



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**EVLİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM
BOZUCU ŞEMALAR VE CİNSEL MİT
İNANIŞLARININ CİNSEL DOYUM İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hafsa Sueda ERÇAVUŞ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

İstanbul, 2024

**EVLI BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR
VE CİNSEL MİT İNANIŞLARININ CİNSEL DOYUM İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hafsa Sueda ERÇAVUŞ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Hafsa Sueda ERÇAVUŞ tarafından hazırlanmış ve 26.06.2024 tarihinde sunulmuş “EVLİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE CİNSEL MİT İNANIŞLARININ CİNSEL DOYUM İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ” başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN
Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi _____

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Kaan ÖZKAN Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi _____

Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER Psikoloji Bölümü,
Ankara Bilim Üniversitesi _____

Bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak tüm şartları sağladığımı beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Hafsa Sueda ERÇAVUŞ

İmzası

XXXXXX

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında yanımda olan, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül Güner Algan'a içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin değerli rehberliği ve destekleri, bu çalışmanın başarılı bir şekilde tamamlanmasında büyük rol oynamıştır.

Ayrıca, her zaman yanımda olan, beni motive eden ve desteklerini esirgemeyen değerli dostlarıma teşekkür etmek istiyorum. Sizin yardımınız ve desteğiniz, bu zorlu süreçte önemli birer ışık kaynağı oldu.

Sevgili aileme, yüksek lisans sürecimde bana sonsuz destek veren ve her zaman yanımda olan sizlere özel bir teşekkür etmek istiyorum. Sizin sevgi dolu desteğiniz, benim için her zaman en büyük güç kaynağı oldu. Hayatım boyunca beni hep desteklediniz ve her adımında yanımda oldunuz, iyi ki varsınız.

Son olarak, yüksek lisans sürecimde beni destekleyen ve her zaman yanımda olan sevgili eşime özel bir teşekkürü borç bilirim. Senin varlığın, bu süreci daha kolay ve anlamlı kıldı. Teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE CİNSEL MİT İNANIŞLARININ CİNSEL DOYUM İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ERÇAVUŞ, Hafsa Sueda

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Tarih: Haziran/2024

Sayfa: 94

Bu çalışmada, evli bireylerde cinsel doyum düzeyi ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 18-60 yaş aralığındaki 155 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Young Şema Ölçeği-Kısa Form, Cinsel Mitler Ölçeği ve Yeni Cinsel Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t testi, Spearman korelasyon analizi, Pearson korelasyon analizi, doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları, erken dönem uyum bozucu şema alanlarından "zedelenmiş otonomi" ve "kopukluk-reddedilmişlik" şemalarının cinsel doyum ile olumsuz yönde anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, doğrusal regresyon analizi, "aşırı tetikte olma" şema alanının cinsel doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Cinsel mitlerin cinsel doyum üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu bulunmuş ve bu bulgu, bireylerin cinsel yaşamlarını şekillendiren daha derin kişisel ve psikolojik faktörlerin cinsel mitlerden daha belirleyici olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmış, gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuş ve mevcut çalışmanın sınırlılıkları sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Cinsellik, Evli Bireyler, Uyum Bozucu Şemalar, Cinsel Doyum, Cinsel Mitler.

ABSTRACT

EXPLORING THE RELATIONSHIP BETWEEN EARLY MALADAPTIVE SCHEMAS, BELIEFS IN SEXUAL MYTHS, AND SEXUAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS

ERÇAVUŞ, Hafsa Sueda

M.Sc., Clinical Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN

Date: June/2024

Pages: 94

This study examines the relationship between sexual satisfaction and early maladaptive schema domains and sexual myths in married individuals. The sample consisted of 155 participants aged between 18 and 60. Participants completed the Personal Information Form, Young Schema Questionnaire-Short Form, Sexual Myths Scale, and New Sexual Satisfaction Scale. To test the study's hypotheses, independent samples t-test, Spearman correlation analysis, Pearson correlation analysis, linear regression, and hierarchical regression analysis were utilized. The findings indicated that the early maladaptive schema domains of "impaired autonomy" and "disconnection-rejection" were significantly negatively associated with sexual satisfaction. Additionally, linear regression analysis revealed that the "over-vigilance" schema domain significantly predicted sexual satisfaction. The effect of sexual myths on sexual satisfaction was found to be limited, suggesting that deeper personal and psychological factors play a more determining role in shaping individuals' sexual lives than sexual myths. The findings were discussed in light of the existing literature, recommendations for future research were provided, and the limitations of the current study were presented.

Keywords: Sexuality, Married Individuals, Maladaptive Schemas, Sexual Satisfaction, Sexual Myths.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
2.1 CİNSELLİK	5
2.1.1 Cinsellik Kavramı	5
2.1.2 Cinsel Yanıt Evreleri.....	7
2.1.3 Psikolojik Kuramlarda Cinsellik	8
2.1.4 Evlilik ve Cinsellik.....	11
2.1.5 Cinsel Doyum.....	11
2.2 ŞEMA KAVRAMI.....	15
2.2.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar	17
2.2.2 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri	18
2.2.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Boyutları	20
2.2.3.1 Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı.....	21
2.2.3.2 Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı	22
2.2.3.3 Zedelenmiş sınırlar şema alanı.....	23
2.2.3.4 Diğer yönelimlilik şema alanı	24
2.2.3.5 Aşırı tetikte olma ve baskılama/ ketlenme şema alanı	25
2.3 CİNSEL MİTLER	27

2.3.1 Cinsel Mitleri Etkileyen Faktörler	28
2.3.2 Cinsel Mitler ve Cinsel Doyumla ilgili Yapılan Çalışmalar	31
3. ARAŞTIRMANIN AMACI	33
3.1 ARAŞTIRMANIN SORU VE HİPOTEZLERİ	33
4. YÖNTEM	35
4.1 ARAŞTIRMA MODELİ	35
4.2 ÖRNEKLEM	35
4.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
4.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu.....	38
4.3.2 Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (YCDÖ).....	38
4.3.3 Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ).....	39
4.3.4 Young Kısa Form Şema Ölçeği (YSÖ-KF3).....	39
4.4 İŞLEM	40
4.5 VERİLERİN ANALİZİ	40
5. BULGULAR	41
5.1 TANIMLAYICI BULGULAR.....	41
5.1.1 Çalışma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri	41
5.1.1.1 Cinsiyete göre çalışma değişkenlerinden alınan puanların karşılaştırılması	43
5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR.....	44
6. TARTIŞMA.....	50
7. SONUÇ	58
REFERANSLAR	60
EK A	77

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1: Şema Alanları ve Boyutları	20
Tablo 4.1: Katılımcılara ait Demografik Bilgiler	36
Tablo 5.1: Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	42
Tablo 5.2: Katılımcıların Yaşlarının Frekans Dağılımı.....	42
Tablo 5.3: Cinsiyete Göre Değişkenlerin T-Testi Sonuçları	44
Tablo 5.4: Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	45
Tablo 5.5: Çalışma Değişkenlerine ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Bulguları	45
Tablo 5.6: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi	46
Tablo 5.7: Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi	47
Tablo 5.8: Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi	48
Tablo 5.9: Cinsel Mit ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi	48
Tablo 5.10: Cinsel Doyumun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	49

KISALTMALAR

CETAD	:	Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği
WHO	:	World Human Organization
GRISS	:	Golombok-Rust Cinsel Doyum Envanteri
GDCMÖ	:	Gebelik Döneminde Cinsel Mitler Ölçeği
YCDÖ	:	Yeni Cinsel Doyum Ölçeği
CMÖ	:	Cinsel Mitler Ölçeği
YSÖ-KF3	:	Young Kısa Form Şema Ölçeği

1. GİRİŞ

Cinsellik, insanın doğumdan itibaren sahip olduğu, yaşam boyu devam eden doğal ve sağlıklı bir süreçtir. İnsan yaşamının önemli bir parçası olan cinsellik, tarih boyunca merak edilen ama üzerine çok da konuşulmayan ve utanılan bir konudur. Cinsellik, bireyin kendi yaşamını sürdürebilmesi açısından yaşamsal bir unsur olmasa da bireyin yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biridir (Gülsün, Ak & Bozkurt, 2009). Cinsellik sadece biyolojik bir eylem değildir, aynı zamanda kişinin kimlik gelişimi, duygusal ve sosyal ilişkileri üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Fiziksel, duygusal, bilişsel, sosyal ve kültürel boyutlarıyla karmaşık bir deneyim olan cinsellik; insanın bütünlüğünü olumlu etkileyen bir sağlıklılık halidir (WHO, 2010). Cinsel sağlık, üreme sistemi ile ilgili olumlu fiziksel, psikolojik, duygusal ve sosyal koşulları içeren ve insanların sağlıklı ve tatmin edici bir cinsel yaşam sürmelerini sağlayan bir sağlık yönüdür (WHO, 2002).

Cinsel doyum, kişinin cinsel yaşamıyla ilgili yaşadığı istek, haz, geçmiş deneyimler ve gelecek beklentileri gibi öznel faktörlerden oluşan bir bütündür (Davidson, Darling & Norton, 1995). Bireyin cinsel ilişkisinin yönlerini öznel olarak değerlendirmesi ve bu değerlendirmenin ardından gelen duygusal tepki olarak tanımlanan cinsel doyum; insan cinselliğinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilir ve genellikle cinsel tepki döngüsünün son aşaması olarak değerlendirilir (Lawrance & Byers, 1992; Basson, 2001). Ayrıca, cinsel doyum cinsel hakların bir parçası olarak tanımlanmıştır ve kişilerin genel yaşam kalitesinde önemli bir etkiye sahiptir (WHO, 2010). Örneğin, daha iyi bedensel ve ruhsal sağlık hali (Scott, Sandberg, Harper & Miller, 2012), psikolojik iyi oluş (Dundon & Rellini, 2010), genel yaşam doyumu (Laumann vd., 2006) ve yaşam kalitesi (Davison, Bell, LaChina, Holden & Davis, 2009) yüksek cinsel doyumla ilişkilendirilmiştir. Cinsel doyum, ilişki memnuniyetini (Birnie-Porter & Hunt, 2015), mutluluk hissini (Blanchflower & Oswald, 2004), zihinsel sağlığı (Ganong & Larson, 2011), fiziksel sağlığı (Gupta, 2011), pozitif duygulanımın artmasını, olumsuz duygulanımın azalması ve hatta bireylerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirmesini etkilemektedir (Kashdan, Goodman, Stikksma, Milius & McKnight, 2017). Sosyodemografik değişkenleri de içeren çeşitli faktörler örneğin; yaş, cinsiyet, eğitim, özgüven, gebelik ve doğum, cinsel yönelim, cinsel rolün kabulü, kronik hastalıklar, psikolojik rahatsızlıklar, madde kullanımı, cinsel taciz öyküsü, geçmiş cinsel deneyimler de cinsel doyumla ilişkilidir (Howard, O'Neill & Travers, 2006; Rahmani,

Safavi, Jafarpoor & Merghati-Khoei, 2010; Ziherl & Masten, 2010; Lemieux & Byers, 2008). Cinsel doyum, bireylerin yaşam kalitesini ve genel refahını önemli ölçüde etkileyen bir unsurdur. Bu çalışmada, cinsel doyumu etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın diğer bir değişkeni olarak incelenen erken dönem uyum bozucu şemalar, çocukluk veya ergenlik çağında oluşan, bireylerin kendilerini ve ilişkilerini olumsuz etkileyen psikolojik yapılardır (Martin & Young, 2010). Şemalar, kişinin doğuştan gelen mizaç özellikleri ve çocukluk deneyimlerinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan, bireyin kendisini ve çevresini yorumlama biçimini etkileyen içsel inanç ve tutumlardır (Bach & Bernstein, 2019). Erken dönem uyum bozucu şemalar; anılar, duygular, bilişler ve beden duyularının bütününe kapsayan, bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisinde belirgin olan yaşam boyunca tekrar eden işlevsiz örüntü ve yapılardır (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Bu uyum bozucu şemalar çoğunlukla çocukluk çağında yeteri kadar karşılanmayan beş temel ihtiyacın (bağlanma, özerklik, duygu ve ihtiyaçları dışa vurma, doğallık ve oyun, gerçekçi sınırlar ve öz-kontrol) sonucunda oluşur (Young vd., 2003). Temel gereksinimlerin karşılanmaması sebebiyle ortaya çıkan bu uyumsuz yaşam kalıpları, yetişkinlik döneminde de benzer ihtiyaçların karşılanmasını ve tatmini engellemektedir. Bu şemalar beş şema alanı altında toplanır: kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerlerine yönelimlilik ve aşırı tetikte olma. Katı, gerçekçi olmayan ve yaşamın erken dönemlerinde kök salmış şemalar, olumsuz cinsel deneyimlerle kötüleşebilir ve bireyin kendisine yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olmasını etkileyebilir (Oliveira & Nobre, 2013). Bireyin cinsel inanç ve tutumları cinsel bilgi işleme ve davranışları üzerinde etkiye sahiptir (Rellini & Meston, 2011). Bireylerin cinsellikle ilgili düşünce, tutum ve bilgi düzeyleri ya da cinsel ilişki kurma becerileri, cinsel aktivite ve cinsel doyumu etkileyen önemli faktörlerdir (Andersen & Cyranowski, 1994; Carpenter, Andersen, Fowler & Maxwell, 2009). Erken dönem uyum bozucu şemalar cinselliğin nasıl algılandığını şekillendirerek cinsel aktivite sırasındaki duygusal durumu, dikkati ve davranışları etkiler (Oliveira & Nobre, 2013). Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar, beş şema alanı altında incelenerek cinsel doyumla ilişkisi araştırılacaktır. Araştırmanın birinci amacı, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir.

Cinselliğin toplumun içinde şekillenmesiyle birlikte cinselliğe dair farklı normlar ve değerler oluşur, genellikle mahrem bir konu olarak görülen cinsellik üzerine konuşmak, doğru bilgiler edinmek uygunsuz ve utanç verici olarak görülebilmektedir. Bu nedenle doğru bilgi kaynaklarına ulaşamadığında cinselliğe dair yanlış, eksik ve abartılmış bilgiler edinilebilir. Cinsel mitler, cinsellik hakkında yanlış veya eksik bilgi içeren inanışlardır (Kora & Kayır, 1996). Cinsel mitlere neden olan temel faktörler arasında; cinsel eğitim ve bilgi eksikliği, cinsellik hakkında aile arasında, okullarda ve toplumsal alanda açıkça konuşulup tartışılmaması, bununla birlikte bilimsel araştırma ve kaynaklardan yoksun olunması gibi unsurlar bulunmaktadır (Mosher, 1979; Kora & Kayır, 1996). Bu inançlar, genellikle bilimsel temele dayanmaz ve bireylerin cinselliğe dair tutum ve davranışlarını etkileyebilir (Nobre, Gouveia & Gomes, 2003). Cinsellik ve ilişkiler hakkındaki yanlış veya eksik bilgi içeren inanışlara koşulsuz inanmak, bu konularda gerçek dışı beklentilere ve cinsel güçlüklerle sebep olabilir (Abdolmanafi vd., 2015). Gerçekleşmesi mümkün olmayan beklentilerle birlikte oluşan cinsel işlev bozuklukları, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyerek cinsel sorunların artarak devam etmesine sebep olabilir (Özdemir&Yılmaz, 2020). Aynı zamanda cinsel mitlere inanma düzeyi cinsel doyum ile ilişkili bulunmuştur (Güneş vd., 2016). Cinsel mitlere inanma düzeyinin bireyin işlevlerinden biri olan cinselliği ile etkileşimli olması nedeniyle bu çalışmada incelenen konulardan biri olmaktadır. Cinsel mitlere inanma düzeyinin cinsel doyuma etkisinin araştırılması, bu çalışmanın ikinci amacını oluşturmaktadır.

Cinsellik romantik ilişkilerde duygusal bağı güçlendirerek, zevk ve yakınlıkla birlikte çiftlerin daha sağlıklı ilişki yaşamasını destekler. Çiftler arasında ilişkilerinden memnuniyet düzeyinde cinsel doyum önemli bir yere sahiptir (Öztürk & Arkar, 2014). Cinsellik, çoğu romantik ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır ve toplum, cinsel ilişkinin gerçekleştiği ana ikili ilişki olarak evliliği vurgulamaktadır (Sprecher, Christopher, & Cate, 2006). Türkiye’de evlilik öncesi dönemde cinsel yaşamın çok yaygın olmaması ve düzenli olmaması nedeni ile bu çalışmada evli bireyler örneklem olarak seçilmiştir.

Sağlıklı evlilik ilişkilerinin yürütülmesi için önemli olan cinsel doyum, bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitler ile birlikte ele alınmıştır. Cinsel doyumu, bireysel veya ilişkisel özelliklerin yanı sıra sosyal unsurlar ve kültürel faktörler gibi değişkenlerden etkilenebileceği göz önüne alındığında, bu çalışmada, cinsel doyumu erken

dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitler bağlamında incelenmesinin önemi vurgulanmıştır (Bronfenbrenner, 1994). Cinsel doyumun bireysel özelliklerden etkilenmesi nedeniyle, mikrosistemde erken dönem uyum bozucu şemaların bireysel özelliklerini içerdiği; sosyal faktörler ve kültürel özelliklerden etkilenmesi nedeniyle ise cinsel mitlerin makrosistem içinde değerlendirilebileceği belirtilmiştir (Bronfenbrenner, 1994; Henderson vd., 2009). Bu çalışmada araştırılan erken dönem uyum bozucu şemalar bireysel özelliklerle oluşurken, cinsel mit inanışları daha çok kültürün ve dinin etkisi altında kalır. Cinsel doyumunu hem bireysel hem de kültürel bağlamda anlamak için bu çalışma önem kazanmaktadır.

Yukarıda açıklananlar doğrultusunda, çalışmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincisi, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki etkisini araştırmaktır. İkincisi ise, cinsel mitlere inanma düzeyinin cinsel doyuma etkisini incelemektir.

Alanyazın incelendiğinde ilişkili olduğu düşünülen kavramların araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 CİNSELLİK

Dünya Sağlık Örgütüne (2006) göre cinsellik, insan yaşamının temel bileşenlerinden biridir ve “cinsiyet, cinsiyet kimlikleri ve rolleri, cinsel yönelimi, erotizmi, hazzı, yakınlığı ve üremeyi” içerir. Cinsellik düşünce, hayal gücü, arzu, inançlar, tutumlar, değerler, davranışlar, uygulamalar ile bütünleşir ve ilişkilerde deneyimlenir, dışa vurulur. Cinsellik; biyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik, politik, kültürel bir çok boyutu barındıran bütün ve temel bir içgüddür (Bozdemir & Özcan, 2011).

Cinsellik, insan yaşamında soyun devamlılığı açısından üreme işleviyle büyük yer kaplar, bununla birlikte cinsellik insanlar için sadece üremeyi ifade etmez; insanların cinsel arzu, cazibe, romantizm, cinsel ilişki ve cinsel zevk gibi deneyimlerini içerir (İncesu, 2004). Cinsel arzu ve ilgi, bireyin cinsel uyarılara karşı duyduğu istek ve ilgiyi ifade ederken, romantik ve cinsel ilişkiler, bireyler arasında duygusal ve fiziksel bağların kurulduğu özel ilişkilerdir. Cinsel arzu, bireyin cinsel uyarılma ve haz duyma isteğini ifade eder ve cinsel arzu; cinsel düşünceler, fanteziler ve cinsel istekleri içeren içsel deneyimlerdir (Carvalho & Nobre, 2010). Cinsel davranışlar, bireyin cinsel dürtülerini tatmin etmek için gerçekleştirdiği eylemlerdir. Bu davranışlar, cinsel ilişki, mastürbasyon, flört etme, romantik ilişkiler kurma ve cinsel aktivitelere katılma gibi çeşitli şekillerde gerçekleşebilir.

2.1.1 Cinsellik Kavramı

Beslenme ve uyku gibi, cinsellik de temel içgüdüler arasında yer alır ve tüm canlıların hayatında büyük bir yer kaplar (Balon, 2008). Bireyin kimliğinin önemli bir parçası olan cinsellik yaşamın ilk anlarından başlayarak hayat boyunca devam eden bir süreçtir (Bilgin & Kömürcü, 2016). Değerler, inanışlar, duygular ve kişilik yapısı, bireyin cinselliği yaşama şekline yansır, bununla birlikte fiziksel görünüm ve içinde yaşadığı toplum da bireyin cinsel tercihlerini ve davranışlarını etkiler (Rosenthal, 2013). Cinsellik sadece fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik ve sosyal bir deneyimdir (CETAD, 2008; Gülsün vd., 2009).

Biyolojik açıdan incelendiğinde cinsellik temel bir içgüdü olarak görülür. Cinsellik endokrin sistemin, merkezi sinir sisteminin, duyu organlarının ve cinsel organların etkileşimiyle tüm bedenin katıldığı karmaşık bir süreçtir (Denman, 2004). Bu sebeple hastalıklar, kullanılan ilaçlar, gebelik, menopoz ve ergenlik gibi faktörler cinselliği etkileyebilir. Hormonların ve tüm vücudun birlikte çalıştığı bu süreçte beden sağlığı önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı bir beden cinsel yaşam için önemli bir yer kaplar (Bozdemir&Özcan, 2011).

Sağlıklı bir beden sağlıklı bir cinsel yaşantı için temel bir yapıyı temsil etse de insan cinselliği, psikolojik süreçlerin belirleyici bir etkiye sahip olduğu karmaşık bir yapıdadır (Bolin & Whelehan, 2009). Cinsellikle ilgili kiminle, nasıl, hangi koşullarda ilişki yaşandığı, nasıl uyarılmaktan hoşlanıldığı, doyuma ulaşma süreçleri, cinsel davranışlar ve tutumlar gibi birçok faktör, bireyin psikolojik yapısı, kişilik özellikleri ve geçmiş yaşam deneyimlerinden etkilenir (CETAD, 2009). Cinselliğin psikolojik boyutu, bireyin tutumları, inançları, eşlik eden duyguları ve bilişsel şemalarından oluşur; cinsel davranışlarını ve deneyimlerini etkiler (Bolin & Whelehan, 2009; Bozdemir&Özcan, 2011; Rosenthal, 2013).

