

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KADINLARDA EVLİLİK DOYUMUNUN CİNSEL YAŞAM KALİTESİ VE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA NUR ARAS

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Programı**

Nisan, 2020

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**KADINLARDA EVLİLİK DOYUMUNUN CİNSEL YAŞAM KALİTESİ VE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ESRA NUR ARAS

(Y1712.273017)

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Programı**

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Cebrail KISA

Nisan, 2020

ONAY FORMU



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

20/04/2020

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1712.273017 numaralı öğrencisi Esra Nur ARAS'ın *Istanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 9. (1) maddesine* göre hazırlayarak Enstitümüze teslim ettiği **“Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi”** adlı tezi, Yönetim Kurulumuzun 24.02.2020 tarihli ve 2020/03 sayılı toplantısında seçilen ve B402 nolu salonda küresel salgın COVID-19 sebebiyle Skype aracılığı ile toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmelik gereğince50 (elli).....dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında Oybirliği * ile Kabul ** kararı verilmiştir.

Danışman

Prof. Dr. CebraİL KISA

İşbu tutanak, tez danışmanı tarafından jüri üyelerinin tez değerlendirme sonuçları dikkate alınarak jüri üyeleri adına onaylanmıştır.

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi Ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (20/042020...)

Esra Nur ARAS

ÖNSÖZ

Tezimi hazırlama sürecinde desteğini, yardımlarını ve anlayışını hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Cebrail KISA'ya ve psikoloji bölümü yüksek lisansım sürecinde ve sonrasında bu alan ile ilgili bana çok şey katan, beni her zaman başarıya teşvik eden, desteğini ve sevgisini hiç eksik etmeyen canım eşim Uzm. Klinik Psikolog Mehmet ARAS'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan, sevgilerini ve ilgilerini her an hissettiren, bugün ulaştığım bu noktaya gelmemi sağlayan ve hem maddi hem manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme, özellikle de annem Münevver IŞIK ve babam Mehmet Sami IŞIK'a, ayrıca uzakta da olsa beni asla yalnız bırakmayan, bilgi ve birikimlerini her zaman benimle paylaşan ve hayatımın her alanında desteğini tüm kalbimde hissettiğim canımdan ötem ablam Aynur CEYHAN'a teşekkür ederim.

Mart, 2020

ESRA NUR ARAS

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Bildirme	2
1.2 Alt Problemler	2
1.3 Araştırmanın Amacı	4
1.4 Araştırmanın Önemi	4
1.5 Araştırmanın Varsayımları	4
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7 Tanımlar	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2.1 Evlilik	6
2.1.1 Evlilik kavramı.....	6
2.1.2 Evlilik doyumunu.....	7
2.1.3 Evlilik doyumunu etkileyen faktörler	9
2.2 Cinsellik	12
2.2.1 Cinsellik kavramı	13
2.2.2 Cinsel yaşam kalitesi.....	14
2.2.3 Cinsel yaşam kalitesini etkileyen faktörler	15
2.2.4 Kadınlarda cinsellik	17
2.2.4.1 Kadınlarda cinsel işlev bozuklukları	18
2.3 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	19
2.3.1 Bilişsel davranışçı terapinin tanımı ve tarihçesi	19
2.3.1.1 Albert Ellis'in akılcı duygusal davranış terapisi	20
2.3.1.2 Aaron Beck'in bilişsel terapi modeli.....	21
2.3.2 Bilişsel kuramın temel varsayımları	21
2.3.3 Bilişsel kuramın temel ilkeleri	22
2.3.4 Bilişsel çarpıtmalar	23
2.3.4.1 Zihin okuma	23
2.3.4.2 Felaketleştirme	24
2.3.4.3 Hep ya da hiç tarzında düşünme	24
2.3.4.4 Duygudan sonuç çıkarma.....	24
2.3.4.5 Etiketleme	24
2.3.4.6 Zihinsel filtreleme	24
2.3.4.7 Aşırı genelleme	25
2.3.4.8 Kişiselleştirme.....	25

2.3.4.9 Meli, malı ifadeleri.....	25
2.3.4.10 Olumluyu küçültme ya da yok sayma.....	25
3. YÖNTEM.....	26
3.1 Araştırmanın Modeli	26
3.2 Araştırmanın evren ve örnekleme	26
3.3 Veri Toplama araçları.....	26
3.3.1 Demografik bilgi formu	26
3.3.2 Evlilik yaşamı ölçeği (EYÖ).....	27
3.3.3 Cinsel yaşam kalitesi ölçeği- kadın (CYKÖ).....	27
3.3.4 Bilişsel çarpıtmalar (Düşünme Türleri Ölçeği) Ölçeği (BÇÖ)	28
4. BULGULAR	29
4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	29
4.2 Cinsel Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	30
4.3 Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki	31
4.4 Bilişsel Çarpıtmalar ve Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki.....	32
4.5 Cinsel Yaşam Doyumuna Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.....	34
4.6 “Zihin Okuma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	34
4.7 “Felaketleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	35
4.8 “Zihinsel Filtreleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	36
4.9 “Duygudan Sonuç Çıkarma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	36
4.10 “Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünce” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.....	37
4.11 “Etiketleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	38
4.12 “Aşırı Genelleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	38
4.13 “Kişiselleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	39
4.14 “Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı)” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.....	40
4.15 “Olumluyu Azımsama” veya “Yok Sayma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.....	40
4.16 Flört Ederek ve Görücü Usulü Evlenen Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	41
4.17 Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.....	41
4.18 Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	42
4.19 Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	42
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	44
5.1 Cinsel Doyum ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	44
5.2 Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	45
5.3 Görücü Usulü Evlenen ve Flört Ederek Evlenen Kadınların Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	47
5.4 Eğitim Düzeyi İle Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Değerlendirilmesi	48

5.5 Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Değerlendirilmesi	49
6. ÖNERİLER	51
KAYNAKLAR	53
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	74

KISALTMALAR

BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranış Terapisi
CYKÖ	: Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği
EYÖ	: Evlilik Yaşamı Ölçeği
CİB	: Cinsel İstek Bozukluğu

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	30
Çizelge 4.2: Cinsel Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	31
Çizelge 4.3: Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki	32
Çizelge 4.4: Bilişsel Çarpıtmalar ve Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki.....	33
Çizelge 4.5: Cinsel Yaşam Doyumuna Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması.	34
Çizelge 4.6: “Zihin Okuma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	35
Çizelge 4.7: “Felaketleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	35
Çizelge 4.8: “Zihinsel Filtreleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	36
Çizelge 4.9: “Duygudan Sonuç Çıkarma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	37
Çizelge 4.10: “Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünce” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	38
Çizelge 4.11: “Etiketleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	38
Çizelge 4.12: “Aşırı Genelme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	39
Çizelge 4.13: “Kişiselleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	40
Çizelge 4.14: “Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı)” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	40
Çizelge 4.15: “Olumluyu Azımsama” veya “Yok Sayma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	41
Çizelge 4.16: Flört Ederek ve Görücü Usulü Evlenen Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	41
Çizelge 4.17: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	42
Çizelge 4.18: Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	42
Çizelge 4.19: Eğitim Düzeyine Göre Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	43
Çizelge 4.20: Eğitim Düzeylerinin Alt Gruplarına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması	43

KADINLARDA EVLİLİK DOYUMUNUN CİNSEL YAŞAM KALİTESİ VE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ÖZET

Evlilik ilişkisi ve evlilik yaşamı bireyin hayatında oldukça önemli bir olgudur. Kişinin psikolojik anlamda iyi veya kötü olmasında önemli bir etkene sahip olan evlilik, yeni bir yaşantıya adım atma evresidir. Bireylerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum, yaşamdan da alacakları doyumunu şekillendirmede önemli bir rol üstlenmektedir. Bu araştırmada “Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi” konusu ele alınmıştır. Bunun yanında demografik veriler de değerlendirilerek evlilik doyumunu ile aralarındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bağlamında kullanılan ölçekler ise şunlardır: Evlilik Yaşamı Ölçeği, Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği. Araştırma kapsamında bu ölçekler, Ankara ilinde yaşayan 322 evli kadına uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin analizi SPSS 22 programında yapılmıştır. Sosyodemografik verilerin tespit edilmesinden sonra; cinsel yaşam kalitesi, evlilik doyumunu ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile test edilmiş olup, değişkenlerin birbirleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumunu ortalama puanları, cinsel yaşam kalitesi düşük ve yüksek olan katılımcılar arasında bağımsız örneklem t testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Cinsel doyumunu yüksek olan kadınların, cinsel doyumunu düşük olan kadınlara göre evlilikten aldıkları doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımsız örneklem t testi aracılığıyla, bilişsel çarpıtmaları az ya da çok kullanmalarına göre karşılaştırılan kadınlarda, bilişsel çarpıtmaları daha çok kullananların daha az kullananlara göre evlilik doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmamızda aynı zamanda, sosyodemografik değişkenlere göre evlilik doyumunu bağımsız örneklem t testi ve Kruskal-Wallis testi ile değerlendirilmiştir. Flört ederek evlenen, çalışan ve çocuk sahibi olmayan kadınların görücü usulü evlenen, çalışmayan ve çocuk sahibi olan kadınlara göre evlilikten daha çok doyum aldıkları saptanmıştır. Eğitim düzeyine göre bakıldığında, lisans ve yüksek lisans eğitimi alan kadınların lise ve altında eğitim alanlara kıyasla evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür

Anahtar Kelimeler: *Evlilik Doyumu, Evlilik İlişkisi, Cinsel Yaşam Kalitesi, Bilişsel Çarpıtmalar*

EXAMINATION OF MARITAL SATISFACTION IN WOMEN IN TERMS OF SEXUAL LIFE QUALITY AND COGNITIVE DISTORTIONS

ABSTRACT

Marriage relationship and marriage life is essential phenomena in life. Marriage, which has an important effect on individuals' psychological wellbeing, is the stage of stepping into a new life. The satisfaction achieved from marital relationships plays an important role in shaping the satisfaction one will receive from life. In this research the main subject was the investigation of marriage satisfaction in women in terms of sexual quality of life and cognitive distortions. Relationship between marriage satisfaction and demographic data were evaluated additionally. Marital Life Scale, Sexual Life Quality Scale and Cognitive Distortions Scale were used as data collection tools. These scales were applied to 322 married women living in Ankara. SPSS 22 program was used to analyze the data obtained from the scales. After the determination of sociodemographic data, the relationship between sexual life quality, marital satisfaction, and cognitive distortions were tested by Pearson correlation analysis. The results showed that all the variables were correlated with each other. The mean scores of marital satisfaction were compared between groups with low sexual quality and high sexual quality via independent sample t test. It was found that women with higher sexual satisfaction had higher satisfaction with marriage than women with low sexual satisfaction. According to the results of independent sample t-test, women who use cognitive distortions more often have decreased marital satisfaction than those who use cognitive distortions less. In addition, marital satisfaction was evaluated according to sociodemographic variables by the analysis of independent sample t test and Kruskal-Wallis test. Women who were married by flirting, those who work and those who have no children were found to have more satisfaction from marriage than women who were blindly married, those who do not work and those who have children. When the education level is analyzed, it is seen that women who have bachelor and master degree have higher marital satisfaction than those who graduated from high school and below.

Keywords: *Marital Satisfaction, Marital Relationship, Sexual Life Quality, Cognitive Distortions*

1. GİRİŞ

Yaşadığımız bu yüzyılda dünyamızı tehdit eden bazı sosyal problemlerle karşı karşıyayız. Bunlardan birisi evlilik ve cinselliğin bozulmuş olmasıdır (Joo, 2015).

İnsanların hayatlarında deneyimleyebilecekleri en mühim yaşantılardan birisi olan evlilik, çoğu kişi için yakın ilişkiler içinde en kalıcı ve en samimi ilişki biçimidir (Levenson ve ark., 1993). Bu anlamda evlilik yaşantısı bireyi birçok alanda etkileyebilecek bir öneme sahiptir. Zaman zaman çevresel faktörler evliliğe yansıtılmakta zaman zaman da evlilikteki faktörler çevreye yansıtılmaktadır. Bundan dolayı evlilikten sağlanan doyum ile genel olarak yaşamdan sağlanan doyum arasında bir ilişki olması yadsınamaz.

Glasier ve ark. (2006) göre cinsellik, cinsiyet kimliği, erkek ve kadın rolleri, erotizm, cinsel yönelim, zevk, samimiyet ve üreme kavramlarını kapsar. Ayrıca cinselliğin, psikolojik, sosyolojik, ekonomik, politik, dini ve kültürel faktörlerle ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Dolayısıyla cinsellikten sağlanan tatminin veya tatminsizliğin, kişinin birçok yaşam alanını etkilemekle birlikte özellikle evlilik ilişkisi içerisinde oldukça önemli bir işlevi vardır.

Sağlık, kişinin fiziksel, zihinsel ve sosyal refah durumu olarak tanımlanmaktadır (Metz ve Epstein, 2002). Bireylerin sağlıklı olmaları kişinin, evlilik içerisinde de eşle olan ilişkisini de etkilemektedir. Çağdaş araştırmalar, cinsel doyum ve evlilik istikrarının sağlık sonuçları ve refahı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Margelisch ve ark., 2017).

Biliş, bilmenin ve akıl yürütmenin birçok yönünü içeren genel bir terimdir. Bilişsel çarpıtma kavramı ise, akıl yürütürken yapılan birtakım yanlışları kapsar (Köroğlu, 2015). Bireylerin ruhsal sıkıntıları ve işlevsel olmayan inançları, yalnızca tecrübe ettikleri yaşantılardan kaynaklanmamaktadır. Kişilerin yaşadıkları olaylara yüklemiş oldukları anlamlar ve olaylara dair yaptıkları yorumlar da duygusal ve davranışsal reaksiyonlarını belirlemektedir. Düşünce hataları, iletişim problemlerinden ruhsal bozukluklara kadar ulaşan sorunlara aracılık eder (Türküm, 2016).

Evlilik iletişim ve etkileşimler sistemi olduğu için, bireydeki bilişsel çarpıtmalar da evlilik ilişkisinde etkilidir. Kişilerin olaylara ve durumlara yükledikleri anlamlar, duygu ve davranışlarına da yansımaktadır. Özellikle iletişim problemleri kapsamında değerlendirildiğinde evlilik içerisinde bilişsel çarpıtmaların kullanılma sıklığı evlilik doyumuna etki etmektedir. Ayrıca evlilik ilişkisindeki duygusal süreçler ve davranışlar cinselliğe de etki etmektedir. Buradan hareketle araştırmada cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumuna ile ilişkisi araştırılacaktır. Bu konu araştırılırken cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına da değinilecektir.

1.1 Problem Bildirme

Bu araştırmanın problem cümlesi, “Cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar kadınların evlilik doyumuna etkisi nedir?” olarak belirlenmiştir.

1.2 Alt Problemler

- Cinsel yaşam kalitesi ile evlilik doyumuna arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumuna arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Cinsel yaşam kalitesi yüksek olan kadınlarda, cinsel yaşam kalitesi düşük olan kadınlara göre evlilik doyumuna yüksek midir?
- Bilişsel çarpıtmalardan “zihin okuma” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumuna düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “ya hep ya hiç tarzı düşünme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumuna düşük müdür?

- Bilişsel çarpıtmalardan “etiketleme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “aşırı genelleme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “kişiselleştirme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “meli, malı ifadeleri” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “olumluyu küçültme ya da yok sayma” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “felaketleştirme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “zihinsel filtreleme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Bilişsel çarpıtmalardan “duygudan sonuç çıkarma” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?
- Flört ederek evlenen kadınların, görücü usulü evlenen kadınlara göre evlilik doyumu yüksek midir?
- Çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara göre evlilik doyumu yüksek midir?
- Çocuk sahibi olan kadınların, çocuk sahibi olmayan kadınlara göre evlilik doyumu düşük müdür?

1.3 Araştırmanın Amacı

Evli kadınların evlilikten sağladıkları doyum ile cinsel yaşam kalitesinin, bilişsel çarpıtmaların ve demografik verilerin ilişkili olup olmadığının, ilişkili ise ne derecede olduğunun araştırılmasıdır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Evlilikten sağlanan doyum, genel olarak yaşamdan alınan doyumunu da etkileyen faktörlerden birisidir. Dolayısıyla kadınların evlilik doyumunu üzerinde etkili olan faktörleri bilip, bu faktörlerin olumsuz etkilerini çözüme kavuşturarak kadınların evlilik doyumunu arttırmaya yönelik çalışmaların içeriği genişletilebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, aile ortamı ve içerisinde bulunduğu kültürün gelenekleri çerçevesinde yetişen kadınların evlilikten sağladıkları doyumun ne derecede olduğu ve bunun neticesinde kadına hissettirdiği duygu, üzerine düşünülmesi gereken bir konudur. Bundan dolayı kadınların cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmaları kullanma sıklıkları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki incelenecektir. Bunun yanında cinsel yaşam kalitesi ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki de ele alınacaktır. Genel anlamda çalışmanın içeriği, özellikle kadınlardaki evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında değerlendirilmesi, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellere yetişkin kadın ruh sağlığı alanında değerli katkılarda bulunacaktır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada önceden kabul edilen bazı varsayımlar vardır. Bu varsayımlar:

- Ölçeklerin katılımcılar tarafından samimi, objektif ve gerçekçi bir şekilde cevaplandırıldığı varsayılmıştır.
- Çalışmanın veri toplama araçlarının, çalışmanın ölçmek istediği değişkenleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü kabul edilmektedir.
- Seçilen örneklemin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmada örneklem grubu Ankara ili ile sınırlıdır.

