



ARAŞTIRMA MAKALESİ
RESEARCH ARTICLE
CBU-SBED, 2025, 12 (1):48-54

Kadınlarda Utangaçlık Düzeyinin Cinsel Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi

The Effect of Shyness Level on The Quality of Sexual Life in Women

Tuba Kantarcı¹, Zehra Demet Üst Taşğın²

¹Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi Göğüs Hastalıkları Kliniği/ Erzurum, Türkiye

²Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü/ Erzurum, Türkiye

email: tuba.kantarci1988@gmail.com, zehra.ust@hotmail.com

ORCID: 0009-0003-8016-2500

ORCID: 0000-0003-2950-7991

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Zehra Demet Üst Taşğın

Gönderim Tarihi / Received:22.08.2024

Kabul Tarihi / Accepted:24.12.2024

DOI: 10.34087/cbusbed.1537215

Öz

Giriş ve Amaç: Cinsel yaşam fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde etkisi olan önemli bir konulardan biridir. Kültürel normlar, bireyin kişisel özellikleri, değer yargıları gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu araştırma kadınlarda utangaçlık düzeyinin cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte yapılan araştırma, 18-49 yaş arası 480 evli kadın ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Mayıs–Ekim 2023 tarihleri arasında Tanıtım Formu, Utangaçlık Ölçeği ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak toplanmış ve SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde uygun istatistiksel analizler kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan kadınların eğitim düzeyi, evlilik şekli ve sosyal hayat algısının utangaçlık düzeyi; meslek, ekonomik durum, evlilik şekli, evlilik süresi ve sosyal hayat algısının ise cinsel yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Utangaçlık düzeyi ile cinsel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). Cinsel yaşam kalitesi değişkeni, utangaçlıktaki değişimin %8.1'ini açıklamaktadır.

Sonuç: Kadınlarda utangaçlık düzeyinin cinsel yaşam kalitesi üzerinde etkisi olduğu belirlenmiştir. Utanma duygusu kadınların partner bulmasını ve yakın ilişki kurmasını engelleyerek cinsel yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kadınların kişilik özellikleri ile duygusal ihtiyaçlarına saygı gösterilmesi ve toplumsal normlara uygun bir şekilde desteklenmesi oldukça önemlidir.

Anahtar kelimeler: Cinsel yaşam kalitesi, Kadın, Utangaçlık.

Abstract

Aim; Sexual life is an important issue that affects both physical and psychological health. It can be influenced by factors such as cultural norms, individual characteristics, and personal values. This research was conducted to determine the effect of shyness levels on sexual quality of life in women.

Method; The study, which is descriptive and correlational, was carried out with 480 married women aged 18-49. Data were collected between May and October 2023 using a Demographic Form, the Shyness Scale, and the Sexual Quality of Life Scale, and analyzed with SPSS for Windows 22 software. Appropriate statistical analyses were used in the data analysis.

Results; It was found that the educational level, type of marriage, and perception of social life of the participants affected their level of shyness, while profession, economic status, type of marriage, duration of marriage, and perception of social life influenced sexual quality of life ($p<0.05$). There is a statistically significant, negative, and low-level relationship between shyness levels and sexual quality of life ($p<0.05$). The sexual quality of life variable explains 8.1% of the variation in shyness.

Conclusion; It was determined that the level of shyness in women has an impact on their sexual quality of life. The feeling of shame hinders women from finding partners and establishing close relationships, negatively affecting the

quality of their sexual lives. Therefore, it is crucial to respect women's personality traits and emotional needs, and provide support in accordance with social norms.

Keywords: Quality of sexual life, Shyness, Women.

