

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



**BİREYLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI, ÖZ-TİKSİNME,
CİNSEL ÖZ-BİLİNÇ İLE CİNSEL DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren ATMACA

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

HAZİRAN 2022

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



**BİREYLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI, ÖZ-TİKSİNME,
CİNSEL ÖZ-BİLİNÇ İLE CİNSEL DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Ceren ATMACA
(201287003)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Hakan DUMAN

HAZİRAN 2022



T.C. İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 201287003 numaralı öğrencisi Ceren Atmaca'nın "Bireylerde Suçluluk ve Utanç Duyguları, Öz-Tiksinme, Cinsel Öz-bilinç İle Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezinde 30/06/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından Oy Birliği/Oy Çokluğu ile Yüksek Lisans tezi olarak Kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

1. Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

2. Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Fatma Yeşim CAN

3. Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Bireylerde Suçluluk ve Utanç Duyguları, Öz-Tiksinme, Cinsel Öz-bilinç ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmamın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazdığımı ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla beyan ederim. (29/06/2022)

Ceren ATMACA

ÖNSÖZ

Ne kadar plan yaparsam yapayım hayatın kendi ritminin olduğunu anladığım bu süreçte, pandeminin ortasında bu süreci tamamlayabildiğim ve hala ayakta olduğum için önce kendime şefkatle sarılıyorum ve teşekkür ediyorum.

Çalışma sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen aileme, arkadaşlarıma sabırları ve öz verileri için, tez yazım sürecinde yanımda olan kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN'a, tez jürimde yer alarak değerli görüşlerini benimle paylaştıkları için değerli süpervizörüm Doç. Dr. Fatma Yeşim Can'a ve Dr. Hasan Demirci'ye teşekkürlerimi sunarım.

Haziran 2022

Ceren ATMACA

Psikolog

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi.....	4
1.1.1 Araştırmanın konusu	4
1.1.2 Araştırmanın amacı	5
1.1.3 Araştırmanın önemi.....	5
1.1.4 Araştırma soruları ve hipotezleri	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1 Cinsellik	7
2.1.1 Cinsellik ve cinsel öz bilinç	7
2.1.2 Cinsellik ve cinsel doyum	9
2.1.3. Cinselliğe kuramsal bakış	11
2.1.3.1 Sosyal öğrenme kuramı.....	11
2.1.3.2 Davranışçı kuram.....	12
2.1.3.3 Biyo-psiko-sosyal kuram	13
2.1.3.4 Sosyal kıyaslama teorisi	13
2.2 Duygu- Emosyon.....	15
2.2.1 Suçluluk	20
2.2.2 Utanç	22
2.2.3 Öz tiksiniş	24
2.3 Cinsellik, Suçluluk, Utanç ve Öz Tiksiniş Kuramsal Bakış.....	26
3. YÖNTEM	29
3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2 Araştırmanın Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	30
3.3.1. Cinsel bilgilendirme formu	30
3.3.2. Sosyodemografik bilgi formu	30
3.3.3. Utanç-suçluluk ölçeği.....	30
3.3.4. Öz-tiksiniş ölçeği	31
3.3.5. Cinsel öz-bilinç ölçeği.....	31
3.3.6. Yeni cinsel doyum ölçeği	32
3.4. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Yapısal Özellikler	32
3.4.1. Suçluluk ve utanç ölçeğine dair faktör yapısı.....	32
3.4.2. Öz-tiksiniş ölçeği faktör yapısı	33
3.4.3. Cinsel öz bilinç ölçeği faktör yapısı.....	34

3.4.4. Cinsel doyum ölçeği revize formu faktör yapısı	35
3.4.5. Araştırma değişkenlerinin parametrik istatistik yöntemlerine göre uygunluğunun sınanması.....	36
3.4.6. Ölçeklere ait güvenilirlik analizi.....	37
3.5. Araştırmada Sınırlılıklar	37
3.6. İşlemler	38
3.6.1. Veri toplama işlemi	38
3.6.2. Veri analizi	38
4. BULGULAR.....	40
4.1. Katılımcıların Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına İlişkin Frekans Dağılımı ...	40
4.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi .	41
4.3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	42
4.4. Değişkenlere Ait İlişkinin İncelenmesi	42
4.4.1. Değişkenlere Ait İlişkinin İncelenmesi	42
4.4.2. Değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	43
4.5. Demografik Değişkenlere Fark Testleri	46
4.5.1. Değişkenlere ait puan ortalamaları arası farkın incelenmesi.....	46
4.5.1.1. Suçluluk ve utanç değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması.....	46
4.5.1.2. Öz tikslenme değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması.....	47
4.5.1.3. Cinsel öz bilinç değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması	47
4.5.1.4. Cinsel doyum değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması.....	47
4.5.2. Cinsel bilgi edinme kaynaklarına göre fark testi	48
4.5.3. Medeni duruma ait fark testi.....	49
4.6. Değişkenlere Ait Çoklu Regresyon Analizleri.....	49
5. TARTIŞMA.....	51
5.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara İlişkin Bulguların Tartışılması	51
5.2. Suçluluk ve Utanç, Öz Tikslenme, Cinsel Öz Bilinç ve Cinsel Doyum Değişkenlerine Ait İlişkiselliğin Tartışılması	53
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	58
6.1. Sonuç	58
6.1.1. Değişkenlere ait sonuçlar	59
6.1.2. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar	61
6.2. Öneriler	61
KAYNAKLAR.....	63
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ	81

KISALTMALAR

CDÖ	: Cinsel Doyum Ölçeği
CETAD	: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği
CÖB	: Cinsel Öz Bilinç Ölçeği
Ort.	: Ortalama
ÖTÖ	: Öz Tiksinme Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
SS	: Standart Sapma
SUÖ	: Suçluluk ve Utanç Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri Dağılımı	30
Tablo 3.2: Suçluluk ve Utanç Ölçeğine Ait Faktör Yapısı	33
Tablo 3.3: Öz Tiksini Ölçeği Faktör Yapısı	34
Tablo 3.4: Cinsel Öz Bilinç Ölçeği Faktör Yapısı.....	35
Tablo 3.5: Cinsel Doyum Ölçeği Revize Formu Faktör Yapısı	35
Tablo 3.6: Ölçeklere Ait Normallik Analizleri.....	36
Tablo 3.7: Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi	37
Tablo 4.1: Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına İlişkin Frekans Dağılımı Tablosu.....	40
Tablo 4.2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi	41
Tablo 4.3: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri Tablosu	42
Tablo 4.4: Ölçeklere Ait İlişkinin İncelenmesi Tablosu	42
Tablo 4.5: Ölçeklerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Tablosu	44
Tablo 4.6: Kadın ve Erkek Katılımcıların Ölçeklere Göre Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi Tablosu.....	46
Tablo 4.7: Suçluluk Ve Utanç Değişkeninin Cinsiyete Göre Fark Tablosu	46
Tablo 4.8: Öz Tiksini Ölçeğinin Cinsiyete Göre Fark Tablosu	47
Tablo 4.9: Cinsel Öz Bilinç Ölçeğinin Cinsiyete Göre Fark Tablosu	47
Tablo 4.10: Cinsel Doyumun Cinsiyete Göre Fark Tablosu	47
Tablo 4.11: Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına Göre Fark Tablosu.....	48
Tablo 4.12: Medeni Duruma Ait Fark Tablosu	49
Tablo 4.13: Cinsel Doyum Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Öz Tiksini ve Cinsel Öz Bilinç Değişkenlerinin Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu.....	49
Tablo 4.14: Öz tiksini Ölçeği'nin Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu	50

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1: Cinselliğin Duygu, Düşünce, Davranış ile Gösterilmesi	11

BİREYLERDE SUÇLULUK VE UTANÇ DUYGULARI, ÖZ-TİKSİNME, CİNSEL ÖZ-BİLİNÇ İLE CİNSEL DOYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Cinsellik, cinsel doyumunu ve tercihe bağılı olarak iki insanın uyum içerisinde beraberliklerini içeren, zevk aldıkları ve almadıkları eylemlerle, büyürken içinde yetiştikleri çevreden öğrendikleri sosyal kurallar, değer yargılar, mitler, tabularla şekillenmiş, biyopsikososyal bir varlık olan insanın dış dünya ile etkileşimi ile şekillenen özel bir iletişim şekli olarak tanımlanabilir. Cinsellik yaşam boyu bireye eşlik eden birçok değişkenden etkilenen ve etkileyen, bireye ait önemli parçalardan biridir. Cinselliğin çok boyutlu yapısı birbiriyle ilişkili olabilecek birçok değişkeni değerlendirmemize imkân sağlamaktadır. Bu araştırma kapsamında Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası katılımcılardaki suçluluk ve utanç duyguları, öz tikslenme, cinsel öz bilinç ve cinsel doyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Toplamda 260 katılımcı ile analizler bulgulanmış olup, değişkenlere ait faktör analizleri, ki kare analizi, t testler ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre çoklu regresyon modeli anlamlı olarak bulgulanmıştır. Suçluluk ve utanç duyguları cinsel doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Cinsel öz bilinç ölçeği cinsel doyumunu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır. Öz tikslenme ölçeği cinsel doyumunu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Suçluluk, utanç, cinsellik, cinsel doyum, cinsel öz-bilinç*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FEELINGS OF GUILT AND SHAME, SELF-DISGUST, SEXUAL SELF-AWARENESS, AND SEXUAL SATISFACTION IN INDIVIDUALS

ABSTRACT

Sexuality is a special form that is shaped by the interaction of humans with the outside world, who is a biopsychosocial being, shaped by the social rules, value judgments, myths and taboos that they learned from the environment they grew up in, including the harmonious togetherness of two people, depending on their sexual satisfaction and preference, with the actions they enjoyed and did not take. can be defined as a form of communication. Sexuality is one of the important parts of the individual, which is affected by and affects many variables that accompany the individual throughout life. The multidimensional structure of sexuality allows us to evaluate many variables that may be related to each other. Within the scope of this research, the relationship between feelings of guilt and shame, self-disgust, sexual self-consciousness and sexual satisfaction in participants aged 18-65 living in Turkey was examined. Analyzes were found with a total of 260 participants, factor analyzes of the variables, chi-square analysis, t-tests and multiple regression analyzes were applied. According to the findings obtained, the multiple regression model was found to be significant. Feelings of guilt and shame do not significantly predict sexual satisfaction. Sexual self-consciousness scale predicts sexual satisfaction significantly and negatively. Self-disgust scale predicts sexual satisfaction significantly and negatively.

Keywords: *Guilt, shame, sexuality, sexual satisfaction, sexual self-consciousness*

1. GİRİŞ

Cinsellik yaşam boyu kişinin önce kendi ile daha sonra diğerleri ile ilişkisinin içinde yer alan, öznel birçok deneyim içeren ve bu deneyimlerle gelişimsel olarak şekillenen, duyguların ve düşüncelerin eşlik ettiği insan yaşamının ayrıştırlamaz parçalarından biridir. Canlı yaşamı için acıkmak, susamak, uyumak kadar doğal bir sürecidir. Kişisel bağlamda cinsellik çocukluktan itibaren dönemsel olarak farklılaşan, değişen, gelişen ve yetişkinlikte ise partnerli veya partnersiz kişiye eşlik eden deneyimler bütünüdür. Cinselliği yaşama biçimi kişiye özeldir. Cinsellik; kişilerarası uyum birlikteliklerini ve kişinin kendiyile oluşturduğu düşünsel, fiziksel ve duygusal bağlamda cinsel doyumunu içermektedir. Kişisel olduğu kadar kamusal yanı bulunması cinselliği tanımını şekillendirmektedir. Cinselliğin birçok tanımı mevcut olsa da büyürken öğrendiğimiz toplumsal değerler, kalıplar ve sosyal kurallara eşlik eden psikolojik, sosyal ve biyolojik yönleri olan kişisel alana ait yaşantıya cinsellik denebilmektedir. Yani cinselliği tanımlamak için biyopsikososyal bir bakışa sahip olmak kapsayıcı olabilir.

Cinselliğin bir yönüyle kişisel olması diğer yönüyle de çevreden bağımsız olamaması geçmişten günümüze cinselliğin deneyimleme biçimini etkilemektedir. Kişiyeye özel olarak birey kendisiyle, tekli veya çoklu partnerleriyle hayatının bir döneminde çeşitli şekillerde cinselliği deneyimleyebilir. Burada tarif edilen deneyimler sadece cinsel birleşmeyi içermekten öte dokunma, öpme vb. saygı, sevgi ilgi ile fiziksel ve psikolojik teması içermektedir. Bu temas beraberinde gelen öğretilerle duygusal değişimler yaratabilmektedir. Bu kişisel deneyimler bütünü hangisinden zevk alacağı kişinin ihtiyacı ve ilgi alanlarına göre şekillenmektedir. Öte yandan cinselliğin kültürel normlarla şekilleniş olması doğumdan itibaren büyüdüğümüz çevrede hakim olan cinselliğe bakış açısı, kalıp yargılar ve eğitim kaynakları nedeniyle değişikliğe uğramaktadır. Cinsel yaşam kalitesi bireyin beraberinde getirdiği tüm değerlerden etkilenmektedir. Bireylerin doğuştan getirdiği kişilik özellikleri, bireyin büyürken şekillendirdiği zevkler ve bu zevkler ile oluşun bedensel

ve duygusal oluşumlar toplumsal normlar ile çatışırsa kişide hoşnutsuzluk yaratabilecek birçok duygu ortaya çıkabilir.

İletişim biçimlerinden biri olan cinsellik kişinin kendi ve diğerleriyle etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Kişinin bedeni ve kendiliği ile iletişiminin uygun temelleri olması, onun çevresiyle etkileşimini de etkileyebilir. Bu iletişim bünyesinde duygu, düşünce ve davranışları içermektedir. İçinde yaşanan toplum cinselliğin keşfedilmesine ne derece izin veriyor ise bireyin kendi ile kurduğu cinsellik temelli bağıda destekleyebilir. Bu noktada cinsel özgürlüklere saygılı bir toplum cinsel sağlığı olumlu etkileyebilmektedir. Sağlıklı cinsel yaşamında kişiyi tatmin eden duyguların olması beklenmektedir çünkü yaşamın bu kadar içinde yer alan bir kavramın deneyimlenirken duygulardan arınmış olmasını beklemek gerçekçi değildir. Cinsellik biyolojik, psikolojik ve sosyal birçok değişkenin etkilenmesi ile şekillenir. Kişinin gelişimsel dönemine göre değişkenlik gösterebileceği gibi, kültürlerarası olarak da değişimler olduğu görülmektedir.

Cinsellik birçok kültürde olduğu gibi ülkemizde de tabulaşmış, değişen zamana uygun eğitimlerle desteklenmediği içinde eksik bırakılmış konulardan biridir. Cinsellik eğitime gereken önemin verilmiyor olması toplumun bireye kendini tanıma özgürğü vermiyor oluşunun bir boyutudur. Cinsel eğitimle desteklenen ve kendini keşfedebilme özgürlüğü olan kişi, sağlıklı sınırlıların oluşumu için kişinin sevdikleri ve sevmedikleri adına farkındalığa sahip olması gerekir. Bu yolla kendine dair olumlu yargılara sahip olabilir. Yaşamak istediği deneyimler için pişmanlık, suçluluk, öfke vb. ağır duyguları beslemek zorunda kalmayabilir.

Cinsel yaşamın kalitesi toplumun bireylere cinselliği nasıl öğrettiği veya bireyin kendi cinselliğini tanıması için ne kadar alan yarattığı ile ilişkili olabilir. Baskı ve/veya mahrum bırakma yoluyla cinselliğine ket vurulan birey kendi keşif sürecini erteleyebilir ya da sindirebilir. Bu tür süreçlerde klinik çalışmalar bireylerin partnerli cinsel ilişkilerinde problem yaşama olasılıklarının artırabileceğini göstermiştir. Öte yandan cinselliğe dair yoğun ilgi devam etmek ama eyleme geçme de problemler olabilmektedir. Kişinin cinselliği deneyimleyerek öğrenmesi kadar bilgi edinme kaynaklarının yapısı da cinselliğe dair düşüncelerin oluşumunda etkili olacaktır.

Cinselliğe ve cinsel ilişkilerde rollere dair birçok mit bireye nasıl hissetmesi gerektiğini öğretir. Mitler çocukluktan beri öğrendiğimiz aşırı genellenmiş doğruluğu

kanıtlanmamış ifadelerdir. Mitlerin içeriği çok çeşitlidir. Mitler toplumsal cinsiyet rollerinden beslenmekte ve bireylere sırf cinsiyeti nedeniyle yapılması zorunlu olduğuna inanılan görevler yüklemektedir. Cinsel mitler partnerlere cinsel doyumundan ilişki ve yaşam doyumuna birçok noktada etki eder. Çünkü ilişkiye dair beklentiler toplum tarafından şekillenmekte bireysellik azalmaktadır. Mitler ve/veya normlar cinselliğin sosyal boyutunu oluşturmaktadır. Sosyal boyun kişinin içinde bulunduğu çevrenin izin verdikleri ve vermedikleri sınırında gerçekleşme imkanı bulunan tüm cinsel deneyimlerden ortaya çıkan cinselliğin alt yapılarından biridir. Bu alt yapı kişinin cinselliğine dair bilinçli veya bilinçdışı taşıdığı duygu, düşünce ve davranışları içerir. Cinsel eğitime erişimi olmayan ve kulaktan dolma bilgilerle büyüyen bireyler cinsel yaşamları süresince nasıl davranması ve hissetmesi konusunda karışıklık yaşayabilir.

Bireyler yaşamlarının ilk yıllarından itibaren cinselliğe dair öğrenmelerini sürdürürler. Deneyimleyerek, aile üyelerinin anlatımlarıyla, arkadaş çevrelerinden, okullarda verilen cinsellik eğitimlerinden ve/veya çeşitli cinsel medya araçlarından (pornografik videolar, dergiler, kitaplar vb.) cinselliğe dair fikir edinirler. Bu nokta bilginin elde edildiği kaynağın cinselliği nasıl tanımladığı önem sarf eder. Çünkü bu kaynaklar eğer bilimsel verilere dayanmıyorsa güvenilir bilgiyi sunmayabilir. Bilimsel verilere dayalı olmayan kaynaklardan elde edilen bilgi kişinin benliğine yabancı ise cinsel deneyimlerin bir kısmı veya tamamı bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Dolayısıyla cinsel keşif alanı zorlayıcı duygularla dolmaya başlar.

Cinsellik kişiye özel bir alan olarak henüz keşfedilmemişse, kişinin cinsel temaslarda ne beklemesine gerektiğine dair fikri mitlerle şekillendiyse cinsel sağlıklarından bozulmalar yaşanabilir. Bireyin cinsel sağlığındaki bozulma kişisel alanında dışına çıkarak; toplum sağlığının da bozulmasına neden olabilir (CETAD, 2006).

Cinselliğin şekillenmesinde psikolojik boyutu düşündüğümüzde bu deneyime birçok duygunun eşlik edebildiğini görürüz. Sevgi, mutluluk, utanç, öfke, kaygı, tikslenme, zevk, suçluluk. Tüm bu duygular

Cinsellik; biyolojik, sosyolojik, psikolojik, politik vb. tüm faktörlerin etkileşiminden etkilenmektedir (Bozdemir, N., & Özcan, S., 2011). Kamusal konuların tamamın doğrudan veya dolaylı olarak kişinin cinsel yaşamına yansımakta veya zamanla

değişime uğratmaktadır. Kişinin cinsel sağlığının sürmesi için cinselliğin bir iletişim yolu olduğunu görmek önemlidir.

1.1 Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

1.1.1 Araştırmanın konusu

Bu araştırma kapsamında öz tiksinişme, suçluluk ve utanç, cinsel öz bilinç ile cinsel doyum arasındaki ilişki incelenmiş olup, cinsiyet, eğitim düzeyi, cinsel bilgi edinme kaynakları vb. Demografik değişkenlerin cinsel doyuma etkisine bakılmıştır. Araştırma kapsamında cinselliğin bir parçası olan cinsel doyum geçmişten gelen öğretilerle gelecekte olabileceklere yönelik beklentiler ve niyetlerle ilişkili görülmüş eyleme yönelik olarak cinsel doyumun duygular, düşünceler, inançlar ve tutumlarla ilişkili olması göz önünde bulundurulmuştur. Kişinin düşünceleri bedensel ve duygusal olarak tepki üretmekte, bu tepki kimi zaman gözlemlenebilir kimi zamanda gözlemlenemez olmaktadır. Bu noktada kişinin kendine dair bilinci önemli bir etken olabilir.

Suçluluk ve utanç duyguları temelde, kişinin kendini olumsuz değerlendirmesi sonucu oluşmaktadır (Gevrekçi, Çırakoğlu, 2017). Öz kavramı kişinin kendiliği, kendine dair düşünsel değerlendirmesi ve algılamasıyla ilişkilidir. Utanç duygusu kişinin benliğine odaklanmasıyla oluşurken sıklıkla karıştırılan diğer duygu suçluluk ise kişinin davranışı üzerine şekillenmektedir (Lewis, 1971; Lindsay-Hartz, 1984; Tangney, 1989; Wicker, Payne ve Morgan, 1983). Ülkemizde tabu olan cinsellik konusu ve cinsel işlev bozukluklarının oluşumu göz önünde bulundurulduğunda suçluluk ve utanç duyguları cinsellik ile ilişkili olabilmektedir.

Öz-tiksinişme üzerine yapılan meta analiz çalışmalarına göre öz tiksinişmenin duygu durum bozuklukları, beden algısı ve ilişkili bozukluklar, travma ile ilişkili bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluk ve kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olarak bulunmuştur (Clarke, Simpson ve Varese, 2018). Aynı zamanda cinsellikten ve cinsel ilişkiye girmekten aşırı derece tiksinişme haline, zihne gelen cinselliğe dair girici görüntülere karşı aşırı ve telafi edici hassasiyet hali cinsel tiksinti bozukluğuna neden olabilmekte ve fobik bir durum haline gelebilmektedir. Bu nedenle cinsellik ve tiksinişme ilişkili olabilmektedir. Sağlıklı cinselliğin oluşumu kişinin bireysel tatmin ve mutluluğunun sağlanması, partneriyle olan iletişimi ve

etkileşimi ile ilişkili olabilir.

Cinselliğe dair deneyimlerde öz-yeterlilik önemli yer tutmaktadır (Bandura, 1997). Cinsel bağlamda gerçekleştirilen davranışların yeterli olması için cinsel öz-yeterlilik gerekmektedir (Çelik, 2013). Bu noktada kişinin kendi cinselliğine dair öz bilinci, duygusal tepkiler olan suçluluk, utanç ve öz tiksindenin arasında anlamlı bir ilişki olabilir. Bu ilişki kavramsal olarak cinsel doyumla ilişkilidir.

1.1.2 Araştırmanın amacı

Tarihsel süreçte kendisine yaklaşımların değişim gösterdiği cinsellik kavramı günümüzde biyopsikososyal birçok faktörden etkilenmektedir. Bu araştırma kapsamında 18-65 yaş bireylerde öz tikslenme, suçluluk ve utanç düzeyi, cinsel öz-bilinç ve cinsel doyum arasındaki ilişki incelenecektir. Bu araştırma sonucunda elde edilen demografik veriler sayesinde Türkiye örnekleminde farklı sosyoekonomik düzeye, farklı eğitim, yaş ve ilişki şekline-süresine sahip bireylerde sağlıklı cinselliği yordayan faktörler incelenecektir.

1.1.3 Araştırmanın önemi

Bu araştırma kapsamında ise Türkiye örnekleminde suçluluk- utanç duyguları, öz tikslenme, cinsel öz-bilinç ve cinsel doyum ilişkisi incelenecektir. Cinsellikle ilgili toplum tarafından öğretilen yanlış inançları, bilimsel olmayan bilgiler, varsayımlar, kişinin yakın çevresinin deneyimini duyarak cinselliğe dair kavramsal düzlem oluşturması ve biyolojik kökenli hastalıklar cinsel sorunların başlıca sebepleri olarak gösterilebilir (Diker, 2017; Şahin ve ark., 2006). Araştırma literatürde eksik bulunan konular üzerine odaklanmış cinselliğin değişkenler ile ilişkisine yeni bir bakış açısı kazandırmıştır.

1.1.4 Araştırma soruları ve hipotezleri

Bu araştırma kapsamında 18-65 yaş bireylerde öz-tikslenme, suçluluk ve utanç düzeyi, cinsel öz-bilinç ve cinsel doyum arasındaki ilişki incelenecektir.

Türkçe literatür incelendiğinde cinsellik konulu araştırmaların sınırlı olduğu, genellikle evli bireylerle yapıldığı görülmüştür. Bu araştırma ile farklı yordayıcılara sahip cinsellik konusunda literatüre katkı sağlamak ve gelecek araştırmalar için kaynak olmak hedeflenmiştir.