- Bu araştırma 2018–2019 yılları ile sınırlıdır.
- Katılımcılara ait kişisel bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

- Evlilik Doyumu: Eşlerin birbirlerine gösterdikleri sevgi şekillerinden, ilişkiden sağladıkları cinsel doyumdan, birbirleriyle iletişim kurma şekillerinden ve çevresel boyutlardan sağladıkları psikolojik doyum ve tatmini ifade etmektedir (Sokolski ve Hendrick, 1999).
- Cinsel Yaşam Kalitesi: Bireyin kendi cinsel yaşamından memnun olma durumunu ifade etmektedir (Çoban, 2012).
- Bilişsel Çarpıtma: Yalnızca gözlemlemeye dayalı, mantıklı ve işlevsel olmayan fakat gerçek gibi kabul edilen, içeriği inanca dayalı olan ve kişiyi yenilgiye uğratan örüntüleri kapsayan düşünme hatalarıdır. Beck'in modelinde bu düşünme hataları bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılmakla birlikte, bilişsel işleme ya da düşünme çeşitleri hataları olarak da isimlendirilmektedir (Türküm, 2016).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Evlilik

Aile kurumunun oluşması yolundaki ilk aşama olan evlilik, kişilerin yaşamındaki önemli dönüm noktalarından birisidir. Evlilik olgusu, iki kişinin ortak yaşam alanı içerisinde karşılıklı tüm etkileşimlerini içermektedir. Bu ortak yaşam alanındaki etkileşimlerden kişilerin ruh sağlığı da önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu bağlamda evlilikten alınan doyum arttıkça kişilerin ruh sağlığında olumlu yönde değişimler gerçekleşerek, yaşamlarında pozitif yaklaşımlar benimsemelerini sağlamaktadır. Bu bölüm içerisinde; evlilik kavramı, evlilik doyumu ve evlilik doyumunu etkileyen faktörler üzerine araştırmalar ele alınmıştır.

2.1.1 Evlilik kavramı

Evliliğin tanımı kültürden kültüre göre değişse de geçmişten günümüze değerini ve önemini koruyan bir kurumdur. Evlilik, bireyin psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan yaşamının birçok alanını etkileyen bir olgudur. Evlilik adımıyla temeli atılan aile, bireyin yaşamını etkileyen sevgi, mutluluk, adanmışlık, ait olma bağlanma gibi duyguları en içten ve en doyum sağlayıcı düzeyde sunan yerlerdendir (Framo, 1996). Bundan dolayı evlilik kavramı, akademik anlamda araştırılan ve üzerinde tartışılan konulardan biri olmaktadır. Literatür incelendiğinde bireylerin yaşamında önemli bir faktör olan evlilik araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınıp tanımlandığı görülmektedir.

Tarhan (2019), evlilik olgusunun kültürel anlamda değişiklikler gösterse de bütün toplumlarda resmi olarak onaylanan tek birliktelik biçimi olduğunu ve toplumların devamlılığını sağlayan en mühim güçlerden birisi olduğunu ifade etmiştir. Bununla beraber evliliğin saygı, sevgi ve güven bağları ile ayakta tutulduğundan ve bu temel bağların da çiftlerin duygularına göre biçimlendiğinden bahsetmiştir.

Evlilik, farklı cinsten iki kişinin beraber yaşamak, hayatlarını paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi hedeflerle gerçekleştirdikleri bir sözleşmedir (Özgüven,

2009). Başka bir söylemle evlilik kurumu iki kişinin yasal bir şekilde birliktelik kurmasıdır (Panganiban, 2007). Evliliğin aslında belli ihtiyaç ve amaçlar çerçevesinde yapılan bir olgu olduğu görülmektedir. Cutler ve Radford (1999), evliliği aralarında sorumluluk duygusu olan, birbirlerini destekleyen ve problemler karşısında birlikte hareket edebilen, duygularını ve düşüncelerini birbirlerine açıkça ifade edebilen bireylerin oluşturduğu bir sistem olarak açıklamışlardır. Evlilik kavramına duygusal ilişkiler bağlamında yaklaşan Waite ve Gallagher'e göre evlilik (2000), birbirine âşık olan kişilerin hislerini içsel dünyalarından çıkararak sosyal bir gerçekliğe dönüştürmek için kullandıkları bir yöntemdir.

Bireyin ihtiyaçlarının tatminini sağlayabileceği en olağan ilişki biçimini evliliğdir. Bireyin hem manevi hem de maddi olarak doyum sağlayabilmesinde, çevreye adapte olarak faydalı bir kişi olabilmesinde ve işlevlerini iyi bir şekilde yerine getirebilmesinde içerisinde bulunduğu evlilik ilişkisinin pozitif anlamda katkıları olmaktadır (Çelik, 2006). Evlilik, bireylerin genel anlamda hayatlarından doyum almalarını sağlayan sosyal bir müessesedir (Hayward ve Zhang, 2006). Bu bağlamda araştırma kapsamında evlilik doyumunu ve evlilik doyumunu etkileyen faktörler incelenecektir.

2.1.2 Evlilik doyumunu

Eşler arası ilişkilerde en önemli öğelerden birisi evlilik doyumudur. Solmuş (2011), doyumun, romantik ilişkiden duyulan mutluluğu, eşe karşı hissedilen güveni, eşin mutluluğu için gayret göstermeyi, çatışmaların azaltılmasını, ilişkiye olan bağlılığı, ilişkiye dair yıkıcı davranışlardan kaçınmayı gerektirdiğini ifade etmiştir. Evlilik doyumunu, eşlerin algılarını ve ilişkilerinin bütün yönlerinde duyumsadıkları mutluluk ve memnuniyet duygularını içermektedir (Hawkins ve Booth, 2005). Evlilik doyumunu, bireylerin ilişkilerinin tüm alanında hissedilen mutluluk ve memnun olma duyguları olarak tanımlanır. Evlilik ilişkisinde doyum arttıkça kişilerde mutluluk, doyum azaldığında ise mutsuzluk duyguları ortaya çıkmaktadır (Yıldız ve Baytemir, 2016). Evlilikten sağlanan doyum, kişiyi mutlu veya mutsuz hissettireceğinden kişinin hem aile içi hem de çevresel anlamda yaşam alanını etkiler. Nichols (2005) evlilik doyumunu, eşlerin evlilik içi ikili ilişkilerine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk hislerinin derecesi olarak tanımlamaktadır.

Tezer (1996), evlilik doyumunu, kişinin evlilik ilişkisi içerisindeki ihtiyaçlarını karşılama seviyesine dair algısı olarak tanımlamıştır. Ayrıca evlilikten sağlanan doyumun, genel olarak yaşamdan sağladıkları doyum üzerinde de çok fazla etkisinin olduğunu söylemiştir. İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerle yaşamını sürdürebilmektedir. Dolayısıyla, yaşamdan aldıkları doyum insanı hem psikolojik hem de biyolojik anlamda etkilemektedir. Yaşamdan alınan doyum etkileyen evlilik doyumunu ise, evlilik ilişkisinin sürdürülebilirliğinin en önemli etkenlerinden birisidir (Güngör, 2014).

Shareh ve Sani (2019) evlilik doyumunu, bireylerin evlilik ilişkilerinden duydukları memnuniyet olarak tanımlar ve yeni kanıtlar çerçevesinde çiftler arası ilişkilerin kalitesinde fizyolojik, bilişsel ve duygusal faktörlerin etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Evlilik doyumunu kişilik özellikleri, finansal konular, çocuk yetiştirme stilleri ve cinsel ilişkiler gibi farklı faktörleri içeren çok boyutlu bir kavramdır (Farah ve Shahram, 2011). Evlilik doyumunu, kişisel özelliklerle birlikte ilişki içi etkileşimlerden de etkilenmektedir. Çatal ve Kalkan (2019) ise evlilik doyumunun, evlilik ilişkisi içerisindeki beklentilerin karşılanma düzeyi ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir.

Tarhan (2019) evlilik doyumunu etkileyen bazı psikolojik ihtiyaçları şöyle ifade etmiştir:

- Sevmek ve sevilmek ihtiyacı
- Güvenmek ve güvenilmek ihtiyacı
- İlgi ve destek görme ihtiyacı
- Terk edilmeyeceğine dair inanma ihtiyacı
- Önem ve değer görme ihtiyacı
- Korunma ve emniyet ihtiyacı
- Açık iletişim kurma ihtiyacı
- Cinsel memnuniyet ihtiyacı
- Bireysel özgürlük ihtiyacı
- Anne ve baba olma ihtiyacı

- Eğlenmeye ve finansal eşitliğe duyulan ihtiyaç
- Kendini geliştirebilme ve manevi anlamda değerler ihtiyacı

Evliliğin sürdürülebilir olmasında da önemli derecede etkisi olan evlilik doyumu, eşlerin devam ettirdikleri evlilik süresi boyunca sağladıkları tatminle doğrudan bağlantılı bir kavramdır (Hamurcu, 2018).

Evlilik doyumu hakkında yapılan tanımlar göz önüne alındığında, evlilik doyumu kısaca, evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerinden biyolojik, psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda beklentilerinin karşılanma derecesidir. Bu ihtiyaçlar karşılandığı sürece kişilerin gerek aile içi gerekse de çevreye karşı tutumlarının olumlu olması beklenmektedir. Bu anlamda bakıldığında evlilik kararı ve sonrasındaki süreçler, bireyin yaşamında yadsınamayacak derecede önemli ve araştırılmaya değer konulardandır.

2.1.3 Evlilik doyumunu etkileyen faktörler

Eşlerin evlilik ilişkisi içerisinde evlilikten sağladıkları doyum birçok faktörden etkilenmektedir. Noller ve Feeney (2002), evlilik öncesi dönemde yaşanan çatışmaların sıklığının evlilik doyumu üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Bunun yanı sıra Noller ve Feeney'e göre, eşlerin karşılıklı olarak sevgilerini birbirlerine yansıtılmaları ve eşlerin tartışmaya karşı tutumlarının farklı olması evlilik doyumunu azaltan faktörlerdendir. Tuzcu (2017) yapmış olduğu araştırmada; evlilik doyum seviyesi düşük olan ilişkilerde, kadınların yaşamdan sağladıkları kalitenin de düştüğünü, depresif belirtilerin gözlemlendiğini ve her iki cinsten de cinsel işlev bozukluğunun gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Evlilikte eşler arası iletişimin önemi oldukça fazladır. Sağlıklı bir iletişim etkili etkileşimleri de beraberinde getirmektedir. İletişim becerilerinin yüksek olması evlilik doyumunu olumlu anlamda etkileyen faktörlerden birisidir. Sağlıklı bir iletişim beraberinde empatiyi, anlayışı, duyguları ifade edebilmeyi ve dinlemeyi getirir. İletişim becerileri kötü olan çiftlerde, fazla ve gereksiz eleştiriler, birbirlerinin kişiliklerine hakaret ve savunucu iletişim tarzları görülür. Dolayısıyla bu etkenler evlilik doyumunu azaltmaktadır (Bertoni ve Bodenmann, 2010).

Eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine duydukları sevginin yoğunluğu ve birbirlerini fiziksel olarak çekici bulmaları ve beğenmeleri de evlilik doyumunu etkilemektedir.

Eşlerin birbirlerine temas ettiklerinde, dokunduklarında olumlu duyguların canlanması evlilik doyumunu arttıran etkenlerdendir (Gulledge, Gulledge, ve Stahman, 2003).

120 çift ile gerçekleştirilen duygusal zekâ, umut, mutluluk ve evlilik doyumunun araştırılması sonucunda duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Diğer yandan umut ve mutluluk değişkenleri ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Umut, mutluluk ve duygusal zeka değişkenlerinin tümüne bakıldığında ise bu faktörlerin evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir (Anhange ve ark., 2017).

Archuleta ve ark. (2011), 310 evli çiftle maddi doyumu ve maddi stres kaynaklarının evlilik doyumu ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen çalışmada, dindarlık ve maddi doyumu evlilik doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca maddi doyum düzeyleri yüksek olan çiftlerin, maddi doyum düzeyleri düşük olan çiftlere göre evlilik ilişkilerini devam ettirmeye daha meyilli olduğu gözlenmiştir.

Eşlerin problemlere yönelik ilgisizlikleri, birbirlerini denetleme ve birbirlerine karşı üstünlük kurma istekleri gibi durumlarda problemlerin çözümü başarısız olmaktadır. Evlilikte meydana gelen bu davranış biçimleri ve sorunların çözüme ulaşmaması eşlerin evlilikten sağladıkları doyumu olumsuz yönde etkilemektedir (Alexander, 1973). Dolayısıyla eşlerin çatışma yönetim stilleri ve problem çözme yetenekleri evlilik doyumunu etkilemektedir.

Sosyal bilimci ve klinisyenlerin evlilik doyumu ve evlilik doyumunu etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmalardan elde edilmiş olan veriler derlenmiştir. Bu derlenen verilerin neticesinde evlilik doyumuyla ilişkili faktörler şu başlıklar altında toplanmıştır (Larson, 2002):

- Bireyin duygusal sağlığını, tutumlarını ve değerlerini kapsayan kişilik özellikleri
- Çiftlerin iletişim ve sorun çözme becerilerini, birbirlerini tanıma sürelerini, sahip oldukları değer ve inançların ortak olup olmasını kapsayan çift özellikleri

- Evlilik yaşları, evliliklerinin aile ve arkadaş çevresi tarafından onaylanıp onaylanmaması, ikinci evliliklerinin olup olmaması gibi faktörleri içeren çevresel etkenler

Özer (2016), ilişkiye yönelik oluşturulan kognisyonların evlilik doyumunu etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca evlilik ilişkisine yönelik işlevsel olmayan inançlar ve algısal süreçler evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediğini de eklemiştir. Eşlerin birbirlerine yaptıkları olumsuz yüklemeler, anlaşmalarının önündeki engellerden birisidir. Eşlerin bu olumsuz yüklemeleri davranışlarında da olumsuz tepkilere yol açarak evlilik doyumlarının azalmasına neden olmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1997).

Mackey ve O'Brien, eşlerin birlikte ortak karar vermesinin, hem psikolojik hem de cinsel yakınlık göstermelerinin, çatışma yönetimini sağlamalarının, aralarında güven, saygı ve empati geliştirmelerinin ve iletişimlerinin iyi olmasının evlilik doyumunu arttıracaklarını ifade etmişlerdir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerileri ile ilişkisi incelendiğinde; Evlilik ilişkisinde problem çözme yeteneklerinin evlilik doyumunu ilk sırada, bilişsel çarpıtmalardan gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ise ikinci sırada etkilediği, incelenen demografik değişkenlerin (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınmanın ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu etkileme yönünde bir katkısının olmadığı gözlenmiştir (Güven, 2005).

Sarı (2012), evli kişilerin ebeveyn algısı, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda; anneye yönelik algılanmış olan duygusal açıdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik şekilleri ile babaya yönelik algılanmış olan kuralcı ve duygusal açıdan yoksun bırakıcı ebeveynlik şekillerinin bireylerin evlilikten sağladıkları doyumlar ile negatif yönde ilişkileri olduğu gözlenmiştir. Otomatik düşünceler ile evlilik doyumunu arasında, negatif yönde bir anlamlı ilişki gözlenmiştir. Bağlanma stillerinden ise kaygılı ve kaçınıcı bağlanma tarzlarına sahip kişilerin evlilikten sağladıkları doyumların düşük olduğu gözlenmiştir. Sonuç olarak, algılanan ebeveynlik stilleri, otomatik düşünceler ve bağlanma stilleri evlilik doyumunu ile ilişkilidir.

Toksöz (2018), bağlanma stillerinin ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisini araştırmak için 140 evli katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik

kapasitesi yüksek olan bireylerin, bilişsel esneklik kapasitesi düşük olan bireylere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin, güvensiz bağlanma biçimine sahip kişilere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür.

Evli veya boşanmış olan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile evlilikten sağladıkları doyum arasındaki ilişki ve bu ilişki içerisindeki negatif veya pozitif duygulanımların aracı etkisi araştırılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalardan; duygusal yoksunluğun, karamsarlığın, başarısızlığın, sosyal izolasyonun, onay aramanın, duyguları bastırmanın, iç içe geçme/bağımlılığın, terk edilmenin, ayrıcalıklık/yetersiz özdenetimin, kusurluluğun, yüksek standartlar ve tehditler karşısında dayanıksızlığın evlilik doyumu ile anlamlı ilişkisi olduğu gözlenmiştir. Pozitif ve negatif duygulanım ise evlilikten sağlanan doyumu anlamlı şekilde yordamış olduğu görülmüştür (Bolat, 2016).

Kaplan (2016), evlilik doyumunun ve psikolojik iyi oluşun evli kişilerde toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; evli kişilerin cinsiyet, eğitim düzeyleri, annelerinin babalarının ve eşlerinin eğitim düzeyleri, toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş kapsamında anlamlı bir fark oluşturduğu gözlenmiştir. Ayrıca bireylerin sosyoekonomik durumları, evlenme şekilleri ve çocuk sahibi olma ya da olmama durumlarına göre yalnızca toplumsal cinsiyet rolü ve evlilik doyumu açısından anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Evlilik sürelerinin sadece evlilikten sağlanan doyum düzeylerini, evlenme yaşının ise yalnızca toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarını yordamış olduğu gözlenmiştir. Yaş değişkeninin ise toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumları, evlilikten sağlanan doyumu ve psikolojik iyi oluş boyutunda anlamlı fark yaratmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak evli kişilerin eşitlikçi toplumsal cinsiyet rolleri artış gösterdikçe psikolojik iyi oluş seviyelerinin arttığı, evlilikten sağlanan doyum düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

2.2 Cinsellik

Cinsellik, insanların biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında işlevsel bir olgudur. Ayrıca cinsellik çok geniş bir kavramdır ve sadece cinsel ilişkiye girme bağlamında değerlendirilemez. Özellikle evlilik ilişkisi içerisinde ele alındığında

cinselliğin oldukça önemli bir işlevi olduğu görülmektedir. Bu bölümde cinsellik kavramı, cinsel yaşam kalitesi ve kadınlarda cinsellik konuları üzerine yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

2.2.1 Cinsellik kavramı

Psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik faktörleri kapsayan cinsellik, insanların doğuştan getirmiş olduğu cinsiyetine ilişkin özelliklerin tümüdür (Keçe, 2019). Cinsellik yalnızca üreme amacıyla gerçekleştirilen bir olgu değildir, aynı zamanda biyolojik ve duygusal olarak insanların birbirlerine olan bağlarını destekler (Roediger ve ark., 2018).

