psychology, 146,* 15-30. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>

Delbes, C. ve Gaymu, J. (1997). When ardor cools: the sex lives of the over-50s. *Population, 6,* 1439-1483.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality, 36,* 1151-1160.

Denniston, C., Roth, D., & Gilroy, F. (1992). Dysphoria and body image among college women. *International Journal of Eating Disorders, 12,* 449-452.

Derogatis, L. R., Fagan, P. J., Schmidt, C. W., Wise, T. N. ve Gildeu K. S. (1986). Psychological subtypes of anorgasmia: a marker variable approach. *Journal of Sex and Marital Therapy, 12,* 197-210.

Doğan, S. ve Saraçoğlu, G. V. (2009). Yaşam boyu vajinismus olan kadınlarda cinsel bilgi, evlilik özellikleri, cinsel işlev ve doyumun değerlendirilmesi. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 26 (2),* 151-158.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Dove, N. L. ve Wiederman, M. W. (2000). Cognitive Distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 67-78.

Dümen, Gülten. (2017). *Vajinismus tanısı alan ve almayan kadınlarda öz-duyarlık ve benlik saygısının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2010). *Developing sexual health programs: A framework for action*. Erişim:(25.05.2020). <https://apps.who.int/iris/handle/10665/70501>.

Erbil, N. (2013). The relationships between sexual function, body image, and body mass index among women. *Sexuality and Disability*, 31, 63-70.

Eroğlu, F. (2010). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Fahs, B. ve Swank, E. (2011). Social identities as predictors of women's sexual satisfaction and sexual activity. *Archives Sexual Behavior*, 40, 903-914.

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J. ve Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 114, 207-210.

Frank, D. I., Downard, E. ve Lang, A. R. (1986). Androgyny, sexual satisfaction, and women. *Journal of Psychological Nursing*, 24, 10-15.

Fredrickson, B. L. ve Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.

Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.

Grippio, K.P. ve Hill, M.S. (2008). Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism as moderators. *Body Image*, 5 (2), 173-82.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge Press.

Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.

Harter, S. (1990), Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment and treatment of maladaptive behaviour. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 113-142.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.

Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, Psikologlar Derneği Yayını*, 7 (23), 3-13.

Holmberg, D., Blair, K. L. ve Phillips, M. (2010). Women's sexual satisfaction as a predictor of well-being in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 47 (1), 1-11.

Homan, K. J. ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7.

Hordern, A. J. ve Street, A. F. (2007). Constructions of sexuality and intimacy after cancer: Patient and health professional perspectives. *Social Science & Medicine*, 64, 1704-1718. doi:10.1016/j.socscimed.2006.12.012

İncesu, C. (2006). *Cinsel yaşam ve sorunları*. İstanbul: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Yayınları.

Joiner, T.E., Wonderlich, S.A., Metalsky, G.I. ve Schmidt, N.B. (1995). Body dissatisfaction: A feature of bulimia, depression, or both? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14, 339-355.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press.

Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J. (2004). *Cinsel kimlik bozuklukları*. (Çev.: E. Abay).

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

- Karakurt, R. B. (2019). *Ergenlerin benlik saygıları ile beden imajlarının sosyal medya kullanımı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kenny, D. A., Kashy, D. ve Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. In D. Gilbert, S. T. Fiske, and G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Kılıçlar, M., (2018). *Cinsel doyum ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıltepe, A. (2006). Total histerektomili kadınların benzer yaş grubundaki histerektomi olmayan kadınlarla cinsel işlevler açısından karşılaştırılması, *Bakırköy Tıp Dergisi*, 3, 23-28.
- Koçak, G. (2009). *Sexual self-schemas: An exploration of their impact on frequency of masturbation and sexual activity, sexual satisfaction, and marital adjustment*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köse, H. (2009). *Dağcılar ve sedenterlerde öz bilinç ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Küçük, N. (2007). *Talasemi majörlü adölesanlarda beden İmajının benlik saygısına etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T. ve Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago: Univ. Chicago Press.
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., Moreira, E. D., Nicolosi, A. ve Gingell, C. (2006). A cross-cultural study of subjective sexual well being among older women and men: findings from the global study of

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35 (2), 145-161.

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

Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating one- self kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J. ve Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.