1. Giriş

Kişinin toplumsal ortamlara katılmada başarısızlık yaşaması, toplumsal iletişimden kaçınması ve kişinin kendini rahat hissetmemesi durumuna utangaçlık denir [1]. Utangaçlık, geçmişte kişilerin sahip olması gereken bir meziyet olarak görülürken; son yıllarda sosyal yaşantılarını olumsuz etkileyen bir tutum olarak karşılına çıkmaktadır [2]. Utangaçlık, kişiler arası ilişkilerde yaşanan kaygı ve kısıtlama duygusundan, özgüvensizlikten ve reddedilme korkusundan kaynaklanan iletişim sorunudur [1]. Utangaç insanlar benmerkezci, başarısızlığa karşı çok duyarlı ve başkalarının sorunlarına kayıtsız olabilmektedirler. Bu tür sosyal uyumsuzluk ve bencillik eğilimleri içine kapanık olmalarından kaynaklanmaktadır [3]. Utangaçlık kültürel yaklaşımlarla bağlantılı olup, cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan bir çalışmada kadınların cinsel benlik saygısının erkeklere oranla daha düşük olduğu ve cinsel utangaçlığın daha çok kadınlarda görüldüğü belirtilmiştir [4]. Cinsel utanç, toplumun cinsellikle ilgili değişmez kuralları, kültürel normları veya bireyin kişisel değer yargıları gibi faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Bu utanç duygusu, cinsel konularla ilgili konuşmaktan kaçınma, cinsel eğilimleri bastırma veya cinsel etkileşimden kaçınma şeklinde ortaya çıkabilir [5]. Cinsellik, fiziksel ve ruhsal sağlığın önemli bir etkeni olup, kadın yaşamını etkileyen bir konudur [6]. Normal cinsel fonksiyonun sürdürülmesi sistemlerin (sinir, endokrin, kardiyovasküler ve üreme sistemi) koordineli çalışmasıyla mümkündür [7,8]. Bununla beraber gebelik, doğum, hastalık, tedavi süreci, travma gibi durumlar cinsel sağlığı etkilemekte cinsel bozukluklara sebep olabilmektedir [5]. Cinsel işlev konusunda yetersiz bilgiye sahip olunması da cinsel işlev bozukluklarına ve cinsel yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir [9]. Cinsel işlev bozukluğu fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen, kişinin benlik saygısı, beden imajı, kişilerarası ilişkilerini etkileyen önemli bir sorundur [10]. Cinsel yaşam kalitesi; cinsel davranışları kontrol edebilme ve cinsel ilişkiden memnuniyet durumu olarak açıklanabilmektedir. Kaliteli bir cinsel yaşam için cinsel fonksiyonları etkileyen herhangi bir hastalık ya da korku, utanma, suçluluk gibi olumsuz duygu ve inançların olmaması gerekmektedir [11]. Utangaç olan kadınlar evlilik öncesi flört etme ve doğru eş seçiminde zorlanmakta ve bu durum cinsel yaşam kalitelerini de etkilemektedir [12]. Leonhart ve ark. (2020)'nin çalışmasında utangaç kişilerin cinsel tutkularının düşük seviyede olduğu belirtilmiştir [13].

Bu araştırma kadınlardaki utangaçlık düzeyi ile cinsel yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı ve Türü

Araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte olup, Mayıs 2023- Mayıs 2024 tarihleri arasında yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini 18-49 yaş arası kadınlar oluşturmaktadır. TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi 2022 yılı verileri dikkate alınarak evrenin bilindiği durumlardaki örneklem seçme formülü kullanılmış ve örneklem büyüklüğü 384 olarak hesaplanmıştır [14]. Ancak örneklemin evreni temsil etme gücü ve kayıp veri olasılığından 480 kadından veri toplanmıştır.

Araştırmaya alınma kriterleri

- ✓ 18-49 yaş aralığında,
- ✓ En az ilköğretim düzeyinde eğitime sahip,
- ✓ Evli ve cinsel yaşamı aktif olan,
- ✓ Akıllı telefon kullanan kadınlar.

Araştırmadan dışlanma kriterleri

- ✓ Gebe olan,
- ✓ Cinsel işlev bozukluğu tanısı almış olan,
- ✓ Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen kadınlar.

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Mayıs-Ekim 2023 tarihleri arasında Tanıtım Formu, Utangaçlık Ölçeği (UÖ) ve Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği (CYKÖ-K) kullanılarak araştırmacılar tarafından Google form üzerinden hazırlanan anketin sosyal ağlarda (WhatsApp, Instagram vb.) paylaşılması yoluyla çevrimiçi olarak toplanmıştır.

2.3.1. Tanıtım formu

Bu form araştırmacı tarafından, kadınların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 12 sorudan oluşturulmuştur.

2.3.2. Utangaçlık ölçeği (UÖ)

Cheek ve Buss tarafından 1981 yılında geliştirilen ölçeğin, Türkçeye uyarlanması 2001 yılında Güngör tarafından yapılmıştır [15,16]. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipte derecelendirilmektedir (1- Bana hiç uygun değil, 2- Bana uygun değil, 3- Kararsızım, 4- Bana uygun, 5- Bana çok uygun). Ölçekten alınabilecek puan 20-100 aralığında olup, puan arttıkça, utangaçlık da artmaktadır. Güngör'ün çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak hesaplanmış olup, bu araştırma 0.93 olarak tespit edilmiştir [16].