Çoğu insan tarafından cinsellik, kişinin deneyimleyebileceği en güzel bedensel ve zihinsel eylemlerin bir birleşimi olarak kabul edilmektedir. Cinsel ifade ve davranış biyolojik yapılara, kişilik özelliklerine, kendilik algısına, kişinin çevresiyle olan ilişkisine ve yaşadığı kültüre göre farklılaşmaktadır (Kısa, 2010).

Psikolojik çatışmalar ve ketlenmeler cinsel tepkileri kolayca bozabilmektedir. Cinsel işleyişin muntazam bir şekilde meydana gelebilmesi için kişinin olumsuz duygulardan ve çok fazla bilişsel kontrolden sıyrılması gerekmektedir. İyi bir cinsellik, dingin bir duygu durumunu ve kişinin kendisini şehvani bir deneyime bırakmasını gerektirir (Kaplan, 2017).

Allam ve Knowledge (2016) cinselliği, kişilerin toplumsal rol ve kimliklerini, cinsel yönelimlerini, sevgilerini, yakınlıklarını, zevk ve üremelerini içeren yaşamın en temel ve doğal taraflarından birisi olarak tanımlamaktadırlar. Evliliğe açısından değerlendirildiğinde cinsellik, toplumlarda kutsallığın, arınmanın, bolluğun ve bereketin bir ifadesi olarak sembolize edilirken; kurullarla, mitlerle, tabu ve yasaklar ile sınırları çizilmiştir. Bu çizilen sınırların ötesinde yaşanan cinsellik, toplum bütünlüğünü ve düzenini tehdit eden, kutsallaştırılana bir saldırı olarak algılanmaktadır. Cinsellik, tabuların ve olumsuz düşüncelerin sınırları içerisinde bir çatışma ortamına dönüşebilmektedir (Gülsün ve ark., 2009).

Mustapa ve ark. (2015) cinselliği, geniş anlamda, insan yaşamının en hassas konusu ve samimi özelliği olarak tanımlamışlardır. Ayrıca cinselliğin, kişinin fiziksel ve psikolojik olarak erkek mi yoksa kadın mı olduğunu belirleyebileceğini ileri sürmüşlerdir.

2.2.2 Cinsel yaşam kalitesi

Cinsellik; psikolojik, fizyolojik, sosyolojik, bedensel, kültürel, etik, nörolojik durumlardan etkilenmektedir. Ayrıca gelişim süreçleri ve yaşanmış olan tecrübeler de cinselliği etkileyen faktörlerdendir (Koç ve Oskay, 2015). Psikolojik, biyolojik ve sosyal yönleri kapsayan cinsellik; cinsellikten sağlanan doyumunu ve iki bireyin uyum içinde birlikteliklerini içeren toplumsal kurallar, tabular ve değer yargıları ile belirlenen bir olgudur. Cinselliğin, kişinin kendi varlığının devamını sağlaması için yaşamsal bir olgu olmasa da, yaşam kalitesini sağlayan öğeler arasındaki yeri oldukça önemlidir (Gülsün ve ark., 2009).

Lawrence ve Byres (1995) cinsel doyumunu, bireyin cinsel ilişkisiyle ilgili olumlu ve olumsuz boyutların öznel bir şekilde değerlendirmesinden kaynaklanan duygusal tepki olarak ifade etmişlerdir (Timm, 1999).

Cinsel yaşam kalitesi, kişinin cinsel yaşamından memnuniyet derecesini ifade etmektedir (Öksüz ve Malhan, 2006). Kütmeç (2009) ise cinsel yaşam kalitesini oluşturan bazı faktörlerin şunlar olduğunu ifade etmektedir:

- Cinsel yaşamı ve üreme işlevlerini etkileyen hastalıkların veya sakatlıkların olmaması
- Cinsel davranışları baskı altına alan ve kişilerarası ilişkileri negatif yönde etkileyen korku, utanç, suçluluk ve hatalı inançların olmaması
- Hem kişisel hem de sosyal etik ile uyumlu üreme, cinsel tutumları kontrol altına alabilme ve bu durumdan mutlu olabilmek

Kişinin cinsel sağlığında oluşan bozulmalar ilk olarak ruhsal sağlığı ardından da sosyal sağlığı ve aile sağlığını olumsuz yönde etkiler ve kişilerin yaşam kalitesinin düşmesine yol açarak mutsuzluğa sebep olur (Bozdemir ve Özcan, 2011). Dolayısıyla cinsel yaşam kalitesi, yaşam kalitesini de etkileyen önemli faktörlerden birisidir.

Cinsel sağlık; cinsellikle alakalı bedensel, zihinsel ve sosyal anlamda iyilik halini ifade etmektedir. Cinsel sağlık, pozitif bir cinsel ilişkinin beraberinde, şiddetin veya zorlamanın olmadığı zevkli bir cinsel yaşamı gerektirir (WHO, Defining Sexual Health).

Www.Who.Int/Reproductivehealth/Topics/Sexual_Health/Sh_Definitions/En/,
Erişim Tarihi: 26 Kasım 2019).

Cinsel işlevlerdeki kısa süreli bozukluklar dahi kişide hayal kırıklığı ve üzüntü yaratabilmektedir, ayrıca kronik olarak bozulma anksiyete ve depresyona yol açabilmektedir. Bunun yanında eşler arası ilişkilere olumsuz yansımaları olabilir ve yaşamın başka yönlerinde de işlevsel bozulmalar gözlenebilir (Arrington ve ark., 2004).

2.2.3 Cinsel yaşam kalitesini etkileyen faktörler

Cinsellik, insanoğlunun önemli bir parçasıdır. Aşk, duygusal yakınlık, dokunma, zevk, hissetme ve şefkat gibi insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması ile cinsellik birbirine bağlıdır. Hem bireysel hem de toplumsal iyilik durumunun da anahtarı olan cinsellik, bireyin sosyal yapılar ile etkileşime girmesiyle oluşmaktadır (Kırıkkaleli, 2015).

Bakhtiari (2019), kısırlık tedavisi gören kadınların cinsel yaşam kalitesinde duygusal istismarın rolünü araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre; Kısırlıktan dolayı tedavi olan kadınların, kısırlık tedavisi görmeyen kadınlara karşı duygusal istismarı uygulamaları ve duygusal istismara maruz kalmaları, cinsel yaşam kalitesinin düşük ya da yüksek olması bağlamında anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmiştir. Bunun dışında eğitim düzeyleri, çalışma durumları, evlilik için aile onayı, aile üyelerinden kayıp, travmatik olay yaşama, psikolojik rahatsızlık, en fazla uygulanan şiddet şekli ve sosyodemografik değişkenler bağlamında fertil ve infertil kadınlar arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kısırlıktan dolayı tedavi gören kadınlar için duygusal istismar artış gösterdikçe cinsel yaşam kalitesinin düştüğü görülmüştür.

Yaşanılan toplumun cinsellik olgusuna bakış açısı, bireylerin cinsellik hakkındaki fikirlerini etkilemektedir. Örneğin, kadınların yaşadığı toplumun değer yargılarından ve atfedilen cinsiyet rollerinden etkilenecek ilk cinsel birliktelik sırasında panik, korku, çatışma ve tedirginlik gibi duygusal anlamda değişiklikler yaşaması mümkündür. Birçok toplumda evlilik dışında cinsel ilişkinin yaşanmasına yönelik tabuların olduğu da bilinmektedir. Evlenmeden önce cinsel ilişkiye girilmesinin ve ilk çocuğun evlenmeden önce olmasının beklenildiği bazı toplumlarda vardır (Sancak, 2008).

İncesu (2004), gelişmekte olan muhafazakâr toplumlarda cinsellik konusundaki eğitim yetersizliğinden, cinselliğin yasaklı bir olgu olmasından, cinselliğin tabulaştırılmasından, bekâret konusundaki önemin fazlaca olmasından ve bu gibi nedenlerden dolayı kadınların cinsel isteklerinde azalma ve vajinismus, erkeklerin ise boşalma problemlerinin olduğunun saptandığını ifade etmiştir.

Kişilerin cinsel kimlikleri aile, toplumsal etkiler ve kültür çerçevesinde şekillenmektedir. Örneğin toplumumuzda özellikle kızlara cinsel ilişkiden uzak durmaları öğretilerek, cinsel ilgi ve aktiviteleri ayıplanarak kısıtlanmaktadır. Bu durum kadınların cinsel işlevlerinde bozulmalara yol açmaktadır. Çoğu araştırmada kadınların ciddi bir kısmının ön sevişmeye katılmadığı ya da az katıldığı ve cinsel ilişkiye girme esnasında genellikle hareketsiz kalmayı seçtikleri bilinmektedir. Kadınlar cinsel ilişki sırasında suçlanmaktan korktukları için partnerleri ile yeterli derecede uyarılmadıkları halde cinsel birleşmeyi reddetmezler ve alacakları zevki arttırmaya yönelik eylemlerden kaçınırlar (İncesu, 2004).

Beden imajı algısı da cinsel yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerden birisidir. Faith ve Schare (1993), bireylerdeki beden imajı algısının olumsuz olması durumunda cinsel ilişki yaşama oranının düştüğünü ifade etmektedir.

Özkorumak (2009) nörolojik bozulmaların, hormonal bozulmaların, sürekli olarak kullanılan ilaçların yan etkilerinin, kadriyovasküler ve solunum problemlerin, kronik rahatsızlıkların, geçirilen cerrahi işlemlerin, uygulanan tedavilerin, yorgunluğun, ağrının ve bunun gibi fizyolojik sebeplerin cinsel isteği ve aktiviteyi etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca beden imajını olumsuz etkileyen durumların da cinsel işlevi etkilediğini ifade etmiştir.

Laumann ve ark. (1999) cinsel sağlık ve davranışı etkileyen faktörleri şu şekilde ifade etmişlerdir: Kişinin yaşı, hormon dengesi, genel sağlığı, ekonomik durumu, öğrenim düzeyi, genetik yapısı, psikoseksüel gelişimi, cinsel tacize maruz kalma durumu, cinsel ilişki deneyimi, toplumsal yargılar, cinsiyet rol ve beklentileri, cinsel inanışları, geçirilmiş olan hastalık ve ameliyatlar, hastalığa veya hastaya karşı partnerin tutumu, kullanılan ilaçlar, bedensel yapı ve fonksiyonlarındaki değişimler ve bu değişimlerin psikososyal yansımaları (Cayan ve ark., 2004).

2.2.4 Kadınlarda cinsellik

Kadınlarda cinsellik olgusu iki yerde ve eş zamanlı gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki; klitoriste, dölyolunda ve ilgili yapılarda gerçekleşir. İkincisi ise; kadının beyinde gerçekleşir. Klitoris ve dölyolunun uyarılmasında önemli bir ölçüde güçlük yoktur. Bu yapılar herhangi bir önyargı olmaksızın işlevlerini gerçekleştirmeye hazırdır ve yapılması gereken şey bu yapıların harekete geçirilmesidir. Fakat kadın beyinde yerleşmiş olan bazı düşünceler vardır. Çoğu kadın beyni, dölyollarının arzularını uygunsuz bulur; doğal olan bu isteklerini edepsizlik, utanmazlık, ahlaksızlık ya da baştan çıkarma olarak değerlendirerek isteklerini bilinçdışında engeller (Koroğlu, 2015).

Kadınlar da cinsellik arzu edilmeyi, çocuk doğurabilme yeteneğini ve beden imajını içermesinin yanında, psikolojik, sosyal, entelektüel ve kültürel faktörleri de kapsayan geniş bir olgudur. Hem beden imajı hem de cinsellik, içsel anlamda kim olduğumuzun tanımıyla ilgilidir ve yaşam kalitesinin üzerinde oldukça etkilidir. Kadınlığa yönelik önemli bir tehdit oluşturan jinekolojik bozukluklar, kadınlarda kendilerini değersiz hissetmeye ve özgüven kaybına yol açmaktadır (Taşkın, 2005).

Masters ve Johnson (1994), insan fizyolojisindeki cinsel uyarılara verilen tepkileri şu evrelere ayırarak ele almıştır:

- İstek/Uyarılma Evresi: Bu evre hem fizyolojik hem de psikolojik uyarılarla meydana gelmektedir. Burada erotik düşünceler ve fiziksel bölgelerde haz oluşmaktadır. Bu evrede kan akışı cinsel organlarda hızlanırken; kadınların göğüs uçlarında dikleşme/sertleşme ve vajinal ıslanma, erkeklerin ise peniste sertleşme gerçekleşir. Bu fiziksel semptomların süresi ve yoğunluğu değişebilmektedir.
- Plato Evresi: Bu evrede ilk evredeki hem bedensel hem de psikolojik belirtiler devam etmektedir ve ilk evrenin devamı şeklindedir. Uyarılma evresindeki devamlı ve etkin bir cinsel uyarı olduğunda cinsel heyecan artar ve plato evresine geçiş sağlanır. Dolayısıyla hazzın ve gerilimin artması ile orgazm sürecine geçme evresine gelinmiş olur.
- Orgazm Evresi: Bu evrede birkaç dakika ya da saniyeler süren ve cinsel organlarda yoğun bir şekilde haz meydana gelmektedir. Diğer evrelere

kıyasla süresi daha azdır ve erkeklerde ejakülasyon, kadınlarda ise vazokonjesyon ile karakterizedir.

- Çözülme Evresi: Bu evrede, uyarılma evresi ile başlayarak kan akışının yoğun şekilde genital bölgelere doğru hareketinde geriye dönüş söz konusudur. Kan akışının ani bir şekilde geri çekilmesiyle kişilerde yoğun bir gevşeme meydana gelir. Bir uyarıcı olması durumunda kadınlar yeniden orgazm evresine geçebilir ve birçok kez orgazm yaşayabilir.

2.2.4.1 Kadınlarda cinsel işlev bozuklukları

Masters ve Johnson'un ele aldığı cinsel yanıt döngüsünün herhangi bir evresinde cinsel işlev bozukluğu ortaya çıkabilir. Kadınlarda cinsel kimlik bozukluğu ve parafililerin dışında, hayat boyunca cinsel işlev bozukluğunun rastlanma olasılığı; cinsel istekte azalma %27-33, cinsel uyarılma bozukluğunda %10-18, orgazm bozukluğunda %5-25, vajinismus %3-11 oranında görülmektedir. Cinsel mitler, ilişki problemleri, yaşam biçimi ve eşin çekiciliğini kaybetmesi gibi faktörler cinsel işlevlerde bozulmalara neden olmaktadır (İncesu, 2004).

CİB, bireylerin yaşam kalitelerini, çevresi ile olan ilişkilerini ve benlik saygılarını olumsuz şekilde etkiler. Ruhsal rahatsızlıklardan veya bu ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılması önerilen ilaçlardan kaynaklı olarak cinsel işlev bozukluğu ortaya çıkabilmektedir (Karaaslan, 2017). Kulak (2006), kadınlarda cinsel işlev bozukluklarının cinsel istekte bulunmama ya da cinsel fantezideki eksikliğin tekrarlayıcı şekilde devamlılığından kaynaklandığını ileri sürmektedir.

Cinsel işlev bozukluklarında etkili olan faktörler:

- Cinsel istek: Kişinin psikolojik, biyolojik ve sosyal boyutlarını kapsar; eşler arası iletişim, stresler, kayıplar, geçmiş deneyimler cinsel isteği etkileyen faktörlerdendir (Cummings, 2003). Dolayısıyla kişinin eşiyle yaşadığı problemler cinsel isteği ve cinsel işlevi etkilemektedir.
- Cinsel Uyarılma: Kadınlarda cinsel uyarılma evresinde gerçekleşmesi beklenen durumların gerçekleşmemesi veya yetersiz olmasıdır. İlişki problemleri, özgüven eksikliği, beden imajı bozukluğu, taciz öyküsü gibi birçok faktör cinsel uyarılmayı etkilemektedir (Jayne ve Gago, 2009).

- **Orgazm Bozukluğu:** Yeterli bir cinsel uyarılmaya rağmen orgazm olamama, geç orgazm olma veya zor orgazm olma durumudur. Cinsel ilişkiye başlama esnasında hata yapmaktan korkma ve buna yönelik kendini eleştirme, başarısız olmaktan çekinme, yaşanan cinsel travmalar, cinsel bilginin yetersizliği, eş ile duygusal bağın güçlü olmaması gibi nedenlerle orgazm bozukluğu ortaya çıkar. Orgazm bozukluğu kadınlarda daha sonra da ortaya çıkabilir (Sadock ve Sadock., 2005).
- **Cinsel Ağrı Bozukluğu:** Psikolojik veya fiziksel nedenlerle cinsel ilişkide ağrı yaşanması durumudur. Bu cinsel ilişkide ağrı yaşanması durumu disparoni olarak da adlandırılır. Disparoni genital ağrı yaşanması durumunu ifade eder ve kronik enfeksiyonlardan, mesane enfeksiyonlarından, vajinal ıslanmanın olmamasından, klitorisin irritasyonundan, cinsellik ile ilgili önyargılardan veya taciz öykülerinden kaynaklanabilmektedir (Landry ve Bergeron, 2011). Vajinusmus ise, vajinanın dış kaslarındaki, %3'lük bir kısmındaki kasların, istemsizce ve tekrarlayıcı şekilde kasılmasıdır. Vajinusmus yaşayan kadınlarda, vajinada ağrı ve penetrasyon olmasının yanında genel anlamda anksiyete seviyelerinin ve anksiyeteye yatkınlık durumlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir (Watts ve Nettle, 2010).

2.3 Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuram; “kişilerin ilişkilerine yönelik taşıdıkları bilişsel öğelerin, aile ve çift ilişkilerinde neyi nasıl düşündüklerini, nasıl hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını belirler” düşüncesine dayanmaktadır (Sullivan ve Schwebel, 1995). Gladding (2017), bilişsel kuramların oldukça güçlü bir ampirik desteği içerisinde barındırdığını, önemli ölçüde etkili ve süresinin de kısa olduğunu ifade etmiştir.

