

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**



**İSTANBUL KENT**  
**ÜNİVERSİTESİ**

**ALDATMAYA YÖNELİK NİYET YORDAYICILARI: EVLİLİKTE**  
**BAĞLANMA YARALANMALARI, EVLİLİK UYUMU VE BAĞLANMA**  
**STİLLERİ AÇISINDAN İNCELEME**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EZGİNUR KAYA**

**İSTANBUL – 2025**

**T.C.**  
**İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**ALDATMAYA YÖNELİK NİYET YORDAYICILARI: EVLİLİKTE**  
**BAĞLANMA YARALANMALARI, EVLİLİK UYUMU VE BAĞLANMA**  
**STİLLERİ AÇISINDAN İNCELEME**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**EZGİNUR KAYA**

**TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ RUKİYE KÖROĞLU**

**İSTANBUL – 2025**

## KABUL VE ONAY

Ezginur Kaya tarafından hazırlanan “Aldatmaya Yönelik Niyet Yordayıcıları: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları, Evlilik Uyum ve Bağlanma Stilleri Açısından İnceleme" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 01.07.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülçin Şenyuva

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Kader Bahayi

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun .....  
tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

EZGİNUR KAYA

01.07.2025



## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının her aşamasında bilgi ve deneyimiyle bana yol gösteren, değerli katkılarıyla araştırmamın bilimsel niteliğini artıran danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU'na en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Hayatımın yarısını geçirdiğim iş yerini daha huzurlu ve eğlenceli hale getiren iş arkadaşlarım Fatma MAÇİN, Zeynep İNCEMAN, İrem KAR, Büşra AYDOĞDU ve tez yazım sürecinde zihnimdeki tüm akışa şahit olup birçok şeyi kolaylaştıran ve ziyadesiyle ziyan olmayı bile keyifli hale getiren Latife KELEŞ'e teşekkür ediyorum.

Birlikte büyümekten büyük mutluluk duyduğum, son 15 yılımı geçirdiğim ve ihtiyacım olan her an sırtımı yaslayabileceğimi bildiğim Asiye Didem Nur SOM, Özlem ENDER ve Muhammed DİNÇ 'e teşekkür ederim.

Lisansın ilk günlerinden beri hayatımdaki varlıklarına şükrettiğim, düştüğümde beni asla yalnız bırakmayan, canım powerpuff kızlarım Gizem UYMAZ DOĞAN ve Cansu SÜNBÜL TAFLAN'a teşekkür ediyorum. İyi ki bu kulüpte biz vardık. Değerli aileleri Adalet - Cengiz UYMAZ ve Şenay - Münir SÜNBÜL'e her şey için teşekkür ederim.

Benim bu insan olmamda emekleri büyük olan annem Saliha CİHANTİMUR KAYA, babam Reşit KAYA, teyzelerim Ceylan CİHANTİMUR BAL, Bahar CİHANTİMUR KARAKAŞ, Rahime TANRIVERDİ ve onların minik yavruları Eliz, Destan, Larin, Masal, Aslan'a teşekkür ederim. Ne için ararsam arayayım bir çözüm bulacağını bildiğim canım kuzenim Seher DURMAZ YEPREM'e teşekkür ederim. Bu hayattaki en büyük şansım, ablaları olmaktan mutluluk duyduğum, bir araya geldiklerinde ortamı komedi kulübüne çeviren ve daha da önemlisi güzel enerjileri ve ışıklarıyla hem içimi hem de yolumu aydınlatan kardeşlerim Belinnur KAYA, Nisa Özlem KAYA ve Yusuf Eren KAYA'ya teşekkür ediyorum.

Sevgilim, yol arkadaşım ve en yeni sıfatıyla nişanlım Ethem DAĞLI'ya sevgisi, şefkati, desteği, ilgisi, özeni ve varlığı için teşekkür ediyorum. Hayatıma getirdiğin baharla çiçeklenmek bir harikaydı.

Ezginur Kaya

01.07.2025

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| KISALTMALAR.....                                                                | i        |
| TABLO LİSTESİ .....                                                             | ii       |
| ŞEKİL LİSTESİ .....                                                             | iii      |
| ÖZET .....                                                                      | iv       |
| ABSTRACT .....                                                                  | v        |
| GİRİŞ.....                                                                      | 1        |
| ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....                                                        | 3        |
| <b>BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR .....</b>                   | <b>4</b> |
| 1.1 BAĞLANMA KURAMI .....                                                       | 4        |
| 1.1.1. BAĞLANMA STİLLERİ.....                                                   | 6        |
| 1.1.1.1. GÜVENLİ BAĞLANMA .....                                                 | 6        |
| 1.1.1.2. KAYGILI/DİRENÇLİ BAĞLANMA.....                                         | 6        |
| 1.1.1.3. KAÇINGAN BAĞLANMA .....                                                | 6        |
| 1.1.1.4. DÜZENSİZ/DEZORGANİZE BAĞLANMA.....                                     | 7        |
| 1.1.2. YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA TEORİSİ VE ROMANTİK İLİŞKİLERE ETKİSİ .....       | 7        |
| 1.1.2.1. YETİŞKİNLİKTE GÜVENLİ BAĞLANMA .....                                   | 9        |
| 1.1.2.2. YETİŞKİNLİKTE KAYGILI/KARARSIZ BAĞLANMA.....                           | 9        |
| 1.1.2.3. YETİŞKİNLİKTE KAÇINGAN BAĞLANMA .....                                  | 10       |
| 1.1.2.4. YETİŞKİNLİKTE KORKULU/KAÇINGAN BAĞLANMA .....                          | 10       |
| 1.1.3. KURAMSAL YAKLAŞIMLARDA İLİŞKİ KAVRAMI.....                               | 11       |
| 1.1.3.1. PSİKOSOSYAL GELİŞİM KURAMI .....                                       | 11       |
| 1.1.3.2. MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ KURAMI.....                           | 12       |
| 1.1.3.3. NESNE İLİŞKİLERİ KURAMI .....                                          | 13       |
| 1.1.4. BAĞLANMA STİLLERİ DEĞİŞKENİNE İLE İLGİLİ YURT İÇİ ÇALIŞMALAR.....        | 14       |
| 1.1.5. BAĞLANMA STİLLERİ DEĞİŞKENİNE İLE İLGİLİ YURT DIŞI ÇALIŞMALAR.....       | 15       |
| 1.2. EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARİ.....                                      | 18       |
| 1.2.1. EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARINA İLİŞKİN KURAMSAL TEMEL .....          | 19       |
| 1.2.2. DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ VE BAĞLANMA YARALANMALARİ (EFT).....          | 20       |
| 1.2.3. BAĞLANMA YARALANMALARİ DEĞİŞKENİ İLE İLGİLİ YURT İÇİ ÇALIŞMALAR.....     | 22       |
| 1.2.4. BAĞLANMA YARALANMALARİ DEĞİŞKENİNE İLE İLGİLİ YURT DIŞI ÇALIŞMALAR ..... | 22       |

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.3. EVLİLİK KAVRAMI.....                                                             | 24         |
| 1.3.1. EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU VE İLİŞKİLİ DEĞİŞKENLER .....                             | 25         |
| 1.3.2. EVLİLİKTE ÇİFT UYUMU KAVRAMI VE KURAMSAL TEMEL .....                           | 26         |
| 1.3.3. EVLİLİK UYUMU DEĞİŞKENİ İLE İLGİLİ YURT İÇİ ÇALIŞMALAR .....                   | 29         |
| 1.3.4. EVLİLİK UYUMU DEĞİŞKENİ İLE İLGİLİ YURT DIŞI ÇALIŞMALAR .....                  | 31         |
| 1.4. ALDATMA KAVRAMI .....                                                            | 33         |
| 1.4.1. ALDATMA DAVRANIŞINI ÖNGÖREN FAKTÖRLER.....                                     | 36         |
| 1.4.1.1. BİREYSEL FAKTÖRLER .....                                                     | 36         |
| 1.4.1.2. İLİŞKİSEL FAKTÖRLER .....                                                    | 38         |
| 1.4.1.3. BAĞLAMSAL FAKTÖRLER.....                                                     | 39         |
| 1.4.2. ALDATMAYA YÖNELİK NİYET DEĞİŞKENİ İLE İLGİLİ YURT İÇİ ÇALIŞMALAR .....         | 40         |
| 1.4.3. ALDATMAYA YÖNELİK NİYET DEĞİŞKENİ İLE İLGİLİ YURT DIŞI ÇALIŞMALAR .....        | 42         |
| <b>BÖLÜM 2: YÖNTEM.....</b>                                                           | <b>45</b>  |
| 2.1. ÖRNEKLEM.....                                                                    | 45         |
| 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....                                                      | 45         |
| 2.2.1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....                                                    | 45         |
| 2.2.2. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II.....                                 | 46         |
| 2.2.3. EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARI ÖLÇEĞİ .....                                  | 46         |
| 2.2.4. EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ .....                                                      | 47         |
| 2.2.5. ALDATMAYA YÖNELİK NİYET ÖLÇEĞİ .....                                           | 47         |
| <b>BÖLÜM 3: BULGULAR .....</b>                                                        | <b>48</b>  |
| <b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA .....</b>                                                        | <b>58</b>  |
| 4.1. ALDATMAYA YÖNELİK NİYET VE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE YÖNELİK<br>BULGULAR..... | 58         |
| 4.2. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE VE YORDAYICILIĞA YÖNELİK BULGULAR.....           | 61         |
| <b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                                        | <b>67</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                                                  | <b>70</b>  |
| <b>EKLER.....</b>                                                                     | <b>93</b>  |
| <b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>                                                                 | <b>104</b> |

## KISALTMALAR

|                |                                             |
|----------------|---------------------------------------------|
| <b>WHO</b>     | : Dünya Sağlık Örgütü                       |
| <b>EFT</b>     | : Emonionally Focused Therapy               |
| <b>TMK</b>     | : Türk Medeni Kanunu                        |
| <b>TÜİK</b>    | : Türkiye İstatistik Kurumu                 |
| <b>EDI</b>     | : Extradynamic Involvement                  |
| <b>YİYE II</b> | : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II |
| <b>EBYÖ</b>    | : Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği   |
| <b>EUÖ</b>     | : Evlilik Uyum Ölçeği                       |
| <b>AYNÖ</b>    | : Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği            |

## TABLO LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>TABLO 1.</b> Evlilikte Uyun Ölçeği, Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği İçin Basıklık-Çarpıklık Analizi...             | 49 |
| <b>TABLO 2.</b> Örneklemin Demografik Özellikleri .....                                                                                                                                       | 50 |
| <b>TABLO 3.</b> Örneklemin Evlilik Özellikleri Açısından İncelenmesi .....                                                                                                                    | 51 |
| <b>TABLO 4.</b> Evlilikte Uyun Ölçeği, Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği İçin Cronbach Alpha Güvenilirlik Analizi ..... | 52 |
| <b>TABLO 5.</b> Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması                                                                                                     | 52 |
| <b>TABLO 6.</b> Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Çocuk Sahibi Olup Olmama Açısından Karşılaştırılması .....                                                                               | 53 |
| <b>TABLO 7.</b> Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırılması .....                                                                                         | 53 |
| <b>TABLO 8.</b> Çalışma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi .....                                                                                                                       | 54 |
| <b>TABLO 9.</b> Evlilik Uyumu Değişkeninin Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkenine Etkisine Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi .....                                                              | 56 |

## ŞEKİL LİSTESİ

**Şekil 1.** Dörtlü Bağlanma Modeli

**Şekil 2.** Erik Erikson Psikososyal Gelişim Evreleri



## ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Aldatmaya Yönelik Niyet Yordayıcıları: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları, Evlilik**

**Uyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İnceleme**

**Ezginur Kaya**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Köroğlu**

**Haziran, 2025 – 104 Sayfa**

İlişkilerde ortaya çıkan aldatma davranışı hem bireyi hem de ilişkiyi olumsuz etkileyen; psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde çeşitli sonuçlar doğurabilen ve daha geniş bir perspektiften bakıldığında toplumsal iyilik halini de etkileyebilecek önemli bir sorundur. Bu çalışmada evlilik ilişkisinde olan bireylerin aldatmaya yönelik niyetini evlilik uyumu, evlilikte bağlanma yaralanmaları ve bağlanma stilleri gibi bireysel ve ilişkisel faktörler bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda çalışmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmış olan 292 kadın 123 erkek olmak üzere 18-65 yaş aralığındaki 415 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Başlangıç olarak kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılmış, demografik verilerden olan; cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin aldatma niyetini farklılaştırıp farklılaştırmadığını incelemek için t testi yapılmış, değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini incelemek için korelasyon analizi yapılmış ve son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerine yordayıcı etkisine değerlendirmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analizlere göre; aldatmaya yönelik niyetin çocuk sahibi olup olmamaya ve evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, cinsiyete göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Evli yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ve bağlanma yaralanmaları ile aldatma niyeti arasında pozitif yönde, evlilik uyumu ile aldatma niyeti arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan evli yetişkinlerde kaygılı bağlanma stili aldatma niyetini pozitif yönde, evlilik uyumu ise negatif yönde yordamaktadır. Kaçınan bağlanma stili ve evlilikte bağlanma yaralanmalarının aldatma niyetini yordayıcı bir etkisi bulunamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** aldatma niyeti, evlilik uyumu, evlilikte bağlanma yaralanmaları, bağlanma stilleri

# **ABSTRACT**

**Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute**

**Predictors of Infidelity Intentions: An Examination in Terms of Attachment**

**Injuries in Marriage, Marital Adjustment, and Attachment Styles**

**Ezginur Kaya**

**Master Thesis**

**Psychology Department / Clinical Psychology**

**Supervisor: Assist. Prof. D. Rukiye K  ro  lu**

**June, 2025 – 104 Pages**

Infidelity in romantic relationships is a significant issue that negatively affects both individuals and relationships. Infidelity can lead to various psychological and physical health consequences among individuals and, from a broader perspective, may also impact societal well-being. This study aims to examine intentions toward infidelity in marital relationships using marital adjustment, attachment injuries in marriage, and attachment styles. The study sample consisted of 415 participants between 18 and 65 years old, including 292 women and 123 men, who were reached through random sampling. The data were collected using the Experiences in Close Relationships Inventory-II, Marital Attachment Injuries Scale, Marital Adjustment Scale, Infidelity Intentions Scale, and Sociodemographic Information Form. The data were analyzed using the IBM SPSS software. First, reliability analyses of the scales were conducted. To investigate whether intentions toward infidelity differed by demographic variables such as gender, duration of marriage, and number of children, independent samples t-tests were performed. Correlation analyses were conducted to explore the relationships between the variables. Last, regression analyses were examined to evaluate the predictive effects of marital adjustment, attachment injuries in marriage, and attachment styles on the intentions toward infidelity. The results indicated that infidelity intentions significantly differed based on having children and duration of marriage but did not differ significantly by gender. Moreover, among married adults, anxious and avoidant attachment styles and attachment injuries were positively correlated with infidelity intentions, while marital adjustment was negatively correlated. Furthermore, regression analyses revealed that anxious attachment style positively predicted infidelity intentions, whereas marital adjustment negatively predicted them. However, avoidant attachment style and attachment injuries did not significantly predict intentions toward infidelity.

**Keywords:** intentions towards infidelity, marital adjustment, attachment injuries, attachment styles

## GİRİŞ

İnsanlar biyopsikososyal varlıklar olarak yaşamına devam ederken bağ ve ilişki kurmaya gereksinim duyarlar. İlişkiler başlatılıp sürdürülebilen, gerekli görüldüğü halde ise bitebilen olgular olarak kişilerin hayatında varlığını sürdürür (Eşici, 2014). Romantik ilişkiler içinde önemli bir yere sahip olan evlilik ilişkisi ve bu ilişkinin resmi bir karşılığı olarak evlilik kurumu da yaşayan en eski toplumsal kurumlardan biridir. Bowlby'nin Bağlanma Teorisi, insanların başkalarıyla güçlü ve duygusal bağlar kurma ihtiyacını nedenlerini açıklar. Bowlby'nin (1969) teorisi; yeni doğan bir bebeğin bağlanma figürleriyle, genellikle ebeveynleriyle etkileşim sürecinde, benlik ve diğerleri arasındaki ilişkinin zihinsel bir temsili olan içsel bir çalışma modeli oluşturduğunu ifade etmektedir. Böylece anne/bakım veren ile bebek arasındaki ilişki şekli bireylerin yetişkinlikte kuracağı ilişkileri de yordamaktadır (Çelebi, 2018). İlişkiler doğası gereği çeşitli durumlara ve yaşıtlara gebedir. İlişki içindeki bağlanma ilişkisini etkileyebilecek olumsuz olaylar bağlanma yaralanması olarak tanımlanmakla birlikte, özellikle terk edilme ve aldatma/aldatılma, romantik ilişkilerde büyük ve geri dönüşünün olmayacağı şeklinde düşünülen hasarlara neden olur (Johnson, 1996; Johnson vd., 2001). Blow ve Harnett (2005) sadakatsizliği ise şu şekilde tanımlar; bağlılık sözü verilmiş bir ilişkide bir kişi veya her iki kişi tarafından ilişkideki birincil kişi dışında herhangi biri veya birileriyle gerçekleştirilen cinsel ve/veya duygusal bir eylemdir. Özetle romantik ilişkilerde oluşan bağın birçok değişkene bağlı olduğu aşikâr olup geniş bir çerçevede değerlendirilmesi sağlıklı ilişkilerin oluşabilmesi adına bir gereklilik teşkil etmektedir. Bu araştırmada sağlıklı bir ilişkilene ve evlilik üzerine etki edebilecek faktörler anlaşılmaya çalışılmış olup çift ilişkilerinde aldatmayı yordayan değişkenler üzerinde durulmuştur.

Yaşam seyri perspektifinden bakıldığında, kritik bir yaşam olayının etkileri ne zaman gerçekleştiğine bağlıdır (Elder, 1998). Erken yetişkinlik, bireylerin eğitim, kariyer ve ilişkiler hakkında ilk tercihlerini yaptıkları ergenlikten erken yetişkinliğe geçiş aşaması; tercihlerini yeniden değerlendirdikleri ve değişiklikler yaptıkları uyum aşaması ve istikrarlı yetişkin statüsüne ulaştıkları yerleşme aşaması da dahil olmak üzere bir dizi kritik yaşam aşaması olarak görülebilir (Levinson, 1986). Erken yetişkinlik yıllarında yaygın olarak yaşanan beş geçiş şunlardır; okulu bitirmek, tam zamanlı işe girmek, birlikte yaşamak, evlenmek ve ebeveyn olmak. Yetişkinliğin ilk on yılında, bazı bireyler bu geçişlerin hepsini yaparken, diğer bireyler sadece birkaçını yapar. Dahası, geçişlerin sırası, geçişlerin gerçekleştiği yaşlar gibi bireyler arasında farklılık gösterir (Amato ve Kane, 2011). Yaşam boyunca insanlar çeşitli büyüme ve gelişme evresinden geçer. Bireylerin gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreçtir ve fiziksel,

psikolojik, sosyal alanların her birinin incelenmesi bireyi anlayabilmek için önem arz eder. (Santrock, 2019).

Birçok toplumda görülen ve insanlığın devamlılığında önemli rol oynayan evlilik kurumu bilimsel olarak 19. yüzyıl ortalarında ele alınmıştır ve evliliğin sürdürülmesine dair konular ise 1970’ten günümüze kadar tartışılmaya devam etmektedir (Kalkan, 2018). Tüik (2024) verilerine göre yıllara göre ortalama ilk evlenme yaşı incelenmiş ve her iki cinsiyette de ilk evlenme yaşının arttığı görülmüştür. Ortalama ilk evlenme yaşı 2024 yılında erkeklerde 28,3 iken kadınlarda 25,8 olup erkek ile kadın arasındaki ortalama ilk evlenme yaş farkı ise 2,5 olarak bulgulanmıştır. Son yıllarda, evlilik ilişkisinin psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerindeki etkileri konusunda, evlilik kalitesinin evli olmaktan çok daha önemli olduğu tartışılmaktadır (Dush vd., 2013; Umberson vd., 2006).

İlişki doyum ve uyumunun rolü, partnerlerin mutluluğunda ve evliliğin devamında önemli bir role sahip olduğundan, ilişki ile ilgili değişkenleri tanımlayan geniş bir araştırma yelpazesine yol açmıştır. Bu değişkenlerin başında bağlanma stilleri gelmektedir (Çelebi, 2018). Bowlby'nin Bağlanma Teorisi, insanların başkalarıyla güçlü ve duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklar. Anne/bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin kalitesi kişinin yetişkinlikte kuracağı ilişkileri etkiler (Çelebi, 2018).

Bağlanma Kuramı ışığında ortaya çıkan bağlanma yaralanmaları kavramı literatüre “Duygu Odaklı Çift Terapisi” ve klinik deneyimlere dayalı uzman deneyimleri ve tecrübeleriyle ortaya çıkmıştır. Johnson (1996), bağlanma yaralanması kavramını partnerlerden birinin diğerine “bağlanma bağının doğasına zarar veren” bir şey yapması ya da söylemesi halinde meydana gelen partnerler arasındaki bağın zarar gördüğü durum şeklinde tanımlamıştır.

Bağlılık, çiftin ilişkisel memnuniyetine veya partnerleri birbirine çeken olumlu niteliklere; ortak bir daire veya ortak arkadaşlar gibi her bir partner tarafından yatırılan kaynak miktarına ve alternatif partnerlerin mevcudiyetine bağlıdır (Rusbult vd., 2011). Memnuniyet ve cazibe, bir ilişkiyle ilişkili olumlu etkinin derecesini ifade eder. Bireyin bir ilişkiye bağlılığı ise ilişkiden ayrılma olasılığı ile ilgilidir ve psikolojik bağlılık duygularını içerir (Rusbult, 1980).