2.3.3. Cinsel yaşam kalitesi ölçeği (CYKÖ-K)

Symonds ve ark. tarafından 2005 yılında cinsel yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçeğin

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Tuğut ve Gölbaşı tarafından 2010 yılında yapılmıştır [17,18]. Ölçek 18 maddeden oluşmakta olup, 5 ve 6'lı likert tipte puanlandırılabilen ve 18 yaş üzerindeki tüm kadınlara uygulanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan (6'lı likertte) 18-108 aralığında değişmektedir. Ölçeğin 1, 5, 9, 13, 18 numaralı maddeleri ters puanlandırılmaktadır. Toplam puanın yüksek olması cinsel yaşam kalitesinin iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak belirtilmiş olup, bu çalışmada 0.94 olarak hesaplanmıştır [18].

2.4. Verilerin analizi

Araştırma verileri, SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma, Anova, Mann Whitney U, Bağımsız gruplarda t testi, Kruskal Wallis, Cronbach a, Pearson ve Spearman korelasyon, Tekli Regresyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı için kurtosis ve skewness kat sayılarına bakılmıştır.

2.5. Araştırmanın değişkenleri

Bağımsız değişkenler: Utangaçlık düzeyi

Bağımlı değişkenler: Cinsel yaşam kalitesi

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, etik kurul izni (Tarih: 30/03/2023, Sayı: B.30.2.ATA.0.01.00/221) alınmış daha sonra araştırma süreci başlamıştır. Araştırma verileri çevrimiçi toplanmış olup, anketin giriş kısmında araştırmaya yönelik bilgi ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum butonu aktif edildikten sonra cevaplama başlanmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

Kadınların utangaçlık düzeylerinin cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmanın bulgularına göre (n=480);

kadınların yaş ortalaması 34.61±6.52, eşlerinin yaş ortalaması ise 38.03±7.59 olup, UÖ'den ortalama 47.52±14.82 puan, CYKÖ-K'den ise 87.62±18.08 puan aldıkları belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Sayısal değişkenler ile ölçeklerden alınan puanların dağılımı

Sayısal Değişkenler	Min.	Max.	$\bar{X} \pm SS$
Yaş	20	49	34.61±6.52
Eş Yaşı	20	60	38.03±7.59
Ölçekler			
Utangaçlık Ölçeği (UÖ)	20.00	99.00	47.52±14.82
Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği (CYKÖ-K)	18.00	108.00	87.62±18.08

Demografik özelliklere göre ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, eğitim düzeyi, evlilik şekli ve sosyal hayat algısına göre UÖ toplam puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). Yapılan ileri analiz sonucu eğitim düzeyinde farkın yükseköğretim mezunlarından kaynaklandığı, sosyal hayat algısında ise tüm grupların ortalamasının birbirinden farklı olduğu tespit edilmiştir. Utangaçlık düzeyinde tanışıp anlaşarak evlenenlerin puan ortalaması daha yüksektir (Tablo 2).

Meslek, ekonomik durum, evlilik şekli, evlilik süresi ve sosyal hayat algısına göre CYKÖ-K toplam puan ortalaması farkı istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). Yapılan ileri analiz sonucu mesleğe göre farkın işçilerden kaynaklandığı, ekonomik duruma göre farkın yetersiz gruptan kaynaklandığı belirlenmiştir. Görücü usulü ile evlenenlerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Demografik özellikler ile utangaçlık ölçeği ve cinsel yaşam kalitesi ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Özellikler		n	UÖ	Test ve p değeri	CYKÖ-K	Test ve p değeri
			$\bar{X} \pm SS$		$\bar{X} \pm SS$	
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	38	52.58±14.40	F=6.950 0.001**	81.11±17.58	F=2.716 0.067
	Ortaöğretim	117	50.56±14.83		87.90±18.16	
	Yükseköğretim	325	45.83±14.59		88.28±18.01	
Çalışma Durumu	Çalışıyor	279	47.34±14.29	t=-0.313 0.075	86.81±18.50	t=-1.150 0.251
	Çalışmıyor	201	47.77±15.55		88.74±17.47	
Meslek	Memur	226	47.21±14.31	F=1.511 0.211	88.45±17.59	F=2.681 0.046**
	İşçi	41	50.61±14.46		82.39±19.03	
	Serbest	58	44.59±15.81		83.67±22.10	
	Diğer	155	48.24±15.19		89.27±16.52	
Eş Eğitim Düzeyi	İlköğretim	23	51.10±15.50	F=1.367 0.256	84.70±20.20	F=0.413 0.662
	Ortaöğretim	96	48.90±14.80		88.50±15.70	
	Yükseköğretim	361	46.90±14.80		87.60±18.60	