2.3.1 Bilişsel davranışçı terapinin tanımı ve tarihçesi

İnsanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliği düşünebilme yeteneğidir. İnsanların bu önemli özelliğinin psikoloji içerisindeki yerinin vurgulanması, Yunan felsefesine kadar uzanmaktadır. Albert Ellis bu düşünme yeteneğine modern ruhbilimde ön plana çıkaran ilk kişidir. Ellis, Akılcı Duygusal Terapinin kurucusudur. Akılcı Duygusal Terapi, insanlardaki ruhsal problemlerin kişinin akla ve gerçeğe uygunluğu olmayan inançlarından dolayı ortaya çıktığını savunur. Daha

sonra Aaron T. Beck, 1960'lı yıllarda Bilişsel Terapiyi kurmuş ve düşüncenin ruhsal patolojiler üzerindeki etkisini hem psikiyatri hem de psikoloji alanına kabul gördürtmüştür (Türkçapar, 2018).

Bilişsel kuram, olayın ne olduğundan çok yorumlanma ve algılanma şekline önem vermektedir. Bilişsel süreçler; olayların algılanması, değerlendirilmesi ve aralarındaki ilişkinin öngörülmesiyle, kişinin değişen çevreye uyum sağlamasına yardım etmektedir. Bunun yanında bilişsel kuram kişinin, yaşamını yorumlama tarzının duyguları ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu varsayımına dayanmaktadır (Türkçapar, 2018).

Bilişsel teoriler, düşünceler ile duygu ve davranışı ilişkilendirmektedir. Bu düşünceler herhangi bir olayla ilgili olabileceği gibi daha geniş anlamda şemalarla da ilgili olabilmektedir. Günümüzde, Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) davranışa, anlayışa, çatışmalara ve ilişkiye yönelik memnuniyeti engelleyen ilişki beklentilerine dair gerçek olmayan inançları değiştirmeye odaklanır (Lebow, 2014).

Öğrenme ilkelerine yönelik geliştirilmiş olan davranışçı kuramların eksikliklerini ortaya koyan bilişsel kuram; inanç, düşünce, hayal ve yorumlar gibi zihnin süreçlerine odaklanmaktadır. Bilişsel terapi ilk başta psikolojik problemlerin temelini oluşturduğu varsayılan çarpık düşünceleri tanımlama ve bu düşünceleri değiştirme amacıyla geliştirilse de günümüzde çok yönlü tedavi şeklini almıştır (Leahy, 2004).

2.3.1.1 Albert Ellis'in akılcı duygusal davranış terapisi

Akılcı duygusal davranış terapisini New Yorklu bir psikolog olan Albert Ellis geliştirmiştir. Bu terapide düşüncelerin, davranışların ve duyguların birbiri ile etkileşimleri üzerine durulur ve kişilerin psikolojik problemlerine, olaylara yükledikleri anlamlar ve olayları yorumlama tarzlarının neden olduğu savunulur. Ellis, Alfred Adler'in bireylerin yaşama tarzlarının ve duygusal tepkilerinin, kendilerindeki temel inançlardan kaynaklandığı ve bilişsel olarak meydana çıktıkları görüşünden etkilenmiştir (Corey, 2008).

Ellis duyguların, düşüncelerin ve davranışların içinde bulunan durumlardan etkilendiğini ileri sürer. Ayrıca durumların da duygulardan, düşüncelerden ve davranışlardan etkilendiğini ileri sürmektedir. Mantıksal olmayan inançlar veya kişinin kendisine zarar verici talepleri; bireyin genellikle kişiler arası ilişkilerindeki algılarında ve sonuç çıkarımlarında bozulmalara neden olur. Hatta bu mantıksal

olmayan düşünceler duygusal anlamda da kışkırtıcıdır ve giderek daha da mantıkdışı düşünmeye neden olur. Bir başka söylemle; bu düşünceler oldukça ciddi duygusal tepkilere sebep olurlar ki sonuç olarak bu tutum bireyi yapıcı olmaktan gittikçe uzaklaştırır (Ellis ve ark., 2009).

Ellis kendi kuramından hareketle ABCDE modeli oluşturmuştur: ‘‘A’’ harekete geçirmeyi sağlayan bir olayı ifade ederken, ‘‘B’’ olay hakkındaki mantıklı olmayan inancı ifade etmektedir. Söz konusu olay hakkındaki öne sürülen inanç ise ardından hem duygusal hem de davranışsal sonuca yani ‘‘C’’ ye sebep olur. ‘‘D’’ bu mantıksal olmayan inançlara karşı ileri sürülen karşıt kanıtları, ‘‘E’’ ise söz konusu olayla ilgili mantıklı düşünmenin sonucunda ortaya çıkan hem işlevsel hem de yeni düşünceleri ve davranışları sembolize eder (Ellis ve Harper, 2005).

2.3.1.2 Aaron Beck’in bilişsel terapi modeli

Beck, 1960’lı yıllarda ‘‘bilişsel terapi’’ olarak isimlendirilen bir terapi formu ortaya çıkarmıştır. Günümüzde ‘‘bilişsel davranış terapisi’’ olarak bilinen terapi, bu alanda çalışan birçok terapist tarafından kullanılmaktadır. Bilişsel model; birçok psikolojik sorunun temelinde işlevsel olmayan düşüncelerin olduğunu ve kişilerin düşüncelerini daha gerçekçi bir şekilde değerlendirmeyi öğrendiklerinde hem duygu durumlarında hem de davranışlarında iyileşme olacağını savunmaktadır. (Beck, 2016).

Beck, bilişsel terapiyi hatalı/yanlış düşüncelerin düzeltilerek psikolojik problemleri bastıran yaklaşımların tümü olarak tanımlar ve bilişsel terapiyle, kişilerdeki işlevsel olmayan düşünceler değiştirilerek psikolojik sorunların ortadan kaldırılabileceğini savunmaktadır (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapi, 1977 yılındaki ilk çalışmalardan itibaren kapsamlı bir biçimde test edilmiştir. 500’den daha çok uzun süreli ve bilimsel araştırmalardan ortaya çıkan sonuçlar; bilişsel davranış terapisinin çoğu psikiyatrik bozukluklarda, psikolojik sorunlarda ve psikolojik olan tıbbi sorunlarda etkililiği kanıtlanmıştır (Beck, 2016).

2.3.2 Bilişsel kuramın temel varsayımları

Türkçapar (2018), bilişsel kuramın temel varsayımlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Ruhsal fonksiyonları veya uyumu sağlayan mekanizma, bilmekle ve anlam inşa etmekle ilgili esas yapıyı içeren şemalardır. Şemalar, bireyin çevresi ile

uyumunu kolaylaştırmak amacıyla evrilmiş anlamlı yapılarıdır. şemalar bağlama göre uyum bozucu veya uyumsal olabilmektedir.

- Anlam atfetme fonksiyonu (farkında veya otomatik olarak) duygu, davranış, bellek ve dikkat gibi psikolojik sistemlerin denetimi altındadır. Anlamlandırma ise, bireyin uyarana ve şartlara uyuması amacıyla bir yöntem ortaya çıkarmaktadır. Anlam kategorilerinin her biri ona özel olarak bir davranışa, duyguya, dikkate ve anıya dönüşür. Bu duruma da ‘‘bilişsel içerik özgünlüğü’’ ismi verilir.
- Herhangi bir bilişsel çarpıtma ya da yanlılık olduğu zaman, verilen anlamlar uyum bozucu ya da işlevsiz olabilirler.
- Kişilerin bilişsel çarpıtmalara eğilimi vardır.

2.3.3 Bilişsel kuramın temel ilkeleri

Beck (2016), bilişsel kuramın ilkelerini şu şekilde sıralamıştır:

- BDT, sürekli şekilde ortaya çıkmakta olan hasta problemleri formülasyonuna ve hastanın bilişsel terimler ile kavramsallaştırılmasına dayanır. Beck, sorunları üç adımda değerlendirmekteydi; üzüntü duygularının artmasına yol açan düşünce ve sorunlu davranışları tanımlamak, bireyin algılarını etkilemekte olan tetikleyici unsurları belirlemek ve temel olan gelişimsel olayları ve bireyin olayları yorumlama biçimlerine karşı sabırlı olunması hakkında hipotezde bulunmak.
- BDT, sağlam terapötik bir anlaşma gerektirir. Bir danışmanlık sırasında empati, zen, gerçek saygı, yakınlık ve yetkinlik gibi gerekli tüm öğeler gösterilmeye çalışılmalıdır.
- BDT, iş birliği ve aktif katılım gerektirir.
- BDT, amaca dönüktür ve sorun odaklıdır.
- BDT, ‘‘şimdi ve burada’’ kavramını vurgular.
- BDT eğiticidir; danışana kendi terapisti olmanın yollarını öğretmeyi ve tekrara düşmeyi önlemeyi amaçlar. Danışana ilk seansta sorunları ve süresi, bilişsel davranış terapisi süreci ve bilişsel model ile ilgili eğitim verilmelidir. Ayrıca terapist danışana düşüncelerini, inançlarını ve hedeflerini nasıl

belirleyeceği, nasıl değerlendireceği ve davranışsal değişimini nasıl planlayacağını öğretmelidir.

- BDT'nin amaçları zaman ile sınırlı olur. Problemin ne olduğu ve bireyi ne seviyede sıkıntıya uğrattığına bağlı olarak değişim göstermektedir.
- BDT, seansları yapılandırmaktadır. Her seansta belirli bir düzen ile yapıya uymak hem verimliliği hem de etkinliği en üst seviyeye çıkarır.
- BDT, danışanlara bozuk inançlarını ve düşüncelerini belirlemeyi, değerlendirmeyi ve bu bozuk inançlara ve düşüncelere yanıt vermeyi öğretmektedir.
- BDT, duygu durumu, düşünceleri ve davranışı değiştirmek amacıyla birçok teknik kullanır.

2.3.4 Bilişsel çarpıtmalar

Beck'in bilişsel modeline göre, kişiler çocukluk evrelerinden itibaren öğrenme ile temel inançlar ve düşünceler geliştirirler. Bu inançlar ve düşünceler şema olarak isimlendirilmektedir. Yaşamının sonraki evrelerinde kişide mevcut olan bu şemalar ile uyumlu bir şekilde yaşanan olaylar diğer şemaları aktive hale getirerek, olumsuz olan otomatik düşüncelerin meydana çıkmasına yol açmaktadır. Otomatik düşünce, bireylerin karşılaştıkları durumlar ile ilişkili şekilde oluşan "bilişsel hatalar" aracılığı ile ortaya çıkmaktadır (Beck, 1990).

Kişinin otomatik düşüncesinde birçok bilişsel çarpıtma olabilmektedir. Tüm kişilerde belirli ölçülerde olabilmekle beraber bilişsel çarpıtmalar, kişilik bozukluğu olan veya psikolojik sorunları olan bireylerde sistematik olarak daha sık görülmektedir (Türkçapar, 2012).

Fair (1986)'e göre bilişsel çarpıtma; bireyin hem kendisini hem de çevresini algılamadaki gerçektışı değerlendirmeleri ve otomatik düşünceleri kapsamaktadır. Bununla birlikte kişinin yaşadığı düşünsel, davranışsal ve duygusal problemleri de açıklamaktadır (Ardanç, 2017).

2.3.4.1 Zihin okuma

Zihin okuma; hem diğer kişilerin bizim hakkımızda ne düşündüğünü bildiğimize ya da bilmemiz gerektiğine dair inancı hem de bizim diğer kişiler hakkında ne

düşündüğümüzün diğer kişiler tarafından bilindiğine ya da bilinmesi gerektiğine dair inancı kapsamaktadır. Bir arkadaşınıza selam verdiğinizde ve o sizi görmediğinde, o kişi tarafından kendinizin sevilmediğini veya adam yerine konulmadığınızı düşünmeniz bu bilişsel çarpıtma türünün bir örneğidir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.2 Felaketleştirme

Olması daha muhtemel sonuçları dikkate almadan gerçeği ve geleceği olumsuz şekilde öngörmektir. “Çok mutsuz olacağım veya işimi başarılı bir şekilde yapamayacağım” şeklinde düşünmek bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Beck, 2016).

2.3.4.3 Hep ya da hiç tarzında düşünme

Kişinin süreklilik olmaksızın durumları hep ya da hiç tarzına indirgemesidir. Her çeşit yaşantının ve deneyimin iki uç bağlamda değerlendirilip yorumlanması söz konusudur. “Eğer kusursuz değilsem başarısızım veya beni yargılıyorsa hiç sevmiyordur” şeklinde düşünmek bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.4 Duygudan sonuç çıkarma

Kişinin kendi düşüncesinin çok güçlü olduğuna inanarak, tersine kanıtlar olsa dahi bu kanıtları yok sayarak yalnızca öyle hissettiğinden dolayı bir şeyin doğruluğuna inanması durumudur. “Tedirgin olduğuma göre riskli bir durum vardır veya bazı şeyleri yapabilmeme rağmen başarısız biri olduğumu hissediyorum” şeklinde düşünmek bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.5 Etiketleme

Gerçeğe daha uygun değerlendirmeler yapmayı tercih etmek yerine kişinin hem kendisine hem de diğerlerine yönelik etiketlemeler yapması ve genel olarak tüm durumu bu etiketlemeler niteliğinde değerlendirmesidir. Bir annenin ders çalışmıyor oluşundan oğlunun tembel oluşunu düşünmesi veya herhangi bir işte başarılı olamayan birisinin beceriksiz olduğunu düşünmesi bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.6 Zihinsel filtreleme

Olayları ya da durumları bağlamından koparıp herhangi bir detaya odaklanarak, durumun belirgin olan diğer özelliklerini önemsememek ve bu sınırlı olan özellik

bağlamında tüm yaşantının kavramsallaştırılmasıdır. Seçici soyutlama olarak da adlandırılmaktadır. Konuşma yapan bir kişinin konuşmasının birçok kişi tarafından beğenilmesi fakat bir arkadaşının kendisini eleştirmesi durumunda, kişinin bu eleştiriyi sürekli düşünerek üzülmeye bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.7 Aşırı genelleme

Kişinin yalnızca birkaç örneği göz önüne alarak oluşturulan genel bir kurala inanmak ve negatif bir sonuca varmasıdır. Aldatılan bir kızın “hiçbir erkeğe güvenilmez” şeklinde düşünmesi veya olumlu bir iş yapmasına rağmen kadının eşinden geribildirim almaması sonucu “beni hiçbir zaman takdir etmiyor” diye düşünmesi bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.8 Kişiselleştirme

Sıkıntı yaşayan kişiler sık olarak kendilerine ve ruhsal durumlarına aşırı odaklanmaktadır. Bu düşünme hatası, bireyin kendisi ile ilgili olmayan ya da kendisiyle çok nadir ilgili olan herhangi bir olayı kendisi ile ilişkili görmesi ve bu olayla ilgili olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu görmesidir. Çocuğu düşük not almış olan bir annenin kendisini kötü bir anne olduğunu düşünmesi bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.9 Meli, malı ifadeleri

Bu düşünce tarzına sahip kişilerde, diğer kişilerin nasıl davranması konusunda ve hayatın nasıl olması gerektiğiyle ilgili sert kuralları vardır. Kişi bu gerekli gördüğü kuralların olmaması durumunda gerçekleşecek kötü sonuçları çok abartmaktadır. Bu durum bir şeyin doğru yapılmasının yalnızca tek bir yolunun olduğuna inanılmasıdır. “Herkesi mutlu etmeliyim” veya “çocuklarımı eşit derecede sevmem gerekir” şeklinde düşünmek bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Türkçapar, 2018).

2.3.4.10 Olumluyu küçültme ya da yok sayma

Kişinin kendisini, başkalarını veya herhangi bir durumu değerlendirdiğinde, olumsuz olanı büyütmesi ya da olumlu olanı küçültmesi durumudur. Sınavından yüksek not alan birinin “yüksek not almış olmam benim zeki olduğum anlamına gelmez” şeklinde düşünmek bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir (Beck, 2016).

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Evli olan kadınların evlilik doyumlarını cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelediğimiz çalışmamızda ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında değişim var mı, yok mu ve var ise ne derecede olduğu amaçlanır. Araştırma modellerinde kullanıldığı için araştırmanın amacına uygundur (Karasar, 2009). Araştırma kapsamı içerisinde kadınların evlilik doyumlarının; cinsel yaşam kalitesine, bilişsel çarpıtmalara, çalışma durumuna, eğitim durumuna, evlilik süresine, çocuğun olup olmasına ve evlenme biçimlerine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını gözlemlemek amacıyla ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın evren ve örneklemi

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde yaşayan evli kadın bireyler oluşturmaktadır. Çalışma ilişkiisel tarama modeline göre gerçekleştirilerek örnekleme rastgele örnekleme yöntemiyle Ankara ilinde yaşayan 322 evli kadının katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

3.3 Veri Toplama araçları

Bu çalışmada; “Demografik Bilgi Formu”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği”, “Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Bilişsel Çarpıtmalar (Düşünme Türleri Ölçeği) Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1 Demografik bilgi formu

Araştırmacı tarafından çalışmaya katılan evli kadınların demografik bilgilerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanan formdur. Demografik bilgi formunda; yaş, eğitim durumu, eş ile tanışma şekli, evlilik süresi, çalışma durumu ve çocuğun olup olmaması yer almaktadır.

3.3.2 Evlilik yaşamı ölçeği (EYÖ)

Tezer (1996) tarafından, eşlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin puanlaması; 1=kesinlikle katılmıyorum ve 5=kesinlikle katılıyorum arasında değişen değerlerden oluşmaktadır. Toplam 10 maddelik olan ölçekte 2, 4 ve 5. ifadeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 iken en düşük puan 10'dur. Ölçekten alınmış olan en yüksek puan, evlilik ilişkisinden sağlanan doyumunun en üst seviyede olduğunu göstermektedir.

Bu ölçek, geçerlilik ve güvenilirlik seviyesinin belirlenmesi için evli ve boşanmış bireylere uygulanarak grupların ölçek sonucunda aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark ($t=6.23$, $p<0.01$) saptanmıştır. EYÖ'nün test tekrar test yöntemi kullanılarak güvenilirlik çalışması neticesinde güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise kadınlarda (α)= 0,91, erkeklerde (α)= 0,88 bulunmuştur (Tezer, 1996).