Araştırma kapsamında başlıca sorular;

- a. Bireyin suçluluk ve utanç duyguları ve cinsel doyum arasında ilişki var mıdır?
- b. Bireylerdeki cinsel öz-bilicinin artması cinsel doyumunu artırır mı?
- c. Cinsel doyum ilişkisi türüne göre farklılaşır mı?
- ç. Katılımcıların cinsiyetlerine göre cinsel öz-bilinç düzeylerinde belirgin farklar var mıdır?
- d. Öz tikslenme skorları yüksek olan bireyler cinsel öz-bilinç ve cinsel doyum ölçeklerinden düşük skorlar mı almıştır?

Hipotezler

H1: Öz-tikslenme ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Suçluluk- utanç duyguları ile cinsel öz bilinç arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Cinsel doyum ile cinsel öz bilinç arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Medeni durum, cinsel bilgi edinme kaynakları ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Araştırmadaki başlıca hipotezler;

- a. Bireylerdeki öz tikslenme ile cinsel doyum ilişkilidir.
- b. Suçluluk ve utanç duygularına sahip bireyler aynı zamanda cinsel öz-bilinç düzeyi düşük olan bireylerdir.
- c. Suçluluk ve utanç duyguları, cinsel doyum cinsel öz-bilinç ile ilişkilidir.
- ç. Cinsel öz-bilinç düzeyi yüksek olan bireylerde cinsel doyum yüksektir.
- d. Suçluluk, utanç ve öz tikslenme düzeyleri birbirlerini yordayacak olup, her iki ölçekte cinsel doyum ile ilişkilidir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Cinsellik

Cinsellik sadece bedensel hazların ötesinden bedensel, duygusal ve psikolojik tepkiler ile bir bütünlük içinde anlamlanır. Cinsel sağlığı korumak ve sürdürmek adına doğru cinsel bilgiye sahip olmak ve cinsel sağlığı koruyucu ve destekleyici sağlık uzmanlarına ulaşmak bir insan hakkıdır. Cinsellik bedensel deneyimlerin üstüne bireye ait tüm duygusal, düşünsel bütünlüğü, kişilerarası etkileşimi, toplumsal bütünlüğü ve sağlıklı iletişimin temellerini olumlu yönde etkiler (CETAD, 2015). Kişi sadece doğuştan getirdiği dürtüleri ile cinselliği deneyimlemez aksine cinselliği üzerinde bilinçli bir etkisi bulunmaktadır. Literatürde cinselliği farklı değişkenler ile inceleyen birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar evli bireylerle olmak üzere ilişkinin süresi, yaşı, eğitim düzeyi vb. sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Yaş ile ilişkili araştırmalarda evli kadınların %99'u daha erken yaşlarında partnerleri ile daha sık cinsel ilişkiye girerken ileriki yaşlarda %20 oranında sıklıkta azalma gözlenmiş, yaşın cinsel doyum ile ilişkisi incelenmiştir (Kinsey, 1990). Yapılan bu çalışmanın sonucunda evlenme yaşı ile orgazma ulaşma açısından yakın bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Cinsellik yaşam boyu öğrenilen ve değişebilen bir alan olarak sosyokültürel öğretilerden de sık sık etkilenmektedir. Bu nedenle cinselliğe dair doğru bilgiye erişmek sağlıklı cinsel yaşam içinde önemli bir faktördür. Araştırmalara göre yanlış cinsel bilgi ile cinsel işlev bozuklukları arasında ilişki bulunurken, cinsellik hakkındaki yanlış ve eksik bilgiler toplumsal sorunlara da yol açabilmektedir (Zilbergeld, 1992). Türkiye örneğinde 2007'de yapılan araştırmaya göre yanlış cinsel bilgi ve bununla ilişkili olarak oluşan cinsel mitler nedeniyle cinsel işlev problemi yaşayan popülasyonun oranı %62'dir (CETAD, 2007). Bu araştırma kapsamında ise cinsellik ile ilişki olabilecek değişkenler ile cinsel doyum arasındaki ilişki incelenecektir.

2.1.1 Cinsellik ve cinsel özbilinç

Cinsel bilgi düzeyinin artması cinsel yaşamdan beklentileri etkileyebilmektedir.

Birçok cinsel işlev bozukluğu tedavisinde danışmanlık almak için başvuran bireylerin cinsel bilgi düzeyleri tespit edilmekte ve buna yönelik olarak psikoeğitim ve anatomi bilgisi verilmektedir. Barlow' bireyin sahip olduğu cinselliğe ait bilincin gerçek ve normatif işlevsellik seviyeleri arasındaki gerçekçi farkı anlamada yardımcı olduğunu belirtmiştir (van Lankveld, van den Hout ve Schouten, 2004). Bireylerdeki yanlış öğrenmeler, inançlar, mitler sonucu değişen kaygı düzeyi tedaviye motivasyonu etkileyebilmektedir. Kapsamlı cinsellik eğitimi tüm yaştan insanlar için kişinin bedenine ve psikolojisine zarar vermesinin önünde koruyucu olan insan haklarından biridir. Davranış değişikliği için ilk basamakta doğru bilgiye erişmek daha sonrasında değişime yönelik motivasyona sahip olmak yeniden yapılandırma için önemlidir. Cinsellik hakkında doğru bilgiye erişebilmek sınırlarınızı belirlemek bedeninizi korumak ve ona bakım vermek için cinsel bilince sahip olmanızı sağlar. Bireyin kendi bedenine toplumsal normlar dışında bakabilmesi ve edindiği doğru bilgiler arttıkça bedensel belirtilere karşı duyarlı olma ihtimalide artacaktır. Çelik' (2013) özbilinci yüksek olan bireylerin doğuştan ve sonradan gelişen bireysel özelliklerine göre hareket etme olasılıklarının daha yüksek olması muhtemel olduğunu belirtmiştir (Baumeister ve Trice, 1988; Carver ve Scheier, 1978). Aslında bu durum kendiliğinin farkında olma hali olarak tanımlanabilir.

Cinsel bilgi edinmenin günümüzde birçok bağlamı vardır. Bu bağlamların güvenilirliği tartışmaya açık olmakla birlikte sosyal çevre (aile, arkadaşlar, akrabalar vb.) , cinsel aktivitenin yansıtıldığı medya araçları (diziler, filmler, kitaplar vb.) , porno ve pornografik içerikli metin ve videolar bu bağlamlara örnektir. Bunun yanı sıra tıbbi durumlarla karşı karşıya kalındığında hekimler tarafından, psikopatolojilerde cinsel terapistler tarafından da cinsellik ve cinsel yaşama dair bilgi edinilebilir.

Bilgi aldığımız kaynağın öğretilerini ne derece içselleştirdiğimiz cinselliğe dair kavramlar bütününi yani cinsel özbilici oluşturur. 2007'de yapılan bir araştırmada cinsel sağlık hakkında iyi bilgilendirilmemiş genç popülasyonda fiziksel yakınlık kurma sürecinde bedeniyle barışık olma, sınırlarını koruma, sağlıklı iletişim kurma gibi alanlarda problemler yaşamaktadır (Sanchez ve Kiefer, 2007).

Cinsellikte meydana gelen problemlerin bireyin yaşamını çok boyutlu olarak etkilemektedir (Bozdemir & Özcan, 2011). Cinsel öz bilince sahip olmak kişisel yeterliliklerin farkına vararak bedensel ve duygusal belirtileri duruma uygun şekilde

yorumlama beceresi kazandıracaktır. Öte yandan cinsel bilincin yükselmesi kişinin benlik saygısının artmasına ve bedeniyle daha sağlıklı ilişki kurmasına, benliğini kabullenmesine yardımcı olabilir. Çünkü kendimize dair temel düşüncelerimiz içinde bulunduğumuz kültürden bağımsız kalamamakta bu durumda bu süreçte cinsellikten doyum almamızı etkileyebilmektedir.

2.1.2 Cinsellik ve cinsel doyum

Cinsellik, cinsel doyum ve tercihe bağlı olarak iki insanın uyum içerisinde beraberliklerini içeren, zevk aldıkları ve almadıkları eylemlerle, geçmişten getirdikleri sosyal açıdan belirlenmiş değerler ve kalıplarla belirlenmiş, biyopsikososyal bir varlık olan insanın dış dünya ile etkileşimi ile şekillenen özel bir deneyim olarak tanımlanabilir. Bu alanların birinde yaşanan sorun, cinsel yaşama da yansarak işlevselliği etkileyebilir (Scott, Sandberg, Harper, ve Miller, 2012). Bağlanma temelli yaklaşımda Bowlby insanların doğdukları andan itibaren yakın ilişkiler kurma eğilimde olup bu ilişkiyi de ilk olarak birincil bakım verenleri ile gerçekleştirdiklerini belirtmiştir. Bowlby'nin üzerinde durduğu yakınlık kurabilme kapasitesi çocukların bakım verenlerinden ne derece duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebildiklerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu gelişim bakım verenin ilgisi, sevgisi ve teması üzerine kuruludur. Çocuk bu ilişkiden ne kadar doyum alır ise gelişimini sağlıklı şekilde sürdürebilmektedir. Hazan ve Shaver'ın Bowlby'nin ardından yaptıkları çalışmalarda ise çocukların bakım verenleri ile kurdukları bağlanma biçimlerini yetişkin hayatlarında sürdürdükleri ve bununla birlikte yetişkin yaşamda kurulan ilişkilerin erken dönemde kurulan ilişkilerle bağlantılı olduklarını belirtmişlerdir (Hazan C, Shaver P. 1987).

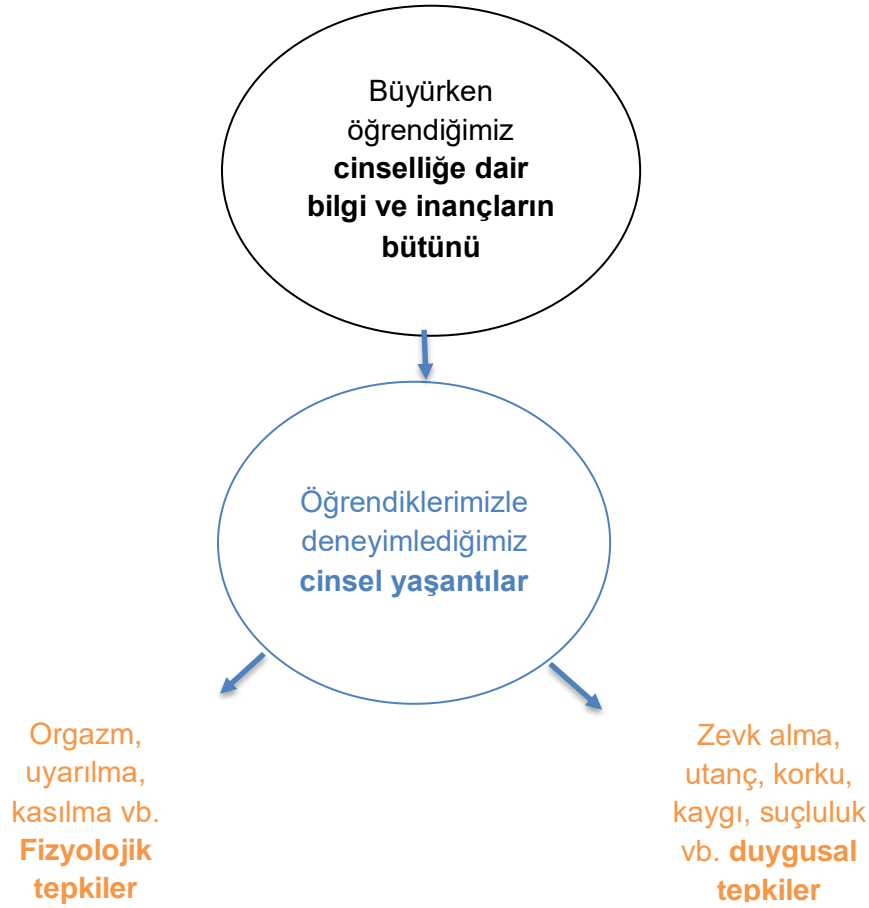
Cinsel doyum kişilerarası olduğu kadar bireysel olarak da cinsel davranış sürecidir içerir. Cinsel doyuma ulaşma şekilleri kişiye özeldir. Bu durumda kişinin cinsel doyumunu ne olarak algıladığı ve ne beklediğini bilmek önemlidir. Cinsellikten doyum ve haz alma hali bireyin kendisi veya partneri/partnerleri ile cinsel ilişkisi süresince ve/veya sonucunda bedeni ve duygularıyla hissettiği duyular bütünü, uyarılmışlık halidir. Öznel bir değerlendirme sürecidir. Bağlanma kuraamı üzerine önemli araştırmaları olan Kirkpatrick ve Davis'in araştırmalarında erken çocukluk döneminde bakım verenle kurulan bağlanma örüntüsünün bireyin yetişkin dönem ilişki düzeyini, ilişki memnuniyetini ve kalitesi arasında bağlantı olduğu ifade

edilmektedir (Kirkpatrick ve Davis, 1994). 2012’de Bahrami, Fatehizadeh, Ahmadi ve Etemadi’nin yapmış olduğu başka bir araştırmada bağlanma kaygısı ve cinsel işlev arasındaki ilişkiye cinsel atılganlık ve utanmanın aracılık ettiğini bulunmuştur. Erken dönemde yaşanan bağlanma, bu bağlanma sonucu kurulan bağ ve beraberinde gelen cinsel gelişim yetişkin cinsel yaşamını, bağlanma şeklini ve dolayısıyla doyumunu etkileyebilmektedir.

Cinsellikle elde edilen doyum bireyde fizyolojik, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak çok yönlü etkileşime neden olmaktadır. Cinsellik bireyin kendi ile deneyimlediği bir süreçte olduğundan mastürbasyon üzerinde araştırmalar yapılmış olup mastürbasyon yapan ve yapmayan kadınların çeşitli değişkenlerle karşılaştırmasında mastürbasyon yapanların yapmayanlara kıyasla önemli ölçüde daha fazla orgazm, daha fazla cinsel istek, daha yüksek benlik saygısı, daha fazla evlilik ve cinsel memnuniyet ve cinsel uyarılma için daha az zaman gerektirdiğini bulunmuştur (Hurlbert, D. F., & Whittaker, K. E., 1991). Cinsel düşüncelere genellikle korku, kaygı, suçluluk gibi kişiler tarafından olumsuz değerlendirilen duygular eşlik edebilmektedir (zgven, 1997; Uzuner, Yıldız, Yıldırım, Coşkun, Ertaş ve nalın, 2005). Kişinin kendini cinsel açıdan yetersiz algılaması üzerine oluşan kaygı aynı zamanda bedensel yetersizlik hissiyle de ilişkilidir. Cinsel deneyimler aslında birer davranış biçimi yani tepkidir. Düşünceler fizyolojik ve psikolojik olarak iki tepkiyi doğurur. Cinselliğe dair düşünceler oluşurken geçmişten getirilen öğretiler devreye girer. (bkz. şekil 2.1. Cinselliğin Duygu, Düşünce, Davranış İle Gösterilmesi).

Hawton (1985) cinsel doyumunu biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak etkileyen faktörleri üç gruba ayırarak bu grupların cinsel yaşama dolaylı veya doğrudan etkileri olduğunu aktarmıştır. Cinsel doyumunu etkileyebilecek ilk etken olan hazırlayıcı etkenler; tutucu ve katı bir ortamda büyüme, taciz, tecavüz, erken yaşta evlilik, olumsuz ilk cinsel deneyimler, ihmal ve istismar gibi travmatik cinsel deneyimler, yanlış ve/veya eksik cinsel bilgi edinmiş olmak, aile içi ilişkilerin patolojik durumda olması, sağlıksız ve stresli yaşam biçimi, kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır. Başlatıcı etkenler cinselliği deneyimlerken yaşanan cinselliği ve/veya cinsel işlevi etkileyen bedensel hastalıklar, güven inşası, gerçekçi olmayan beklentiler, cinsel işlevi ve/veya performansı etkileyen psikiyatrik bozukluklar, eř kaybı yaşanması olarak tanımlanmıştır. Son etken olarak sürdürücü etkenlerden bahseden Hawton

performans kaygısı, eşe duyulan ilginin azalması veya çekiciliğin yitirilmesi, iletişim güçlükleri, yakınlık korkusu, partnerler arası yetersizlik halinin cinsel doyumunu etkilediğinin aktarmıştır (Dövüşkaya, 2008).



Şekil 2.1: Cinselliğin Duygu, Düşünce, Davranış ile Gösterilmesi

Söz konusu cinsellik ve cinsel doyum olduğunda geçmiş yaşantılar ve şu an ki dönem de deneyimlenen cinsellikle bu cinselliğin yarattığı duygusal tepkilerle bağlantı olabildiği görüşmüş olup, yetişkin bu araştırma kapsamında suçluluk, utanç ve öz tikslenme duygularının cinsel doyum ile ilişkisi incelenecektir.

2.1.3. Cinselliğe kuramsal bakış

2.1.3.1 Sosyal öğrenme kuramı

Cinsellik kavramını incelerken cinsel yaşantının nasıl şekillendiğini, cinsel yaşantıdaki problemleri kuramsal açıdan incelemek, bireyin toplumdaki nasıl etkilendiğini anlamlandırmak adına faydalı olacaktır. İnsan davranışları şekillenirken

birey içinde bulunduğu çevreyi sınırlı veya süreğen bir zaman dilimde gözlemleyerek etkileşimsel olarak yeni davranışlar geliştirir. Bandura'ya göre gözlem ile öğrenme bir davranışın taklit edilmesinden ziyade bilişsel düzeyde işlememesidir. Kişinin içinde büyüdüğü çevre cinsellik hakkında ne kadar konuşuyor veya cinselliğin yaşanmasını ne derece tolere edebiliyorsa kişinin yaşamında cinsellik kavramı daha kısıtlayıcı çevreye göre farklı olacaktır. Bu kuramda kişinin cinselliği direkt olarak gözlemesinden ziyade cinselliği kabullenen bir çevrenin var olması üzerinden ilerlenmelidir. Görece cinselliğin kapalı olarak yaşandığı toplumlarda bireylerin hangi yollarla cinsel bilgilere erişiyor olduğunu anlamak sosyal öğrenme açısından destekleyici olabilir. Araştırma kapsamında katılımcılara sorulan 'ilk cinsel bilgi edinme kaynağınız nedir?' sorusu ile cinsel doyum arasındaki ilişki incelenebilir.

2.1.3.2 Davranışçı kuram

Bireyin cinsel davranışının gelişimindeki içinde yaşadığı toplumun cinselliğe bakış şekli ile şekillenmektedir (Sungur, 1999). Toplumun bireye cinselliği için ne kadar izin verdiği cinsel davranışın gerçekleşme şeklini ve ihtimalini etkileyebilir. Birey ve toplum etkileşimi davranışçı açıdan bakıldığında bireyin cinsel uyara maruz kaldığı anda gerçekleşen etki ve buna verilen tepki olarak şekillenmektedir.

- Uyarıcı: Canlıları eyleme geçiren iç ve dış olaylara uyarıcı denmektedir (Erden, Akman, 2001). Yetişkin cinselliğinde bu uyarıcı bir kişi, görüntü, ses veya zihinsel bir imge olabilir.
- Tepki (Davranım): Canlılar bir uyarı ile karşılaştıklarında fizyolojik ya da psikolojik değişimler yaşanır buna tepki adı verilir (Erden, Akman, 2001). Cinsel uyara bedensel veya duygusal olarak tepki vermek, reaksiyon göstermek, cinsel uyaranla etkileşime girme motivasyonumuzu etkileyebilir.
- Davranış: Tepkiler bütünü davranış olarak nitelendirilir (Erden, Akman, 2001). Davranış olarak birey cinsel birleşme, mastürbasyon, haz, zevk, tikslenme, iğrenme, uzaklaşma, kaçma, korkma gibi duygusal ve fiziksel eylemlere geçebilir.

Davranışçı bakış açısıyla bakıldığında cinsellik uyara maruz kaldığımız anda ortaya çıkan bir etki-tepki durumudur burada etkiyi yaratan fiziksel ve/veya zihinsel bir uyaran olabilir. Bu nedenle uyarının niteliksel ve niceliksel yönleri üzere cinsel

zamanla şekillendirebilir ve değiştirebilir. Kişisel alanda cinselliği aktifleştiren her uyaran aslında oldukça bireyseldir ve çeşitlilik gösterir.

2.1.3.3 Biyo-psiko-sosyal kuram

Cinsellik doğuştan getirdiğimiz temel insani özellikler olan acıkmak, uyumak, susamak veya korkmak, üzölmek, sevinmek gibi doğal bir durumdur. İnsan yapısal olarak devamlı değişim halindedir. Kalıtım ile getirdiklerimiz sahip olduğumuz ilk özelliklerdir. Sahip olduğumuz beden zaman içerisinde büyür gelişirken dış ve iç dünya arasındaki etkileşim zihnimizi geliştirir ve dönüştürür. Dolayısıyla cinselliğimizde bizimle değişim halindedir. Biyolojik cinsiyet, atanmış cinsiyet ve cinsel yönelim kişinin kendi ve çevresi ile etkileşiminde etkin hale gelmekte. Bunun yanı sıra toplumsal cinsiyet, kişilik özellikleri, sosyokültürel yapı cinselliğin şekillenmesinde rol almaktadır. Biyopsikososyal bir varlık olan insan çevresi ile etkileşimi sonucu değişime uğramaya devam eder. Dolayısıyla insan cinselliği çevresel etkilere açıktır (L. Dennerstein, P. Leher, H. Burger, E. Dudley , 1999) Biyo-psiko-sosyal açıdan bakıldığında kalıtsal olarak taşıdığımız bedene dair her şey ve cinsel etkinlik, psikolojik yeterliliğimizle ilişkili olarak çevreyle etkileşim halindedir. Cinselliğe biyopsikososyal açıdan yaklaşmak biyolojik boyutuyla genetik yapıları, psikolojik boyutuyla duygu ve algılarımızı, sosyal boyutu ile kabul görmeyi desteklerken, insanların bir arada yaşama gereksinimini ve/veya toplumsal değerler içinde kabul görme ihtiyacı, ilişkilerin derinleşmesini anlamlanması, kendini kanıtlama ve canlı hissetme ile birlikte yaşam doyumunu artırır, çoğu zaman insanı yaşama bağlayan sevgi, güven ve yakınlık gibi kavramları destekler (Tunç, 2005; Karakoyunlu, 2007; Ege ve ark., 2010).

2.1.3.4 Sosyal kıyaslama teorisi

Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisini şu şekilde tanımlamıştır (Maddox, 2005): bireyler kendini değerlendirme sürecinde yeterli veya nesnel değilse, kendini değerlendirmek için diğerleri ile kıyaslama ihtiyacı duymaktadır. Bu durumda sosyal kıyaslanmanın yapısını oluşturur.'(Sel, 2016).

Birey kendini geçmişten getirdikleri, bugün deneyimledikleri ve geleceği taşıyacakları konusunda kendini bir bütün olarak koşulsuz kabul edebilecek değerlendirme süreçlerine sahip değilse veya toplum bireyin kendiliğın olduğu gibi kabul etmiyorsa, bireyde oluşan baskı değişime yönelik istemsiz bir kaygı oluşur. Bu

kaydı yapıcı olduğu kadar, yıkıcı da olabilmektedir. Bir eyleme veya olguya dair oluşmuş yüksek standartlar yüksek performans standartları yaratırken, bireyin kendine odaklanması gerçek ve normatif işlevsellik arasında farkı anlamaya yardımcı olur(van Lankveld, van den Hout ve Schouten, 2004). Birey kendinde olmayanın ötekinde olduğuna inanır ve eksik olmanın kaygısını taşır. Festinger'in Sosyal Kıyaslama Teorisi'nin bazı yönelimleri şunlardır (Kalafat, 2006):

1. Bireyler, kendilerine dair değerler konusunda değerlendirmeye zorlanmaktadır.

White, Langer, Yariv ve Welch (2006), ötekine göre kendiliğini değerlendirme sürecinin yani sosyal kıyaslama yapan bireylerin daha fazla kıskançlık, kendini savunma, pişmanlık, yalan söyleme, başkalarını suçlama gibi duygu ve davranışlara sahip olduğunu ve kendi işlerinde yetersizlik duygusuna sahip ortaya koymuşlardır. Söz konusu cinsellik olduğunda birey kendini öteki ile kıyaslayabilecek bedensel ve psikolojik bir çok faktör bulabilir. Cinsel doyumunu, cinsel etkinliğini ve/veya yetkinliğini sorguladığı bir sürece girebilir.