Eş Mesleği	Memur	236	47.00±14.06	F=2.106 0.099	88.62±17.85	F=0.529 0.663
	İşçi	103	49.44±15.41		86.17±17.41	
	Serbest	131	46.29±15.48		87.08±18.91	
	Diğer***	10	56.10±14.80		86.00±20.69	
Tablo 2 (Devam)						
Ekonomik Durum	Yetersiz	36	52.28±17.95	F=2.305 0.101	74.64±19.92	F=10.891 0.000*
	Orta	267	47.56±13.68		88.02±17.13	
	Yeterli	177	46.48±15.65		89.65±18.12	
Sosyal Güvence Varlığı	Var	450	47.51±14.60	t=-0.019 0.985	87.74±17.72	t=0.569 0.570
	Yok	30	47.57±18.03		85.80±23.19	
Evlilik Şekli	Tanışıp anlaşarak	122	50.53±15.10	t=2.619 0.009**	84.29±18.69	t=-2.368 0.018**
	Görücü usulü	358	46.49±14.60		88.75±17.75	
Aile Tipi	Çekirdek	387	47.24±14.64	t=-0.849 0.396	87.37±17.81	t=-0.622 0.534
	Geniş	93	48.69±15.57		88.67±19.25	
Evlilik Süresi	0-5yıl	138	47.43±14.57	F=0.806 0.522	92.12±16.16	F=4.053 0.003**
	6-10 yıl	127	48.83±13.39		87.91±17.80	
	11-15yıl	89	48.02±17.34		83.86±19.55	
	16-20yıl	74	45.03±14.49		83.80±16.78	
	21 yıl üzeri	52	47.19±14.65		86.98±20.50	
Çocuk Sahibi Olma	Var	364	46.98±14.85	t=-1.419 0.156	86.90±18.66	t=-1.543 0.124
	Yok	116	49.22±14.66		89.87±15.99	
Sosyal Hayat Algısı	İyi	155	43.25±14.30	F=13.777 0.000*	92.09±17.33	F=14.748 0.000*
	Orta	299	48.91±14.11		86.59±17.26	
	Kötü	26	57.00±18.58		72.81±22.35	

*p<0.001 **p<0.05 ***diğer (tarım ve hayvancılıkla uğraşan)

Yaş ve eş yaşı ile UÖ ve CYKÖ-K arasındaki ilişkinin incelenmesi Tablo 3'de sunulmuştur. Tabloda görüldüğü gibi yaş ve eş yaşı ile UÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0.05). Ancak yaş ve eş yaşı ile CYKÖ-K puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır (p<0.05). Yaş ve eşin yaşı arttıkça cinsel yaşam kalitesi azalmaktadır. Ayrıca utangaçlık düzeyi ile cinsel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır (p<0.001) (Tablo 3).

Tablo 3. Yaş ve eş yaşı ile UÖ ve CYKÖ-K arasındaki ilişkinin incelenmesi

Özellikler		UÖ	CYKÖ-K
Yaş	r	-0.082	-0.161
	p	0.072	0.000*
Eş Yaşı	r	-0.057	-0.146
	p	0.212	0.001**
UÖ	r	1	-0.287
	p		0.000*
CYKÖ-K	r	-0.287	1
	p	0.000*	

*p<0.001 **p<0.05

Kadınların cinsel yaşam kalitesi üzerine etkili olduğu düşünülen utangaçlık değişkeninin, cinsel yaşam kalitesini ne derece yordadığını ortaya koymak için tekli regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda, cinsel yaşam kalitesi değişkeni ile utangaçlık değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (R=0.287, R²_{adjusted}=0.081, F_(1,478)=42.952; p=0.000). Utangaçlık değişkeni, değişkeni, cinsel yaşam kalitesindeki değişimin %8.1'ini açıklamaktadır (Tablo 4).

Araştırma sonucuna göre; kadınların utangaçlık düzeylerinin orta seviyeye yakın, cinsel yaşam kalitelerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Tandoğan ve ark. (2023)'ün yaptığı çalışmada da kadınların utangaçlık düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur [19]. Akalın ve Bostancı (2022) ile Selimoğlu ve Beydağ (2020)'in yaptıkları çalışmalarda kadınların cinsel yaşam kalitesi orta seviyenin üzerinde bulunmuştur [20,21].