Aldatma, evlilik uyumunu bozan önemli faktörlerden biridir. Blow ve Harnett (2005) sadakatsizliği şu şekilde tanımlar; bağlılık sözü verilmiş bir ilişkide bir kişi tarafından gerçekleştirilen cinsel ve/veya duygusal bir eylemdir; bu tür bir eylem ilişkideki birincil kişinin dışında gerçekleşir ve romantik/duygusal veya cinsel münhasırlık ile ilgili olarak bu ilişkideki bir veya her iki kişi tarafından güven ihlali ve/veya üzerinde mutabık kalınan normların (açık veya gizli) ihlalini teşkil eder.

## Araştırmanın Önemi

Kağıtçıbaşı'na (2000) göre toplumun temel yapı taşlarından biri olan aile, evlilik ilişkisiyle meydana gelmektedir ve evlilik, toplumdaki sürekliliğin sağlanması adına büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada sağlıklı bir ilişkilendirme ve evlilik üzerine etki edebilecek faktörler anlaşılmaya çalışılmış olup çift ilişkilerinde aldatmayı yordayan değişkenler üzerinde durulmuştur. Bu çalışma ile elde edilecek sonuçlar hem akademik hem de klinik ortamda uzmanlara fayda sağlayabilir. Bağlanma stili, evlilikte bağlanma yaralanmaları ve evlilik uyumunun aldatma niyeti üzerine yordayıcılığı değerlendirilerek elde edilen sonuçların arasındaki etki göz önüne alındığında, değişkenler arasındaki etkinin mekanizmasının daha detaylı açıklanmasının ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma değişkenlerinden biri olan bağlanma yaralanmaları kavramı ile ilgili ülkemizde ilk çalışmalar ise Terzi (2014) tarafından ortaya konmuştur. Henüz alanda yeni sayılabilecek bu kavram hala araştırılmaya ve geliştirilmeye açık bir durumdadır. Ek olarak, ilgili değişkenler arasındaki etkinin anlaşılmasının klinik ortamdaki müdahaleler açısından önemli olabileceği varsayılmaktadır. Bununla beraber ilişki ve aldatma niyeti mekanizmasının daha iyi anlaşılmasının evlilikteki problemlerin çözümüne katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Sağlıklı evlilikler içerisinde yetişen bir nesil ise toplumu her anlamda daha ileriye taşıyan ve geliştiren bir unsur olacaktır.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı; bağlanma stili, evlilikte bağlanma yaralanmaları ve evlilik uyumunun aldatma niyeti üzerine yordayıcılığını incelemektir. Alanyazındaki kuramsal açıklamalar ve araştırma sonuçları dikkate alınarak aşağıdaki hipotezler ve araştırma soruları geliştirilmiştir:

### Hipotezler

1. Evli yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma, bağlanma yaralanmaları, aldatma niyeti arasında pozitif yönde, evlilik uyumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.
2. Evli yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili, evlilikte bağlanma yaralanmaları aldatma niyetini pozitif yönde, evlilik uyumu ise negatif yönde yordamaktadır.
3. Katılımcıların aldatmaya yönelik niyeti sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma) göre farklılık göstermektedir.

# BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

## 1.1 Bağlanma Kuramı

John Bowlby, çocukların anneleriyle kurduğu duygusal bağın gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin önemli olduğunu Freud'un psikanalitik teorilerinden etkilenecek düşünmeye başladı. Ancak Freud'un içgüdü teorisine tam olarak katılmayan Bowlby, bebeklerin bakım verenlerine olan bağlanmasını sadece açlık gibi fizyolojik ihtiyaçlarla açıklamanın yetersiz olduğunu savundu (Bowlby, 1958). Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından savaş sonrası ebeveynsiz kalan çocukların ruh sağlığı üzerine bir araştırma yapması için görevlendirildi. 1951'de yayımladığı "Maternal Care and Mental Health" (Anne Bakımı ve Ruh Sağlığı) isimli raporunda, erken dönemde anneden uzun süreli ayrılığın çocuk üzerinde ciddi psikolojik ve sosyal problemlere yol açabileceğini belirtti (Bowlby, 1951). Bowlby, 1969-1980 yılları arasında Bağlanma (1969), Ayrılma (1973) ve Kaybetme (1980) isimli üç ciltten oluşan kitaplarını yayınlarak kuramını ayrıntılarıyla açıklamıştır. Bu eserlerde 'bağlanma', 'işsel çalışma modeli' ve 'bağlanma türleri' kavramlarını geliştirmiştir.

Bowlby (1951), ilk yıllarda anneyle kurulan, baba ve kardeşlerle ilişkilerle sayısız şekilde değişen bu karmaşık, zengin ve ödüllendirici ilişkinin, karakter ve ruh sağlığının gelişiminin altında yattığına inanmaktadır. Bağlanma, temel olarak bireyin hayatında önem atfettiği kişilerle kurduğu güçlü duygusal bağ olarak adlandırılmakla beraber erken dönemde bakım veren ile kurduğu ilk ilişkiyle başlamaktadır. Çocuk için birincil bağlanma figürleri, geri dönebilecek bir sığınak olacak şekilde bazen onlardan uzaklaşıp dünyayı keşfedebilecekleri 'güvenli üssü' oluşturur. Mikulincer ve Shaver (2007) güvenli ortamın stres yönetimi, benlik saygısı ve genel psikolojik iyi oluşum üzerinde koruyucu bir etki olduğunu belirtmiştir. Buna göre, güvenli bir bağlanma ilişkisine sahip bireyler, duygusal açıdan daha güçlü ve stresle başa çıkmada daha yetkindirler. Yani bağlanma, bireylerin endişe verici veya tehlikeli anlarda bakım verenlerin yakınlığına ve ulaşılabilirliğine göre değişkenlik gösteren motivasyonel sistem olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1988a; 1988b). Bowlby'ye (1973) göre, ihtiyaç zamanlarında ulaşılabilir ve duyarlı bağlanma figürleriyle olumlu etkileşimler, bireyin tehdit edici durumlarda başkalarının ulaşılabilirliğiyle ilgili olumlu beklentilerden; kendine ilişkin yetkin, sevilen ve değerli olduğu yönündeki olumlu görüşlerden ve sıkıntıyı düzenlemenin etkili yolları olarak yakınlık ve destek arayışına olan güvenin artmasından oluşan bağlanma güvenliği duygusunu besler.

Bowlby'nin ilgisi yalnızca "anne yoksunluğu" çeken çocuklarla değil, aynı zamanda yaralarının toplumlar ve toplum üzerinde daha geniş çapta yaratabileceği etkilerle de ilgilidir (Mikulincer ve Shaver 2007). 1951'de yayınladığı makalesini "Böylece yoksunluk çeken çocukların büyüdülerinde nasıl çocuklarına bakma kapasitesinden yoksun ebeveynler haline geldikleri ve yetişkinlerin genellikle çocukluklarında yoksunluk çekenler olarak bu kapasiteden yoksun oldukları görülmektedir" şeklinde sonlandırmıştır. Anlaşıldığı üzere, bağlanmanın etkisini tek bir gelişim dönemi açısından ele almak yerine bu etkinin yaşam boyu çeşitli bağlamlarda meydana gelebileceği göz önüne alınmalıdır.

Bowlby'nin Bağlanma Teorisi, insanların başkalarıyla güçlü ve duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini ve yakın ilişkilerde düşünme, hissetme ve davranma biçimlerini açıklar. Bununla birlikte, bağlanma davranışları ve erken ilişkilerin etkisi, çocukluk yıllarının ötesinde sosyal işlevselliğin merkezinde yer almalıdır. Nitekim Bowlby, erken dönemde kurulan ilişkilerin doğasının, bireyin daha sonraki ilişkileri için bir model oluşturduğunu savunmuştur. Bowlby (1969, 1973, 1980) yetişkin bağlanma davranışı ve duygu düzenlemesindeki bireysel farklılıkların, gelişimsel kökenleri erken bağlanma ilişkilerinde bulunan içsel çalışma bağlanma modelleri tarafından yönlendirileceğini öne sürmüştür. Bu model, bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki beklentilerini ve inançlarını şekillendirerek yaşam boyu sosyal yeterlilik ve iyi oluşu etkilemektedir (Skolnick, 1975). Bowlby'nin (1969) Bağlanma teorisine göre, bir bebek, bağlanma figürleriyle, genellikle ebeveynleriyle etkileşim sürecinde, benlik ve diğerleri arasındaki ilişkinin zihinsel bir temsili olan içsel bir çalışma modeli oluşturur. Bu model çerçevesinde; güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler sosyal dünya ve genel olarak insan doğası hakkında daha olumlu görüşlere sahip olma eğilimindeyken, kaçınan ve kaygılı kişiler başkalarına karşı daha olumsuz ve güvensiz görüşlere sahip olma eğilimindedir. Aynı zamanda güvenli bir bağlanma stiline sahip olanlar, ebeveynlerini sıcak ve reddedici olmayan olarak algılayarak, kaygılı bağlanma stiline sahip olanlar ebeveynlerinin soğuk veya tutarsız olduğunu düşünmektedir (Collins ve Read, 1990).

Bowlby'nin bağlanma kuramı, biyolojik ve sosyal bilimlerdeki birkaç önemli eğilimin kesişiminden doğmuştur. Başlangıçta psikanalitik bir bakış açısına sahip olan kuram, zamanla farklı disiplinlerle bütünleşmiştir. Bunlar arasında, davranışları evrimsel bir bağlamda ele alan etoloji; çevresel uyaranlarla etkileşime girerek davranış sistemlerini harekete geçiren ve sonlandıran nörofizyoloji, endokrin ve reseptör süreçlerine odaklanan psikobiyoloji; içsel programlamaya vurgu yaparak davranış teorisini bilişsel süreçlerle ilişkilendiren kontrol sistemleri teorisi ve bilişsel gelişimi yapısal bir çerçevede inceleyen Piaget'nin yaklaşımı bulunmaktadır. Bu bütünleşme, esas olarak bir bebeğin erken sosyal ilişkilerinin kökenini,

işlevini ve gelişimini anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir ancak Bowlby'nin teorisinin bağlanma ile ilgili bölümü, farklı disiplinlerden beslenen ve genel bir davranış kuramının içinde yer alan daha geniş bir çerçeveye dayanmaktadır (Ainsworth vd., 1978).

### **1.1.1. Bağlanma Stilleri**

Ainsworth ve diğerleri çalışmalarıyla Bağlanma Teorisi'ni derinleştirmeyi sürdürmüştür. Ainsworth ve diğerleri (1978), Yabancı Durum Deneyi ile güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız (daha sonra kaygılı/dirençli olarak yeniden adlandırılmıştır) olmak üzere üç temel bağlanma stili belirlemiştir. Bu bağlanma stilleri sistematik olarak bakıcının sıcaklığı ve duyarlılığındaki farklılıklarla bağlantılıdır. Başlangıçta üç temel bağlanma stili belirlenmişse de daha sonra düzensiz (dezorganized) olarak bilinen dördüncü bir bağlanma stili tanımlanmıştır (Main ve Solomon, 1990).

#### **1.1.1.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma stili, duyarlı bakım sonucunda ortaya çıkar ve bebeklerin sıkıntı yaşadıklarında bakım verenlerini güvenli bir dayanak olarak başarıyla kullanmalarını içerir. Bu başarı düzeyi, güvensiz bağlanma stillerinde gözlemlenmemektedir (Ainsworth vd., 1978). Bu çocuklar bakıcılarına güven duydukları için ayrılık anlarında kısmi bir huzursuzluk gösterir, ancak bakım veren kişi geri döndüğünde kolayca yatışabilmektedir. Bununla birlikte güvenli bağlanan çocuklar, dünyayı keşfetme konusunda daha cesur olup, sosyal ilişkilerde daha başarılı olmaktadır (Sroufe, 2005).

#### **1.1.1.2. Kaygılı/Dirençli Bağlanma**

Kaygılı/dirençli bağlanma stili ise tutarsız bakımın bir sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülen, belirgin protesto ve öfke gösterileriyle karakterize edilen bir bağlanma davranışıdır. Bu çocuklar bakıcılarından ayrıldıklarında çok yoğun bir kaygı hisseder ve geri dönünce de kolayca sakinleşemezler (Ainsworth vd., 1978).

#### **1.1.1.3. Kaçınan Bağlanma**

Kaçınan bağlanma stili, yeterli sıcaklık gösterilmemesi veya ihmalkâr bakımın bir sonucu olarak ortaya çıktığı öne sürülen bir bağlanma biçimidir ve bu tarzı gösteren bebekler, sıkıntı anlarında kopukluk ve ilgisizlik belirtileri sergiler (Ainsworth vd., 1978).

#### **1.1.1.4. Düzensiz/Dezorganize Bağlanma**

Dezorganize bağlanma, çocuğun aynı anda hem bakım verene yaklaşma hem de ondan kaçınma eğiliminde olduğu davranışsal bir tutarsızlıkla karakterizedir. Bu çocuklar, genellikle korku, kafa karışıklığı ya da donakalma gibi tepkiler gösterebilirler. Bu bağlanma stiline, özellikle ihmal, istismar veya travmatik deneyimlere maruz kalan çocuklarda daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Lyons-Ruth ve Jacobvitz, 2008). Dezorganize bağlanmanın temel özelliği, çocuğun bağlanma figürünü hem bir güvenlik kaynağı hem de bir tehdit unsuru olarak algılamasından kaynaklanan çelişkili davranışlardır. Bu durum, çocuğun içsel çalışma modellerinde tutarsız şemaların gelişmesine neden olabilir ve ilerleyen dönemlerde psikopatoloji riskini artırabileceği öne sürülmüştür (Main ve Hesse, 1990).

Bağlanma stillerindeki bu bireysel farklılıkların, bağlanma sisteminin psikolojik organizasyonundaki farklılıkları yansıttığı düşünülmektedir; bunun merkezi bir parçası, çocuğun bakıcının ihtiyaç duyulduğunda duygusal olarak ulaşılabilir ve duyarlı olup olmadığına ilişkin algısıdır (Main vd.,1985). "Güvenlik", bağlanma teorisinde önemli bir yapıdır (Waters ve Cummings, 2000). Güvenli bir bebek, keşfetmek için güvenli bir üs ve geri çekilmede güvenli bir liman olarak bir veya birkaç bağlanma figürünü kullanabilir ve bu kişinin güvenli bir üs olarak hizmet etme konusunda ulaşılabilirliğine, duyarlılığına ve yeterliliğine güvenir. (Waters vd., 2000). Bağlanma stilleri, bağlanma figürleriyle tekrarlanan etkileşimler yoluyla pekiştirilir ve bu nedenle, yeni bir kişilerarası çevre tarafından zorlanmadıkça, bireyin yaşamı boyunca değişmeden kalma şansı yüksektir (Bowlby, 1980). Ancak bir diğer yandan, ikili ilişkilerde, partnerler birbirlerinden bağımsız değildir (Fincham vd., 2007). Değişim, ilişkiler üzerine yapılan sosyal psikolojik araştırmalarda en yoğun olarak incelenen yapı olan bağlanmada en belirgin şekilde görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987)

#### **1.1.2. Yetişkinlikte Bağlanma Teorisi ve Romantik İlişkilere Etkisi**

Bowlby (1951), yaşamının ilk yıllarında anneye devam eden, babayla ve kardeşlerle çeşitlenen iletişimlerle şekillenen karmaşık, dinamik ve doyum sağlayan bir bağ olduğunu ve bu şekilde devam eden bireyin karakter oluşumunu ve ruh sağlığının devam etmesini savunmaktadır. Genellikle ebeveynlerle ilişkilerde başlayan bağlanma deneyimleri geçmişinin etkileşiminden kaynaklanan sistematik beklenti, ihtiyaç, duygu, duygu düzenleme stratejileri ve sosyal davranış kalıpları olarak kavramsallaştırılır (Fraley ve Shaver, 2000). Yetişkinlikte, birincil bağlanma stratejisi her zaman fiziksel yakınlık arayışını gerektirmez. Bunun yerine, düzenli olarak bakım ve koruma sağlayan ilişki partnerlerine dair zihinsel temsillerin

etkinleştirilmesini de içerebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Zihinsel temsiller, bireyin benlik algısına güven sağlayan bağlanma figürlerinin "içselleştirilmiş" ya da "katılmış" özelliklerini dahil ederek, bireyin hem kendini sakinleştirmesini hem de başkaları tarafından yatıştırılmasını sıkıntıyı düzenleme açısından alternatif yöntemler haline getirebilir (Mikulincer ve Shaver, 2004).

Başkalarıyla yakın bağlar kurma kapasitesi, etkili kişilik gelişiminin temel bir özelliği ve ruh sağlığının önemli bir belirteci olarak kabul edilir (Bowlby, 1988a; Epstein, 1994). Anne/bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin kalitesi kişinin yetişkinlikte kuracağı ilişkileri etkiler (Çelebi, 2018). Tıpkı çocukların, onların refahına yatırım yapan ve ihtiyaçlarına duyarlı birincil bir bakıcıya duygusal olarak bağlanmaktan hissedilen bir güvenlik duygusu elde etmeleri gibi, yetişkinler de kendilerine benzersiz bir şekilde bağlı ve onların refahına derinden yatırım yapan romantik bir partnerle duygusal ve davranışsal olarak bağlı olmaktan bir güvenlik duygusu elde etmektedirler (Hazan ve Zeifman, 1999).

Bağlanma yönelimlerindeki bireysel farklılıkların, partnerlerin aşk ilişkilerinde nasıl hissettiklerini ve davrandıklarını, dolayısıyla ilişkinin kalitesini etkilediğini göstermektedir (Collins ve Read, 1990; Kobak ve Hazan, 1991). Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıklar, özellikle bağlanma sisteminin tetiklendiği durumlarda, ikili ilişkilerdeki yakın etkileşimlerin kalitesini çeşitli şekillerde etkiler (Collins ve Feeney, 2004).

Bebeklik döneminde kurulan bağlanma şeklinin, yetişkinlikte kurulabilecek diğer ilişkilerde de aktif rol oynadığı anlaşılmıştır (Fraley ve Shaver, 2000; Meredith vd., 2007). Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin çocukluk dönemine yönelik geliştirdiği bağlanma kuramını yetişkinlik bağlamında ele alarak, üç temel bağlanma stili belirlemiştir: güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma stili. Bununla birlikte yetişkin bağlanma araştırmacıları, genellikle iki temel boyuttan türetilen dört prototipik bağlanma stilini tanımlarlar: kaygı ve kaçınma (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Brennan vd., 1998; Crowell vd., 1999; Fraley ve Waller, 1998). Bartholomew ve Horowitz'in (1991) geliştirdiği iki boyutlu ve dört kategorili bağlanma modeli, bireylerin bağlanma stillerini "öz değerlik (self-model)" ve "diğer değerlik (other-model)" boyutlarına göre sınıflandırır. Kaygı boyutu, kişinin öz değer duygusunu ve başkaları tarafından kabul edilmesini (reddedilmesine karşı) ifade eder ve bu boyut, benliğin işleyen modelleriyle yakından bağlantılı görünmektedir. Kaçınma boyutu, kişinin başkalarıyla yakınlık ve karşılıklı bağımlılığa yaklaşma (kaçınma) derecesini ifade eder ve bu boyut, başkalarının işleyen modelleriyle yakından bağlantılı görünmektedir (Collins ve Feeney, 2004).

## Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

|                                           |                     | <b>BENLİK MODELİ<br/>(Bağımlılık)</b>                                                     |                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                     | Olumlu<br>(Düşük)                                                                         | Olumsuz<br>(Yüksek)                                                               |
| <b>BAŞKALARI<br/>MODELİ<br/>(Kaçınma)</b> | Olumlu<br>(Düşük)   | <b>Güvenli</b><br>Başkalarıyla yakınlık<br>kurma konusunda rahat ve<br>kendisine güvenir. | <b>Kaygılı/Saplantılı</b><br>İlişki kurma konusunda<br>takıntılıdır.              |
|                                           | Olumsuz<br>(Yüksek) | <b>Kaçınan</b><br>Yakınlığı reddeder ve<br>karşıt bağımlıdır.                             | <b>Korkulu/Kaçınan</b><br>Yakınlıktan korkar ve<br>sosyal olarak<br>kaçınmacıdır. |

(Bartholomew ve Horowitz (1991)'den çevirilmiştir.)

### 1.1.2.1. Yetişkinlikte Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, bağlanmayla ilgili kaygı ve kaçınmada düşüktür; yakınlıktan rahatsız olmazlar, destek için başkalarına güvenmeye isteklidirler ve başkaları tarafından değer gördüklerinden emindirler (Collins ve Feeney, 2004). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarına yakınlık kurmada zorluk yaşamaz ve hem başkalarına güvenmekten hem de başkalarının kendilerine güvenmesinden rahatsızlık duymazlar. Bu bireyler, terk edilme ya da aşırı yakınlık konusunda belirgin bir kaygı hissetmezler (Hazan ve Shaver, 1987). Aynı zamanda sağlıklı bir özsaygıya sahip olup, ilişkilerinde güven ve bağlılık hissederek (Mikulincer ve Shaver, 2007)

### 1.1.2.2. Yetişkinlikte Kaygılı/Kararsız Bağlanma

Kaygılı/kararsız yetişkinlerde kaygı yüksektir ve kaçınma düşüktür; Yakınlık ve bağımlılık için abartılı bir arzuya sahiptirler, buna reddedilme konusunda artan bir endişe de eşlik eder (Collins ve Feeney, 2004). Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler ise

başkalarının kendileriyle kurduğu yakınlık düzeyini yetersiz bulabilir ve ilişkilerinde sürekli bir sevgi ve bağlılık kaygısı taşıyabilirler. Partnerlerinin kendilerini gerçekten sevmediğine ya da ilişkiyi sürdüremeyeceğine yönelik endişeler taşımaları yaygındır. Bu bireylerin, ilişkilerinde tam bir duygusal bütünleşme arzusu taşıdıkları, ancak bu yoğun yakınlık beklentisinin partnerleri tarafından bunaltıcı bulunabileceği ifade edilmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Partnerlerinin sevgisini ve bağlılığını sürekli sorgularlar ve yüksek düzeyde duygusal dalgalanma gösterebilirler (Shaver ve Mikulincer, 2002).