2. Günlük yaşamda sıkça konuşulmayan ya da maruz kalınmayan cinselliğe, cinsel yaşama ve kavramlara karşı birey objektif değerlendirmelerden mahrum kalır, kendilerini değerlendirmeye zorlar, yeterliliklerini ve görüşlerini diğer bireylerle kıyaslayarak, varsayımlar üretir.

Jones (2002), Amerika'da yaşayan 42 kadın ve 38 erkek lise öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada kadınların erkek öğrencilere oranla daha çok sosyal kıyaslama yoluna gittikleri sonucuna ulaşmıştır (Özteke, 2011).

3. Söz konusu sosyal kıyaslamalar olduğunda bireyler yakın çevrelerinde veya kendilerine benzer diğer bireylerle değerlendirme yapmaktadır.

Buunk, Vanyperen, Taylor ve Collins (1991), evli katılımcılar üzerinde evlilik doyumları ve evliliklerinin gelecekleri hakkında yaptıkları araştırmada evliliklerinde doyumsuzluk yaşayan ve evliliklerinin geleceği hakkında belirsizlik yaşayan evli kişilerin kendilerinden daha iyi evliliğe sahip olduklarını düşündükleri kişilerle görece daha çok ilişki kurdukları ve iletişim içinde oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Evliliklerine ilişkin daha az yetersizlik yaşayan bireyler ise benzer şekilde oldukları kişiler ile ilişki kurdukları sonucuna ulaşmışlardır (Özteke, 2011).

2.2 Duygu- Emosyon

Duygular psikoloji biliminin çokça ele aldığı ve işlediği temel konulardan biridir. Kişilerce duygular biricik gibi gelse de evrensel olarak verdiğimiz otomatik tepkilerdir. Bu tepkiler çeşitli şekilde dışa yansıtılmaktadır. Yüz ifadeleri duyguların otomatik yönüyle evrensel olduğu gösteren en önemli dışa vurumlardır. Evrensel duygu dışa vurumu yüz ifadelerinde aynı olmakla birlikte bazı duygulara verilen tepkiler kültürle de iç içedir. Kültürel duygu dışa vurumu biyopsikososyal bir varlık olan insanın büyürken görerek veya maruz kalarak öğrendiği duygu tepkilerini içerir. Örneğin bir kültürde üzüntü duygusu sessizlik ve içe kapanma hali olarak dışa vurulurken başka kültürlerde ağıt yakmak ve dizlere sertçe vurmak olarak dışa vurulabilir. Duyguyu otomatik bir tepki olarak nitelendirdiğimizde duygulanım ile duygu durum kavramlarını da açıklamak gereklidir. Duygulanım tepki olarak verilen kısa süreli duygunun dışa vurulması olarak ifade edilebilir. Duygu durum ise tepki olarak oluşan duygunun görece uzun ve kendi içinde farklılaşan haline denmektedir. Duyguları açıklarken farklı yaklaşımlar söz konusudur. Duygular insanın iç dünyasını ve dış dünya ile etkileşimini belirleyen üç temel yapıdan biridir. Duygu, düşünce ve davranış etkileşimsel açıdan kişilerarası ilişkilerden fizyolojik süreçlere kadar birçok alanda insanın iyi oluş halini etkilemektedir. Psikolojik bozuklukların yüzde %75 gibi büyük bir kısımda duygular önemli bir belirti olarak karşımıza çıkmaktadır (Kring ve Werner 2004). İnsanlar bir eyleme karşı oluşturdukları zaman gerçekleşen değerlendirme süreci yanıt olarak duygusal tepkiyi ortaya çıkarmaktadır. Bu değerlendirme durumsal değerlendirme olabildiği gibi (örn., ilk cinsel deneyimde yaşanan duygusal tepkiler vb.) ortaya çıkan duygunun da yeniden değerlendirilmesini yani durumu değil durumun kişinin kendisi için anlamını (ilk cinsel deneyim sonrası beklentiler ve yaşananlar arasında değerlendirme kurulması ve bu değerlendirme sonucu kişide oluşan duygu vb.) değerlendirdiği bir süreci içerebilmektedir (Vatan, S., 2017).

Keltner ve arkadaşları duygular üzerinde yaptıkları araştırmada üzüntünün öfkeye göre insanların kontrolleri dışındaki belirleyicilerinin çevre üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğunu ve aynı zamanda öfke yaşayan insanların diğerlerine göre daha iyimser risk değerlendirmeleri (bir durumu olduğundan daha az riskli olarak algılamak) yaptıkları ve daha kolay riskli seçimler yaptıklarını bulmuştur (Keltner, 1993). Duygulardaki farklılaşmanın da davranışsal değişiklik ile ilişkisi literatürde

desteklenmektedir (Lerner, Keltner 2000, 2001). Kişinin hedeflerini uygulama niyetleriyle, bireyin belirli ve uygun hedefle ilgili davranışları, bunları uygulayabileceği uygun durumları, ikisi arasında bir bağlantı oluşturmasını ve hem hedefe hem de plana bağlı kalmasını gerektirir (Gollwitzer 1999). Bu noktada duygular bu hedefe yönelik motivasyonu etkilemekte davranışsal ve bilişsel alanda değişikliği yöneltmektedir. Cinsel doyum hedefiyle gerçekleştirilen her türlü cinsel davranış içinde duyguların etkisi gözardı edilmemelidir. Öte yandan kişinin kendine ve partnerine yönelik beklentilerinde de duygular önemli ipuçları taşımaktadır. Beklentiler, işlerin gelecekteki durumu hakkında sahip olduğumuz inançlar olarak tanımlanabilir. Gerçekleştirilecek davranışlar, bu davranışlara yanıt olarak çevrenin nasıl tepki vereceğine dair varsayımlarımıza bağlıdır (Olson, Roese, & Zanna, 1996). Bu varsayımlar büyürken elde ettiğimiz deneyimler ile oluşmaktadır. Hal böyle olunca varsayımlar bireylerin gerçekleştirme, eyleme dökme arzuları ile ilgili davranışlarını açıklamada önemli bir motivasyonel değişkendir.

Cinsel davranışlar kişinin kendinden ve partnerinden beklediği davranış örüntülerine göre şekillenmekte ve değişmektedir. Performans beklentileri için önemli bir belirleyici olan bireyin kendi becerilerini ilişkili kendilik algısıdır. Bu algıya duygular da eşlik etmektedir. Birey kendi becerilerini yüksek olarak algılayorsa, düşük benlik algısına sahip bireylere göre daha yüksek performans beklentilerine sahip olacaktır. Cinsellik söz konusu olunca ortaya çıkarılan performans yani davranış örüntüsü birey tarafından nasıl algılanıyor ve yorumlanıyorsa, bireyin kendinden ve partnerinden beklentileri de buna yönelik olarak şekillenebilir. Bu araştırma kapsamında suçluluk, utanç, öz tikslenme duyguları ile kişinin kendine yönelik algısının devreye girdiği cinsel öz bilinç ve cinsel doyum kavramları arasındaki ilişki incelemiştir.

Kilborne (2005) utanç deneyimlerini kaygı dolu utanma korkuları olarak tanımlamaktadır. Kilborn olumsuz bir duygu olarak nitelendirilen utancın performans kaygısı ile ilişkisinin başarısızlığı desteklediğinin ifade etmektedir (Kilborne, 2005). Örneğin cinsel olarak aktif geçirdiği süre boyunca eşlik eden duygunun utanç olması kişinin kaygı düzeyini ve dolayısıyla performans kaygısını etkilemekte ve doyum alma halinin azalmasına neden olmaktadır. Kişi deneyimlediği duygular nedeniyle kendi davranış örüntüsüne yönelik pozitif veya negatif yorumlamalar gösterebilir.

Bless (2001), utanç, suçluluk gibi kişiye ağır gelebilecek ve olumsuz değerlendirilen

duygular ortaya çıktığında kişilerin çevrelerinden elde ettikleri belirli bilgilere daha fazla odaklandıklarını ileri sürmüştür. Buna karşılık, olumlu duygulanım ile gerçekleşen davranışlarda ise çevreye olan dikkat daha azalmaktadır (Bless, 2001). Olumlu duygulanımına sahip olmak bireylerin genel bilgi yapılarına daha fazla güven duymasına neden olurken olumsuz bir duygusal durumdaki bireylerin belirli verilere odaklanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durumda duygularımızın deneyimleme süreci üzerinde etkili olabileceğini söyleyebiliriz.

İçinde bulunduğumuz büyüdüğümüz çevreden sürekli olarak bilgi aktarımı bulunmaktadır. Bu bilgileri büyürken doğruluğu sorgulanmadan kabul eder, benimseriz. Araştırmalara göre suçluluk, utanç, öfke, mutsuzluk gibi duygulanımlarda bireyler yaşadıkları deneyim süresinde daha önceden elde ettiği bilgilerin bir kısmını tekrarlama, tekrardan canlandırma eğilimde olmaktadır (Dickhäuser, O., Reinhard, M.A., 2008). Bireyler ayrıca bir nesneyi yargılamak için bir bilişsel ipucu olarak gerçek duygusal durumlarını doğrudan kullanabilirler (Schwarz, Clore, 1983, 2003). Bilişsel ipuçları insan zihninin kısa yolu olarak nitelendirmek yanlış olmaz. Örneğin yüzü kızarmış, nefes nefese kalmış ve etrafa bağırarak birini gördüğümüzde bu kişi mutludur demememizin sebebi, mutlu olan bireyin nasıl davranışlar, her ne kadar farklı mutluluk tepkileri olsa da, sergilediğini öğrenmiş olmamızdır. Bu kısa yol yaşamı sürdürmek ve kolaylaştırmak için aslında bir ipucudur, kişiyi ‘öfkeli birini görürsen oradan hemen uzaklaş ve kendini koru’ eylemine yöneltir. Bu noktada duygular önemli ipuçlarıdır fakat güvenilirliği tartışmalıdır. Çünkü yüzü kızarmış, nefes nefese kalmış ve etrafa bağırarak birinin aslında o an neyi deneyimlediğini sadece tahmin etmiş oluruz. ‘Eğer bunu hissediyorsam bu doğrudur.’ kısa yolu en yaygın oluşan yanlış inançlarından biridir. Bu nedenle duygular ve onları algılama biçimimiz edinilebilecek deneyimlere karşı hem bir yol hem de bir engel teşkil edebilir. Bu araştırma kapsamında suçluluk, utanç ve öz tikslenme duygularının kişinin kendine yönelik algısını içeren cinsel öz bilinç ile kişinin partneriyle deneyimlediği cinsel doyum değişkenleri arasında ilişki incelenecektir.

Duygular çoğu zaman fizyolojik olarak bedende tıpkı bir aynadaki yansıma gibi ifade bulur. Kaygı seviyesi yüksek ve kişi endişeliyse bedende avuç içinde terleme, titreme, karın ağrısı veya utandığımızda yüzümüzün kızarması gibi fark edilir belirtiler olarak dışa vurulabilir. Etrafımızdaki uyaranlar ve bu uyaranları algılama

biçimimiz duygularımızı etkiler. Üzgün veya mutlu yüzlere baktığımızda veya mutlu ya da üzücü bir olay, ilişkiyi zihinsel olarak hayal ettiğimizde beynin farklı bölümleri aktif hale gelebildiği gibi çeşitli hormonal, kardiyovasküler ve nörolojik etkiler de vardır (Sternberg, 2001). Aslında, duyguların bedende ifade buluşu yani duyguların fizyolojik olarak bedende ortaya çıkışı olan bu karmaşık yapı, beyin bilinçli hal dışında bilinçdışı da kendisinin ortaya koyabildiğine işaret eder (Damasio, 1994). Yani, kişi duyguyu neyin tetiklediğinin bilincinde olmadan aslında bir duygu gösterebilir. Birey duyularıyla çevresinde olup biteni kaydeder, bu kayıt aynı zamanda duyusal algımız ile ilişkilidir. Duyusal algı çevremizde bilinçli olarak algıladığımız süreçlerdir, bilginin bütünleşik halidir. Örneğin güneşin batışını izlerken görme duyumuzu aktif olarak kullanırız ama aynı zamanda ışığın baktığımız yönde dağılımı, cildimizde bıraktığı sıcaklık, soluduğumuz hava da ki değişimin hepsi duyusal algımızla ilgilidir. Sadece bakmaz aynı zamanda deneyimleriz. Yani algımız fizyolojimizle etkileşir, bedenimiz deneyime tepki verir.

Travma oluşumu hem psikolojik hem de fizyolojik deneyime dayalıdır. Travmatik olayların zihin kadar bedene de zarar verdiğine dair genel bir fikir birliği vardır ve bu nedenle travma sonrası stres bozukluğu hem psikolojik hem de fizyolojik belirtilerle tanımlanır. Bazı araştırmacılar travmanın gerçek özünün fizyolojik olduğuna işaret etmiştir (Rothchild, 2000; Levine, 1997). Van der Kolk duyusal algı deneyimini beden o anı kayıt tutma hali olarak nitelendirmiştir. Beynin birçok bölümünün rol oynadığı gibi hayatta kalma içgüdülerinin ve reflekslerin yeri olan limbik sistem travmada aktif rol almaktadır. Travmatik hafızayı anlamakla da ilgili olan hipotalamus, hipokampus ve amigdalayla içerir. Limbik sistemin işlevi burada ayrıntılı olarak ele alınmayacak olsa da, son bulgular stresli olayların ve travmanın duyusal hafızasındaki rolünü göstermektedir. Kişinin yaşadığı deneyim onun hayatında travmatik bir an ise bilişi kadar bedeni de o andaki deneyimi kaydetmektedir. Söz konusu cinsel deneyimler olduğunda bedende yer alan kayıt olumsuz her cinsel deneyim ve/veya uyarıcıda devreye girerek bedende biriken travmatik yükü aktifler ve kişiye eşlik eden olumsuz duygular kişinin kendi bedenindeki değişime odaklanmasını da arttırabilir.

Bu yaklaşım bize hayat boyu elde ettiğimiz deneyimlerin çoğunda anının detaylarını tümüyle hatırlanmasa bile hissettiğimiz duygular ve/veya bedensel hafızamız ile o anıyı taşıyabileceğimizi göstermektedir. Bu araştırma kapsamında incelenen

suçluluk, utanç ve öz tikslenme duygularının bedeninde aktif hareket halinde olduğu cinsel birleşme ile erişilen doyum arasındaki ilişkisi incelenirken duygular ve bedensel deneyimler arasındaki etkileşim hakkında bakışa sahip olmak önemlidir. Araştırma kapsamında suçluluk, utanç ve öz tikslenme duyguları, cinsel öz bilinç, ve cinsel davranışlar sonucu gerçekleşebilen cinsel doyum arasındaki ilişki incelenecektir.

Yaşam boyu insanları duygularını ifade etmek için farklı yollara başvurmuştur. Bir duyguyu deneyimlemek bu deneyime dair öğrenme gerçekleştirme en temel haliyle hayatta kalmaya hizmet etmektedir. Son 30 yılda duyguları anlamak psikologların temel sorularından biri haline gelmişken, yapılan araştırmalar duygu oluşumu ve ifade süreçlerine dair farklı teoriler ifade ettiler. Deneysel psikolojide ilk aklımıza gelen isimlerden biri olan Wunt birincil yani sabit olarak tanımladığı duyguları üç kategoriye ayırırken, duygunun kalitesine odaklanmıştı. Birincil duygular öznel, nesnel ve gelecekteki olaylara atıfta bulunan olarak üç gruba yarılarak kendi içinde kümeleniyordu.

- İlk olarak öznel olarak ayırt edilen duygular: sevinç ve üzüntü, kaygı, keder, korku vb. duygulardı.
- İkinci olarak nesnel olarak ayırt edilen duygular: zevk, hoşnutsuzluk, kızgınlık, küskünlük, öfke, hiddet gibi fiziksel olarak görece daha görünür olan duygulardı.
- Üçüncü olarak grupta ise gelecekteki bazı olaylara atıfta bulunan umut, belirsizliklere yönelik endişe vb. duygular yer almaktaydı.

Daha sonra duyguları sınıflandırmak için ikinci bir yol izledi ve duyguların yoğunluğu baz alarak yeni bir sınıflandırma uyguladı.

- Ani gelişen yıkıcı olabilecek duygular: sürpriz, şaşkınlık, korku, hayal kırıklığı, öfkedir.
- Yavaş yavaş ortaya çıkan duygular: kaygı, şüphe, kaygı, keder,
- Aralıklı, dalgalı, yükselen ve düşen duygular: sevinç, öfke, keder

Wunt'un duygulara yönelik sınıflandırması nicel yönüyle eksik kalırken kendinden sonra yapılacak çalışmalarda duygulara yönelik yaklaşımları etkilemiştir. Kapsamlı bir sınıflandırma yapılmak istendiğinde duygular, oluşum biçimlerine, yoğunluğuna

ve son olarak fiziksel eşlik eden belirtilerine göre gruplanabileceği söylenmektedir (Rosensohn, WL., 1963). Araştırma kapsamında suçluluk, utanç ve öz tikslenme duygularına odaklanılmıştır.

Araştırmacılar duyguların nasıl oluştuğuna dair teoriler duyguların yaşanan durumdan bağımsız olarak ortaya çıkıp çıkmadığını, işlevselliğini, nedenini ve sebeplerini araştırdı. Darwin'in 1872'deki duygularla ilgili çalışmasında belirttiği gibi, utancın etkisi evrensel olarak fizyolojik ve sözsüz olarak kızarma, yere eğik gözler, bakışlardan kaçınma ile bildirilir ve tüm kültürlerde görülür. Genel olarak utancın zor ve olumsuz duygulanım yaratan, kişileri kaçınma eylemlerine sürükleyen yapısı üzerinden tanımlamalar yapılmaktadır. Oysa bireylerin duygulara dair genel yanlış inancı duyguyu hissettirdiği her ne ise ona göre kategorize etmek olabilir. Duyguları olumsuz ve olumlu olarak kategorize etmek duygu dediğimiz emosyonel tepkinin niteliğini etkilemekle birlikte işlevselliğini de etkilemektedir. Örneğin Rozin (1996), zararlı kokular ve tatlar için duyusal bir deneyim olan “hoşnutsuzluk” un nasıl evrimleştiğine dair evrimsel bir açıklamasında “iğrenmenin kirletici eylemlere karşı hissedilen bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Bu durumda hoşnutsuzluk yaratan tatlar ve kokular iğrenme duygusuna yol açmakta, iğrenme duygusu ise o eylemin istenmeyen sonuçlar doğurduğu konusunda koşullanmaya neden olmaktadır. Duygular aracılığı ile gerçekleşen koşullanma temel bir öğrenmedir. Bize rahatsızlık veren durumdan uzaklaşmayı öğreniriz. Bu yolla olumsuz deneyimler kadar olumsuz olarak nitelendirilen duygulardan da kaçınmış oluruz. Olumsuz duygu benlik tarafından kabul edilmemektedir. Oysaki örnekte ki iğrenme duygusu olumsuz değil işlevseldir. Bu işlevsellik sayesinde kişi zehirlenme riskini en aza indirir. Bu nedenle duyguları kategorize ederek değerlendirmek, işlevselliğini kullanma kapasitemizde etkilemektedir.

2.2.1 Suçluluk

Suçluluk duygusuna dair teoriler suçluluğun ancak karşılıklı etkileşim sonucu oluştuğunu ifade etmiştir. Buna göre çocukluk döneminde her birey davranışlarını bakım vereni ile etkileşime girerek şekillendirmektedir. Çocuk bakım vereni ile arasındaki bağı korumak adına davranışlarını şekillendirir. Bu şekillendirme bakım verenden alınan tepkilerin algılanış ve işleniş biçimine göre değişiklik gösterir. Suçluluk çocukların bağlanma ilişkilerini koruma ihtiyacına dayanmaktadır.

(Gazzillo,2016; Silberschatz, 2005; Weiss, 1993; Weiss, Sampson ve Zion, 1986). Bakım verenlerin çocuğun davranışlarına yanıt olarak verdiği tepkiler, çocuğun davranışlarını örtük olarak şekillendirirken çocuğun kendisi ve diğer insanlar hakkında inanç sistemi oluşturmasına neden olabilmektedir (Weiss, 1997). Bu inançlar çocukları kendisini çevresine göre uyarlaması yönünde şekillendirir ve onlara belirli bir ortamda nasıl davranacaklarını nasıl hissedeceklerini öğretir. Bu inançlar doğrudan ve dolaylı olarak şekillenebilir. Yani etkileşim olmadan suçluluk duygusu öğrenilemez. Örneğin gelişim psikologları duyguların temelinde dil öncesi dönemde yer alan ebeveyn-çocuk bağlanmasının olduğunu söylerken (Barrett & Campos, 1987; Campos, Campos, & Barrett, 1989; Cohn & Tronick, 1983) Tangney için suçluluk bir eylemdir. Yapılan kötü şey için suçluluk hissetmek kişiye genellikle suçluluğu ortaya çıkaran konuyu onarmak için bir motivasyon oluşturmaktadır (Tangney ve diğerleri, 1992, 469). Motivasyonel suçluluk korku sistemleriyle de bağlantılıdır (Filippo Faccini, Francesco Gazzillo, Bernard S. Gorman, Emma De Luca, Nino Dazzi). Kendilerinden daha fazla bakım arayan ebeveynlere sahip olan çocuklarda, ebeveynlerinden ayrışmanın veya onlardan farklı davranmanın zarar görme ihtimallerini arttırabilir. Bu bağlamda suçluluk hissetmek hayatta kalmanın yolunu açmaktadır. Başka araştırmalarda suçluluğun olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu ve doyumunu azalttığı ifade edilmiştir (Baumeister, Stillwell ve Heatherton 1994; GinerSorolla 2001). Hayatın ilk yıllarında bakım verenine bakım vermek zorunda kalan çocuklar yetişkin yaşamlarında insanlara bakmak ve/veya yakın olmak zorunda olduklarına inandıkları için, bağlanmanın temeli olan sevgi ve şefkati sadece bakım vererek alabileceklerine inandıklarında diğer insanlardan daha iyi hissettiklerinde kendilerini suçlu hissedebilirler. Bu noktada suçlu olmak ve suçlu hissetmek aynı durum olduğuna inanmak yetişkin hayatın davranışlarını etkileyebilir. Birey suçlu olmadığı halde suçlu hissettiğinde suçluluk duygusunun kendi eyleminden ziyade o eyleme yüklediği atıflar veya yanlış inançlardan kaynaklanabileceği söylenebilir. Suçluluk işlevsel yönüyle insanları belirli bir bağlamda “yapmaları” gereken şeye odaklayan ve sosyal hayatta istenmeyen davranışları engelleyen olumsuz bir öz-bilinçli, “ahlaki” duygu olarak tanımlamıştır. (Tangney, Stuewig ve Mashek 2007, Sheikh ve Janoff, Bulman, 2010). Suçluluk duygusu yüksek olan kişilerin diğerlerine kıyasla daha fazla öz kontrol uyguladıkları bulunmuştur (Hoch, Loewenstein, 1991, Zemack-Rugar, Bettman ve Fitzsimons, 2007).