Tablo 4. Utangaçlık ile cinsel yaşam kalitesi arasındaki regresyon analizi

	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	p	%95 Güven Aralığı	
Sabit katsayı	68.135	3.212	-	21.212	0.000*	61.823	74.447
CYKÖ-K	-0.235	0.036	-0.287	-6.554	0.000*	-0.306	-0.165

Tablo 2'ye göre eğitim düzeyi, evlilik şekli ve sosyal hayat algısına göre Utangaçlık Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). (Tablo 2.) Eğitim düzeyi düşük olan toplumlarda kadına yüklenen anlam farklı olup, toplumsal cinsiyetin etkileri daha yoğun görülmektedir. Kadımlar genellikle sosyal yaşamdan uzak kalarak daha çekingen bir yaşam sürmektedir. Araştırma sonucundaki farkın bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Tandoğan ve ark. (2023) ile Bilgin ve Merih (2020)'in yapmış oldukları çalışmalarda da kadınların utangaçlık düzeyleri ile eğitim düzeyi arasında benzer bir ilişki bulunmuştur [19,22].

Bulgular doğrultusunda tanışıp anlaşarak evlenenlerde utangaçlık düzeyi daha yüksek görülmüştür. Günümüz koşullarında tanışıp evlenme oranlarında artış olmasıyla birlikte, sosyal medya kullanımı ile daha güzel olmaya yönelik sosyal görünüş kaygısı da artmaktadır. Kişilerde kendini karşı tarafa beğendirme arzusu daha fazla olup, çekingenlik ya da utangaçlık yaşanabilmektedir. Sonucun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Kara (2016)'ya göre, sosyal görünüm kaygısının utangaçlıkla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır [1].

Utangaçlığı etkileyen diğer bir faktör sosyal hayat algısı olup, algısı kötü olanların puanı daha yüksektir. Dijital çağın günümüzde hem artı hem de eksileri oldukça yüksektir. Özellikle akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi araç-gereçler ile sosyal medya kullanımındaki artışın kişilerin sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilediği bunun da yalnızlık ve utangaçlığa yol açtığı düşünülmektedir. Aktaş ve Yılmaz (2017)'in yaptığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile utangaçlık ve yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur [23]. Erdem ve Dost (2024), Satıcı (2019), Bozkur ve Gündoğdu (2017)'nin yaptıkları çalışmalarda da sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin utangaçlık düzeylerinin fazla olduğu belirtilmiştir [24-26].

Araştırma bulgularına göre meslek, ekonomik durum, evlilik şekli, evlilik süresi ve sosyal hayat algısına göre Cinsel Yaşam Kalitesi ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 3). Mesleğe göre işçilerin cinsel yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Meslek eğitim düzeyi ile birlikte kişinin yaşamını doğrudan etkileyen en önemli faktörlerden birisidir. Özellikle beden yorgunluğu ve stresin yoğun

yaşandığı bir işte çalışan kişilerin cinsel yaşamlarının olumsuz olarak etkilendiği düşünülmektedir. Eğitim düzeyi dolaylı olarak kişinin mesleğine de yön vermekte olup, araştırma bulgusuna göre farklılık olmaması ile birlikte eğitim yükseldikçe cinsel yaşam kalitesi de artmaktadır. Ayrıca ekonomik durumu yeterli olanların cinsel yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi, meslek ve ekonomik durum birbirleriyle ilişkili olup, sonucun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Konuyla ilgili Akalın ve Bostancı (2022)'nin yaptığı çalışmada eğitim düzeyi yüksek, gelir durumu iyi olan kadınların cinsel yaşam kalitesinin yüksek olduğu belirtilmiştir [20]. Ünal ve ark. (2020) ile Sevinç ve ark. (2021)'nin yaptıkları çalışmalarda ekonomik durumu iyi olan kadınların cinsel yaşam kaliteleri daha yüksek bulunmuştur [27,28]. Eğitim düzeyi ve meslek toplumsal cinsiyet algısı üzerinde de etkili olmaktadır. Eğitim ve gelir seviyesi yüksek toplumlarda cinsiyet ayrımcılığı etkileri daha az görülmektedir. Acavit'in (2022) çalışmasında da toplumsal cinsiyet rolleri ile kadının cinsel doyumu arasında ilişki olduğu belirtilmiştir [29].