İnsan aynı zamanda içinde yaşadığı toplumdan bağımsız olarak düşünülemez. Bireyin cinsel tutumları ve davranışları, büyüdüğü ortam ve yaşadığı çevresel koşullar tarafından büyük ölçüde etkilenir. (Greenberg, Bruess & Oswalt, 2016). Aile, çevresel etkiler, kültürel dinamikler ve toplumsal yapı, gelenekler, dini inanışlar ve ahlaki değerler, cinsellik hakkındaki düşünceleri, inançları ve davranışları şekillendirir (Denman, 2004). Sosyokültürel faktörler, cinsel işlev bozukluklarının gelişiminde de önemli bir rol oynayabilir. Örneğin, vajinismus, geleneksel toplumsal yapı, bekaret ve namus gibi yargılar, acı, kanama ve ilk geceye yönelik yanılgılar gibi cinsel mitlerin yanı sıra, cinselliğin tabu olduğu, açıkça ifade edilmediği ve cinsellikle ilgili olumsuz bakışların hakim olduğu ortamlarda büyüme, benzeri sosyokültürel faktörlerle etkilenmektedir (CETAD, 2009).

Belirtilen bu üç temel perspektif, bireyin sağlıklı ve memnun edici bir cinsel yaşama sahip olmasında büyük öneme sahiptir. Bunun yanı sıra, bu üç temel faktör, birey cinsel bir problemle karşılaştığında uygulanan tedavi yöntemlerinde göz önünde bulundurulmalıdır. Çağdaş tedavi yaklaşımları, bireyleri sosyal, fiziksel ve psikolojik yapılarıyla bütünsel olarak değerlendirir. Cinselliği hem biyolojik, hem psikolojik hem de sosyokültürel yönleriyle ele almak, cinselliği anlamak ve tedavi metotları geliştirebilmek için önemlidir.

Cinsellikle ilgili ilk akademik alışmalar, Kinsey ve diğerk araştırmacılar tarafından gerçekleştirildi. Kinsey, 1948 ve 1953 yıllarında "Erkeklerde Cinsel Davranış" ve "Kadınlarda Cinsel Davranış" başlıklı konuları araştırmıştır. Bu alışmalar, öncesinde yapılmış araştırmalardan daha geniş kapsamlı oldukları için bilim dünyasının dikkatini çekmiştir. Cinsellikle ilgili bireysel davranış ve alışkanlıkları inceleyen bu çalışma, kadın ve erkek katılımcıların cinsellikle ilişkilendirdiğı davranışları ortaya çıkararak toplumda büyük ilgi gördü. Cinsellik kavramı, bu araştırmalar sayesinde ilk defa gizlilikten çıkıp bilimsel bir inceleme konusu haline geldi. Bu çalışmaların hemen ardından, Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi, bu alana odaklanan bir çalışma başlattı. Bu alışma, cinsellikle ilgili bireylerin davranışları ve tutumlarının biyolojik ve fizyolojik yönlerini açığı çıkardı (Doğank & Kkğnc, 2009).

2.1.2 Cinsel Yanıt Evreleri

Cinsellik kavramı insan hayatında önemli bir yer kaplaması nedeniyle birçok araştırmanın konusu olmuştur. Masters ve Johnson (1966) cinselliğı laboratuvar ortamında inceleyerek "İnsanda Cinsel Davranış" adlı çalışmalarında cinsel tepkilerin dört aşamasını tanımlamışlardır: uyarılma, plato, orgazm ve zlme.

Uyarılma aşamasında cinsel uyarılma ve fiziksel tepkiler artar. Erotik duygu ve düşünceler ortaya çıkar. Vücutta kan akışı artar, kalp atışı ve solunum hızlanır. Cinsel organlarda ve vücutta uyarılma, gerilim ve yoğunluğunk artmasıyla kendini gösterir. Vajinal kayganlaşma, vajina duvarlarında genişleme, peniste ve klitoriste ereksiyon meydana gelir. Birey bu evrede hem psikolojik hem de fiziksel olarak uyarılır.

Plato aşamasında, uyarılmanın devam ettiğı ve cinsel heyecanın yükseldiğı bir dönemdir. Bu aşamada, hem kadın hem de erkekler plato seviyesine ulaşabilirler. Bu evrede haz ve cinsel gerilim artar, kişi orgazm eşiğine doğru ilerler. Bu aşama, orgazma ulaşmanın başlangıcıdır.

Orgazm aşaması, cinsel uyarılmanın doruğank ulaştığı ve fiziksel ve duygusal bir zirve yaşandığı aşamadır. Orgazm, kas kasılmaları, kalp hızının artması, nefes alma hızının hızlanması ve yoğunk haz duygularının yaşanması gibi belirtilerle karakterizedir. Kadınlarda orgazm, vajinal kasların ritmik kasılmaları ve erkeklerde ise boşalma ile birlikte gerçekleşir. Kişisel olarak pelvik bölgede hissedilir. Kadınlarda orgazm, klitoral ve vajinal bölgelerde, erkeklerde ise penis ve prostat bölgelerinde yoğunklaşır. Diğerk evrelere göre daha kısa sürer

bununla birlikte haz daha yoğun yaşanır. Kadınlarda orgazm, klitoral ve vajinal bölgelerde, erkeklerde ise penis ve prostat bölgelerinde yoğunlaşır.

Çözülme aşaması ile birlikte cinsel uyarılma yavaş yavaş azalarak vücut normale dönmeye başlar. Vücutta gevşeme gerçekleşir ve rahat bir nefes alma görülür. Erkeklerde, orgazmdan sonra sıklıkla ereksiyonun azalması ve kadınlarda vajinada değişiklikler yaşanır. Bu dönemin uzunluğu cinsiyete, orgazmın olup olmaması, orgazmın yoğunluğuna ve cinsel uyarının devam edip etmediğine bağlı olarak büyük ölçüde değişebilir. Kadınlar, bu evrede cinsel uyarımın tekrar başlamasıyla yeniden uyarılabilir ve orgazm yaşama potansiyeline sahiptirler, ancak erkekler kişisel ve yaşa bağlı olarak değişen dinlenme evresine (refrakter) girmek zorundadırlar. Dinlenme evresinin bitimine kadar erkekler cinsel uyarıya yanıt veremezler, ereksiyon veya orgazmın gerçekleşmesine olanak yoktur. Bu sebeple, erkekler tek tip cinsel yanıt döngüsüne sahipken, kadınlarda bu döngünün çok çeşitli olabileceğini belirtmek gerekir (İncesu, 2006).

Cinsel terapilerin önde gelen isimlerinden H. Singer Kaplan, Masters ve Johnson'ın çalışmalarına klinik temellerle önemli katkılarda bulunmuştur. Kaplan (1974), cinsel yanıt evrelerini yeniden sınıflandırarak buna ek olarak cinsel isteği de dahil etmiştir. Kaplan'ın yaklaşımında cinsel yanıt, tek ve ayrılmaz bir bütün yerine, birbirinden göreceli olarak bağımsız iki farklı bileşenden oluşur. Bunlardan birincisi, Erkeklerde ereksiyonu ve kadınlarda vajinal lubrikasyonu ve genital bölgeye kan akışını artıran vazokonjesyon tepkisini; ikincisi ise, her iki cinsiyette refleks klonik kas kasılmalarını içerir ve orgazma yol açar. Bu nedenle, ilk bölüm uyarılma ve plato evrelerini, ikinci bölüm ise orgazm evresini içerir (İncesu, 2004).

2.1.3 Psikolojik Kuramlarda Cinsellik

Cinsellik konusunda çalışan tüm disiplinler, cinselliği tanımlama, cinsel davranışları ve gelişimi anlama amacıyla farklı yaklaşımlara sahiptir. Bu nedenle cinsellikle ilgili birçok farklı teorinin mevcut olduğunu görülmektedir. Cinsellikle ilgili teorilerin temelini oluşturan, cinsel davranışları açıklamak için ortaya çıkan ilk teori Freud'un psikanalitik kuramıdır.

Freud, psikanalizin erken dönemlerinde, nevrozları oluşturan çocukluk çağında yaşanan ve çocuklar üzerinde etkiye sahip cinsel içerik içeren olayların rolünü keşfetmiştir. 1915'te

yayımlanan "Cinsellik Üzerine Üç Tartışma" adlı çalışması, çocukluk döneminde beslenme, idrar ve bağırsak kontrolü gibi bedensel işlevlerin, çocuklarda cinselliğin belirtilerini taşıdığını öne sürmüştür. Psikoseksüel gelişim kuramı, beş farklı evreden oluşur ve bu evrelerin tamamlanması gerektiğini öne sürer (Geçtan, 2002). Bir çocuk, beklenen sırayla tüm aşamalardan geçmezse, o çocuk "saplantılı" hale gelebilir ve ilgili vücut bölgesini yaşam boyu tatmin etme isteği doğar; örneğin, oral aşamada takılı kalan biri yetişkin olarak sürekli kalem veya tırnak ısırma eğiliminde olabilir (Oral, 2016). Organizma denge içinde olduğunda memnun olur ve tatmin edildiğinde zevk alır, bu zevki yaşam boyunca arar. Eğer bir gerilim oluşursa, tatmin edilemediğini ve bazı eksikliklerin işaret edildiğini gösterir (Yılmaz Esencan & Rathfisch, 2017). Psiko-seksüel kuramda gelişim aşamalarının temel odak noktası, libidinal enerjinin biriktiği beden bölgeleridir ve bu aşamalar, “oral, anal, fallik, latent ve genital” olmak üzere beş evreden oluşmaktadır (Sağlık, 2021). Freud, cinselliği ve cinsel doyumu insan hayatının temel bir unsuru olarak görmüş ve insanların mümkün olan en yüksek düzeyde cinsel doyum elde etmeleri gerektiğini, mümkün olduğunca da az acı yaşamaları gerektiğini vurgulamıştır. Ona göre, cinsellik doğal bir davranıştır ve cinsel zevkin üreme dürtüsünden önce geldiğini vurgulamıştır. Ayrıca cinsel içgüdüdeki ciddi yasaklara ve kısıtlamalara karşı uyarılarda bulunmuştur. Özellikle, çocukluk dönemine ait cinsel deneyimlerin yetişkinlik dönemine etkilerinin son derece güçlü olduğuna dair en önemli önerilerden birini yapmıştır (Esencan & Beji, 2015).

Freud'un cinsellikle ilgili çarpıcı yaklaşımı uzun bir süre etkisini sürdürdü, ancak 1960 ve sonrasında itibaren sosyal, davranışsal ve bilişsel öğrenme teorilerine yerini bıraktı. Sosyal öğrenme kuramına göre bazı davranış eğilimlerinin başkalarının etkinliklerini gözlemleyerek kazanıldığı yönündedir (Hogben & Byrne, 1998). Eğer başkalarının belirli davranışlarda bulunmaları karşılığında ödüllendirildiğini görülürse, genellikle onları taklit etmeye eğilimi gösterilir; eğer başkalarının belirli davranışlarda bulunmalarının sonucunda olumsuz sonuçlar yaşadıklarını görürülmesi durumunda bu davranışlardan kaçınılır (Bandura, 1977). Sosyal öğrenme teorilerinde, cinsiyete dayalı kimlik gelişimi, çocukluk döneminde seçici pekiştirmenin ve taklit etmenin önemli olduğu bir süreç olarak kabul edilir. Bu teoriye göre, çocuklar aynı cinsiyetten ebeveynlerinin davranışlarını model alır ve ödüllendirilir; ya da cinsiyetlerine uygun davranış sergilemediklerinde cezalandırılır. Toplumda da, bu taklit etme davranışları sistematik ödüller ve cezalarla güçlendirilir (Hogben & Byrne, 1998).

Davranışçı öğrenme teorilerine göre, cinsel davranışlar diğer davranışlar gibi öğrenilir. Cinsel istek bozuklukları, bireyin cinsel bir duruma karşı geliştirdiği koşullu anksiyete tepkisiyle açıklanabilir (Fisher, 1986). Örnek verilirse, mastürbasyon esnasında annesi tarafından yakalanan ve annesinin iğrenme veya öfke tepkisi verdiği bir erkek çocuk, cinsel uyarılmayı tetikleyen uyaran ile utanç veya anksiyete arasında bir ilişki geliştirebilir. Bu anksiyete, cinsel ilişki sırasında ereksiyonu sürdürme yeteneğini olumsuz etkileyebilir (Esencan&Beji, 2015).

Bilişsel ve duygusal değişkenler cinsellik üzerinde bir etkiye sahiptir (Andersen vd., 1999). Bilişsel kurama göre algılar gerçekliğe dönüşür; cinsellik hakkında düşünme şekli cinsel olarak nasıl davranıldığını etkiler. Cinsel inançlar, cinselliği etkileyen bilişsel yapıları aktive eder, yani bir durumun yorumlanmasını ve atfedilen anlamı yönlendiren temel inançları etkiler. Cinsellikle ilgili negatif düşünceler duygusal tepkileri üretmek erotik uyarılara odaklanmayı azaltır, cinsel yanıt ve isteği bozar (Nobre, 2009). Nobre (2009) yaptığı çalışmada cinsel olarak muhafazakar inançları (örneğin, "kadınlar için mastürbasyon uygun bir aktivite değildir"), istismar düşüncelerini (örneğin, "[partnerim] beni istismar ediyor"), başarısızlık veya kopma düşüncelerini (örneğin, "partnerimi tatmin edemiyorum"), erotik düşüncelerin eksikliği, suçluluk ve öfkeyi kadınların cinsel isteğinin bilişsel-duygusal yordayıcıları olarak inceledi. Muhafazakar inançlara sahip olma, başarısızlık veya ayrılık endişeleri ve erotik düşüncelerin azlığı, kadınların cinsel istek düzeylerini belirgin ölçüde etkileyen faktörler olarak bulundu. Erkekler ile yapılan diğer bir çalışmada da bilişsel faktörlerin cinsellik üzerinde etkili olduğuna güçlü destekler bulunmuştur. Portekizli erkeklerle yapılan araştırmada, tıbbi faktörler, psikolojik uyum, ilişki uyumu ve bilişsel-duygusal faktörleri cinsel isteğin yordayıcıları olarak karşılaştırmıştır (Carvalho & Nobre, 2011). Özellikle cinsel aktivite sırasında erotik düşüncelerin eksikliği, erkeklerin cinsel isteğinin en güçlü yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, cinselliğin ve bilişsel-duygusal değişkenler arasındaki kritik bağlantıyı vurgulamaktadır. Bilgi, inançlar, tutumlar davranış üzerindeki etkisi aracılığıyla cinsel doyumla ilişkili bulunmuştur (Ogallar-Blanco, 2017).

Birçok cinsel inanç, cinsel işlev bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (Nobre vd., 2003). Örneğin, cinsel yeterlilik konusunda katı inançlara sahip bir erkek, "Gerçek bir erkek her zaman cinsel olarak hazır olmalı ve her kadını tatmin edebilmelidir" şeklinde düşünebilir

(Nobre vd., 2003). Bu inançlar cinsel ilişkiler sırasında karşılanmadığında, bu tutum kendi benlik şemasına kodlanabilir (örneğin, “Her zaman cinsel olarak partnerimi tatmin edemiyorum, bu nedenle bir erkek değilim”). Bu düşük cinsel yetenek şeması aktive edildiğinde, cinsel yetersizlik duyguları ve düşünceleri hakim olur ve dikkati dağıtır.

2.1.4 Evlilik ve Cinsellik

Birçok kültürde cinsellikle ilişkilendirilen kavramlardan biri evliliğdir. Evlilik, iki kişinin resmi olarak bir araya gelerek yasal bir bağ kurduğu ve genellikle romantik, cinsel ve/veya dayanışma temelinde bir ilişkiyi sürdürdüğü bir sosyal kurumdur. Çok sayıda evli birey, yaşlarına bakılmaksızın, evliliklerinde cinsel ilişkiyi beklemekte ve istemektedir (Youn, 2009); cinsellik sadece soyun devamlılığını değil eşler arasında bütünlüğü sağlar ve ilişkiden doyum alınmasını destekler (Ivy & Memphis, 2007). Bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları temel doyum kurulan yakın ilişkilerle ilgili olduğundan cinsel doyum evlilik doyumunda etkileyen temel bileşenlerden biridir; evliliklerinde cinsel doyumsuzluk yaşayan çiftlerde cinsel doyum yaşamayan çiftlere göre boşanma eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür (Hurlbert & Rabehl, 1993). Evli çiftlerin çatışmalarının azalmasında, çiftler arasında ilişkide samimiyetin artmasında ve olumlu duyguların paylaşımında cinselliğin etkili olması nedeniyle evlilik ilişkisinde cinsel yaşamın önemli bir yeri vardır (McCarthy, 1997).

2.1.5 Cinsel Doyum

Cinsellik sadece biyolojik yönüyle çoğalmayı ifade etmez insanlar için zevk alma ve orgazm gibi öğeleri de içerir (İncesu, 2004). Cinsel doyum, genellikle "bir bireyin ilişkisinin cinsel yönünden ne derece memnun olduğu veya mutlu olduğu" (Sprecher & Cate, 2004, s. 236) ve "kişinin cinsel ilişkisiyle ilişkili olumlu ve olumsuz boyutların öznel değerlendirmesinden kaynaklanan duygusal bir tepki" (Lawrance & Byers, 1995, s. 268) olarak olumlu duygulanımlar açısından tanımlanmıştır. DeLamater (1991) ise cinsel doyumunu bireyin cinsel aktivitesinin beklentilerini karşılama derecesi olarak daha doğrudan cinsel alandaki bireysel beklentiler açısından tanımladı. Davidson ve arkadaşlarına (1995) göre cinsel doyum bireyin önceki cinsel deneyimleri, mevcut beklentileri, ve gelecek arzularıyla yakından bağlantılı olan oldukça kişisel bir durumdur. Cinsel doyumun partnerin özellikleri ve davranışları, duygular, cinsel davranışlar ve geçmiş faktörleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir.

İncesu (2006) mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşam için önemli olan faktörlerden bahsetmiştir. Birey, öncelikle kendini tanımalı ve kendisine sevgi, saygı ve güven duymalıdır; birey kendi bedenini tanıyarak, zevk aldığı noktaları keşfedip bu bilgiyi partneriyle paylaşarak, daha tatmin edici bir cinsel ilişki yaşanmasına olanak sağlar. Karşılıklı saygı, sevgi, etkili iletişim ve paylaşım ise mutlu ve tatmin edici bir cinsel ilişkinin temel koşullarıdır. Çiftler, cinsellikle ilgili yanlış inançları ve toplumsal normları birlikte aşmalı, sevdikleri ve istedikleri cinsel davranışları açıkça konuşmalı ve paylaşmalıdır. Paylaşım ve kendini ifade etme, çiftin en uygun cinsel davranışı keşfetmesine yardımcı olarak doyumlu bir cinsel hayatı destekler (WHO, 1975).

Yapılan araştırmalar, cinsel doyumun çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir. Cinsel doyumun cinsel iletişimle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Masters & Johnson, 1970; Sandra Byers, 2011). Ayrıca, Rubin ve Campbell (2012) tarafından yapılan çalışmada duygusal yakınlığın da cinsel doyum üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Heiman ve arkadaşları (2011) ise cinsel olmayan fiziksel yakınlığın cinsel doyumla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanı sıra, “cinsel sıklık” (Baumeister, Catanese & Vohs, 2001; McNulty & Fisher, 2008) ve “cinsel işlevsellik” (Frank, Anderson & Rubinstein, 1979; Heiman vd., 2011) de cinsel doyumun değişkenleri olarak kabul edilmektedir.

Cinsel doyum, fizyolojik tepkiler, tutumlar, kişilerarası dinamikler ve sosyalizasyonu içeren çok yönlü bir deneyimi kapsar (Carpenter, Nathanson & Kim, 2009). Cinsel doyumun kavramlaştırılmasını tanımlarken birbiriyle ilişkili iki temel boyut belirlenmiştir: ego-merkezli ve partner/etkinlik-odaklı (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010). Ego-merkezli cinsel doyum, kişisel erotik deneyimler ve duyumlarla ilişkilidir. Partner ve cinsel aktivite odaklılık, cinsel aktivitenin kapsamı ve sıklığı da dahil olmak üzere bir partnerin cinsel davranışından elde edilen cinsel doyumunu tanımlar (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010).

Cinsel doyum ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda; yaş ve cinsiyet, cinsel doyum ile ilişkili bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda cinsel doyumun yaşla birlikte azaldığı bulunmuştur (Call, Sprecher & Schwartz, 1995; Pedersen & Blekesaune, 2003; Laumann vd., 2006; Træen & Schaller, 2010; Chao vd., 2011). Yaş artışıyla ilişkilendirilen düşük cinsel doyum düzeylerinin, sağlık kalitesindeki yaşa bağlı düşüşlerden kaynaklandığı da düşünülmektedir (Heiman, 2001; Laumann vd., 2006). Cinsiyet ve cinsel

doyumun araştırıldığı çalışmalarda, Laumann ve arkadaşları (2006), farklı toplumsal ve kültürel bağlamlarda, erkeklerin kadınlara kıyasla genel olarak daha yüksek cinsel doyum seviyeleri bildirdiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Petersen ve Hyde (2010), cinsellikte cinsiyet farklarını araştıran meta-analiz çalışmalarından erkeklerin daha yüksek cinsel memnuniyet bildirdiğini sonucuna varmışlardır. Yaş ve cinsiyet etkileşimini inceleyen araştırmalarda, sonuçlar, cinsel doyumun azalmasının, özellikle ileri orta yaşın sonlarından erken yaşlılığa kadar, kadınlar için erkeklere kıyasla daha fazla olduğunu göstermiştir (Edwards & Booth, 1994; Laumann vd., 1994).