2.2.2 Utanç

Uzun yıllardır başkaları tarafından benliğin sürekli izlenmesi halinin utanca zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Darwin, 1872, Cooley, 1922, MacDougall, 1908, Lynd, 1958, Lewis, 1971, Goffman, 1967). İlk olarak Darwin utanç duygusunun bedensel tepkisi olarak kızarma halini tanımlamıştır. Bireyin bedenindeki bölgelerin kızarmasını diğer insanların kişinin benlik değerlendirmesine ilişkin olumlu ya da olumsuz algılarından kaynaklanabileceğini öne sürmekteydi. Yani bir bireyin utanması için diğer insanların kendi hakkındaki düşüncelerine yönelik bir yorumu olması gerekmektedir. Bu nokta kişinin benlik algısı ve diğerleri arasında farkı algılaması, zihinsel olarak yorumlaması ve bu yorumun kızarma olarak bedensel tepki olarak yansıyacak utanç duygusuna yol açması gerekmektedir. Bu açıdan utancın sözlü olarak ifade edilebilmesi için öz bilinç gerekmektedir (Balsam, RH., 2009) çünkü utanç bir şeye direkt olarak maruz kalma sonucu oluşmaktadır (Tomkins, Sedgwick, & Frank, 1995). Tangey suçluğun utanç kadar benliği zorlayan bir deneyim olmadığını belirtmektedir (Tangey, 1992, 1995). Diğer duygular gibi utanç da sözel ifadeye dökülmediğinde dahi bedensel olarak dışa yansımaktadır. Darwin'in 1872'deki duygularla ilgili çalışmasında belirttiği gibi, utancın etkisi evrensel olarak fizyolojik ve sözsüz olarak kızarma, yere eğik gözler, bakışlardan kaçınma ile bildirilir ve tüm kültürlerde görülür. Utanç benliğin çevreden gelen yorumlamayla oluşturduğu bir duygu demek yanlış olmayacaktır. Utancın sosyal davranış üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Kişisel olan dış çevreye uyumlanmadıkça utanç ortaya çıkacak ve içsel bir gerilime neden olacaktır. Bu gerilimi azaltmak için ise kişinin sosyal uyum sağlama eğilimi göstermesi olasıdır. Cooley'nin toplumun bir gurur ve utanç temeline dayandığını ima etmekte olup utancın oluşumunda benliğin sosyal doğasına ilişkin analizi iki önermede özetlemektedir: (Cooley, 1922)

İster toplumdan bağımsız bir eylem halinde olalım ister toplum içinde benliğin çevre tarafından izlenme hali olan sosyal değerlendirme kesintisiz sürmekte olup, bunun fark edilebilir tarafı ise kişisel bir süreçtedir (Tangney, Dearing, 2002). Utancın empatik tepkilerinin kendi algımız ile ilgili olduğunu savunmuştur. Bu tür kendi kendine ilgili algılar kişilerarası ilişkilerin dinamikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Duyguların işlevselliği üzerine yapılan araştırmalarda utancın olumsuz bir duygu olmaktan ziyade özellikle bireylerin sosyal aidiyetleri tehdit

edildiğinde utancın onları uyararak sosyal bağlarını ve statüsünü korumak veya benliği daha iyiye doğru değiştirme arzusu üzerinde evrimleşmiş bir duygu olduğunu ifade ederler (Tangney, 1991, Hooge, Zeelenberg & Breugelmans, 2011; Fessler, 2007; Gilbert, 2007, Ahmed & Braithwaite, 2006; de Hooge, Zeelenberg & Breugelmans, 2010, 2011; Lickel, Kushlev, Savalei, Matta ve Schmader, 2014; Menesini ve Camodeca, 2008; Olthof, 2012).

Festinger'in (1957) bilişsel uyumsuzluk teorisine göre, kişiler psikolojik olarak uyumsuz iki fikir aldıklarında, bazıları doğrulanmamış bir beklentinin yarattığı "zihinsel rahatsızlığı" en aza indirme eğiliminde olacak ve daha uyumlu hale getirmek için kendi değerlendirmelerini çarpıtacaktır. Dışarıdan gelen ifade, sözlü veya sözsüz olsun benliğin kendiliğini sorgulamasına neden oluyorsa utanç duygusu oluşmakta, bu duygu ile başa çıkmak için ise kendi değerlendirmemizden ziyade bizden çok ve büyük olanın ifadesine uyum sağlama ihtiyacı duymaktayız. Kişi için utancın duygusal olarak yıkıcı ve acı verici tarafı olsa da işlevsel yönüyle de davranışı etkilemektedir.

Örneğin cinsel davranışlar çok çeşitli olmasına rağmen toplum normlarına uymuyorsa utanç duygusu bireye eşlik edebilir. Bu duygu sonucu cinsellik ve cinsel doyum etkilenebilir. Lewis'e göre (1971), kişinin kendine odaklanması sonucu olumsuz inançlar ve düşünceler utancı oluştururken, kişinin belli bir davranışa olumsuz değerlendirmesi suçluluğa neden olmaktadır.

Utanç hissetmek bir kişiyi durumu inkâr etmeye, saklamaya veya kaçmaya motive ederken suçluluk kişiyi itiraf etmeye, özür dilemeye ya da onu tetikleyen eylemi geri almaya çalışma konusunda motive eder (Ketelaar & Au, 2003).

Utanç ve suçluluk birbiri ile karıştırılan ama "ahlaki duygu" olarak ortak noktada buluşturan kavramlardır. Ahlaki duygu sosyal olarak istenmeyen davranışları içermektedir (Damon, ; 1988 Eisenberg, 1986; Harris, 1989; Schulman ve Mekler, 1985). Utanç ve suçluluk, depresyon, anksiyete, obsesyonel nevrozlar, bipolar hastalık, şizofreni, mazoşizm, madde kötüye kullanımı ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere bir dizi psikolojik bozukluğun temel bileşenleri olarak belirtilmiştir (Bradshaw, 1988; Fossum & Mason, 1986; Freud, 1909/1955, 1917/1957, 1924/1961, Goldberg, 1991; Kohut, 1971; AP Morrison, 1989; NK Morrison, 1987; Potter-Efron, 1989; Rodin, Silberstein ve Striegel-Moore, 1985). Bu psikolojik

bozukluk spektrumunun ileri düzeylerinde sosyal izolasyon sık rastlanılan bir durumdur. Utanç ve suçluluk duyguları topluma uymaya, uyulmadığında zorunlu bir izole olma haline kişi itebilir.

2.2.3 Öz tikslenme

Duyguların işlevselliği söz konusu olduğundan öne çıkan duygulardan biri tikslenme duygusudur. Tikslenme Darwin'nin ifadesiyle insana ait basit bir duygudur (Chapman & Anderson, 2012). Tikslenme duygusunun tehdit algısı ile ilişkili olabilir. Birey tehdit olarak algıladığı nesneden veya durumdan koşullanma ile tikslenmeyi öğrenebilir veya tikslenme tehdit olarak algılanan nesneye veya duruma karşı ortaya çıkan bir sonuç olabilir. Yapılan çalışmalarda insanların tiksinti durumlarını deneyimlemekten veya düşünmekten kaçındığı gözlemlenmiştir (Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R., 2008). Psikolojik rahatsızlıklar ile tikslenme kavramının birlikte incelendiği araştırmalarda bu iki kavramın ilişkilendirilmiş ve tikslenme kavramı yeme bozuklukları, beden algısı bozuklukları, cinsel bozukluklar ve anksiyete bozuklukları gibi birçok psikolojik rahatsızlık ve belirtileri ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Powell, 2014, Overton, P. G., & Simpson, J. E., 2015).

Tikslenme duygusunun bireyin kendine yöneltilmiş hali kabul edilen öz-tikslenme, kişinin kendini değersiz değerlendirmesinin bir sonucu olarak kendinden iğrenmesi hali olarak tanımlanmıştır (Johnson-Laird ve Oatley, 1989). Yani öz tikslenme tikslenme duygusunun benliğe yöneltilmiş halidir, benlikle ilişkilidir.

Tikslenme hali genellenebilir yapıya sahiptir (Rozin, 1999). Kişide tikslenme duygusunu oluşturan nesneye benzeyen şekil ve yapılarla karşılaşmak maruz kalmak aynı tikslenme halini oluşturabilir. Bu genellenebilirlik hali nesneye veya durumuna odaklanmış tikslenme halinin benliğe yönelik tikslenmeye neden olabilme ihtimalini doğurur. Evrimsel yönüyle tikslenme hayatta kalma olasılığını arttıran bir duygu olsa da zorlayıcı deneyimlerin yaşandığı durumlardan kaçma/kaçınma hali gelişebilir. Vücuda yönelik tekrar eden zorlayıcı durumlarda tikslenme oluşumu kişinin bedenine yönelik algısını etkileyebilir. Öz-tikslenme ile ilgili araştırmalarda öz-tikslenmenin depresyon ve cinsel istismar ile de yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Simpson, 2019).

Chapman'a göre kaçınma ve sosyal reddetme duygularını içeren (Chapman, 2009) utanç ve öz tikslenme, kişinin rahatsız edici durumlardan hızlı bir şekilde kendini

çekmesi ile sonuçlanan duygulardır. Öz-tiksinme, kendiliğine yönelik iğrenmesi ve kendi davranışlardan iğrenmesi olarak iki gruptan oluşmaktadır (Overton, Markland, Taggart, 2008). Bir noktada öz tiksinme kişinin kendisini algılama ve yorumlama şekli ile şekillenen bilinçlenen bir hal olarak da adlandırılabilir.

Rozin, Haidt ve McCauley (2016) tiksinmenin beş farklı türüne dikkat çekmişlerdir. Temel tiksinme bir maddenin ağız yoluyla alınması sonucu oluşan tiksinme duygusu ifade etmekte olup hasta olma kaygısı ile ilişkilidir, ölüm/yaralanmaya dair tiksinme ise ağızdan yoluyla alınan bir maddenin tüm bedeni etkilemesi ile oluşan savunma tepkisi olarak gelişen tiksinmedir ve hastalıkların ölümle sonuçlanacağına dair gelişen inanışa karşı oluşturulmuştur. Besinlere karşı gösterilen alerjik reaksiyonlar ve bununla birlikte gelişen bilinçli olarak o besinden kaçınma hali buna örnek olabilir. İnsanlar arası tiksinme, sosyal hayatımıza etkisi olan, kişinin seçilmiş çevresinin oluşumuna etki eden ve kişiyi risk oluşturan insanlar bütününden kaçınmaya iten tiksinme şeklidir. Kişiler arası olumsuz deneyimler sonucu oluşan sosyal izolasyona doğru artabilen uzaklaşma, kaçma hali bu duruma örnek gösterilebilir. Cinsel tiksinme ise cinsel birliktelikten ve hastalık taşıma ihtimali olan partnerden kaçınma gelişmesine neden olan tiksinmedir. Olumsuz ilk cinsel deneyimler, cinsel istismar vb. durumlar sonrası gelişebilen cinselliğe ve cinselliğe dair eylemlere mesafe koyma, uzaklaşma ve kaçınma durumu bu tiksinmeye örnek olabilir. Ahlaki tiksinme de ise artık tiksinmeye neden olan nesne kadar başka insanlar, varlıklar veya soyut şeyler olabilir haline gelmiştir. Bununla birlikte ahlaki tiksinme uygunsuz ve kötü sonuçlar oluşturan davranışlara karşı tiksinme olarak gelişebilmektedir. Rozin ve arkadaşlarının yaptığı araştırmalarda evrensel tiksinme duyarlılığına sahip ağız, vajina ve penis gibi vücut bölgelerinin cinsel davranışlardaki rolü göz önünde bulundurularak cinsel davranışlardaki uyarımlar ve tiksinme duygusu arasındaki ilişkinin yüksek olduğunu ifade edildi. Yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında cinsel penetrasyon gösteren uyarımlar ve çürük gıda maddeleri gibi iğrenç uyarımların gösterildiği katılımcılarda aktive olan beyin ağları arasında büyük örtüşme gösterdi (Borg, de Jong ve Georgiades, 2012; Karama, Armony ve Beauregard, 2011).

Tiksinme duygusunun bu yönüyle kişinin sosyal tepkilerini şekillendiriden, ilişki kurma ve sürdürme becerilerini etkileyen, bireysel ve toplumsal davranışlarına yön veren bir yanı bulunmaktadır. Aynı zamanda genellenebilir özelliğe sahip olması

tiksinme hallerinin karmaşık yapıya dönüşmesine neden olabilir. Tiksinme halinin hem benliğe yönelmesi hem de çevreye yönelmesi sosyal içe çekilme davranışını pekiştirebilir.

Powell, Overton ve Simpson (2015) ise öz tiksinden basit olarak tiksinden duygusunun bireyin kendine yansması şeklinde algılanmasının tek başına açıklama da doğru olmadığını vurgulamıştır. Öz tiksinden içinde duygu yükü ve bilişsel çıkarsamaları olan ve bununla birlikte kişinin tiksinden durumunu kendi benliğine yöneltirken kendi dış görünüşüne, davranışlarına ve/veya kişilik özelliklerine göre kendini değerlendirmesiyle ortaya çıkan tiksinden hali olarak tanımlanabilir. Öz tiksinden benliğin kişinin çabası olsun ya da olmasın yer etmiş, uzun ya da kısa zamanda değişmeyecek yönlerine yönelik olduğunda uyum bozucu olmakta ya da psikopatolojiye neden olan semptomlar ortaya çıkmaktadır (Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S. ve Bağarık, R., 2021). Tiksinme duygusu kişinin kendiliğiyle ne derece ilişki içindeyse kişi için o kadar işlevsel olmayan süreçler ortaya çıkmaktadır (Powell ve ark., 2015). Öz tiksinden işlev bozucu hali kirli bir yere verilen tiksinden tepkisinden farklılaşmaktadır. Öz tiksinden kişinin kendinde kusurlu, hatalı, eksik bulunduğu yanlarına yönelik yıkıcı ve işlevsiz hale gelmiş bir duygudur. Örneğin kirli bir yere verilen tiksinden duygusu evrimsel açıdan bilindik ve işlevsel yönü olan bir duygudur kişiyi temizlemeye veya oradan uzaklaşmaya itebilir fakat kişinin bu kirli yeri tolere edebilme becerisi yeterli değilse ve bunun kaynağını kendi öz yetersizliği ile ilişkilendirme eğilimde ise öz tiksinden işlev bozan bir yapıya dönüşebilir. Kişi bir yandan kirli bir yere yönelik tiksinden duygusunun çıkması ile oradan kaçma, oraya benzer yerlerde kaçınma ihtiyacında olsa da orayı düzenleme, kirliliği tolere edebilme konusunda yetersizlik hissedilir, bu yetersizlik karşıt tepki olarak orada kalma isteği uyandırabilir. Kaçma ve kalıp düzeltme arasında kalan bireyse işlevsel olmayan bir şekilde benliğinde gerilim yaşabilir. Bu gerilimi rahatlatmak içinde farklı şekillerde yol arayışına sahip olabilmektedir.

2.3 Cinsellik, Suçluluk, Utanç ve Öz Tiksinmeye Kuramsal Bakış

Cinsel düşüncelere çoğu kez korku, tiksinden, kaygı, suçluluk gibi yoğun ve çoğu zamanda yıkıcı olabilen duygular eşlik etmektedir (Türegün, 2017; Özgüven, 1997; Uzuner, Yıldız, Yıldırım, Coşkun, Ertaş ve Ünal, 2005). Cinsel olarak işlevsiz

erkeklerde artan utanç duygusu, uyarılma tepkilerinde bir azalmaya karşı savunmasız erkeklerde bulunan cinsel engelleme için daha yüksek bir eğilim ile tutarlıdır (Janssen, Vorst, Finn ve Bancroft, 2002). Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda kadınların partnerlerinden daha fazla utanç sergilediklerine dair bulgular elde edilmiştir (H. B. Lewis, 1987; Tangney, 1990). Utanç ise benliğin zarar görmüş veya zarara uğratılmış parçalarını gizleme isteği içeren ağır bir duygudur (Lewis, 1992; Tangney, 1995). Birçok kültürde cinsel davranış utançla, özellikle de çevre tarafından kabul görmüş mitleri veya tabuları ihlal eden cinsel davranışla ilişkilendirilir (Lewis, 1992). Toplum tarafından tabu olarak görülen bütün cinsel eylemler, erken yaşlardan itibaren kabul görmeyen davranışlar oldukları için utanç çocukla birlikte oluşumunu sürdürür (Feiring, 2002). Suçluluk, kişinin eylemleriyle ilgiliyken, utanç kişinin tüm varlığını ilgilendirir. Suçluluk, algılanan başarısızlığı onarmak için harekete geçmeyi motive eder, utanç ise maruz kalmaya açıklık yaratır ve kişiyi eylem odaklı hale getirmez (Tangney ve Dearing, 2002). Öz tikslenme, tikslenme duygusunun halinin benliğin kendisine yöneltilmesi sonucu oluşmakta ve genellenebilir hale gelmektedir. Genelnenmiş tikslenme hali tıpkı utanç gibi kaçınma tepkilerine yol açabilir. Utanç ile ilgili yapılan araştırmalarda sıklıkla elde edilen bulgulardan biri maruz kalınma eylem sonucu ne kadar utanç duygusu ortaya çıkıyorsa kişide o eyleme yönelik kaçınma motivasyonunun arttığıdır (Barrett, Zahn-Waxler ve Cole, 1993; Tangney, 1995). Kaçınma motivasyonları tiksnilen cinselliği önlemede başarılı olmadığında veya insanlar istenmeyen cinsel ilişkiye zorlandıklarında, cinsel iğrenme temizlik davranışını ortaya çıkarabilir, bu tür temizlik davranışları hoş olmayan tikslenme duygusuna karşılık ortaya çıkan kompulsiyonlar gibi kısa süreli rahatla sağlasa da istenmeyen cinsel ilişkiden sonraki tiksilmeyi etkisiz hale getirmek için yeterli olmayacaktır. Bu tür telafi davranışının eşlik ettiği tiksindirici cinsel deneyimler sadece fiziksel kirlilik düşüncelerini değil, aynı zamanda düşünsel bir "zihinsel" kirlilik düşüncelerini de ortaya çıkaracaktır. (Rachman, 1994). Bu noktada yıkama temizleme davranışları fiziksel kirlilik halinde rahatlama yaratsa da zihinsel kirliliği hafifletmede başarısız kalmaktadır. Bu başarısızlık hissi beraberinde suçluluk ve utanç, öz tikslenme duygularını ortaya çıkarabilir. Cinselliğin tabu olduğu toplamlarda büyüyen kişiler, gelişimsel süreçleri boyunca söz konusu cinsel davranışlar olduğunda suçluluk ve utanç duygularını deneyimlemektedir. Yetişkin cinsel deneyimlerinde ise suçluluk ve utanç duyguları ile zedelenmiş benliğin cinsel kaçınma veya daha az cinsel doyum ile sonuçlanması

beklenmektedir. Bu araştırma kapsamında öz bilinçli duygular olan suçluluk, utanç ve öz tiksiniş ile cinsel öz bilinç ve cinsel doyum arasındaki ilişki incelenmiştir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada 18-65 yaş arası Türkiye’de yaşayan katılımcılar ile online anket (survey, google forms vb.) yoluyla veriler toplanmıştır. Olasılıksız kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Aşamalar: Araştırma konusunun belirlenmesi, araştırmanın amacının belirlenmesi, araştırma konusu ve amacına uygun alan yazı taraması yapılması, yöntem belirleme, araştırma zaman planlanması yapılması, verilerin toplanması, veri analizi yapılması, sonuçların yorumlanması.

3.2 Araştırmanın Örnekleme

Bu çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası kişilerden seçilmiş, seçilen 290 kişiden 30’u dışlama kriterleri ve anlamsız cevaplar nedeniyle örneklemden çıkarılmış olup analizler 260 kişilik örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım şartları gönüllülük esasına dayanmakla birlikte katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Online ortamda kartopu yöntemi ile dağıtılmıştır. Araştırmaya katılan 260 katılımcıdan 149’u kadın (%57,3), 111’i erkektir (43,7). Katılımcıların yaş aralıkları incelendiğinde 18-25 yaş arası 118 kişi (%45,4), 26-35 yaş arası 79 kişi (%30,49), 36-45 yaş arası 49 kişi (%18,8) ve 45 yaş üstü 14 kişi (5,4) bulunmaktadır. Katılımcıların medeni durumları sorulduğunda bekar-romantik ilişkisi var(37,7%) olan 98 kişi, bekar-romantik ilişkisi yok(%16,9) olan 44 kişi , evli(%31,2) 81 kişi ve bekar(%14,2) olan 37 olarak bulunmuştur. Katılımcılara eğitim düzeyleri sorulduğunda ortaokula mezunu 2 (%8) kişi, liseye mezunu 21 (%8,1) kişi, üniversiteye mezunu 180 (%69,2) kişi, yüksek lisans doktora mezunu 57 (%21,9) kişi bulunmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri Dağılımı

Değişken		N	%	Birikimli %
Cinsiyet	Erkek	111	42,7	42,7
	Kadın	149	57,3	100,0
Değişken Yaş	18-25 yaş	118	45,4	45,4
	26-35 yaş	79	30,4	75,8
	36-45 yaş	49	18,8	94,6
	45 yaş üstü	14	5,4	100,0
Değişken Medeni Durum	Bekar-Romantik İlişkisi Var	98	37,7	37,7
	Bekar-Romantik İlişkisi Yok	44	16,9	54,6
	Bekar	37	14,2	68,8
	Evli	81	31,2	100,0
Değişken Eğitim Durumu	Ortaokul	2	,8	,8
	Lise	21	8,1	8,8
	Üniversite	180	69,2	78,1
	Yüksek Lisans-Doktora	57	21,9	100,0
	Toplam		260	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Cinsel Bilgilendirme Formu, Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Öz Tiksinme Ölçeği, Cinsel Öz Bilinç Ölçeği ve Yeni Cinsel Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Cinsel bilgilendirme formu

Katılımcılar ölçeklerde yer alan mastürbasyon, orgazm, uyarılma vb. kavramlar hakkında kısa açıklamalar verilmiştir.

3.3.2. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından yaş, cinsiyet, ilk cinsel bilgi kaynağı, cinsel sağlığına etki edecek ilaç veya rahatsızlığa neden olma soruları sorulmuştur.

3.3.3. Utanç-suçluluk ölçeği

Suçluluk ve utanç ölçeği Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilmiş olup 24 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipine sahip bir ölçektir. Toplam 12 maddeden oluşmakta suçluluk ve utanç olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Suçluluk alt ölçeği: 3, 6, 7, 11, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24. sorular; Utanç alt ölçeği: 1, 2, 4, 5,

8, 9, 10, 13, 15, 18, 19, 20. sorulardan oluşmaktadır. Utanç ve suçluluk duygusu ölçeklerinden alınan puanlar arttıkça kişinin bu iki duyguyu ne derece yoğun deneyimlediği anlaşılmaktadır. Yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri “suçluluk” alt boyutu için 0.81, “utanç” alt boyutu için 0.80 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.3.4. Öz-tiksinme ölçeği

Power ve Dalgleish (2008) tarafından yapılan tanımda utanç oluşumu için kişinin tiksinme duygusunun benliğe yöneltmiş olması gerektiği belirtilmiştir. Bu tanımlamalardan yola çıkarak 2008’de ilk öz tiksinme ölçeği oluşturulmuştur. Psikoloji literatürüne giren öz tiksinme kavramının işlevsel tanımı yapılmıştır (Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson, 2008). Orijinal ölçek iki alt boyut ve 18 maddeden oluşurken, revize edilmiş versiyonu 22 maddeden oluşmaktadır ve üç alt boyutu vardır. Öz Tiksinme Ölçeğinde 6’sı dolgu maddesi, 9’u ise ters kodlanan madde bulunmaktadır. Türkçe uyarlaması Bahtiyar ve Yıldırım tarafından yapılmış olup Türkçe uyarlamasında, 18 maddeden oluşmaktadır ve bu maddelerden 6’sı dolgu maddesi, 9’u ise ters kodlanan maddelerdir. Ölçeğin iç tutarlılık değeri .91 ve test tekrar güvenilirliği .94 olarak belirlenmiştir. KMO değeri .85 olarak elde edilmiştir. Ölçeğin davranışsal öz tiksinme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanırken, fiziksel öz tiksinme alt boyutu için bu değer .71 olarak elde edilmiştir.

3.3.5. Cinsel öz-bilinç ölçeği

Cinsel öz bilinç ölçeği van Lankveld, Geijen ve Sykora, (2007) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlaması Çelik ve Çakmak (2012) tarafından yapılmıştır. Cinsel ö bilinç ölçeği 5’li likert (0 Hiç Katılmıyorum- 4 Tamamen katılıyorum) tipine ve cinsel utangaçlık ile cinsel öz-odaklanma olmak üzere iki alt faktöre sahiptir. Cinsel utangaçlık alt boyutu 1-6. Maddelerden, cinsel öz-odaklanma 7-12. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısının 0.84, cinsel utangaçlık alt boyutu için 0.83, cinsel öz-odaklanma alt boyutu için 0.79 olduğu bulunmuştur (Çelik, 2006). Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır.

3.3.6. Yeni cinsel doyum ölçeği

Araştırma kapsamında yeni cinsel doyum ölçeği kullanılmıştır. Nilüfer Tuğut yeni cinsel doyum ölçeğinin geçerlilik güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Ölçeğe ait ilk alt boyut ben merkezli alt boyut ve ikinci alt boyut ise eř/partner cinsel aktivite merkezli alt boyuttan oluşmaktadır. Ben merkezli alt boyut öz değerlendirmeye bağlı olarak cinsel davranış ve cinsel duygularına dair doyumunu ölçerken, eř/partner cinsel aktivite merkezli alt boyut partnerin cinsel davranışlarıyla ilgili doyumunu ler (Tuğut, 2016). Ölçeğin orijinal versiyonunda güvenirlik katsayısının $r=.57-.61$ arasında değiştiği ve iç tutarlılık için Cronbach alfa katsayısının $.94$ olduğu bulunmuş olup Türkçe adaptasyonunda Cronbach alfa güvenirlik değer $.95$ olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcıların cinsel doyumunun yüksek olduğunu ifade etmektedir.

3.4. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Yapısal zellikler

Bu bölümde elde edilen örneklem için ölçeklere ait faktör yükleri bulgulanmıştır.