Evlilik şekli ve evlilik süresine bakıldığında görücü usulü ile evlenenler ile evlilik süresi düşük olan kadınlar cinsel yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Görücü usulü evlenenlerde kadercilik yaklaşımın daha fazla olması çok fazla seçeneğin olmaması ile kabullenme süreci daha kolaydır. Çok fazla kişiyle yakın bir ilişki kurmak kıyaslanma durumu yaratarak kişilerde beklentiği artırabilir. Ünal ve ark. (2020)'nin adolesan anneler üzerinde yaptıkları çalışmada tanışıp anlaşarak evlenenlerin görücü usulü ile evlenenlere göre cinsel yaşam kalitesi puanı daha yüksek çıkmıştır [27]. Bu çalışma bulgusu araştırma sonucuyla farklılık göstermektedir.

Ayrıca evliliğin ilk yıllarında cinsel yaşam daha aktif olup, yıllar geçmesiyle hem yaşın artması, hem de aileye çocukların katılması ile rol ve sorumluluklarda değişim olması kişilerin cinsel yaşamlarını etkileyebilmektedir. Akalın ve Bostancı (2022)'nin yaptığı çalışmada evlilik süresi kısa olanların cinsel yaşam kalitelerinin yüksek olduğu bulunmuştur [20]. Evlilik süresi arttıkça ileri yaş, menapoz gibi cinsel yaşamı etkileyen faktörler ortaya çıkarak cinsel yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir [30]. Keseroğlu ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmada kadınların yaş ilerledikçe cinsel istek, uyarılma, orgazm ve cinsel doyumun azaldığı görülmüştür [31].

Bu araştırmada, yaş ve eşin yaşı ile cinsel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$) (Tablo 3). Lammerink ve ark. (2017) ile Jamali ve ark. (2017)'nin çalışmalarında kadının yaşı arttıkça cinsel yaşam kalitesinin azaldığı belirtilmiştir [32,33]. Kadınların ve erkeklerin yaşlarının ilerlemesiyle cinsel işlev bozuklukları oranı artmakta ve cinsel yaşam olumsuz etkilenmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte fizyolojik faktörlerin yanında psikososyal faktörlerde kadınların cinsel yaşamını olumsuz etkilemektedir [34].

Araştırma sonucunda kadınlarda utangaçlık düzeyi ile cinsel yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Utangaçlık düzeyi arttıkça cinsel yaşam kalitesi azalmaktadır (Tablo 3). Farklı toplum ve kültürel değerler kişinin utangaçlık düzeyine büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Utanma duygusu kadınlarda yakın ilişki kurmayı, duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi engelleyen nedenlerden biridir. Özellikle kadınların üzerinde baskının olduğu, geri planda tutulduğu, ihtiyaçlarının göz ardı edildiği toplumlarda kadın, aile ve sosyal ilişkilerinde özgür hareket edememekte, bu da tüm yaşamını etkileyebilmektedir. Bu yaşam tarzı kadının cinsel yaşamına da olumsuz etki etmektedir. Yapılan bir çalışmada kişilerin içe dönük olmasının cinsel yaşam kalitesini etkilediği vurgulanmıştır [35]. Diğer bir çalışmada da cinsel yaşam performansı üzerinde utangaçlığın etkisi olduğu bulunmuştur [12]. Alan Dikmen ve ark. (2023)'nin gebeler üzerinde yaptığı çalışmada ise cinsel utangaçlığın cinselliğe yönelik tutumlarını etkilediğini belirtilmiştir [36]. Çankaya ve Aslantaş (2022)'in yaptığı çalışmada da kadınlarda cinsel utangaçlığın vajinismus oluşumunu etkilediği saptanmıştır [37]. Bu araştırma sonucu kadınlarda utangaçlık düzeyinin cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisi olduğunu göstermekte olup, yapılmış çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın akıllı telefon ve internet kullanımı gerektirmesi kırsal bölgede yaşayan kadınların araştırma kapsamına girmelerini engelleyebilir. Ayrıca pandemi sonrasında çevrimiçi çalışmaların artması nedeniyle bireylerin anketi doldurmaya istekli olmamaları araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırmaya alınan örneklem grubu olasılıksız yöntemle seçildiği için araştırma sonuçları sadece araştırmanın yapıldığı gruba genellebilir.