#### **1.1.2.3. Yetişkinlikte Kaçınan Bağlanma**

Reddeden kaçınan bireyler bağlanma ile ilgili kaygıda düşük ancak kaçınmada yüksektir; yakın ilişkileri nispeten önemsiz görürler ve bağımsızlığa ve öz güvene değer verirler (Collins ve Feeney, 2004). Bağımsızlıklarını koruma konusunda güçlü bir motivasyona sahip olan bu bireyler, duygularını bastırma eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **1.1.2.4. Yetişkinlikte Korkulu/Kaçınan Bağlanma**

Korkulu/Kaçınan yetişkinlerde hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma yüksektir; yakın ilişkiler ve başkalarının onayını arzulamalarına rağmen reddedilmekten korktukları için yakınlıktan kaçınırlar (Collins ve Feeney, 2004; Main ve Solomon, 1990). Bu bireyler, başkalarına yakınlık kurma konusunda belirli düzeyde rahatsızlık hisseder ve başkalarına tam anlamıyla güvenmekte zorlanırlar. Bağımlılık ilişkileri kurmaktan kaçınma eğiliminde olup, aşırı samimiyet karşısında tedirginlik yaşayabilirler. Romantik ilişkilerde, partnerlerinin kendilerinden daha fazla yakınlık beklediğini deneyimleyebilirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Bu bağlanma stillerine sahip olan bireyler; yakınlığa ve birlikteliğe bakış açısı, çatışmayla başa çıkma şekli, cinselliğe karşı tutum, istek ve ihtiyaçlarını dile getirme becerileri, partnerleri ve ilişkilerinden beklentiler noktasında birbirinden farklılaşır (Levine ve Heller, 2010). Bu nedenle bağlanma, yakın ilişkilerin sürdürülme biçimini etkileme konusunda güçlü bir potansiyele sahiptir. Bağlanma stiline romantik ilişkilerde çatışmalı etkileşim gibi stresli durumlarda aktive olması muhtemeldir; bu da iş birliğine dayalı bir ortaklığın sürdürülmesinin önemini ve partnerlerin psikolojik desteğine duyulan ihtiyacı vurgular (Kobak ve Duemmler, 1994). Bağlanma kuramcıları, belki de bu karşılıklı bağımlılık nedeniyle, acil ihtiyaç zamanlarında eşlerden birinin karşılık verdiği ya da veremediği olayların bağlanma ilişkisinin kalitesini orantısız bir şekilde etkilediğine işaret etmişlerdir (Simpson ve Rholes, 1994).

Çiftlerde, güvenli bir bağlanma bağı, partnerlerin karşılıklı olarak yakınlık, rahatlık ve güvenlik elde ettiği ve sağladığı aktif, sevecen, karşılıklı bir ilişkidir. Bu bağlar basitçe “karşılıklı fedakarlığa” değil, daha ziyade “derin bir psikolojik ve fizyolojik karşılıklı bağımlılığa” dayanır ve bu durum psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Hazan ve Zeifman, 1999).

### 1.1.3. Kuramsal Yaklaşımlarda İlişki Kavramı

#### 1.1.3.1. Psikososyal Gelişim Kuramı

Bireyin kişilik gelişimi açısından büyük öneme sahip olan Erik Erikson'un (1963, 1968) Psikososyal Gelişim Kuramı bireyin diğeriyle kurduğu ilişkiyi anlamlandırabilmek açısından değerlidir. Erikson'un teorisine göre, bir birey sekiz gelişimsel aşamadan geçer ve bunların her birinde merkezi bir psikososyal sorun veya krizle yüzleşmesi ve başa çıkması gerekir. Erikson'un özetlediği sekiz kriz şunlardır: temel güven ve güvensizlik, özerklik ve utanç ve şüphe, inisiyatif ve suçluluk, çalışkanlık ve aşağılık, kimlik ve kimlik karmaşası, yakınlık ve izolasyon, üretkenlik ve durgunluk ve ego bütünlüğü ve umutsuzluk. Kurama (1959) göre her kriz veya çatışma asla tamamen çözülmez, ancak ortaya çıktığı yaşta en belirgin şekilde belirginleşir.

#### Şekil 2. Erik Erikson Psikososyal Gelişim Evreleri

| Evre | Yaş Dönemi  | Psikososyal İkilem              | Olumlu Çözüm (Erdem) | Açıklama                                                                   |
|------|-------------|---------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1    | 0 – 1 yaş   | Güvene Karşı Güvensizlik        | Umut                 | Bebek, bakım veren kişiye güven geliştirirse güven duygusu oluşur.         |
| 2    | 1 – 3 yaş   | Özerkliğe Karşı Utanç/Şüphe     | İrade                | Çocuk kendi başına yapabildiklerini dener, desteklenirse özerklik gelişir. |
| 3    | 3 – 6 yaş   | Girişimciliğe Karşı Suçluluk    | Girişkenlik          | Çocuk çevresini keşfederken girişimleri desteklenirse girişimci olur.      |
| 4    | 6 – 12 yaş  | Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu | Yeterlilik           | Okul dönemi; çocuk başarı deneyimi yaşarsa yeterlilik duygusu gelişir.     |
| 5    | 12 – 18 yaş | Kimliğe Karşı Rol Karmaşası     | Sadakat              | Ergen, kimliğini keşfeder ve benlik bütünlüğü geliştirir.                  |
| 6    | 18 – 25 yaş | Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık   | Sevgi                | Kendi kimliğini geliştiren birey, yakın ilişkiler kurabilir.               |

| Evre | Yaş Dönemi      | Psikososyal İkilem                  | Olumlu Çözüm (Erdem) | Açıklama                                                              |
|------|-----------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 7    | 25 – 65 yaş     | Üretkenliğe Karşı Durgunluk         | Bakım                | Birey topluma, yeni kuşaklara katkı sağlarsa üretkenlik hissi oluşur. |
| 8    | 65 yaş ve üzeri | Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk | Bilgelik             | Yaşamı anlamlı bulan birey, hayatının sonuna huzurla yaklaşır.        |

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. W.W. Norton & Company.

İlişkilene ihtiyacının başladığı evre 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık' olarak tanımlanmaktadır. Kişisel bir kimlik elde edildiğinde, kişisel yakınlık ihtiyacı genç yetişkinin psikososyal gelişiminin ön planına geçer (Erikson, 1959). Erikson (1959), "ancak makul bir kimlik duygusu oluşturulduktan sonra diğer cinsiyetle (veya o eş için, herhangi bir başka kişiyle...) gerçek yakınlık mümkündür" görüşünü savunur. Bireyler makul bir kimlik duygusu geliştirdiğinde, başarılı yakın ilişkiler geliştirmek için bu kimliği başkalarıyla paylaşmaya hazır hale gelirler. İdeal olarak, iki birey yakın bir ilişki geliştirdiğinde, her biri kendi bireysel kimliklerini korurken ilişki için bir kimlik oluştururlar. Gerçek yakınlığın işareti olan kendini başkasına verme eylemi, kişi verecek bir benliğe sahip olana kadar gerçekleşemez (Constantinople, 1969). Bu aşamanın sintonik sonucu, cinsel yakınlık, gerçek dostluk, istikrarlı aşk ve kalıcı evlilik dahil olmak üzere yakınlıktır. Distonik sonuç ise izolasyon ve yalnızlıktır bununla birlikte yakınlık kalıcı kimliğe dayanmıyorsa, boşanma ve ayrılık ortaya çıkabilir.

### 1.1.3.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow “ihtiyaçlar hiyerarşisi” (1954) olarak adlandırdığı kuramda; insan varoluşunun en iyi şekilde sürdürülebilmesi için beş temel ihtiyacın, alt düzeyden üst düzeye doğru sıralanan bir hiyerarşi içinde karşılanması gerektiğini öne sürmüştür. Bu ihtiyaçlardan alt düzeydekiler yoksunluk ihtiyaçları olarak adlandırılır ve fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı ile sevgi/ait olma ihtiyacını içerir. Üst düzeyde yer alan gelişimsel ihtiyaçlar ise saygı görme (itibar) ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını kapsar. Maslow’a (1954) göre, sevgi ve ait olma ihtiyacı geniş bir yelpazede ele alınır. Sevgi ve ait olma ihtiyacı, birliktelik kurma, eş ya da anlamlı bir diğer kişiyle ilişki, çocuk sahibi olma, bir topluluğa, aileye, kulübe, mahalleye ya da hatta bir ülkeye ait hissetme gibi boyutları kapsar. Sevgi, cinsellikle ilişkili değildir ve biyolojik düzeyde incelenir; sevgi ihtiyaçları, hem sevgi verme hem de sevgi alma gereksinimini içerir. Birey, arkadaşları, sevgisi, eşi ya da çocukları olduğunda çalışmak için motive olur. Diğer insanlara

sevgiyle yaklaşır, onları kendi ailesinin ya da grubunun bir üyesi gibi görür ve onların ihtiyaçlarını karşılamak için elinden gelenin fazlasını yapar. Sevgi ihtiyacının hem sevgi verme hem de sevgi alma boyutlarını içermesi, göz ardı edilmemesi gereken temel bir sevgi ve şefkat ihtiyacını yansıtır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi bireylerin bağ kurma ve ait hissetme ihtiyacını vurgulamaktadır.

### **1.1.3.3. Nesne İlişkileri Kuramı**

Nesne İlişkileri Kuramı, klasik psikanalizden evrilmiş bir yaklaşımdır. Melanie Klein (1952)'ın oluşturduğu ve daha sonra bir grup psikanalist tarafından çalışılan bu kuramda Nesne İlişkisi kavramı; bireyin kişilik gelişimini, erken dönem bakım verenlerle (özellikle anneyle) kurduğu ilişkiler temelinde açıklamaktadır. "Nesne" terimi dış dünyadaki kişiler (çoğunlukla anne ya da bakım veren) anlamına gelir ve bu kişilerle kurulan ilişkiler, bireyin iç dünyasında içselleştirilerek benlik yapılarının temelini oluşturur. Klein (2020), yenidoğan bebeğin anne karnındaki gibi güveni sağlamak amacıyla nesne ve ilişki arayışında olduğunu ve bu ihtiyacın doyumu kadar nasıl doyurulmadığının da üzerinde durulması gerektiğini vurgulamıştır. Nesne ilişkileri kuramına göre birey fizyolojik ihtiyaçları kadar duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını ve ilk bağlanma bağının deneyimlenmesini arzulamaktadır. Çocuk, erken bakım veren deneyimlerinden "iyi nesne" ve "kötü nesne" temsilleri oluşturur. Bu içsel temsiller (iç nesneler), ilerleyen yaşamda kişinin kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerin temelini oluşturur (Klein, 1996; Fairbairn, 1952, aktaran Başçelik vd., 2022). Fairbairn (1944, aktaran Başçelik vd., 2022) teorisinde, çocuğun dış dünyasında bulunan 'anlamli ötekiler' ile düzenli ve sürekliliği olan ilişkiler kurmaya ihtiyacı olduğunu bununla birlikte çocuğun dış nesneleri, içselleştirme ve yansıtma süreçlerinde kullandığını ifade etmiştir. Bundan dolayı ilk nesne ile kurulan ilişkiler kişi için büyük bir öneme sahiptir (Fairbairn, 1952 aktaran Başçelik vd., 2022). Bir diğer nesne ilişkileri kuramcısı olan Donald Winnicott (1951; 1960) ise geliştirdiği temel kavramlardan bazıları yeterince iyi anne ve geçiş nesnesidir. Yeterince iyi anne, çocuğun ihtiyaçlarını başlangıçta büyük bir hassasiyetle karşılayan, ancak zamanla bu karşılamayı azaltarak çocuğun dış dünyayla başa çıkma kapasitesini geliştirmesine olanak tanıyan annedir. Bu tutum, çocuğun hem güven duygusu kazanmasını hem de bağımsız bir benlik geliştirmesini sağlar (Winnicott, 1960). Geçiş nesnesi, bebek ile anne arasındaki ilk ayrışmalar sürecinde ortaya çıkan ve çocuğun kendini güvende hissetmesine yardımcı olan özel bir nesnedir. Bu nesne genellikle battaniye, oyuncak ya da kumaş parçası gibi çocuğun duygusal olarak

bağlandığı bir şeydir. Geçiş nesnesi, gerçek dünya ile çocuğun içsel fantezi dünyası arasında bir köprü işlevi görür (Winnicott, 1951).

Özetle sağlıklı bir çocuk ile bakım veren arasında kurulan sağlıklı bir bağlanma bağının kişinin yaşamını etkileyecek düzeyde önemli olduğu birçok kuramcı tarafından belirtilmiştir. Kişinin kendini güvende, değerli ve seviliyor hissetmesi, sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurabilmesinin temelini oluşturur. Erken dönemde içselleştirilen sevgi dolu bakım veren temsilleri, bireyin sürekli onay arayışı içinde olmadan sevmeye layık biri olduğunu hissetmesini sağlar. Buna karşın olumlu bir içsel nesne temsilinin gelişmemesi, bireyde derin bir boşluk hissine ve sürekli dışsal kaynaklardan sevgi ve kabul arayışına neden olabilir. Sonuç olarak, hem duygusal hem de işlevsel açıdan sağlıklı bir birey olabilmek; yani Freud'un da yetişkin tanımında belirttiği gibi "sevebilmek ve çalışabilmek", büyük ölçüde erken dönemde inşa edilen nesne ilişkilerine bağlıdır.

#### **1.1.4. Bağlanma Stilleri Değişkenine ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar**

Özbay ve Çelik (2024) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılık, öfke ve düşmanlık değişkenlerinin aracı rolünü incelemektedir. Araştırma Türkiye'deki 326 üniversite öğrencisinden (218 kadın, 108 erkek) oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veriler, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın bulguları, güvenli ve kaygılı bağlanma stillerinin, psikolojik dayanıklılık, öfke ve düşmanlık ile yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Yapılan aracılık analizleri, psikolojik dayanıklılık ile öfke ve düşmanlığın, güvenli ve kaygılı bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Özellikle güvenli bağlanmanın yaşam doyumunu artırıcı etkisinin psikolojik dayanıklılıkla güçlendiği, buna karşın kaygılı bağlanmanın yaşam doyumunu düşürücü etkisinin ise öfke ve düşmanlık düzeyleri aracılığıyla daha da belirgin hale geldiği bulunmuştur.

Coşkun ve Özdemir (2024) tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın amacı, evli bireylerde bağlanma stilleri ile aile işlevselliği arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın örneğini, 18–65 yaş aralığında yer alan toplam 362 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Aile İşlevselliği Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (ECR-II) kullanılmıştır. Veriler, SPSS Statistics 22 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin aile işlevselliği

puanları; evlilik doyumu, eşini yeterince tanıma düzeyi ve evlilik biçimi (görücü usulü vs. flört dönemi) gibi değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir. Ayrıca, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile aile işlevselliği arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmış; bu güvensiz bağlanma stillerinin aile işlevselliği üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Erol-Korkmaz (2025) tarafından yürütülen bu çalışmanın amacı, yaşam pozisyonları ile çalışanların öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek ve yaşam pozisyonlarının, bağlanma stili, temel değerlendirmeler ve düzenleyici odaklanma gibi diğer ilgili yapılar ötesinde, çalışan öznel iyi oluşunu yordama gücünü değerlendirmektir. Araştırmanın verileri, bir devlet üniversitesinde görev yapan 276 akademik ve idari personelden anket yoluyla toplanmıştır. Korelasyon temelli analizler, “Ben iyiyim” (I’m OK) ve “Sen de iyisin” (You’re OK) yaşam pozisyonu boyutlarının çalışan öznel iyi oluşu ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam pozisyonları genel olarak bağlanma stilleriyle örtüşmemekle birlikte, güvenli bağlanma stiliyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

İlericiler (2015) tarafından yürütülen bu çalışmada, evlilik uyumu ile yetişkin bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik travmalar arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı rolleri incelenmiştir. Araştırma örneklemini İstanbul’da psikolojik danışma merkezlerine başvuran 80’i kadın, 80’i erkek olmak üzere toplam 160 evli birey oluşturmuştur. Tüm katılımcılar üzerinden yapılan korelasyon analizlerine göre, evlilik uyumu ile bağlanma kaygısı, bağlanma kaçınması, ilişkisel travma ve genel travma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadın katılımcılara yönelik analizlerde, evlilik uyumu ile bağlanma kaçınması ve kopukluk/red şema alanı arasında; erkek katılımcılarda ise bağlanma kaçınması, ilişkisel travma ve genel travma ile evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişkiler belirlenmiştir. Regresyon analizleri sonuçlarına göre, tüm katılımcılar için bağlanma kaçınması ve psikolojik travmaların evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Özellikle bağlanma kaçınması ve ilişkisel travmanın evlilik uyumunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Kadın ve erkek katılımcılar için yapılan ayrı regresyon analizlerinde ise yalnızca bağlanma kaçınmasının evlilik uyumu üzerinde anlamlı ve negatif bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

#### **1.1.5. Bağlanma Stilleri Değişkenine ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar**

Amani ve diğerleri (2025) tarafından gerçekleştirilen bu araştırma, bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide pozitif ilişkisel davranışların (Positive Relational

Behaviors - PRBs) aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, üniversitede öğrenim görmekte olan evli öğrencilerden oluşan 261 kişilik bir örneklem (69 erkek, 192 kadın) ile yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, araştırmada önerilen model örneklem üzerinde iyi uyum değerleri sergilemiştir. Güvenli bağlanma stili, pozitif ilişkisel davranışlar aracılığıyla evlilik doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordarken, kaygılı (ambivalent) ve kaçınan (avoidant) bağlanma stilleri ise yine ilişkide pozitif ilişkisel davranışların aracılığıyla evlilik doyumunu negatif yönde yordamaktadır.

Szeifert ve diğerleri (2025) tarafından gerçekleştirilen bu kesitsel araştırma, bireylerin erken dönem travmaları ile intihar davranışları arasındaki ilişkide yetişkin bağlanma stillerinin aracı rolünü incelemektedir. Araştırmanın örneklemi, yaşları 18 ile 85 arasında değişen toplam 357 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar üç gruba ayrılmıştır: intihar geçmişi olan klinik bireyler (n=146), intihar geçmişi olmayan klinik bireyler (n=154) ve klinik olmayan grup (n=57). Bulgular, duygusal istismar, duygusal ihmal ve toplam travmatizasyon düzeyinin intihar davranışlarını anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Öte yandan, güvenli bağlanma stili, intihar girişimi riskini azaltan koruyucu bir faktör olarak belirlenmiştir. Ayrıca güvenli bağlanma, travmanın intihar davranışına etkisini kısmi olarak aracılık etmiştir. Güvensiz bağlanma stilleriyle erken travmalar arasında da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kaçınan bağlanma, toplam travmatizasyon, duygusal istismar, duygusal ihmal ve fiziksel ihmal ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Kaygılı-kararsız bağlanma, CTQ toplam puanı ve çok sayıda alt boyutla (duygusal istismar, fiziksel istismar, ihmal vb.) pozitif yönde ilişkilidir. Öte yandan, güvenli bağlanma düzeyi, travmatizasyonun toplam puanı ile negatif yönde ilişkilidir.

Estebsari ve Abolghasemi (2024) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar ve bağlanma stillerinin evlilikte aldatmaya yönelik tutumlarla olan nedensel ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, evli kadın ve erkeklerden oluşan 75 kişilik bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bulgular, önerilen modelin verilerle iyi uyum sağladığını ve modelde yer alan tüm yolların anlamlı olduğunu göstermiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve ambivalent bağlanma stillerinin evlilikte aldatmaya yönelik tutumlar üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bağlanma stillerinin erken dönem uyumsuz şemalar aracılığıyla aldatma tutumlarını dolaylı olarak etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bireylerin erken dönem şemaları ve bağlanma örüntülerindeki değişimlerin evlilikte aldatmaya yönelik tutumları da etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Kusumawardhani ve diğerleri (2024) tarafından yürütülen bu araştırmanın amacı, evlilikte kalmanın tek başına yeterli olmadığını vurgulayarak, evlilik bağlılığı ve yetişkin

bağlanma stillerinin evlilik niteliği üzerindeki etkisini, özellikle de genç yetişkin evli bireylerde evlilikte gelişim düzeyi üzerinden incelemektir. Araştırmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve 20-40 yaş aralığında, en az iki aydır evli olan 263 kişi oluşturmuştur. Bulgular, evlilik bağlılığının ve güvenli bağlanma stiline evlilikte gelişim düzeyini anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Buna karşın korkulu, saplantılı ve kaçınan bağlanma stillerinin evlilikte gelişim üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, güvenli bağlanma örüntüleri geliştiren ve evlilik bağlılığı yüksek olan genç yetişkinlerin daha doyumlu ve gelişen evlilikler yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Rezamahalleh (2021) tarafından yürütülen bu çalışma, bağlanma stilleri ve mükemmeliyetçilik stillerine dayanarak evlilikte aldatmaya yönelik tutumların tahmin edilmesini amaçlamıştır. Araştırmaya, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 369 evli öğrenci katılmıştır. Araştırma hipotezleri Pearson korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi ile sınanmıştır. Sonuçlar, aldatmaya yönelik tutum ile meşgul (ambivalent) bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, güvenli bağlanma stili, pozitif mükemmeliyetçilik ve negatif mükemmeliyetçilik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Çoklu regresyon modeli, bağlanma ve mükemmeliyetçilik stillerinin evlilikte aldatmaya yönelik tutumdaki varyansın sırasıyla %34 ve %25'ini anlamlı şekilde tahmin ettiğini göstermiştir.