3.4.1. Suçluluk ve utanç ölçeğine dair faktör yapısı

Faktör analizi ile ölçek incelenmiş olup, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Faktör analizinde yeterli sonuç elde edebilmek için KMO testinin $.60$ 'dan yüksek, Bartlett's test analizinin sonucunun istatistiksel açıdan anlamlı çıkması gerekir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre Suçluluk ve Utanç leği için KMO değer $.865$, Bartlett test sonucu $1671,969$ çıkmış olup test sonuçları anlamlı olarak bulunmuştur ($p<.01$). Orijinal ölçekte olduğu gibi maddeler 2 faktöre yüklenmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre suçluluk ve utanç olmak üzere iki faktör ayrılmış olup 13,15,20,24. Maddeler birden fazla faktöre yüklendiği için testten çıkarılmıştır.

Tablo 3.2: Suçluluk ve Utanç Ölçeğine Ait Faktör Yapısı

Madde	Faktör 1	Faktör 2
Madde 11(suçluluk)	,838	
Madde 21(suçluluk)	,823	
Madde 12(suçluluk)	,818	
Madde 16(suçluluk)	,775	
Madde 7(suçluluk)	,740	
Madde 14(suçluluk)	,723	
Madde 6(suçluluk)	,612	
Madde 17(suçluluk)	,598	
Madde 3(suçluluk)	,522	
Madde 22(suçluluk)	,513	
Madde 9(utanç)		,679
Madde 5(utanç)		,630
Madde 19(utanç)		,624
Madde 2(utanç)		,614
Madde 10(utanç)		,613
Madde 18(utanç)		,550
Madde 1(utanç)		,492
Madde 8(utanç)		,483
Madde 4(utanç)		,451

3.4.2. Öz-tiksinme ölçeği faktör yapısı

Faktör analizi ile ölçek incelenmiş olup, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Faktör analizinde yeterli sonuç elde edebilmek için KMO testinin .60'dan yüksek, Bartlett's test analizinin sonucunun istatistiksel açıdan anlamlı çıkması gerekir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre Öz-tiksinme Ölçeği için KMO değeri ,846, Bartlett test sonucu 1093,332 çıkmış olup test sonuçları anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .01$). Orijinal ölçekteki gibi 2 faktöre yüklenmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre davranış odaklı(faktör 1) ve fiziksel görünüm odaklı (faktör 2) olmak üzere 2 alt boyut ortaya çıkmış olup, 2,4,9,18,20,11,17,16. maddeler birden fazla faktöre yüklendiği için testten çıkarılmıştır.

Tablo 3.3: Öz Tiksinme Ölçeği Faktör Yapısı

Madde	Faktör 1	Faktör 2
Madde7(davranışodaklı)	,778	
Madde21(davranışodaklı)	,723	
Madde 1(davranışodaklı)	,716	
Madde14(davranışodaklı)	,695	
Madde19(davranışodaklı)	,678	
Madde 3(davranışodaklı)	,648	
Madde 5(davranışodaklı)	,549	
Madde15(davranışodaklı)	,510	
Madde22(davranışodaklı)	,485	
Madde13(fizikselgörünüm)		,770
Madde 6(fizikselgörünüm)		,762
Madde10(fizikselgörünüm)		,723
Madde12(fizikselgörünüm)		,556
Madde 8(fizikselgörünüm)		,534

3.4.3. Cinsel öz bilinç ölçeği faktör yapısı

Faktör analizi ile ölçek incelenmiş olup, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Faktör analizinde yeterli sonuç elde edebilmek için KMO testinin .60'dan yüksek, Bartlett's test analizinin sonucunun istatistiksel açıdan anlamlı çıkması gerekir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre Cinsel Öz- Bilinç ölçeği için KMO değeri ,860 , Bartlett test sonucu 1361,120 çıkmış olup test sonuçları anlamlı olarak bulunmuştur ($p < .01$). Orijinal ölçekte olduğu gibi maddeler 2 faktöre yüklenmiştir. Madde 6 iki faktöre de yüklendiği için testten çıkarılmıştır. Faktörler öz odaklanma ve cinsel utangaçlık olarak isimlendirilmiştir.

Tablo 3.4: Cinsel Öz Bilinç Ölçeği Faktör Yapısı

Madde	Faktör 1	Faktör 2
Madde 3 (özodaklanma)	,876	
Madde 2 (özodaklanma)	,870	
Madde 1 (özodaklanma)	,865	
Madde 4 (özodaklanma)	,787	
Madde 5 (özodaklanma)	,750	
Madde 10 (özodaklanma)	,629	
Madde 11 (cinselutangaçlık)		,703
Madde 9 (cinselutangaçlık)		,674
Madde 8 (cinselutangaçlık)		,667
Madde 12 (cinselutangaçlık)		,566
Madde 7 (cinselutangaçlık)		,545

3.4.4. Cinsel doyum ölçeği revize formu faktör yapısı

Faktör analizi ile ölçek incelenmiş olup, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett testi ile verilerin faktör analizine uygunluğu test edilmiştir. Faktör analizinde yeterli sonuç elde edebilmek için KMO testinin .60'dan yüksek, Bartlett's test analizinin sonucunun istatistiksel açıdan anlamlı çıkması gerekir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre Cinsel Doyum Ölçeği Revize Formu için KMO değeri ,946, Bartlett test sonucu 3411,138 çıkmış olup test sonuçları anlamlı olarak bulunmuştur ($p<.01$). Orijinal ölçekte olduğu gibi maddeler 2 faktöre yüklenmiştir.

Tablo 3.5: Cinsel Doyum Ölçeği Revize Formu Faktör Yapısı

Madde	Faktör 1	Faktör 2
Madde 9(benmerkezli)	,861	
Madde 2(benmerkezli)	,820	
Madde 3(benmerkezli)	,812	
Madde 4(benmerkezli)	,775	
Madde 6(benmerkezli)	,760	
Madde 5(benmerkezli)	,755	
Madde 7(benmerkezli)	,715	
Madde 1(benmerkezli)	,667	
Madde 10(benmerkezli)	,631	
Madde 11(benmerkezli)	,561	
Madde 8(benmerkezli)	,525	
Madde18(partnercinselaktivite)		-,923

Tablo 3.5: (Devamı) Cinsel Doyum Ölçeği Revize Formu Faktör Yapısı

Madde	Faktör 1	Faktör 2
Madde 17(partnercinselaktivite)		-,919
Madde 16(partnercinselaktivite)		-,883
Madde 14(partnercinselaktivite)		-,811
Madde 15(partnercinselaktivite)		-,739
Madde 13(partnercinselaktivite)		-,683
Madde 19(partnercinselaktivite)		-,663
Madde 12(partnercinselaktivite)		-,545
Madde 20(partnercinselaktivite)		-,524

3.4.5. Araştırma değişkenlerinin parametrik istatistik yöntemlerine göre uygunluğunun sınanması

Tablo 3.6: Ölçeklere Ait Normallik Analizleri

Ölçek	\bar{x}	Std.	Medyan	Eğiklik	Basıklık
ÖTÖ	2,1393	,75013	2,0000	,841	,294
SUÖ	3,8211	,58903	3,8947	-,563	,181
CÖB	2,9259	,84103	2,9091	,344	-,156
CDÖ	3,5435	,79404	3,6000	-,329	-,328
ÖTÖ (davranış)	1,6957	,78683	1,4444	1,647	2,541
ÖTÖ (kendiodaklı)	2,9377	1,1044	3,0000	,254	-,361
SUÖ (utanç)	3,3047	,74455	3,2778	-,047	-,392
SUÖ (suçluluk)	4,2858	,72633	4,6000	-1,497	2,207
CÖB (öz odaklanma)	2,4592	1,19188	2,2000	,494	-,923
CÖB (cinsel utangaçlık)	3,4700	,88672	3,4000	-,035	,130
CDÖ (ben merkezci)	3,5224	,84156	3,6364	-,310	-,368
CDÖ (partner cinsel aktivite)	3,5692	,89605	3,6667	-,571	-,052

Kullanılan ölçek ve alt boyutlar için normallik varsayımına göre incelenmiştir. Ortalama ve medyan değerleri arasındaki farkın az olması kriteri ve normallik için eğiklik ve basıklık değerlerinin standart hata değerleri ile çarpımı sonucu elde edilen değerlerin ± 2 veya ± 3 değer aralığında olması normallik varsayımı için gereklidir (George, D., & Mallery, M., 2010). Yapılan incelenmeler sonucunda çalışma ölçekler ve onlara ait alt boyutların gerekli kriterleri sağlayarak normal dağılım varsayımına

uygun olduğu bulunmuştur. Bu sonuç ile birlikte parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.4.6. Ölçeklere ait güvenilirlik analizi

Bu bölümde ölçeklere ve ilgili ölçeklerin alt ölçeklerine dair güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.7: Ölçeklere ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Ölçeklere Ait Cronbach's Alpha	Ölçek Alt Boyut	Cronbach's Alpha
Öz Tiksinnme Ölçeği	,754	Davranış Odaklı Alt Boyutu	,831
		Fiziksel Görünüm Odaklı Alt Boyutu	,412
Suçluluk ve Utanç Ölçeği	,873	Suçluluk Alt Boyutu	,878
		Utanç Alt Boyutu	,751
Cinsel Özbilinç Ölçeği	,829	Öz Odaklanma Alt Boyutu	,890
		Cinsel Utangaçlık Alt Boyutu	,711
Cinsel Doyum Ölçeği	,946	Ben Merkezli Alt Boyut	,923
		Partner Odaklı Alt Boyut	,920

3.5. Araştırmada Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında elde edilen veriler gönüllü katılımcıların kendi değerlendirmelerine göre toplanmıştır. Araştırma kapsamında 18-65 yaş arası kişiler araştırmaya katılımcı olmaya onay vermişlerdir.. Araştırmadaki sınırlılıklar şu şekildedir;

- 18 yaşından küçük ve 65 yaşından büyük kişiler araştırmaya katılamamaktadır.

- b. Cinsel işlevlerini etkileyecek herhangi bir ilaç kullanan bireyler araştırmaya katılamayacaktır.
- c. Cinsel işlevlerini etkileyecek herhangi bir genetik bozukluğa sahip bireyler araştırmaya katılamayacaktır.
- ç. Daha önce hiç cinsel ilişki yaşamamış ve mastürbasyon yapmamış olan bireyler araştırmaya katılım sağlayamayacaktır.

3.6. İşlemler

Çalışmanın bu bölümünde araştırma için gerekli olan verilerin toplanma ve analiz aşamaları anlatılmaktadır.

3.6.1. Veri toplama işlemi

Araştırma için gerekli olan izinler alındıktan sonra online anket kullanmak için surveey.com sitesi üzerinden anketler oluşturulmuştur. Örneklem 18 yaş ve üstü kısmı için, olasılıksız kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılabilen gönüllü bireyler tercih edilmiştir. Katılımcı Bilgilendirilmiş Onam ve Rıza Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Öz Tikslenme Ölçeği, Cinsel Öz Bilinç Ölçeği ve Cinsel Doyum Ölçeği verilmiştir. Çalışmanın yaklaşık 10-15 dakika içerisinde tamamlandığı gözlenmiştir. Uygulamada ölçeklerin kadın ve erkek katılımcı sayısı eşit olması hedeflenmiştir. 290 kişilik bir örneklem grubuna ulaşılmıştır. Katılımcıların tam ve eksiksiz doldurması anlamlı cevaplar vermesi göz önünde bulundurularak elemeler yapılmıştır ve bunun sonucunda 260 kişilik veri seti ile analizler tamamlanmıştır. Veri toplama sürecine dair katılımcılara verilen bilgilerde araştırmanın amacı, verilerin hiç kimseyle paylaşılmayacağı ve bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilmiştir. Yalnızca araştırmanın amacına uygun olarak kullanılacağına altı çizilmiş ve gönüllü katılıma dair onay alınmıştır. Son olarak verilerin ne şekilde doldurulacağı da açıklanmıştır. Katılımcıların bir baskı altında kalmadan kendi rızaları ile araştırmaya katılım göstermeleri rica edilmiştir.

3.6.2. Veri analizi

Araştırma kapsamında 290 kişilik örnekleme ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerden gerekli kriterleri sağlamayan 30 kişilik örneklem elenmiş, geriye kalan 260 kişinin verileri SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin

değerlendirilmesinde açıklayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden anlamlı ve normal dağılımını incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov Testi ve faktör analizi yapılmıştır. Normallik varsayımına uyumlu olduğu bulunduğu parametrik testler uygulanmıştır. Ölçekler ve alt ölçekler arasındaki ilişkiye bakmak için korelasyon testi, kategorik değişkenler arasında anlamlılığa bakmak için ki kare testi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler bulgular bölümünde raporlanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bulgular kısmında araştırmacının amaçlarına göre analiz edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına dair bilgi ve bulgulara yer verilmektedir. İlk olarak cinsel bilgi edinme kaynaklarına dair betimsel istatistiklere, değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarına, değişkenler arasındaki fark testleri ve çoklu regresyon analizine yer verilmiştir. Elde edilen veriler tablolarla ifade edilmiş ve araştırma amaçları kapsamında elde edilen bulgular açıklamalarla eklenmiştir.

4.1. Katılımcıların Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına İlişkin Frekans Dağılımı

Tablo 4.1: Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına İlişkin Frekans Dağılımı Tablosu

Cinsellikle ilgili bilgi edindiğiniz ilk yöntem nedir?	N	%	Birikimli %
Diğer	7	2,7	2,7
Okulda verilen cinsellik eğitimi ile	24	9,2	11,9
Kendi araştırmaları ile (İnternette arama, bilimsel kaynaklar	95	36,5	48,5
Arkadaş çevremden birileri ile	87	33,5	81,9
Pornografik dergi, film vb. kaynaklar ile	32	12,3	94,2
Ailemden birinin anlatımı ile	15	5,8	100,0
Toplam	260	100,0	

Araştırmaya katılan 260 kişiye cinsel bilgi edinme kaynakları sorulduğunda katılımcıların %36,5'i ilk cinsel bilgi edinme kaynağı olarak kendi araştırmaları olduğunu, %33,5'i arkadaş çevresindeki kişilerden bilgi edindiğini, %12,3'ü pornografik dergi, film vb. kaynaklar ile edindiğini, %5,8'i aileden birinin anlatımı ile, %9,2'si okulda verilen cinsellik anlatımı ile, %2,7'si ise diğer olarak cevaplandırmıştır. Diğer cevabı veren katılımcıların cevapları yazmaları istendiğinde net cevaplar alınamadığı görülmüştür.

4.2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi

Tablo 4.2: Katılımcıların Cinsiyete Göre Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi

Değişken		Kadın	Erkek	Toplam	X ²	sd	p
Medeni Durum	Bekar Romantik İlişkisi Var	60	38	98	2,830	3	,419
	Bekar Romantik İlişkisi Yok	24	20	44			
	Bekar	17	20	37			
	Evli	48	33	81			
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	1	1	2	7,295	3	,063
	Lise	8	13	21			
	Üniversite	100	80	180			
	Yüksek Lisans Doktora	40	17	57			
Cinsel Bilgi Edinme Kaynağı	Okulda verilen cinsellik eğitimi	21	3	24	27,206	5	,000
	Ailen birinin anlatımı	5	10	15			
	Kendi araştırmalarım	57	38	95			
	Arkadaşlarımın anlatımı	54	33	87			
	Pornografik film,dergi vb. kaynaklardan	8	24	32			
	Diğer	4	3	7			
Yaş	18-25	71	47	118	1,410	3	,703
	26-35	41	38	79			
	36-45	29	20	49			
	45 yaş üstü	8	6	14			

X² (1) = ,101, p > .05.

Demografik değişkenlere ait Ki-kare bağımsızlık testi sonuçlarına göre; sadece cinsel bilgi edinme kaynakları ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, bu örnekleme kadınlardan 21'i okulda verilen cinsellik eğitimi ile, 5'i aileden birinin anlatımı ile, 57'si kendi araştırmaları ile, 54'ü arkadaşlarının anlatımı ile ve 8'i pornografik dergi, film vb. Kaynaklardan bilgi edinirken aynı örnekleme kadınlardan 3'i okulda verilen cinsellik eğitimi ile, 10'i aileden birinin anlatımı ile, 38'si kendi araştırmaları ile, 33'ü arkadaşlarının anlatımı ile ve 24'i pornografik dergi,

film vb. kaynaklardan bilgi edinmektedir. Diğer demografik değişkenler arasında yapılan ki kare bağımsız test sonuçları anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

4.3. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırma değişkenlerinin minimum ve maksimum puanları ile değişkenlerin ortalama ve standart sapmalarına yönelik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4.3: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri Tablosu

	Değişkenler	Ort.	SS	Min.	Max.
Suçluluk ve Utanç Ölçeği	Utanç	3,3047	,74455	1,22	5,00
	Suçluluk	4,2858	,72633	1,20	5,00
Öz-tiksinme Ölçeği	Davranışsal	1,6957	,78683	1,00	5,20
	Fiziksel	2,9377	1,10441	1,00	6,00
Cinsel Öz bilinç ölçeği	Öz odaklanma	2,4592	1,19188	1,00	5,00
	Cinsel Utanç	3,4700	,88672	1,00	5,00
Cinsel Doyum Ölçeği	Ben merkezli	3,5224	,84156	1,00	4,56
	Partner cinsel aktivite	3,5692	,89605	1,00	6,20

4.4. Değişkenlere Ait İlişkinin İncelenmesi

4.4.1. Değişkenlere Ait İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.4: Ölçeklere Ait İlişkinin İncelenmesi Tablosu

Ölçek		1	2	3	4
ÖTÖ (1)	P	1			
	Sig				
SUÖ (2)	P	-,197**	1		
	Sig.	,001			
CÖB (3)	P	,265**	,185**	1	
	Sig.	,000	,003		
CDÖ (4)	P	-,347**	,060	-,396**	1
	Sig.	,000	,337	,000	
*p<0,05;		**p<0,01;		***p<0,001.	

Ölçeklerden alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Suçluluk ve utanç ölçeği ve cinsel öz bilinç ölçeği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=,185$; $p<.05$). Katılımcıların cinsel öz bilinç ölçeğinden altıkları puanlar arttıkça suçluluk ve utanç

ölçeğinden aldıkları puanlar artmaktadır. Cinsel doyum ölçeği ve Suçluluk ve utanç ölçekleri arasında ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Suçluluk ve utanç ölçeği ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.197$; $p<.05$). Katılımcıların suçluluk ve utanç puanları arttıkça öz tikslenme ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Cinsel öz bilinç ve cinsel doyum ölçeği arasında anlamlı, negatif güçlü bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.396$; $p<.05$). Katılımcıların cinsel öz bilinç ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça cinsel doyum ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Cinsel öz bilinç ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=.265$; $p<.05$). Cinsel doyum ölçeği ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.174$; $p<.05$). Katılımcıların öz tikslenme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça cinsel doyum ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

4.4.2. Değişkenlerin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Ölçeklere ait alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre suçluluk ve utanç ölçeğinin alt boyutları olan suçluluk alt boyutu ve utanç alt boyutu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=.283$; $p<.05$). Utanç alt boyutundan alınan puanlar arttıkça suçluluk alt boyutundan alınan puanlarda artmaktadır. Utanç alt boyutu ve cinsel öz bilinç ölçeğinin alt boyutu olan öz odaklanma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır ($r=.312$; $p<.05$). Utanç puanı arttıkça öz odaklanma alt boyutundan alınan puanlar artmaktadır. Utanç alt boyutu ve cinsel utanç alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=.232$; $p<.05$). Utanç alt boyutundan alınan puanlar arttıkça cinsel utanç alt boyutundan alınan puanlarda artmaktadır. Utanç alt boyutu ile ben merkezli alt boyut arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.204$; $p<.05$). Utanç alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ben merkezli alt boyutundan alınan puanlar azalmaktadır. Utanç alt boyutu ve partner odaklı cinsellik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$). Suçluluk ve öz odaklanma alt boyutları arasında analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$). Aynı şekilde suçluluk alt boyutu ve cinsel utanç alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 4.5: Ölçeklerin Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Tablosu

Ölçek		1	2	3	4	5	6	7	8
Utancı alt	P	1							
	Sig								
Suçluluk alt	P	,283**	1						
	Sig	,000							
Öz odaklanma alt	P	,312**	-,083	1					
	Sig	,000	,182						
Cinsel utancı alt	P	,232**	,021	,263**	1				
	Sig	,000	,735	,000					
Ben merkezli alt	P	-,204**	,154*	-,529**	-,113	1			
	Sig	,001	,013	,000	,070				
Partner cinsel alt partner cinsel aktifalttoplam	P	-,009	,229**	-,281**	-,054	,680**	1		
	Sig	,884	,000	,000	,386	,000			
Davranışsal alt	P	,000	-,322**	,253**	,023	-,244**	-,289**	1	
	Sig	,999	,000	,000	,707	,000	,000		
Fiziksel alt	P	,040	-,201**	,288**	,033	-,303**	-,222**	,379**	1
	Sig)	,516	,001	,000	,598	,000	,000	,000	

Suçluluk alt boyutu ile ben merkezli alt boyutu arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,154$; $p < .05$). Suçluluk alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ben merkezli alt boyutundan alınan puanlar da artmaktadır. Suçluluk boyutu ile partner cinsel aktivite alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı ve pozitif ilişkiye rastlanmıştır ($r = ,229$; $p < .05$). Suçluluk alt boyutundan alınan puanlar arttıkça partner cinsel aktivite alt boyutundan alınan puanlar artmaktadır. Cinsel öz odaklanma ve cinsel utanç arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = ,263$; $p < .05$). Öz odaklanma alt boyutundan alınan puanlar arttıkça cinsel utanç alt boyutundan alınan puanlarda artmaktadır. Cinsel öz odaklanma ve ben merkezli alt boyutu arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -,529$; $p < .05$). Buna göre cinsel öz odaklanma alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ben merkezli alt boyuttan alınan puanlar da azalmaktadır. Cinsel öz odaklanma ve partner cinsel aktivite alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -,281$; $p < .05$). Buna göre öz odaklanma arttıkça partner cinsel aktivite alt boyutundan alınan puanlarda azalmaktadır. Cinsel utanç ve ben merkezci alt boyut arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p < .05$). Cinsel utanç ve partner cinsel aktivite alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p < .05$). Ben merkezli alt boyutu ve partner cinsel aktivite arasında ki ilişki incelendiğinde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = ,680$; $p < .05$). Öz tikslenme değişkenine ait davranışsal alt boyut fiziksel odaklı alt boyutu ile anlamlı ve pozitif ($r = ,379$; $p < .05$), suçluluk alt boyutu ile anlamlı ve negatif ($r = -,322$; $p < .05$), öz odaklanma alt boyutu ile anlamlı ve pozitif ($r = ,253$; $p < .05$), ben merkezli alt boyutu ile anlamlı ve negatif ($r = -,244$; $p < .05$) ve partner cinsel aktivite alt boyutu ile anlamlı negatif ilişkiye sahiptir ($r = -,289$; $p < .05$). Utanç ve cinsel utanç alt boyutları ile anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p > .05$). Öz tikslenme değişkenine ait fiziksel alt boyut suçluluk alt boyutu ile anlamlı ve negatif ($r = -,201$; $p < .05$), öz odaklanma alt boyutu ile anlamlı ve pozitif ($r = ,288$; $p < .05$), ben merkezli alt boyut ile anlamlı ve negatif ($r = -,303$; $p < .05$) ve partner cinsel aktivite ile anlamlı negatif ilişkiye sahiptir ($r = -,222$; $p < .05$). Utanç ve cinsel utanç alt boyutları ile anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Ölçeklere ait alt boyutların birbirleri arasındaki ilişkisi incelendiğinde suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk ve utanç alt boyutlarının kendi aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğu, cinsel öz bilinç ölçeğinin öz odaklanma ve cinsel utanma alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, cinsel doyum ölçeği alt boyutları olan ben merkezli alt boyut ve partner cinsel

aktivite alt boyutları arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öz tikslenme ölçeğine ait davranışsal ve fiziksel alt boyutlar birbirleri ile anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahiptir.

4.5. Demografik Değişkenlere Fark Testleri

4.5.1. Değişkenlere ait puan ortalamaları arası farkın incelenmesi

Tablo 4.6: Kadın ve Erkek Katılımcıların Ölçeklere Göre Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi Tablosu

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	Standart Hata
SUÖ	ERKEK	111	3,6392	,62504	,05933
	KADIN	149	3,9566	,52299	,04284
CÖB	ERKEK	111	2,8002	,70810	,06721
	KADIN	149	3,0195	,91896	,07528
CDÖ	ERKEK	111	3,5315	,75781	,07193
	KADIN	149	3,5523	,82241	,06737
ÖTÖ	ERKEK	111	2,2709	,78914	,07490
	KADIN	149	2,0412	,70653	,05788

Cinsiyet değişkeni için katılımcıların suçluluk ve utanç, cinsel öz bilinç, öz tikslenme ve cinsel doyum ölçekleri genel toplam puanı arası farklar bağımsız örnek t-Testi ile incelenmiştir.