4. Sonuç

Kadınlarda utangaçlık düzeyinin cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma bulgularına göre; kadınların utangaçlık düzeylerinin orta seviyeye yakın, cinsel yaşam kalitelerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu, yaş ve eş yaşının cinsel yaşam kalitesini etkilediği, kadınlarda utangaçlık düzeyi ile cinsel yaşam kalitesi arasında anlamlı, negatif yönlü ve zayıf düzeyli bir

ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda; erken yaşlardan itibaren bireylere kendini tanıma, sağlıklı sosyal ilişkiler kurma, fiziksel gelişim, cinsel ahlak gelişimi, öfke kontrolü, problem çözme gibi konularda rehberlik eğitimleri verilmeli, anne ve babalara bu eğitimlere katkı sağlamaları, çocuklar üzerinde direk baskı oluşturmadan gelişim ve davranışlarını kontrol etmeleri önerilmelidir. Aileler çocuklarına yaşlarına uygun cinsel eğitim vermeli ve cinsel mitler konusunda bilinçlendirilmelidir. Ayrıca kadınların kişisel özellikleri ve duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı olunmalı, utangaç yapıda olan kişilere gerekli destek sağlanmalıdır. Cinsellik hassas bir konu olduğu için bu konudaki eğitim ve bilgilendirmenin kişilik özellikleri dikkate alınarak yapılması uygun olacaktır.

5. Teşekkürler

Araştırmaya katılarak, veri tabanını oluşturan tüm kadınlara teşekkür ederiz.

6. Referanslar

1. Kara, A. Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016, 6(1), 95-106.
2. Aydın, O., Haşiloğlu, S. B. Tüketici utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 2021, 13(1),1-32.
3. Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R. A modest proposal to link shyness and modesty: Investigating the relation within the framework of Big Five personality traits. *Personality and Individual Differences*, 2019, 149, 8-13.
4. Gómez-Berrocá, C., Moyano, N., Álvarez-Muelas, A., Sierra, J. C. Sexual double standard: A gender-based prejudice referring to sexual freedom and sexual shyness. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13, 1-13.
5. Uzdil, N., Günaydın, Y. Ebelik öğrencilerinde cinsel tutum ve inanışlar üzerinde cinsel utangaçlığın etkisi. *Androloji Bülteni (Andrology Bulletin)*, 2022, 24(4), 264-272.
6. Bilgi, K., Bilge, Ç. Postpartum dönemin görünmeyen yüzü: Cinsel işlev bozukluğu. *Karya Journal of Health Science*, 2021, 2(3), 88-92.
7. Chen, L., Shi, G.R., Huang, D.D., Li, Y., Ma, C.C., Shi, M., Su, B.X., Shi, G.J. Male sexual dysfunction: A review of literature on its pathological mechanisms, potential risk factors, and herbal drug intervention. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 2019, 112, 1-13.
8. Öz, M., Kısa, C. Cinsellik ve Duygular: Bir Gözden Geçirme. *Habitus Toplum Bilim Dergisi*, 2023, 4(4), 211-228.
9. Evcili, F., Gölbaşı, Z. Cinsel sağlık bilgi testi: Geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017, (1), 29-33.
10. Daniele Mollaioli, G. C., Erika Limoncin, Stefania Di Sante, Giovanni Luca Gravina, Eleonora Carosa., Andrea Lenzi, E. A. F. J. Lifestyles and sexuality in men and women: the gender perspective in sexual medicine. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 2020, 18(10), 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12958-019-0557-9>
11. Tüzmen, H. (2019). Postpartum dönemde cinsel yaşam kalitesi ve ilişkili faktörler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
12. Apostolou, M., Papadopoulou, I., Christofi, M., Vrontis, D. Mating Performance: Assessing Flirting Skills, Mate Signal-Detection Ability, and Shyness Effects. *Evolutionary Psychology*, 2019, 17(3),1-8.