Mirhashemi ve Akbarimoghadam (2020) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, kişilik özellikleri, cinsel doyum ve bağlanma stillerine dayanarak evlilik dışı ilişkilerin tahmin edilmesini amaçlamıştır. Araştırmanın istatistikî evreni aldatılmış erkek ve kadınlardan oluşmuştur. Örneklem seçimi için tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak 200 katılımcı toplanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, kişilik özellikleri, cinsel doyum ve bağlanma stilleri ile evlilik dışı ilişkiler değişkeni arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Diğer değişkenler arasında nevroitiklik ve sorumluluk bilinci kişilik özelliklerinin evlilik dışı ilişkilerle pozitif ve anlamlı bir korelasyona sahip olduğu bulunurken, kaygılı bağlanma stiline evlilik dışı ilişkilerle negatif ve anlamlı bir korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Kadınlarda evlilik dışı ilişkiler, kişilik özellikleri, cinsel doyum ve bağlanma stilleri temel alınarak anlamlı şekilde yordanabilmiştir.

## 1.2. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları

Johnson (1996), bağlanma yaralanması kavramını partnerlerden birinin diğerine “bağlanma bağının doğasına zarar veren” bir şey yapması ya da söylemesi halinde meydana gelen partnerler arasındaki bağın zarar gördüğü durum şeklinde tanımlamıştır. Kavram ilk kez Johnson (1996) tarafından tanımlanmış ve Millikin (2000) doktora çalışmasında bu kavramı ilk defa çalışan kişi olmuştur. İlişkide bağlanma yaralanması, eşlerden biri spesifik bir durumda diğerine ihanet ettiğinde veya güvenini kırdığında ve bu olay klinik olarak tekrar eden bir örüntü haline geldiğinde veya ilişkinin çözülmemiş bir sorunu haline geldiğinde belirginleşir (Millikin, 2000). Ülkemizde bu kavramla ilgili ilk çalışmalar ise Terzi (2014) tarafından ortaya konmuştur.

Teorik altyapısını Bağlanma ve Travma Kuramı’nın oluşturduğu bu kavram literatüre “Duygu Odaklı Çift Terapisi” ve klinik deneyimlere dayalı uzman deneyimleri ve tecrübeleriyle ortaya çıkmıştır. İlişki içindeki bağlanmayla ilgili olumsuz olaylar, özellikle terk edilme ve aldatma/aldatılma, romantik ilişkilerde genellikle onarılamayacağı düşünülen hasarlara neden olur (Johnson vd., 2001). İlişkide bağın zarar görmesi genel bir güven sorunundan ziyade; eşlerden birinin, diğer eşin bağlanma figürlerinden beklenen destek ve ilgiye olan ihtiyacı karşısında ulaşılmaz ve tepkisiz olduğu belirli bir olayla ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte bağlanma yaralanmasına sebep olan olay, partnerlerden birinin güvenlik ve huzuru sağlama konusunda güvenilmez olduğuna dair sinyaller bir uyarı sistemi gibi çalışmaktadır bu olaylar çözülmedikleri takdirde, partnerler arasındaki bağlanma bağının doğasına zarar vermekle kalmaz, bu bağın onarılmasını da engeller (Johnson vd., 2001).

Bağlanma yaralarının oluşumu ilişkide travmatik etkiye sahip yıkıcı bir olayın yaşanmasıyla başlamaktadır. Yıkıcı olay, evlilik dışı bir ilişki kadar büyük olabileceği gibi, bir aile toplantısında fotoğrafta bulunmamak kadar küçük de görünebilir (Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmasının ortaya çıkmasına zemin olabilecek anlar genellikle geçiş, kayıp, fiziksel tehlike ve belirsizlik zamanlarıdır. Çoğunlukla bir çocuğun doğumu sırasında, fiziksel hastalık zamanlarında (örneğin kanser teşhisinden sonra) yaşam geçişleri sırasında (emeklilik veya göçmenlik gibi) ve kayıp zamanlarında (düşük veya bir çocuğun ölümü) (Johnson vd., 2001). Partnerlerden biri, onarıcı ve güven verici bir şekilde tepki vermediğinde ya da mağdur olan partner bu güvenceyi reddettiğinde, yaralanma daha da büyür. Çiftler bu tür yaralanmaları aşma ve ilişkilerini onarma çabalarında başarısız oldukça hem umutsuzlukları hem de birbirlerinden uzaklaşmaları artar. Örneğin, bir eşin zor bir deneyim yaşayan partnerine duygusal olarak destek vermemesi ve ardından bu konuyu konuşmaktan kaçınması, çiftin iletişimde tekrar eden bir sorun haline gelir ve daha sağlıklı, olumlu etkileşimlerin ortaya çıkmasını engeller (Johnson, 2008) Aynı zamanda

Zuccarini ve diğerkleri (2013), bağlanma yaralanmalarının evlilikte yaşanacak bir krizle oluşabileceğı gibi uzun süreli ilişkilerin halihazırda var olan fakat çözülmeyen sorunlarından dolayı da açığa çıkabildiğini ve kalıcı hale gelebileceğini ifade etmektedir.

Bununla birlikte her ilişkide sorunlar ortaya çıkmaktadır ancak her sorun travmatik bir yaşantıya sebep olabilecek bağlanma yaralanmasına yol açmamaktadır. Ayrıca aynı olay farklı çiftler üzerinde farklı etkiler de yaratabilir yani bir çift için idare edilebilir bir acı olan şey, başka bir çift için felaket olabilir. Bazı durumlarda ise bir partner yaşanan sorunu aşabilir iken, diğeri bu durumu bağlanma yaralanması olarak deneyimlemektedir (Johnson ve Whiffen, 1999; Johnson, vd., 2001; Millikin, 2000). Bu zarar verici olaylar, yaralanan çiftler ve aynı ilişki içindeki partnerler tarafından verilen son derece öznel ve muhtemelen kendine özgü yargılardır (Makinen, 2004). Jones ve Burdette'in (1994) de belirttiğı gibi, yaralayıcı olaylar “algılara, inançlara ve beklentilere (...) ya da yaralanan kişinin kendine özgü kişilerarası bakış açısına gömölüdür.”

Bağlanma yaralanmaları kişinin özellikle savunmasız olduğı kritik ihtiyaç anlarında meydana gelmektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Bir bağlanma figürünün duygusal acının hem kaynağı hem de çözümü olduğı durumlara tahammöl etmek doğası gereğı zordur ve bağlanma sisteminde temel bir düzensizliğe yol açar (Main ve Hesse, 1990).

Bağlanma yaralanmaları, ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratarak ilişki doyumunu azaltan, çiftler arasındaki samimiyeti ve yakınlığı zedeleyen, güvenli bağlanmayı sarsan veya mevcut güvensiz bağlanmayı daha da güçlendiren bir kavramdır. Bu nedenle, bağlanma yaralanmaları çift ve aile terapisi sürecinde ele alınması gereken oldukça önemli bir konudur (Millikin, 2000). Özellikle, çift terapisindeki belirli çıkmazların doğasının anlaşılması, müdahalelerin genellikle şu anda olduğı gibi daha geçici ve sınırlı bir iyileşme ile sonuçlanmak yerine önemli ve kalıcı bir değişimle sonuçlanma olasılığını artırmaktadır (Jacobson ve Addis, 1993).

### **1.2.1. Evlilikte Bağlanma Yaralanmalarına İlişkin Kuramsal Temel**

Bağlanma Yaralanmaları Kavramı, spesifik olarak Bağlanma Teorisi ve Travma Teorisi ile karakterizedir. Bağlanma teorisi, insanın temel psikolojik ihtiyaçlarından birinin güvenli bağlanma olduğunu öne sürer (Bowlby, 1988a). Bowlby'ye göre, bireylerin çocukluk döneminde bakım verenleriyle kurdukları ilişki, yetişkinlikte kurdukları ilişkilerindeki bağlanma stilleri için belirleyicidir. Güvenli bağlanma, kişinin stresli durumlarda bağlanma figürlerinden (eş veya partner) destek ve güven ihtiyacı olacağını öngörmektedir. Bağlanma yaralanmaları ise bu

beklentilerin karşılanmadığı ve bireyin hayal kırıklığına uğradığı durumları ifade eder (Johnson, 2004).

Bağlanma teorisi, spesifik olarak kırılabilirliğin arttığı zamanlarda izolasyon ve ayrılığın yoğun duygusal sıkıntısını vurguladığı için aynı zamanda bir travma teorisi olarak adlandırılmıştır (Atkinson, 1997). Travma, bireyin yaşamını tehdit eden veya yoğun bir stres ve çaresizlik hissi yaratan olaylar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Herman, 1992). Travmatik deneyim varsayımları yıkar, kendimizi ve başkalarını görme şeklimizi değiştirir ve varoluşsal bir kırılabilirlik hissi uyandırır (Johnson vd., 2001). Bu sebeple ilişkideki bağlanma yaralanmaları da bir çeşit ilişki travması olarak tanımlanmaktadır (Uğur, 2022). Travmatik terk edilmenin ardından, yaralanan partner travma sonrası stres bozukluğunun karakteristik semptomlarını sergileyebilir örneğin kaçınma ve hissizleşme. Bu savunma düzenekleri travmatik bir deneyimin neden olduğu semptomlara karşı doğal bir kendini koruma mekanizmasıdır (Van Der Kolk ve McFarlane, 1996). Ancak, bu başa çıkma stratejileri ilişkiler üzerinde ciddi bir yük oluşturabilir. Hissizleşme, yaralı partnerin acısıyla baş etmesine yardımcı olsa da eşler arasındaki duygusal etkileşimi kısıtlar ve bağlanma yaralarının onarılmasını zorlaştırır (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Eşlerden birinin duygusal olarak erişilemez olmasından kaynaklanan bağlanma ilişkilerindeki yaraların, küçük “t” bir ile travmaya eşit olabileceği ileri sürülmüştür (Johnson, 2002). Özetle ilişkideki bağlanma yaralanmalarının anlaşılması, çözülmesi ve ilişkinin onarılması açısından yaşanan durumu Bağlanma Teorisi ve Travma Teorisi çerçevesinde incelemek gerekmektedir.

### **1.2.2. Duygu Odaklı Çift Terapisi ve Bağlanma Yaralanmaları (EFT)**

Johnson tarafından 1980’lerde geliştirilmeye başlanan bu yaklaşımın kökeninde şefkat, empati, ve bağlanma teorisi yer almaktadır ve özellikle çift terapisinde etkili bir yaklaşım olarak günümüzde varlığını sürdürmektedir (Johnson, 2004) Bağlanma yaralanmaları kavramının, Duygu Odaklı Çift Terapisi’nde ortaya çıkışında bireylerin terapide iyileşme göstermesine rağmen sorunların tam olarak çözülmemesi etkili olmuştur (Johnson, 1996). Bağlanma Teorisi, insanların duygusal bağlara olan ihtiyacını ve bu bağların yaşamsal önemini vurgular ve bu sebeple EFT, bağlanma teorisinden geliştirilmemiş olsa da bağlanma teorisi tarafından tanımlanan ilişki işleyişinin önemli yönlerini ele almaya uygundur (Bowlby, 1988a; Hazan ve Shaver, 1987; Johnson ve Whiffen, 2003)

EFT’de duygu, insan işleyişinin merkezi bir parçası olarak anlaşılır (Johnson, 1996). Duygu, içsel durumları başkalarına işaret etmeye ve iletmeye yarayan uyarlanabilir bir güçtür. Duygular fiziksel çevre hakkında geri bildirim sağlar, benlik ve diğerleri hakkındaki algıları etkiler

ve bağlanma ile ilgili tepkileri hazırlar ve düzenler. Örneğin, sevgi ve şefkatin ifade edilmesi, partnerleri birbirine çeken bağlanma tepkilerini organize eder. Öte yandan, öfke ve tiksinti; saldırı, savunma ve mesafe koyma gibi farklı bir dizi tepkiyi harekete geçirir (Makinen, 2004). EFT yaklaşımına göre duygular, danışanın hangi ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı ve danışan için burada ve şimdi neyin önemli olduğu hakkında bilgi sağlayan bir “terapötik pusula” görevi görür (Greenberg 2011).

Bağlanma yaralanmalarını anlamak için duygusal odaklı terapi (Emotionally Focused Therapy, EFT) yaklaşımı önemli bir çerçeve sunar. Johnson (2004), bu yaralanmaların ilişkilerde güvenlik ve duygusal bağlanma açısından oluşturduğu tehditin ihtiyaçların karşılanmaması ve döngüsel etkileşim olarak açıklamıştır. EFT’nin temel aşamaları; terapide değişim için hazırlık, yeni etkileşim kalıplarının oluşturulması, oluşan yeni örüntüye entegrasyon ve güçlendirici çalışmalar şeklinde açıklanmaktadır (Susan, 2004). Susan Johnson (2008) Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde ise bağlanma yaralanmaları için bağın tekrar inşaa edilmesi ve ilişkideki güven duygusunun tekrar sağlanabilmesi için altı adımlık bir çözüm süreci ifade etmiştir;

1- Terapistin yardımıyla, yaralanan eş yaralanmayla temas halinde kalır. Bunun kendisi üzerindeki etkisini ve bağlanma önemini ifade etmeye başlar. Bu noktada sıklıkla yeni duygular ortaya çıkar. Öfke, incinme, çaresizlik, korku ve utancın açık ifadelerine dönüşür. Yaralanmanın ilişkideki olumsuz döngülerle bağlantısı netleşir.

2- Diğer eş, incitici olayın önemini duymaya, anlamaya başlar ve bunu kişisel yetersizliklerinin veya duyarsızlığının bir yansıması olarak değil, incinen eş için öneminin bir yansıması olarak bağlanma terimleriyle anlamaya başlar. Bu eş daha sonra incinen eşin acı ve ıstırabını kabul eder ve olayın kendisi için nasıl geliştiğini detaylandırır.

3- Yaralanan partner daha sonra geçici olarak yaralanmanın daha bütüncül ve eksiksiz bir ifadesine doğru ilerler, buna dahil olan kayıpla ilgili kederini ve bağlanma bağının spesifik kaybıyla ilgili korkusunu ifade eder. Bu partner diğerinin kendi savunmasızlığına tanıklık etmesine izin verir.

4- Partner duygusal olarak daha ilgili hale gelir ve bağlanma yaralanmasındaki rolünün sorumluluğunu kabul eder ve empati, pişmanlık ve/veya vicdan azabı ifade eder.

5- Zarar gören eş, zarar verici olay sırasında mevcut olmayan teselli ve şefkati eşinden isteme riskini alır. Eş, bağlanma hasarının travmatik deneyimine karşı bir panzehir görevi gören şefkatli bir şekilde karşılık verir.

6- Eşler birlikte olaya ilişkin yeni bir anlatı oluşturabilirler. Bu anlatı düzenlidir ve yaralanan eş için, eşinin olay sırasında nasıl bu kadar üzücü bir şekilde tepki verdiğine dair net ve kabul edilebilir bir anlam içerir (Johnson, 2008).

### 1.2.3. Bağlanma Yaralanmaları Değişkeni ile İlgili Yurt İçi alışmalar

İlhan Terzi (2024), COVID-19 geçirmiş evli bireyler örnekleminde bağlanma yaralanmaları, başa çıkma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen nicel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen ve COVID-19 geçirmiş 333 evli bireyden oluşan bir grupta yürütölmüştür (228 kadın, 105 erkek). Araştırma bulgularına göre problem odaklı başa çıkma stilleri arttıkça bağlanma yaralanmaları azalmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stilleri arttıkça bağlanma yaralanmaları artmaktadır. Problem odaklı başa çıkma stilleri, aynı zamanda ilişki doyumunu da artırıcı bir etki göstermektedir. Buna karşılık, duygu odaklı başa çıkma stilleri ilişki doyumunu azaltıcı yönde ilişkilidir. Bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tönböl ve Özdemir (2024), ocukluk ağı travmalarının evli bireylerin ilişki doyumu üzerindeki etkilerini ve bu ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş 346 evli bireyle yürütölmüştür. Yapısal eşitlik modellemesi kapsamında kurulan modelin uyum indeksleri mükemmel düzeyde bulunmuştur. Korelasyon analizinde, çocukluk ağı travmaları ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde, bağlanma yaralanmaları ile ilişki doyumu arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. En dikkat çekici bulgu ise, bağlanma yaralanmalarının çocukluk travmaları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğinin ortaya konmuş olmasıdır. Başka bir ifadeyle, bireyin geçmişte yaşadığı çocukluk travmaları, ilişkide daha fazla bağlanma yaralanması deneyimlemesine yol açmakta, bu da ilişki doyumunu azaltmaktadır.

### 1.2.4. Bağlanma Yaralanmaları Değişkenine ile İlgili Yurt Dışı alışmalar

Clement ve diğerleri (2024) tarafından yürütölen bu karma yöntemli çalışmada, romantik ilişkilerde bağlanma yaralanması yaşayan bireylerin affetme ve affetmeme nedenleri ile bu nedenlerin bağlanma yaralanmasına ilişkin stres belirtilerinin şiddetiyle ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya bağlanma yaralanması yaşamış toplam 134 katılımcı (84'ü partnerini affeden, 50'si affetmeyen) dahil edilmiştir. Katılımcılar, affetme ya da affetmeme kararlarına ilişkin nedenlerini paylaşmış ve bağlanma yaralanmasına ilişkin stres belirtilerini değerlendiren bir ölçeği doldurmuştur. Nitel veriler tematik içerik analiziyle; nicel veriler ise çoklu regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda affetme kararına ilişkin yedi tema, affetmeme kararına ilişkin ise on bir tema belirlenmiştir. Affetme temalarından biri olan

"partnerin yaralanmayı onarma konusundaki güçlü çabası", daha düşük düzeyde yaralanma ile ilişkili stres belirtileriyle anlamlı biçimde ilişkilendirilmiştir. Buna karşılık, "partneri ve/veya bağlamı anlamak" teması, daha yüksek düzeyde stres belirtileriyle ilişkilidir. İlginç bir biçimde, affetmeme nedenlerine ilişkin temaların hiçbirisi bağlanma yaralanmasına bağlı stres belirtilerinin şiddetiyle anlamlı ilişki göstermemiştir.

Pillai (2021) tarafından yürütülen bu araştırmada, romantik ilişkilerde yaşanan bağlanma yaralanmalarının ardından gelişen affetme sürecinde, zarar veren partnerin rolü incelenmiştir. Literatürde affetme süreci çoğunlukla yalnızca zarar gören partnerin yaşantısıyla ilişkilendirilse de, bağlanma temelli müdahale modelleri, özellikle Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli (Attachment Injury Resolution Model – AIRM), iyileşmenin her iki partnerin aktif katılımıyla mümkün olduğunu savunmaktadır. Söz konusu model kapsamında zarar veren partnerin gerçekleştirmesi beklenen başlıca davranışlar; empati kurma, sorumluluk alma ve duygusal destek sunmadır. Araştırma, bağlanma yaralanması yaşadığını bildiren 18–19 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş ve veriler regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. Bulgular, zarar veren partnerin empatik ve sorumluluk içeren davranışlarının, zarar gören partnerin affetme bileşenlerinden biri olan iyilikseverlik ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, katılımcı çiftlerin hem yüksek düzeyde onarıcı davranış sergilediği hem de affetme eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

### 1.3. Evlilik Kavramı

İnsanlar biyopsikososyal varlıklar olarak yaşamına devam ederken bağ ve ilişki kurmaya gereksinim duyarlar. İlişkiler başlatılıp sürdürülebilen, gerekli görüldüğü halde ise bitebilen olgular olarak kişilerin hayatında varlığını sürdürür (Eşici, 2014). Yakın ilişkilerin de tıpkı insanlar gibi kişilikleri vardır ve çiftlerin ilişkilerini şekillendirme biçimleri, onların kendi yakınlık versiyonlarını ifade etmelerine olanak tanır (Huston ve Burgess, 1979).

Evlilik, toplumsal yaşamın temel yapı taşlarından biri olarak bireylerin duygusal, sosyal ve ekonomik işlevlerini yerine getirdikleri bir kurumdur (Spanier, 1976). Evlilik ilişkisi yalnızca bireylerin birbirleriyle etkileşiminde değil, aynı zamanda çocukların sosyalleşmesinde ve toplumsal düzenin devamında da kritik bir rol oynar (Gottman, 1999).

Evlilik, romantik ilişkilerin önemli bir boyutunu temsil ederken, toplumsal yapının temel unsurlarından birini de oluşturur. Tarih boyunca, evlilik insanlık için sürekliliği sağlayan bir mekanizma olarak işlev görmüştür; bu durum, beraberinde gelen değerler ve normlarla bireylerin kimliklerini ve toplumsal rollerini şekillendirmiştir. Evlilik, romantik ilişkilerin önemli bir boyutunu temsil ederken, toplumsal yapının temel unsurlarından birini de oluşturur. (Kalkan, 2018).

Türk Medeni Kanunu'nda (TMK, 8 Aralık 2001) evlilik, bir kadın ve bir erkeğin kanunda belirtilen şartlara uygun olarak kurdukları ve aralarında bir yaşam birliği oluşturan hukuki bir bağ olarak tanımlanmaktadır. Kanun evliliği, yalnızca iki tarafın bir araya gelmesini değil, aynı zamanda karşılıklı hak ve sorumlulukların doğduğu bir kurum olarak düzenlemektedir. Yerli ve yabancı literatürde evliliğin çeşitli tanımları yapılmıştır. Türk sosyologlarından Kağıtçıbaşı (2000), evliliği "toplumsal devamlılığı sağlayan, bireyler arası bağları meşrulaştıran bir yapı" olarak tanımlamıştır. Bu tanım, evliliğin sadece bireysel bir ilişki değil, aynı zamanda toplumsal bir gereklilik olduğuna işaret eder. Akbaş (2024), evlilik, toplumsal bir kurumdur ve genellikle bir erkek ile bir kadının yasal olarak ve çoğunlukla dini veya kültürel açıdan toplumsal normlara dayanarak bir araya gelmelerini ifade eder. Yavuzer (2004), evlilik, insanın bireysel gelişim ve toplumsal uyum ihtiyaçlarına yanıt veren, karşılıklı fedakârlık ve uyum gerektiren bir yaşam ortaklığı şeklinde tanımlarken Coontz (2006), evlilik, tarih boyunca sadece romantik bir birliktelik değil, aynı zamanda ekonomik ve siyasi bir kurum olarak şekillenmiştir. Cherlin (2004), evlilik, bireylerin toplumsal rolleri çerçevesinde tanımlanan ve desteklenen bir düzenleme olup, çoğu zaman bir statü sembolü olarak da kullanılmıştır. Kelly ve Conley (1987): evlilik, iki bireyin sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal, zihinsel ve sosyal olarak da birbirlerine bağlı olduğu bir süreçtir. Kalmijn (2007), evliliği iki bireyin hukuki, ekonomik ve duygusal olarak birbirine

bağlandığı, toplum tarafından düzenlenen bir birliktelik olarak tanımlamaktadır. Olson ve Fowers (1993), evliliği iki birey arasında yakınlık, bağlılık ve sevgi temelinde kurulan bir ortaklık olarak tanımlamış ve bu bağlamda uyum ve iletişim becerilerinin önemine vurgu yapmıştır.