4.5.1.1. Suçluluk ve utanç değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması

Tablo 4.7: Suçluluk Ve Utanç Değişkeninin Cinsiyete Göre Fark Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	F	Sig.	t	df
Suçluluk ve Utanç	Kadın	149	3,9566	3,474	,063	-4,451	258
	Erkek	111	3,6392			-4,337	211,837

Suçluluk ve Utanç duygularının cinsiyete göre farklılaşmasına bakmak amacıyla bağımsız iki örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımsız iki değişkenli t-testi anlamlı (sig.2 tailed), $t(258) = -4,451$, $p < 0.05$. İki grup arasında suçluluk ve utanç duyguları için anlamlı farklılıklar var. Erkekler ($m=3,63$; $SD=0,625$) kadınlara göre ($m=3,95$; $SD=5,22$) daha az suçluluk ve utanç duymaktadır. H_0 çürütülmüştür, alternatif hipotez kabul edilir.

4.5.1.2. Öz tiksınme değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması

Tablo 4.8: z Tiksınme leğinin Cinsiyete Göre Fark Tablosu

	Cinsiyet	n	Ortalama	F	Sig.	t	df
z Tiksınme leği	Kadın	149	2,04	3,954	0,48	,048	2,466
	Erkek	111	2,27				2,426

z Tiksınmenin cinsiyete göre farklılaşmasına bakmak amacıyla bağımsız iki örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımsız iki değişkenli t-testi anlamlı, $t(258)= 221$, $p<0.05$. İki grup arasında öz tiksınme için anlamlı farklılıklar vardır. Erkekler ($m=2,27$; $SD=0,78$) kadınlara göre ($m=2,04$; $SD=0,70$) daha fazla öz tiksınmeye sahiptir. H_0 kabul edilmiştir.

4.5.1.3. Cinsel z bilinç değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması

Tablo 4.9: Cinsel z Bilinç leğinin Cinsiyete Göre Fark Tablosu

	Cinsiyet	n	Ortalama	F	Sig.	t	df
Cinsel z Bilinç leği	Kadın	149	3,0195	6,333	,012	-2,09	-2,094
	Erkek	111	2,8002				-2,174
							-2,17

Cinsel z bilincin cinsiyete göre farklılaşmasına bakmak amacıyla bağımsız iki örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımsız iki değişkenli t-testi anlamlı, $t(258)= -2,094$, $p<0.05$. İki grup arasında cinsel öz bilinç için farklılıklar vardır. Erkekler ($m=2,80$; $SD=0,708$) kadınlara göre ($m=3,01$; $SD=0,918$) daha cinsel öz bilince sahiptir. H_0 rrtlmştr, alternatif hipotez kabul edilir.

4.5.1.4. Cinsel doyum değişkeninin cinsiyete göre farklılaşması

Tablo 4.10: Cinsel Doyumun Cinsiyete Göre Fark Tablosu

	Cinsiyet	n	Ortalama	F	Sig.	t	df
Cinsel Doyum leği	Kadın	149	3,55	,249	,618	-,209	258
	Erkek	111	3,53			-,211	246,608

Cinsel doyumun cinsiyete göre farklılaşmasına bakmak amacıyla bağımsız iki örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımsız iki değişkenli t-testi anlamsız, $t(258)= -,209$, $p<0.05$. İki grup arasında cinsel doyum için anlamlı farklılıklar yoktur.

4.5.2. Cinsel bilgi edinme kaynaklarına göre fark testi

Tablo 4.11: Cinsel Bilgi Edinme Kaynaklarına Göre Fark Tablosu

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Suçluluk ve Utanç	Gruplar arası	2,275	5	,455	1,320	,256
	Gruplar içi	87,588	254	,345		
	Toplam	89,863	259			
Öz Tiksini	Gruplar arası	3,486	5	,697	1,245	,289
	Grup içi	142,251	254	,560		
	Toplam	145,736	259			
Cinsel Öz Bilinç	Gruplar arası	5,966	5	1,193	1,710	,133
	Gruplar içi	177,233	254	,698		
	Toplam	183,199	259			
Cinsel Doyum	Gruplar Arası	3,207	5	,641	1,018	,408
	Grup içi	160,092	254	,630		
	Toplam	163,299	259			

Cinsel bilgi edinme kaynakları değişkeninin cinsel doyum, suçluluk ve utanç, öz tiksini duyguları ve cinsel öz bilince göre değişip değişmediğini ölçmek için tek yönlü ANOVA uygulandı. Sonuçlara göre yaş grubunun cinsel bilgi edinme kaynaklarının üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görüldü, suçluluk ve utanç duyguları için $F(5,254) = 1,320$, $p > .05$. , cinsel öz bilinç için $F(5,254) = 1,710$, $p > .05$. cinsel doyum için $F(5,254) = 1,018$, $p > .05$, öz tiksini için $F(5,254) = 1,245$, $p > .05$. Okulda verilen cinsellik eğitimi ile, kendi araştırmaları ile (bilimsel kaynaklar, belgeseller vb.), arkadaş çevremden birileri ile, pornografik film, dizi, dergi vb. kaynaklardan, ailemden birinin anlatımı ile, diğer ifadeleri arasında anlamlı fark yoktur.

4.5.3. Medeni duruma ait fark testi

Tablo 4.12: Medeni Duruma Ait Fark Tablosu

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Suçluluk ve Utanç	Gruplar Arası	,660	3	,220	,632	,595
	Grup içi	89,202	256	,348		
	Toplam	89,863	259			
Öz Tiksinme	Gruplar Arası	5,927	3	1,976	3,617	,014
	Grup İçi	139,810	256	,546		
	Toplam	145,736	259			
Cinsel Öz Bilinç	Gruplar Arası	8,288	3	2,763	4,043	,008
	Grup içi	174,912	256	,683		
	Toplam	183,199	259			
Cinsel Doyum	Gruplar Arası	4,396	3	1,465	2,361	,072
	Grup içi	158,903	256	,621		
	Toplam	163,299	259			

Medeni durum değişkeninin cinsel doyum, suçluluk ve utanç duyguları ve cinsel öz bilince göre değişip değişmediğini ölçmek için tek yönlü ANOVA uygulandı. Sonuçlara göre medeni durumun grubunun suçluluk ve utanç duyguları için anlamlı olarak farklılaşmadığı $F(3,256) = 0,632$, $p > .05$ buna karşın cinsel doyum, öz tiksinme ve cinsel öz bilinç üzerinde anlamlı olarak farklılaştığı görüldü.

4.6. Değişkenlere Ait Çoklu Regresyon Analizleri

Tablo 4.13: Cinsel Doyum Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Öz Tiksinme ve Cinsel Öz Bilinç Değişkenlerinin Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	p	R	R2	F	sd
Sabit	3,999	,313			,000	,474	,216	24,775	3
SUÖ	,103	,078	,076	1,320	,188				
CÖB	-,327	,056	-,346	-5,877	,000				
ÖTÖ	-,254	,067	-,240	-4,062	,000				

Suçluluk ve utanç ölçeği, öz tiksinme ölçeği ve cinsel öz bilincin cinsel doyum üzerindeki etkisine bakmak amacıyla çoklu regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmış. Suçluluk ve utanç duyguları cinsel doyumunu anlamlı bir şekilde

yordamamaktadır. Cinsel öz bilinç ölçeği cinsel doyumu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır.öz tiksisme ölçeği cinsel doyumu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır. $F(3,256)=24,775$, $p<.05$.

Tablo 4.14: Öz tiksisme Ölçeği'nin Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Tablosu

	B	Standart Hata	Beta	t	p	R	R2	F	sd
sabit	4,125	,333		12,382	,000	,389	145	22,938	2
CDÖ	-,318	,054	-,336	-5,844	,000				
SUÖ	-,225	,073	-,177	-3,069	,002				

Öz tiksisme Ölçeği'nin toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Anlamlı çıkan parametrelerle oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsel Doyum Ölçeği Öz Tiksisme Ölçeği negatif anlamlı şekilde yordamaktadır. $F(2,254)=22,938$; $p<0,05$. Cinsel Doyum Ölçeği Öz tiksisme ölçeğini anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır $F(2,254)=22,938$; $p<0,05$.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada kapsamında 18-65 yaş kadın ve erkeklerin suçluluk ve utanç duyguları, öz tikslenme, cinsel öz bilinç ve cinsel doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kadın ve erkeklerin suçluluk ve utanç duyguları, öz tikslenme, cinsel öz bilinç ve cinsel doyumlarındaki farklılaşmaları incelenmiştir. Son olarak sosyodemografik değişkenler perspektifinde araştırma değişkenlerindeki farklılaşmalar incelenmiştir.

5.1. Kadın ve Erkek Katılımcılara İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda araştırmaya katılan 260 katılımcıdan 149'u kadın, 111'i erkektir. Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenler cinsiyete göre tartışılacaktır. Araştırma da suçluluk ve utanç, öz tikslenme, cinsel öz bilinç ve cinsel doyum değişkenlerinin cinsiyete göre fark testleri yapılmıştır. Suçluluk ve utanç duygularının cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla suçluluk ve utanç duygularına sahip olduğu elde edilmiştir. Türegün'ün Türkiye örneklemini ile yapmış olduğu çalışmasında kadınların suçluluk ve utanç oranları erkeklere göre fazla bulunmuştur. Alan yazıya bakıldığında da benzer bir sonuç olarak kadınların erkeklere oranla daha fazla suçluluk duygusu deneyimlediği çeşitli araştırmalarda desteklenmektedir (Gross, 1996; Tangney ve Dearing, 2002; Kubany ve Watson, 2003, Woien, Ernst, Patock-Peckham ve Nagoshi, 2003). Bu çalışmalardan yola çıkarak cinsiyet temelli araştırmalarda özellikle suçluluk duygusunu kadınların daha fazla deneyimlediği görüldüğünde bunun toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi önemlidir. Suçlu olmak ve suçlu hissettirilmek farklı yapılar olmasına rağmen duygusal olarak suçluluk ağır bir deneyimdir. Bununla birlikte kültürler arası çalışmalarda ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerine odaklanan araştırmalarda bu bulgulardan farklı olarak cinsiyete dair anlamlı farkların bulunamadığı bildirilmiştir. Farklı kültürler üzerinde yapılan bir araştırmada Finli kadınlar suçluluk duygusunu daha çok deneyimlerken, Perulular arasında ise suçlulukta cinsiyet farkı olmadığını göstermiştir (Silfver, 2007). Utanç, çoğunluktan

farklı olan uygunsuz veya kişisel eksikliklerin ortaya çıkmasını sonucu yoğun, ani bir tepki olarak kabul edilir. Kapalı toplumlarda cinsel bilgi eksikliği, yanlış inançlar, mitler ve bilimsel bilgiye erişimin olmaması söz konusu cinsel deneyimler olduğunda eksik bırakılan yönler için utanç duygusunu ortaya çıkabilir. Katılımcılara cinsel bilgi edinme kaynakları sorulduğunda Okulda verilen cinsellik eğitimi ile öğrenen kişilerin 21'i kadın, 3'ü erkek, aileden birinin anlatımı ile bilgi edinen katılımcıların 5'i kadın iken 10'u erkektir. Kendi araştırmalarını yanıtı veren kişilerin 57'si kadın, 38'i erkek olarak bulunmuştur. Arkadaşlarının anlatımı ile bilgi edinen kişilerin 54'ü kadın 33'ü erkek iden pornografik film, dergi vb. Kaynaklardan bilgi edinen kişilerin 8'i kadın, 24'ü ise erkektir. Cinselliğe dair bilimsel bilgi kaynaklarına erişimin olmaması veya erişmemek suçluluk ve utanç duygularının oluşumunda etkili olabilir. Bu noktada elde edilen bulgular genel literatürle benzerlik taşımaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre öz tiksindenin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadınlarda tiksindenme duygusunun düzeyi erkeklere göre daha yüksek olma eğiliminde olsa da (Olatunji & Sawchuk, 2005), iğrenme ve iğrenmenin genellenebilir yapısı duruma dair değerlendirmeleri hem erkeklerde hem de kadınlarda cinsel davranışı etkileyebilir. Öz tiksindenme duygusunun benliğe yöneltilmiş hali olarak tanımlanmaktadır. Kadın katılımcılarla yapılan bir çalışmada erotik bir video izlerken yaşanan iğrenme duygusunun olumlu duygular, cinsel uyarılma ve kendini kaptırma ile ters ilişkili olduğu bulunmuştur (Borg ve de Jong, 2012; Koukounas ve McCabe, 1997). Kadınlarda cinsellik söz konusu iken iğrenme duygusu arttığında cinsel uyarılma ve doyum alma gibi olumlu duyguların azalacağı söylenebilir.

Cinsel öz bilinç ölçeği cinsel kendine odaklanma ve cinsel utanç alt boyutlarından oluşmaktadır. Kişinin kendine odaklanması utanç duygusunu arttırabilmektedir. Utancın sözlü olarak ifade edilebilmesi için öz bilinç gerekmektedir (Balsam, RH., 2009). Literatürde Meston 2006 yapmış olduğu araştırmaya göre, kişinin kendine odaklı dikkatinin yani öz bilincinin uyarılmasının, cinsel olarak işlevsel olan kadınlarda genital uyarılmayı azalttığını buna karşın cinsel olarak işlevsel olmayan kadınlarda ise kendine odaklı dikkatin uyarılması ve genital uyarılma arasında bir ilişki olmadığını bulmuştur. Bu araştırmada cinsel olarak işlevsel erkeklerin kadınlara göre daha yüksek cinsel öz bilince sahip olduğu bulunmuştur. Cinsel olarak

işlevsel erkeklerle karşılaştırıldığında, işlevsiz erkekler özel ve kamusal cinsel özbilinç ve cinsel durumlarda kaygı ve rahatsızlık konusunda daha yüksek puanlar almıştır (Scheier ve Buss, 1975). 1993'te yapılan araştırmada kadınların cinsel utanç alt ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda yüksek düzeyde utanç hem toplumsal yapısından kaynaklanmakta hem de öfke ve düşmanlığın başkalarından ziyade kendisine yöneltilmesiyle ilişkili olmaktadır (Ferguson & Crowley, 1997). Bu bulgu, utanca dair literatürle benzerlik taşımakla birlikte kadınların erkeklere kıyasla sekse karşı daha kısıtlayıcı tutumlara sahip olduğunu (Oliver & Hyde, 1993) ve erkeklere kıyasla daha fazla erotofobi deneyimlediği araştırmacılarca elde edilmiştir (Purnine & Carey, 1998).

Son araştırmalar, özellikle kadınlar arasında, geç orta yaşta cinsel tatminin azalmaya başladığını göstermiştir (Edwards & Booth, 1994; Laumann, Gagnon, Michael ve Michaels, 1994). Erkeklerin kadınlardan daha fazla cinsel olarak doyuma sahip olduğunu gözlemlemiştir (Brecher, 1983; Starr & Weiner, 1981; Waite & Joyner, 2001;). Bu araştırmada ise kadınlar ve erkekler arasında cinsel doyum için anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bulgular literatürden farklı bulunmuştur. Cinsel doyumun yaş ile ilişkisine dayanan araştırmalarda genellikle orta yaşın sonlarında kadınlar arasında cinsel doyumda daha belirgin bir düşüş gözlemlenirken yaş ilerledikçe erkeklerin cinsel doyum üzerinde değişimin daha az olduğu araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir (Brecher, 1983). Bu araştırmaya katılan kadın ve erkeklerden 18-25 yaş arası olanların 71'i kadın 47'si erkek, 26-35 yaş arası katılımcıların 41'i kadın 38'i erkek, 36-45 arası katılımcıların 29'u kadın 20'si erkek ve 45 yaş üstü katılımcıların 8'i kadın 6'sı ise erkektir. Araştırmaya katılan katılımcılar en yoğun 18-25 yaş arasında bulunmakta, en az ise 45 yaş üstü katılımcı bulunmaktadır. Görece daha genç bir örnekleme gerçekleştirildiği için araştırma bulguları literatürden farklı olarak elde edilmiş olabilir.

5.2. Suçluluk ve Utanç, Öz Tiksinme, Cinsel Öz Bilinç ve Cinsel Doyum Değişkenlerine Ait İlişkiselliğin Tartışılması

Bu bölümde araştırmada kullanılan değişkenlerin ve bu değişkenlere ait alt boyutların ilişkiselliği üzerine tartışılacaktır. Suçluluk ve utanç çoğunlukla kişinin dıştan gelen değerlendirmesi ve/veya kendini olumsuz değerlendirme halinden ortaya çıkabilmektedir. Suçluluk ve utançın oluşumunda hatalar, yanlışlar, toplumda kabul

görmeyen veya benimsenmeyen davranışlara, düşüncelere sahip olmak etkilidir. Bu iki duygu eleştirel iç ses haline gelmediğinde kişinin performansını arttıran ve doğruya teşvik eden davranış oluşumunda etkili olabilir fakat suçluluk ve utanç duyguları yoğun olarak yaşandığında ketleyici ve işlevsiz bir hal alır. Olumsuz öz değerlendirme işlev bozucu yönüyle cinsellikle ilişkilidir, çünkü özellikle kapalı toplumlarda cinselliğe dair birçok şey konuşulmayan, ayıplanan tarafta kalır. Kişi cinselliği deneyimleme haliyle utandırılır ve suçlu hissettirilir çünkü muhafazakâr toplumlarda cinsellik yasaklanan bir iletişim türüdür.

Kuramsal olarak ilk yapılan tanımlarda suçluluk ve utanç arasındaki farkın topluluk içinde olup olmadığı üzerine şekillenmişti. Suçluluğun içte oluşan ve ötekileştirilen tarafına dikkat çekerken utancın gözlemciler tarafından izlenen başkalarının varlığında oluşumuna dikkat çekilmiştir. Daha sonrasında bu yaklaşım yerini benlik veya davranış üzerindeki ayrıma odaklanarak değiştirdi. Utanç kişinin kendi benliğini değerlendirmesi kişinin kendine olumsuz değerler yüklemesi iken suçluluk davranışsal olarak yapılan eylemden ortaya çıkmaktadır ve benlik zararı utanca göre daha azdır fakat ikisi de kişi yalnız olsa da toplum içinde olsa da ortaya çıkabilir. Bu durumda kişi yalnız da olsa içselleştirilmiş toplumun sesi onu yargılayabilmektedir. İç içe girebilen ve karıştırılan iki duygu olan suçluluk ve utancın birbirleri ile olumlu yönde ve anlamlı ilişki içerisinde olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır (Çırakoğlu ve Gevrekçi, 2007; Eisenberg, 2000; Fedewa, Burns ve Gomez, 2005; Olthof, Schouten, Kuiper, Stegge ve Jennekens-Schinkel, 2000; Şahin ve Şahin, 1992). Araştırmada incelenen suçluluk ve utanç değişkenleri, kendi aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Utanç alt boyutundan alınan puanlar arttıkça suçluluk alt boyutundan alınan puanlarda artmaktadır. Bu bulgu literatürle uyumludur. Suçluluk ve utanç duyguları kişinin kendi benliğini değerlendirmesiyle ilgilidir ve bu nedenle bu duygular benlik bilinci ile bağlantılıdır. Araştırma kapsamında yapılan ilişki analizlerinde suçluluk ve utanç duyguları ile yine kişinin kendini değerlendirmesini içeren cinsel öz bilinç değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma bulgularında utanç alt boyutu ve cinsel öz bilinç değişkenine ait olan öz odaklanma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur. Cinsel kendine odaklanma arttıkça utançta artmaktadır. Bless olumsuz duygulanım halindeki bireylerin yani utanç, suçluluk gibi kişiye ağır gelebilecek duyguların varlığında çevrelerinden elde ettikleri belirli verilere daha fazla

odaklandıklarını ileri sürmüştür (Bless, 2011). Suçluluk ve utanç değişkenleri araştırmada kullanılan cinsel öz bilinç ile anlamlı ve pozitif bir ilişki varken, cinsel doyum değişkeni ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Utanç duygusunu daha çok yaşayan kişilerde daha fazla korunmasız cinsel yaşam rapor edilmiştir (Stuewig ve ark., 2015). Kuramsal olarak kişinin kendine dair öz odaklanmasının, öz bilinç gerektiren utanç ve suçluluk duygularıyla ilişkili olması desteklenmektedir. Bu araştırmada ise suçluluk ve öz odaklanma alt boyutları arasında analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Kişilerin suçluluk ve utanca duygularına karşılaştırıldığı boyutsal bir araştırmada katılımcılar ile 18-21 yaşlarına geldiklerinde tekrar görüşülmüş ve çocukluk döneminde suçluluğa yatkın olan kişilerde cinsel partner sayısının diğerlerine kıyasla daha az olduğu gözlenmiştir (Stuewig, J., Tangney, J. Ve arkadaşları, 2015). Bu ilişkisellik kültürel perspektiften incelendiğinde de anlam kazanır. Araştırmalar suçluluk ve utanç duygularının bireyselci ve toplulukçu yapılarda farklılaştığına dikkat çekmiştir. Buna göre daha toplulukçu yapıya sahip bazı kültürlerde suçluluk ve utanç duygularını yaşamaya daha yatkındır (Anolli ve Pascucci, 2005). Aynı şekilde kapalı ve toplulukçu bir ilişki karşılaşması sırasında daha düşük cinsel ilişkiye girme sıklığıyla ilişkili olduğuna değinilmiştir (Penhollow, Young ve Bailey, 2007). Araştırmaya katılan katılımcılar Türkiye’de yaşamakta olup en yoğun 18-25 yaş arasında bulunmakta, en az ise 45 yaş üstü katılımcı bulunmaktadır. Literatürde yer alan bulgular ve bu araştırma sonuçları ele alınırken örneklemin yapısı arasındaki fark sonuçlarda değişkenliğe neden olmaktadır. Aynı zamanda bu araştırmada suçluluk-utanç değişkeni ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. “İzleyicilik” yani izleniyor olma hissi ve ya da hali uzun zamandır seksolojik literatürde cinsel işlev bozukluğuna neden olan önemli bir dikkat mekanizması olarak öne sürülmüştür (Fichten, Libman, Takefman ve Brender, 1988; Masters ve Johnson, 1970). İzlenmecilik utanç ile ilişkilendirilen ve başkasının izlenme halinde kişinin deneyimlediği utanma halini tanımlarken kullanılmaktadır, kişinin dikkatini cinsel görevle alakasız, olumsuz değerli, kendiyile ilgili bilgilere odaklar ve böylece dikkat kaynaklarını azaltır. Örneğin ilk cinsel deneyimlerde yaşanabilecek performans kaygısı cinsel eylemlerde kişinin kendini değerlendirmesi ve bu değerlendirmeleri toplumsal beklentilere göre yapıyor olması gizil izlenme etkisi yaratabilir. İzlenmecilik utanç ve olumsuz kendine odaklanma hali ve cinsel öz bilinci içerir. Meston, kendine odaklı dikkatin uyarılmasının, cinsel olarak işlevsel olan kadınlarda

genital uyarılmayı azalttığını belirtmiştir (Meston, 2006). Genç yetişkin yaş aralığında olan kişilerin bu örneklemede fazla olması cinsel deneyimin azlığına işaret ediyor ve dolayısıyla anlamlı ilişki kurulmasını etkiliyor olabilir.

Araştırma bulgularına göre cinsel öz bilinç ve cinsel doyum ölçeği arasında anlamlı, negatif güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Artan kendine odaklanmanın cinsel işlev üzerindeki engelleyici etkilere sahiptir (Van Lankveld, J. J. D. M., Geijen, W. E. H., & Sykora, H. 2007). Meston araştırmasında, daha fazla öz bilince sahip bireyler cinsel istek, cinsel doyum ve partner arası uyum açısından işlevselliğinin daha iyi olduğunu belirtmiştir (Meston, 2006). Bu noktada farklı bulgular elde edilmiş olmasına rağmen kuramsal alan yazıya bakıldığında kişinin kendine odaklanması öz bilinç olarak tanımlanmakta ve kendine olumsuz odaklanma aynı zamanda cinsel doyum ve cinsel davranışlarla negatif ilişkili olarak bulunmaktadır. Kendine odaklanma düşük öz-bilinçli erkeklerde genital uyarılmamanın artmasına neden olmuştur (Çelik, E., 2013). Kadınların cinsel aktivite sırasında nasıl göründükleri ile bilişsel meşguliyeti, cinsel kendine odaklanma, cinsel deneyimlerinin kalitesini tehlikeye atabilmektedir (Mayers, Heller ve Heller, 2003).