Masters, W. H., Johnson, V. E. ve Kolodny, R. C. (1995). *Human sexuality*. Boston: Longman Press.

Meltzer, A. L. ve McNulty, J. M. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24 (2), 156-164.

Michael, A. ve O'Keane, V. (2000). Sexual dysfunction in depression. *Human Psychopharmacology*, 15, 337-345.

Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye giriş*. (Ed.: Sirel Karakaş) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Morrison, J. (2017). *DSM-5'i kolaylaştıran klinisyenler için tanı rehberi*. (Çev.: Kural, H.U.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion, An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Neff, K. D. (2005). *Self-Compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York City: William Morrow Paperbacks.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.

Neff, K. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*, 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548

Nobre, P. J. ve Pinto-Gouveia, J. (2008). Cognitive and emotional predictors of female sexual dysfunctions: Preliminary findings. *Journal of Sex & Marital Therapy, 34*, 325-342.

Norris, J. ve Spelic, S. (2002). Supporting adaption to body image disruption. *Rehabilitation Nursing, 27* (1), 8-12.

Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill Publications.

Özkan, M.B. (2001). *Sık görülen iki cinsel işlev bozukluğu: Vajinismus ve erken boşalmada değerlendirme, tanı ve tedaviler*. (Ed.: D. Şahin ve A. Kayır), İstanbul: Roche Yayınları.

Özgüven, I. E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

Özteke, H. İ. (2015). *Bağlanma, eş seçiminde sınırlandırıcı inançlar ve beden imgesi baş etme stratejilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliği yordaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Pallant, J. (2016). *SPSS Kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi*. (Çev.: Balcı, S ve Ahi, B). Ankara: Anı Yayıncılık.

Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and*

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83, 129-143.

Pehlivan, K. (2004). *Kadın psikiyatrik hastaların cinsel yaşam, evlilik, aile planlaması ve kontrasepsiyon, gebelik ve çocuk sahibi olma, AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından riskli davranışlarının genel popülasyonla karşılaştırmalı çalışması*. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Przedziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E. ve Stalgis-Bilinski, K. (2013). My changed body: Breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psycho-Oncology*, 22, 1872-1879. <http://dx.doi.org/10.1002/pon.3230>

Pujols, Y., Seal, B.N. ve Meston, C.M. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7, 905-916.

Raes, P. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

Renaud, C. A., Byers, E. S. ve Pan, S. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research*, 34, 399-410.

Richters, J., Grulich, A., De Visser, R., Smith, A., ve Rissel, C. (2003). Sex in Australia: Sexual and emotional satisfaction in regular and preferred frequency of sex among a representative sample of adults. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 27, 171-179.

Robbins, A. R. ve Reissing, E. D. (2017). Appearance dissatisfaction, body appreciation, and sexual health in women across adulthood. *Archives of Sexual Behavior*. 47 (3), 703-714.

Satinsky, S., Reece, M., Dennis, B., Sanders, S. ve Bardzell, S. (2012). An assesment of body appreciation and its relationship to sexual function in women. *Body Image*, 9, 137-144.

Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston:

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Shambala Press.

Shapira, L. B. ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.

Schilder, Paul. (1950). *The image and appearance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*. New York: International Universities Press.

Schoenefeld, S. J. ve Webb, J. B. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. *Eating Behaviors*, 14 (4), 493-496.

Seligman, E. Martin ve Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. (Ed.: S. Leinhardt), *Sociological methodology*, 290-312.

Soykan, A. (2004). The reliability and validity of arizona sexual experiences scale In Turkish ESRD patients undergoing hemodialysis. *International Journal of Impotence Research*, 16, 531-534.

Soykan, Ç. (2018). *Majör depresif bozukluklu bireylerde intihar davranışı, erken uyumsuz şemalar ve sosyal bilişsel işlevler ilişkisinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment, new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.

Sprecher, S. ve McKinney, K. (1993). *Sexuality*. California: Sage Publications.

Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research*, 39, 190-196.

Stapleton, P. ve Nikalje, A. (2013). Constructing body image in university women: The relationship between self-esteem, self-compassion, and intuitive eating.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

International Journal of Healing and Caring, 13, 1-20.