### 1.3.1. Evlilikte Çift Uyum ve İlişkili Değişkenler

Kağıtçıbaşı'nın (2000) belirttiği gibi, evlilik, ailenin oluşumunda merkezi bir rol oynar. Eşler, kendi yaşam deneyimlerinden ve kültürel çeşitliliklerinden hareketle yeni bir kimlik inşa ederler. Bu süreçte, iletişim ve etkileşim biçimleri, evliliğin kalitesini etkileyen önemli unsurlardandır.

Rogers (2012), kişilerarası ilişkileri olumlu ya da olumsuz etkileyen bazı etmenlerin önemine dikkat çekmektedir. Dürüstlük, açık iletişim ve empati gibi unsurlar, eşler arasındaki bağı güçlendirir. Eşlerin duygularını ve düşüncelerini sağlıklı bir biçimde ifade edebilmeleri, ilişkideki güveni artırarak bireysel farklılıkların uyum içinde bir araya gelmesini sağlar. Dolayısıyla, evliliğin başarısı, yalnızca bireylerin kişisel özelliklerine değil, aynı zamanda onların ilişkideki dinamiklere de bağlıdır. Aile içi iletişimin açıklığı ve çözüm odaklı yaklaşımların geliştirilmesi, evlilik uyumunu artırarak boşanma oranlarını düşürebilir (Şener, 2002).

Son yıllarda, evlilik ilişkisinin psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerindeki etkileri konusunda, evlilik kalitesinin evli olmaktan çok daha önemli olduğu tartışılmaktadır (Dush vd., 2013; Umberson vd., 2006). Çeşitli evlilik uygulamaları (özellikle Batı dışı ortamlarda) ve bunların sağlık etkileri ile ilgili olarak, evlilik oluşumu yolu (yani, bir evliliğin nasıl oluştuğu) potansiyel olarak evlilik sonrası sağlıkla ilişkilendirilirken göz ardı edilmektedir (Amato ve Kane, 2011).

Evlilik ilişkisinin alanyazında birçok terimle açıklanmaya çalışıldığı dikkati çekmektedir. Bu kavramlar arasında evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik mutluluğu, evlilik tatmini gibi kavramlar bulunsa da (Erbil ve Hazer, 2018) evlilik uyumu ile evlilik doyumu kavramları literatürde evliliği değerlendirmek için en çok kullanılan kavramlardandır (Ünal ve Akgün, 2022).

Bireylerin evliliklerinin ne derece iyi ve kaliteli olduğuna dair sahip oldukları kişisel algı evlilik kalitesi (Glenn, 1990) olarak adlandırılır iken; bireyin partneri tarafından arkadaşlık, cinsellik, yakınlık gibi ihtiyaçlarının karşılanması evlilik doyumu olarak tanımlamıştır (Rusbult vd., 1998). Spanier (1979), uyum, ikili iletişimden hoşnutluk, tatmin ve evlilik mutluluğunu

mevcut olduğu evliliklerin daha kaliteli algılandığını ileri sürmektedir. Evlilik doyumunun rolü, partnerlerin mutluluğunda ve evliliğin devamında önemli bir role sahip olduğundan, ilişki doyumuyla ilgili değişkenleri tanımlayan geniş bir araştırma yelpazesine yol açmıştır. (Çelebi, 2018).

Evlilik doyumunun kuramsal alt yapısını açıklayan bir model olan Rusbult'un Bağlılık Yatırım Modeli, bir kişinin romantik partnerine ne derece bağlı olduğunu etkileyen faktörleri açıklamaktadır (Rusbult, 1980). Yatırım modeli, kişilerarası bir ilişkinin devamlılığını etkileyen üç faktör olduğunu öne sürmektedir. Bağlılık, çiftin ilişkisel memnuniyetine veya partnerleri birbirine çeken olumlu niteliklere; ortak bir daire veya ortak arkadaşlar gibi her bir partner tarafından yatırılan kaynak miktarına ve alternatif partnerlerin mevcudiyetine bağlıdır (Rusbult vd., 2011). Memnuniyet ve cazibe, bir ilişkiyle ilişkili olumlu etkinin derecesini ifade eder. Bireyin bir ilişkiye bağlılığı ise ilişkiden ayrılma olasılığı ile ilgilidir ve psikolojik bağlılık duygularını içerir (Rusbult, 1980).

Sonuç olarak, evlilik kurumu, bireyler arası etkileşimlerin karmaşık bir yansımasıdır ve sağlıklı bir ilişki için açık iletişim ve anlayış şarttır. Bu bağlamda, karmaşık bir doğaya sahip evliliğin dinamiklerine dair yapılan bilimsel incelemeler, birçok açı ve perspektiften çeşitli kavramlar aracılığıyla değerlendirilmesi gereken bir olgudur.

### **1.3.2. Evlilikte Çift Uyumu Kavramı ve Kuramsal Temel**

Evlilik uyumu için literatürde birçok tanım yapılmıştır. Evlilik uyumu, evli bireylerin ilişkilerindeki memnuniyet, bağlılık ve iş birliği seviyelerini ifade eden bir kavramdır (Spanier, 1976). Locke ve Wallace (1959), evlilik uyumunu; eşler arasında çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülebildiği, karşılıklı tatmin duygusunun hissedildiği, ortak aktivitelerin keyifle gerçekleştirilebildiği ve bireylerin birbirlerinden beklentilerinin karşılandığı bir ilişki biçimi olarak tanımlamışlardır. Erbek ve diğerleri (2005), evlilik uyumunu inceledikleri araştırmalarında, evlilik ilişkisinin kalitesini belirlemede uyumun kilit bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Ayrıca, evliliğin niteliğini değerlendiren bilimsel çalışmalarda genellikle evlilik uyumunu ölçen ölçeklerin kullanılması yaygın bir yöntem olduğunu ifade etmişlerdir. Evlilik uyumu, sağlıklı, tatmin edici ve uzun ömürlü bir evlilik için vazgeçilmez bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Nitekim Ersanlı ve Kalkan'a (2008) göre, mutlu ve etkili bir evlilik ilişkisine sahip olmanın temel koşullarından biri, eşler arasındaki uyumun varlığıdır.

Evlilik uyumu, evli bir çiftin ilişkisinin öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmış olup, değerlendirme aralığı evlilik etkileşimi ve evlilik işleyişinin çok sayıda özelliğini yansıtan

bir süreklilik oluşturmaktadır (Lewis ve Spanier, 1979). Evlilik uyumu kavramı doğası gereği dinamik ve evlilik ilişkisi sürdüğü sürece değişim ve gelişmeye açıktır (Lively, 1969). Evlilikteki uyum düzeyi, evlilik süresince veya çocuk sahibi olmak gibi bazı değişikliklerden dolayı zaman içerisinde dalgalanabilmektedir (Batool ve Khalid, 2012; Bildirici, 2016). Gottman ve Levenson (2000), 14 yıllık boylamsal çalışmasında 79 çiftten oluşan örneklemde evlilik istikrarının öngörücülerine dair bir raporunda rapor hazırlamışlardır. Bu araştırmanın sonunda bir evliliğin boşanmaya kadar sürdüğü sürenin iki modlu dağılımına dair kanıtlar bulmuşlardır. Bu uzunlamasına çalışmada, biri düğünden yaklaşık 5 yıl sonra, diğeri ise düğünden yaklaşık 16 yıl sonra olmak üzere, maksimum boşanma potansiyeline sahip iki nokta bulgulanmıştır. Bir çatışma sırasında evlilik etkileşiminin iki farklı modu veya örüntüsü, erken ve daha sonraki boşanmaları öngörmüştür. Yüksek çatışmalı "saldırı-savunma" modu (eleştiri, öfke, küçümseme, kavgacılık ve savunmacılık gibi etkilerle) erken boşanmayı öngörürken; buna karşın, belki de duygusal kopuşu gösteren "geri çekilme" modu (üzüntü, tiksinti ve dinleyiciden çekilme veya "duvar örme" gibi olumsuz geri çekilme etkileriyle) daha sonraki boşanmaları öngörmüştür. Çatışma sırasında pozitif duygulanımın daha yüksek seviyelerde olması evlilik istikrarını öngörmektedir. Spanier (1976) ise bu kavramın evlilikte dinamik bir süreç gerektirmesine karşın kesitsel olarak da incelenebileceğini vurgulamıştır.

Evlilik uyumu kuramlarının birçoğu, bu kavramın çiftlerin bireysel ve karşılıklı özellikleri ile ilişkisel dinamiklerinin bir sonucu olduğunu ileri sürer (Blau, 1964; Bowlby, 1969, Gottman, 2015; Young, 1999). Evlilik uyumunun teorik alt yapısını oluşturan kuramlardan ilki Blau (1964) tarafından geliştirilen Sosyal Değişim kuramıdır. Bu kuram sosyal değişimlerdeki insan davranışını açıklamak için ortaya atılmıştır. Sosyal Değişim Kuramı'nın temelinde karşılıklılık ilkesi bulunmaktadır.

Kurama evlilik ilişkisi çerçevesinden bakılırsa; buna göre ilişkilerin hem partnerler arasında hem de partnerlerin çevresindeki diğer insanlarla, faydaların ve maliyetlerin karşılıklı takas edildiği ve sürekli gelişen bir sosyal değişim süreci olarak ortaya çıktığı, geliştiği, bozulduğu veya sona erdiği ileri sürülmektedir (Huston ve Burgess, 1979)

Kuram, bireylerin ilişkilerinde maliyet ve kazancı dengelemeye çalıştıklarını ifade eder (Thibaut ve Kelley, 1959). Çoğu bireyin yaptığı yatırıma uygun bir karşılık beklediği düşünülmektedir. Böylece partnerlerin ilişkiye yaptığı katkılar (maliyet) ile aldıkları ödüller (kazanç) arasındaki terazinin dengede olması gerekliliği savunulmuştur (Hatfield vd., 1978). İlişkide eşitlik ve dengenin hâkim olduğu ilişkilerde partnerlerin daha fazla memnun oldukları varsayılmaktadır (Hatfield vd., 1978; Huston ve Burgess, 1979). Bu yaklaşıma göre, çiftlerin

ilişkiye yaptıkları yatırım ve aldıkları geri dönüt arasındaki denge, evlilik uyumunun temel unsurlarından biridir.

Gottman 1970'lerden itibaren çiftleri bilimsel, sistematik bir şekilde gözlemlemeye başlamış 1986'da Aşk Laboratuvarı olarak adlandırdığı araştırma merkezinde oluşturdukları çift terapisi yöntemini birçok defa sınanmış ve etkililiği kanıtlamıştır. John Gottman ve Robert Levenson (1983, 1985, 1992, 1999, 2000, 2002) birlikte bu temel araştırmanın çoğunu yürütmüşlerdir. John ve Julie Gottman (2015) bu tahminlere dayanarak ilişkilerin nasıl iyi işlediği veya başarısız olduğu ve psikoeğitimsel, önleyici ve terapötik müdahaleler yoluyla bu ilişkilerde değişimi kolaylaştıracak yöntemler geliştirmişlerdir. İlişkilerin hangi değişkenlere göre başarılı veya başarısız olduğunu yordayacak bir model oluşturan Gottman'lar Sağlam İlişki Evi Teorisi'ni oluşturmuşlardır. Teoriye göre ev metaforik bir tanım olmakla birlikte bu evin duvarları güven ve bağlılıktan oluşmakta ve bu duvarlar diğer blokların bir arada kalmasını sağlamaktadır (The Gottman Institute, 2020). Teorinin yedi seviyesi hiyerarşik olarak şu şekilde sunulmuştur:

1. Sevgi haritaları oluşturmak; sevgi haritası, açık uçlu sorular sorarak oluşturulan, kişinin partnerinin iç dünyasının bir yol haritasıdır.
2. İlgi ve beğeniyi paylaşmak; küçük, günlük anlarda şefkat ve saygıyı ifade ederek sevgi ve hayranlık sistemini oluşturmaya dayanır.
3. Birbirine yönelme; bir partnerin duygusal bağ kurma çabalarını fark ederek uzaklaşmak veya karşı çıkmak yerine partnere bunun karşılığını vermektir.
4. Olumlu bakış açısı; olumsuz duygunun geçersiz kılınmasına izin vermektir, bu da nötr veya olumsuz partner eylemlerini kişisel olarak almamak anlamına gelir (1, 2 ve 3. süreçler işe yaramazsa, nötr eylemlerin bile olumsuz olarak algılanması ve olumsuz duygunun geçersiz kılınması ile sonuçlanır).
5. Çatışmayı yönetme; şikayetleri sunarken nazik bir yaklaşım kullanarak, etkiyi kabul ederek, fizyolojik yatıştırma ve uzlaşma yoluyla ve çatışma içindeki varoluşsal hayalleri inceleyen sürekli sorunlarla bir diyalog kurarak çatışmayı yönetmeye yönelik iki yönlü bir yaklaşım benimsemenin önemi vurgulanmaktadır.
6. Hayalleri gerçekleştirme; partnerlerin birbirlerinin yaşam hayallerine saygı göstermesiyle karakterizedir.
7. Ortak anlam yaratma; bağlantının resmi ve gayri resmi ritüellerini oluşturarak, birbirimizin yaşam rollerini destekleyerek, paylaşılan hedefler ve değerler yaratarak ve sembollere ilişkin ortak görüşler oluşturarak paylaşılan anlam sistemini oluşturmaktır.

Sonuç olarak Gottman yöntemi ilişki ve evlilik araştırmaları için çok boyutlu bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşım, duygu odaklı bir yaklaşım benimsemekle birlikte, olumsuz etkileşim

kalıplarını değiştirmeye yönelik davranışçı; çıkmaza girmiş çatışmaları çözme ve ortak anlam oluşturma çabalarıyla varoluşsal; bireylerin düşünce ve duygularına dair hislerini ele almasıyla bilişsel; ilişkinin geçmişine, hedeflerine ve mücadelelerine odaklanmasıyla öyküsel; ilişkiyi bir sistem olarak görmesi ve matematiksel modellemeler kullanmasıyla sistemik; aile kökeni ve geçmiş ilişkilerin etkilerini incelemesiyle de psikodinamik boyutlar içermektedir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020 akt. Anlatan, 2021).

İlişki kavramı araştırmalarının en önemli teorilerinden biri olan Bağlanma Teorisi açısından evlilik ilişkisi açıklanacak olursa; bireylerin bağ kurduğu kişilerle olan duygusal bağları incelemek için geliştirilmiş bir psikolojik kuram olan bağlanma kuramı eş ilişkilerinde çok önemli bir yere sahiptir. Bu teori ilk olarak Bowlby (1969) tarafından ortaya atılmış Hazan ve Shaver (1987) bireylerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin, ileriki yaşamlarındaki yakın ilişkileri nasıl etkilediğini incelemiştir. Güvenli, kaçınmacı ve kaygılı olmak üzere üç bağlanma stili olduğunu ortaya koymuştur.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, eşleriyle daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurarken, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili olan bireyler ilişkilerinde daha fazla sorun yaşayabilir. Örneğin, Shaver ve Hazan (1987), bağlanma stilleri üzerine yaptıkları bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşadığını ve daha az çatışma bildirdiğini ortaya koymuştur. İlişkilerde taraflardan en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması, ilişki doyumunu artıran bir faktördür. Bu nedenle, çiftlerden birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması, ilişki uyumuna olumlu katkı sağlar. Ancak ülkemizde, çoğunlukla her iki bireyin de güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu evliliklerin yaygın olması, ilişki uyumunu zorlaştırarak çatışmaların daha sık yaşanmasına neden olabilmektedir (Özenç, 2002). Özetle Bağlanma teorisi, evlilik uyumu açısından bireylerin duygusal ilişkilerinin nasıl şekillendiğini ve bu ilişkilerin nasıl geliştirilebileceğini anlamada kritik bir rol oynar.

### **1.3.3. Evlilik Uyumu Değişkeni ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar**

Demir-Erbil ve Hazer (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çalışan bireylerin evlilik uyum düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya 206 erkek ve 194 kadından oluşan toplam 400 evli ve çalışan birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yalnızca %20,3'ü evliliklerinde uyumlu olduklarını belirtmiş, %79,7'si ise uyumsuz olduklarını ifade etmiştir. Evlilik uyumu ile yaş, eğitim durumu, çalışma süresi, aylık gelir, evlenme yaşı, evlilik süresi, evlenme biçimi ve çocuk sayısı arasında anlamlı ilişkiler

tespit edilirken; cinsiyet ve görev türü ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Özbucak-Tıraşoğlu ve İpek (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evlilik uyumu ile benlik algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. İstanbul'da yaşayan 400 evli bireyin (300 kadın, 100 erkek) katılımıyla yürütülen çalışmada, evlilik uyumu ile benlik algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, aşk evliliği yapan bireylerin hem benlik algılarının hem de evlilik uyum düzeylerinin mantık evliliği yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, eşleriyle flört ederek tanışan bireylerin evlilik uyumları, görücü usulüyle tanışan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Demircioğlu ve Arıcıoğlu (2024) tarafından yürütülen çalışmada, evli bireylerin evlilik uyumlarının yordayıcıları olarak iletişim becerileri ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri incelenmiştir. İlişkisel tarama modeline dayanan araştırma kapsamında, kartopu örnekleme yöntemiyle 448 evli bireyden veri toplanmıştır. Bulgular, hem iletişim becerileri hem de koşulsuz kendini kabul değişkenlerinin evlilik uyumu ile pozitif yönde ancak düşük düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Özden ve Çelen (2014), tarafından yürütülen çalışmada 20-45 yaş aralığında evli olan genç yetişkin bireylerin evlilik uyumları ile doğuştan getirildiği varsayılan mizaç özellikleri, sonradan edinilen ebeveyn tutumları, ayrışma-bireyleşme düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İstanbul'da yaşayan 135 çift üzerinde gerçekleştirilen araştırma bulguları, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin hem kadınlar hem erkeklerde evlilik uyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Öte yandan, nevrotiklik ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Uyumluluk özelliği yalnızca erkeklerde evlilik uyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça, her iki cinsiyette de evlilik uyumu düzeyinin arttığı görülmüştür. Ayrıca, ayrışma-bireyleşme sürecinde yeterli gelişim gösteremeyen bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Ebeveyn tutumlarına ilişkin bulgulara göre, erkeklerin evlilik uyum düzeyleri, anneleri tarafından özerkliklerinin desteklendiğini algılamaları durumunda artmakta; psikolojik kontrol altında hissetmeleri durumunda ise azalmaktadır. Benzer şekilde, babalarının duyarlı ve ilgili olduklarını algılayan ve özerkliklerinin desteklendiğini düşünen erkeklerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kadın katılımcılarda, anneden algılanan tutumlarla evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, babalarını duyarlı, şefkatli ve özerklik destekleyici olarak algılayan kadınların evlilik uyumları daha yüksek; babalarını manipülatif ve denetleyici olarak algılayan kadınların ise daha düşük düzeyde evlilik uyumu sergilediği saptanmıştır.

Mutlu ve Can'ın (2021) gerçekleştirdiği çalışmada, evli bireylerin evlilik uyumu ve aşk tutumlarının psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 227 evli kadın ve 168 evli erkek olmak üzere 395 katılımcı oluşturmaktadır. 395 evli bireyden elde edilen veriler doğrultusunda yapılan analizlerde, evlilik uyumunun artmasının psikolojik iyilik halini anlamlı biçimde artırdığı bulunmuştur.

### **1.3.4. Evlilik Uyumu Değişkeni ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar**

Romeo ve diğerleri (2024) tarafından yürütülen araştırma, romantik ilişkilerdeki bireylerin bağlanma boyutları ile aleksitimi düzeylerinin evlilik uyumu (dyadic adjustment) üzerindeki etkilerini incelemiştir. 410 katılımcının yer aldığı çalışmada, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (ECR) ve Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda, yalnızca kaçınan bağlanma boyutunun evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, aleksitiminin çift uyumu ile doğrudan değil, kaçınan bağlanma üzerinden dolaylı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Yani aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek kaçınan bağlanma eğilimleri sergilediği ve bunun da daha düşük evlilik uyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, özellikle klinik bağlamda, romantik ilişkilerde bağlanma güvensizliği ve duyguları tanıma/ifade etme güçlüğü (aleksitimi) ile çalışmanın önemini vurgulamaktadır.

Jach ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen çalışmada, uzun süreli romantik ilişkilerde mizahın rolü ele alınmıştır. 149 heteroseksüel çiftin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, mizah üretimi, mizaha verilen tepkiler, mizah kalitesi ve mizah stilleri ile çift uyumu (dyadic adjustment) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlara göre, erkekler kadınlardan daha fazla şaka üretmiş ve kendi şakalarını partnerlerinininkinden daha komik bulmuşlardır. Ancak her iki cinsiyet de partnerlerinin şakalarına benzer sıklıkta gülmüştür. Çiftler arasında saldırgan ve öz-yıkıcı mizah stilleri açısından eşleşmeler gözlemlenmiştir. Hem mizah kalitesi ve verilen tepkiler hem de kullanılan mizah stilleri hem kadınların hem de erkeklerin evlilik uyumu düzeylerini etkilemiştir. Araştırma, uzun süreli ilişkilerde mizah anlayışının ve kalitesinin, çiftlerin uyumu ve ilişkilerinin sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Jiménez-Picón ve diğerleri (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, çocuk sahibi çiftlerde evlilik uyumunu etkileyen sosyal ve bağlamsal faktörler incelenmiştir. Sevilla kentinde yaşayan 95 çiftin katıldığı araştırmada, sosyal destek, aile yaşam döngüsü, aile geçiş süreçleri ve stresli yaşam olayları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Bulgular, çiftlerin genel olarak yüksek düzeyde evlilik uyumu ve sosyal desteğe sahip olduklarını göstermiştir. Bununla birlikte, çocuk sayısındaki artışın sosyal destek algısını ve çiftler arası uzlaşma ile doyum düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Ayrıca sosyal destek ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aile yaşam döngüsü ve aile geçişleriyle evlilik uyumu arasında genel bir ilişki bulunmasa da çocukların okul çağına geçişi çiftler arasındaki bağlılık düzeyini etkilemiştir.