Bağlanma teorisine göre, bebeklerin ana bakıcıları ile sahip oldukları ilişki türü, duygularını, davranışlarını ve yakın ilişkileri hakkındaki düşüncelerini, özellikle de romantik ilişkilerini, tüm yaşamları boyunca etkileyebilir (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991). İki geniş bağlanma stili kategorisi bulunmaktadır: güvenli ve güvensiz. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle partnerlerine güvenirler; güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde endişe yaşama veya yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler. Daha spesifik olarak, bağlanma anksiyetesi yönünden yüksek güvensiz bireyler romantik partnerlerinin yeterince kendileri için uygun olmayacağından endişelenirler ve reddedilmekten korkarlar. Bağlanma kaçınma yönünden yüksek güvensiz bireyler ise partnerlerine güvenmezler ve onlardan bağımsız kalmaya çalışırlar.

Güvenli bağlanma stili, olumlu cinsel deneyimlerle ilişkili bulunmuştur. Diğer bağlanma stillerine kıyasla, güvenli bağlanma özellikleri sergileyen bireyler, dokunma konusundaki olumlu tutumları benimsemeye ve partnerlerine daha fazla sevgi göstermeye yatkındırlar (Brennan, Wu & Love, 1998). Ayrıca, güvenli bağlanma, karşılıklı başlatılan cinsel temasın daha sık yaşanması ve ilişkilerinde çeşitli cinsel deneyimlere açıklıkla ilişkilendirilmiştir (Hazan, Zeifman & Middleton, 1994). Bağlanma stilleri ve cinsellik üzerine literatürün gözden geçirilmesine dayanarak, Feeney ve Noller (2004), güvenli bağlanma özellikleri sergileyen kişilerin benlik ve başkalarına ilişkin olumlu modellere sahip olmasının, cinsel bir varlık olarak kendilerine güvenmelerini sağladığını belirtmiştir. Başka bir deyişle, benliğin ve başkalarının olumlu modelleri, aktif ve tatmin edici cinsel ilişkileri içeren tutum ve davranışları ortaya çıkarır. Buna karşılık, güvensiz bağlanma stili genellikle daha düşük düzeyde cinsel doyumla ilişkilendirilmiştir (Davis vd., 2006; Brassard, Shaver & Lussier, 2007; Butzer & Campbell, 2008). Davis ve arkadaşları (2006), hem anksiyöz hem de kaçınan

güvensiz bağlanma eğilimlerinin daha düşük duygusal ve fiziksel cinsel memnuniyetle ilişkilendirildiğini bulmuşlardır.

Araştırmacılar, bilişsel-duygusal tepkilerinin cinsel doyumla ilişkisini de incelemiştir. Bireylerin cinsel aktivite sırasındaki düşünceleri - yani, kendi ve partnerlerinin cinsel zevkine dikkat edip etmedikleri, erotik düşüncelere sahip olup olmadıkları veya bilişsel bozucu etki (cognitive interference) deneyimleri cinsel doyum açısından önemli bulunmuştur (de Jong, 2010). Bilişsel bozucu etki, kişinin erotik deneyime odaklanmasını engelleyen erotik olmayan düşünceleri ifade eder ve cinsel iyilik halini, özellikle cinsel doyumunu olumsuz etkileyebilir (Barlow, 1986; Dove & Wideman, 2000; Nobre & Pinto-Gouveia, 2008a, 2008b; Purdon & Holdaway, 2006; Pujols vd., 2010; Carvalho & Nobre, 2010; Purdon & Watson, 2011). Purdon ve Watson (2011), daha sık erotik olmayan düşüncelere sahip olan ve bu düşüncelerin kendilerine daha fazla kaygı verdiğini bildiren erkeklerin ve kadınların cinsel doyumlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Purdon ve Holdaway (2006) ayrıca üniversite öğrencileri arasında, erotik olmayan düşüncelerin genellikle cinsel aktivitenin potansiyel olumsuz sonuçları, aktivitenin duygusal sonuçları, vücut imajı (özellikle kadınlar için) ve performansla (özellikle erkekler için) ilgili endişelerle ilişkilendiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, bireyler aynı zamanda yaşamdaki stres etkenleri hakkında düşünceler (örneğin: iş), ahlaki değerler, suçluluk ve cinsel aktiviteden hoşlanmama gibi dikkat dağınıcı düşüncelere sahip olabilirler.

Barlow'un (1986) bilişsel-duygusal modeli, otonomik uyarılma (sempatik aktivasyon) ile bilişsel bozucu etkenlerin etkileşiminin cinsel yanıtları belirlemede kilit bir rol oynadığını vurguladı. Bilişsel faktörlerin cinsel yaşamla sıkı bir şekilde ilişkilendirildiği gözlemlendi. Sbrocco ve Barlow (1996) ise cinsel işlev bozukluğu olan bireylerin genellikle gerçekçi olmayan, hatalı, katı ve esnek olmayan cinsel inançlara sahip olduklarını belirlediler. Cinsel aktivite sırasında etkin olan bu şemalar, cinselliğe yüklenen anlam ve cinsel yanıtlarla bağlantılı bulundu. Araştırmacılar, şema kavramının bireylerin cinsellik ve cinsel kimlikleri hakkındaki düşüncelerinden oluştuğunu ve cinsel konularla ilgili bir dizi standart ve beklenti içerdiğini öne sürdüler (Nobre & Pinto-Gouveia, 2009). Yapılan bir çalışmada, cinsel sorunları olan kadınların olumsuz deneyimlerine dayanan katı ve gerçekçi olmayan erken dönem uyum bozucu şemalara sahip oldukları bulundu (Oliveira & Nobre, 2013). Bu

yapıların anlaşılmasının cinselliği daha iyi anlamaya ve sağlıklı, doyurucu cinsel yaşamı geliştirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda bahsedilen erken dönem uyum bozucu şemalar ilerleyen bölümde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

2.2 ŞEMA KAVRAMI

Kavram olarak "şema" birçok çalışma alanında kullanılmaktadır. Genel olarak şema, yapısal özellikleri olan şablon, plan veya taslaktır. Erken Yunan felsefesinde, Stoacı mantıkçılardan Chrysippus (yaklaşık MÖ 279-206), mantık ilkelerini "çıkarım şemaları" biçiminde sundu (Nussbaum, 1994). Kant, şemayı, algıladığı ve yorumladığı dünyaya aracılık eden yapılar olarak tanımlamıştır. Kant'ın tanımına göre, şema dış dünya ile içsel zihinsel yapılar arasında bir aracıdır ve bireyin deneyimleriyle şekillenir (McVee, Dunsmore & Gavelek, 2005).

Psikoloji literatüründe şema terimi ilk kez Bartlett (1932) tarafından kullanılmıştır. Çalışmalarında bir kişinin yeni bilgileri hatırlarken ve yorumlarken geçmiş deneyimlerinden ve inançlarından nasıl etkilendiğini inceledi. Yaptığı çalışmalarda, şemaların, bireyin yeni bilgi ve deneyimleri nasıl organize ettiğini ve anlamlandırdığını gösteren önemli bir bilişsel yapı olduğunu gösterdi. Bartlett, şemaların, bir kişinin zihninde, belirli bir konu veya durumla ilgili bilgi ve inançların organize edildiği yapısal birimler olduğunu savundu (Bartlett, 1932).

Psikolojide, özellikle bilişsel gelişim alanında, "şema" kavramının zengin bir geçmişi vardır. Bilişsel gelişim içinde bir şema, bireylerin onu açıklamalarına, algılamalarını aracılık etmelerine ve tepkilerini yönlendirmelerine yardımcı olmak için gerçekliğe veya deneyime uygulanan bir örüntüdür. Şema, bir olayın belirgin özelliklerinin soyut bir temsidir, önemli unsurlarının bir tür planıdır. Psikolojide bu terim, farklı çocukluk bilişsel gelişim evrelerinde şemalar hakkında ayrıntılı olarak yazan Piaget ile ilişkilidir. Piaget'e (1932) göre, şemalar, bireylerin nesnelerle veya soyut durumlarla ilgili olarak kullandıkları kalıplardır. Bu kalıplar, bebeklikten başlayarak çocukluk ve ergenlik çağlarında gözleme dayalı olarak ve deneyim aracılığıyla öğrenilen düşünceler, inanışlar veya yargılardır (Arı, 2021). Piaget, şemaları düşünmenin temel yapı taşları olarak kabul etmiştir. Şemalar, yeni durumlara uyum

sağlamamıza yardımcı olur, çünkü birey bağlamsal bilgileri özümser ve mevcut yapıları uyarlar. Mevcut yapılar da bireyin sonraki özümseme sürecini etkiler (Newark & Stieglitz, 2010).

Bilişsel terapinin temel kavramlarından biri de şemadır. Şemalar, bireyin deneyimleri ve inançlarından oluşan, dünyayı ve kendini nasıl algıladığı ve yorumladığına ilişkin bilişsel yapılardır (Beck, 1964). Yeni bilgileri anlamlandırmaya, duyguları düzenlemeye ve davranışları yönlendirmeye yardımcı olurlar. Beck (1972), şemayı, kişinin uyarılar, düşünceler ve deneyimleri ile ilgili bilgilerin saklandığı içsel bir yapı olarak tanımlamıştır. Bahsedilen yapılar, kişinin olayları algılamasına ve kavramsallaştırmasına aracı olarak yeni gelen bilgilerin anlamlı bir şekilde düzenlenmesine, bireylerin içsel ve dışsal uyaranlara anlam vermesine olanak sağlar (Clark, Beck & Alford, 1999).

Beck teorisinde, duygusal bozukluklarda, özellikle depresyon, kişinin kendi, çevresi ve dünya ile ilgili olumsuz algılamaları, bilişsel çarpıtmalarının yanı sıra, uyumsuz şemaların da belirleyici olduğu iddia edilmiştir (Schmidt, Schmidt ve Young, 1999; Beck, 2002). Bu şemalar, temel bakımı sağlayan bireylerle yaşanan olumsuz etkileşimler sonucunda ortaya çıkar, dirençli ve işlevsiz bir özellikleri olduğu için bireyleri psikolojik sorunlara karşı bilişsel olarak hassas hale getirir (Riskind & Alloy, 2006). Başka deyişle, uyumsuz şemalar, yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler veya stresli olaylar tarafından aktive edilir. Bu etkileşim sonucunda birey, yaşadığı olaylar ve kendisi hakkında olumsuz düşünceler oluşturur; bu düşünceler, olaylara dair bilişsel çarpıtmalara sebep olarak duygusal sorunların temelini oluşturur (Riskind & Alloy, 2006). Bilişsel kurama göre, kişinin kendi benliğine dair temel inançlar olan olumsuz şemalar, üç ana grupta incelenmiştir. Bu kategoriler sevilmememe ("Ben farklıyım", "Kötü biriyim bu yüzden diğerleri beni sevmeyecek", "Terk edilmeye mahkûmum"), çaresizlik ("Ben yetersizim", "Güçsüzüm", "Yardıma muhtacım"), ve değersizlik ("Değersizim", "Kötü biriyim", "Hiçbir işe yaramam") şemalarını içermektedir (Beck, 2005). Çekirdek inançlar, bireyin kendi benliğine, dünyasına ve geleceğine dair olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olabilir. Uzun vadede bu olumsuz düşünceler, ruhsal bozuklukların risk faktörleri arasında yer alır (Riskind & Alloy, 2006).

Şema terapinin kurucularından olan Jeffrey Young (1999), şemaların bilişler, duygular, bedensel duyular ve anılardan oluşan, bireyin kendini ve dünyayı nasıl algıladığını belirleyen kapsamlı kalıplar olduğunu öne sürmüştür. Şemalar, bireyin deneyimlediği

olayları hızlı ve kolay bir şekilde anlamasına yardımcı olur. Ancak, şemaların bazı durumlarda bireyin yanlış yorumlamalar yapmasına da neden olabileceği belirtilmektedir (Rafaeli, Bernstein & Young, 2011). Jeffrey Young (1999), erken çocukluk döneminde meydana gelen olumsuz deneyimlerin sonucunda oluşan şemaları, kişilik bozuklukları, karakter sorunları ve birçok kronik Eksen-I bozuklukların temelini oluşturduğu hipotezini öne sürdü. Öne sürülen fikri araştırmak için, "Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar" şeklinde adlandırdığı bir şema alt kümesini tanımladı (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

İlerleyen bölümde erken dönem uyum bozucu şemalar ve özellikleri daha geniş bir şekilde ele alınmıştır.

2.2.1 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar

Young (1990), erken dönem uyum bozucu şemaları, bireyin kendisine ve ilişkilere dair temel inançları ve beklentileri olarak tanımlamıştır. Bu şemalar, anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyular gibi çeşitli bileşenlerden oluşmaktadır. Erken dönem uyum bozucu şemalar, hayat boyunca devamlılık gösteren, bireyin duygusal ve davranışsal işlevselliğini etkileyen kapsamlı bilişsel örüntülerdir (Soygüt, Karaosmanoğlu & Çakır, 2009). Bu şemalar, çocukluk ve ergenlik çağında yaşanan olumsuz deneyimlerle birlikte oluşan, bireyin kendisini ve ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, işlevsiz bilişsel yapılardır. Bu yapılar, bireyin kendini nasıl gördüğü, dünyayı nasıl algıladığı ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Young, 1990).

Bu bilişsel yapıların önemli özelliklerinden biri, şemayla çelişen bilgileri göz ardı ederken, uzun yıllar boyunca varlıklarını sürdürmelerini ve bireylerin sonraki yaşam olaylarını etkilemelerini sağlayan şemayla uyumlu bilgiyi onaylamaktır (McGinn & Young, 1996; Schmidt vd., 1995). Riso ve arkadaşları (2006), erken dönem uyum bozucu şemaları, otomatikleşmiş, aniden ortaya çıkan, katı, değişimlere karşı koyan ve devamlılık gösteren bilişsel yapılar olarak tanımlamaktadır. Bu şemalar, bireylerin uyum bozucu davranışlar geliştirmesine neden olurken, aynı zamanda ortaya çıkan davranışların şemalara karşı geliştiği belirtilmektedir (Young vd., 2003). Başka bir deyişle, şemalar, uyumlu olmayan davranışların tetikleyicisi olarak meydana gelir.

Şemalar, bireylerin düşünme, hissetme, davranma ve sosyal etkileşimde bulunma biçimlerini belirlemede önemli bir etken olarak kabul edilir. Şemalar genellikle gerçekler

gibi algılanır ve yaşantılar üzerindeki etkilerine rağmen genellikle farkında olunmaz. Ayrıca, şemalar tanıdık ve rahat hissettirir, bu nedenle bireyler şemalarını tetikleyen insanlara çekilirler. Şemalar ne kadar bilindik ve doğru gelse de aslında acıya neden olabilir (Martin & Young, 2010).

Young ve arkadaşları (2003) “erken dönem uyum bozucu şemaları” şu şekilde tanımlamışlardır:

- i. Geniş, yaygın bir tema veya kalıptır.
- ii. Anılar, duygu, biliş ve bedensel duyumlardan oluşur
- iii. Bireyin kendi benliği ve başkalarıyla olan ilişkisini konu alır
- iv. Çocukluk veya ergenlik çağında gelişir
- v. Yaşam boyu gelişir
- vi. Önemli ölçüde işlevsizdir

2.2.2 Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Temelleri

Young ve arkadaşları (2003) şemaların oluşumunda üç temel faktörden bahsetmiştir: temel duygusal ihtiyaçlar, erken dönem yaşam olayları ve mizaç özellikleri. Şemaları oluşturan bu faktörler aşağıda açıklanmıştır.

- i. Temel duygusal ihtiyaçlar: Erken dönem uyum bozucu şemaların oluşumu, kişinin çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçları ile yakından ilişkilidir. Bu genel olarak kabul gören duygusal gereksinimlerin şiddeti kişiden kişiye değişebilir (Young vd., 2003). Çocukluk yıllarında karşılanan temel gereksinimler, psikolojik sağlık ve uyumlu gelişim için kritik bir rol oynamaktadır (Young vd., 2003). Psikolojik olarak sağlıklı bir bireyin bu ihtiyaçlarının karşılandığı kabul edilir. Bu ihtiyaçlar şunlardır:
 - a. “başkalarına güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve kabul görmeyi içerir)”
 - b. “özerklik, yeterlilik, kimlik algısı”
 - c. “ihtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü”
 - d. “kendiliğindenlik ve oyun”
 - e. “gerçekçi sınırlar, özdenetim”

- ii. Erken dönem yaşam olayları: Çocukluk deneyimleri erken dönem uyum bozucu şemaların gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların gelişimi, deneyimleri ve ebeveynleriyle olan ilişkileri temelinde şekillenir; bu süreç daha sonra okul, arkadaşlar ve çevre etkileşimiyle ilerler. Young ve arkadaşları (2003), şemaların oluşumunda etkili dört tür hayat deneyiminden bahsetmiştir:
- a. İyi olandan fazla alma: Ebeveynler, çocuk için sağlıklı olan bir şeyin gereğinden fazlasını çocuğa sağlar. Bu tür şemalarda, çocuk nadiren kötü muamele görür, bunun yerine şımartılır veya şımarıktır. Çocuğun özerklik veya gerçekçi sınırlar için temel duygusal ihtiyaçları karşılanmaz. Örneğin, ebeveynler çocuğun hayatında aşırı derecede yer alabilir, çocuğu aşırı koruyabilir veya sınır olmaksızın çocuğa aşırı derecede özgürlük ve özerklik verebilir (Rafaeli vd., 2011).
 - b. İhtiyaçların karşılanmasının engellenmesi: Çocukluk döneminde sevgi, istikrar ve anlayış gibi temel ihtiyaçlar yeterli düzeyde karşılanmayan bireyler, bu ihtiyaçların eksikliğini yaşam boyu hissedebilirler.
 - c. Travma: Çocuk zarar görür veya mağdur olursa, tehlikeyi, acıyı veya tehdidi içeren şemalar geliştirir. Güvenlik için temel duygusal ihtiyaç karşılanmadığında genellikle güvensizlik, aşırı tetikte olma, anksiyete ve umutsuzluk ile karakterize şemalara yol açar (Rafaeli vd., 2011).
 - d. Seçici içselleştirme/özdeşleşme: Çocuk, genellikle ebeveyn olan etkili bir yetişkinin düşünce, duygu, deneyim ile davranışlarını seçerek özdeşleştirir ve içselleştirir. Bu durumda, çocuk özdeşim kurduğu kişinin kendi yaşamında eksik kalan gereksinimleri içselleştirerek bu ihtiyaçları karşılamak için o kişinin başa çıkma yöntemlerini kullanır.
- iii. Mizaç özellikleri: Rothbart (2007), mizacı, kişinin çevreye karşı tepkilerini belirleyen doğuştan gelen çeşitli özellikler olarak tanımlamaktadır. Çocuğun mizacı, erken dönemde kurduğu ilişkilerini ve aldığı ebeveynlik tarzını şekillendirmektedir (Lengua & Kovacs, 2005). Çocuğun mizacının, maruz kaldığı ebeveynlik tarzını etkilediği, zor mizaçlı çocukların daha yetersiz ve sağlıklı ebeveynlik tarzına maruz kalma riskinin daha yüksek olduğu için, bu durum erken dönemde uyumsuz şemaların gelişmesine neden olabilir (Young vd., 2003).

2.2.3 Erken Dönem Uyum Bozucu Şema Alanları ve Boyutları

Young ve arkadaşları (2003), çocukluk döneminde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlar sonucunda oluşan beş şema alanı ve 18 erken dönem uyumsuz şemayı ifade etmiştir. Bu şema alanları ve boyutları Tablo 2.1’de gösterilmiştir ve aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 2.1: Şema Alanları ve Boyutları.

Şema Alanı	Şema Boyutu
Kopukluk ve Reddedilmişlik	1.Terk edilme/İstikrarsızlık 2.Güvensizlik/Suistimal Edilme 3.Duygusal Yoksunluk 4.Kusurluluk/Utanç 5.Sosyal izolasyon/Yabancılaşma
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma	6.Bağımlılık/Yetersizlik 7.Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık 8.İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik 9.Başarısızlık
Zedelenmiş Sınırlar	10.Hak görme/Büyüklik 11.Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin
Diğerleri Yönelimlilik	12.Boyun Eğicilik 13.Kendini Feda 14.OnayArayıcılık/Kabul Arayıcılık
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketlenme	15.Kararsızlık/Kötümserlik 16.Duyguları Bastırma 17.Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik 18.Cezalandırıcılık

2.2.3.1 Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı

Bu şemanın özelliklerini gösteren bireyler, başkalarıyla güvenli ve doyum sağlayan bağlar kuramaz. Genellikle, tutarlılık, güvende olma, aidiyet ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünürler (Young vd. 2003). Bu şema alanına sahip kişilerin çocukluk yaşantılarına bakıldığında, bakım verenlerinin dengesiz, istismarcı, duygusal olarak soğuk, reddecici ve dış dünyadan izole olduğu belirtilmiştir (Young vd., 2003). Kopukluk ve reddedilmişlik alanında şemalara sahip olan bireyler, zarar gördükleri ilişkiler içinde olmaya ya da yakın ilişki kurmaktan uzak durma eğilimindedirler (Young vd., 2003). Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının beş alt boyutu vardır:

- a. Duygusal Yoksunluk: Bu şema boyutunda bireyler, duygusal bağlantı ihtiyacının yeterli şekilde karşılanmayacağını düşünürler. Diğer insanların kendilerini ne kadar sevdiğini anlamakta ya da kabul etmekte zorlanabilirler (Young vd., 2003). Bu bireylerin çocukluk dönemlerinde yeterince sevgi dolu bir ortamda büyümedikleri ve güvende hissetmedikleri, şemanın kökenlerine bakıldığında belirginleşmektedir (Arntz & Jacob, 2019).
- b. Terk edilme/ İstikrarsızlık: Bu şema boyutunda bireyler, yakın ilişkide oldukları kişilerin onları terk edebileceği veya zarar verebileceği yönünde derin korku duygusunu hissederler (Young, 1999). Yakın ilişkide oldukları kişilerin duygusal olarak öngörülemez, istikrarsız olduğuna ve kendilerini terk edebileceğine inanırlar. Bu şemanın yaygın öncülleri arasında sıkça yaşanan öfke patlamaları, düzensiz şekilde var olan bakım verenler ya da beklenmedik şekilde yaşanan ayrılıkları ve ölümleri kapsayan aile ortamları bulunmaktadır (Rafaeli vd., 2011).
- c. Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şema boyutunda bireyler, başkaları tarafından incinecekleri, istismar edilecekleri, aşağılanacağını, aldatılacağını, yalan söylenileceğini, manipüle edileceğine ve sömürüleceklerine inanırlar (Young vd., 2003). Kendilerine kasıtlı olarak zarar verileceği endişesi taşıyan ve insanlara karşı şüpheli bir tutum benimseyen bireyler, ilişki kurmaktan kaçınabilirler ya da kurdukları ilişkileri yüzeysel düzeyde tutmayı tercih edebilirler (Young & Klosko, 2014; Arntz & Jacob, 2019). Bu şemanın genellikle çocukluk döneminde cinsel, fiziksel, duygusal veya sözlü kötüye kullanıma dayandığı belirtilmektedir (Arntz & Jacob, 2019).