3.3.3 Cinsel yaşam kalitesi ölçeği- kadın (CYKÖ)

Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Symonds ve arkadaşları (2005) yapılmış bir ölçektir. Tuğut ve Gölbaşı (2010) tarafından CYKÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2010 yılında yapılmıştır. Bu ölçek 18 yaş üzeri bütün kadınlara uygulanabilmektedir, fakat CYKÖ'nün orijinal güvenilirlik ve geçerlilik çalışması 18-65 yaş aralığındaki kadınlarda yapılmıştır. Bu ölçek kişilerin kendi kendine cevaplayabilecekleri, uygulanması basit ve altılı likert şeklinde olup, 18 maddeden oluşmaktadır. Her bir cümle için son dört hafta içerisindeki cinsel yaşamın düşünülerek cevaplanması beklenmektedir (Tuğut ve Gölbaşı, 2010).

Bu ölçeğin maddeleri 1 ve 6 arasında şu şekilde puanlanmaktadır: 1=Tamamen katılıyorum, 2=Büyük Ölçüde Katılıyorum, 3=Kısmen Katılıyorum, 4=Kısmen Katılmıyorum, 5=Büyük Ölçüde katılmıyorum, 6=Hiç Katılmıyorum. Bu ölçekteki en yüksek puan 108, en düşük puan 18 olmaktadır. Ölçeğin 1, 5, 9, 13, 18 sayılı maddelerin puanları ters çevrilerek toplanmaktadır. Ölçek sonucu toplam alınan puan ise şu şekilde 100'e dönüştürülmelidir: "[$(\text{Ölçekten alınan ham puan}-18) \times 100/90$]". Ölçekten alınan toplam puan 63 olur ise bunun 100'e dönüştürülmüş şekli; $(63-18) \times 100/90=50$ olmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise cinsel

yaşam kalitesi o kadar iyi demektir. Bu ölçeğin Cronbach Alpha değeri ise 0,83 olarak saptanmıştır (Tuğut ve Gölbaşı, 2010).

3.3.4 Bilişsel çarpıtmalar (Düşünme Türleri Ölçeği) Ölçeği (BÇÖ)

Bu ölçek Covin ve arkadaşları (2011) tarafından, hem kişilerarası (sosyal) alanlarda hem de başarı alanlarında ortaya çıkan 10 tür bilişsel çarpıtma eğilimini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Ardanıç tarafından yapılmıştır. BÇÖ’de “çarpıtma”, “hata”, “sapma” ve “önyargı” gibi kelimelerin geçmemesi bu ölçeğin önemli bir özelliğidir. Covin ve arkadaşları (2011) bu ölçeğe “Düşünme Türleri Ölçeği (CDS)” isminin verilmesindeki sebebin, katılımcı bireylerin savunma düzeylerini azaltmak olduğunu ifade etmişlerdir. Düşüncelerindeki yanlış veya hataların ölçülüyor olduğuna dair inanç katılımcılarda, savunma tepkisi geliştirerek maddeleri hatalı yanıtlama ihtimaline yol açmaktadır. Bundan dolayı ölçeğin adlandırılmasında nötr ifadeler seçilmiştir(Ardanıç, 2017).

Ölçeğin iç tutarlılığını ve geçerliliğini belirlemek için yapılan analizde Cronbach alfa değeri 0.85 olarak belirlenmiştir. Kişilerarası ve başarı alanları alt ölçeklerinde ise sırasıyla 0.75 ve 0.79 değerleri saptanmıştır. Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında belirlenen Cronbach alfa katsayısı ise 0.88 olarak saptanarak; test- tekrar test katsayısı da 0.92 olarak gözlemlenmiştir. 10 tane düşünme türü başlığı kısa hikâyeler şeklinde ve 7’li Likert tarzı (asla – her zaman aralığında) bu ölçekle sorgulanmaktadır. Özdel ve arkadaşları klinik olan ve klinik olmayan gruplarla yapmış oldukları geçerlik ve güvenilirlik araştırmasında da bu iki grup için de geçerli bir ölçek olduğunu saptamışlardır (Özdel ve ark., 2014).

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların sosyodemografik bilgilerine, araştırmanın değişkenleri arasındaki analizlere ve analiz bulgularını özetleyen tablolara yer verilmiştir.

4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmamızın örneklemini yalnızca evli kadınlardan oluşmaktadır. Araştırmamıza 335 katılımcı dâhil olmuş; ancak 13 katılımcıya ait veriler ölçeklerin eksik doldurulması ve rastgele cevap verme gibi nedenlerden dolayı analizlere dâhil edilmemiştir. Son durumda, araştırmaya 23 ila 54 yaş arasında, yaş ortalaması 34,79 (SS= 7,78) olan 322 kadın katılmıştır. Araştırmaya katılan kadınlardan 14'ü (%4,3) okur-yazar; 38'i (%11,8) ilk ya da ortaokul mezunu; 122'si (%37,9) herhangi bir lisans programından mezun; 62'si (%19,3) ise yüksek lisans mezunudur. 234 katılımcı (%72,7) eşiyile flört ederek, 88 katılımcı (%27,3) ise eşiyile görücü usulü tanışmıştır. Sıfır ila 5 yıl arası evli olan kadınların sayısı 110 (%34,2) iken 6-12 yıldır evli olanların sayısı 94 (%29,2), 13-20 yıldır evli olanların sayısı 70 (%21,7), 21 yıl ve daha fazla süredir evli olanların sayısı ise 48 (%14,9)'dir. Katılımcılardan 186 (%57,8)'sı herhangi bir işte çalışırken, 136 (%42,2)'sı ev hanımıdır. Katılımcılardan 224 (%69,6)'ü çocuk sahibi iken 98 (%30,4)'i çocuk sahibi değildir.

Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ait veriler Çizelge 4.1'de özetlenmiştir.

Çizelge 4.1: Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Değişken		n	%
Yaş	29 ve altı	106	32,9
	30-39 yaş	132	41
	40-49 yaş	70	21,7
	50 ve üstü	14	4,3
Eğitim Durumu	Okur-yazar	14	4,3
	İlköğretim	38	11,8
	Lise	86	26,7
	Lisans	122	37,9
Eşiyile Tanışma Şekli	Flört ederek	234	72,7
	Görücü usulü	88	27,3
Evlilik Yılı	0-5 yıl	110	34,2
	6-12 yıl	94	29,2
	13-20 yıl	70	21,7
	21 yıl ve üzeri	48	14,9
Çalışma Durumu	Çalışıyor	186	57,8
	Çalışmıyor	136	42,2
Çocuk Durumu	Var	224	69,6
	Yok	98	30,4

4.2 Cinsel Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Cinsel Yaşam Kalitesi ölçeği toplam puanları ile Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, cinsel yaşam kalitesi ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde güçlü ilişki bulunmuştur ($r= 0.889$, $r= 0.000$). Buna göre, katılımcıların cinsel yaşam kalitesi toplam puanları arttıkça evlilik doyumu toplam puanları da artış göstermektedir.

Cinsel yaşam kalitesi ile evlilik doyumu arasında yapılan korelasyon analizi sonuçları Çizelge 4.2’de özetlenmiştir.

Çizelge 4.2: Cinsel Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Değişken	Evlilik Doyumu	
Cinsel Yaşam	r	0.889
Kalitesi	p	0.000*
	n	322

*p<0.05

4.3 Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Düşünce Özellikleri Ölçeğinin alt boyutlarının (zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli malı ifadeleri, olumluyu küçültme ya da yok sayma) ortalama puanları ile Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, zihin okuma ($r = -0.744$), felaketleştirme ($r = -0.790$), ya hep ya hiç tarzı düşünme ($r = -0.662$), duygudan sonuç çıkarma ($r = -0.810$), etiketleme ($r = -0.797$), zihinsel filtreleme ($r = -0.783$), aşırı genelleme ($r = -0.792$), kişiselleştirme ($r = -0.636$), meli malı ifadeleri ($r = -0.458$), olumluyu küçültme ya da yok sayma ($r = -0.465$) bilişsel çarpıtmaları ile evlilik doyumu arasında ters yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre, bilişsel çarpıtmaların ortalama puanları düştükçe evlilik doyumu toplam puanlarında artış görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu arasındaki korelasyon sonuçları Çizelge 4.3'te verilmiştir.

Çizelge 4.3: Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Değişken	Evlilik Doyumu	
Zihin Okuma	r	-0.744
	p	0.000*
	n	322
Felaketleştirme	r	-0.790
	p	0.000*
	n	322
Ya Hep Ya Hiç	r	-0.662
	p	0.000*
	n	322
Duygudan Sonuç Çıkarma	r	-0.810
	p	0.000*
	n	322
Etiketleme	r	-0.797
	p	0.000*
	n	322
Zihinsel Filtreleme	r	-0.783
	p	0.000*
	n	322
Aşırı Genelleme	r	-0.792
	p	0.000*
	n	322
Kişiselleştirme	r	-0.636
	p	0.000*
	n	322
Meli Malı İfadeleri	r	-0.458
	p	0.000*
	n	322
Olumluyu Küçültme	r	-0.456
	p	0.000*
	n	322

4.4 Bilişsel Çarpıtmalar ve Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Düşünce Özellikleri Ölçeğinin alt boyutlarının (zihin okuma, felaketleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, duygudan sonuç çıkarma, etiketleme, zihinsel filtreleme, aşırı genelleme, kişiselleştirme, meli malı ifadeleri, olumluyu küçültme ya da yok sayma) ortalama puanları ile Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, zihin okuma ($r = -0.719$), felaketleştirme ($r = -0.783$), ya hep ya hiç tarzı düşünme ($r =$

-0.637), duygudan sonuç çıkarma ($r = -0.789$), etiketleme ($r = -0.809$), zihinsel filtreleme ($r = -0.727$), aşırı genelleme ($r = -0.791$), kişiselleştirme ($r = -0.639$), meli malı ifadeleri ($r = -0.445$), olumluyu küçültme ya da yok sayma ($r = -0.528$) bilişsel çarpıtmaları ile cinsel yaşam kalitesi arasında ters yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre, bilişsel çarpıtmaların ortalama puanları düştükçe cinsel yaşam kalitesi toplam puanlarında artış görülmektedir.

Bilişsel çarpıtmalar ve cinsel yaşam kalitesi arasındaki korelasyon sonuçları Çizelge 4.4'te verilmiştir

Çizelge 4.4: Bilişsel Çarpıtmalar ve Cinsel Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Değişken	Cinsel Yaşam Kalitesi	
Zihin Okuma	r	-0.719
	p	0.000*
	n	322
Felaketleştirme	r	-0.783
	p	0.000*
	n	322
Ya Hep Ya Hiç	r	-0.637
	p	0.000*
	n	322
Duygudan Sonuç Çıkarma	r	-0.789
	p	0.000*
	n	322
Etiketleme	r	-0.809
	p	0.000*
	n	322
Zihinsel Filtreleme	r	-0.727
	p	0.000*
	n	322
Aşırı Genelleme	r	-0.791
	p	0.000*
	n	322
Kişiselleştirme	r	-0.639
	p	0.000*
	n	322
Meli Malı İfadeleri	r	-0.445
	p	0.000*
	n	322
Olumluyu Küçültme	r	-0.528
	p	0.000*
	n	322

4.5 Cinsel Yaşam Doyumuna Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği orta puanından kesilerek cinsel yaşam doyumu düşük olan ve cinsel yaşam doyumu yüksek olan kadınlar iki gruba ayrılmıştır. Cinsel yaşam doyumu açısından iki gruba ayrılan kadınlar bağımsız örneklem t-testi aracılığıyla evlilik doyumu açısından karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre, cinsel yaşam doyumu düşük olan kadınlar ($O= 21,02$, $SS= 4,63$) ve cinsel yaşam doyumu yüksek olan kadınlar ($O= 37,38$, $SS= 7,88$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde evlilik doyumu açısından farklılaşmaktadır ($t= -23,10$, $p< 0.05$). Buna göre, cinsel yaşam doyumu düşük olan kadınların evlilikten aldıkları doyum cinsel yaşam doyumu yüksek olan kadınlara göre daha düşüktür.

Cinsel yaşam doyumuna göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları Çizelge 4.5'te özetlenmiştir.

Çizelge 4.5: Cinsel Yaşam Doyumuna Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Cinsel Doyum	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Düşük	94	21,02	4,63	0,47	-23,10	0,003*
	Yüksek	228	37,38	7,88	0,52		

* $p<0.05$

4.6 “Zihin Okuma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “zihin okuma” toplam puanları orta noktasından kesilerek zihin okumayı az kullanan ve zihin okumayı çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “zihin okuma” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, zihin okumayı çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 23.63$, $SS= 7.08$) ile zihin okumayı az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 38.37$, $SS= 7.71$) evlilik doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 17.79$, $p< 0.05$). Buna göre, zihin okuma bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.6’da zihin okuma bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.6: “Zihin Okuma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Zihin Okuma	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	196	38,37	7,51	0,53	17,79	0,031*
	Çok kullanan	126	23,63	7,08	0,63		

*p<0.05

4.7 “Felaketleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “felaketleştirme” toplam puanları orta noktasından kesilerek felaketleştirmeyi az kullanan ve felaketleştirmeyi çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “felaketleştirme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, felaketleştirmeyi çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 23.08$, $SS= 6.24$) ile felaketleştirmeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 38.11$, $SS= 7.84$) evlilik doyumu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 17.80$, $p< 0.05$). Buna göre, felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.7’de felaketleştirme bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.7: “Felaketleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Felaketleş tirme	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	204	38,11	7,84	0,54	17,80	0,027*
	Çok kullanan	118	23,08	6,24	0,57		

*p<0.05

4.8 “Zihinsel Filtreleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “zihinsel filtreleme” toplam puanları orta noktasından kesilerek zihinsel filtrelemeyi az kullanan ve zihinsel filtrelemeyi çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “zihinsel filtreleme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, zihinsel filtrelemeyi çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 22.49$, $SS= 5.73$) ile zihinsel filtrelemeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 38.46$, $SS= 7.37$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 20.24$, $p < 0.05$). Buna göre, zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.8’de zihinsel filtreleme bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.8: “Zihinsel Filtreleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Zihinsel Filtreleme	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	204	38,46	7,37	0,51	20,24	0,011*
	Çok kullanan	118	22,49	5,73	0,52		

* $p < 0.05$

4.9 “Duygudan Sonuç Çıkarma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “duygudan sonuç çıkarma” toplam puanları orta noktasından kesilerek duygudan sonuç çıkarmayı az kullanan ve duygudan sonuç çıkarmayı çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “duygudan sonuç çıkarma” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, duygudan sonuç çıkarmayı çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 23.13$, $SS= 6.98$) ile duygudan sonuç çıkarmayı az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 39.53$, $SS= 5.79$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 22.33$, $p < 0.05$). Buna göre,

duygudan sonuç çıkarma bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.9’da duygudan sonuç çıkarma bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.9: “Duygudan Sonuç Çıkarma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Duygudan Sonuç Çıkarma	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	186	39,53	5,79	0,42	22,33	0,021*
	Çok kullanan	136	23,13	6,98	0,59		

*p<0.05

4.10 “Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünce” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “ya hep ya hiç tarzı düşünce” toplam puanları orta noktasından kesilerek ya hep ya hiç tarzı düşünce şeklini az kullanan ve ya hep ya hiç tarzı düşünce şeklini çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “ya hep ya hiç tarzı düşünce” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, ya hep ya hiç tarzı düşünce tarzını çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 23.47$, $SS= 7.60$) ile ya hep ya hiç düşünce tarzını az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 35.24$, $SS= 9.42$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 10.93$, $p< 0.05$). Buna göre, ya hep ya hiç tarzı bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.10’da ya hep ya hiç tarzı düşünce bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Çizelge 4.10: “Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünce” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Ya Hep Ya Hiç	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	250	35,24	9,42	0,59	10,93	0,042*
	Çok kullanan	72	23,47	7,60	0,89		

*p<0.05

4.11 “Etiketleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “etiketleme” toplam puanları orta noktasından kesilerek etiketlemeyi az kullanan ve etiketlemeyi çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “etiketleme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, etiketlemeyi çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 22.64$, $SS= 5.95$) ile etiketlemeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 38.37$, $SS= 7.46$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 19.56$, $p< 0.05$). Buna göre, etiketleme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.11’de etiketleme bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.11: “Etiketleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Etiketleme	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	204	38,37	7,46	0,52	19,56	0,032*
	Çok kullanan	118	22,64	5,95	0,54		

*p<0.05

4.12 “Aşırı Genelleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “aşırı genelleme” toplam puanları orta noktasından kesilerek aşırı genellemeyi az kullanan ve aşırı genellemeyi çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “aşırı genelleme” türünü sık kullanan

kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, aşırı genellemeyi çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 21.96$, $SS= 6.08$) ile aşırı genellemeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 37.83$, $SS= 7.51$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 20.30$, $p< 0.05$). Buna göre, aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.12’de aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar özetlenmiştir.

Çizelge 4.12: “Aşırı Genelleme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Aşırı Genelleme	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Az kullanan	216	37,83	7,51	0,51	20,30	0,022*
	Çok kullanan	106	21,96	6,08	0,59		

* $p<0.05$

4.13 “Kişiselleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “kişiselleştirme” toplam puanları orta noktasından kesilerek kişiselleştirmeyi az kullanan ve kişiselleştirmeyi çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “kişiselleştirme” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, kişiselleştirmeyi çok kullanan kadınların toplam puanları ($O= 22.64$, $SS= 7.64$) ile kişiselleştirmeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O= 34.44$, $SS= 9.64$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t= 9.59$, $p< 0.05$). Buna göre, kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.13’te kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.13: “Kişiselleştirme” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Kișiselleştirme	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik	Az kullanan	272	34,44	9,64	0,58	9,59	0,021*
Doyumu	Çok kullanan	50	22,64	7,64	1,08		

*p<0.05

4.14 “Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı)” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcıların “zorunluluk ifadeleri” toplam puanları orta noktasından kesilerek zorunluluk ifadelerini az kullanan ve zorunluluk ifadelerini çok kullanan kadınlar olarak iki grup oluşturulmuştur. Bilişsel çarpıtmalardan “zorunluluk ifadeleri” türünü sık kullanan kadınların, bu bilişsel çarpıtma türünü nadir kullanan kadınlara göre evlilik doyumunu karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, zorunluluk ifadelerini çok kullanan kadınların toplam puanları ($O=22.64$, $SS=7.64$) ile etiketlemeyi az kullanan kadınların toplam puanları arasında ($O=34.44$, $SS=9.64$) evlilik doyumunu açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($t=9.59$, $p<0.05$). Buna göre, kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını sık kullanan kadınlar, az kullananlara göre evlilikten daha az doyum almaktadır.