Haica (2013) tarafından yürütülen araştırmada, infertilitenin bireylerin yaşam kalitesi, işlevsel olmayan tutumlar, koşulsuz kendini kabul, duygusal sıkıntı ve çift uyumu üzerindeki etkileri cinsiyet farklılıkları açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 41 infertil çift oluşturmaktadır. Çiftlerle gerçekleştirilmiş olan bu araştırmada özellikle kadınların duygusal ve zihin-beden yaşam kalitesi boyutlarında erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiği bulunmuştur. Ancak çift uyumu, sosyal ilişkiler, işlevsel olmayan düşünce yapıları, duygusal sıkıntı ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri açısından anlamlı bir cinsiyet farkı saptanmamıştır. Ayrıca çalışmada, bu psikolojik değişkenlerle yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Cook ve diğerleri (2004) tarafından yürütülen çalışmada, ileri yaştaki bireylerde kişilik özellikleri (Beş Faktör Kişilik Modeli) ve hedef sürekliliğinin evlilik uyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya katılan 117 evli birey üzerinden yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinde, hedef sürekliliği değişkeni, kişilik özelliklerinin ötesinde evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordayan en güçlü faktör olarak öne çıkmıştır. Hedef sürekliliği, bireyin yaşam boyu önem verdiği hedefleri koruyarak sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve özellikle yaşlı bireylerde davranışsal ve ilişkisel istikrarla yakından ilişkilendirilmektedir.

#### 1.4. Aldatma Kavramı

Blow ve Harnett (2005) sadakatsizliği şu şekilde tanımlar; bağlılık sözü verilmiş bir ilişkide bir kişi tarafından gerçekleştirilen cinsel ve/veya duygusal bir eylemdir; bu tür bir eylem ilişkideki birincil kişinin dışında gerçekleşir ve romantik/duygusal veya cinsel münhasırlıkla ilgili olarak bu ilişkideki bir veya her iki kişi tarafından güven ihlali ve/veya üzerinde mutabık kalınan normların (açık veya gizli) ihlali teşkil eder. Bununla birlikte sadakatsizliğin sayısız şekilde tanımlanabileceğini ve aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi faaliyetten oluşabileceğini ifade etmiştir: "Bir ilişki yaşamak", "evlilik dışı ilişki", "aldatmak", "cinsel ilişki", "oral seks", "öpmek", "sevişmek", "arkadaşlıkların ötesinde duygusal bağlantılar", "arkadaşlıklar", "internet ilişkileri", "pornografi kullanımı" ve diğerleri.

Herhangi bir bağlı ilişkide, yakınlık konusunda açık veya örtük bir bağlılık vardır. Her çiftin bağlılığının doğası benzersizdir; ancak bu bağ genellikle kişinin partnerine hem cinsel hem de duygusal sadakati içerir aynı zamanda ilişki içinde ve dışında etkileşimlerini düzenler. "Bir çiftin duygusal ve/veya cinsel münhasırlık konusunda varsaydığı veya beyan ettiği sözleşmenin ihlali" ise aldatma şeklinde tanımlanmaktadır (Hertlein vd., 2010). İkincil bir partnerle gizli romantik aktivite ve evlilik gibi ilişki münhasırlığının ihlali, genellikle derin acıya, güven kaybına ve belirsizliğe yol açar (Fife vd., 2007).

Evlilik veya birincil flört ilişkisinin dışında, eş veya birincil flört partneri dışındaki bir kişiyle cinsel ilişkiye girmek gibi, ilişki dışı yakınlık kurma (Extradyadic Involvement - EDI) davranışı, sıklıkla ilişkide sıkıntıya ve dağılmaya yol açar (Betzig, 1989; Gordon ve Baucom, 1999; Whisman vd., 1997). Bazı ihlaller önemsiz, kolayca affedilebilir, unutulabilirken, ihanet içerenler ilişki üzerinde önemli etkilere sahip olabilmektedir. Taraflardan herhangi birinin herhangi bir sadakatsizliğinin bir ayrılığı başlatma potansiyeli olabileceği anlaşılmaktadır (Grøntvedt vd., 2020).

Birçok kültürde yapılan araştırmalar, eşlerin sadakatsizliğinin bir ayrılığın en yaygın nedeni olduğunu ortaya koymuştur (Bendixen vd., 2018). Nitekim, çiftlerin ayrılma nedenleri üzerine yapılan retrospektif bildirimler, aldatmanın en yaygın ayrılık gerekçelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Amato ve Previti, 2003). Bu bulgu Kitson ve diğerleri, (1985) tarafından yapılan erken dönemli bir incelemede de belirtilmiştir. Ayrıca, evli çiftler arasındaki aldatmanın daha sonraki boşanmanın en güçlü belirleyicisi olduğunu gösteren uzunlamasına bir çalışma ile de tutarlıdır (Amato ve Rogers, 1997). Bununla birlikte kadınların boşanma nedenleri arasında aldatmayı bildirme olasılığı erkeklerden daha yüksektir (Amato ve Previti, 2003). Tahminler, aldatmanın tüm evliliklerin yaklaşık dörtte birinde meydana geldiğini ve 21. yüzyılın

başında, tüm yaş gruplarında aldatma oranlarında bir artış olduğunu, en dramatik artışın ise en yaşlı erkek grubunda (65-90 yaş) aldatmada kaydedildiğini öne sürüyor (Fincham ve May, 2017). Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, sadakatsizliğin ilişki istikrarı üzerindeki belirleyici rolünü ve bireylerin duygusal bağlılık çerçevesinde sadakat beklentisine verdiği önemi vurgulanmaktadır.

Romantik ilişkilerde sadakat, bireyler arasında güvenin ve bağlılığın temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Finkel vd., 2017). Ancak, ilişki içinde zaman zaman sadakatsizlik ve aldatma gibi ihlaller meydana gelebilmektedir. Evlilik dışı ilişki aynı zamanda kişilerde ruhsal bozukluklara (travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete, saplantı ve kabuslar) ve fiziksel bozukluklara (gastrointestinal, kardiyovasküler ve solunum sorunları) yol açar (Fincham ve May, 2017). Aldatma, ilişkide travmatik bir etkiye sahip yıkıcı bir olay niteliği taşıdığından kişilerde bağlanma yaralarının oluşmasına sebep olabilmektedir (Millikin, 2000). Sadakatsizlik, yalnızca ayrılığa veya boşanmaya yol açabilen ilişki üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olmakla kalmayıp, aynı zamanda partnerlerin genel duygusal refahını olumsuz etkileyerek depresif semptomların artmasına ve öz saygının düşmesine neden olmaktadır (Bozoyan ve Schmiedeberg, 2023). Aldatma, bireyde, çiftte ve hatta çocuklarında üzüntü ve ilişki sorunlarına neden olur. Bununla birlikte ilişkide sadakatsizlik olduğunu keşfeden ve ifşa eden partnerler arasında klinik depresyon sıklığının yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Cano ve O'Leary, 2000). Depresyon, anksiyete ve hatta boşanmaya yol açan PTSD ile ilişkili olduğu bulunmuştur. (Allen ve Atkins, 2012; Amato ve Previti, 2003; Cano ve O'Leary, 2000). Aldatmanın psikolojik sonuçları kadar beden sağlığını etkileyecek sonuçları da mevcuttur. İkincil partnerlerle düşük prezervatif kullanım oranları, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara maruz kalma riskini doğrudan artırır (Conley vd., 2012) ve birincil partneri cinsel yolla bulaşan hastalıklara dolaylı olarak maruz bırakır; HIV edinen kadınların çoğu birincil partnerleri tarafından enfekte edilir (O'leary, 2000). Bu nedenle aldatma aynı zamanda önemli bir halk sağlığı sorunudur (Hall vd., 2008).

Glass ve Wright (1985) tarafından 3 farklı aldatma şekli tanımlanmıştır. Bunlardan ilki duygusal aldatma; partnerin sevgi, zaman ve ilgi gibi duygusal kaynaklarını başka bir bireye harcadığı durumdur. Bir diğeri cinsel aldatma veya fiziksel sadakatsizlik, birincil partner dışındaki başka bir bireyle cinsel aktiviteyi içerir. Sonuncusu ise her ikisini de içeren ve tek başına duygusal veya cinsel ilişkiden daha büyük bir evliliğe tehdit oluşturduğu görülen birleşik tiptir. Literatür incelendiğinde aldatma konusunun birçok araştırmada benzer şekillerde gruplandırıldığı görülmektedir. Aldatma; cinsel, duygusal ve hem cinsel hem duygusal olarak üç ayrı kategoride incelenmiştir (Blow ve Hartnett, 2005; Thompson, 1984).

Geleneksel görüŖe göre duygusal sadakatsizlik, ikili bir partnerin çift dıŖı bir partnere aşık olma hissini deneyimlemesiyle ortaya çıkar (Buunk, 1980). Belirgin bir cinsel bileşeni olmayan duygusal sadakatsizlikler tespit edilebilir; örneğin, bilgisayar aracılı sadakatsizliğin bazı örnekleri bu kategoriye girer (Barta ve Kiene, 2005). Diğ er uçta, duygusal katılımdan yoksun fiziksel sadakatsizlik vardır. Cinsel sadakatin evlilik kurumunu düzenleyen ve sürdüren merkezi bir norm olduğu gerçeği göz önüne alındığında evlilik dıŖı ilişkilerin gerçekleşmesi ilişkileri dağıtacak potansiyele sahiptir (Nock, 1998). Örneğin, evli bir adamla bir seks işçisi arasındaki ilişki veya 'takılma' adı altında devam eden yani iki yabancı veya kısa süreli tanışıklık olan kişi arasında genellikle sadece bir gece süren cinsel karşılaşmadır (Paul vd., 2000).

Aldatma deneyimi cinsiyete göre ise değişebilmektedir. Erkeklerin çift dıŖı fiziksel sadakatsizlik bildirme oranları kadınlara kıyasla iki kat fazla bulunurken kadınların duygusal aldatma oranlarının erkeklerden daha fazla olduğu görölmüşür (Glass ve Wright, 1985; Scheeren vd., 2018).

Aldatma sonrası bireylerin tutumları ve durumun duygusal sonuçları incelendiğinde daha ciddi aldatma eylemlerinin daha yüksek duygusal üzüntü ve kıskançlık ve daha düşük affetme olasılığı ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Kadınlar erkeklerden daha güçlü duygusal üzüntü ve kıskançlık belirtirken, partnerlerini affetme olasılıkları daha yüksek çıkmıştır. Kişilerin duygusal tepkilerinin şiddeti ilişki uzunluğuna göre değişmiş ve katılımcılar uzun süreli bir ilişkideyse erken aşamadaki bir ilişkide olduğundan daha fazla duygusal üzüntü ve kıskançlık belirtmişlerdir (Apostolou, 2019). Birkaç çalışma ise, kurbanlar gibi, aldatma faillerinin de eşler arası ilişkiye bağlı sıkıntı yaşayabileceğini göstermektedir. Spanier ve Margolis (1983), yakın zamanda eşlerinden ayrılmış veya boşanmış kişilerle görüşmeler yapmış ve evlilikleri sırasında evlilik dıŖı ilişkiye girdiklerini bildirenlerin yarısından fazlasının ilişkileriyle ilgili bir miktar suçluluk duyduğunu bulmuşlardır. Varma ve Maheshwari (2024), partnerlerini aldatan 196 kişiyle yaptıkları çalışmada aldatmanın duygusal sonuçlarının, doğasına bağlı olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Aldatma türü ve süreci arasında suçluluk ve pişmanlık üzerinde önemli bir etkileşim etkisi olduğunu bulgulamış olup cinsel-kendiliğinden aldatma en yüksek suçluluk ve pişmanlığı uyandırırken, cinsel-planlı aldatma en düşük suçluluk ve pişmanlığa yol açtığını tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak, toplumsal açıdan zararlı bu olgunun önlenmesi, bu olguya dahil olan çiftlerin performansını, ilişki kalitesini arttırmakta; bunun aile, çocuk yetiştirme ve toplumun ruh ve beden sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçlarını azaltmaktadır.

### 1.4.1. Aldatma Davranışını Öngören Faktörler

#### 1.4.1.1. Bireysel faktörler

Cinsiyet, sadakatsizlikle tekrar tekrar ilişkilendirilmiş olup, erkeklerin kadınlara kıyasla bu davranışta bulunma olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkekler kadınlara kıyasla aldatmaya dair daha olumlu tutum ve niyet içerisindedirler (Toplu-Demirtaş ve Fincham, 2018). Bu bulgu, sadakatsizliğin erkekler için genetik başarıyı artırdığına dair evrimsel bakış açısını desteklemektedir (Buss, 1994) ve erkeklerin aşk ile cinsel aktiviteyi birbirinden daha iyi ayırabildiğini (Allan, 2004; Buunk ve Dijkstra, 2004) ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir.

Yapılan araştırmalara göre yaş (Kongnyuy ve Wiysonge, 2007; Kuroki, 2013; Oyediran vd., 2010; Whisman ve Snyder, 2007) ve eğitim düzeyinin (Atkins vd., 2001; Olamijuwon, vd., 2021; Zhang vd., 2012) aldatma ile ilişkisine dair birbiriyle paralel veya çelişkili birçok bulgu elde edilmiştir. Birçok çalışmada, aldatma ya daha düşük eğitim düzeyleriyle (Treas ve Giesen, 2000) ya da daha yüksek eğitim düzeyleriyle (Whisman ve Snyder, 2007) ilişkilendirilmiştir; bu da bu istatistiklerin koşullu değişkenlere bağlı olduğunu göstermektedir. Bronfenbrenner (1994), insan davranışının bireylerden ve bağlamlardan etkilendiğini, böylece herkesin bunları aynı şekilde deneyimlemeyeceğini varsayar. İnsanların deneyimleri, becerileri, cinsel işlevleri ve motivasyonları, yakın çevreleri aynı olsa bile farklı yaşlarda değişir (Zayas vd., 2002).

Sadakatsizlikle ilişkili birçok bireysel özellik tespit edilmiştir. Evlilik öncesi cinsel ilişkiye girmiş kişilerde aldatma oranı daha yüksektir (Ahlburg vd., 1997). Beklenebileceği gibi, özellikle aldatmaya yönelik tutumlar ve kişilik faktörleri daha genel olarak sekse karşı izin verici tutumlar ve sıradan seks yapmaya ve yakınlık, bağlılık veya sevgi olmaksızın seks yapmaya daha fazla istekli olma (yani daha az kısıtlanmış bir sosyoseksüel yönelim) da aldatmayla güvenilir bir şekilde ilişkilidir (Altgelt vd., 2018; Mark vd., 2011; Shackelford vd., 2008). Ailede sadakatsizlik deneyimi yaşamış bireylerde sadakatsizlik oranının, ebeveyn sadakatsizliğine maruz kalmamış bireylere kıyasla iki kat daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Weiser vd., 2017). Shaw ve diğerlerinin (2013), karşı cinsle romantik ilişkilerde olan evlenmemiş bireylerden oluşan ve ABD'yi temsil eden 933 kişilik bir örneklem kullanılarak, 20 ay boyunca ekstra-dyadik cinsel ilişkinin öngörücülerini prospektif olarak değerlendirdiği çalışmasında; alkol kullanımına ilişkin daha fazla problem yaşamak, daha fazla önceki cinsel partner sayısına sahip olmak ve ebeveynlerin hiçbir zaman evlenmemiş olması, gelecekteki evlilik dışı cinsel ilişkiyi öngören faktörler arasında yer almıştır. Bununla birlikte bulgular çocukluk çağı cinsel istismarının (yani zorla seks) aldatma olasılığını daha yüksek oranda öngördüğünü de gösterdi (Whisman ve Snyder,

2007). Çocuklukta ihmal veya istismardan kaynaklanan, yakınlık, duygusal yakınlık ve romantik ilişkilerde güven oluşturmayı çevreleyen işlevsiz kalıplar aldatmaya yol açabilir (Yumbul vd., 2010).

Mevcut bulgular, bağlanma stillerinin sadakatsizlikle ilişkili olabileceğini bulgulamıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın aldatma ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini göstermiştir (Fish vd., 2012). Kaygılı bağlanma skorları daha yüksek olan bireylerin duygusal ve/veya fiziksel sadakatsizlik biçimlerine katılma olasılıklarının daha yüksek olduğu öngörülmektedir. Daha önceki çalışmalar benzer sonuçlar bildirmektedir (Allen ve Baucom, 2004; Bogaert ve Savada, 2002). Kaygılı bağlanma, bir bağlanma figüründen ilgi ve sevgi görme arzusunu, terk edilme korkusuyla birleştirir. Kaygıda yüksek puan alan kişiler, kaçınma düzeylerine bağlı olarak genellikle kaygılı veya korkulu kategorilerle sınıflandırılır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Özellikle kaygılı kadınların çift ilişkisi dışında bir ilişkiye katılma ve daha fazla dış partner bildirme olasılığı daha yüksek olabilir (Bogaert ve Sadava, 2002). Bu da genellikle kaygılı bireylerde görülen başkalarıyla yakın temas kurma ihtiyacının yüksek olması ve güçlü cinsel çekimle tutarlı olarak yorumlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987). Bunun yanı sıra bir başka çalışmada ise kaçınan bağlanma stiline sahip olan erkeklerin çift ilişkisi dışında bir ilişkiye katılma olasılığı daha yüksek bulunmuştur (Allen ve Baucom, 2004). Aydın (2023), tarafından Bağlanma Stilleri ile Romantik İlişkilerde Aldatma Niyeti Arasındaki İlişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, analizler sonucunda kaçınan bağlanma stili ile aldatmaya yönelik niyet arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma stilleri ve aldatmaya yönelik niyetin demografik değişkenlerden; yaş, ilişki süresi, ilişki türü, anne-baba tutumu ve aldatma geçmişi ile farklılık gösterdiği, ancak; cinsiyet, gelir düzeyi, anne-baba birlikteliği gibi değişkenlerle farklılık göstermediği bulunmuştur. Kaçınmacı bağlanma, kişinin partnerine yakın olma konusunda rahatlık eksikliği ve partnerinden bağımsız kalma konusunda güçlü bir arzu ile ilişkili olduğundan, kaçınmacı bağlanan kişiler partnerlerine bağlı kalmakta zorluk çekebilirler (DeWall vd., 2011).

Geçmiş ilişkilerinde partnerleri dışında biriyle cinsel ilişkiye giren kişilerin bir sonraki ilişkilerinde aldatma olasılığının diğerlerine göre üç kat fazla olduğu, kişilerin ilişkide partnerinin bir başkasıyla cinsel ilişkide bulunması durumunda ise bir sonraki ilişkilerinde bu davranışı kendilerinin gerçekleştirme olasılığının iki kat arttığı görülmüştür (Knopp vd., 2017). Geçmişte aldatma öyküsü olan kişiler ise aldatmayanlara kıyasla aldatmaya dair daha olumlu tutum ve niyet içerisindedirler (Toplu-Demirtaş ve Fincham, 2018).

İlişki içindeki kişilerin stres durumlarının da aldatmayla ilişkili olduğu değerlendirilmektedir fakat birçok araştırma kesitsel olduğu için stresin aldatma davranışı öncesi veya sonrası olduğu anlaşılamamaktadır. Psikolojik stresin aldatma ile ilişkisini araştıran

boylamsal bir çalışmada psikolojik strese sahip bireylerin ilişki dışı bir partner ilişkisine katılmayı arttırdığını öngörmüştür (Hall ve Fincham, 2009). Psikolojik sıkıntı ile sonrasındaki sadakatsizlik arasındaki bağlantı başa çıkma stratejileriyle ilişkili olabilir. Psikolojik sıkıntı çeken bireyler, zihinsel durumlarını iyileştirmek için kaçınma başa çıkma gibi çeşitli başa çıkma stratejilerine güvenebilirler (Holahan vd., 2005).

Yüksek oranda alkol kullanımı kişilerin evlilik dışı cinsel ilişkiye girme ihtimallerini arttırmaktadır (Kongnyuy ve Wiysonge, 2007). Geçmişte sadakatsizlik yapanlar ve yapmayanlar arasında sorunlu alkol kullanım puanlarına bakıldığında sorunlu içki içme ölçümünde daha yüksek puan alan kişilerin sadakatsizlik yapma olasılığının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Tedeschi, 2011). Alkol, alkol tüketimi ile şiddet, olumsuz etkileşimler ve evlilikten memnuniyetsizlik arasındaki güçlü ilişkiler evlilik hayatını etkileyebilir (Marshall, 2003). Alkol ve risk alma davranışı arasındaki ilişki incelendiğinde sorunlu alkol kullanımının ilişki dışı cinsel faaliyetleri etkilemesi beklenirdir.

#### **1.4.1.2. İlişkisel faktörler**

Bireysel faktörler kadar ilişkisel faktörler de aldatma davranışı ile ilişkili olma eğilimindedir. Yatırım Modeli; kişilerarası bir ilişkinin devamlılığını etkileyen üç faktör olduğunu öne sürmektedir. Bağlılık, çiftin ilişkisel memnuniyetine veya partnerleri birbirine çeken olumlu niteliklere; ortak bir daire veya ortak arkadaşlar gibi her bir partner tarafından yatırılan kaynak miktarına ve alternatif partnerlerin mevcudiyetine bağlıdır (Rusbult vd., 2011).