- <https://doi.org/Artn147470491987241610.1177/1474704919872416>
13. Leonhardt, N. D., Busby, D. M., Valdez, C. Pursuit of Harmony: Relational and Individual Predictors of Sexual Passion Expression. *Archives of Sexual Behavior*, 2020, 49(8), 2935-2950. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01769-w>
 14. TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=49685#:~:text=Ortanca%20ya%C5%9F%20ayn%C4%B1%20zamanda%20n%C3%BCfusun,%2C2%ve%20y%C3%BCkseldi%C4%9Fi%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC.> (Erişim: 15.12.2024)
 15. Cheek, J. M., Buss, A. H. Shyness and Sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41(2), 330-339. <https://doi.org/Doi10.1037/0022-3514.41.2.330>
 16. Güngör, A. Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2001, 2(15), 17-22.
 17. Symonds, T., Boolell, M., Quirk, F. Development of a questionnaire on sexual quality of life in women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2005, 31(5), 385-397.
 18. Tuğut, N., Gölbaşı, Z. Cinsel yaşam kalitesi ölçeği-Kadın Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Cumhuriyet Medical Journal*, 2010, 32(2), 172-180.
 19. Tandoğan, Ö., Kaydırak, M. M., Doğan, B. Jinekolojik Muayene Sırasında Kadınların Yaşadığı Utangaçlık Düzeyi ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi. *TOGÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2023, 3(2), 128-138.
 20. Akalın, A., Bostancı, Ş. Aile planlaması yöntemi kullanan üreme çağındaki kadınlarda cinsel fonksiyonlar ve cinsel yaşam kalitesi. *Androloji Bülteni (Andrology Bulletin)*, 2022, 24(2), 110-117.
 21. Selimoğlu, E. Ş., Beydağ, K. D. Doğum sonu dönemde emziren kadınların cinsel yaşam kalitesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020, 1, 174-180.
 22. Bilgin, Z., Merih, Y. D. Farklı kuşaklardaki kadınların jinekolojik muayeneye ilişkin utangaçlık ve anksiyete durumlarının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020, 23(2), 188-195.
 23. Aktaş, H., Yılmaz, N. Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3(1), 85-100.
 24. Erdem, S., Dost, M. T. Sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve utangaçlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2024, 23(89), 213-233.
 25. Satıcı, S. A. Facebook Addiction and Subjective Well-Being: a Study of the Mediating Role of Shyness and Loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2019, 17, 41-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-017-9862-8>
 26. Bozkur, B., Gündoğdu, M. Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017, 14(37), 147-159.
 27. Ünal, K. S., Çetinkaya, F., Gözüyeşil, E. Adolescent Mothers' Postpartum Sex Life Quality. *Konuralp Medical Journal*, 2020, 12(2), 282-289.
 28. Sevinç, N., Korkut, B., Oral, B. Doğurganlık çağındaki evli kadınlarda genital hijyen davranışları ve cinsel yaşam kalitesi. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2021, 18(2), 256-261.
 29. Acavit, B. (2022). Türkiye'de toplumsal cinsiyet rollerinin kadının cinsel doyumuna etkisi üzerine yapılmış çalışmaların sistematik derlemesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi*.
 30. Kaplan, E., Zeyneloğlu, S. Geri çekme yönteminin kadınların cinsel doyumları ve evlilik uyumlarına etkisinin belirlenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2018, 1(1), 10-17.
 31. Keseroğlu, B. B., Özgür, B. C., Yıldız, A. K., Gülen, E. Kadın cinsel işlev ölçeğine etki eden faktörler. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2018, 20(3), 269-273.
 32. Lammerink, E. A., de Bock, G. H., Pascal, A., van Beek, A. P., van den Bergh, A. C., Sattler, M. G., Mourits, M. J. A survey of female sexual functioning in the general Dutch population. *The Journal of Sexual Medicine*, 2017, 14(7), 937-949.
 33. Jamali, S., Javadpour, S., Mosalanejad, L., Pamian, R. Attitudes about sexual activity among postmenopausal women in different ethnic groups: a cross-sectional study in Jahrom, Iran. *Journal of reproduction & infertility*, 2016, 17(1), 47.
 34. Ören, M., Kızıltepe, R., Özkes, B. Ç. Yaşlılıkta cinsellik. *Ege Tıp Dergisi*, 2016, 55, 38-44.
 35. Apostolou, M., Shialos, M., Kyrou, E., Demetriou, A., Papamichael, A. The challenge of starting and keeping a relationship: Prevalence rates and predictors of poor mating performance. *Personality and Individual Differences*, 2018, 122, 19-28.
 36. Alan Dikmen, H., Gönenç, İ.M., Özyayın, T. Sexuality during pregnancy: attitudes, self-efficacy and self-consciousness. *Women & Health*, 2023, 63(7), 518-530.
 37. Çankaya, S., Aslantaş, B.N. Yaşam Boyu Vajinismusu Olan ve Olmayan Kadınlarda Cinsel Tutum, Cinsel Öz Bilinç ve Sosyokültürel Durumun Belirlenmesi: Bir Vaka Kontrol Çalışması. *Klinik Hemşirelik Araştırması*, 2022, 31(7):1340-1351.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed> isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative Commons Alıntı-Gayriticari4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