- d. Sosyal izolasyon/Yabancılaşma: Bu şema boyutunda bireyler, ailesi dışında daha geniş sosyal ortamdaki farklı olduklarını veya uyum sağlamadıklarını düşünürler. Genellikle, bu kişiler hiçbir gruba veya topluluğa aidiyet hissetmezler (Young vd., 2003). Bu durumu yaşayan bireyler, çocukluk dönemlerinde arkadaş gruplarından dışlanmış olabilirler veya ebeveynleri sosyal hayattan ve toplumdan uzak bir yaşam sürdürdüğünde bu şemayı geliştirebilirler (Young vd., 2003).
- e. Kusurluluk/Utanç: Bu şema boyutunda bireyler, hatalı, zararlı veya değersiz oldukları inancına sahiptir (Young vd., 2003). Birey kusurlu yanlarından dolayı utanç hissedebilir. Şema genellikle kişinin algılanan kusurlarıyla ilgili bir utanç duygusu içerir. Kendi gerçek kimliğinin (kusurlu, değersiz) başkalarına görünür olmasından korkar ve bu nedenle sevilmeyeceğini düşünür (Martin & Young, 2010). Aileleri tarafından çocukluklarında sıkça eleştirilen ve değersizleştirilen bireyler, kusurluluk şemasını geliştirmeye meyillidir (Arntz & Jacob, 2019).

2.2.3.2 Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanı

Özerklik, aileden ayrılma ve kendi yaş grubundaki insanlarla karşılaştırılabilir şekilde bağımsız olarak işlev görebilme yeteneğidir. Bu alanda şemalara sahip bireyler, kendilerini bağımlı, güvensiz ve kendi kararlarını almakta yetersiz olarak algırlar (Young vd., 2003). Çocukluk dönemlerinde ya ebeveynlerinin aşırı korumasına maruz kalmış ya da tam tersine hiç korunmamış olmaları, bu şema boyutlarının gelişimine neden olmaktadır (Rafaeli vd., 2011). Şema alanının kökenlerine bakıldığında, ailenin çocuğun özgüvenini küçümseyip sosyal hayatta gelişebilmesi için cesaretlendirmemesi ön plana çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein & Young, 2020). Sonuç olarak, bireyler kendi kimliklerini oluşturamazlar, kendi hayatlarını yaratamaz ve yetişkinlik hayatlarının ilerleyen dönemlerinde bile çocuk kalırlar (Young vd., 2003). Zedelenmiş otonomi şema alanında dört alt boyutu vardır:

- f. Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemaya sahip bireyler, günlük görevlerini tek başlarına yardımsız yapmayacaklarını düşünürler. Örneğin, parayı yönetmekte, problemleri çözmekte, kendi düşüncelerine güvenmede, yeni görevlere başlamakta veya karar vermede kendilerini yetersiz hissederler (Young vd., 2003). Çocukluk döneminde ebeveynlerin fikirlerini sormamaları, aşırı sorumluluk yüklemeleri, ergenlik döneminde bireye yeterince özgürlük tanınamaları ve en küçük görevlerde bile

yardım etmeleri gibi faktörler, bağımlılık şemasının oluşumunda etkili olan unsurlar olarak kabul edilmektedir. (Arntz & Jacob, 2019).

- g. Zarar Görme/Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık: Bu şema boyutunda bireyler, ansızın bir felaketin yaşanacağı ve bu durumla baş edemeyeceklerine dair inanca sahiptir. Bu felaketler tıbbi (örneğin, kalp krizi, AIDS gibi hastalıklar), ruhsal (örneğin, delirmek, kontrolden çıkmak) ve dışsal (örneğin, kazalar, suç, doğal afetler) olabilir (Young vd., 2003). Şemanın oluşumuna katkıda bulunan faktörleri incelendiğinde, bu bireylerin geçmişlerinde ciddi hastalıklar veya doğal afetler yaşamış olabilecekleri, aynı zamanda ebeveynleri tarafından kötü olaylara karşı aşırı tetikte ve temkinli davranmaları gerektiği öğretilmiş olabilecekleri görülmektedir (Arntz & Jacob, 2019).
- h. İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik: Bu şema boyutu, önemli ötekileriyle (çoğunlukla ebeveynler) aşırı bir şekilde ilişkilidir, bu durum kendi bireyselleşmeleri ve sosyal gelişimleri açısından zararlı olabilir (Young vd., 2003). Bu kişiler, başkalarının desteği olmadan varlıklarını sürdüremeyeceklerine inanır (Gör vd., 2017).
- i. Başarısızlık: Bu şema boyutunda bireyler, kendilerine dair başarısızlık inancını taşırlar ve kendilerini temel olarak diğerleriyle kıyaslandığında yetersiz hissederler; aptal, beceriksiz, yeteneksiz veya başarısız olduğuna inanırlar (Young vd., 2003). Ebeveynleri tarafından sıkça rekabet içeren etkinliklerde karşılaştırılan ve eleştirilen bireyler, başarısızlık şeması geliştirmeye daha yatkındır (Arntz & Jacob, 2019).

2.2.3.3 Zedelenmiş sınırlar şema alanı

Bu şema alanında kişiler, karşılıklılık veya özdenetim konusunda yeterli iç sınırlar geliştirmemiştir. Başkalarının haklarına saygı duymakta, işbirliği yapmakta veya uzun vadeli hedeflerine ulaşmada zorluk yaşayabilirler (Young vd., 2003). Birey, yetiştirilirken aşırı serbestlik sağlanmış, kurallar konulmamış, yeterli denetim ve disiplin sağlanmamıştır (Rafaeli vd., 2020). Çocukluk döneminde, herkes için geçerli olan kurallara uymada, başkalarını dikkate almada zorluk yaşayan bu kişiler, yetişkinlikte de dürtülerini dizginlemede ve gerekli durumlara zevklerini ertelemede zorlanırlar (Young vd., 2003). Bu şema alanının iki alt boyutu vardır:

- j. Hak görme/Büyüklik: Bu şema boyutunda bireyler, diğerlerine kıyasla daha üstün oldukları, özel hak ve ayrıcalık sahibi olduklarını düşünürler (Young vd., 2003). Sosyal

kurallara uyma gerekliliği hissetmezler ve istediklerini yapma konusunda özgür olduklarını düşünürler. Çocukluk dönemlerinde sınırların çizilmediği, kuralların konulmadığı ve aşırı şımartılan bu bireyler, yetişkinlikte de diğerlerinden üstün, özel hak ve ayrıcalık sahibi kişiler olduklarına ve karşılıklılık kuralları tarafından sınırlanmadıklarına inanma eğilimindedirler (Gör vd., 2017).

- k. Yetersiz Öz Denetim/Öz Disiplin: Bu şemaya sahip bireyler, hedeflerine ulaşma yolunda için yeterli öz-kontrolü ve toleransı ya sağlayamazlar ya da sağlamak istemezler (Young vd., 2003). Bu kişiler, genellikle tembel ve bencil olarak nitelendirilir; duygularını ve dürtülerini düzenleyemezler, yaptıkları işlerden çabuk vazgeçerler (Arntz & Jacob, 2019).

2.2.3.4 Diğer yönelimlilik şema alanı

Bu şema alanında, bireyler kendi ihtiyaçlarını değil, başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasını aşırı önemser, kendi ihtiyaçlarının pahasına bir başkasının isteklerine, duygularına ve davranışlarına aşırı odaklanırlar (Young vd., 2003). Bunu onay almak, duygusal bağlantıyı sürdürmek veya zarar görmekten kaçınmak için yaparlar. Başkalarıyla etkileşime girdiklerinde, kendi ihtiyaçları yerine neredeyse tamamen diğer kişinin tepkilerine odaklanma eğilimindedirler ve genellikle kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırır ya da farkında bile olmazlar. Büyüdükleri ailelerde, ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kazanabilmek adına kendilerini kısıtlamak zorunda kalmış olabilirler ya da ebeveynleri, çocuğun ihtiyaçları yerine kendi duygusal gereksinimlerine daha çok önem vermiş olabilirler (Rafaeli vd., 2020). Bu şema alanının üç alt boyutu vardır:

- l. Kendini Feda: Bu şemaya sahip kişiler, diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya aşırı odaklanarak başkalarını memnun etmek için aşırı gayret sarf ederler (Young vd., 2003). Bu kişiler, çevrelerindeki insanların ihtiyaçlarını karşılayarak tatmin olur ve diğerlerinin acılarına karşı yüksek bir duyarlılık gösterirler (Martin vd., 2010). Bu davranışlarıyla, bencil olmadıklarını düşünürler, ihtiyaç sahibi bireylerle bağlarını sürdürebilir ve çevrelerindeki insanlara zarar vermeden yaşamlarına devam edebilirler (Rafaeli vd., 2020).
- m. Boyun Eğicilik: Bu şema boyutunda bireyler, terk edilmelerinden veya olumsuz tepkiler almaktan kaçınmak amacıyla kontrolü başkalarına bırakırlar (Gör vd., 2017). Bireyler kendi ihtiyaçlarını ya da duygularını bastırıp kendi gereksinim ve duygularını

- önemsemez, davranışlarını diğerlerinin isteklerine göre şekillendirir (Young vd., 2003; Rafaeli vd., 2020). Çocukluk döneminde ebeveynlerin isteklerine uyum sağlanmadığında cezalandırıldıkları, karar süreçlerinin engellendiği ve ihtiyaçların görmezden gelindiği ortamlar bu boyutun gelişiminde etkili olabilir. (Young vd., 2003).
- n. Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık: Bu şema boyutunda bireyler, kendilik duygusu geliştirmek yerine başkalarının onayı, kabulü veya ilgisi üzerine aşırı odaklanırlar (Young vd., 2003). Benlik saygıları, kendilik algıları başkalarının tepkilerine bağlı olduğundan onaylanmanın/ kabul görmenin bir yolu olarak sosyal statü, görünüm, para veya başarı ile aşırı meşgul olabilirler. Bu nedenle, genellikle işlevsel, gerçekçi ve kişisel tatmin sağlayan kararlar vermekte zorlanırlar (Young vd., 2003).

2.2.2.5 Aşırı tetikte olma ve baskılama/ ketlenme şema alanı

Bu şema alanında, bireyler duygu ve dürtülerini bastırma eğilimindedirler. Bununla birlikte, mutlu olma, kendi isteklerini dile getirme, rahatlama, yakın bağ kurma veya sağlık gibi alanları göz ardı ederek, performans ve davranışa ilişkin katı, içselleştirilmiş kurallar ve beklentilere sürekli odaklanabilirler (Young vd., 2003). Genellikle kasvetli, talep edici ve cezalandırma eğiliminde olan aile atmosferinden kaynaklanır. Ailelerin ortamlarına bakıldığında başarı, sorumluluklar, görevler ve kurallara dayalı davranış önemsenirken oyun ve eğlence göz ardı edilmiştir (Arntz & Jacob, 2019). Çocuklarından duyguları gizlemeleri, hata yapmaktan kaçınmaları ve mükemmeliyet için çaba göstermeleri beklenir. Her zaman tetikte ve dikkatli olmazlarsa, yaşamlarının dağılacağı endişesi genellikle baskındır (Rafaeli vd., 2020). Bu şema alanının dört alt boyutu bulunmaktadır:

- o. Karamsarlık/Kötümserlik: Bu şema boyutunda, hayatın olumsuz yönlerine odaklanılarak olumlu yönleri en aza indirilir. Genellikle bireyler, işlerinin ters gideceğine, yaşamları boyunca olumsuzluklar yaşayacaklarına inanırlar ve bu nedenle yoğun endişe ve korku hissederler (Young vd., 2003). Bu şemanın kökenlerine bakıldığında, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin de benzer şekilde oldukça karamsar ve yaşamın olumsuz taraflarını aşırı büyüten tutumlara sahip olduğu gözlenebilir (Arntz & Jacob, 2019).
- p. Duyguların Bastırılması: Bu şema boyutunda bireyler, eleştiriye maruz kalmamak ve dürtülerini kontrol edememekten endişelendikleri için duygularını bastırırlar (Young vd., 2003). Genellikle, öfkelerini ve olumlu duygulanımları (sevinç, heyecan vb.) bastırmakla beraber kırılganlıklarını ve ihtiyaçlarını ifade etmede zorlanırlar. Duygularını

göz ardı ederek daha çok rasyonaliteye önem verirler, ve genellikle düz, içine kapanık ve soğuk olarak tanımlanırlar (Rafaeli vd., 2020).

- q. Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik: Bu şema boyutunda kişiler, eleştiri ve utanç duygusundan uzaklaşmak için çok yüksek içselleştirilmiş standartlara ulaşmaya çalışırlar (Young vd., 2003). Genellikle sürekli baskı altında hissederler ve kendi benlikleri ve başkalarına yönelik aşırı eleştirel bir tavır sergilerler. Mükemmeliyetçi, eleştirel ve katı tutumları, yavaşlamalarına, gevşemelerine ve eğlenceli aktivitelerde bulunmalarına izin vermez (Rafaeli vd., 2020).
- r. Cezalandırıcılık: Bu şemaya sahip kişiler, hataları nedeniyle sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği inancını taşırlar. Standartlar karşılanmadığında, insanlara (kendisi de dahil) karşı öfkeli ve hoşgörüsüz olma eğilimindedirler (Young vd., 2003). Genellikle, hata yapan kişinin niyetini göz önüne almaktan kaçınıp mazeretlere yer vermek veya insanların kusurluluğuna izin vermek istemediklerinden hataları affetmekte zorluk yaşarlar (Rafaeli vd., 2020). Şemanın kökenlerine bakıldığında çocukluk dönemlerinde kendilerinin benzer tutumlara maruz kaldığı görülmüştür (Arntz & Jacob, 2019).

Şema modelinde davranışlar, şemanın kendisinden kaynaklanmaz, şemaya karşı bir tepki olarak ortaya çıkar. Bu bağlamda, şemalar bireylerin anılarını, duygularını ve bilişsel süreçlerini içerir, bununla birlikte bireyler, şemalarla başa çıkmak için davranışlarını kullanırlar (Martin & Young, 2010). Şemalarla baş etme stratejileri, sadece bireyin mevcut şemalarını sürdürmekle kalmaz, aynı zamanda bu şemaların bireyin davranışları ve kişilerarası ilişkileri üzerindeki etkilerini de yansıtır (Arntz & Jacob, 2019).

Şemalar, her bireyde benzer şekilde ortaya çıkmayabilir; aynı şemaya sahip bireyler arasında büyük farklılıklar görülebilir (Arntz & Jacob, 2019). Bireyler, yaşamlarının farklı aşamalarında çeşitli başa çıkma stratejilerini benimseyebilirler, şema sabit kalırken, çeşitli durum ve olaylara bağlı olarak başa çıkma yöntemleri değişebilir (Rafaeli vd., 2020). Ayrıca, birey farklı şemalara sahipken şemalara karşı farklı baş etme stratejileri kullanabilir (Young vd., 2003).

Young ve arkadaşları (2003), şemalarla baş etmede kullanılan üç farklı stratejiden bahsetmiştir: teslim olma, kaçınma ve aşırı telafi. Şema teslimi, bireylerin bir şemaya teslim

olduğu ve ona boyun eğdiği bir başa çıkma biçimidir. Şemayı doğrulayan şekillerde davranarak, çocukluk deneyimlerini tekrar yaşayabilirler (Young vd., 2003). Şemadan kaçınma ise, şemanın aktif hale gelmesini önlemek için hayatlarını düzenlemeye çalışan kişilerin benimsediği bir stratejidir. Şemanın tetikleyebileceği düşünceleri ve duyguları engellemeye çalışırlar ve belirli ortamlardan kaçınırlar (Young vd., 2003). Şemanın aşırı telafisi ise, şemaların tam tersini yapma girişimlerini içerir. Bireyler, çocukluk döneminde kazandıkları şemaların zıttını olabildiğince yaşamaya çalışırlar. Örneğin, bir çocukken zorbalığa maruz kalan biri, kendini zorba olarak gösterebilir (Rafaeli vd., 2020).

2.3 CİNSEL MİTLER

Cinsel mitler, cinselliğin yaşamın merkezinde yer almasına rağmen tabu olarak görüldüğü ve konuşulmadığı ortamlarda, bilgi eksikliği veya yanlış bilgi kaynaklarından meydana gelen yanlış inançların bir bütünüdür. Bilimsel olarak doğrulanabilirliği olmayan bu yanıltıcı ve abartılı bilgiler, cinselliğin konuşulmaması gereken utanç verici bir konsept olduğu düşüncesinden gelmektedir (Bozdemir & Özcan, 2011).

Cinsel mitler kavramsal olarak, insanların genellikle doğru olduğunu düşündükleri ancak gerçekte abartılı ve bilimsel temele dayanmayan, cinselliği özgür şekilde yaşamayı kısıtlayan yanlış ve yaygın inançlar olarak tanımlanır (Sungur 1998; Torun, Torun & Özaydın, 2011). Cinselliğin bireyler arasında özgün özelliklere sahip olduğu düşünüldüğünde, kulaktan dolma bilgiler ve çevresel etkileşimler, bireylerde cinsellikle ilgili önyargılı düşünce biçimlerine neden olabilir. Cinsellikle ilgili olan bu önyargılar ve yanlış inançlar, cinselliğin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Apay, Akpınar & Arslan, 2013).

Cinsellik, geniş bir merak uyandıran konu olmasına rağmen, genellikle üzerine açıkça çok konuşulmayan bir konudur. Temel bir insan ihtiyacı olarak kabul edilmesine rağmen, kültürel ve dini nedenlerle gizli tutulması, cinselliği açıklamayı oldukça zor bir kavram haline getirir. Bu durum, toplum içinde cinsellikle ilgili yanlış bilgilerin, gerçekçi olmayan beklentilerin ortaya çıkmasına neden olur ve böylece çeşitli cinsel mitler için zemin hazırlar (Bozdemir & Özcan, 2011). Genellikle kişiler arasında dolaşan, ancak cinselliğe dair bilimsel olmayan, yanlış ve eksik bilgiler içeren, toplumun kültürel anlayışı tarafından etkilenmiş, abartılı ve yanlış inançlar cinsel mit olarak tanımlanabilir. Cinsel mitlerin

yayılmasında arkadaş grupları, medya, yanıltıcı ve hatalı bilgi sunan pornografik içerikler etkili olmaktadır (Sungur & Tarcan, 2007).

Çoğu zaman yetersiz ve yanıltıcı bilgiler sunan kaynaklar, cinsellikle ilgili önyargıların ve yanlış inançların benimsenmesine sebep olur. Bilimsel olmayan cinsel bilgi kaynakları, cinsel bilgi eksikliği, cinsel mitler, olumsuz bilişsel şemalar ve olumsuz duygulanım cinsel işlev bozukluklarının oluşmasında ve sürmesinde önemli bir role sahiptir (Özmen, 1999).

Cinsel mitlerin bireylerin cinsel işlevini olumsuz etkilemesinin yanı sıra, bu mitlerin aynı zamanda bireylerin genel sağlığını doğrudan olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Bu mitlerin neden olduğu başarısızlık korkusu, kaygı ve suçluluk hissi, günlük yaşamın işlevselliğini olumsuz etkilemektedir. Bu abartılı ve gerçek dışı inançlar, bireylerin cinsel deneyimlerini zorlaştırmakla kalmayıp aynı zamanda işlev kaybı bozukluklarının iyileştirilmesinde engelleyici bir rol oynamaktadır (Özmen, 2009; Apay vd., 2013). Cinselliğin konuşulmasının açıkça yasaklanmadığı, ancak toplumda ayıplanan bir konu olduğu göz önüne alındığında, cinsel mitlerin oluşması kaçınılmaz bir durum gibi görülmektedir (Karabulutlu, 2018).

Genellikle karşılaşılan ve eski toplumlardan günümüze kadar uzanan cinsel mitlerin ortak özellikleri arasında, kadının küçümsendiği, erkeğin ise yüceltildiği ve cinsel birliktelikte erkeğin duygusundan bahsetmenin zayıflık olarak algılandığı, hatta cinselliğin sadece erkeğin zevk aldığı bir eylem olarak görülmesinin bulunması söylenebilir (Zilbergeld, 1994).

2.3.1 Cinsel Mitleri Etkileyen Faktörler

Cinsel mitler bireylerin cinselliği yaşayış biçimlerini, cinselliğe karşı inanç ve tutumlarını etkilemesi ile birlikte insanın işlevselliğini etkileyen bir yapıdır. Bu yapının oluşması ve sürdürülmesinde, cinselliğin bir tabu olarak görülmesi ve toplumlar arasında üzerine konuşulup tartışılmaktan kaçınılması etkili olmaktadır (Özdemir & Yılmaz, 2020).