- Stice, E. ve Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53, 985-993.*
- Sümer, H. Z. (2007). Psikolojik danışman eğitiminin göz ardı edilen ögesi: Cinsellik eğitimi. (Ed.:R. Özyürek, F. Korkut-Owen ve D. Owen). *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik: Meslekleşme sürecindeki İlerlemeler.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tamburello, A. ve Seprecher M. F. (1977). The effects of depression on sexual behavior preliminary results of research. (Ed: Gerome Wheeler) *In Progress in Sexology.* New York: Plenum Press, 107-128.
- Taşkent, N., Ertuğun, Z., Top, A., Çetin, S. ve Şahin, A. (2003). *Cinsel İşlev bozukluklarının tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image, 1, 29-41.*
- Timm, T. M. ve Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: a path analysis. *Journal Sex Marital Therapy, 37, 206-223.*
- Traeen, B., Stulhofer, A. ve Carvaheria, A. (2013). The associations among satisfaction with the division of housework, partner's perceived attractiveness, emotional intimacy, and sexual satisfaction in a sample of married or cohabiting Norwegian middle-class men. *Sexual and Relational Therapy, 28, 215-229.*
- Tylka, T. L. ve Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image, 12, 53-67.* doi:10.1016/j.bodyim.2014.09.006.
- Tylka, T. L., ve Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14, 118-129.* doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

- Wasylikiw, L., MacKinnon, A.L. ve MacLellan, A.M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university students. *Body Image*, 9, 236-245.
- Wiederman, M., Pryor, T. (1999). Body dissatisfaction, bulimia, and depression among women: The mediating role of drive for thinness. *The International of Eating Disorders*, 27, 90-95.
- Witting, K., Santtila, P., Varjonen, M., Jern., P., Johansson, A., Von Der Pahlen, B. ve Sandnabba, N. K. (2008). Female sexual dysfunction, sexual distress, and compatibility with partner. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 34, 89-106.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Vedi, F. (1999). *Şizofrenlerde cinsel yaşam ve kontrasepsiyon özellikleri*. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.
- Ventegodt, S. (1998). Sex and the quality of life in Denmark. *Archives of Sexual Behavior*, 27, 295-307.
- Vreeswijk, M., Broersen, J. ve Schurink, G. (2014). *Mindfulness and schema therapy*. London: Wiley Blackwell.
- Çevik, A., Volkan V., D. (1993). Depresyonun psikodinamik etiyojisi. *Depresyon Monografileri Serisi*, 2, 109-22.
- Yetkin, N. (1998). Cinsel işlev bozukluğu olmayan cinsel sorunlar. *Cinsiyet ve Psikiyatri*, 7. *Anadolu Psikiyatri Günleri* içinde, (145-151). İstanbul: Malatya Üniversitesi Psikiyatri Derneği.

Tez Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, İstanbul Şehir Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı bünyesinde, Dr. Fatıma Tuba Yaylacı danışmanlığında, Rabia Yavuz tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışmanın amacı, kadınlardaki öz anlayış ile cinsel yaşamları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara demografik bilgileri, cinsel hayata dair, beden memnuniyetlerine ilişkin ve öz anlayış düzeyleri ile alakalı sorular sorulacaktır. Bu çalışmaya aktif cinsel yaşamı olan 18 yaşından büyük kadınlar katılabilir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve formlarda kimliğinizi ortaya çıkaracak herhangi bir bilgi beyan etmeniz beklenmemektedir. Verdiğiniz bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece bilimsel, eğitimsel çalışma ve yayın amacı doğrultusunda değerlendirilecektir.

Araştırmanın yaklaşık olarak 10 dakika sürmesi öngörülmektedir. Her bir formda soruları ve puanlama yönergelerini dikkatli bir şekilde okumanız, yanıtları içtenlikle vermeniz ve soruları doğru ve eksiksiz bir biçimde yanıtlamanız çalışmanın güvenilirliği açısından oldukça önemlidir. Soruların duygu durumunda herhangi bir değişikliğe neden olması beklenmemektedir ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden dolayı devam etmek istemezseniz cevaplamayı bırakabilirsiniz.

Araştırmanın sonunda bu çalışmayla alakalı sorularınız cevaplanacaktır. Çalışmayla alakalı sorularınız ve bilgi almak için Rabia Yavuz ile rabiayavuz@std.sehir.edu.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Yukarıdaki bilgileri okudum ve anladım. Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman araştırmadan ayrılma hakkımı biliyorum.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

SOSYO-DEMOGRAFİK FORM

Sadece kadın katılımcılara yöneliktir.