Öz tikslenme bilindik tikslenme halinden farklı olarak kişinin tikslenme halini kendi benliğine yöneltilmiş olup, kişinin tüm yanlarıyla kendinden tikslenmesine dönüşen genellemiş içsel tikslenme durumudur. Dalgleish benliğe yöneltilmiş bir tiksinti duygusunun psikolojik rahatsızlıklarla doğrudan ilişkisinin yanı sıra, özellikle depresyon, intihar, alkol madde bağımlılığı ve kendine zarar verme ve intihar gibi ciddi durumlarda öne çıkan utanç ve suçluluk duygularının oluşumunda da öz tikslenmenin dolaylı rolünü vurgulamaktadır (Dalgleish T., 1997). Türkiye örnekleminde yapılan çalışmada yaşları 18-29 arasında değişen katılımcılarda öz tikslenme düzeyindeki artışın, benlik değeri ve olumlu duygu düzeyindeki azalma, olumsuz duygu düzeyindeki artış ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (B., Bahtiyar ve A., Yıldırım, 2019). Bu çalışmada ise suçluluk ve utanç değişkenleri ve öz tikslenme arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur.

Tikslenme ile ilgili yapılan çalışmalarda tikslenmenin benliğin kendisine odaklandığı, ağız ve vajina en güçlü tikslenme duyarlılığı gösteren vücut parçaları olduğu tespit edilmiştir (De Jong, PJ, van Overveld, M. ve ark., 2013). Bu organların cinsel davranıştaki ve bedendeki merkezi rolü ile en güçlü iğrenme tetikleyicileri arasında olduğu gerçeği göz önüne alındığında tikslenme duygusu ve cinsel doyum arasında

ilişki beklenmektedir. Bu araştırmada cinsel doyum değişkeni ve öz tikslenme değişkeni arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır. Cinsel davranışların birçok yönü iğrenme oluşumunu teşvik edebilir. Her şeyden önce, salya ve ter gibi en güçlü iğrenme uyandıran uyarlardan bazıları (Rozin & Fallon, 1987), cinsel davranışın ayrılmaz bir parçasıdır ve evrensel iğrenme uyaranları sunar. Tikslenme ve cinsellik literatürde de ilişki olarak desteklenmektedir. Bu bakımdan elde edilen bulgular alanyazıyla uyumludur. Kadın katılımcılarla yapılan bir çalışmada erotik bir video izlerken yaşanan iğrenme düzeyinin olumlu duygular, cinsel uyarılma ve kendini kaptırma ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Borg ve de Jong, 2012). İğrenme duygusu arttıkça cinsel uyarılma azalmaktadır. Aslında tikslenme duygusu kişinin beden bütünlüğünü korumak için devreye giren savunmalardan biri olmasına rağmen bu araştırma da yer alan değişken öz tikslenmenin benliğin geneline yayılmış hali işlevsizdir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sağlıklı cinsellik için biyolojik, psikolojik, sosyal etkenlerin bireyi olumlu şekilde etkilemesi önemlidir. Biyolojik olarak hastalıklar, kullanılan ilaç ve maddeler, menopoz, ergenlik gibi her dönemsel durum cinselliği etkileyebilir (CETAD, 2007). Bu araştırmada cinselliği etkileyecek ilaç kullanan ve 18-55 yaş arası olmayan kişiler örneklem dışında bırakılarak araştırma yürütülmüştür. Burada önemli nokta bedensel sağlığın cinsellik üzerindeki etkisini ön görerek gerçekleştirilmesidir.

İkinci olarak cinselliğin psikolojik boyutuna ait bazı değişkenler incelenmiştir. Psikolojik boyutu duygusal ve bilişsel olarak ikiye ayırmak gerekirse, suçluluk, utanç ve öz tikslenme duyguları duygusal boyutu, cinsel öz bilinç boyutu ise bilişsel boyutu içermektedir. 18-55 yaş arası katılımcıların suçluluk, utanç ve tikslenme gibi cinselliği yordayıcı olabilecek değişkenleri değerlendirmeye alınmış ve araştırmada literatürde rastlanan bazı sonuçlarla uyumlu veriler elde edilmiştir. Cinsel öz bilinç boyutu ise kişinin kendiliğinin farkında olma hali olarak tanımlanmakta ve bilişsel boyuta yakın durmaktadır. Cinsel öz bilincin, cinsel doyum ve suçluluk-utanç, öz tikslenme duyguları ile ilişkisi incelenmiştir. Literatürle uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. 260 kişilik ve çoğunluk 18-24 yaş aralığındaki katılımcılardan oluşan örneklemle yapılan analizler normallik varsayımına uymakla beraber kısıtlılıkta yaratmaktadır. Genç yetişkin yaş aralığında olan kişilerin bu örneklemde fazla olması cinsel deneyimin azlığına işaret ediyor ve dolayısıyla ilişki yapısını etkiliyor olabilir.

Cinselliğe sosyal açıdan yaklaşmakta önemlidir. Cinsellik aynı zamanda bir iletişim şeklidir. Bu iletişim kurma şekli belli davranışları içinde barındırır. Bu davranışların önemli bir kısmı gelişimsel süreçte çevreden öğrenilecek gerçekleşir. Bu bağlamda katılımcılara cinsel bilgi edinme kaynakları sorulmuş olup, suçluluk utanç, öz tikslenme ve öz bilinç ile arasında anlamlılık bulunamamıştır. Bazı araştırmalar kısıtlanmış cinsel değerler sonucu cinsel davranışlara tikslenme duygusunun eşlik etmesine neden olabileceğini ifade etmiştir (Van Overveld ve diğerleri, 2012).

CETAD'ın 2006 yılında yayınladığı Cinsel Yaşam ve Sorunları bilgilendirme kitapçığında 'vajinismusun muhafazakâr toplumsal yapı, geleneksel değer yargıları, ilk cinsel birleşme korkuları gibi cinsel mitler ile cinselliğin yasaklandığı, rahatça konuşulmadığı, cinselliğe yönelik olumsuz tutumların sergilendiği aile ve toplumda büyüme sonucu kaynaklandığını' belirtilmiştir (CETAD, 2006). Bu nokta elde edilen bulgu literatürle uyuşmamaktadır bu durum cinsel bilgi edinme kaynakları arasında elde edilen cevapların birbirine yakın oranlar olmamasından kaynaklanıyor olabilir.

Sosyal açıdan medeni duruma göre suçluluk-utanç, öz tikslenme, cinsel öz bilinç ve cinsel doyum için farklılaşmasına bakıldığında, sadece suçluluk ve utanç değişkeni için anlamlı fark bulunamamıştır. Bu örneklem grubunda medeni durum ile suçluluk-utanç duyguları arasında farklılaşma yoktur.

6.1.1. Değişkenlere ait sonuçlar

- Suçluluk ve utanç ölçeği ve cinsel öz bilinç ölçeği arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.
- Cinsel doyum ölçeği ve Suçluluk ve utanç ölçekleri arasında ilişki bulunamamıştır.
- Suçluluk ve utanç ölçeği ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır.
- Cinsel öz bilinç ve cinsel doyum ölçeği arasında anlamlı, negatif güçlü bir ilişki bulunmaktadır.
- Cinsel öz bilinç ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Cinsel doyum ölçeği ve öz tikslenme ölçeği arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır.
- Suçluluk ve utanç ölçeğinin alt boyutları olan suçluluk alt boyutu ve utanç alt boyutu arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Utanç alt boyutu ve cinsel öz bilinç ölçeğinin alt boyutu olan öz odaklanma alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.
- Utanç alt boyutu ve cinsel utanç alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

- Utanç alt boyutu ile ben merkezli alt boyut arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır.
- Utanç alt boyutu ve partner odaklı cinsellik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Suçluluk alt boyutu ve cinsel utanç alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Suçluluk alt boyutu ile ben merkezli alt boyutu arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır.
- Suçluluk boyutu ile partner cinsel aktivite alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı ve pozitif ilişkiye rastlanmıştır.
- Cinsel öz odaklanma ve cinsel utanç arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.
- Cinsel öz odaklanma ve ben merkezli alt boyutu arasındaki ilişkiye baktığımızda anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur.
- Cinsel öz odaklanma ve partner cinsel aktivite alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Cinsel utanç ve ben merkezci alt boyut arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.
- Cinsel utanç ve partner cinsel aktivite alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.
- Ben merkezli alt boyutu ve partner cinsel aktivite arasında ki ilişki incelendiğinde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.
- Suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk ve utanç alt boyutlarının kendi aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğu, cinsel öz bilinç ölçeğinin öz odaklanma ve cinsel utanma alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, cinsel doyum ölçeği alt boyutları olan ben merkezli alt boyut ve partner cinsel aktivite alt boyutları arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

- Suçluluk ve utanç duyguları cinsel doyumu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Cinsel öz bilinç ölçeği cinsel doyumu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır
- Öz tikslenme ölçeği cinsel doyumu anlamlı ve negatif şekilde yordamaktadır.

6.1.2. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar

- Cinsiyet değişkenine göre suçluluk ve utanç duyguları için anlamlı farklılıklar vardır.
- Cinsiyet değişkenine göre cinsel öz bilinç için farklılıklar vardır.
- Cinsiyet değişkenine göre cinsel doyum için anlamlı farklılıklar yoktur.
- Cinsiyet değişkenine göre öz tikslenme için anlamlı farklılıklar vardır.
- Medeni durum ile suçluluk- utanç duyguları arasında farklılaşma yoktur.
- Medeni durum ile cinsel doyum arasında anlamlı farklılaşma vardır.
- Medeni durum ile cinsel öz bilinç arasında anlamlı farklılaşma vardır.
- Medeni durum ile öz tikslenme arasında anlamlı farklılaşma vardır.
- Cinsel bilgi edinme kaynakları ile suçluluk utanç, öz tikslenme ve öz bilinç ile arasında anlamlılık bulunamamıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma 260 katılımcı ile kısıtlı bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olup öz bildirim ölçeklerinden faydalanılmıştır. Araştırma 290 kişilik örnekleme ulaşılmış fakat dışlama kriterleri ve mantıklı olmayan cevaplar nedeniyle 30 kişi örneklemden çıkarılmıştır. Sınırlı bir örnekleme sahiptir. Bu durum cinsiyet, yaş, medeni durum, cinsel bilgi edinme kaynakları değişkenlerin temsilinin eşit oranda dağılımını engellemiştir.

- Araştırmaya katılım için 18-55 yaş kriteri ve cinsel deneyim kriteri aranmış olup, cinsel işlevi etkilenen ilaç kullanan veya psikiyatrik tanısı olan kişiler örnekleme dışında bırakılmıştır. Gelecek araştırmalarda daha geniş bir örnekleme karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

- Araştırma kapsamında partner sayısı, ilk cinsel deneyim yaşı, çocuk sayısı vb. Demografik değişkenlere yer verilmemiş olup gelecek araştırmalarda bu sosyodemografik değişkenler eklenebilir.
- Araştırma kesitsel bir araştırmadır. Boylamsal olarak araştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Anolli, L., & Pascucci, P.** (2005). Guilt And Guilt-Proneness, Shame And Shame-Proneness In Indian And Italian Young Adults. *Personality And Individual Differences*, 39(4), 763-773.
- Asch, Solomon.** 1956. "Studies Of Independence And Conformity: 1. "A Minority Of One Against A Unanimous Majority." *Psychological Monographs* 70:1-70.
- Atmaca C. & Deveci, E.** (2020). Bireylerde Beden Memnuniyeti, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Cinsel Öz-Bilinç ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Lisans Projesi, Işık Üniversitesi, Psikoloji Bölümü; Işık Üniversitesi, Psikoloji Bölümü*
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S., & Başarıkan, R.** Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ve Öz-Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 10 (1), 183-198.
- Aydın H.** Cinsellik Ve Cinsel İşlev. (Derleyenler) Köroğlu, E., Güleç, C., Psikiyatri Temel Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1998; 605-607.
- Ayseli, C.** (2019). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Kendini Bağışlama: Duygu Düzenleme Güçlüğü, Suçluluk Ve Utanç Duygularının Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bahtiyar, B. Ve Yıldırım, A.** (2019). Öz Tiksinmede-Revize Formülü: Türkçe İzleme, Geçerlilik ve Çalışma.
- Balsam, Rh** (2009). Cinsellik ve Utanç. *Amerikan Psikanaliz Derneği Dergisi*, 57(3), 723-739. Doi:10.1177/0003065109337563
- Barrett, K. C., Zahn-Waxler, C., & Cole, P. M.** (1993). Avoiders Versus Amenders: Implications For The Investigation Of Guilt And Shame During Toddlerhood? *Cognition And Emotion*, 7, 481-505.
- Barrett, Kc, Zahn-Waxler, C., & Cole, Pm** (1993). Kaçınanlara Karşı Düzeltenlere Karşı: Yürümeye Başlayan Çocukluk Döneminde Suçluluk Ve Utancın Araştırılmasına İlişkin Çıkarımlar?. *Biliş Ve Duygu* , 7 (6), 481-505.
- Baumeister, Roy, Arlene Stillwell, And Todd Heatherton** (1994), "Guilt: An Interpersonal Approach," *Psychological Bulletin*, 115 (2), 243–67.
- Bektaş, S.** (2020). Zihinsel Kirlenmenin Öz-Şefkat Ve Öz-Tiksinme İle Olan İlişkisi: Öz-Şefkate Yönelik Bir Müdahalenin Zihinsel Kirlenme Ve Öz-Tiksinme Üzerindeki Etkisinin Deneysel Bir Yöntemle İncelenmesi.
- Borg, C., & De Jong, P. J.** (2012). Feelings Of Disgust And Disgust-Induced Avoidance Weaken Following Induced Sexual Arousal In Women.

- Bozdemir, N., & Özcan, S.** (2011). Cinselliğe Ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 5(4).
- Brecher, E. M.** (1983). *Love, Sex, And Aging: A Consumers Union Report*. Boston: Little, Brown.
- Burkitt, I.** (2019). Emotions, Social Activity And Neuroscience: The Cultural-Historical Formation Of Emotion. *New Ideas In Psychology*, 54, 1-7.
- Carpenter, Lm, Nathanson, Ca Ve Kim, Yj** (2007). Fiziksel Kadınlar, Duygusal Erkekler: Orta Yaşta Cinsiyet Ve Cinsel Doyum. *Cinsel Davranış Arşivleri*, 38(1), 87-107. Doi:10.1007/S10508-007-9215-Y
- Cass, V. C.** (1990). The İmplications Of Homosexual İdentity Formation For The Kinsey Model And Scale Of Sexual Preference.
- Chapman, H. A., Kim, D. A., Susskind, J. M., & Anderson, A. K.** (2009). In Bad Taste: Evidence For The Oral Origins Of Moral Disgust. *Science*, 323(5918), 1222-1226.
- Cinsel Sağlık Ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal Ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk Projesi Bilgilendirme Dosyası 1: Cinsel Yaşam Ve Sorunları**, Cetad (2006), <https://Cetad.Org.Tr/Cetaddata/Books/21/Pdf-Dosyasini-İndirmek-İcin-Tiklayiniz.Pdf>
- Clarke, A., Simpson, J. Ve Varese, F.** (2019). Kendinden İğrenme Kavramının Klinik Faydasının Sistematik Bir İncelemesi. *Klinik Psikoloji Ve Psikoterapi*, 26 (1), 110-134.
- Cooley, Charles H.** 1922. *Human Nature And The Social Order*. New York: Scribners.
- Çali, D.** (2021). *Kadınlarda Cinsel Doyum Üzerine, Cinsel Mitlerin Ve Ruminasyonun Etkisi* (Master's Thesis, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Darwin C.** (1872). *The Expression Of The Emotions İn Man And Animals*, Ed. P. Ekman. New York: Oxford University Press, 2002.
- De Jong, Pj, Van Overveld, M. Ve Borg, C.** (2013). *Uyarılmaya Teslim Olmak Mı, İğrenme İçinde Takılıp Kalmak Mı? Cinsiyette İğrenme Temelli Mekanizmalar Ve Cinsel İşlev Bozukluğu*. *Seks Araştırmaları Dergisi*, 50(3-4), 247-262. Doi:10.1080/00224499.2012.746280
- Dennerstein L, Lehert P, Burger H, Dudley E.** (1999) Factors affecting sexual functioning of women in themid-life years, 2:254-262.
- Dickhäuser, O. Ve Reinhard, M.-A.** (2008). *Duygusal Durumların Performans Beklentilerinin Oluşumuna Etkisi*. *Biliş Ve Duygu*, 22(8), 1542–1554. Doi:10.1080/02699930801906900
- Diker, G.** (2017). *Kadın cinsel işlev bozukluğunda cinsel mitlere inanma düzeyi, cinsel bilgi ve benlik saygısı* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Edwards, J. N., & Booth, A.** (1994). Sexuality, Marriage, And Wellbeing: The Middle Years. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality Across The Life Course* (Pp. 233–259). Chicago: University Of Chicago Press

- Ege E., Akın B., Arslan Sy., Bilgili N.** (2010) Sağlıklı Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozukluğu Sıklığı Ve Risk Faktörleri. [Özet] Tubav Bilim Dergisi, 1:137-144
- Erden, M., & Akman, Y.** (2001). Gelişim Öğrenme-Öğretme, 10. *Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi.*
- Feiring, C. Ve Taska, Ls** (2005). Cinsel İstismar Sonrası Utancın Kalıcılığı: Riske Ve İyileşmeye Bir Bakış. Çocuklara Kötü Muamele, 10(4), 337-349. Doi:10.1177/1077559505276686
- Feiring, C., Taska, L. S., & Lewis. M.** (2002). Trying To Understand Why Horrible Things Happen: Attribution, Shame And Symptom Development Following Sexual Abuse. Child Maltreatment, 7, 26- 41.
- Ferguson, T. J., & Crowley, S. L.** (1997). Gender Diferences İn The Organization Of Guilt And Shame. Sex Roles, 37, 19±44
- Festinger, L.** (1957). Sosyal Karşılaştırma Teorisi. *Seçici Maruz Kalma Teorisi* , 16 .
- Fichten, Cs, Libman, E., Takefman, J., & Brender, W.** (1988). Erektile Disfonksiyonda Kendini İzleme Ve Kendine Odaklanma. *Seks Ve Evlilik Terapisi Dergisi* , 14 (2), 120-128.
- Florack, A., Scarabis, M., & Bless, H.** (2001). When Do Associations Matter? The Use Of Automatic Associations Toward Ethnic Groups İn Person Judgments. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 37(6), 518-524.
- Garcia, Jr, Reiber, C., Massey, Sg Ve Merriwether, Am** (2012). *Cinsel İlişki Kültürü: Bir İnceleme. Genel Psikolojinin Gözden Geçirilmesi*, 16(2), 161–176. Doi:10.1037/A0027911
- George, D., & Mallery, M.** (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Goldsmith, K., Cho, Ek Ve Dhar, R.** (2012). Suçluluk Hazzı Doğurduğunda: Olumsuz Bir Duygunun Olumlu Etkisi. *Pazarlama Araştırmaları Dergisi* , 49 (6), 872-881.
- Gollwitzer, P. M.** (1999). Implementation Intentions: Strong Effects Of Simple Plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Gollwitzer, P. M., & Bayer, U.** (1999). Deliberative Versus İmplemental Mindsets İn The Control Of Action. In S. Chaiken & Y. Trope (Eds.), *Dual-Process Theories İn Social Psychology* (Pp. 403–422). New York: Guilford Press.
- Gross, C. A.** (1996). Shame: The Self And Relatedness. Unpublished Doctoral Dissertation, The Fielding Institute,
- Gross, Ca Ve Hansen,** (2000). *Utanc Deneyiminin Netleştirilmesi: Bağlanma Stilinin, Cinsiyetin Ve İlgiliğe Yatırımın Rolü. Kişilik Ve Bireysel Farklılıklar*, 28(5), 897–907. Doi:10.1016/S0191-8869(99)00148-8
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A.** (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.
- Hacıömeroğlu, Ab, Keser, E., & İnözü, M.** (2018). Duyguların Farklı Yönlerinde: Tik, Öfke, Suçluluk Ve Kaygı. *Psikiyatri Dergisi* , 19 , 13-20.

- Hazan C, Shaver P.** Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52: 511-524.
- Hudaynazarova, A. , Avşaroğlu, S. , Nurkoyuncu, S. & Başarıkan, R.** (2021). Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık Ve Öz-Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 10 (1) , 183-198 . Doi: 10.33206/Mjss.812760
- İncesu, C.** (2007). Kadın Cinselliği. İstanbul: Cinsel Eğitim Tedavi Ve Araştırma Derneği Yayınları.
- Karakoyunlu Fb.** (2007) Evli Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozukluğu Görülme Sıklığı. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Keltner, D., & Lerner, J. S.** (2010). Emotion.
- Kırya Vural B. , Bayık Temel A.** Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2010; 13(1): 24-34.
- Kilborne, B.** (2002). Disappearing Persons: Shame And Appearance. Albany: Suny Press. (2005). Review Of Shame And Jealousy: The Hidden Turmoils, By Phil Mollon. *Psychoanalytic Quarterly* 74:1208–1210.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E.** (1994). Attachment Style, Gender, And Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 66(3), 502.
- Koukounas, E., & McCabe, M.** (1997). Sexual And Emotional Variables Influencing Sexual Response To Erotica. *Behaviour Research And Therapy*, 35, 221–231.
- Kring, A. M., & Werner, K. H.** (2004). Emotion Regulation And Psychopathology. *The Regulation Of Emotion*, 378-405.
- Kubany, Es Ve Watson, Sb** (2003). Suçluluk: Çok Boyutlu Bir Modelin Detaylandırılması. *Psikolojik Kayıt* , 53 (1), 51-90.
- Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., & Michaels, S.** (1994). The Social Organization Of Sexuality: Sexual Practices İn The United States. Chicago: University Of Chicago Press
- Lerner, J. S., & Keltner, D.** (2000). Beyond Valence: Toward A Model Of Emotion-Specific Influences On Judgement And Choice. *Cognition And Emotion*, 14, 473–493.
- Lerner, J. S., & Keltner, D.** (2001). Fear, Anger, And Risk. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 81, 146–159.
- Lewis, H.B.** (1971). Shame And Guilt İn Neurosis. New York: International Universities Press.
- Lewis, M., Alessandri, Sm Ve Sullivan, Mw** (1992). Çocukların Cinsiyetinin Bir Fonksiyonu Olarak Utanç Ve Gururdaki Farklılıklar Ve Görev Zorluğu. *Çocuk Gelişimi*, 63(3), 630-638. Doi:10.1111/J.1467-8624.1992.Tb01651.X

- Maglio, S. J., Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G.** (2014). Emotion And Control İn The Planning Of Goals. *Motivation And Emotion*, 38(5), 620-634.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E.** (1970). *Human Sexual İnadequacy*. Boston: Little, Brown.
- Mayers, K. S., Heller, D. K., & Heller, J. A.** (2003). Damaged Sexual Self-Esteem: A Kind Of Disability. *Sexuality And Disability*, 21(4), 269-282.
- Meston, C. M.** (2006). The Effects Of State And Trait Self-Focused Attention On Sexual Arousal İn Sexually Functional And Dysfunctional Women. *Behaviour Research And Therapy*, 44, 515–532.
- Olatunji, B. O., & Sawchuk, C. N.** (2005). Disgust: Characteristic Features, Social Manifestations, And Clinical Implications. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24, 932–962.
- Oliver, M. B., & Hyde, J. S.** (1993). Gender Differences İn Sexuality: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 114, 29–51.
- Olthof, T., Schouten, A., Kuiper, H., Stegge, H., & Jennekens-Schinkel, A.** (2000). Çocuklarda Utanç Ve Suçluluk: Farklı Durumsal Öncüller Ve Deneyimsel Bağlımlar. *İngiliz Gelişim Psikolojisi Dergisi* , 18 (1), 51-64.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L., & Simpson, J.** (2008). Self-Disgust Mediates The Relationship Between Dysfunctional Cognitions And Depressive Symptomatology. *Emotion*, 8(3), 379.
- Özden, E.** (2021). Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi İle İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tiksınme Ve Sosyal Destegın Aracı Rolünün İncelenmesi.
- Özteke, H.İ.** (2011). İlköğretim Okullarında Çalışan Danışmanların Sosyal Karşılaştırma Ve Öz-Bilinç İle Ticaret Danışmanları Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya* .
- Penhollow, T., Young, M., & Bailey, W.** (2007). Relationship Between Religiosity And “Hooking Up” Behavior. *American Journal Of Health Education*, 38(6), 338-345.
- Powell, P. A., Overton, P. G. Ve Simpson, J.** (2014). The Revolting Self: An Interpretative Phenomenological Analysis Of The Experience Of Self-Disgust İn Females With Depressive Symptoms. *Journal Of Clinical Psychology*, 70(6), 562- 578.
- Powell, P. A., Simpson, J. Ve Overton, P. G.** (2015b). Self-Affirming Trait Kindness Regulates Disgust Toward One's Physical Appearance. *Body Image*, 12, 98-107.
- Power Mj, Dalglish T.**(1997) *Cognition And Emotion: From Order To Disorder*. Hove, United Kingdom, Psychology Press,
- Purnine, D. M., & Carey, M. P.** (1998). Age And Gender Differences İn Sexual Behavior Preferences: A Follow-Up Report. *Journal Of Sex And Marital Therapy*, 24, 93–102.
- Rachman, S.** (1994). Pollution Of The Mind. *Behaviour Research And Therapy*, 32, 311–314.