Düşük başlangıç düzeyindeki ilişki memnuniyeti, olumsuz iletişim, saldırganlık, düşük bağlılık düzeyi, evlenme planlarının olmaması, partnerin çift ilişkisi dışında bir ilişkiye dahil olduğuna dair şüphe ve partnerin çift ilişkisi dışında bir ilişkiye katılımı, gelecekteki aldatma davranışını anlamlı şekilde öngörmüştür (Shawn vd., 2013). Birincil ilişkiden duyulan memnuniyetin azalması, çift yönlü etkilere dair bazı kanıtlarla sadakatsizlikle tutarlı bir şekilde ilişkilidir; 17 yılı kapsayan bir çalışmada sadakatsizlik, evlilik kalitesinin bozulmasının hem bir sonucu hem de nedeni olarak bulgulanmıştır (Previti ve Amato, 2004). Birincil ilişkinin süresi de sadakatsizlikte rol oynar. Çıkan, birlikte yaşayan ve evli çiftler arasında, birincil ilişki ne kadar uzun sürerse, cinsel sadakatsizliğin gerçekleşme olasılığı o kadar artar (Forste ve Tanfer, 1996).

Evli kişiler, birlikte yaşayanlara göre birlikteliklerine daha fazla yatırım yapmışlardır. Kamusal bir taahhüt dışında, evlilerin çocuk sahibi olma ve birlikte bir ev sahibi olma olasılıkları daha yüksektir. Bu yüzden ilişki sona ererse, daha yüksek çıkış maliyetleriyle karşı karşıya kalırlar. Birlikte yaşayanlar bir ilişki nedeniyle daha az risk aldıklarından, birlikte yaşayanların ikincil seks

partnerlerine sahip olma olasılıklarının daha yüksek olması şaşırtıcı değildir (Dolcini, vd., 1993). Bununla birlikte uyumsuz evliliği olanların, bağlanma yaralanması ve aldatma eğilimi düzeyi, uyumlu evliliği olanlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Bağlanma yaralanması ise, evlilik uyumunu ve aldatma eğilimini negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır (Bayram, 2023).

#### **1.4.1.3. Bağlamsal faktörler**

Bağlamsal faktörler, sadakatsizliği tahmin etmede önemli bir rol oynar. İşyerindeki fırsatlar, dindarlık ve internet üzerinden alternatif partnerlere erişim dikkate değer örneklerdir.

Bağlamsal faktörleri anlamak, yüksek kaliteli ilişkilerde olanlar arasında bile sadakatsizliğe karşı hassasiyeti değerlendirmek için önemli olabilir, çünkü çekici bir alternatif veya fırsat olmadan sadakatsizlik gerçekleşmez (DeLecce ve Shackelford, 2022). Bu nedenle, fırsat -alternatif partnerlerin biriyle ilişki kurmaya hazır olması ve istekli olması- sadakatsizlik literatüründe ek ilgiyi hak eden önemli bir bağlamsal faktördür (Belu ve O'Sullivan, 2024). Bu nedenle bir eşin arkadaşlığı dışında sosyalleşmek için bir yer olan ve çok sayıda potansiyel partner barındıran işyerleri, başka biriyle ilişki kurma fırsatı yaratır (Fincham ve May, 2017). Bazı işler diğerlerinden daha fazla fırsat sunar. Örneğin, işleri gece seyahati gerektiren kişilerin birden fazla seks partneri olma olasılığı daha yüksektir (Wellings vd., 1994). Lammers ve diğerleri (2011), güç dengesizliklerinin yaygın olduğu iş yeri ile ilişkili olarak; güç dengesizliğinin bu kişileri cesaretlendirdiğini, bir başkasını cezbetmeye dair kendilerini daha güvende hissettiklerini bu nedenle daha yüksek sadakatsizlik oranlarına sahip olduklarını bulgulamıştır. Güç ve sadakatsizlik arasındaki ilişki, kadınlar için erkeklerle aynı olmakla birlikte bu bulgular, kadınların sadakatsizlik yapma olasılığının erkeklerden daha düşük olduğu yönündeki yaygın varsayımın (ve sıklıkla bulunan etkinin) toplumda var olan geleneksel cinsiyete dayalı güç farklılıklarının en azından kısmen bir yansıması olduğunu göstermektedir.

Aldatma üzerine yapılan çalışmalarda araştırmacılar dindarlığı, dini davranışın küresel ölçütleri (Tuttle ve Davis, 2015), belirli dinlere bağlılık (Burdette ve diğerleri, 2007), kiliseye gitme (Atkins ve Kessel, 2008; Treas ve Giesen, 2000), belirli dini inançlar (Burdette vd., 2007) ve içsel dini motivasyon (Norona vd., 2016) dahil olmak üzere birçok şekilde tanımlamışlardır. Ancak dindarlık ve maneviyat arasındaki ayrım, aldatma literatürüne yaygın olarak uygulanmamıştır. Bununla beraber aldatma tanımları, özellikle dini içeren çalışmalarda önemli olabilir çünkü Mattingly ve diğerleri (2010), son derece dindar insanların sarılma, dans etme ve telefonda konuşma gibi belirsiz davranışları sadakatsizlik olarak algılama olasılığının daha yüksek olduğunu buldular; bu da dindar bireylerin sadakatsizlik bildirimlerinin dindar olmayan bireylerin

sadakatsizlik bildirimlerinden farklı olabileceğini gösteriyor. Bu yüzden aldatma ile ilgili sonuçlar değişkenlik göstermektedir.

İlişkide sadakatsizliğin yaygınlığı ve teknolojinin bu ilişkileri sürdürmede oynadığı rol günümüzde yadsınamaz bir gerçektir. Gülkanat ve Şahin (2024) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aldatmaya yönelik niyetleri ile sosyal medya kullanım düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ve sosyal medya kullanmanın aldatmaya yönelik niyeti etkilediği ortaya konmuştur. Hertlein ve Piercy, (2006) literatür incelemelerinde uygulayıcıların internet sadakatsizliğini nasıl tanımladıklarına dair net bir ifade bulamamakla birlikte yazarlar bu durumun, cinsel heyecanla birleşmiş bir gizlilik düzeyine sahip olduğunu belirlediler. İnternet sadakatsizliğini, geleneksel sadakatsizlikten bir dereceye kadar ayıran üç yönü mevcuttur. Bu üç faktör erişilebilirlik, uygun fiyatlılık ve anonimlik (Cooper, 2002).

#### **1.4.2. Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeni ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar**

Balcı (2021) tarafından yürütülen çalışmada, güvensiz bağlanma stillerinin ilişki temelli ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlar üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş; bu ilişkide ilişki doyumu ve aldatmaya yönelik niyetin aracı etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma, 18-65 yaş aralığında 317 gönüllü birey (209 kadın, 108 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara çeşitli psikolojik değerlendirme ölçekleri uygulanmıştır. Analiz bulgularına göre güvensiz bağlanma stilleri, ilişki doyumunu negatif yönde; aldatmaya yönelik niyet ile ilişki temelli ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomları ise pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca, ilişki doyumu bu semptomları negatif yönde yordarken, aldatmaya yönelik niyet yalnızca partner odaklı obsesif kompulsif semptomları anlamlı düzeyde yordamıştır. Bulgular, ilişki doyumu ve aldatmaya yönelik niyetin bu ilişkilerde aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, güvensiz bağlanmanın aldatma niyetini artırıcı, ilişki doyumunu azaltıcı etkilerinin, romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtileri güçlendirebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz ve Baltacı (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin aldatmaya yönelik tutumlarıyla ilişkili olabilecek demografik ve ilişki faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 18-65 yaş aralığında, en az 6 aydır romantik bir ilişki içinde olan 751 katılımcıyla yürütülmüştür. Regresyon ve düzenleyicilik analizleri sonucunda; daha genç yaşta olmanın, çocuk sahibi olmanın ve resmi bir ilişkide bulunmanın aldatmaya yönelik daha olumsuz tutumlarla ilişkili olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, eğitim düzeyi ve ilişki süresinin ise anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca kaçınan bağlanma ve ebeveyn aldatması deneyimi,

aldatmaya yönelik tutumları artırıcı faktörler olarak belirlenmiştir. İlişki doyumu, tüm değişkenler kontrol edildiğinde dahi, aldatmaya yönelik tutumların güçlü bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Öte yandan, ebeveyn aldatmasının bağlanma boyutları ve ilişki doyumu ile aldatma tutumu arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular, aldatmaya yönelik tutumların anlaşılmasında hem bireysel hem de ilişkisel değişkenlerin önemine işaret etmektedir.

Altınok ve Kılıç (2020) tarafından yürütülen çalışmada narsisizm, aldatma niyeti ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler ile bağlanma stillerinin bu ilişkilerdeki düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, narsisizmin aldatma niyetine ve ilişki doyumuna etkisini ortaya koymak ve bu ilişkilerde bağlanma stillerinin moderatör etkisini test etmektir. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmış ve 2016–2017 bahar döneminde Katılımcılar Türkiye’deki çeşitli devlet üniversitelerinde öğrenim gören yaş aralığı 18–30 olan 177’si erkek (%43.5) ve 230’u kadından oluşan toplam 407 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Bulgular, narsisizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin tamamen aldatma niyeti aracılığıyla açıklandığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde, narsisizm ile aldatma niyeti arasındaki ilişkide ilişki doyumunun tam aracılık ettiği bulgulanmıştır. Ayrıca, narsisizmin aldatma niyetini anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu ilişkinin saplantılı (preoccupied), korkulu (fearful) ve reddedici (dismissive) bağlanma stillerine göre anlamlı düzeyde değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, narsisizmin genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde önemli bir rol oynadığı ve bu etkinin bağlanma stilleri doğrultusunda farklılaştığı görülmüştür.

Toplu-Demirtaş ve diğerleri (2022), kaygılı bağlanmanın siber flört şiddeti (Cyber Dating Abuse Perpetration - CDAP) üzerindeki etkisini, güvensizlik, partnerin aldatılabileceği beklentisi ve kıskançlık aracılığıyla incelemişlerdir. Bağlanma kuramı çerçevesinde yürütülen bu çalışmada, Türkiye’de üniversite öğrencisi olan 390 genç yetişkinin verileri analiz edilmiştir. Katılımcılar, son altı ay içinde romantik ilişkilerinde uyguladıkları siber şiddet davranışları, kaygılı bağlanma düzeyleri, partnerlerine olan güvenleri, partnerin aldatılabileceği beklentileri ve bilişsel kıskançlık düzeylerini ölçen çeşitli ölçekleri doldurmuştur. Bulgulara göre, katılımcıların %67’si son altı ay içinde en az bir siber şiddet davranışında bulunduğunu bildirmiştir. Çoklu seri aracılık analizleri, yüksek kaygılı bağlanma düzeylerinin daha düşük çift güvenirliliği (dyadic trust), daha yüksek partnerin aldatacağına dair beklentiler ve artmış bilişsel kıskançlıkla ilişkili olduğunu; bu değişkenlerin de sırasıyla CDAP davranışlarını yordadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, kaygılı bağlanmanın bireylerde güvensizlik ve kıskançlık tepkilerini tetikleyerek dijital ortamda saldırgan davranışlara zemin hazırlayabileceğini göstermektedir.

Urgancı ve diğerleri (2021), ilişki kalitesi ile aldatma niyeti arasındaki ilişkide sosyoseksüel yönelimin aracı rolünü incelemiştir. Sosyoseksüellik, bireylerin cinsellik yaşamlarını bağlanmadan ne ölçüde ayırabildiklerini ifade eder ve tutum, davranış ve arzu olmak üzere üç boyutta değerlendirilir. Araştırmada, tek eşli romantik ilişkide bulunan 219 bireyden elde edilen verilerle iki yapısal model test edilmiştir. Bulgular, düşük ilişki kalitesine sahip bireylerin daha sınırsız bir sosyoseksüel yönelime sahip olduklarını ve bunun da aldatma niyetlerini artırdığını ortaya koymuştur. Özellikle sosyoseksüelliğin davranış ve arzu alt boyutları, düşük ilişki kalitesi ile artan aldatma niyeti arasındaki dolaylı etkileşimde anlamlı bulunmuştur. Buna karşın tutum boyutu bu ilişkide aracı rol oynamamıştır. Bu çalışma, doyumsuz romantik ilişkilerin yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda bireylerin cinsellik anlayışını şekillendirme yoluyla da aldatma niyetini artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, aldatma niyetinin değerlendirilmesinde ilişki kalitesinin yanı sıra bireyin sosyoseksüel yöneliminin de dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Gülkanat ve Şahin (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, genç yetişkinler ve yetişkin bireylerde sosyal medya kullanımının aldatmaya yönelik niyeti yordama gücü incelenmiştir. Çalışma grubunu, sosyal medya platformları ve çeşitli çevrim içi gruplar aracılığıyla ulaşılan, evli, nişanlı ya da romantik bir ilişkisi olan 438 birey (338 kadın, 100 erkek) oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmektedir. Veriler, Aldatmaya Yönelik Eğilim Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu aracılığıyla toplanmış ve SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Bulgular, bireylerin sosyal medya kullanım düzeyi ile aldatmaya yönelik niyet düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, sosyal medya kullanımının artmasının aldatma niyetini azalttığına işaret etmektedir. Bununla birlikte, aldatmaya yönelik niyet düzeylerinin cinsiyet ve ilişki durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği de tespit edilmiştir.

### **1.4.3. Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeni ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar**

Tan ve diğerleri (2025) tarafından yapılan çalışmada, cinsel yaşam doyumsuzluğunun aldatmaya yönelik niyet üzerindeki etkisi ve bu ilişkide ilişki doyumunun aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma, Malezya’da yaşayan 292 evli birey ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 42.98 olup %66.4’ü kadınlardan oluşmuştur. Yapılan analizler sonucunda, cinsel yaşam doyumu ile ilişki doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan hem cinsel yaşam doyumu hem de ilişki doyumu, aldatmaya yönelik niyet ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ilişki doyumunun, cinsel yaşam doyumu ile aldatma niyeti

arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı rol oynadığı saptanmıştır. Bu bulgular, cinsel yaşamın evlilik içindeki önemini ve ilişki doyumunun aldatma eğilimi üzerindeki düzenleyici etkisini vurgularken; Malezya örnekleminde bu değişkenler arasındaki ilişkilere dair literatürdeki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Agtarap ve diğerleri (2025) tarafından yürütülen çalışmada, bireylerin sosyal normlara bağlılık düzeyini ifade eden düşünce tarzı sıkılığı-gevşekliği (mindset tightness-looseness) ile aldatmaya yönelik tutum ve niyetler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, bu düşünce tarzının kişilik özellikleri, sosyoseksüellik ve bağlanma stillerinden bağımsız olarak aldatma eğilimini yordayıp yordamadığı sorgulanmıştır. İki aşamalı olarak yürütülen çalışmanın ilk örneklemini Kuzey Amerika, Batı Avrupa ve Güneydoğu Asya'dan 178 kişi, ikinci örneklemini ise Birleşik Krallık'tan 182 katılımcı oluşturmuştur. Her iki çalışmada da daha gevşek düşünce tarzına sahip bireylerin aldatmaya karşı daha hoşgörülü tutumlar sergilediği ve daha güçlü aldatma niyetleri bildirdiği gözlemlenmiştir. Düşünce tarzını içeren modeller, yalnızca kişilik (özellikle sorumluluk ve uyumluluk), sosyoseksüellik ve demografik değişkenleri içeren modellere kıyasla aldatma tutumlarını açıklamada daha yüksek yordayıcılığa sahiptir. Ancak, aldatma niyetlerini açıklamada düşünce tarzının etkisinin daha sınırlı olduğu ve bağlanma kaçınmasının modele dahil edilmesiyle bu etkinin zayıfladığı görülmüştür. Sonuçlar, bireylerin romantik ilişki normlarına ne ölçüde bağlı kaldıklarının, yalnızca kişilik ya da bağlanma ile değil; düşünce tarzlarının sosyal normlara açıklık düzeyiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Furtado ve diğerleri (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Kadın katılımcılar arasında Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin (Makyavelizm, narsisizm ve psikopati) aldatma niyeti, kıskançlık türleri (bilişsel, duygusal, davranışsal) ve ilişkide kullanılan çatışma taktikleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 18 ile 73 arasında değişen 567 yetişkin kadın (ort. yaş = 31.91; SS = 10.29) katılmıştır. Katılımcılardan Karanlık Üçlü özellikleri, kıskançlık düzeyleri, aldatma niyeti ve çatışma davranışlarına ilişkin öz bildirim ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Bulgular, Karanlık Üçlü özelliklerinin hem aldatma niyeti hem de kıskançlık düzeyleriyle güçlü ilişkiler içinde olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, kıskançlık ile aldatma niyeti arasında korelasyon düzeyinde küçük ancak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hem kıskançlık hem de aldatma niyeti, ilişkide kullanılan çatışma taktiklerini (müzakere, psikolojik saldırganlık, fiziksel saldırı, cinsel zorlama ve yaralama) anlamlı biçimde yordamıştır.

Swets ve Cox (2023), romantik ilişki nostaljisine yönelik tercihin, bağlanma stilleri ve aldatmaya yönelik tutumlar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Romantik ilişki nostaljisi, bireylerin ilişkilerinin geçmişine dair duygusal bir özlem hissetmeleri olarak tanımlanmakta ve

bu nostaljinin bağılılığı artırarak aldatma niyetine karşı koruyucu bir işlev görebileceği öne sürülmektedir. Ancak önceki bulgular, özellikle güvensiz bağlanan bireylerin nostalji duygusundan daha az fayda sağladığını göstermiştir. Araştırmaya, Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet eden ve aktif olarak romantik bir ilişki içinde olan 271 kişi katılmıştır. İki ayrı çalışmadan oluşan bu araştırmanın ilk kısmında, nostalji tercihi ile bağlanma stilleri ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Bulgular, nostalji tercihi ile bağlanma kaçınanlığı arasında negatif; ilişki doyumu ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. İkinci çalışmada, bağlanma kaçınanlığının düşük nostalji tercihini yordadığı, bunun da bağılılığı azalttığı ve dolayısıyla aldatmaya yönelik tutumlar ile niyetleri artırdığı ortaya konmuştur. Çalışma genel olarak, kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin romantik ilişki nostaljisine daha az değer verdiğini, bunun da bağılılığı zayıflatmak suretiyle aldatmaya karşı daha hoşgörölü tutumlara ve aldatma niyetine yol açabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin nostalji tercihlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Brewer ve diğerlerinin (2015) çalışmasında, Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin (narsisizm, makyavelizm ve psikopati) kadınların sadakatsizlik eğilimleri ve romantik intikam davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada, heteroseksüel kadınlardan oluşan 102 kişilik bir örneklem kullanılmıştır. Bulgular, Karanlık Üçlü özelliklerinin daha önce aldatma yaşantısı, aldatma niyeti ve partnerin sadakatsizliğine karşı algılanan kırılmalık düzeylerini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Narsisizm ve ikincil psikopati bu ilişkilerde en güçlü etkileyen özellikler olarak öne çıkmıştır.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olmakla birlikte ölçekler katılımcılara online bir form şeklinde sunulmuştur. Çalışmaya katılım süresi 20 dakika olarak belirlenmiştir. Çalışmada Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği kullanılmıştır.

### **2.1. Örneklem**

Çalışmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmış olan 292 kadın 123 erkek olmak üzere 18-65 yaş aralığındaki 415 kişi oluşturmaktadır. Veriler çalışmaya katılmaya gönüllü kişilerden dijital ortamda oluşturulmuş online ölçekler aracılığı ile elde edilmiştir. Çalışmaya katılım 15 yaklaşık dakika sürmüştür.

### **2.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada belirlenen değişkenlerin ölçülebilmesi ve hipotezler doğrultusunda belirlenen ilişki ve yordayıcı analizlerin yapılabilmesi için araştırmanın amacına en uygun olacağına kanaat getirilen ve detaylı açıklamasına aşağıda yer verilmiş olan veri toplama araçları belirlenmiştir.

Ayrıca katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik şekli ve süresinin belirtildiği sosyo-demografik bilgi formu hazırlanmış olup Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, İkili Uyum Ölçeği ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeğiyle beraber katılımcılara uygulanmıştır.

#### **2.2.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu (Ek-2) 7 sorudan oluşmaktadır. Bu formda kişilerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik şekli, mevcut ise çocuk sayısı gibi araştırma doğrultusunda açık veya kapalı uçlu sorular şeklinde sorularak sosyo-demografik bilgiler elde edilmiştir.

### 2.2.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, YİYE'yi Türkçe'ye Emre Selçuk, Gül Günaydın, Nebi Sümer ve Ahmet Uysal (2005) tarafından çevrilmiştir. Katılımcılar Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 256 lisans öğrencisinden oluşmaktadır (%45 kadın, %55 erkek). Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaçınmacı bağlanma, geri kalan 18 maddesi ise kaygılı bağlanma boyutlarını ölçmektedir. Kaçınmacı Bağlanma Boyutu, çift sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. Kaygılı Bağlanma Boyutu, tek sayı olan maddelerin ortalaması alınarak hesaplanır. YİYE-II'nin geçerliliği sınamak amacıyla ölçeğin faktör yapısı, ölçeği oluşturan 36 madde üzerinde temel bileşenler (faktör) analizi yapılarak incelenmiştir. Gerek kaçınma, gerekse kaygı boyutları yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olup, Cronbach alfa katsayıları bu boyutlar için sırasıyla .90 ve .86'dır. YİYE-II'nin test-tekrar test güvenilirliğini belirleyebilmek için 86 katılımcıya (%42 kadın, %58 erkek) altı hafta sonra tekrar ulaşılmış ve bağlanma ölçümü yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun da .81 oranında test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu bulunmuştur.