Çizelge 4.14’te zorunluluk ifadeleri (meli-malı) bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Çizelge 4.14: “Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı)” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Meli – Malı	n	Ort.	SS	SHO	t	p
	Düşünceleri						
Evlilik	Az kullanan	256	34,67	9,99	0,62	9,55	0,025*
Doyumu	Çok kullanan	66	24,57	6,93	0,85		

*p<0.05

4.15 “Olumluyu Azımsama” veya “Yok Sayma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Çizelge 4.5’te olumluyu azımsama ya da yok sayma bilişsel çarpıtmasının kullanımına göre evlilik doyumunun karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Çizelge 4.15: “Olumluyu Azımsama” veya “Yok Sayma” Bilişsel Çarpıtmasının Kullanımına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Olumluyu Azımsama/Yok Sayma	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik	Az kullanan	270	34,44	9,53	0,58	8,49	0,019*
Doyumu	Çok kullanan	52	23,07	8,69	1,20		

*p<0.05

4.16 Flört Ederek ve Görücü Usulü Evlenen Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Eşleriyle flört ederek evlenen ve görücü usulüyle evlenen kadınların evlilik doyumu bağımsız örneklem t-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Test sonucuna göre, eşleriyle flört ederek evlenen kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 36.76$, $SS= 8.38$) ve görücü usulüyle evlenen kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 21.56$, $SS= 5.69$) arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($t= 18.58$, $p< 0.05$). Flört ederek evlenen kadınların evlilik doyumu görücü usulü evlenenlere oranla yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.16’da flört ederek evlenen ve görücü usulü ile evlenen kadınların evlilik doyumu karşılaştırmasına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Çizelge 4.16: Flört Ederek ve Görücü Usulü Evlenen Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Evlenme Biçimi	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Flört ederek	234	36,76	8,38	0,54	18,58	0,020*
	Görücü usulü	88	21,56	5,69	0,60		

*p<0.05

4.17 Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik doyumu bağımsız örneklem t-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Test sonucuna göre, çalışan kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 38.64$, $SS= 6.81$) ve çalışmayan kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 24.35$, $SS= 8.30$) arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($t= 16.42$, $p< 0.05$). Çalışan kadınların evlilik doyumu çalışmayan kadınlara oranla yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.17’de çalışan ve çalışmayan kadınların evlilik doyumu karşılaştırmasına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Çizelge 4.17: Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Çalışan	186	38,64	6,81	0,49	16,42	0,021*
	Çalışmayan	136	24,35	8,30	0,71		

*p<0.05

4.18 Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan kadınların evlilik doyumu bağımsız örneklem t-testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Test sonucuna göre, çocuk sahibi olmayan kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 40.79$, $SS= 7.56$) ve çocuk sahibi olan kadınların evlilik doyumu toplam puanları ($O= 29.02$, $SS= 9.22$) arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($t= -11.99$, $p< 0.05$). Çocuk sahibi olmayan kadınların evlilik doyumu çocuk sahibi olan kadınlara oranla yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.18’de çocuk sahibi olan ve çocuk sahibi olmayan kadınların evlilik doyumu karşılaştırmasına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

Çizelge 4.18: Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Çocuk Durumu	n	Ort.	SS	SHO	t	p
Evlilik Doyumu	Var	224	29,02	9,22	0,61	-11,99	0,001*
	Yok	98	40,79	7,56	0,76		

*p<0.05

4.19 Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

Katılımcılar eğitim düzeyine göre beş gruba (okuryazar, ilköğretim mezunu, lise mezunu, lisans mezunu, yüksek lisans mezunu) ayrılmıştır. Gruplardaki kadınların eğitim durumuna göre evlilik doyumu Kruskal-Wallis testi aracılığıyla karşılaştırılmıştır. Analiz sonucu eğitim düzeyine göre evlilik doyumunun

farklılaştığını göstermektedir ($K= 140,284$, $p< 0.013$). Çizelge 4.19’da evlilik doyumunun eğitim düzeyin göre karşılaştırılmasıyla ilgili test sonuçları verilmiştir.

Çizelge 4.19: Eğitim Düzeyine Göre Kadınların Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	Sd	K	p
Evlilik Doyumu	Okuryazar	14	100,64	4	140,284	0,013*
	İlköğretim	38	63,92			
	Lise	86	103,66			
	Lisans	122	210,24			
	Yüksek lisans	62	219,37			

* $p<0.05$, Sd: serbestlik derecesi

Eğitim düzeylerinin kendi aralarındaki karşılaştırmasına ilişkin post-hoc analizi sonuçlarına göre, okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarının evlilik doyumu kendi arasında farklılaşmamaktadır. Aynı şekilde, lisans ve yüksek lisans mezunlarının evlilik doyumu kendi arasında farklılaşmamaktadır. Ancak, okuryazar, ilköğretim ve lise mezunlarının evlilik doyumu lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Buna göre, lisans ve yüksek lisans mezunu olan kadınlar evlilikten diğer gruplara oranla daha çok doyum almaktadır. Eğitim düzeylerinin alt gruplara göre evlilik doyumu açısından karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları Çizelge 4.20’de özetlenmiştir.

Çizelge 4.20: Eğitim Düzeylerinin Alt Gruplarına Göre Evlilik Doyumunun Karşılaştırılması

	Eğitim Düzeyi (1)	Eğitim Düzeyi (2)	Test Puanı	Std. Hata	Std. Test Puanı	p
Evlilik Doyumu	İlköğretim	Okuryazar	36,722	28,901	1,271	1,000
	İlköğretim	Lise	-39,742	18,007	-2,207	0,273
	İlköğretim	Lisans	-146,317	17,173	-8,520	0,001*
	İlköğretim	Y. lisans	-155,450	19,045	-8,162	0,001*
	Okuryazar	Lise	-3,020	26,641	-0,113	1,000
	Okuryazar	Lisans	-109,595	26,085	-4,201	0,001*
	Okuryazar	Y. lisans	-118,728	27,354	-4,340	0,001*
	Lise	Lisans	-106,575	13,016	-8,188	0,013*
	Lise	Y. lisans	-115,708	15,401	-7,513	0,015*
Lisans	Y. lisans	-9,133	14,418	-0,633	1,000	

* $p<0.05$

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda evli kadınların evlilikten aldıkları doyum ve cinsel yaşam doyumunun bilişsel çarpıtmalara ve sosyodemografik faktörlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamızın örneklemini Ankara ilinde ikamet eden 23-54 yaş aralığındaki 322 kadından oluşmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Çizelge 4.1’de özetlenmiştir.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında, bilişsel çarpıtmalar, cinsel yaşam doyumu ve evlilik doyumu birbiriyle ilişkili görünmektedir. Katılımcıların evlilik doyumunun sosyodemografik faktörlere göre farklılaştığı da tespit edilmiştir. Çalışmamızın tüm sonuçları, literatür çalışmalarının sonuçlarına göre karşılaştırılmıştır.

5.1 Cinsel Doyum ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda ilk olarak cinsel doyum ve evlilik doyumu arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiş; cinsel doyumun evlilik doyumu ile pozitif yönde güçlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Çizelge 4.2). Katılımcıların cinsel yaşamlarından aldıkları doyum arttıkça evliliklerinden aldıkları doyumun da arttığı görülmektedir. Daha sonra cinsel yaşam doyumu düşük olan ve cinsel yaşam doyumu yüksek olan kadınlar, evlilik doyumuna göre karşılaştırılmış; iki grup arasında da farklılık bulunmuştur. Cinsel yaşam doyumu düşük olan kadınların evlilikten aldıkları doyumun, cinsel yaşam doyumu yüksek olan kadınlara göre anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür (Çizelge 4.5). Ancak, çalışmamıza yordayıcı analizler dâhil edilmediğinden, cinsel yaşam doyumunun evlilik doyumuna etki edip etmediği çalışmamızın sonuçları arasında yer almamaktadır. Evlilik doyumunu yordayan değişkenlerin çalışıldığı bir çalışmada, cinsel yaşam memnuniyetinin evlilik doyumunu önemli ölçüde yordayan bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Aynı çalışmada, eşlerin birbirlerine olan desteğinin ve eğitim düzeyinin de evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında olduğu bulunmuştur (Çağ ve Yıldırım, 2013). Yeh, Lorenz, Wickrama ve arkadaşlarının (2006) 283 evli çift ile yaptığı boylamsal çalışmada, cinsel yaşam doyumu ile evlilik kalitesinin birbirini

besleyen faktörler olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsel yaşamdan alınan yüksek doyumun evlilikten alınan doyumunu artırdığı; zamanla evliliğin daha istikrarlı ilerlemesine yardımcı olduğu belirtilmiştir. İki yüz atmış altı evli kadının dâhil edildiği başka bir çalışmada, kadınlar aile hayatlarının gidişatına göre gruplara ayrılmıştır. Yeni aile kuranlar, henüz çocuğu olanlar ve okul öncesi çağında çocuğu olanların cinsel hayatlarından aldıkları doyum ile evlilikten aldıkları doyum yüksek oranda birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Evliliğin daha sonraki aşamalarında cinsel yaşam ile evlilik doyumunu arasında ilişkiye rastlanmazken; evlilik yaşamının gidişatının gruplandığı son üç aşamada (ergenlik döneminde çocuğu olanlar, çocuğu evden ayrılanlar ve emekli olanlar) cinsel yaşam doyumunda düşüş gözlenirken evlilik doyumunun arttığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın sonuçları, cinsel yaşam ile evlilik doyumunu arasındaki ilişki şiddetinin evliliğin ileriki aşamalarında azaldığını göstermiştir (Fallah vd., 2018). Butzer ve Campbell (2008) evli çiftlerin bağlanma şekilleri ile cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yüz on altı evli çiftle yapılan çalışmanın sonuçları, yüksek kaygı ve kaçınma gösteren bireylerin evliliklerindeki cinsel doyum oranlarının düşük olduğunu; partneri kaçınmacı yapıya sahip olan bireylerin daha da düşük cinsel doyum belirttiği görülmüştür. Bunun yanında, cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin en kuvvetli olduğu çiftlerin kaygılı bağlanma tarzına sahip olduğu bulunmuştur. Ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan literatür çalışmaları cinsel doyum ile evlilik doyumunun birbiriyle yüksek oranla ilişkili faktörler olduğunu göstermiştir. Çalışmamızın sonuçları da bu bulguları destekler niteliktedir.

5.2 Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Çalışmamızda ele aldığımız konulardan biri de, katılımcıların bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeylerine göre evlilikten aldıkları doyumun karşılaştırılmasıdır. Elde ettiğimiz sonuçlara göre, bilişsel çarpıtmaların yüksek oranda görülmesi, evlilikten alınan doyumunu azaltmaktadır. Çalışmamızda on farklı bilişsel çarpıtmaya göre evlilik doyumunu değerlendirilmiş; bilişsel çarpıtmaların tamamında yüksek puanlara sahip olanların evlilikten daha az doyum aldığı belirlenmiştir (Çizelge 4.6 ile Çizelge 4.15 arasındaki tablolar bu bölümü kapsamaktadır). Bu durum, bilişsel çarpıtmanın türünden ziyade, çarpıtmaların düzeyinin evlilik doyumuyla daha yakından ilişkili

olabileceği fikrini doğurmuştur. Elazığ'da 482 evli bireyle yapılan çalışmada, ilişki içindeki tükenmişlik düzeyleri çeşitli demografik faktörlere, güven ilişkisine, partner desteğine ve kişilerarası bilişsel çarpıtmalara göre incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları, bilişsel düzeydeki fonksiyonel olmayan düşüncelerin ve uygun olmayan problem çözme becerilerin ilişkilerde tarafların tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olduğunu göstermiştir. İlişki içindeki bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanan gerçekçi olmayan beklentiler, çiftlerin birbirine olan sevgisinin ve güveninin zedelenmesine yol açmakta, bu durum zamanla çiftlerin birbirini etiketlemelerine neden olmaktadır (Pamuk ve Durmuş, 2015). Seksenli yıllarda çiftlerin bilişsel terapideki ilerlemelerinin çeşitli faktörlere göre incelendiği bir çalışmada, çiftlerde ilişki içindeki bilişsel çarpıtmaların düzeyinin bilişsel terapideki ilerlemeyle ilişkili olduğu görülmüş; beklenen şekilde bilişsel çarpıtmayı fazla kullanan çiftlerin terapiden daha az verim aldığı görülmüştür. Aynı zamanda, bilişsel çarpıtma düzeyinin artmasının birliktelikten alınan doyumunu azalttığı sonucuna varılmıştır. Kişilerin partnerine ya da ilişkiye yönelik işlevsel olmayan düşünce kalıplarına yüksek oranda sahip olması, ilişkiyi devam ettirmek için çözüm aramaktan çok, kişinin ilişkiyi bitirmeye daha meyilli hale gelmesine neden olmaktadır (Epstein ve Eidelson, 1981). Epstein ve Baucom (2007) çiftlere yönelik bilişsel terapi uygulamalarında, çiftlerin bireysel ve ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtmalarının ve işlevsiz düşüncelerinin çalışılması ve terapide ilerleme kaydedilmesinin ardından çiftler arasındaki ilişkiye yönelik sorunların yüksek oranda aşıldığını ve evlilik doyumunun arttığını vurgulamıştır. Çelik ve Odacı (2013) tarafından 418 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ve yaşamdan alınan doyum arasındaki ilişkiye değinmiştir. Bilişsel çarpıtmaların düzeyinin artmasının yaşamdan alınan doyumunu azalttığına yönelik ters yönde bir ilişki elde etmişlerdir. Aynı çalışmada, olumsuz bilişsel yapılarla sahip olan bireylerin internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklara daha yatkın olduğu sonucu da elde edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalardan kaynaklı bağımlılıkların oluşmasının evlilik doyumunu açısından olumsuz sonuçlara yol açtığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Straussner ve Fewell, 2006; Habibian ve Taghvaie, 2015). Salehzadeh ve arkadaşları (2011) cinsel işlev bozukluğunun bilişsel davranışçı terapi eşliğindeki düzelme oranlarını araştırdığı çalışmasında, bilişsel davranışçı terapinin kadınlardaki cinsel düzensizliklerde etkili olduğu sonucuna varmıştır. Bilişsel çarpıtmaların ön planda olduğu bilişsel modelde, çarpıtmaların giderilmesi kadınlardaki cinsel işlev

bozukluklarının düzelmesini dolaylı olarak da evlilikten alınan doyumun artmasını sağlamaktadır. Hamamcı (2005)'nin çalışması en az bir en fazla on yıldır evi olan 190 evli bireyin katılımıyla, evlilik içindeki işlevsel olmayan bilişsel düşüncelerin evlilik ilişkisini nasıl etkilediğini incelemiştir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre bir farklılığın bulunmadığı çalışmada genel olarak bilişsel çarpıtmalarla evlilikten alınan doyumun ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumu üzerindeki etkisini çalışan geçmiş yayınlar bilişsel çarpıtmaların partnerler tarafından yüksek oranda kullanılmasının evlilik birliği için zarar verici olduğu yönünde sonuçlar göstermektedir. Çalışmamızın sonuçları da bu bulguları destekler nitelikte olup; bilişsel çarpıtmaları yüksek oranda kullanan bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun istatistiksel olarak güçlü şekilde düştüğünü göstermiştir.

5.3 Görücü Usulü Evlenen ve Flört Ederek Evlenen Kadınların Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Toplumun en önemli yapı taşlarından olan evliliğin kurulmasının hangi yöntemlerle olduğu ve bu yöntemlerin nasıl sonuçlara yol açtığı da evlilik doyumunu etkileyen faktörlerdendir. Araştırmamızda eşleriyle kendileri tanışarak, flört ederek evlenen kadınlarla görücü usulüyle evlenen kadınların evlilik doyumları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, eşleriyle flört ederek evlenen kadınların evlilikten daha çok doyum aldıklarını göstermiştir. Şendik ve Korkut (2008) tarafından yapılan kadın ve erkeklerden oluşan 171 kişinin dâhil olduğu çalışmada, çiftlerin birbirini ile uyumu ile evlilik çatışmalarını kişilerin evlenme şekillerine göre incelenmiştir. Sonuçlar tanışarak ve anlaşarak evlenen çiftlerin görücü usulüne göre evlenen çiftlere göre çift uyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yeşiltepe ve Çelik (2014) örneklem grubu öğretmenlerden oluşan çalışmalarında, evlilik uyumunu bazı faktörlere göre incelemişlerdir. Evlilik uyumunun yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmadığı, ancak kişilerin evlenme biçiminin ve çocuk sayılarının evlilik uyumu etkilediği görülmüştür. Aşk evliliği yapan bireylerin, görücü usulü evlenenlere ya da anlaşmalı olarak evlenenlere göre evliliklerinin daha uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Ülkemizde yapılan evlilik uyumunun çeşitli sosyodemografik faktörlere göre incelendiği başka bir çalışmada, 452 evli birey evlenme biçimine göre incelenmiş; görücü usulü evlenmek ile tanışarak/flört ederek evlenmenin evlilik uyumunu etkilemediği sonucuna varılmıştır. Çalışmada evlilik uyumunu etkileyen faktörler

arasında toplumsal ve entelektüel değerler, kariyer değerleri, özgürlük algısı, romantik değerler gibi faktörler gösterilmiştir. Çalışmamızın sonuçları, eşlerini flört ederek kendi seçen kadınların görücü usulü evlenen kadınlara oranla evlilikten aldıkları doyumun daha çok olduğu sonucu elde edilmiştir. Evlenme biçiminin evlilik doyumunu etkileyip etkilemediği konusunda yapılan çalışmaların karşıt sonuçlar verebildiği görülmektedir. Evlenme biçimi ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeni çalışmalarla pekiştirilmesi gerekmektedir.