Demografik Bölüm

1-Yaşınız:

2-Eğitim durumunuz (bitirdiğiniz en son okulu dikkate alın):

Okur yazar() İlk () Orta () Lise() Üniversite () Master () Doktora () Post Doktora()

3-Mesleğiniz:

4-Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli ()

5-Aylık geliriniz:

6-Haneye giren toplam gelir:

7-Medeni haliniz: Bekar() Evli() Dul() Boşanmış() Ayrı yaşıyor () Birlikte yaşıyor ()
Evli değil, birlikte yaşamıyorlar, düzenli ilişkisi var () Düzensiz bir ilişkisi var ()
Düzensiz ilişkileri var ()

8-İlişkiniz kaç yıldır sürüyor?

9-İlişkinizdeki genel uyum: Çok iyi () Oldukça iyi () Ne iyi ne kötü () Kötü () Çok
kötü ()

10-Hamile misiniz? Evet () Hayır ()

Yanıtınız evet ise kaç aylık hamilesiniz:

11-Doğum yaptınız mı? Evet() Hayır()

12-En son ne kadar zaman önce doğum yaptınız?

13-Çocuğunuz var mı? (Var ise çocuk sayısı için rakam giriniz)

14-Aşağıdaki dönemlerden birindeyseniz lütfen işaretleyiniz. Hamilelik() Emzirme()
Menopoz()

15-Sigara kullanımı: Var () Yok ()

Varsa günlük adet sayısı:

16-Alkol ve Madde Kullanımı: Yok () Sadece alkol () Sadece madde () Alkol+ madde
()

17-Spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

18-Evet ise hangi spor (lar)? ()

19-Evet ise bir aydaki sıklığı:

20-Kilonuz? (Rakam giriniz)

21-Boyunuz? (Rakam giriniz)

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

22-Son 1 ayda kilo aldınız ya da verdiniz mi?

Verdim:

Kaç kilo:

Aldım:

Kaç Kilo:

Deneyim:

23-Cinsel yöneliminiz? Heteroseksüel(Erkeklere yönelik) () Homoseksüel (Kadınlara yönelik) () Biseksüel (Her iki cinsiyete yönelik) () Bilmiyor ()

24-Cinsel ilişkinizdeki uyum: Çok iyi () Oldukça iyi () Ne iyi ne kötü () Kötü () Çok kötü ()

25-Eşinizi/partnerinizi ne kadar çekici buluyorsunuz? Çok çekici () Oldukça çekici () Ne çekici ne itici () İtici () Çok itici ()

26-Sevişmeyi başlatma oranınız nedir? %0 () %25 () %50 () %75 () %100 ()

27-Sevişme sırasında aktif olma oranınız nedir? %0 () %25 () %50 () %75 () %100 ()

28-Mastürbasyon yapar mısınız? Evet () Hayır ()

Yanıtınız evet ise ortalama haftalık sıklığı:

Problemler:

29-Tanısı konulmuş genel bir hastalığınız var mı? Evet() Hayır()

Var ise tanıyı yazınız:

30-Sürekli kullandığınız tedavi amaçlı ilaç (lar) nelerdir:

Var ise ilaç ad(lar)ı:

31-Tanısı konulmuş herhangi bir psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığınız var mı ? Evet() Hayır()

Var ise tanısı konulmuş hastalığınız:

32-Halen bu tanı ile ilişkili kullandığınız ilaç(lar) var mı? Var ise belirtiniz:

33-Daha önce herhangi bir yerden profesyonel psikolojik(terapi) destek aldınız mı? Evet() Hayır()

34-Halen psikolojik destek(terapi) almaya devam ediyor musunuz? Evet () Hayır ()

35-Tanısı konulmuş cinsel sorunuz var mı? Var () Yok ()

Var ise ne(ler)dir?

36-Eşinizin/ partnerinizin tanısı konulmuş cinsel bir sorunu var mı? Var () Yok ()

Var ise ne(ler)dir?