Temel içgüdülerden biri olan cinsellikle ilgili düşünce ve davranışlar, bireyin çocukluktan itibaren içinde bulunduğu kültürün özelliklerine uygun olarak şekillenir. Cinselliğe dair bilgi, duygu ve davranışların oluşumunda, gerçek ve doğru bilgilerin yanı sıra kulaktan kulağa dolaşan abartılı, gerçek olmayan bilgiler de etkilidir. Gelişmiş toplumlarda bireyler, cinsellikle ilgili konuları daha açıkça konuşabilir ve paylaşabilirken, gelişmekte olan

toplumlarda bu konunun daha kapalı, rahatça konuşulamayan bir konu olduğu bilinmektedir (Bozdemir & Özcan, 2011). Cinsel mitlere zemin hazırlayan kilit etkenler arasında, cinsellikle ilgili konuların aile içinde ve okullarda konuşulmaması, cinsellikle ilgili eksik eğitim ve bilgi, ayrıca bu alanda yeterli bilimsel araştırma ve yayından yeterince yararlanılmamış olması gösterilebilir (Karabulutlu, 2018).

Cinsel mitlere inançta gelenek ve göreneklerin etkisi olduğu gibi; sosyoekonomik düzey, bireylerin cinsellikle ilgili eksik veya yanlış bilgilendirilmesi, cinsiyet, bireyi yetiştiren kişilerin eğitim düzeyleri, cinsellik algılarının birey üzerindeki etkisi, yaş ve önceki cinsel deneyimlerin varlığı veya yokluğu önemli bir rol oynamaktadır (CETAD, 2006).

Cinsellik, bireyin yaşamı boyunca öğrenilen ve sürekli gelişen bir kavramdır. Birey, doğduğu anda edindiği bilgiler gibi, cinsellikle ilgili ilk bilgilerine de ebeveynlerinden ulaşır (Apay vd., 2013). Toplumda tabu olarak kabul edilen cinsellik konusu genellikle bireylerin ebeveynleri tarafından açıkça anlatılmadığından, cinsellikle ilgili açık ve gerçekçi bilgiler edinme imkanını sınırlanmaktadır. Aile veya toplum içerisinde rahatlıkla konuşulamayan cinsel konulara, eğitim sisteminde de yeterince yer verilmemektedir. Gelişmiş ülkelerde, çocukların ilkokula başlamasıyla yaş ve gereksinimleri düşünülerek uygulanan cinsel eğitim programları varken, Türkiye’de bu tarz eğitimler yetersizdir. (Orçin, Aras & Açık, 2003; Aras vd., 2005). Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği’nin (CETAD) 2006 yılında gerçekleştirdiği araştırmada, cinsellik ilgili bilgi edinmenin genellikle arkadaşlar, çevre, medya araçları (gazete-dergi, filmler ve pornografik materyaller) tarafından sağlandığı belirtilmektedir. Bu kaynakların büyük bir kısmının eksik, yanlış ve/veya abartılı bilgiler içerdiği, dolayısıyla cinsellikle ilgili önyargı ve mitlerin yayılmasına katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Özmen, 1999; CETAD, 2006).

Bireylerin yaşama dair ilk bilgi kaynağının genellikle ebeveynleri olduğu düşünüldüğünde, yeterli bilgiye ulaşamayan bireyler, zihinlerindeki soruların cevaplarını farklı ve kesin doğruluk garantisi olmayan kaynaklardan almaya çalışacaklardır (Torun vd., 2011). Bilgiye ulaşmada yetersiz ve doğru kaynaklara erişim sorunu yaşayan bireylerin, bilgiye ulaşmak için yanlış veya pornografik içeriklere yöneldikleri belirtilmektedir (Özmen, 1999). Yapılan araştırmalara göre, pornografik bilgi kaynaklarının gerçekçi bir cinsellik yansıtmadığı ve bu kaynaklardan bilgi alan bireylerin, diğer bilgi kaynaklarını kullananlara göre daha fazla cinsel mit inancına sahip olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, Özmen (1999), yanlış

bilgilenmenin cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasına ve devam etmesine neden olabileceğini ifade etmektedir.

Ülkemizde cinsellik tabu olarak görüldüğünden, kadınların cinsel bilgilerinin erkeklere göre daha sınırlı olduğu tespit edilmiştir (Vural Kıray & Temel Bayık, 2010). Bu bilgi eksikliği sonucunda ortaya çıkan yanlış bilişsel şemalar, erkekler ve kadınlar arasında farklılık göstermektedir. Erkeklerde cinsel şemalar, devamlı cinsel olarak hazır olmayı, ilişkiyi yönetmeyi, sert ve büyük penisi, duygusal ihtiyaçların cinsel davranışlar esnasında olmamasını ve sürekli hazır olmayı gerektirir. Bu şemalar, performans anksiyetesi oluşturarak bir yük ve baskı oluşturabilir. Kadın cinsel şemaları, cinsel ilişkide pasif bir rolü benimsemeyi, cinsellikle ilgili konularda sessiz kalmayı ve eşi tarafından yönlendirilmeyi içerir (CETAD, 2006). Kadınların cinsel isteğini ifade etmeleri durumunda, toplum tarafından ahlaksız ve hafif olarak nitelendirilerek cinsel yaşamları baskı altında geçebilir (Özmen, 1999). Bu durum, toplumun kadına cinselliği yakıştırmaması, kadınların namuslarını koruması gerektiği inanışlarından ve cinsel hazların sadece erkeklere ait olduğu yanlış düşüncelerinden kaynaklanmaktadır (CETAD, 2006). Torun ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada, erkek katılımcılar arasında sıkça rastlanan cinsel mitlerden bazıları şunlardır: "Erkek her zaman cinsel ilişki istemelidir ve her zaman cinsel ilişkiye hazır olmalıdır; her erkek, her kadına zevk verme konusunda bilgi sahibi olmalıdır; iyi bir cinsel deneyimin temel amacı cinsel birleşmedir". Kadın ve erkeklerin cinsel mitlere inanma düzeylerini inceleyen araştırmalarda; elde edilen veriler, erkeklerin, kadınlara göre cinsel mitlere daha fazla inandığını ortaya koymaktadır (Karabulutlu, 2018; Örüklü, Dağcı & Çakmak, 2021)

Cinsel mitlere olan inanç düzeyinin yaşanılan yere göre farklılaşmasının araştırıldığı çalışmalarda; Torun ve arkadaşları (2011) tarafından yürütülen çalışmada, çocukluk ve gençlik yıllarını köy ve kasabalarda geçirmiş gençlerin, il ve ilçe merkezlerinde yetişmiş olan gençlere kıyasla cinsel mitlere inanma düzeylerinin belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer olarak, Kilci ve Özsoy (2019) yaptıkları çalışmada, 15 yaşına kadar il merkezinde yaşayan gençlerin, kırsal bölgelerde yetişenlere göre cinsel mitlere daha az katıldığını göstermiştir.

Cinsel mitlere inanma düzeyinin yaşa göre incelendiği çalışmalarda, Aygin ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada, 19 yaş ve altındaki bireylerin cinsel mitlere

inanma düzeylerinin, daha yaşlı gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Benzer biçimde, Kilci ve Özsoy (2019) yaptıkları bir araştırmada ise, yaşları 27 ve üzerinde olan bireylerin cinsel mitlere inanma düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anne-babanın öğrenim düzeyine göre cinsel mitlere inanma düzeyini araştıran çalışmalarda; anne-babanın eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte cinsel mitlere inanma düzeyinin azaldığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Kısa, Zeyneloğlu, Yılmaz & Verim, 2013; Evcili & Gölbaşı, 2017; Kilci & Özsoy, 2019). Ayrıca, literatürde, anne-babanın eğitim düzeyinin cinsel mitlere inanma düzeyinde herhangi bir farklılık yaratmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Aygin, Açıl, Yaman ve Çelik Yılmaz, 2017: 46)

Cinsel mitlerin tanınması ve doğru bilgilerin iletilmesi büyük bir öneme sahiptir (Özmen, 1999). Cinsel eğitim, ömür boyu süren bir öğrenme deneyimidir ve bu deneyim aileyle başlamaktadır. Öğrenme, sadece ailede değil, aynı zamanda öğretmenler, arkadaş çevresi, ruh sağlığı çalışanları, sağlık uzmanları ve medya yoluyla sürdürülür (Sungur, 1998). Dolayısıyla, uygun ve doğru cinsel bilgilerin sunulduğu güvenilir bilgi kaynaklarına gereksinim duyulmaktadır (Ejder-Apay, Akpınar-Balcı & Arslan, 2013).

2.3.2 Cinsel Mitler ve Cinsel Doyumla ilgili Yapılan Çalışmalar

Emiroğlu Bakay ve arkadaşları (2021) evli çiftlerde cinsel mitlerin ve cinsellikle ilgili bilgi düzeyinin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini incelemek için araştırma yapmışlardır. Çalışma, gönüllü 104 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir; bunların 57'si evli kadın ve 47'si evli erkektir. Veriler, Evlilik Uyum Testi, Cinsel Mit Ölçeği ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Envanteri (GRISS) ile toplanmış. Araştırmanın bulgularında, cinsel mitlere olan inancın artmasıyla cinsel doyum azalır; ancak cinsel mitlere olan inancın artması evlilik memnuniyetini etkilemez. Bulgular, cinsellikle ilgili bilginin artmasıyla cinsel tatminin arttığını, aynı zamanda cinsel mitlere inanma düzeyinin artmasıyla evlilik uyumunun azaldığını göstermektedir.

Korkmaz ve Çetin (2022) yaptıkları çalışmada, evli kadınlarda cinsel mitlere inanma düzeyini analiz etmek, cinsel doyum ile cinsel ilişki kalitesini etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, üçüncü basamak jinekoloji ve obstetrik kliniklerinde 18-55 yaş aralığında 171 evli kadın dahil edilmiştir. Kadınların demografik özellikleri, cinsel

doyum ve cinsel ilişki kalitesi ile cinsel mitler karşılaştırılmıştır. Cinsel doyum ve cinsel işlev bozukluklarını değerlendirmek amacıyla kullanılan Golombok-Rust Cinsel Doyum Envanteri (GRISS) ve cinsel mitlerin durumunu belirlemek için Cinsel Mit Ölçeği kullanılmıştır. Evli kadınların cinsel mitlere inanma oranı %21,4'tür. Kadınların yaşları arttıkça cinsel ilişki sıklığı azalmaktadır ($p<0.005$); evli kadınların yaşının cinsel mitlere etkisi yoktur. Üniversite veya daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınlar ve düşük eğitim düzeyine sahip olanlar arasında mitlere inanma oranının benzer olduğu görülmüştür; eğitim düzeyinin cinsel mitlere etkisi olmadığı belirlenmiştir. İşsiz kadınlar, çalışan kadınlardan daha çok cinsel yaşama karşı kayıtsızdır ($p=0.02$); ancak iş durumunun cinsel mitlere etkisi yoktur. Geniş aile yapısına sahip kadınların tümü, cinsel ilişki sırasında ayrılan zamanın yeterli olduğunu belirtmiştir; nükleer aile yapısına sahip kadınların %27,1'i bu sürenin yetersiz olduğunu belirtmiştir ($p=0.037$). Evli kadınların yaşları, aile yapıları, eğitim düzeyleri ve iş durumlarının cinsel doyumlarını, cinsel ilişki kalitelerini ve cinsel mitlere olan inançlarını etkilediği bulunmuştur.

Dolapoğlu ve arkadaşları (2023), hamile kadınların ve eşlerinin cinselliğini ve cinsel mitlerini araştırmıştır. Toplam 128 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmada, 77 hamile kadın ve 51 eş yer almıştır. Çalışma, çalışma durumu, ailede düşük yapma geçmişi olup olmaması ve evlilik öncesi cinsel bilgi yeterliliği açısından istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Erkeklerin çalışma oranı ve evlilik öncesi cinsel bilgi yeterliliği durumu kadınlardan daha yüksekti. Gebelik Döneminde Cinsel Mitler Ölçeği'nde (GDCMÖ) "Cinsellik/Çekicilik" alt boyutunda ve Golombok-Rust Cinsel Doyum Envanterinde (GRISS) "Kaçınma" ve "İletişim" alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Cinsel mitlere inanç arttıkça, cinsel doyum azalmakta ve ilişki memnuniyeti düşmektedir.

3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı evli bireylerdeki cinsel doyum ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mit inanışları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmanın birinci amacı evli bireylerde cinsel doyum üzerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Bireylerin sağlıklı bir cinsel yaşama sahip olması ve dolayısıyla cinsel doyumlarının yüksek olması için cinsel mitlere inançları daha düşük olmalıdır (Kukulu, Gürsoy & Sözer, 2009; Vural & Temel, 2010). Bununla beraber cinsel doyum üzerinde erken dönem uyum bozucu şemalar da önemli başka bir değişkendir (Soto & Posada, 2017). Bu araştırmanın ikinci amacı da cinsel doyum üzerinde erken dönem uyum bozucu şemaların yordayıcı etkisini incelemektir. Yerli literatürde bu konuyu inceleyen araştırmalara rastlanmazken genel literatürde cinsel doyum üzerinde uyum bozucu şemaların etkisi gösterilmiş ve bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin detaylarının farklı kültürlerde araştırılması gerekliliği vurgulanmıştır (Hashemian vd., 2015; Miniszewska, Wojtalik & Chodkiewicz, 2022).

Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin araştırılmasının ruh sağlığı alanında çalışanlar için faydalı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir ve ruh sağlığı alanında geliştirilecek uygulamalara yardımcı olması beklenmektedir.

Yukarıdaki bölümde değişkenlerin çerçevesi özetlenmiştir. İlerleyen bölümlerde değişkenler daha detaylı bir şekilde açıklanacaktır.

3.1 ARAŞTIRMANIN SORU VE HİPOTEZLERİ

S.1) Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri ile erken dönem uyumsuz şema alanlarından hangileri ilişkilidir?

H1: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde zedelenmiş otonomi şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H2: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H3: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde zedelenmiş sınırlar şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H4: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde aşırı tetikte olma şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

H5: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde diğerleri yönelimlilik şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

S.2) Evli bireylerde cinsel mitlere inanma düzeyi ile cinsel doyum arasında ilişki var mıdır?

H6: Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin yordayıcı etkisi bulunmaktadır.

S.3) Evli bireylerde, cinsel doyum üzerinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitlere inanma düzeylerinin hangisinin yordayıcı gücü daha yüksektir?

4. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizleri açıklanmaktadır.

4.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada evli bireylerin cinsel doyumları ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mit inanışları arasındaki ilişkinini incelenmesi amaçlandığı için nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, genel araştırma modelleri arasındadır ve iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini belirlemek için kullanılır (Büyüköztürk vd., 2014; Karasar, 2005). Bu modelde, bir değişkenin durumunun bilinmesinin diğer değişkenin durumunu kestirmeye yardımcı olabileceği bir çerçeve sunar (Karasar, 2005).

4.2 ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 18-60 yaş arası evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemine ise bu evren kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 155 evli birey oluşturmaktadır. Veriler toplanırken kolayda örneklem yöntemi ile online olarak toplanmıştır. Cinsellik ile ilgili çalışmalarda katılımcıya ulaşmakta zorlanıldığından ve katılımcıların gizliliğini korunmasına daha uygun bir yöntem olması nedeniyle kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir.

Araştırmaya toplam 155 kişi katılmıştır, ve bunların %85,2'si (N=132) kadın ve %14,8'i (N=23) erkektir. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaş ortalaması 30,72 (SS=6.14) olarak hesaplanmıştır. Örneklem ilişkin sosyodemografik bulgular Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	132	85,2
Erkek	23	14,8
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	1	0,6
Ortaokul	1	0,6
Lise	4	2,6
Üniversite	88	56,8
Lisansüstü	61	39,4
Anne Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	5	3,2
Okur yazar	4	2,6
İlkokul mezunu	47	30,3
Ortaokul mezunu	19	12,3
Lise mezunu	78	50,3
Üniversite mezunu	2	1,3
Baba Eğitim Düzeyi		
Okur-yazar değil	1	0,6
Okur yazar	3	1,9
İlkokul mezunu	31	20
Ortaokul mezunu	22	14,2
Lise mezunu	87	56,1
Üniversite mezunu	11	7,1

Table 4.1: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (Devam).

Ekonomik Düzey		
Alt	3	1,9
Orta alt	14	9
Orta	88	56,8
Üst-orta	45	29
Üst	5	3,2
Yaşanılan Yer		
Köy	3	1,9
Kasaba	2	1,3
İlçe	11	7,1
İl	39	25,2
Büyükşehir	98	63,2
Yurtdışı	2	1,3
İlk Cinsel Bilgi Kaynağı		
Arkadaş çevresi	97	62,6
Ebeveyn	7	4,5
Medya	44	28,4
Erotik/Pornografik Yayın	7	4,5
Çocuk Durumu		
Evet	52	33,5
Hayır	103	66,5
Çalışma Durumu		
Evet	118	76,1
Hayır	37	23,9

4.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Evli bireylerin cinsel doyumları ile erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mit inanışları arasındaki ilişkiyi belirlemede veri toplama araçları olarak Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (YCDÖ), Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ) ve Young Kısa Form Şema Ölçeği (YSÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçekler Google Form üzerinden çevrim içi olarak katılımcılara uygulanmıştır. Bu ölçeklerle birlikte araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

4.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Evli bireylerin demografik bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Sosyodemografik Bilgi Formunda evli bireylerin cinsiyeti, yaşı, evliliğin süresi, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, çocuk durumu, çalışma durumu, ekonomik durum ve ilk cinsel bilgi kaynağı ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

4.3.2 Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (YCDÖ)

Stulhofer ve arkadaşlarının 2010 yılında geliştirdiği Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (YCDÖ), kadın ve erkeklerin cinsel tatmin düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup, katılımcılar tarafından "Son derece memnunum" ile "Hiç memnun değilim" arasında derecelendirilir. YCDÖ'nün tavan puanı 100, taban puanı ise 20'dir; puan yükseldikçe, cinsel doyum seviyesinin arttığını gösterir. Ölçeğin alt boyutları, ben merkezli ve eş-partner/cinsel aktivite merkezli olmak üzere iki tanedir. Stulhofer ve arkadaşlarının 18-55 yaş arasındaki yetişkinlerle yaptığı çalışmada, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach Alpha katsayısının 0.94 olduğu, madde toplam güvenirlik katsayısının ise $r=0.57-0.61$ arasında değiştiği belirtilmiştir (Stulhofer vd., 2010).

Tuğut (2016) tarafından ölçek, Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. 200 kadın ve 200 erkekten oluşan toplamda 400 yetişkin katılımcıdan oluşan örnekleme yapılan çalışmada, kadınlar için ölçeğin güvenirliği Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak rapor edilirken, alt boyutlar için Ben Merkezli alt boyutu için .90 ve Eş-Partner/Cinsel Aktivite Merkezli alt boyutu için .91 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin erkekler için güvenirliği ise Cronbach Alpha katsayısı .95 olarak rapor edilmiş, alt boyutları için Ben

Merkezli alt boyutu için .93 ve Eş-Partner/Cinsel Aktivite Merkezli alt boyutu için .95 olarak belirtilmiştir. Yapılan çalışma, ölçeğin Türkiye'deki örneklem için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin hem kadın hem de erkek cinsel doyumunu tek bir formda ölçme özelliğine sahip olduğu vurgulanmıştır (Tuğut, 2016).

4.3.3 Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ)

Cinsel Mitler Ölçeği, Gölbaşı ve arkadaşlarının geliştirdiği 5'li Likert tipinde 28 maddeden oluşan bir ölçektir (Gölbaşı vd., 2016). Ölçek, katılımcıların cinsel mit düzeylerini belirlemek için tasarlanmıştır ve maddeler 1 ile 5 arasında ("1=Asla Katılmıyorum", "5=Kesinlikle Katılıyorum") puan alacak şekilde oluşturulmuştur. Ölçeğin sekiz alt boyutu bulunmaktadır: "toplumsal cinsiyet(1,2,3,4,5,6), cinsel yönelim(7,8,9,10,11), yaş ve cinsellik(12,13,14,15), cinsel davranış (16,17,18), mastürbasyon (19,20), cinsel şiddet (21,22,23,24), cinsel ilişki (25,26), cinsel doyum (27,28) " (Gölbaşı vd., 2016). Ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin geneli için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

4.3.4 Young Kısa Form Şema Ölçeği (YSÖ-KF3)

Young ve arkadaşları (1990, 2003) tarafından erken dönem uyum bozucu şemaları belirlemek amacıyla Young Şema ölçeğini geliştirildi. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009), ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Ölçek, 6'lı Likert tipinde ("1: Benim için tamamıyla yanlış", "6: Beni mükemmel şekilde tanımlıyor") 90 maddeden ve 14 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan alınabilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir. Maddelerden alınan yüksek puanlar, bu uyumsuz şemanın daha fazla varlığını ortaya koymaktadır. Alt ölçekler şunlardır: "Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç İç Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırılma, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlar". Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için Pearson korelasyon katsayıları anlamlı ve .66 .83 arasında bulunmuştur. YŞÖ-KF3 alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .53 ve .81 arasında değişmektedir. Bu araştırmada şema alanlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları şu şekilde hesaplanmıştır: kopukluk ve reddedilmiş şema alanı

için 0.93, zedelenmiş otonomi için 0.91, diğerleri için yönelimlilik 0.81, zedelenmiş sınırlar için 0.72 ve aşırı tetikte olma için 0.89.