5.4 Eğitim Düzeyi İle Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Evlilik Doyumunun Değerlendirilmesi

Çalışmamızdaki örneklem grubuna bakıldığında, kadınların %57'si lisans ve üstü eğitime sahiptir; toplam örneklemin %60'a yakını ise iş hayatına atılmış ve halen çalışmaktadır. Çalışmamızdan elde ettiğimiz veriler aynı zamanda, lisans ve yüksek lisans eğitimi almış bireylerin çalışma hayatında atılmaya daha meyilli olduğunu göstermiştir. Bir başka deyişle, lise ve altında bir eğitim seviyesine sahip olan katılımcılarda çalışma oranı düşük iken; lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip kadınların diğer gruba göre daha yüksek oranda çalışma hayatında yer aldığı görülmüştür. Çalışmamızın sonuçlarına göre, çalışan kadınlarla çalışmayan kadınların evlilik doyumunu karşılaştırıldığında, çalışan kadınların evliliklerinden daha fazla doyum aldığı anlaşılmıştır. Benzer şekilde, katılımcıların evlilikten aldıkları doyum eğitim seviyesine göre karşılaştırıldığında, lisans ve yüksek lisans mezunlarının evlilikten daha çok keyif aldığı görülmüştür. Çalışmamızdan elde ettiğimiz bir başka bulgu da, okuryazar, ilkökul mezunu ve lise mezunu olan kadınların evlilik doyumunun bu gruplarda farklılaşmadığı, ancak lisans düzeyinde bir farklılaşma elde edildiği görülmüştür. Bu durumda üniversite eğitimi kadınları iş yaşamına yönlendirmekle birlikte, evlilikten alınan doyumla da ilişkili görünmektedir. Dökmen ve Tokgöz (2000)'ün çalışmasında, eğitim seviyesi yüksek olan kadınların evlilikten aldıkları doyumun daha fazla olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Basat (2004)'in çalışmasında, eğitim seviyesinin evlilik doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Çağ ve Yıldırım (2013)'in evlilik doyumunu yordayan faktörlerle ilgili çalışmasında da, eğitim düzeyinin evlilikten alınan doyumunu önemli ölçüde yordadığı belirtilmiştir. Eğitim düzeyinin iş yaşantısında belirleyici bir unsur olduğu düşünüldüğünde, eğitim seviyesi yüksek olan kadınların

çalışmaya daha meyilli kadınlar olduğu, çalışan kadınların ise evlilikten daha çok tatmin olduğu sonucuna varılabilir.

Amerika'da yapılan bir çalışmada iş gücüne katılan kadın çalışan sayısı arttıkça boşanma oranlarının düştüğüne dair ters yönlü bir ilişki elde edilmiştir. İlk evlenme yaşı değişkeninin etkisi istatistiksel analiz yoluyla ortadan kaldırıldığında dahi, bu ilişki değişmemiştir. Bu durum bir ailede iki eşin birden çalışmasının ailenin refah düzeyine olan katkısıyla ve eve getirilen maddi ve sosyal imkânların çift yönlü erişilebilirliğine dayandırılmıştır (Neeman, Newman ve Olivetti, 2007). Başka bir çalışmada kadınların iş gücüne katılmasının, ev içindeki finansal sorumluluğun bölünmesiyle kadının kendini daha bağımsız ve güçlü hissetmesine neden olabileceği ve böylece evliliğe olan bağımlılığını azaltacağı yönündeki görüş tartışılmıştır. Çalışma sonuçları, mutsuz evliliklerde kadının çalışıyor olmasının evliliğin çatırdamasıyla ilişkili olabileceği; ancak evliliğinde mutlu olduğunu ifade eden kadınların evliliklerinde herhangi bir soruna neden olmadığı saptanmıştır (Schoen, Rothert, Standish ve Kim, 2002). Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre, kadınların iş yaşamına atılmalarının evlilik bağına zarar verici bir etkisi gözlemlenmemiş olup; çalışan kadınların evliliklerinden aldıkları doyumun çalışma yaşamıyla birlikte arttığı belirlenmiştir.

5.5 Çocuk Sahibi Olan ve Çocuk Sahibi Olmayan Kadınların Evlilik

Doyumunun Değerlendirilmesi

Çalışmamızda çocuk sahibi olmanın evlilikten alınan doyumla bir ilişkisi olup olmadığına bakılmıştır. Sonuçlara göre, çocuk sahibi kadınların çocuk sahibi olmayanlara göre evlilikten daha az doyum aldığı görülmüştür. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çocuk sahibi olmak ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, çocuk sahibi olmanın evliliğin yapısında değişikliklere yol açtığı, eşler arası iletişim ve iş bölümünde farklılıklar yaşandığı; bu sonuçların da evlilik uyumunu azalttığı belirtilmiştir (White vd., 1986). Twenge, Campbell ve Foster (2004) ebeveynlik ve evlilikten alınan doyum ile ilgili meta analitik bir çalışma yapmış; çocuk sahibi olan bireylerin çocuk sahibi olmayanlara göre evlilik doyumunun daha az olduğunu bildirmiş; çocuk sayısı ile evlilik doyumunun ise ters yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Çocuk sayısı arttıkça evlilikten alınan doyumun azalmakta olduğu görülmüştür. Çağ ve Yıldırım

(2013)'ın cinsel yaşam doyumunun ve eğitim düzeyinin evlilikten alınan doyumu etkilediği bulgularına ulaştığı aynı çalışmada, çocuk sahibi olup olmamakla evlilik doyumu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çalışmamızda çocuk sahibi olmanın cinsel doyum üzerindeki etkisi çalışılmamış olsa da, ülkemizde yapılan bir çalışmada, ailedeki çocuk sayısı arttıkça kadınların cinsel yaşamdan aldıkları doyumun azaldığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Bayoglu Tekin, 2014). Şendik ve Korkut (2008)'un çift uyumunu değerlendirdikleri çalışmalarında, çocuk sayısının artmasıyla birlikte çiftlerin arasındaki uyumun düşüşe geçtiğini raporlamışlardır. Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada, hiç çocuğu olmayan bireylerin, bir ve birden fazla çocuğu olan bireylere göre evlilik uyumunun daha fazla olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Literatür bulguları, çocuk sahibi olan çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun azaldığı yönünde bilgiler vermektedir. Çalışmamızın sonuçları da çocuk sahibi olan evli kadınların, çocuk sahibi olmayan evli kadınlara göre evlilik doyumunun daha düşük olduğunu göstermiştir.

6. ÖNERİLER

Çalışmamızın örneklemini Ankara’da yaşayan kadınlardan alınan verilerle sınırlıdır. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçları daha genellenebilir hale getirmek için farklı örneklem gruplarıyla çalışmalar gerekmektedir.

Çalışmamızın örneklemini yalnızca kadınlar oluşturmaktadır. Bulguların cinsiyet açısından farklılık oluşturup oluşturmadığı örneklem türüne bağlı olarak incelenmemiş olup; örneklemin iki cinsiyeti de kapsayacağı çalışmalarda, bulguların kadınlara özgü olup olmadığı yeniden değerlendirilmelidir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular, evlilik yaşantısındaki cinsel doyumun ve kadınların bireysel bilişsel çarpıtmalarının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Literatür çalışmaları bilişsel düzeydeki iyileşmelerin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiş olup; bilişsel terapinin çiftler üzerindeki uygulamalarının etkinliği vurgulanmıştır. Cinsel doyumun artırılmasına yönelik çalışmaların ve bilişsel çarpıtmaların bilişsel terapi ile çalışılmasının, evlilikte yaşanabilecek sorunları azaltabileceği görülmüştür.

Aile danışmanlığı için başvuran çiftlerin psikoterapi uygulamalarında, kişilerarası bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Evlilik sorunları ve çatışmaları bulunan bireylerin bilişsel çarpıtmalarının düzeyi gözden geçirilmelidir. Yüksek düzeyde bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin terapi süreçlerinde bilişsel çarpıtmaların giderilmesine ve evlilik doyumunun bu yönde nasıl değişeceğine dikkat edilmelidir. Çalışmamızın sonucuna istinaden, kişilerin çarpıtmalarını biliş düzeyinde fark etmesini sağlamanın ve bu farkındalığın davranışa çeşitli ev ödevleri ve uygulamalarla geçirilmesine yardımcı olmanın evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyeceğini düşünülmektedir.

Kesitsel olarak yapılan çalışmamızın sonuçlarının uygulanabilirliğini test etmek amacıyla, daha sonraki çalışmalarda ön test-son test uygulamaları yapılabilir. Bilişsel davranışçı terapilerle bilişsel çarpıtmaların iyileştirilmesi hedeflenerek çiftlerin evlilik doyumlarının terapi öncesi ve terapi sonrası nasıl değiştiği incelenebilir. Bu

kapsamdaki uygulamalar çalışmamızın uygulanabilirliğinin test edilmesi açısından faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Alam R. R., Fadila, D. S.** (2016). Knowledge, attitude and practice of elders about sexuality. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(12), 24-32.
- Alexander, J. F.** (1973). Defensive and supportive communications in normal and deviant families. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(2), 223-231.
- Anhange, S. T., Lorwuese, P. A., Kwaghgbah, A. T., Lortsughun, S. T., & Aondona, A. T.** (2017). Emotional intelligence, happiness, hope and marital satisfaction among married people in Makurdi Metropolis. *Nigeria, Gender and Behaviour*, 15(3), 9752-9766.
- Archuleta, K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J., & Grable, J. E.** (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological reports*, 108(2), 563-576.
- Ardamç, P.** (2017). "Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Türkiye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması". *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arrington, R., Cofrancesco, J., & Wu, A.** (2004). Questionnaires to measure sexual quality of life. *Qual Life Research*, 13(10), 1643-1658.
- Bakhtiari, P.** (2019). "Kısırlık Tedavisi Gören Kadınların Cinsel Yaşam Kalitesinde Duygusal İstismarın Rolünün İncelenmesi". *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Basat, Ç.** (2004). An exploration of marital satisfaction, loss of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction. Social Sciences Enstitute, Middle East Technical University, Ankara. Master Thesis.
- Beck, A. T., & Freeman, A.** (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, USA: The Guildford Press.
- Beck, J. S.** (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi* (Çev. Muzaffer Şahin ve İtir Tarı Cömert). Ankara: Nobel Yayınları.
- Bertoni, A., & Bodenmann, G.** (2010). Satisfaction and dissatisfied couples. *European Psychologist*, 15(3), 175-184.
- Bolat, A. Ş.** (2016). "Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Evlilik Doyumu İle İlişkisi: Duygulanımın Aracı Değişken Rolü". *Yüksek Lisans Tezi*, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Bozdemir, N., ve Özcan S.** (2011). Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Bakış. *Turkish Journal of Family Medicine And Primary Care*, 5(4), 37-46.
- Butzer, B., & Campbell, L.** (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.
- Cayan, S., Akbay, E., Bozlu, M., Canpolat, B., Acar, D., Ulusoy, E.** (2004). The prevalence of female dysfunction and potential risk factors that may impair sexual function in Turkish women. *Urologia Internationalis*, 72, 52-57.
- Corey, G.** (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Cummings, L. C., & Mega, M. S.** (2003). *Neuropsychiatry and Behavioural Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press.
- Cutler, H. A., & Readford, A.** (1990). Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7(2), 148-153.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ.** (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(9), 13-23.
- Çatal, M. T., ve Kalkavan, M.** (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Çelik, M.** (2006). “Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması”. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, Ç. B., ve Odacı, H.** (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508.
- Çoban, V.** (2012). “Postpartum Dönemdeki Kadınların Cinsel Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler”. *Yüksek Lisans Tezi*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Dökmen, Z.Y. ve Tokgöz, Ö.** (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9-13.
- Ellis, A. Abrams, M., & Abrams, L.** (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives (Edt. Albert Ellis)*. Los Angeles: Sage Publications.
- Ellis, A., & Harper, R. A.** (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (Çev. Semra Kont Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H.** (2007). Couples. In *Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy* (pp. 187-201). Springer, Boston, MA.
- Epstein, N., & Eidelson. R. J.** (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Faith, M. S., & Schare, M. L.** (1993). The role of body image in sexually avoidant behavior. *Archives Of Sexual Behavior*, 22(4), 345-356.
- Fallah, M., Naz, M. S. G., Ozgoli, G., Mehrabi, Y., Farnam, F., & Bakhtyari, M.** (2018). Correlation of Women’s Marital and Sexual Satisfaction in Different Family Life Cycle Stages in Khorram Abad, Iran. *International Journal of Womens Health and Reproduction Sciences*, 6(4), 432-437.
- Farah, L. K., & Shahram, V.** (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia- Social And Behavioral Sciences*, 30, 2581-2185.
- Framo, J. L.** (1996). A personal retrospective of the family therapy field: Then and now. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 22, 289-316.
- Gladding, T. S.** (2017). *Aile Terapisi: Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (Çev. İbrahim Keklik ve İbrahim Yıldırım). Ankara: Pdr Yayınları.
- Glasier, A., Gülmezoğlu, A. M., Schmid, G. P., Moreno, C. G., & Van Look, P. F.** (2006). Sexual and reproductive health: A matter of life and death. *The Lancet*, 368(9547), 1595-1607.
- Gulledge, . K., Gulledge, M. H., & Stahman, R. F.** (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The Amerikan Journal Of Family Therapy*, 31, 233-242.
- Gülsün, M., Ak, M., ve Bozkurt, A.** (2009). Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.

- Güngör, H.** (2014). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Güven, N.** (2005). “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi”. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamci, Z.** (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(4), 313-328.
- Hamurcu, G.** (2018). “Paternal Bağlanma İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hawkins, D., & Booth, A.** (2005). Unhappily ever after: Effects of longterm, low quality marriages on well- being. *Social Forces*, 84(1), 451-470.
- İncesu, C.** (2004). Cinsel İşlevler ve Cinsel İşlev Bozuklukları. *Klinik Psikiyatri*, 7(3), 3-13.
- Jayne, C., & Gego, B. S.** (2009). Diagnosis and treatment of female sexual arousal disorder. *Clin Obstet Gynecol*, 52(4), 675-681.
- Joo, C. G.** (2015). Marriage and sexuality in terms of Christian theological education. *Procedia- Social An Behavioral Sciences*, 174(3947), 39-40.
- Kaplan, H. S.** (2017). *Resimli Cinsel Terapi* (Çev. Filiz Şar ve Asiye Hekimoğlu). Ankara: Ck Yayınları.
- Kaplan, K.** (2016). “Evlü Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi”. *Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaaslan, Ö.** (2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi. *Bozok Tıp Dergisi*, 7(2), 45-50.
- Karasar, N.** (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Keçe, C.** (2019). *Boşalma, Orgazm ve Cinsel Doyum*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Kırıkkaleli, Z.** (2015). “Gebelerin Cinsel Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler”. *Yüksek Lisans Tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Kısa, C.** (2010). *Kadın Bedeninin Cinselliği Reddedişi: Vajinusmus*. Ankara: Ck Yayınları.
- Koç, E., ve Oksay, Ü.** (2015). Postpartum Dönemde Cinsellik ve Danışmanlık. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 2(1), 15-26.
- Köroğlu, E.** (2015). *Psikiyatri Başvuru El Kitabı*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Köroğlu, E.** (2015). *Psikiyatri Sözlüğü*. Ankara: Hyb Yayınları.
- Kublay, D., & Oktan, V.** (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kulak, H.** (2006). “Cinsel İşlev Bozukluğu Görülen Kadınlarda Geçmiş Travmatik Deneyimler”. *Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Kütmeç, C.** (2009). Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozukluğu Ve Hemşirelik Bakımı. *Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 12, 112-130.
- Landry, T., & Bergeron, S.** (2011). Biopsychosocial factors associated with dyspareunia in a community sample of adolescent girls. *Research Sex Behavioral*, 40, 877-889.

- Larson, H.** (2002). *The Great Marriage Tune- Up Book: A Proven Program For Evaluating And Renewing Your Relationship*. New York: Jossey- Bass.
- Leahy, R. L.** (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları: Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Kılavuz* (Çev. Muhittin Macit ve Ferruh Özpilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Lebow, L. J.** (2014). *Çift ve Aile Terapisi: Alanla İlgili Bütüncül Bir Harita* (Çev. Hanife Uğur). Ankara: Nobel Yayınları.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman J. M.** (1993). Long- term marriage: Age, sex, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301-313.
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrigchiello, P.** (2017). Marital stability, satisfaction and well- being in old age: Variability and continuity in long- term continuously married older persons. *Journal Of Aging & Marital Health*, 21(4), 389-398.
- Masters, W. B., & Johnson, V. E.** (1994). *İnsanda Cinsel Davranış* (Çev. Ümit Sayın). İstanbul: Bilimsel ve Teknik Çeviri Yayınları.
- Metz, M. E., & Epstein, N.**(2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal Of Sex And Marital Therapy*, 28(2), 139-164.
- Mustapa, M. C., İsmail, K. H., Mohamad, M. S., & İbrahim, F.** (2015). Knowledge on Sexuality and Repoductive Health of Malaysian Adolescents- A shart Review. *Procedia- Social And Behavioral Sciens*, 211, 221-225.
- Nafiseh, H., Taghvaie, D.** (2015). A comparison between marital satisfaction of addicted spouses visiting addiction treatment centers and marital satisfaction of non-addicted spouses of qom district. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5(10S), 42-47.
- Neeman, Z., Newman, A. F., & Olivetti, C.** (2007). Are Working Women Good for Marriage? Mimeo, Boston University.
- Noller, P., Feeney, J. A.** (2002). *Stability And Change In Relationships* (Ed. Harry T. Reis). New York: Cambridge University Press.
- Öksüz, E., ve Malhan, S.** (2006). Prevalence and risk factors for female sexual dysfunction in Turkish women. *The Journal Of Urology*, 175, 654-658.
- Özdel, K., Taymur, İ.,Guriz, S. O., Tulaci, R. G., Kuru, E., & Türkçapar, M. H.** (2014). Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): Psychometric properties in clinical and non- clinical samples. *PloS One*, 9(8), e105956.
- Özer, E.** (2016). *Evlilik Doyumu ve Çift İlişkisi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Özgüven, İ. E.** (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Pdr Yayınları.
- Özkorumak, E.** (2009). Fiziksel/Zihinsel Engellilerde ve Kronik Hastalığı Olanlarda Cinsellik ve Cinsel Sorunlara Yaklaşım. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 37-38.
- Pamuk, M., & Durmuş, E.** (2015). Investigation of burnout in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Roediger, E., Behary, W. T., & Zarbock, G.** (2018). *Demek ki Oluşmuş: Şema Terapi İle Eşler Arası Anlaşmazlıkları Anlamak ve Çözmek* (Çev. Nihan Azizerli). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Sadock, B., & Sadock, V.** (2005). *Abnormal Sexuality and Sexual Dysfunction*. New York: Lippincott Williams And Wilkins.