- Rachman, S.** (2004). Fear Of Contamination. *Behaviour Research And Therapy*, 42, 1227–1255.
- Rosensohn, W. L.** (1963). A Logical Method For Making A Classification Of Emotions, Using Wilhelm Wundt's Theory Of Emotion Formation. *The Journal Of Psychology*, 55(1), 175–182. Doi:10.1080/00223980.1963.9916610
- Rozin, P. Ve Fallon, A. E.** (1987). A Perspective On Disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23-41.
- Rozin, P., Haidt, J., & Mccauley, C. R.** (2008). Disgust.
- Rozin, P., Haidt, J., Mccauley, C., Dunlop, L. Ve Ashmore, M.** (1999). Individual Differences İn Disgust Sensitivity: Comparisons And Evaluations Of Paper-And-Pencil Versus Behavioral Measures. *Journal Of Research İn Personality*, 33(3), 330-351.
- Rozin, P., Millman, L. Ve Nemeroff, C.** (1986). Operation Of The Laws Of Sympathetic Magic İn Disgust And Other Domains. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(4), 703-712.
- Sanchez, D.T., & Kiefer, A.K.,** (2007). Body Concerns In And Out Of The Bedroom: Implications For Sexual Pleasure And Problems. *Arch Sex Behav*, 36: 808-820
- Sánchez-Fuentes, M.M., Santos-Iglesias, P, & Sierra J.C.** (2014). A Systematic Review Of Sexual Satisfaction. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, 14(1), 67-75.
- Scheff, Tj** (1988). Utanç Ve Uygunluk: Saygı-Duygu Sistemi. *American Sociological Review*, 53(3), 395. Doi:10.2307/2095647
- Schick, Vr, Calabrese, Sk, Rima, Bn Ve Zucker, An** (2010). Genital Görünümünden Memnuniyetsizlik: Kadınların Genital İmajına Etkileri Benlik Bilinci, Cinsel Saygı, Cinsel Doyum Ve Cinsel Risk. *Kadınların Psikolojisi Quarterly*, 34(3), 394-404. Doi:10.1111/J.1471-6402.2010.01584.X
- Scott, V. C, Sandberg, J. G., Harper, J. M., & Miller, R. B.** (2012). The İmpact Of Depressive Symptoms And Health On Sexual Satisfaction For Older Couples: Implications For Clinicians. *Contemporary Family Therapy*, 34(3), 376-390.
- Sheikh, Sana And Ronnie Janoff-Bulman** (2010), "The 'Shoulds' And 'Should Nots' Of Moral Emotions: A Self-Regulatory Perspective On Shame And Guilt," *Personality And Social Psychology Bulletin*, 36 (2), 213–24
- Silfver, M.** (2007). Gender Differences İn Value Priorities, Guilt, And Shame Among Finnish And Peruvian Adolescents. *Sex Roles*, 56(9), 601-609.
- Söylemez, S., Koyuncu, M. Ve Amado, S.** (2018). Utanç Ve Suçluluk Duygularının Bilişsel Psikoloji Kapsamında Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları-Studies İn Psychology*, 38(2): 259-288. <https://doi.org/10.26650/Sp2018-0021>
- Starr, B. D., & Weiner, M. B.** (1981). *The Starr–Weiner Report On Sex And Sexuality İn The Mature Years*. New York: Mcgraw-Hill.

- Stevenson, Rj, Case, Tı Ve Oaten, Mj** (2011). Kendinden Bildirilen Cinsel Uyarılmanın, Cinsiyetle İlgili Ve Cinsiyetle İlgili Olmayan İğrenme İpuçlarına Verilen Tepkiler Üzerindeki Etkisi. *Cinsel Davranış Arşivleri* , 40 (1), 79-85.
- Stuewig, J. Ve Mccloskey, L. A.** (2005). The Relation Of Child Maltreatment To Shame And Guilt Among Adolescents: Psychological Routes To Depression And Delinquency. *Child Maltreatment*, 10, 324–336.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Heigel, C., Hartly, L. Ve Mccloskey, L.** (2010). Shaming, Blaming, And Maiming: Functional Links Among The Moral Emotions, Externalization Of Blame, And Aggression. *Journal Of Research İn Personality*, 44, 91–102.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Kendall, S., Folk, J. B., Meyer, C. R., & Dearing, R. L.** (2015). Children’s Proneness To Shame And Guilt Predict Risky And İllegal Behaviors İn Young Adulthood. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(2), 217-227.
- Tangney, J. P.** (1995b). Shame And Guilt İn İnterpersonal Relationships. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology Of Shame, Guilt, Embarrassment, And Pride* (Pp. 114–139). New York, Ny: Guilford Press.
- Tangney, J. P.** (2003). Self-Relevant Emotions. In J. P. Tangney & M. R. Leary (Eds.), *Handbook Of Self And İdentity* (Pp. 384–400). New York, Ny: Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L.** (2002). *Shame And Guilt*. New York: Guilford. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.N388>.
- Tangney, J. P., Burggraf, S. A., & Wagner, P. E.** (1995). Shameproneness, Guilt-Proneness, And Psychological Symptoms. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology Of Shame, Guilt, Embarrassment, And Pride* (Pp. 343–367). New York, Ny: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L., Wagner, P. E., & Gramzow, R.** (2000). The Test Of Self-Conscious Affect-3 (Tosca-3). Fairfax, Va: George Mason University.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H.** (1996). Are Shame, Guilt And Embarrassment Distinct Emotions? *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70, 1256–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L.** (2011). Shame, Guilt, And Remorse: Implications For Offender Populations. *The Journal Of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22, 706–723. <https://doi.org/10.1080/14789949.2011.617541>.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J.** (2007). Moral Emotions And Moral Behavior. *Annual Review Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.Psych.56.091103.070145>.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R.** (1989). *The Test Of Selfconscious Affect (Tosca)*. Fairfax: George Mason University.

- Tangney, J. P., Youman, K., & Stuewig, J.** (2009). Proneness To Shame And Proneness To Guilt. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook Of Individual Differences In Social Behavior* (Pp. 192–209). New York, Ny: Guilford Press.
- Taylor, G.** (1996). Guilt And Remorse. In R. Harre' & W. G. Parrott (Eds.), *The Emotions: Social, Cultural And Biological Dimensions* (Pp. 57–73). Thousand Oaks, Ca: Sage Publication. <https://doi.org/10.4135/9781446221952.N5>.
- Taylor, J.F., Rosen, R.C., & Leiblum, S.R.** (1994). Self-Report Assessment Of Female Sexual Function: Psychometric Evaluation Of Brief Index Of Sexual Function For Women (Bisf-W). *Archives Of Sexual Behavior*, 24(6), 627-643.
- Tepper, M. S.** (1999). Letting Go Of Restrictive Notions Of Manhood: Male Sexuality, Disability And Chronic İllness. *Sexuality And Disability*, 17(1), 37-52.
- Tunç S.** (2005) Gebelik Ve Cinsel Doyum. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinler Arası Sosyal Psikiyatri Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Türegün C. A.,**(2017), Yetişkinlerde Cinsel Doyum İle Suçluluk Ve Utanç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi
- Van Lankveld, J. J. D. M., Geijen, W. E. H., & Sykora, H.** (2007). *The Sexual Self-Consciousness Scale: Psychometric Properties. Archives Of Sexual Behavior*, 37(6), 925–933. [Doi:10.1007/S10508-007-9253-5](https://doi.org/10.1007/S10508-007-9253-5)
- Van Lankveld, J. J., Geijen, W. E., & Sykora, H.** (2008). The Sexual Self-Consciousness Scale: Psychometric Properties. *Archives Of Sexual Behavior*,
- Van Lankveld, J. J., Van Den Hout, M. A., & Schouten, E. G.** (2004). The Effects Of Self-Focused Attention, Performance Demand, And Dispositional Sexual Self-Consciousness On Sexual Arousal Of Sexually Functional And Dysfunctional Men. *Behaviour Research And Therapy*, 42(8), 915-935.
- Van Lankveld, J.J.M., Geijen, W.E.H. & Sykora, H.** The Sexual Self-Consciousness Scale: Psychometric Properties. *Arch Sex Behav* 37, 925-933 (2008). <https://doi.org/10.1007/S10508-007-9253-5>
- Van Overveld, M., De Jong, P. J., Peters, M., Van Lankveld, J., Melles, R., & Ter Kuile, M. M.** (2012). The Sexual Disgust Questionnaire: A Psychometric Study And A First Exploration In Patients With Sexual Dysfunctions. *Journal Of Sexual Medicine*. Advance Online Publication. [Doi:10.1111=J.1743-6109.2012.02979.X](https://doi.org/10.1111=J.1743-6109.2012.02979.X)
- Waite, L. J., & Joyner, K.** (2001). Emotional And Physical Satisfaction With Sex In Married, Cohabiting, Dating Sexual Unions: Do Men And Women Differ? In E. O. Laumann & R. T. Michael (Eds.), *Sex, Love, And Health In America: Private Choices And Public Policies* (Pp. 239–269). Chicago: University Of Chicago Press.

- Weiss, Rl Ve Heyman, Re** (1997). Çiftler Arasındaki Etkileşimlere İlişkin Klinik Araştırmalara Genel Bir Bakış.
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C.** (2006). Frequent Social Comparisons And Destructive Emotions And Behaviors: The Dark Side Of Social Comparisons. *Journal Of Adult Development*, 13(1), 36-44.
- Woien, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A., & Nagoshi, C. T.** (2003). Validation Of The Tosca To Measure Shame And Guilt. *Personality And Individual Diff Erences*, 35, 313-326.
- Zemack-Rugar, Yael, James Bettman, And Gavan Fitzsimons** (2007), “The Effects Of Nonconsciously Priming Emotion Concepts On Behavior,” *Journal Of Personality And Social Psychology*, 93 (6), 927–39.

EKLER

Ek-1 Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - İHA
Kart
Tarih: 01/03/2022 07:31
Sıra:
E-18048029-050.01.04-2022.137548.32


Sayı : E-18048029-050.01.04-2022.137548.32 - 304

01/03/2022

Konu : Etik Kurul Kararı(Dr. Öğr. Üyesi Hakan
DUMAN)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 28.02.2022 tarihli 2022/3 sayılı toplantısında; "Bireylerde Suçluluk ve Utanç Duyguları, Öz-Tiksinme, Cinsel Öz- Bilinç, Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı başvurusu görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: "Bireylerde Suçluluk ve Utanç Duyguları, Öz-Tiksinme, Cinsel Öz- Bilinç, Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı başvurunun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Fazıl Kerim ATAMER
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Değeri Kodu:
3D385996-CCC2-4FAA-AC38-90CF4B5502BD
Adres: Cumhuriyet Mah. Hürriyet Sok. No:1
Telefon No: 444 5 438
Faks No: 0216 452 87 17
e-Posta: info@gedik.edu.tr
KEP Adresi: gulfiz@veritext@ta01.kep.tr

Belge Değeri Adresi: <http://www.gedik.edu.tr/uzmanlik/etik-kurulu/uzmanlik>

Ayetmiş bilgi için: Edis SARI
Fakülte Sekreter V.
Telefon No: 444 5 438



Ek-2: Gönüllü Onam Formu

Sayın gönüllü,

İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında araştırmacı Psikolog CEREN ATMACA tarafından planlanmış olan ve danışmanlığını Dr. Hakan Duman'ın üstlendiği Bireylerde Suçluluk ve utanç duyguları, Öz tikslenme, Cinsel Öz Bilinç ile Cinsel Doyum Arasındaki İlişki adlı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma Türkiye'de yaşayan 18-45 yaş arası daha önce cinsel birliktelik yaşamış ve/veya şu an yaşıyor olan katılımcılar ile gerçekleştirilecektir. Araştırmanın amacı bireylerdeki suçluluk ve utanç duyguları, öz-tikslenme, cinsel öz bilincin bireylerin cinsel doyumları ile ilişkisini incelemektir. Araştırma yaklaşık olarak 25 dk. olacak şekilde, online ortamda sürecektir. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma anında herhangi bir iletişim bilgisi alınmayacak ve araştırma yayınlandığında da yanıtların gizliliği korunacaktır.

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Yazılı veya sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım,

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Ek-3: Cinsel Bilgi Formu

Cinsel Bilgi Formu

Cinsel aktivite: Cinsel birleşme, sevişme ve kendini tatmin dahil olmak üzere tüm cinsel faaliyetler.

Cinsel ilişki: Erkek ile dişinin ya da bu rolleri üstlenmiş bireylerin cinsel organlarıyla birleşme eylemi.

Cinsel uyarılma: Sevişme, şehvet duygu ve düşüncelerin belirmesi ile uyarılma

Orgazm: Tüm vücudu saran kuvvetli ritmik kasılmalar olması. Cinsel uyarım ve zevkin en yüksek noktası, doyum.

Cinsel organ: Kadınlarda (klitoris)vajina, vajen, erkeklerde penis, testis

Mastürbasyon: Cinsel bölgelere dokunarak, hayal kurarak veya bedenin kişi tarafından uyarıcı bulunan bölgelerine dokunması/dokunulması yoluyla orgazm sağlama.

Ek-4: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: KADIN

ERKEK

DİĞER

2. Yaşınız: (sadece sayısal değer)

3. Eğitim durumunuz: İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Yüksek Lisans- Doktora

4. Herhangi ücretli bir işte çalışıyor musunuz? EVET

HAYIR

5. Medeni durumunuz: (Daha önce hiç romantik ilişkiniz olmadıysa lütfen bekar seçeneğini işaretleyiniz.) EVLİ

BEKAR (Daha önce hiç romantik romantik ilişkisi olamamış)

BEKAR- Şu an romantik ilişkisi var

BEKAR- Daha önce romantik ilişkisi olmuş

6. Tanılı bir psikiyatrik hastalığınız var mı? EVET

HAYIR

7. Tanılı bir psikiyatrik hastalığınız var ise nedir?

yoksa 'YOK' yazınız

8. Cinsel işlevinizi etkileyen bir ilaç kullanıyor musunuz? EVET

HAYIR

9. Cinsellikle ilgili bilgi edindiğiniz ilk yöntem nedir?

Diğer

Okulda verilen cinsellik eğitimi ile

Kendi araştırmalarım ile(İnternette arama, bilimsel kaynaklardan vb.)

Arkadaş çevremden birileri ile

Pornografik dergi, film vb. kaynaklar ile

Ailemden birinin anlatımı ile

10. Diğer ise yazınız:

Ek-5: Suçluk ve Utanç Ölçeği

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım sizi ne kadar rahatsız ederdi?

	1				5
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.					
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.					
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.					
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.					
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması yada kıvrılması.					
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.					
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur yada bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak.					
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.					
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.					
10. Lüks bir restoranda başkaları size bakarken çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizi fark etmek.					
11. Başkalarını aldatarak ve onların sömürerek büyük kazanç sağlamak.					

12.İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak.					
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşkırdığınızda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.					
14.Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.					
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.					
16.Akılsızca, bencilce yada gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduklarını öğrenmek.					
17.Arkadaşınızdan bir şeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapanın siz olduğunuzu hiçbir zaman anlamaması.					
18.Bir davete ya da toplantıya rahat, gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek.					
19.Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek.					
20.Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.					
21.Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.					
22.Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak.					
23.Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.					
24.Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.					

Ek-6: Cinsel Öz-Bilinç Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlarken eğer cinsel olarak daha önce aktifleşmediyseniz, aktif olsaydınız nasıl hissedebileceğinizi düşünerek yanıt veriniz. Eğer daha önce cinsel olarak hiç aktif olmadıysanız ve mastürbasyon yapıyorsanız partner ile ilişkili soruları kendi bedeniniz ile ilişkinizi düşünerek yanıt veriniz. Eğer cinsel olarak hiç aktif olmadıysanız ve hiç mastürbasyon yapmıyorsanız '0' seçeneğini işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	0
1 Cinsel durumlarda utangaçlığımın baş etmek oldukça uzun zaman alıyor.						
2 Cinsel durumlarda çabuk utanırım.						
3 Cinsel durumlarda rahatsızlık hissedirim.						
4 Diğer insanlar karşısında cinsel yönden kendimi serbest bırakmakta zorlanırım.						
5 Cinsel ilişki boyunca kendimi görürsem kendi farkındalığımın rahatsız olurum.						
6 Cinsel ilişki boyunca sürekli olarak karşı tarafın beni gözlemlediğini düşünürüm.						
7 Cinsel ilişki sırasında karşı tarafta bıraktığım izlenimin farkında olurum.						
8 Cinsel düşünce ve hislerime çok dikkat ederim.						
9 Genellikle cinsel ilişki boyunca karşımdakinin benim hakkımda ne düşündüğünü merak ederim.						
10 Cinsel içerikli davranırken endişeli olurum.						
11 Cinsel ilişki sırasında, vücudumdaki değişikliklere çok dikkat ederim.						
12 Cinsel ilişki boyunca genellikle nasıl davrandığımı hayal ederim.						

Ek-7 Öz Tiksınme Ölçeği Revize Formu

Lötfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu yanındaki rakamları kullanarak değerlendiriniz.

	Kesinlikle katlıyorum	Çoğunlukla katlıyorum	Kısmen katlıyorum	Kararsızım	Kısmen katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Kendimi itici bulurum. (T)	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendi davranışlarımdan bıktım. (T)	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazen yorgun hissederim.*	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendim olmaya katlanamam. (T)	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla bir arada olmaktan hoşlanırım.*	1	2	3	4	5	6	7
7. Pek çok yönden tiksindirici biriyim. (T)	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi çekici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. İnsanlar benden uzak durur. (T)	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda zaman geçirmekten hoşlanırım.*	1	2	3	4	5	6	7
11. Davranışlarımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sosyal bir insanım.*	1	2	3	4	5	6	7
13. Çoğu zaman bende tiksinti uyandıran şeyler yaparım. (T)	1	2	3	4	5	6	7
14. Kendi görüntüme bakmaktan kaçınırım. (T)	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendimi bazen mutlu hissederim.*	1	2	3	4	5	6	7
16. İyimser bir insanım.*	1	2	3	4	5	6	7
17. Davranışlarım diğer insanlarınki kadar düzgündür.	1	2	3	4	5	6	7
18. Kendi görüntüme bakmak beni rahatsız eder. (T)	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen üzgün hissederim.*	1	2	3	4	5	6	7
20. Görüntüşümü mide bulandırıcı bulurum. (T)	1	2	3	4	5	6	7
21. Davranışlarım insanları benden uzaklaştıracak kadar iticidir. (T)	1	2	3	4	5	6	7

Not: * Puanlamaya dahil edilmeyen dolgu maddeleri; (T) Ters kodlanan maddeler

Ek-8 Yeni Cinsel Doyum Ölçeği

Yeni Cinsel Doyum Ölçeği

Aşağıda yer alan maddeleri okurken son altı ay içindeki cinsel yaşamınızı düşününüz. Son 6 ay içindeki cinsel yaşamınızı en iyi yansıtan, memnuniyet derecenizi belirten numarayı daire içine alınız.

Ölçek Maddeleri	Hiç memnun değilim	Biraz memnunsam	Orta düzeyde memnunsam	Çok memnunsam	Son derece memnunsam
1. Cinsel uyarılma yoğunluğum	1	2	3	4	5
2. Cinsel boşalmamın (orgazm) kalitesi	1	2	3	4	5
3. Cinsel ilişki boyunca kendimi cinsel zevke teslim etme ve bırakmam	1	2	3	4	5
4. Cinsel ilişki boyunca odaklanmam/konsantrasyonum	1	2	3	4	5
5. Eşime/partnerime cinsel tepki biçimim	1	2	3	4	5
6. Vücudumun cinsel açıdan fonksiyonelliği (işlevselliği)	1	2	3	4	5
7. Cinsel ilişki sırasında duygusal serbestliğim (açılmam)	1	2	3	4	5
8. Cinsel ilişki sonrasındaki ruh halim	1	2	3	4	5
9. Cinsel boşalma (orgazm) sıklığı	1	2	3	4	5
10. Eşime/partnerime tattırdığım zevk	1	2	3	4	5
11. Cinsel ilişki sırasında aldığım ve verdiğim arasındaki denge	1	2	3	4	5
12. Cinsel ilişki boyunca eşimin/partnerimin duygusal paylaşımı (açılması)	1	2	3	4	5
13. Cinsel ilişkiyi eşimin/partnerimin başlatması	1	2	3	4	5
14. Eşimin/partnerimin cinsel boşalma (orgazm) becerisi	1	2	3	4	5
15. Eşimin/partnerimin kendisini cinsel zevk için teslim etmesi (bırakması)	1	2	3	4	5
16. Eşimin/partnerimin benim cinsel ihtiyaçlarımla ilgilenme tarzı	1	2	3	4	5
17. Eşimin/partnerimin cinsel yaratıcılığı	1	2	3	4	5
18. Eşimin/partnerimin cinsel ilişkiye hazır olması	1	2	3	4	5
19. Cinsel ilişkimin çeşitliliği	1	2	3	4	5
20. Cinsel ilişkimin sıklığı	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Ceren ATMACA

EĞİTİM DURUMU:

İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
FMV Işık Üniversitesi Psikoloji (Tam Burslu)

MESLEKİ DENEYİM& GÖNÜLLÜKLER:

- Fransız Lape Hastanesi- Sanat Terapisi Uygulayıcı-Psikolog
- Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezi- Staj
- Sanat Psikoterapileri Derneği- Stajyer
- Çift ve Aile Terapileri Derneği- Halkla İlişkiler ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Komisyonu Mita Psikoloji- Asistan Psikolog
- Lüleburgaz Devlet Hastanesi-Staj
- Lüleburgaz Toplum ve Ruh Sağlığı Merkezi-Staj
- Naisa Danışmanlık Merkezi- Klinik Uygulama Ağırlıklı Mesleğe Hazırlık Staj Programı
- Gönüllü Asistanlık- Doç.Dr. Berna Akçınar- Ebeveynlik Davranışları ve Çocukların Sosyal-Davranışsal Gelişimde İş-Aile Çatışmasının Rolü TÜBİTAK 3501-118k170
- Gönüllü asistanlık - İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dr. Klnk. Psi. Ezgi Deveci'nin Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Görülme Sıklığının Psikososyokültürel Yordayıcıları: İstanbul Örnekleme'' konulu tez Araştırması
- Gönüllü Asistanlık - Doç. Dr. Engin ARIK, Dil ve biliş projeleri

EĞİTİM & SERTİFİKALAR:

- Fransız Lape Hastanesi Sanat Terapisi Klinik Uygulama Becerileri Eğitimi - 128 Saat- Devam Ediyor
- İstanbul Gedik Üniversitesi- Cinsel Terapi Uygulayıcı Eğitimi-40 saat
- DOÇAT-ICEEFT Onaylı- Duygu Odaklı Terapi 1.Düzey-16 saat
- Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi-Doç Dr. İtir Tarı Cömert-14 saat
- Çocuklu Aileler ile Çalışma Teknikleri-Dr. Yudum Söylemez, Çift ve Aile Terapisti/Klinik Psikolog-8 saat
- SPD-Dans ve Hareket Psikoterapisine Giriş ve Tanışma Eğitimi-6 saat
- SPD-Travma ve Sahada Kullanılabilecek Sanat Terapisi Müdahaleleri-18 saat
- SPD-İstanbul Sanatla Yaşam-Sanat Psikoterapilerinin Temelleri Yaz Okulu-25 saat

- SPD-Sanat Psikoterapisine Giriş ve Tanışma Eğitimi-12 saat
- Ruh Sağlığı Derneği- Sanat Terapisi ve Hareketle Yaratıcılık Uygulayıcı Eğitimi-12 saat
- MOXO Dikkat Performans Testi- Dr. Ferda Özkanoğlu-Uygulayıcı eğitimi
- Çocuk Ergen Terapileri Derneği-Mita Psikoloji- Çocuk Gelişim Testleri