4.4 İŞLEM

Araştırma kapsamında Altınbaş Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 17/07/2023 tarihinde 53446 sayılı evrak ile izin alınmıştır. İlgili izinlerin alınmasının ardından Sosyodemografik Bilgi Formu, Yeni Cinsel Doyum Ölçeği (YCDÖ), Cinsel Mitler Ölçeği (CMÖ) ve Young Kısa Form Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3) Google Form çevrimiçi anketler ile uygulanmıştır. Araştırmanın amacı ve içeriği katılımcılara ilk sayfadaki açıklamalarda belirtilmiş ve bilgilendirilmiş onam formuyla gönüllü katılımları sağlandıktan sonra veriler toplanmıştır. Katılımcıların formları doldurması yaklaşık 20 dakika almıştır. Veriler, Eylül 2023 ile Şubat 2024 arasında toplanmıştır.

4.5 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma sorucunda toplanan veriler IBM SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Toplanan verilere ilişkin betimleyici analizler ve normallik testleri gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların fazla parametreye sahip olması nedeniyle modeli sadeleştirmek için parametre azaltımı yapılmış ve analize erken dönem şema alanları dahil edilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şema alanları, cinsel mit inanışları ve cinsel doyum arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon ve Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın hipotezlerini test etmek için doğrusal regresyon gerçekleştirildi ve ardından hiyerarşik regresyon analizi yapılarak cinsel mit değişkeninin ilk aşamada, şema alanlarının ise ikinci aşamada modele dahil edilerek cinsel doyum üzerindeki varyansı açıklama etkileri incelenmiştir.

5. BULGULAR

Bu çalışmanın üç temel amacı vardır. Birincisi, evli bireylerde cinsel doyum üzerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmanın ikinci amacı da cinsel doyum üzerinde erken dönem uyum bozucu şemaların yordayıcı etkisini incelemektir. Çalışmanın üçüncü amacı ise cinsel mit ve erken dönem uyum bozucu şemaların evli bireylerde cinsel doyum yordama üzerinde hangisinin daha güçlü olduğunu bulmaktır.

5.1 TANIMLAYICI BULGULAR

Analiz sürecinde, araştırma değişkenlerinin puan ortalamaları Shapiro-Wilk normallik testine tabi tutuldu ve sonuçlar gözden geçirildiğinde cinsel doyum, diğerleri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar şema alanlarının normal dağılım koşullarını karşıladığı görülmüştür ($p > .05$). Bununla birlikte cinsel mit, aşırı tetikte olma, zedelenmiş otonomi ve kopukluk-reddedilmişlik şema alanının puan ortalamalarının Skewness ve Kurtosis puanları incelenmiş ve puan aralıklarının ± 2 arasında olduğu bulunmuştur. Fidell ve Tabachnick (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve $+2$ değer aralığında olmasının normallik varsayımını karşılamada yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

5.1.1 Çalışma Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan kopukluk-reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, diğerleri yönelimlilik, aşırı tetikte olma şema alanları ile cinsel mit ve cinsel doyum ilişkin ölçeklerden alınan puanlarının ortalama, standart sapma, en yüksek ve en düşük değerleri Tablo 5.1’de sunulmuştur.

Tablo 5.1: Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.

Değişkenler	N	Ort.	SS	Min.	Max.
Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı	155	40,43	1,33	23	134
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	155	36,94	1,20	20	109
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	155	20,97	0,55	7	39
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı	155	47,37	1,28	19	101
Diğerleri Yönelimlik Şema Alanı	155	31,70	0,78	11	56
Cinsel Mit	155	53,65	1,29	28	105
Cinsel Doyum	155	74,29	1,23	32	118

Katılımcıların yaşlarına ait frekans değerleri tablo 5.2’de sunulmuştur.

Tablo 5.2: Katılımcıların Yaşlarının Frekans Dağılımı.

Yaş	n	%
23	1	0.6
25	6	3.9
26	29	18.7
27	21	13.5
28	19	12.3
29	11	7.1
30	14	9
31	8	5.2
32	9	5.8
33	10	6.5
34	2	1.3

Tablo 5.2: Katılımcıların Yaşlarının Frekans Dağılımı (Devam).

35	1	0.6
36	1	0.6
37	2	1.3
38	5	3.2
39	2	1.3
40	1	0.6
41	2	1.3
42	1	0.6
43	2	1.3
44	1	0.6
45	1	0.6
46	1	0.6
50	1	0.6
51	1	0.6
52	1	0.6
53	1	0.6
58	1	0.6

5.1.1.1 Cinsiyete göre çalışma değişkenlerinden alınan puanların karşılaştırılması

Erken dönem uyum bozucu şema alanları, cinsel mit ve cinsel doyum puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testi sonucunda erkek katılımcıların cinsel mit inanışları ($t(155) = -3.82, p < .01$) puanları kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kopukluk ($t(155) = 0.93, p > .05$), zedelenmiş otonomi ($t(155) = 1.93, p > .05$), zedelenmiş sınırlar ($t(155) = .37, p > .05$),

diğerleri yönelimlilik ($t(155)=1.17$, $p>.05$), aşırı tetikte olma ($t(155)=-.64$, $p>.05$) şema alanlarının ve cinsel doyum ($t(155)=-0.48$, $p>.05$) puanlarının ise kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı derecede farklılık göstermediği bulunmuştur. T testi bulguları Tablo 5.3'te sunulmuştur.

Tablo 5.3: Cinsiyete Göre Değişkenlerin T-Testi Sonuçları.

	Erkek		Kadın		
Değişkenler	Ort.	SS	Ort.	SS	t
Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı	37.48	12.55	40.95	17.15	0.93
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	31.43	9.66	37.90	15.52	1.93
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	20.48	7.59	21.05	6.70	0.37
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı	45.39	14.00	47.70	16.25	0.64
Diğerleri Yönelimlik Şema Alanı	29.52	8.36	32.08	9.84	1.17
Cinsel Mit	65	19.33	51.67	14.70	-3.82
Cinsel Doyum	75.70	15.01	74.05	15.45	-0.48

5.2 AMACA YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın amaç bölümünde belirtilen hipotezlerin test edilmesi amacıyla erken dönem uyum bozucu şema alanları, cinsel mit inanışları ile cinsel doyum düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizlerde erken dönem uyum bozucu şemalar beş şema alanına ayrılarak incelenmiştir: kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma, diğerleri yönelimlik şema alanı. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla normal dağılmayan gruplarda Spearman Korelasyon analizi, normal dağılan gruplarda Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi şema alanları normal dağılım göstermediği dolayısı ile Spearman korelasyon analizi ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kopukluk şema alanı ile cinsel mit ($\rho=.21$, $p<.01$) arasında pozitif ve cinsel doyum ($\rho=-.26$ $p<.01$) ile ise negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Zedelenmiş otonomi şema alanı ile

cinsel mit ($\rho=.21$, $p<.01$) arasında pozitif ve cinsel doyum ($\rho= -.25$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilere Tablo 5.4'te yer verilmiştir.

Tablo 5.4: Spearman Korelasyon Analizi Bulguları.

Değişkenler	1	2	3	4
1. Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı	1			
2. Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	.80**	1		
3. Cinsel Mit	.21**	.21**	1	
4. Cinsel Doyum	-.26**	-.25**	.10	1
**p < .01				

Zedelenmiş sınırlar, aşırı tetikte olma ve diğerleri yönelimlilik şema alanları normal dağılım gösterdiği için analizlerinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Zedelenmiş sınırlar şema alanı ile cinsel mitler ve cinsel doyum arasından ilişki bulunamamıştır (sırasıyla, $r=.07$; $p>.05$; $r=.04$; $p>.05$). Aşırı tetikte olma şema alanı ile cinsel mit ($r=.27$, $p<.01$) arasında pozitif ve cinsel doyum ($r= -.23$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile cinsel mit ($r=.21$, $p<.01$), arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Cinsel mitler ve cinsel doyum arasında bir ilişki bulunamamıştır ($r=.06$; $p>.05$). Değişkenler arasındaki ilişkilere Tablo 5.5'de yer verilmiştir.

Tablo 5.5: Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Bulguları.

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	1				
2. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı	.35**	1			
3. Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı	.38**	.72**	1		
4. Cinsel Mit	.07	.27**	.21**	1	

Tablo 5.5: Çalışma Değişkenlerine Ait Puanlar Arasındaki Korelasyon Bulguları (Devam).

5. Cinsel Doyum	.04	-.23**	-.15	.06	1
*p < .05; **p < .01					

Araştırmanın ilk hipotezi “evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde zedelenmiş otonomi şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır” şeklindedir. Yordayıcılığı test etmek için normal dağılım şartı karşılanmadığı için zedelenmiş otonomi şema alanı ve cinsel doyum düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda zedelenmiş otonomi şema alanı ve cinsel doyum arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.25$, $p < .01$) (Tablo 5.4).

Araştırmanın ikinci hipotezi “evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır” şeklindedir. Yordayıcılığı test etmek için normal dağılım şartı karşılanmadığı için kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile cinsel doyum düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda üzerinde kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile cinsel doyum arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.26$, $p < .01$) (Tablo 5.4).

Araştırmanın üçüncü hipotezi “evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde zedelenmiş sınırlar şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır” şeklindedir. Zedelenmiş sınırlar şema alanının cinsel doyum düzeyi üzerinde etkiyi sınamak için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin sonuçlarına bakıldığında zedelenmiş sınırlar şema alanının cinsel doyum varyansını %02 açıkladığı görülmüştür $F(1, 154) = 0.23$, $p > .05$) (Tablo 5.6).

Tablo 5.6: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı Ve Cinsel Doyum Değişkenleri İle Regresyon Analizi.

Değişken		b	SH	%95 CI		t	p
				AL	ÜL		
Constant		72.46	4.01	64.52	80.33	18.06	.000

Tablo 5.6: Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi (Devam).

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı		.09	.18	-.30	.45	.48	.630
R ²	.002						

Araştırmanın dördüncü hipotezi “evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde aşırı tetikte olma şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır” şeklindedir. Aşırı tetikte olma şema alanının cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini sınamak için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin sonuçları incelendiğinde aşırı tetikte olma şema alanının cinsel doyum varyansını %5 açıkladığı görülmüştür $F(1, 154)=8.15, p \leq .05$ (Tablo 5.7).

Tablo 5.7: Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı ve Cinsel Doyum Değişkenleri ile Regresyon Analizi.

Değişken		b	SH	%95 CI		t	p
				AL	ÜL		
Constant		84.55	3.80	77.07	92.06	22.28	.000
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı		-0.22	.08	-.37	-.07	-2.85	.004
R ²	.05						

Araştırmanın beşinci hipotezi “evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde diğerleri yönelimlilik şema alanının yordayıcı etkisi bulunmaktadır.” şeklindedir. Diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini sınamak için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin sonuçlarında, diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsel doyum varyansını %2 açıkladığı görülmüştür $F(1, 154)=3.33, p > .05$ (Tablo 5.8).

Tablo 5.8: Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı Ve Cinsel Doyum Değişkenleri İle Regresyon Analizi.

Değişken		b	SH	%95 CI		t	p
				AL	ÜL		
Constant		81.65	4.21	73.33	89.97	19.38	.000
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı		-0.23	.13	-.48	-.02	-1.83	.070
R ²	.02						

Araştırmanın altıncı hipotezi “Evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri üzerinde cinsel mitlere inanma düzeyinin yordayıcı etkisi bulunmaktadır.” şeklindedir. Cinsel mitlerin cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini sınamak için doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin sonuçları incelendiğinde cinsel mitlerin cinsel doyum varyansını %04 açıkladığı görülmüştür ($F(1, 154)=.63, p>.05$) (Tablo 5.9).

Tablo 5.9: Cinsel Mit Ve Cinsel Doyum Değişkenleri İle Regresyon Analizi.

Değişken		b	SH	%95 CI		t	p
				AL	ÜL		
Constant		71.02	4.3	62.51	79.52	15.50	.000
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı		0.6	.08	-.09	.21	.80	.430
R ²	.004						

Araştırma sorularından üçüncüsü “Evli bireylerde, cinsel doyum üzerinde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitlere inanma düzeylerinin hangisinin yordayıcı gücü daha yüksektir?” şeklindedir. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitlere inanma düzeylerinin cinsel doyum düzeyi üzerindeki etkisini test etmek amacıyla hiyerarşik

regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel mitlere kıyasla cinsel doyumu daha çok açıkladığı bulunmuştur (Tablo 5.10).

Tablo 5.10: Cinsel Doyumun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişken	R ²	b	SE	%95 CI		t	p
				LL	UL		
Model 1	.07						
Constant		80.42	4.85	70.84	89.99	16.60	.000
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı		.30	.19	-.78	.68	1.57	.119
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı		-.26	.11	-.48	-.04	-2.36	.019
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı		-.01	.18	-.37	.36	-.03	.979
Model 2	.08						
Constant		75.09	5.77	63.70	86.49	13.02	.000
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı		.06	.08	-.07	.70	.80	.430
Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı		-.29	.11	-.51	-.07	-2.63	.009
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı		-.02	.19	-.38	.35	-.08	.935
Cinsel Mit		.13	.08	-.02	.28	1.68	.095

6. TARTIŞMA

Bu çalışmanın üç ana hedefi bulunmaktadır. İlk olarak, evli bireylerde cinsel doyum düzeyini belirleyen etkenler arasında cinsel mitlere olan inancın rolünü araştırmaktır. İkinci olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Son olarak, cinsel mitler ile erken dönem uyum bozucu şemaların evli bireylerin cinsel doyumunu ne ölçüde tahmin ettiğini karşılaştırmaktır.

Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda cinsel doyum ile cinsel mitlere inanmanın etkisi incelenmiş, sonuçta evli bireylerin cinsel doyum düzeyleri ve cinsel mit inanışları arasında bir ilişki bulunamamıştır. İlişkiye rastlanılmaması beklenmedik bir sonuçtur, literatürde bu bulguya karşıt çalışmalar bulunmaktadır. Cinsel mitlerin cinsel doyumun etkilediği çalışmalara literatürde rastlanılmıştır (Gökce & Herkiloğlu, 2020; Kizilakca Soyaslan & Ozgur Ilhan, 2023). Cinsel mitlere inanış arttıkça cinsel doyum düzeyinin azaldığı bulunmuştur (Emiroğlu vd., 2021). Bunun yanı sıra 402 kadın katılımcıyla yapılan bir çalışmada cinsel doyum ve cinsel mitler arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Erbil, 2019). Mevcut çalışmada herhangi bir ilişkinin bulunmamasında katılımcı grubunun özellikleri etkili olmuş olabilir.

Çalışmada, erkek katılımcıların cinsel mitlere inanma düzeyleri kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Literatürde de erkeklerin kadınlara göre daha çok cinsel mitlere inandığını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yılmaz & Bilgin, 2016; Aker vd., 2019). Yapılan çalışmalarda erkeklerin yüksek oranlarda cinsel mitlere inandığı belirtilmiştir (Torun vd., 2011; Kısa vd., 2013). Cinsiyetler arasındaki cinsel mitlere inanma düzeyindeki farklılıkların nedenleri arasında toplumsal cinsiyet normları, medya etkisi, eğitim seviyesi ve kültürel çeşitlilik gibi çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin etkisi, farklı toplumalarda farklı sonuçlar doğurabilir. Bununla birlikte, CETAD (2006) tarafından yürütülen bir çalışma, cinsel mitlere inanma düzeylerini cinsiyete göre karşılaştırdığında, kadınların cinsel mitlere inanma oranlarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu gösterdi. Literatürde cinsel mitlerin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Kora& Kayır, 1996; Ogur vd., 2016). Bununla birlikte, cinsel mitlerin genellikle erkekleri yücelten ve güzellemelemler yapılan özellikler barındırması, erkeklerin kadınlara kıyasla cinsel mitlere inanışlarını etkilemiş olabilir.

Araştırma sonucunda, cinsel mitlerin cinsel doyum ile doğrudan bir ilişkisinin bulunamaması dikkat çekicidir ve bu bulgu, çeşitli nedenlerle açıklanabilir. Öcelikle bu araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerinin dengeli bir şekilde dağılmadığı görülmüştür. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla cinsel mitlere anlamlı derecede daha fazla inanması, bu çalışmada cinsel mitlerin cinsel doyum üzerindeki yordayıcılığında anlamlı bir fark yaratabilirdi. Ancak cinsiyet dengesizliği, bu yordayıcılığın bulunmasını engellemiş olabilir. Aynı zamanda bireylerin cinsel mitlere olan inançları ve bu mitlerin cinsel yaşam üzerindeki etkisi, kişisel deneyimler ve toplumsal normlarla şekillenebilir. Bu nedenle, bazı bireyler için cinsel mitler önemli bir etkiye sahip olabilirken, diğerleri üzerinde aynı derecede etkili olmayabilir. Bir diğer önemli faktör, cinsel mitlerin cinsel doyum üzerindeki etkisinin dolaylı ve karmaşık bir yapıda olabileceğidir. Örneğin, cinsel mitlerin cinsel doyumunu etkilemesi, bu mitlerin bireylerin cinsel özgüveni, partnerleri ile olan iletişimleri ve cinsel beklentileri üzerindeki etkileri aracılığıyla gerçekleşebilir. Bu tür dolaylı etkilerin doğrudan bir ilişki olarak tespit edilmesi zor olabilir. Ayrıca, cinsel doyumun çok boyutlu bir kavram olduğu ve bireylerin cinsel deneyimlerinden tatmin olma derecelerinin birçok farklı faktörden etkilendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Psikolojik, fiziksel, duygusal ve sosyal faktörler, bireylerin cinsel doyumunu belirlemede önemli rol oynar ve cinsel mitlerin bu faktörler arasındaki etkisini izole etmek zor olabilir. Son olarak, araştırma yöntemi ve örneklemin özellikleri de bu sonucu etkileyebilir. Örneklemin demografik özellikleri, kültürel arka planı ve cinsel mitlere yönelik genel tutumları, bulgular üzerinde belirleyici olabilir.

Gelecek araştırmalarda, daha geniş, çeşitli ve dengeli dağılan örneklemelerle bu ilişkilerin daha detaylı incelenmesi, cinsel mitler ve cinsel doyum arasındaki olası dolaylı etkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bunlara ek olarak, kullanılan cinsel mitler ölçeğinin çok boyutlu olması, doğrudan cinsel mitlerin ölçülmesini engellemiş olabilir. Cinsel mitleri daha doğrudan ve doğru ölçen bir ölçek, gelecek çalışmalarda kullanılabilir. Cinsel mitlerle ilgili olarak, gelecekte yapılacak nitel ve betimsel çalışmalar, literatüre ve pratik uygulamalara önemli katkılarda bulunacaktır. Aynı zamanda, cinsel doyum, çiftlerin cinsel mit inanışlarının uyumlu olup olmamasına göre nasıl değiştiğine bakılabilir. Çiftlerin cinsel mitlerini uyumlu olması cinsel doyumlarını nasıl etkilediği gelecek araştırmalarda incelenebilir.

Araştırmanın ikinci amacı ve diğer hipotezleri doğrultusunda, cinsel doyum ile erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, cinsel doyum ile erken dönem uyum bozucu şema alanlarından "zedelenmiş otonomi" ve "kopukluk-reddedilmişlik" arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, "aşırı tetikte olma" şema alanının cinsel doyumunu yordadığı bulunmuştur, ancak "zedelenmiş sınırlar" ve "diğerleri yönelimlilik" şema alanlarının cinsel doyumunu yordamadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel doyum düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum seviyelerini azalttığını ortaya koymuştur (Damiris & Allen, 2022). Miniszewska ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu çalışmada erken dönem uyum bozucu şema alanları ve cinsel doyum ilişkisi incelenmiştir ve araştırma sonucunda beş erken dönem uyum bozucu şema alanı da cinsel doyumla anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde çıkan bulgular bu çalışmada bulunan sonuçlarla paralellik göstermektedir. Aşırı tetikte olma ve diğerleri yönelimlilik şema alanlarının cinsel doyumunu yordadığı belirtilmiştir. Bu alanlarda daha az şema yoğunluğuna sahip olan bireyler daha yüksek cinsel doyuma sahipken, yoğun şemalar düşük cinsel doyum düzeyini yordadığı bulundu. Kadın katılımcılarla gerçekleştirilen başka bir çalışmada, tüm şema boyutlarının cinsel doyumla ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Hashemian vd., 2015). Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal yoksunluk, güvensizlik, terk edilme ve kusurluluk şema boyutlarının cinsel doyum üzerinde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Yordayıcılığı bulunan bu dört şema boyutu ‘‘Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı’’ altında yer almaktadır. Hashemian ve arkadaşlarının (2015) bu çalışmasında kopukluk ve reddedilmişlik şema alanının alt boyutlarının cinsel doyumunu yordadığı bulunurken, bu araştırmanın bulgularına göre, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile cinsel doyum düzeyi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aşırı tetikte olma şema alanında sahip bireyler duygularını ve dürtülerini bastırma eğilimindedirler. Young ve arkadaşlarının (2003) belirttiği gibi, bu bireyler mutluluk, kendini ifade etme, gevşeme, yakın ilişkiler veya sağlık gibi alanları göz ardı ederek, performans ve davranışa ilişkin katı, içselleştirilmiş kurallar ve beklentilere sürekli odaklanabilirler. Bu kişilerin genellikle duygularını gizleme, hatalardan kaçınma ve mükemmel olma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu tutuma sahip bireylerin cinsel yaşamları değerlendirildiğinde, bu şema alanının düşük cinsel doyum düzeylerine etki ettiği

gözlemlenmiştir. Performans odaklı olmak ve kendini ifade etmede yaşanan zorluklar, bireylerin cinsel aktivite sırasında kendilerini tam anlamıyla cinsel aktiviteye vermelerini zorlaştırmakta ve bu durum cinsel doyum düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu şema alanına sahip bireyler, kendi cinsel performanslarıyla ilgili çeşitli beklentiler içerisinde olabilirler ve orgazm olmayı bir hedefe dönüştürebilirler. Hem kendilerinden hem de partnerlerinden yüksek beklentiler içinde olabilirler. Bazen duygularını tamamen bastırarak cinsel dürtülerini önemsememeyi öğrenebilirler, bu da cinselliği haz alanından çıkarıp kimi zaman cezaya dönüştürebilir. Bu çalışmada, aşırı tetikte olma şema alanı ile cinsel doyum arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu şema alanının cinsel doyumu yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının, yetişkinlikteki cinsel yaşamları üzerinde derin etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır. Terapötik müdahalelerle bu şemaların ele alınması, bireylerin cinsel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Bu bağlamda, gelecekte yapılacak araştırmaların, bu şema alanının cinsel doyum üzerindeki etkilerini daha detaylı inceleyerek, daha kapsamlı ve etkili müdahaleler geliştirmesi önem arz etmektedir.

Kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı özelliklerini gösteren bireyler, başkalarıyla güvenli ve doyum sağlayan bağlar kurmakta zorlanırlar. Genellikle, tutarlılık, güvende olma, aidiyet ve sevgi gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmayacağını düşünürler (Young vd., 2003). Bu bireyler, yakın ilişkiler kurmakta zorlandıkları gibi, mevcut ilişkilerinde de kendilerini güvende ve aidiyet hissetmeyebilirler. Bu şemalarla birlikte değerlendirildiğinde, güvenli ve tatmin edici bağlara sahip olmayan kişilerin cinsel doyum düzeylerinin de düşük olması muhtemeldir. Mevcut çalışmada, kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı ile cinsel doyum düzeyi arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kopukluk ve reddedilmişlik şemalarının cinsel doyum üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Young ve arkadaşlarının (2003) belirttiği gibi, bu şema alanına sahip bireylerin çocukluk yaşantılarında bakım verenlerinin dengesiz, istismarcı, duygusal olarak soğuk, reddedici ve dış dünyadan izole olduğu gözlemlenmiştir. Çocukluklarında temel ihtiyaçları karşılanmayan bu bireyler, yetişkinlikte de ihtiyaçlarının tam karşılanmadığı ilişkilerde bulunabilirler ve cinsel yaşamlarında bu durumun olumsuz yansımalarını görebilirler. Buna ek olarak, çocukluk dönemlerinde istismar edilen bireyler, ileriki yaşamlarında kendilerini incitecek partnerlerle birlikte olabilirler. Kendilerinin kusurlu olduğu inancıyla, sevebilir olduklarına inanmazlar. Değerli olduğuna inanmayan bireyler,

bilişsel zorlamalar yaşayarak, ilişkilerinde cinsel beklentileri karşılamaları gerektiğini düşünerek incitici ve değersiz hissettiren ilişkilerin içine girebilirler ya da ilişki kurmaktan tamamen kaçınabilirler. Bu bireyler için cinsellik, zevk vermekten ziyade rahatsız edici bir deneyime dönüşebilir.

Zedelenmiş sınırlar şema alanında kişiler, karşılıklılık veya özdenetim konusunda yeterli iç sınırlar geliştirmemiştir. Başkalarının haklarına saygı duymakta, işbirliği yapmakta veya uzun vadeli hedeflerine ulaşmada zorluk yaşayabilirler (Young vd., 2003). Birey, yetiştirilirken aşırı serbestlik sağlanmış, kurallar konulmamış, yeterli denetim ve disiplin sağlanmamıştır (Rafaeli vd., 2020). Çocukluk döneminde, herkes için geçerli olan kurallara uymada, başkalarını dikkate almada zorluk yaşayan bu kişiler, yetişkinlikte de dürtülerini dizginlemede ve gerekli durumlara zevklerini ertelemekte zorlanırlar (Young vd., 2003). Zedelenmiş sınırlar şema alanının özelliklerini taşıyan bireyler partneriyle derin duygusal bağ kuramazlar, partnerlerin ihtiyaçlarından daha çok kendi ihtiyaçlarına önem verirler. Karşılıklılık ilkesini önemsemezler. Bu durumun sonucu olarak ilişkide kendi odaklı olmalarından dolayı partnerleriyle doyum verici ilişkiler kuramazlar. Bu şema alanında, bazı bireyler de özellikle dürtüsel cinsel durumların içinde kendilerini bulabilirler. Dürtüsellikten kaynaklı ilişkilerinde problemlere karşılaşılabirler. Bu çalışmadan zedelenmiş sınırlar ve cinsel doyum arasından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat ilerleyen zamanlarda daha çok katılımcıyla yapılan çalışmalarda bu şema alanının da cinsel doyum ile ilişkili olması beklenmektedir.

Diğerleri yönelimlilik şema özelliklerini gösteren bireyler, kendi ihtiyaçlarını değil, başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasını aşırı önemser, kendi ihtiyaçlarının pahasına bir başkasının isteklerine, duygularına ve davranışlarına aşırı odaklanırlar (Young vd., 2003). Bunu onay almak, duygusal bağlantıyı sürdürmek veya zarar görmekten kaçınmak için yaparlar. Başkalarıyla etkileşime girdiklerinde, kendi ihtiyaçları yerine neredeyse tamamen diğer kişinin tepkilerine odaklanma eğilimindedirler ve genellikle kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırır ya da farkında bile olmazlar. Çocukluk dönemlerinde, ebeveynlerinin sevgisini ve onayını kazanabilmek adına kendilerini kısıtlamak zorunda kalmış olabilirler ya da ebeveynleri, çocuğun ihtiyaçları yerine kendi duygusal gereksinimlerine daha çok önem vermiş olabilirler (Rafaeli vd., 2020). Diğerleri yönelimlilik şema alanının özelliklerini gösteren bireyler, genellikle terk edilmekten korktukları için kendi ihtiyaçlarını bir kenara

koyarlar. Partnerlerini memnun etme eğiliminde olurlar, kendi ihtiyaçlarını keşfetmeye vakit ayırmazlar. Kendi tatminlerini de çok önemsemeyen bu kişiler genellikle toplumun da onayını almak için temelde partnerlerini memnun etmeyi önemserler. Kendinden çok partnerini önemseyen kendini keşfedemeyen bireyler ne isteklerini ne de haz noktalarının farkında olur ve bunların da etkisiyle cinsel doyum düzeylerinin düşük olması beklenmektedir. Bu çalışmada, diğerleri yönelimlilik şema alanı ile cinsel doyum arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunsa da, bu ilişki anlamlı çıkmamıştır. Bu sonucun anlamlı çıkmamasının birkaç olası nedeni bulunmaktadır. İlk olarak, diğerleri yönelimlilik şema alanı, bireylerin başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma eğiliminde olduklarını belirtir (Young ve ark., 2003). Bu durum, bireylerin cinsel doyumunu etkileyebilir, ancak cinsel doyum üzerinde belirleyici bir faktör olmayabilir. Diğerleri yönelimlilik şeması, bireylerin cinsel doyumunu doğrudan etkilemekten ziyade dolaylı yoldan etkileyebilir. Örneğin, bu şema alanına sahip bireyler, partnerlerinin istek ve ihtiyaçlarına aşırı odaklanarak kendi cinsel memnuniyetlerini göz ardı edebilirler. Ancak, bu durumun cinsel doyum üzerinde anlamlı bir etki yaratabilmesi, bireyin genel yaşam memnuniyeti ve ilişkideki diğer dinamiklerle de ilişkilidir. Dolayısıyla, diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsel doyum üzerindeki etkisi, yalnızca bu şema alanının varlığına değil, aynı zamanda bireyin genel psikolojik durumu ve ilişki dinamiklerine de bağlı olabilir. Ayrıca, örneklem büyüklüğü ve çeşitliliği de sonuçların anlamlı çıkmamasına neden olabilir. Bu çalışmada kullanılan örneklem, diğerleri yönelimlilik şema alanının cinsel doyum üzerindeki etkisini tespit etmek için yeterince büyük veya çeşitli olmayabilir. Örneklemdeki bireylerin demografik ve psikolojik özellikleri, bu şema alanının cinsel doyum üzerindeki etkisini anlamlı kılacak şekilde farklılık göstermemiş olabilir. Diğerleri yönelimlilik şema alanı ile cinsel doyum arasındaki olumsuz ilişki bu çalışmada anlamlı çıkmasa da, bu durumun altında yatan daha derin ve karmaşık etkileşimlerin incelenmesi gerekmektedir. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş ve çeşitli örneklemlemlerle, daha hassas ölçüm araçları kullanarak bu ilişkinin daha detaylı bir şekilde incelenmesini sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, şema terapilerinin ve diğer psikoterapötik müdahalelerin cinsel doyum üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Zedelenmiş otonomi ve kendini ortaya koyma şema alanında bireyler, kendilerini bağımlı, güvensiz ve kendi kararlarını almakta yetersiz olarak algırlar (Young vd., 2003). Çocukluk dönemlerinde ya ebeveynlerinin aşırı korumasına maruz kalmış ya da tam tersine hiç

korunmamış olmaları, bu şema boyutlarının gelişimine neden olmaktadır (Rafaeli vd., 2011). Şema alanının kökenlerine bakıldığında, ailenin çocuğun özgüvenini küçümseyip sosyal hayatta gelişebilmesi için cesaretlendirmemesi ön plana çıkmaktadır (Rafaeli, Bernstein & Young, 2020). Sonuç olarak, bireyler kendi kimliklerini oluşturamazlar, kendi hayatlarını yaratamaz ve yetişkinlik hayatlarının ilerleyen dönemlerinde bile çocuk kalırlar (Young vd., 2003). Bu şema alanında bireyler, bağımsız ilişki yaşamada zorlanabilirler. Cinsellikle ilgili hastalık, başarısızlık inançları taşıdıklarından dolayı cinsel yaşamlarında zorlanmalar görülebilir. Kendilerine ait kimliklerini oluşturmada zorluk yaşayan bireyler kendilerini keşfedemeyebilirler aynı zamanda dayanıksızlık, hastalık gibi düşüncelerle de cinsel yaşantılara kendilerini bırakmaları güçtür. Literatürde şema alanları ve cinsel doyum ilişkisine odaklanan çok çalışma bulunamasa da zedelenmiş otonomi ve cinsel doyumun ilişkili olması beklenmektedir. Mevcut çalışmada, zedelenmiş otonomi şema alanı ile cinsel doyum arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Bu bulgular, terapi ve müdahale programlarında dikkate alınması gereken önemli noktalara işaret etmektedir. Özellikle, erken dönem uyum bozucu şemaların tanınması ve bu şemaların bireylerin cinsel doyumlarını nasıl etkilediğinin anlaşılması, daha etkili terapi yöntemlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Gelecekte yapılacak araştırmaların, bu şemaların cinsel doyum üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde inceleyerek, bireylerin cinsel yaşam kalitelerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmesi önemlidir. Sonuç olarak, bu çalışma, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkilerin bireylerin yaşam kalitesini ve ilişkilerini derinden etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, literatüre önemli katkılar sunarken, klinik uygulamalar için de değerli bilgiler sağlamaktadır.

Araştırmanın üçüncü amacına yönelik olarak gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyumunu açıklamada cinsel mitlere kıyasla daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, cinsel doyum üzerinde erken dönem uyum bozucu şemaların, bireylerin cinsel yaşamlarını anlamlandırma ve bu yaşamdan tatmin olma süreçlerinde daha belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Cinsel mitler, toplumun ve kültürün bireylere dayattığı inançlar ve beklentiler olarak değerlendirildiğinde, bu mitlerin cinsel doyum üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, bireylerin çocukluk dönemlerinde geliştirdikleri ve olumsuz

deneyimlerle şekillenen uyum bozucu şemalar, daha derin ve kalıcı izler bırakarak yetişkinlikteki cinsel doyum düzeylerini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu sonuç, terapi ve müdahale programlarında cinsel doyumunu artırmaya yönelik stratejilerin, özellikle erken dönem uyum bozucu şemaların tanınması ve dönüştürülmesi üzerine odaklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, cinsel mitlerin etkilerini azaltmak için eğitici ve farkındalık artırıcı çalışmalar yapılırken, aynı zamanda bireylerin erken dönem yaşantılarına ve bu yaşantıların bugünkü cinsel yaşama etkilerine yönelik daha derinlemesine müdahalelerin de gerekli olduğu sonucuna varılabilir. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak araştırmaların, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki etkilerini daha detaylı inceleyerek, bu şemaların hangi mekanizmalar üzerinden cinsel doyumunu etkilediğini ortaya koyması önem arz etmektedir.

7. SONUÇ

Bu çalışmanın üç ana hedefi doğrultusunda elde edilen bulgular, evli bireylerin cinsel doyumunu etkileyen çeşitli faktörlere ışık tutmaktadır. İlk olarak, evli bireylerde cinsel doyum düzeyini belirleyen etkenler arasında cinsel mitlere olan inancın rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, cinsel mitlerin cinsel doyum üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin cinsel mitlere olan inançlarının, cinsel yaşamlarını ve doyumlarını etkileyen daha derin ve kişisel faktörler kadar belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.

İkinci olarak, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bulgular, "zedelenmiş otonomi" ve "kopukluk-reddedilmişlik" şema alanlarının cinsel doyumla olumsuz yönde anlamlı bir ilişkide olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları olumsuz deneyimlerin, yetişkinlikteki cinsel yaşamları üzerinde derin izler bırakabileceğini ve bu şemaların cinsel doyumunu anlamlı derecede düşürebileceğini göstermektedir. Ayrıca, "aşırı tetikte olma" şema alanının da cinsel doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Son olarak, cinsel mitler ile erken dönem uyum bozucu şemaların evli bireylerin cinsel doyumunu ne ölçüde tahmin ettiğini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Bulgular, erken dönem uyum bozucu şemaların, cinsel mitlere kıyasla cinsel doyumunu daha güçlü bir şekilde açıkladığını ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin cinsel doyumlarını artırmak için, terapötik müdahalelerin erken dönem yaşantılardan kaynaklanan uyum bozucu şemalar üzerine odaklanmasının daha etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, cinsel doyumun karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olduğunu bir kez daha vurgulamaktadır. Mevcut araştırma özellikle cinsel doyumun kültürel ve bireysel boyutlarına odaklanmıştır. Araştırma sonucu, erken dönem uyum bozucu şemaların cinsel doyum üzerindeki belirleyici rolü, bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren yaşadıkları deneyimlerin, yetişkinlikteki cinsel yaşamları üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, cinsel mitlerin cinsel doyum üzerindeki sınırlı etkisi, bu mitlerin bireylerin cinsel yaşamlarını şekillendirmede tek başına yeterli olmadığını göstermektedir.

Ek olarak literatürde, erken dönem uyum bozucu şemalar ve cinsel mitler ile cinsel doyum arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmanın

bu yönüyle literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir ve daha geniş örneklem ve ilişkili değişkenlerle yapılacak yeni daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, gelecek çalışmalarda genç yetişkinler hedef alınabilir veya farklı yaş gruplarıyla çalışılabilir, böylece yaş grupları arasında karşılaştırma imkanı oluşur. Cinsiyet ve yaşa göre eşit katılımcı dağılımı daha doğru sonuçlar ortaya koyabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, cinsel doyumu artırmaya yönelik stratejilerin, erken dönem uyum bozucu şemaların tanınması ve dönüştürülmesi üzerine odaklanmasının önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, daha geniş ve çeşitli örneklemlemlerle bu ilişkileri daha detaylı inceleyerek, bireylerin cinsel yaşam kalitelerini artırmaya yönelik müdahaleleri geliştirmesi önerilmektedir. Bu bağlamda, terapi ve danışmanlık süreçlerinde bireylerin erken dönem yaşantılarının ve bu yaşantıların cinsel doyum üzerindeki etkilerinin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

REFERANSLAR

- Abdolmanafi, A., Azadfallah, P., Fata, L., Roosta, M., Peixoto, M. M., & Nobre, P. (2015). Sexual Dysfunctional Beliefs Questionnaire (SDBQ): Translation and Psychometric Properties of the Iranian Version. *The journal of sexual medicine*, 12(8), 1820–1827. <https://doi.org/10.1111/jsm.12931>
- Aker, S., Şahin, M. K., & Oğuz, G. (2019). Sexual myth Beliefs and associated Factors in university students. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(4), 472–480. <https://doi.org/10.21763/tjfmmpc.65>
- Andersen, B. L., Cyranowski, J. M., & Espindle, D. (1999). Men's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 645–661. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.645>
- Apay, S. E., Akpınar, R. B., & Arslan, S. (2013). Öğrencilerin cinsel mitlerinin incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 16(2), 96–102. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.57660>
- Apay, S. E., Akpınar, R. B., & Arslan, S. (2013b). Öğrencilerin cinsel mitlerinin incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 16(2), 96–102. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.57660>
- Apt, C., Hurlbert, D. F., Pierce, A. P., & White, L. C. (1996). Relationship satisfaction, sexual characteristics and the psychosocial well-being of women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3), 195–210.
- Aras, Ş., Şemin, S., Günay, T., Orçın, E., & Özan, S. (2005). Lise öğrencilerinin cinsel tutum ve davranış özellikleri. *Türk Pediatri Arşivi*, 40(2), 72-82.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.987946>
- Arntz, A., & Jacob, G. (2019). *Uygulamada şema terapi: Şema mod yaklaşımına giriş rehberi*. Nobel Yayıncılık.

- Aydın, A. (2016). *Eğitim psikolojisi*. PEGEM Akademi
- Aydın, B., Bilge, F., Bilgin, M., Can, G., Ersanlı, K., Kılıç, M., Kısaç, İ., Korkmaz, İ., Küçükkaragöz, H., Külahoğlu, Ş., Öztürk, B. ve Uçar, E. (2016). Eğitim psikolojisi (B. Yeşilyaprak (ed.); 16. Baskı). Pegem Akademi.
- Aygin, D., Açıl, H., Yaman, Ö., & Çelik Yılmaz, A. (2017). Üniversitede okuyan kadın öğrencilerin cinsel mitler ile ilgili görüşleri. *Androloji Bülteni*, 19(2). <https://doi.org/10.24898/tandro.2017.06025>
- Bach, B., & Bernstein, D. P. (2019). Schema therapy conceptualization of personality functioning and traits in ICD-11 and DSM-5. *Current Opinion in Psychiatry*, 32(1), 38-49. <https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000464>
- Balon R. (2008). Introduction: new developments in the area of sexual dysfunction(s). *Advances in psychosomatic medicine*, 29, 1–6. <https://doi.org/10.1159/000126619>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Barlow, D. H. (1986). Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety and cognitive interference. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 140–148. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.54.2.140>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge University Press.
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 242–273. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0503_5

- Beck A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives of general psychiatry*, 62(9), 953–959. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561–571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. In R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and Application* (pp. 29–61). Springer Publishing Company.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Bilgin, Z., & Kömürcü, N. (2016). Kadın cinselliği ve kanıt temelli yaklaşımlar. *Androloji Bülteni*, 18(64), 48-55.
- Bolin, A., & Whelehan, P. (2009). Human sexuality: Biological, psychological, and cultural perspectives (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203889237>
- Bozdemir, N., & Özcan, S. (2011). Cinselliğe ve cinsel sağlığa genel bakış. *Turkish journal of family medicine and primary care*, 5(4), 37-46
- Brassard, A., Shaver, A. P. R., & Lussier, B. (2007). Attachment, sexual experience, and sexual pressure in romantic relationships: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 14(3), 475–493. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00166.x>
- Brennan, K. A., Wu, S., & Loev, J. (1998). Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 394–428). The Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *The International encyclopedia of education*, Vol 3, 2nd ed. Oxford, England: Elsevier.

- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. In *Ankara Pegem Akademi Yayıncılık eBooks*. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Byers, E. S. (2011). Beyond the birds and the bees and was it good for you?: Thirty years of research on sexual communication. *Canadian Psychology*, 52(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/a0022048>
- Call, V. R. A., Sprecher, S., & Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. *Journal of Marriage and Family*, 57(3), 639. <https://doi.org/10.2307/353919>
- Call, V., Sprecher, S., & Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 639–652. <https://doi.org/10.2307/353919>
- Carpenter, L. M., Nathanson, C. A., & Kim, Y. J. (2009). Physical women, emotional men: gender and sexual satisfaction in midlife. *Archives of Sexual Behavior*, 38(1), 87–107. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9215-y>
- Carvalho, J., & Nobre, P. (2010). Gender Issues and Sexual desire: The role of emotional and relationship variables. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(7), 2469–2478. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01689.x>
- Carvalho, J., & Nobre, P. (2010). Sexual desire in women: an integrative approach regarding psychological, medical, and relationship dimensions. *The journal of sexual medicine*, 7(5), 1807–1815. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01716.x>
- CETAD. (2006). Cinsel Yaşam ve Sorunları. Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Yayınları.

- Chao, J., Lin, Y., Chia, M., Lai, C., Ku, Y., Kuo, W., & Chao, I. (2011). Relationship among sexual desire, sexual satisfaction, and quality of life in middle-aged and older adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(5), 386–403. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2011.607051>
- Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD). Cinsel Yaşam ve Sorunları. 2008.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons Inc.
- Damiris, I. K., & Allen, A. (2022). The role of early adaptive schemas in heterosexual romantic relationships. *Sexuality & Culture*, 27(2), 390–414. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-10018-2>
- Davidson, J. K., Darling, C. A., & Norton, L. (1995). Religiosity and the sexuality of women: Sexual behavior and sexual satisfaction revisited. *Journal of Sex Research*, 32(3), 235–243. <https://doi.org/10.1080/00224499509551794>
- Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., & Beitz, K. (2006). “I can’t get no satisfaction”: Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465–483. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x>
- De Jong, T. (2009). Cognitive load theory, educational research, and instructional design: some food for thought. *Instructional Science*, 38(2), 105–134. <https://doi.org/10.1007/s11251-009-9110-0>
- Denman, C. (2004). *Sexuality: A Biopsychosocial Approach*. London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-0-230-00606-5>
- Doğan, S., & Küçükgöncü, S. (2009). Geçmişten günümüze cinsellik araştırmaları. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 46(3), 102-109.
- Dolapoğlu, N., Taşkın, M. İ., & Altunöz, S. (2023). The relationship between pregnant women and their spouses’ belief in sexual myths during pregnancy, relationship

satisfaction and sexual satisfaction. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 6(3), 573–578. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1241611>

Donnelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research*, 30(2), 171–179. <https://doi.org/10.1080/00224499309551698>

Dove, N., & Wiederman, M. W. (2000). Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 67–78. <https://doi.org/10.1080/009262300278650>

Duyan, V. (2006). *Sosyal hizmet kuram ve yaklaşımları*. Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.