- Salehzadeh, M., Kajbaf, M. B., Moulavi, H., & Zolfaghari, M.** (2011). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on sexual dysfunction in women. *Psychological Studies*, 7(1), 11-31.
- Sancak, P.** (2008). “Pelvik Organ Prolapsusu ve/veya İnkontinansı Olan Kadınlarda Cinsel Disfonksiyon ve Pelvik Organ Prolapsusu/İdrar İnkontinansı Cinsel Fonksiyon Sorgulaması (PISQ-12) Formunun Validasyonu”. *Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği Uzmanlık Tezi*, T.C. Sağlık Bakanlığı Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Sarı, T.** (2012). “Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi”. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schoen, R., Astone, N. M., Kim, Y. J., Rothert, K., & Standish, N. J.** (2002). Women's employment, marital happiness, and divorce. *Social forces*, 81(2), 643-662.
- Shareh, H., & Sani, M.E.** (2019). Predictive role of morningness- eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle- aged women. *Iranian Journal Of Psychiatry An Clinical Psychology*, 24(4), 384-399.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S.** (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39-49.
- Solmuş, T.** (2011). *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Straussner, S. L. A., & Fewell, C. H.** (2006). *Impact of Substance Abuse on Children and Families: Research and Practice Implications*. Routledge.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I.** (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 3, 298-305.
- Şendil, G., & Korkut, Y.** (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 28, 15-34.
- Tarhan, N.** (2019). *Kadın Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N.** (2019). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkın, L.** (2005). *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği*. Ankara: Sistem Ofset Matbaacılık.
- Tekin, Y. B., Ural, Ü. M., Üstüner, I., Balık, G., & Güven, E. S. G.** (2014). Evaluation of female sexual function index and associated factors among married women in North Eastern Black Sea region of Turkey. *Turkish journal of obstetrics and gynecology*, 11(3), 153.
- Tezer, E.** (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Timm, T. M.** (1999). “The Effects Of Differentiation Of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication On Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis”. *Unpublished Doctoral Dissertation*, Purdue University.
- Toksöz, İ.** (2018). “Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi”. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuğut, N., & Gölbaşı, Z.** (2010). Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kadın Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32: 172-180.

- Tutarel- Kışlak, Ş.** (1997). Evlilik Uyumu İle Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tuzcu, A.** (2017). “Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi”. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H. M.** (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlke ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Türküm, A. S.** (2016). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Waite, L. J., & Gallagher, M.** (2000). *The Case For Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. New York: Doubleday.
- Watts, G., & Nettle, D.** (2010). The role of anxiety in vaginismus: A case- control study. *Journal Sex Med*, 7(1), 143-148.
- White, L.K., Booth. A., And Edwards, J.N.** (1986). Children And Marital Happiness: Why The Negative Correlation?. *Journal Of Family*, 7 (2), 131-147.
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H.** (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology*, 20(2), 339.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M.** (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3).
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K.** (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Zhang, Z., & Hayward, M. D.** (2006). Gender, the Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife. *Journal Of Marriage an Family*, 68(3), 639-657.

EKLER

EK1: Etik Kurul Onay Belgesi

EK2: Demografik Bilgi Formu

EK3: Evlilik Yaşamı Ölçeği

EK4: Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın

EK5: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünce Türleri Ölçeği)

EK1: Etik Kurulu Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/12/2019-7261



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020
Konu : Etik Onay Hk.

Sayın Esra Nur ARAS

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 17.12.2019 tarihli ve 2019/22 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN
Müdür Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE5N3NNE3>

Adres: Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Tuğba SÜNNETÇİ
Unvanı: Enstitü Sekreteri



EK2: Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Araştırmada, kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma, İstanbul Aydın Üniversitesi bünyesinde, Prof. Dr. Cebrail KISA danışmanlığında Psikoloji (Genel) yüksek lisans öğrencisi Esra Nur ARAS tarafından oluşturulmuştur. Katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmada vereceğiniz bilgiler tamamen gizli tutulup, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sorulara samimiyetle cevap vermeniz araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi açısından çok değerlidir. Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

1. Yaşınız:

2. Eğitim Durumunuz:

- a.Okuma - yazma bilmiyor
- b.Okur - yazar
- c.İlkokul
- d.Ortaokul
- e.Lise
- f.Lisans
- g.Yüksek Lisans

3. Eşinizle nasıl tanıştınız?

- a.Flört ederek
- b. Görücü Usulü İle

4. Eşinizle kaç yıldır evlisiniz?

- a.0-5 yıl
- b.6-12 yıl
- c.13-20 yıl
- d.21 yıl ve üzeri

5. Çalışıyor musunuz?

- a.Evet
- b. Hayır

6. Çocuğunuz var mı?

- a.Var
- b. Yok

EK3: Evlilik Yaşamı Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

EK4: Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kadın

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak size uygunluk derecesine sağ taraftaki seçeneklerden bir tanesini (X) ile işaretleyiniz. Veriler yalnızca bilimsel araştırma amaçlı kullanılacaktır. Samimiyetle vereceğiniz cevaplar araştırmayı olumlu yönde etkileyecektir. Katılımınız için şimdiden teşekkürler.

	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katlıyorum	Çoğunlukla Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
1.Cinsel yaşamımı düşündüğümde, hayatımın eğlenceli / zevkli bir parçası olduğunu düşünüyorum.						
2. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, hayal kırıklığı hissediyorum.						
3.Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi üzgün (depresif) hissediyorum.						
4. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi bir kadın olarak eksik hissediyorum.						
5. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kendimi iyi hissediyorum.						
6. Cinsel bir eş olarak kendime güvenimi yitirdim.						
7. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, sıkıntı hissediyorum.						
8. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, kızgınlık hissediyorum.						
9. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, eşime yakın olduğumu hissediyorum.						
10. Cinsel yaşamımın geleceği hakkında endişeleniyorum.						
11. Cinsel ilişkiden zevk almıyorum.						
12. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, utanıyorum.						
13. Cinsel konularla ilgili eşimle konuşabileceğimi düşünüyorum.						
14. Cinsel ilişkiden kaçınıyorum.						
15. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, suçluluk hissediyorum.						
16. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, eşimin rencide olmuş ya da reddedilmiş hissetmesinden endişeleniyorum.						
17. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, bir şeyleri kaybetmiş gibi hissediyorum.						
18. Cinsel yaşamımı düşündüğümde, cinsel ilişki sıklığından memnunum.						

EK5: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (Düşünce Özellikleri Ölçeği)

Yönerge: Bu ankette sizin kullandığınız farklı düşünce tarzlarını tespit etmeye çalışıyoruz. Bu anket boyunca 10 değişik tarzda düşünce tarzı göreceksiniz. Öncelikle her düşünce tarzının ne olduğu size açıklanacak. Daha sonra her bir düşünce tarzını daha iyi anlamanız için iki örnek durum anlatılacak. Anlatılacak bu iki durumdan bir tanesi sosyal ilişkilerle (arkadaş, eş ve aile gibi) diğeri ise kişisel başarılarla ilgili (bir sınavı geçmek ya da işte başarısız olmak gibi) olacak. Bu kurgu örneklerinin amacı her bir düşünce tarzının gerçek hayatta nasıl olabileceğini anlamanızı kolaylaştırmaktır.

Sizin göreviniz ilk olarak tanımlanan düşünüş tarzını anlamaya çalışmaktır. Daha sonra size bu düşünüş tarzını ne sıklıkla kullandığınız sorulacaktır. Lütfen bu düşünce tarzlarını hayatın iki alanında (sosyal alan ve başarı alanları şeklinde örneklendirilen) ne kadar sıklıkla kullandığınızı düşünerek uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra			Her zaman	

1. ZİHİN OKUMA

İnsanlar bazen başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşündüklerini düşünürler. Hatta diğer kişi olumsuz bir şey söylemese bile bu durum böyle olabilir. Bu durum bazen zihin okuma olarak adlandırılır. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Özlem erkek arkadaşı Oytun'la kahve içiyordu. Oytun çok konuşmuyordu ve Özlem ona bir sorun olup olmadığını sordu. Oytun "iyi" olduğunu söyledi. Özlem Oytun'a inanmadı ve Oytun'un kendisiyle mutsuz olduğunu düşünmeye başladı.

b. Erkut haftalardır bir proje üzerinde çalışmaktaydı. Sonunda bitirip patronuna verdi ve işle ilgili patronunun görüşünü çok merak ediyordu. Birkaç gün geçtikten

sonra Erkut patronunun kendisinin yetersiz olduğunu düşündüğünden endişelenmeye başladı.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) zihin okumayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla zaman			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) zihin okumayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla zaman			Ara sıra			Her zaman

2. FELAKETLEŞTİRME

İnsanlar gelecekle ilgili olumsuz tahminlerde bulunabilir. Eğer bu tahminlerle ilgili elde yeterli kanıt yoksa buna felaketleştirme denir. Bunu zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki iki parçayı okuyunuz:

a. Erkan üniversite birinci sınıfta öğrencidir. En son biyoloji sınavından 70 almıştır. Hemen sonrasında endişelenmeye başlar. Bu dersten sonunda düşük alacağını ve tıp fakültesini bitirmekte zorlanacağını düşünür.

b. Meltem'in erkek arkadaşı ilişkileri hakkında bazı geri-bildirimlerde bulunur. Ona arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmek istediğini söyler. Bu geri-bildirime dayanarak Meltem giderek uzaklaşacaklarına ve hatta sonunda ayrılacaklarına dair tahminlerde bulunmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) Felaketleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

3. HEP YA DA HİÇ TARZI DÜŞÜNME

Bazen kişiler değerlendirme yaparken bir şeyleri “ya-ya da” şeklinde görebilir. Örneğin, bir konsere iyi veya kötü denebilir. Diğer taraftan insanlar değerlendirme yaparken grinin tonlarını da görebilir. Örneğin, konserin bazı olumsuz yanları olabilir ama genelde yeterince iyi denebilir. Bir kişi bir şeyi iyi veya kötü diye değerlendirdiğinde biz buna hep ya da hiç tarzı düşünce diyoruz. Bunu zihninizde canlandırabilmek için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Emrah bir sınavdan B+ alır. Notu A olmadığı için üzgündür. Sınavlardaki başarıyı aşağıdaki gibi görme eğilimindedir: “Ya çok iyi yaparım ya da yaptığım şey

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş)ya hep ya da hiç tarzı düşünmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

4. DUYGUDAN SONUÇ ÇIKARMA

İnsanlar bazen bir şey öyle “hissettiriyor” diye onun doğru olduğuna inanabilirler. Bunun nasıl olduğunu zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Canan’ın arkadaşları herkese yetecek kadar bilet bulamadıkları için onlarla konsere gelemeyeceğini söylerler. Canan onu kasten dışlamadıklarını bilmesine karşın reddedilmiş hisseder. O yüzden kısmen reddedildiğine inanır.

b. Emre’nin patronu ona şirketteki performansının iyi olduğunu söyler. Ancak Emre acaba daha iyi yapabilir miydim diye düşünür. Aslında başarısız gibi hissetmektedir.

Sonuçta başarısız biri olduğuna inanmaya başlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş)duygudan sonuç çıkarmayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

İnsanlar kendilerini belli türde bir kişi olarak etiketleyebilirler. Eğer olumsuz bir şeyden sonra bu ortaya çıkarsa buna etiketleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Sosyal bir ortamdayken, Yasir bir kadını dansa davet eder. Kadın bu teklifi reddeder. Sonuç olarak Yasir kendisinin zavallı olduğunu düşünür.

b. Ders esnasında Ferda'nın öğretmeni sorunun yanıtını kimsenin bilip bilmediğini sorar. Ferda elini kaldırır ve bir yanıt verir. Öğretmen “maalesef yanıtın doğru değil”, “yanıtı bilen başka biri var mı?” der. Ferda kendi kendine aptal olduğunu söyler.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) etiketlemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

6. ZİHİNSEL FİLTRELEME

Bazen kişiler bilgileri bir filtreden geçirir. Olumlu ve olumsuz bilgiler olduğunda onlar sadece olumsuz olan bilgiye odaklanır. Buna Zihinsel Filtreleme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz.

a. Türkan erkek arkadaşının kendisi hakkında arkadaşlarıyla konuşmasını duyar. Erkek arkadaşı şöyle demektedir: “vallahı, şimdiye kadar oldukça iyi gitti. Zeki ve eğlenceli biri, birçok ortak noktamız var. Bazen biraz talepkâr olabiliyor ama sorun yok”. Her ne kadar Osman çoğunlukla olumlu şeyler söylemiş olsa da Türkan tek bir olumsuz yorumu seçer ve kötü hisseder.

b. Serkan lisede öğrencidir. Son ödeviyle ilgili öğretmenin yorumlarını gözden geçirmektedir. Öğretmeni şu şekilde yazmıştır: “Serkan, düşüncelerini çok güzel şekilde ifade ediyorsun. Yazım tarzını gerçekten çok beğendim. Ancak bir düşünceden diğerine daha iyi geçiş yapmak üzerinde çalışmalısın.” İyi bir performans gösterdiği gerçeğine rağmen Serkan yalnızca tek bir eleştiri cümlesini düşünebiliyor ve kendini rahatsız hissediyor.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) zihinsel filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) zihinsel filtrelemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

7. AŞIRI GENELLEME

Olumsuz bir olay olduğunda insanlar daha da kötü şeylerin olacağını varsayabilirler. Bireyler olumsuz olayı kötü olayların bir başlangıcı gibi görürler. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okununuz:

a. Sevilay’la erkek arkadaşı yeni ayrılmışlardır. Kendi kendine şöyle düşünür: “Hiçbir zaman yolunda giden bir ilişkim olmayacak”.

b. Özgür geçen matematik sınavından kalmıştır. Kendi kendine şöyle der:

“Muhtemelen diğer derslerden de kalacağım”.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) aşırı genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) aşırı genellemeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

8. KİŞİSELLEŞTİRME

Bazen kişiler aslında öyle olmasa da olumsuz olaylardan sorumlu olduklarına inanabilirler. Diğer bir deyişle, olumsuz bir olayı alırlar ve onun nedeninin kendileri olduğunu kabul ederler. Buna kişiselleştirme denir. Zihninizde canlandırmak için aşağıdaki parçaları okuyunuz:

- Semanur'un şirketi önemli bir ihaleyi kazanamadı. Birçok kişi bu proje için çok çalışmış olmasına karşın o, kendisini hatalı saydı.
- Enes'in en yakın arkadaşı son dönemde kötü bir ruh halindeydi ve onunla bağlantı kurmak zordu. Enes, arkadaşına onun bu şekilde davranmasına neden olacak yanlış bir şey yaptığını düşündü.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) kişiselleştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla		Ara sıra				Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) kişileştirmeyi ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

9. MELİ, MALİ İFADELERİ

İnsanlar bazen bir şeylerin belli bir şekilde olmak zorunda olduğunu düşünür. Zihninizde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yaşar sınavdan 85 aldığı için mutsuzdur çünkü o en az 90 alması gerektiğini düşünmektedir. Yaşar'ın bu düşünceleri birçok şey için geçerlidir (örneğin, top oynarken asla topun üzerinden atlamaması gerektiğini hisseder; odası belli bir şekilde düzenli olmalıdır.”

b. Bengü sosyal ortamlarda mutlaka komik ve ilginç olması gerektiğine inanır.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) meli-malı ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) meli-malı ifadelerini ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Asla			Ara sıra			Her zaman

10. OLUMLUYU KÜÇÜLTME YA DA YOK SAYMA

Kişiler bazen başlarına gelen olumlu şeyleri görmezden gelebilir. Bu, “olumluyu küçültme ya da yok sayma” olarak adlandırılır. Gözünüzde canlandırmak için lütfen aşağıdaki parçaları okuyunuz:

a. Yasemin emlak ofisinde çalışmaktadır. Patronu son satışta çok iyi iş çıkarttığını söyler. Yasemin kendi düşüncesince başarılı değildir çünkü bu olay muhtemelen şansa bağlıdır.

b. Mustafa büyük bir ilk buluşma için hazırlanmaktadır. Arkadaşları ona iyi görüldüğünü söyler. Onların iltifatlarını kale almaz çünkü ona göre yalnızca nazik olmaya çalışmaktadırlar.

Lütfen sosyal durumlarda (arkadaş, eş veya aileyle birlikteyken) olumlu küçültme ya da yok saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

Lütfen kişisel başarı durumlarında (okul veya iş) olumlu küçültme ya da yok saymayı ne sıklıkta kullandığınızı işaretleyiniz.

1 2 3 4 5 6 7

Asla

Ara sıra

Her zaman

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı: ESRA NUR ARAS

Doğum Tarihi ve Yeri: 14.03.1994 / BURSA

E-Posta: esraaiskk@hotmail.com

Öğrenim Durumu: Üniversite

- **Lisans:** Uludağ Üniversitesi/Fen-Edebiyat Fakültesi /Sosyoloji/20.09.2017
- **Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Psikoloji Programı

Yabancı Dil Deneyimi: Orta

Sertifikalar:

- MMPI
- Cattell 2 Zeka Testi
- Cattell 3 Zeka Testi
- Alexander Pratik Zeka Testi
- Porteus Labiret Testi
- Good Enough Testi
- Agte Gelişim Testi
- Gesell Gelişim Testi
- Peabody Resim Kelime Testi
- Metropolitan Okul Olgunluğu Testi
- Bender Gestalt Algı Testi
- Benton Görsel Bellek Testi
- Draw a Person
- Standardize Mini Mental Test
- C.A.T (Çocuklarda Tematik Algı Testi)
- T.AT (Tematik Algı Testi)
- Louisa Düss Psikanalitik Hikayeler Testi