37-Bu sorun için siz profesyonel destek aldınız mı? Evet () Hayır ()

38-Bu sorun için eşiniz/partneriniz profesyonel destek aldı mı? Evet () Hayır ()

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

39-Sizde cinsel yolla bulaşan bir hastalık var mı? Evet() Hayır()

Var ise belirtiniz:

40-Eşiniz/Partnerinizde cinsel yolla bulaşan bir hastalık var mı? Evet() Hayır()

Var ise belirtiniz.

Araştırmacıya iletmek istediğiniz bir not var ise:

.....

Öz-anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

1 2 3 4 5

1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.

ÖZ

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

Beden Memnuniyeti Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenime yönelik olumlu bir tutuma sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanların cazip dış görünüşlerine benzemesem de kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

ARIZONA CİNSEL YAŞANTILAR ÖLÇEĞİ (ACYÖ)

KADIN FORMU

Lütfen her madde için BUGÜN de dâhil olmak üzere GEÇEN HAFTAKİ durumunuzu işaretleyiniz.

1. Cinsel açıdan ne kadar isteklisiniz?

- 1 Oldukça istekli ()
- 2 Çok istekli ()
- 3 Biraz istekli ()
- 4 Biraz isteksiz ()
- 5 Çok isteksiz ()
- 6 Tamamen isteksiz ()

2. Cinsel açıdan ne kadar kolay uyarılırsınız (tahrik olursunuz)?

- 1 Oldukça kolay ()
- 2 Çok kolay ()
- 3 Biraz kolay ()
- 4 Biraz zor ()
- 5 Çok zor ()
- 6 Oldukça zor ()

3. Vajinanız/cinsel organınız ilişki sırasında ne kadar kolay ıslanır veya nemlenir?

- 1 Oldukça kolay ()
- 2 Çok kolay ()
- 3 Biraz kolay ()
- 4 Biraz zor ()
- 5 Çok zor ()
- 6 Asla olmaz ()

4. Ne kadar kolay orgazm olursunuz?

- 1 Oldukça kolay ()
- 2 Çok kolay ()
- 3 Biraz kolay ()
- 4 Biraz zor ()
- 5 Çok zor ()
- 6 Asla boşalamam ()

5. Orgazmınız tatmin edici midir?

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN
MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

- 1 Oldukça tatmin edici ()
- 2 Çok tatmin edici ()
- 3 Biraz tatmin edici ()
- 4 Pek tatmin etmiyor ()
- 5 Çok tatmin etmiyor ()
- 6 Orgazma ulaşamam ()

Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o duygu durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi duygu durumunuzu göz önünde bulundurarak, size uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o madde numarasının karşısında, size uygun ifadeye karşılık gelen seçeneği bulup işaretleyiniz.

1. a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
b) Kendimi üzgün hissediyorum.
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. a) Gelecekte umutsuz değilim.
b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. a) Kendimi başarısız görmüyorum.
b) Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.
d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. a) Herşeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
b) Herşeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
c) Artık hiçbirşeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Herşey çok sıkıcı.
5. a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. a) Kendimden hoşnutum.

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

- b) Kendimden pek hoşnut değilim.
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.
8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
c) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapamam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Bir fırsatını bulursam kendimi öldürürdüm.
10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
b) Eskisine göre su sıralarda daha fazla ağlıyorum.
c) Su sıralar her an ağlıyorum.
d) Eskiden ağlayabilirdim, ama su sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11. a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d) Artık hiç karar veremiyorum.
14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

gerekıyor.

- c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
d) Hiçbir iş yapamıyorum.
16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
b) Şu sıralar eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
c) Su sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Su sıralarda istahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.
19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda yedi kilodan fazla kaybettim.
Daha az yiyerek kilo kaybetmeye çalışıyorum.
- EVET () HAYIR ()
20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka birşey düşünemiyorum.
21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken birşey yok.
b) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

ÖZGEÇMİŞ

Rabia Yavuz

Eğitim Durumu:

Yüksek Lisans: İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji
Tezli Yüksek Lisans Programı

Lisans: İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji- Sosyoloji Bölümü Çift Anadal
Erasmus Exchange programı kapsamında The University of Sheffield
Mezuniyet Ortalaması: 3.93/4.00

Lise: Açık öğretim Lisesi

Burslar:

TUBİTAK	Yüksek	Lisans	Bursu
İstanbul Şehir Üniversitesi Tam Burs			
TMKV Yurtdışı Eğitime Destek Bursu			
Erasmus Exchange Programı Bursu			
Erasmus Staj Hareketliliği Bursu			
DEM Yurtdışı Eğitime Destek Bursu			

Stajlar:

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul, Türkiye.