Edwards, J. N., & Booth, A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. In A. S. Rossi (Ed.), *Sexuality across the life course* (pp. 233–259). The University of Chicago Press.

Emiroglu Bakay, B., Ayrancı Orhon, E., Bakay, K., Olcenoglu, F., Guven, D., Yalcin, İ., & Uyar, M. (2021). The effect of myths about sexuality and the level of knowledge about sexuality on the marital satisfaction in married couples. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 38(3), 340–344. <https://doi.org/10.52142/omujecm.38.3.26>

Emiroğlu, B., Ayrancı, E., Bakay, K., Ölçenoğlu, M., Güven, D., Yalçın, İ. E., & Uyar, M. (2021). The effect of myths about sexuality and the level of knowledge about sexuality on the marital satisfaction in married couples. *Deneysel Ve Klinik Tıp Dergisi/Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 38(3), 340–344. <https://doi.org/10.52142/omujecm.38.3.26>

Erbil, N. (2019). Relationship between sexual myths and sexual function of women. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1570-1579.

Esencan, T., & Rathfisch, G. (2017). Psikoseksüel gelişim kuramının kadın hastalıkları ve doğum hemşireliği alanına yansımaları. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 3(2), 68–82. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/386722>

- Evcili, F., & Gölbaşı, Z. (2017). Sexual Myths and sexual health knowledge levels of Turkish University students. *Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly*, 21(4), 976–990. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9436-8>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2004). Attachment and Sexuality in Close Relationships. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 183–201). Lawrence Erlbaum Associates Publishers..
- Fidell, L. S. ve Tabachnick, B. G. (2003). Preparatory data analysis. J. A. Schinka ve W. F. Velicer (Der.), *Handbook of psychology: Research methods in psychology içinde* (ss. 115–141). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0205>
- Fisher, W. A. (2022). A psychological approach to human sexuality: the sexual behavior sequence. In *Psychology Press eBooks* (pp. 131–171). <https://doi.org/10.4324/9781315792637-6>
- Frank, E., Anderson, C., & Rubinstein, D. (1979). Marital role strain and sexual satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(6), 1096–1103. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.47.6.1096>
- Giami, A., Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., Michaels, S., Michael, R. T., Laumann, E. O., & Kolata, G. (1994). The social organization of sexuality. sexual practices in the united states. *Population*, 52(6), 1548. <https://doi.org/10.2307/1534637>
- Gökce, Ş., & Herkiloğlu, D. (2020). Belief levels in sexual myths in women and effects of myths on sexual satisfaction. *Frontiers in Women's Health*, 5(2), 1-6. <https://doi.org/10.15761/fwh.1000182>
- Gölbaşı, Z., Evcili, F., Eroğlu, K., & Bircan, H. (2016). Sexual myths scale (SMS): development, validity and reliability in turkey. *Sexuality and Disability*, 34(1), 75–87. <https://doi.org/10.1007/s11195-016-9430-3>

- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B., & Ertürk, İ. Ş. (2017). The legacy of the past and the map of the future: early maladaptive schemas. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10). <https://doi.org/10.7816/nesne-05-10-01>
- Greenberg, Bruess, C. E., & Oswalt, S. B. (2016). *Exploring the dimensions of human sexuality*. Jones & Bartlett Publishers.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik [Marriage and sexuality from a psychiatric point of view]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68–79.
- Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399–419. <https://doi.org/10.1023/A:1024591318836>
- Hashemian, S. S., Shayan, S., Omidvar, A., & Modarres Gharavi, M. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and sexual satisfaction in working women in Mashhad Ferdowsi University and Shiraz University, Iran. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 192-196.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 151–178). Jessica Kingsley Publishers.
- Hazan, C., Zeifman, D., & Middleton, K. (1994, July). *Adult romantic attachment, affection, and sex*. Paper presented at the 7th International Conference on Personal Relationships, Groningen, the Netherlands
- Heiman, J. R. (2001). Sexual desire in human relationships. In W. Everaerd, E. Laan, & S. Both (Eds.), *Sexual appetite, desire and motivation: Energetics of the sexual system* (pp. 117–134). Amsterdam, the Netherlands: Royal Netherlands Academy.

- Heiman, J. R., Long, J. S., Smith, S. N., Fisher, W. A., Sand, M., & Rosen, R. C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9703-3>
- Henderson, A. W., Lehavot, K., & Simoni, J. M. (2009). Ecological models of sexual satisfaction among lesbian/bisexual and heterosexual women. *Archives of sexual behavior*, 38(1), 50–65. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9384-3>
- Hogben, M., & Byrne, D. (1998). Using social learning theory to explain individual differences in human sexuality. *The Journal of Sex Research*, 35(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/00224499809551917>
- Howard, J., O'Neill, S., & Travers, C. (2006). Factors affecting sexuality in older Australian women: sexual interest, sexual arousal, relationships and sexual distress in older Australian women. *Climacteric*, 9(5), 355–367. <https://doi.org/10.1080/13697130600961870>
- Hurlbert, D. F., Apt, C., & Rabehl, S. M. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19(2), 154–165. <https://doi.org/10.1080/00926239308404899>
- Ivy, A. U. & Memphis U. S. (2007). The influence of a surrender style of coping and empathy on marital and sexual satisfaction. *Dissertation Abstracts International*, 67(9-B), 5407.
- İncesu, C. (2004). Cinsel işlev ve cinsel işlev bozuklukları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 13–3.
- İncesu, C. (2006). Cinsel Yaşam ve Sorunları. İstanbul: Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Yayınları.
- Karabulutlu, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre cinsel mitler. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(3), 155-164.

- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kısa, S., Zeyneloğlu, S., Yılmaz, D. V., & Verim, E. (2013). Evlilik hazırlığı yapan çiftlerin cinsellikle ilgili bilgi ve inanışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(3), 297–306. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1341926050>
- Kilci, Ş., & Özsoy, S. (2019). Evlilik hazırlığı yapan çiftlerin cinsel mitlere inanma durumları ve etkileyen faktörler. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 5(2), 1–28. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kashed/issue/50468/509494>
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male*. W.B.Saunders
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1953). *Sexual behavior in the human female*. W.B.Saunders
- Kizilakca Soyaslan, T., & Ozgur Ilhan, I. (2023). The relationship of socioeconomic status with sexual satisfaction through gender roles and sexual myths. *European Psychiatry*, 66(S1), S302–S302. doi:10.1192/j.eurpsy.2023.674
- Kora, K., & Kayır, A. (1996). Cinsel roller ve cinsel mitler. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 9(55), 55-58.
- Korkmaz, N., & Çetin, S. (2022). The factors affecting sexual satisfaction and sexual myths in married women: A prospective study. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 5(5), 1312–1318. <https://doi.org/10.32322/jhsm.1135045>
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., Moreira, E. D., Nicolosi, A., & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 143–159. <https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>

- Lemieux, S., & Byers, E. S. (2008). The sexual well-being of women who have experienced child sexual abuse. *Psychology of Women Quarterly*, 32(2), 126–144. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00418.x>
- Lengua, L. J., & Kovacs, E. A. (2005). Bidirectional associations between temperament and parenting and the prediction of adjustment problems in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 26(1), 21–38. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.10.001>
- Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed., pp. 317–346). Guilford Press.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston : Little, Brown.
- McCarthy, B. (1997). Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 23(3), 231–240. <https://doi.org/10.1080/00926239708403928>
- McNulty, J. K., & Fisher, T. D. (2008). Gender differences in response to sexual expectancies and changes in sexual frequency: a short-term longitudinal study of sexual satisfaction in newly married couples. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 229–240. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9176-1>
- Miniszewska, J., Wojtalik, M., & Chodkiewicz, J. (2022). Temperament and early maladaptive schemas as correlates of sexual satisfaction. *Psychiatria I Psychologia Kliniczna*, 22(2), 87–94. <https://doi.org/10.15557/pipk.2022.0013>
- Murdock, N. L. (2019). *Theories of counseling and psychotherapy*. (F. Akkoyun, Çev). Nobel Yayın
- Newark, P. E., & Stieglitz, R. (2010). Therapy-relevant factors in adult ADHD from a cognitive behavioural perspective. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 2(2), 59–72. <https://doi.org/10.1007/s12402-010-0023-1>

- Nobre, P. (2009). Determinants of sexual desire problems in women: testing a cognitive-emotional model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35(5), 360–377. <https://doi.org/10.1080/00926230903065716>
- Nobre, P., & Pinto-Gouveia, J. (2008a). Cognitions, Emotions, and Sexual Response: Analysis of the Relationship among Automatic Thoughts, Emotional Responses, and Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior*, 37(4), 652–661. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9258-0>
- Nobre, P., & Pinto-Gouveia, J. (2008b). Differences in automatic thoughts presented during sexual activity between sexually functional and dysfunctional men and women. *Cognitive Therapy and Research*, 32(1), 37–49. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9165-7>
- Nobre, P., & Pinto-Gouveia, J. (2009). Cognitive schemas associated with negative sexual events: a comparison of men and women with and without sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 842–851. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9450-x>
- Nobre, P., Pinto-Gouveia, J., & Gomes, F. A. (2003). Sexual dysfunctional beliefs questionnaire: an instrument to assess sexual dysfunctional beliefs as vulnerability factors to sexual problems. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(2), 171–204. <https://doi.org/10.1080/1468199031000061281>
- Nussbaum, M. C. (1994). *The therapy of desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton Classics.
- Ogallar-Blanco, A., Godoy-Izquierdo, D., Pérez, M. L. V., & García, J. (2017). La frecuencia de las actividades sexuales como variable mediadora de la satisfacción sexual en mujeres jóvenes. (Frequency of sexual activities as a mediator of sexual satisfaction among young women.). *Anales De Psicología*, 33(3), 732. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.276541>

- Oliveira, C., & Nobre, P. (2013). Cognitive structures in women with sexual dysfunction: the role of early maladaptive schemas. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(7), 1755–1763. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02737.x>
- Oral, T. (2016). *Erken çocukluk döneminde gelişim* (2. Baskı). Emel Arslan (Ed.). Eğiten Kitap. Ankara.
- Orçın, E., Aras, Ş., & Açık, R. (2003). Üniversiteli gençlerin cinsel tutum ve davranışları. *Jinekoloji Ve Obstetrik Dergisi*, 17(3), 169–174. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TWpFeU16TXo/universiteli-genclerin-cinsel-tutum-ve-davranislari>
- Ogur, P., Utkualp, N., & Aydınoglu, N. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin cinsellikle ilgili inanışları. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 25(1), 13–21.
- Örüklü, C., Dağci, D. G., & Çakmak, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin cinsel mitlere bakış açısı ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13, 71–87. <https://doi.org/10.38079/igusabder.845736>
- Özdemir, Ö., & Yılmaz, M. (2020). Determining of beliefs in sexual myths in health professionals. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 221–232. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.654371>
- Özgülük, B., Öztemur, G. (2017). *Psikanalitik kuram: Sigmund Freud*. PEGEM
- Özmen, H. E. (1999). Cinsel mitler ve cinsel işlev bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2(2), 49-53.
- Öztürk, C.Ş., & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Pedersen, W., & Blekesaune, M. (2003). Sexual satisfaction in young adulthood. *Acta Sociologica*, 46(3), 179–193. <https://doi.org/10.1177/00016993030463001>

- Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*, 136(1), 21–38. <https://doi.org/10.1037/a0017504>
- Piaget J.I. (1932). The moral judgement of the child. Free, Glencoe, IL
- Purdon, C., & Holdaway, L. (2006). Non-erotic thoughts: Content and relation to sexual functioning and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 43(2), 154–162. <https://doi.org/10.1080/00224490609552310>
- Purdon, C., & Watson, C. (2011). Non-Erotic thoughts and sexual functioning. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 891–902. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9755-z>
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Schema therapy: distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Rahmani, A., Safavi, S., Jafarpoor, M., & Merghati-Khoei, E. A. (2010). The relation of sexual satisfaction and demographic factors. *Iran Journal of Nursing*, 23(66), 14-22.
- Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2015). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: An integrative psychosocial and medical approach* (2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Riskind, J. H., & Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: Overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 705–725. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.705>
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R., Noelle, T., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H., & Cherry, M. (2006). The Long-Term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515–529. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9015-z>
- Rosenthal, M. (2012). *Human sexuality: From cells to society*. Cengage Learning.

- Rubin, H. B., & Campbell, L. (2012). Day-to-Day changes in intimacy predict heightened relationship passion, sexual occurrence, and sexual satisfaction. *Social Psychological & Personality Science*, 3(2), 224–231. <https://doi.org/10.1177/1948550611416520>
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet. *Felsefe Ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 435–455. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1585305>
- Sbrocco, T., & Barlow, D. H. (1996). Conceptualizing the cognitive component of sexual arousal: Implications for sexuality research and treatment. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 419–449). New York: Guilford Press.
- Schmidt, N. B., Schmidt, K. L., & Young, J. E. (1999). Schematic and interpersonal conceptualizations of depression: An integration. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 127–148). <https://doi.org/10.1037/10311-005>
- Soto, C. M. D., & Posada, J. L. Á. (2017). Esquemas mal adaptativos tempranos del área de la autovaloración y satisfacción sexual en adultos jóvenes de la ciudad de Medellín. *Medicina U.P.B.*, 36(01), 16–23. <https://doi.org/10.18566/medupb.v36n1.a03>
- Soygüt G., Karaosmanoğlu A. & Çakır Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3“ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (1), 75-84.
- Sprecher, S., Christopher, F. S., Regan, P., Orbuch, T., & Cate, R. M. (2018). Sexuality in personal relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 311–326). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.025>
- Stulhofer, A., Busko, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research*, 47(4), 257–268. <https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Sungur M., Tarcan T., (2007). Erkek Cinselliği. *Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği Yayınları*, 10-8.

- Sungur, M. (1999). Cultural factors in sex therapy: The turkish experience. *Sexual and Marital Therapy*, 14(2), 165–171. <https://doi.org/10.1080/02674659908405402>
- Sungur, M. Z. (1998). Cinsel eğitim. *Klinik Psikiyatri*, 2, 103-108.
- Torun, F., Torun, S. D., & Özyaydın, A. (2011). Erkeklerde cinsel mitlere inanma oranları ve mitlere inanmayı etkileyen faktörler / Men's belief in sexual myths and factors effecting these myths. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(1), 24–31. <https://doi.org/10.5350/dajpn2011240103>
- Træen, B., & Schaller, S. (2010). Subjective sexual wellbeing in a web sample of heterosexual Norwegians. *International Journal of Sexual Health*, 22(3), 180–194. <https://doi.org/10.1080/19317611003776087>
- Tuğut, N. (2016). Yeni cinsel doyum ölçeği'nin türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 183–195.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Vural Kıray, B., & Temel Bayık, A. (2010). Cinsel doyumun yordanmasında bazı faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 24-34.
- WHO, S. (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002. *World Health Organization Geneva*, 28-31.
- Yılmaz Esencan, T., & Kızılkaya Beji, N. (2015). Günümüze değin cinsellik konusunda yapılan çalışmaların irdelenmesi (Derleme). *Androloji Bülteni*, 17(63), 301-310.
- Yılmaz, S., & Bilgin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri ve cinsel mitlerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 145–164.
- Youn, G. (2009). Marital and sexual conflicts in elderly Korean people. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/00926230802716369>

- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A Schema-focused Approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Pres
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2014). *Hayatı yeniden keşfedin*. Psikonet Yayınları.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
- Ziherl, S., & Masten, R. (2010). Differences in predictors of sexual satisfaction and in sexual satisfaction between female and male university students in Slovenia. *Psychiatria Danubina*, 22(3), 425-429.
- Zilbergeld, B. (1999). *The new male sexuality: The Truth About Men, Sex, and Pleasure*. Bantam.

EK A

ANKET FORMLARI

A.1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, Altınbaş Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Hafsa Sueda Çankaya tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN danışmanlığında yürütülen tez çalışmasıdır. Çalışmada ‘EVLİ BİREYLERDE ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR VE CİNSEL MİT İNANIŞLARININ CİNSEL DOYUM İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ’ amaçlanmıştır. Çalışma yaklaşık 20 dakika sürmektedir ve katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır, araştırmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır. Çalışmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçları yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Bu araştırma için sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenilmeyecektir. Araştırma ile ilgili herhangi bir soru veya sorunuz olursa ya da araştırma hakkında bilgi almak isterseniz için psk.suedacankaya@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Yukarıda açıklanan araştırma hakkındaki bilgileri okudum ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı onaylıyorum (elektronik onay kutusu).

A.2 SOSYODEMOGRAFİK FORM

1) Yaşınız:.....

2) Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer ☐

3) Kaç yıldır evlisiniz?

4) Çocuğunuz var mı? Evet ☐ Hayır ☐

5) Eğitim durumunuz: (Eğer öğrenciyseniz halen devam etmekte olduğunuz seçeneği, eğer mezun iseniz en son bitirdiğiniz seçeneği işaretleyiniz) ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans/Doktora

6) Annenizin eğitim durumu nedir? ☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

7) Babanızın eğitim durumu nedir? ☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu ☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans ve üzeri

8) Çalışıyor musunuz? Evet ☐ Hayır ☐

9) Yaşamınızın büyük kısmını geçirmiş olduğunuz yer: ☐ Köy ☐ Kasaba ☐ İlçe ☐ İl ☐ Büyükşehir ☐ Yurtdışı

10) Ekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız? ☐ Üst ☐ Üst-orta ☐ Orta ☐ Orta alt ☐ Alt ☐ Diğer

11) İlk cinsel bilgi kaynağınız: Arkadaş çevresi ☐ Ebeveyn ☐ Medya (Kitle iletişim araçları, sosyal medya, gazete) ☐ Erotik/ Pornografik Yayın ☐

A.3 YENİ CİNSEL DOYUM ÖLÇEĞİ

Maddeleri	Hiç Memnun Değilim	Biraz Memnunum	Orta Düzeyde Memnunum	Çok Memnunum	Son Derece Memnunum
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

A.4 YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlılarım kadar, başaramadım.
10. _____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. _____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.
12. _____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).
13. _____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. _____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır” denilmesini çok zor kabullenirim.
15. _____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. _____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. _____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.
18. _____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hakkederim.
19. _____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.

20. _____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. _____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. _____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. _____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. _____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. _____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. _____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.
27. _____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. _____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. _____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. _____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. _____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. _____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. _____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. _____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. _____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. _____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. _____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. _____ Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. _____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. _____ Bir yere ait değilim, yalnızım.
41. _____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.

42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheciyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.

63. _____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. _____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. _____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. _____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. _____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. _____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.
69. _____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. _____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. _____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. _____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. _____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. _____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. _____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. _____ Kendimi hep grupların dışında hissedirim.
77. _____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.

82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

A.5 CİNSEL MİTLER ÖLÇEĞİ

Cinsellikle ilgili olarak aşağıda verilen ifadelerden her birini okuyarak size uygun olan seçeneği

(X) şeklinde işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

İFADELER		Asla Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Kısmen Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1	Eşcinsellik bir hastalıktır.					
2	Eşcinsellik tedavi edilmelidir.					
3	Eşcinseller toplum için zararlıdır.					
4	Eşcinsel erkekler kadın gibi davranır.					
5	Bireyin cinsel yönelimi dış görüntüsünden (giyimi, konuşması, davranışları) anlaşılır.					
6	Erkekler matematik gibi zeka gerektiren işlerde kadınlardan daha başarılıdır.					
7	Ev işleri kadınların görevidir.					
8	Erkeğin kararları kadınlara göre daha gerçekçi / mantıklıdır.					
9	Erkekler kadınlardan daha rekabetçidir.					
10	Kadınlar yardıma muhtaçtır.					
11	Erkek olmak, kadın olmaktan daha değerlidir.					
12	Yaşlı bireylerin cinsel ilişkide bulunması doğru değildir.					

13	Yaşlanma ile birlikte cinsel yaşam sona erer.					
14	Menopoza girmek (adetten kesilmek), kadının cinsel yaşamını sona erdirir.					
15	Doyumlu bir cinsel yaşam için genç olmak şarttır.					
16	Cinsel ilişkinin her aşaması erkeğin kontrolünde olmalıdır.					
17	Kadın, cinsel ilişkide eşinin isteklerine göre hareket etmelidir.					
18	Cinsel ilişkide eşini memnun etmek kadının görevidir.					
19	Mastürbasyon yapmak fiziksel hastalıkların gelişmesine neden olur.					
20	Mastürbasyon yapmak psikolojik sorunlara neden olur.					
21	Eşlerden birinin rızası dışında gerçekleşen cinsel ilişki "tecavüz" sayılmaz.					
22	Erkek çocuklar tecavüz kurbanı olmazlar.					
23	Tecavüze uğrayan erkek çocukları büyüdüklerinde eşcinsel olurlar.					
24	Kadınlar dış görünüşleri / giyimleri ile cinsel şiddetin ortaya çıkmasına neden olurlar.					
25	Cinsellik, cinsel ilişki (cinsel birleşme) demektir.					

26	Eşlerin cinsel hazzı yaşayabilmeleri için cinsel ilişki şarttır.					
27	Cinsel ilişki mutlaka orgazmla (haz / tatmin) sonuçlanmalıdır.					
28	Kadınlar yalnızca “cinsel ilişki” yoluyla orgazma ulaşabilirler.					