Human Studies and Research Institute, Boston, United States.

İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Asistanlığı, İstanbul, Türkiye.

İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü Ders Asistanlığı, İstanbul, Türkiye.

The London School of Economics and Political Science (LSE), Social Psychology
Department, London, United Kingdom.

Utrecht University, The European Research Centre on Migration and Ethnic Relations,
Utrecht, Netherlands.

Yayınlar

“Akıllılık Etme, Don Kişot Ol” *Dergah Dergisi*. Mayıs 2017.

“Aheste Çek Kürekleri.” *Star Açık Görüş Eki*. 26 Mart 2017.

Editör, *Sadece 1 Fikir* Kasım 2016- Haziran 2017.

“Creating Shopping Malls as Postcolonial Spaces Through Leisure Time Discourses: The Example of Shopping Malls in Istanbul.” *Uskudar University Journal of Social Sciences*, (2), May 2016.

“Social media: Self expression or obsession?” *Daily Sabah*. 4 November 2014.

“Sosyal medya çok güzel, sen de gelsene! Lacivert Dergi. Kasım 2014.

“Seninle Yürüyeceğim” *Nihayet Dergi*. Mart 2014.

Seminer ve Sunumlar

Diyalektik Davranışçı Terapisi Sempozyumu II, İstanbul Şehir Üniversitesi, 2019.

Mezun Buluşmaları Psikoloji Bölümü 9, İstanbul Şehir Üniversitesi, 2019

Psychology of Gendered Body, WGS, Harvard University, 2017.

Debate Club of The University of Sheffield, The University of Sheffield, 2016

Çocuk İstismarı ve İhmal Sempozyumu, İstanbul Şehir Üniversitesi, 2014.

Bilgisayar Programları: SPSS, MS Excel, MS Word, MS PowerPoint, Mikrotop Accounting Program, Adobe Illustrator.

Dil: İngilizce (Çok iyi), Arapça (Orta).

KADINLARIN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN CİNSEL DOYUMLARINA ETKİSİ: BEDEN MEMNUNİYETİNİN ARACI ROLÜ

ARAŞTIRMA ETİK KURUL KARARLARI

Toplantı Tarihi : 21.02.2020
Toplantı Sayısı : 04/2020
Toplantı Saati : 11:00
Toplantı Üyeleri : Doç. Dr. Eda YÜCESOY
Prof. Dr. Nihat BULUT
Prof. Dr. Cem BEHAR
Doç. Dr. Elif ÇELEBİ
Doç. Dr. Hızır Murat KÖSE
Doç. Dr. Sinem ELKATİP HATİPOĞLU
Dr. Öğr. Üyesi Betül NİZAM
Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp Said KAYA

Karar No : 1 - İstanbul Şehir Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu, proje yürütücüsü Rabia YAVUZ tarafından sunulan, "Kadınların Öz Anlayış Düzeylerinin Cinsel Yaşantılarına Etkisi: Beden Memnuniyetinin Aracı Değişken Rolü " isimli proje taslağını değerlendirilerek, projenin uygunluğuna karar verilmiştir.

Aşağıda isimleri ve imzaları bulunan İstanbul Şehir Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu üyeleri, araştırmacı tarafından kurula sunulan yukarıdaki bilgiler ışığında, ekte belirtilen araştırmanın yürütülmesinde etik açıdan bir sakınca görmemektedir.




Prof. Dr. Nihat BULUT
Üye




Doç. Dr. Hızır Murat KÖSE
Üye




Doç. Dr. Sinem ELKATİP HATİPOĞLU
Üye



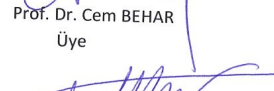
Doç. Dr. Eda YÜCESOY
Başkan



Doç. Dr. Elif ÇELEBİ
Üye



Prof. Dr. Cem BEHAR
Üye



Dr. Betül NİZAM
Üye



Dr. Eyyüp Said KAYA
Üye