### 2.2.3. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

Ölçek Sare Terzi İlhan (2021) tarafından doktora tezi kapsamında geliştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve geçerlilik-güvenilirlik analizleri çerçevesinde, çalışmanın ilk örneklemi 203'ü (%70,7) kadın ve 84'ü (%29,3) erkek olmak üzere, tamamı en az bir yıldır evli olan, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve evliliklerini olumsuz etkileyen kritik bir olaydan bahseden 287 kişi oluşturmuştur. Daha sonra 156'sı kadın, 79'u erkek olmak üzere 253 katılımcıdan elde edilen verilerle doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin bağlanma yaralanmaları düzeylerini ölçmeye yönelik "güvensiz bağlanma" ve "travma" olarak adlandırılan iki boyut ve 17 maddeden oluşan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı elde edilmiştir. "2, 3, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16" numaralı maddeleri bağlanma boyutu ile "1, 4, 5, 7, 8, 10, 17" numaralı maddeleri ise travma boyutu ile ilişkilendirilmiştir. Ölçekte yer alan "9. Madde" ise ters kodlanması gereken bir maddedir. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır ve ölçekten en az "17" en fazla ise "85" puan alınabilmektedir. Ölçekten elde edilen puanın düşük olması bağlanma yaralanmasının düşük seviyede olduğu, fazla olması ise bağlanma yaralanması seviyesinin yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin bağlanma boyutunun varyansın %46,63'ünü, travma boyutunun varyansın %10,05'ini, ölçeğin tamamının ise toplam

varyansın %56,68' ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvensiz bağlanma faktörünün güvenilirlik katsayısı  $Cr\alpha=0,939$ ; travma faktörünün güvenilirlik katsayısı  $Cr\alpha=0,882$  ve EBYÖ güvenilirlik katsayısı  $Cr\alpha=0,937$ 'dir.

#### **2.2.4. Evlilik Uyum Ölçeği**

Spanier (1976) tarafından geliştirilen Evlilik Uyum Ölçeği evli ve birlikte yaşayan çiftler tarafından algılanan ilişki kalitesini değerlendirmek üzere geliştirilen 32 maddelik bir ölçektir. 264 evli bireye uygulanan ölçeğin faktör analizi, ölçeğin ilişkinin dört yönünü ölçtüğünü göstermektedir; ikili memnuniyet, ikili uyum, ikili fikir birliği ve duygusal ifade. Faktör maddeleri şunlardır: İkili memnuniyet: 16-23, 31, 32; İkili uyum: 24-28; İkili fikir birliği: 1-3, 5, 7-15; ve Duygusal ifade: 4, 6, 29, 30. EUÖ; 5, 6 ve 7 puanlık yanıt formatlarına sahip Likert tarzı bir ankettir. Ayrıca evet ya da hayır şeklinde cevaplanan iki madde de bulunmaktadır. Maddeler her zaman katılıyorum ile her zaman katılmıyorum ya da her zaman ile hiçbir zaman arasında değişmektedir. Toplam puan, 0 ile 151 arasında değişen tüm maddelerin toplamıdır. Daha yüksek puanlar ilişkinin kalitesine dair daha yüksek bir algıyı yansıtmaktadır. Türkiye örneğine Fışıoğlu ve Demir (2000) tarafından uyarlanan ölçeğin  $\alpha$  katsayısı .92'dir. Hesaplanan yarıya bölme güvenilirlik katsayısı .86'dır. EUÖ, Locke-Wallace Evlilik Uyum Testi ile .82 korelasyon göstermiştir.

#### **2.2.5. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği**

Jones ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği Türkçe'ye Demirtaş ve Sezer (2013) tarafından çevrilmiştir. Ölçeğin örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan 291 (196 kız, 95 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçekte her madde, 1 = Hiç olası değil'den 7 = Tümüyle olası'ya doğru derecelendirilmiş 7'li Likert tipi ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekteki maddelerden biri (3. Madde: Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız bunu ona söyleme olasılığınız ne kadardır?) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Bireyin ölçekten yüksek puan alması, aldatma niyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur.

### BÖLÜM 3: BULGULAR

Tezin bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular sunulmaktadır. Öncelikle, değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri incelenmiş ve normallik varsayımı değerlendirilmiş. Sonrasında bağımlı değişken olan aldatma niyetinin, bağımsız değişkenler olan bağlanma stili, evlilikte bağlanma yaralanmaları ve evlilik uyumu ile ilişkisi ve demografik verilerle, ilgili değişkenlerin farklılaşması analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler kapsamında korelasyon, regresyon ve t testleri uygulanmış ve sonuçlar tablolar halinde raporlanmıştır. Bulgular araştırma sorularına yanıt verecek şekilde yapılandırılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyleri dikkate alınarak yorumlanmıştır. Çalışmanın analizleri SPSS.20 paketi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Mevcut çalışmada, analizlere başlanmadan önce verilerin girişinin doğruluğu kontrol edilmiştir. Tamamlanmamış 1 ölçek araştırmaya dahil edilmemiştir. Ardından kayıp değerler, ters maddeler incelenmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyi ise Cronbach Alfa katsayılarıyla değerlendirilmiştir.

Bununla birlikte Kolmorov-Smirnov analizi, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiş bununla birlikte Q-Q grafik ve histogramlar da incelenmiştir. Verilerin basıklık ve çarpıklık katsayıları -2 ile +2 arasında olduğundan George ve Mallery (2010) referans alınarak normal dağılıma uygun olarak kabul edilmiştir.

**Tablo 1**  
**Evlilikte Uyum Ölçeği, Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar**  
**Envanteri ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği için Basıklık-Çarpıklık Analizi**

|                                | N   | $\bar{X}$ | SS   | Kolmogoro<br>v<br>Smirnov<br>Testi (p) | Çarpıklı<br>k | Basıklık |
|--------------------------------|-----|-----------|------|----------------------------------------|---------------|----------|
| <b>Evlilikte Uyum Ölçeği</b>   | 415 | 3,40      | 0,74 | ,000                                   | -,87          | ,25      |
| İkili Fikir Birliği            | 415 | 3,64      | 0,88 | ,000                                   | -1,08         | 1,14     |
| Duygusal İfade                 | 415 | 2,14      | 0,70 | ,000                                   | -,75          | ,04      |
| İkili Memnuniyet               | 415 | 3,65      | 0,87 | ,000                                   | -,95          | ,39      |
| İkili Uyum                     | 415 | 3,28      | 0,74 | ,000                                   | -,21          | -,23     |
| <b>Evlilikte Bağlanma</b>      | 415 | 2,51      | 1,02 | ,000                                   | ,38           | -,75     |
| <b>Yaralanmaları Ölçeği</b>    |     |           |      |                                        |               |          |
| Güvensiz Bağlanma              | 415 | 2,45      | 1,06 | ,000                                   | ,49           | -,67     |
| Travma                         | 415 | 2,60      | 1,05 | ,000                                   | ,35           | -,68     |
| <b>Yakın İlişkilerde</b>       |     |           |      |                                        |               |          |
| <b>Yaşantılar Envanteri</b>    |     |           |      |                                        |               |          |
| Kaygılı Bağlanma               | 415 | 3,66      | 1,05 | ,003                                   | ,42           | -,16     |
| Kaçıngan Bağlanma              | 415 | 2,68      | ,99  | ,001                                   | ,46           | -,08     |
| <b>Aldatmaya Yönelik Niyet</b> | 415 | 2,16      | 1,21 | ,000                                   | 1,44          | 1,58     |
| <b>Ölçeği</b>                  |     |           |      |                                        |               |          |

Tablo 1’de Evlilikte Uyum Ölçeği, Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği puanları için çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Evlilikte Uyum Ölçeği için ortalama= 3,40 ve standart sapma= 0,74, çarpıklık=-,87, basıklık= ,25 olarak hesaplanmıştır. İkili Fikir Birliği Alt Ölçeği için ortalama= 3,64 ve standart sapma= 0,88, çarpıklık= -1,08, basıklık= 1,14 olarak hesaplanmıştır. Duygusal İfade Alt Ölçeği için ortalama= 2,14 ve standart sapma=0,70, çarpıklık=-,75, basıklık=,04 olarak hesaplanmıştır. İkili Memnuniyet Alt Ölçeği için ortalama= 3,65 ve standart sapma= 0,87, çarpıklık=-,95, basıklık= ,39 olarak hesaplanmıştır. İkili Uyum Alt Ölçeği için ortalama= 3,28 ve standart sapma= 0,74, çarpıklık=-,21, basıklık=-,23 olarak hesaplanmıştır.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği için ortalama= 2,51 ve standart sapma= 1,02, çarpıklık=,38, basıklık=-,75 olarak hesaplanmıştır. Güvensiz Bağlanma Alt Ölçeği için ortalama= 2,45 ve standart sapma= 1,06, çarpıklık=,49, basıklık=-,67 olarak hesaplanmıştır. Travma Alt Ölçeği için ortalama= 2,60 ve standart sapma= 1,05, çarpıklık=,35, basıklık=-,68 olarak hesaplanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri için ortalama=3,17 ve standart sapma=0,86, çarpıklık=,18, basıklık=-,47 olarak hesaplanmıştır. Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeği için ortalama = 3,66 ve standart sapma= 1,05, çarpıklık=,42, basıklık=-,16 olarak hesaplanmıştır. Kaçınan Bağlanma Alt Ölçeği için ortalama= 2,68 ve standart sapma= ,99, çarpıklık=,46, basıklık=-,08 olarak hesaplanmıştır. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği için ortalama= 2,16 ve standart sapma =1,21, çarpıklık=1,44, basıklık=1,58 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 2**  
**Örneklemin Demografik Özellikleri**

| Değişkenler          | N   | Yüzde ya da ortalama (SS) |
|----------------------|-----|---------------------------|
| <b>Cinsiyet</b>      |     |                           |
| Erkek                | 123 | 29,6                      |
| Kadın                | 292 | 70,4                      |
| <b>Yaş</b>           | 415 | 33,15 (6,4)               |
| <b>Eğitim Durumu</b> |     |                           |
| İlkokul              | 1   | 0,2                       |
| Ortaokul             | 4   | 1,0                       |
| Lise                 | 28  | 6,7                       |
| Ön Lisans            | 30  | 7,2                       |
| Lisans               | 163 | 39,3                      |
| Yüksek Lisans        | 135 | 32,5                      |
| Doktora              | 54  | 13,0                      |

Örneklem demografik özellikler açısından incelendiğinde katılımcıların %29,6'sının erkek, %70,4'ünün kadın olduğu görülmüştür. Yaş incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamasının 33,15, standart sapmasının 6,4 olduğu görülmüştür. Katılımcıların %0,2'si ilkokul, %1'i ortaokul, %6,7'si lise, %7,2'si ön lisans, %39,3'ü lisans, %32,5'i yüksek lisans ve %13'ünün ise doktora mezunu olduğu görülmüştür.

**Tablo 3**  
**Örneklemin Evlilik Özellikleri Açısından İncelenmesi**

| Değişkenler              | N   | Yüzde ya da ortalama (SS) |
|--------------------------|-----|---------------------------|
| <b>Evlilik Şekli</b>     |     |                           |
| Görücü Usulü             | 21  | 5,1                       |
| Tanışarak/Tanıştırılarak | 394 | 94,9                      |
| <b>Evlilik Yaşı</b>      |     |                           |
| Erkek                    | 415 | 26,93 (3,7)               |
| Kadın                    | 122 | 28,0 (3,4)                |
|                          | 292 | 26,03 (3,8)               |
| <b>Evlilik Süresi</b>    |     |                           |
| 0-1 yıl                  | 94  | 22,7                      |
| 2-5 yıl                  | 163 | 39,3                      |
| 6-10 yıl                 | 88  | 21,2                      |
| 11-15 yıl                | 30  | 7,3                       |
| 16-20 yıl                | 20  | 4,9                       |
| 21 yıl ve üzeri          | 20  | 4,6                       |
| <b>Çocuk Sayısı</b>      |     |                           |
| 0                        | 209 | 50,4                      |
| 1                        | 118 | 28,4                      |
| 2                        | 74  | 17,8                      |
| 3                        | 10  | 2,4                       |
| 4 ve üzeri               | 4   | 0,9                       |

Örneklem evlilik özellikleri açısından incelenmiş ve katılımcıların yüzde 5,1'i görücü usulü, yüzde 94,9'u tanışarak veya tanıştırılarak evlenmiştir. Bu araştırmada evlilik yaşı ortalaması erkeklerde 28, kadınlarda 26,03 olmak üzere bütünde 26,93'tür. Örneklemin yüzde 22,7'si 0-1 yıllık, yüzde 39,3'ü 2-5 yıllık, yüzde 21,2'si 6-10 yıllık, yüzde 7,3'ü 11-15 yıllık, %4,9'u 16-20 yıllık ve %4,6'sı 21 yıl ve üzeri evlidir. Katılımcıların %50,4'ü çocuk sahibi olmamakla birlikte, %28,4'ü 1 çocuk, %17,8'i 2 çocuk, %2,4'ü 3 çocuk, %0,9'u 4 ve daha fazla çocuğa sahiptir.

**Tablo 4**

**Evlilikte Uyum Ölçeği, Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği için Cronbach Alpha Güvenilirlik Analizi**

| Ölçekler                                       | Cronbach Alpha<br>Güvenilirlik Katsayısı ( $\alpha$ ) |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Evlilikte Uyum Ölçeği</b>                   | .95                                                   |
| İkili Fikir Birliği                            | .92                                                   |
| Duygusal İfade                                 | .72                                                   |
| İkili Memnuniyet                               | .89                                                   |
| İkili Uyum                                     | .62                                                   |
| <b>Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği</b> | .95                                                   |
| Güvensiz Bağlanma                              | .93                                                   |
| Travma                                         | .91                                                   |
| <b>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri</b>  |                                                       |
| Kaygılı Bağlanma                               | .88                                                   |
| Kaçıngan Bağlanma                              | .89                                                   |
| <b>Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği</b>          | .80                                                   |

İleri analizlerden önce ölçeklerin güvenilirlik değerlerine Cronbach Alpha analiziyle bakılmıştır. Buna göre Evlilikte Uyum Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .95$ , İkili Fikir Birliği alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .92$ , Duygusal İfade alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .72$ , İkili Memnuniyet alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .89$ , İkili Uyum alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .62$  bulunmuştur. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .95$ , Güvensiz Bağlanma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .93$ , travma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .91$  olarak bulunmuştur. Kaygılı Bağlanma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .88$ , Kaçıngan Bağlanma alt boyutunun güvenilirlik katsayısı  $\alpha = .89$  bulunmuştur. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin güvenilirlik katsayısı ise  $\alpha = .80$  bulunmuştur.

**Tablo 5**

**Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması**

|          |       | N   | $\bar{X}$ (SS) | t    | sd  | p    |
|----------|-------|-----|----------------|------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 292 | 2,15 (1,19)    | -,41 | 413 | .676 |
|          | Erkek | 123 | 2,20 (1,25)    |      |     |      |

Tablo 5'te görüldüğü gibi, katılımcıların aldatmaya yönelik niyet puanları cinsiyete göre karşılaştırılmış ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, kadınların ( $\bar{X} = 2,15$ ,  $SS = 1,19$ ) ve erkeklerin ( $\bar{X} = 2,20$ ,  $SS = 1,25$ ) aldatmaya yönelik niyet ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $t(413) = -.41$ ,  $p = .676$ ). Bu bulgu, cinsiyetin aldatmaya yönelik niyet üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 6**  
**Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Çocuk Sahibi Olup Olmama Açısından Karşılaştırılması**

|       |     | N   | $\bar{X}$ (SS) | t     | sd  | p           |
|-------|-----|-----|----------------|-------|-----|-------------|
| Çocuk | Var | 206 | 2,30 (1,32)    | -2,24 | 413 | <b>.026</b> |
|       | Yok | 209 | 2,03 (1,08)    |       |     |             |

Tablo 6'da görüldüğü gibi, katılımcıların aldatmaya yönelik niyet puanları çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılmış ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, çocuk sahibi olan bireylerin ( $\bar{X} = 2,30$ ,  $SS = 1,32$ ) aldatmaya yönelik niyet ortalamalarının, çocuk sahibi olmayan bireylere ( $\bar{X} = 2,03$ ,  $SS = 1,08$ ) kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir ( $t(413) = -2,24$ ,  $p = ,026$ ). Bu bulgu, çocuk sahibi olma durumunun aldatmaya yönelik niyeti etkileyen bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

**Tablo 7**  
**Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkeninin Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırılması**

|                |             | N   | $\bar{X}$ (SS) | t     | sd  | p           |
|----------------|-------------|-----|----------------|-------|-----|-------------|
| Evlilik Süresi | 0-5 yıl     | 257 | 2,00 (1,01)    | -3,65 | 413 | <b>.000</b> |
|                | 5 yıl üzeri | 158 | 2,44 (1,44)    |       |     |             |

Tablo 7'de katılımcıların aldatmaya yönelik niyet puanları evlilik süresine göre karşılaştırılmış ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, evlilik süresi 0-5 yıl arasında olan bireyler ( $\bar{X} = 2,00$ ,  $SS = 1,01$ ) ile evlilik süresi 5 yıl ve üzeri olan bireyler ( $\bar{X} = 2,44$ ,  $SS = 1,44$ ) arasında aldatmaya yönelik niyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ( $t(413) = -3,65$ ,  $p = ,000$ ).

**Tablo 8**  
**Çalışma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi**

|                                                  | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11 |
|--------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| <b>1.Evlilikte Uyum Ölçeği</b>                   | 1      | -      | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>2.İkili Fikir Birliği</b>                     | ,95**  | 1      | -      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>3.Duygusal İfade</b>                          | ,85**  | ,76**  | 1      | -      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>4.İkili Memnuniyet</b>                        | ,93**  | ,83**  | ,77**  | 1      | -      | -     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>5.İkili Uyum</b>                              | ,62**  | ,45**  | ,51**  | ,49**  | 1      | -     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>6.Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği</b> | -,65** | -,59** | -,55** | -,68** | -,34** | 1     | -     | -     | -     | -     | -  |
| <b>7.Güvensiz Bağlanma</b>                       | -,69** | -,61** | -,59** | -,71** | -,37** | ,97** | 1     | -     | -     | -     | -  |
| <b>8.Travma</b>                                  | -,54** | -,49** | -,44** | -,57** | -,26** | ,94** | ,83** | 1     | -     | -     | -  |
| <b>9.YİYE II-Kaygılı Bağlanma</b>                | -,38** | -,33** | -,35** | -,41** | -,21** | ,56** | ,51** | ,56** | 1     | -     | -  |
| <b>10.YİYE II-Kaçıngan Bağlanma</b>              | -,48** | -,41** | -,41** | -,49** | -,35** | ,44** | ,47** | ,35** | ,42** | 1     | -  |
| <b>11.Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği</b>         | -,46** | -,40** | -,44** | -,46** | -,29** | ,35** | ,36** | ,31** | ,32** | ,24** | 1  |

\*p <.05; \*\*p <.01

Ölçeklerin güvenilirlik analizlerinden sonra aralarındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde Evlilik Uyumu ile İkili Fikir Birliği alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ( $r = .95, p < 0.01$ ), Evlilik Uyumu ile Duygusal İfade alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ( $r = .85, p < 0.01$ ), Evlilik Uyumu ile İkili Memnuniyet arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ( $r = .93, p < 0.01$ ), Evlilik Uyumu ile İkili Uyum arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur ( $r = .62, p < 0.01$ ). Evlilik Uyumu ile Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları arasında negatif yönde güçlü bir ilişki bulgulanmış olup ( $r = -.65, p < 0.01$ ), Güvensiz Bağlanma alt boyutu ile negatif yönde güçlü bir ilişki ( $r = -.69, p < 0.01$ ) ve Travma alt boyutu ile negatif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.54, p < 0.01$ ). Evlilik Uyumu ile Kaygılı Bağlanma arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = -.38, p < 0.01$ ) ve Kaçınan Bağlanma ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.48, p < 0.01$ ). Evlilik Uyumu ile Aldatmaya Yönelik Niyet arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.46, p < 0.01$ ).

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile Güvensiz Bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = .97, p < 0.01$ ) ve Travma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = .94, p < 0.01$ ) bulunmuştur. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile İkili Fikir Birliği alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = -.59, p < 0.01$ ), Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile Duygusal İfade alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = -.55, p < 0.01$ ), Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile İkili Memnuniyet alt boyutu arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = -.68, p < 0.01$ ), Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile İkili Uyum alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = -.34, p < 0.01$ ) bulunmuştur. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile Kaygılı Bağlanma alt boyutu pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = .56, p < 0.01$ ) bulunmuştur. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile Kaçınan Bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = .44, p < 0.01$ ) bulunmuştur. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları ile Aldatmaya Yönelik Niyet arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = .35, p < 0.01$ ) bulunmuştur.

YİYE-II Kaygılı Bağlanma ile Evlilik Uyumu'nun alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakılmış İkili Fikir Birliği ( $r = -.33, p < 0.01$ ), Duygusal İfade ( $r = -.35, p < 0.01$ ), İkili Memnuniyet ( $r = -.41, p < 0.01$ ), İkili Uyum ( $r = -.21, p < 0.01$ ) olacak şekilde tüm boyutlarla zayıf ve orta düzeyde olmak üzere negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. YİYE-II Kaygılı Bağlanma ile Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları'nın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmış Güvensiz Bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = .51, p < 0.01$ ) ve Travma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ( $r = .56, p < 0.01$ ) bulunmuştur. YİYE-II Kaygılı Bağlanma ile Aldatmaya Yönelik Niyet arasında pozitif yönde orta düzeyde

anlamli bir iliski bulunmuştur ( $r = .32, p < 0.01$ ). YİYE-Kaçınan Bağlanma ile Evlilik Uyumu'nun alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakılmış İkili Fikir Birliği ( $r = -.41, p < 0.01$ ), Duygusal İfade ( $r = -.41, p < 0.01$ ), İkili Memnuniyet ( $r = -.49, p < 0.01$ ), İkili Uyum ( $r = -.35, p < 0.01$ ) olacak şekilde tüm boyutlarla orta ve güçlü düzeyde olmak üzere negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. YİYE-II Kaçınan Bağlanma ile Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları'nın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmış Güvensiz Bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = .47, p < 0.01$ ) ve Travma alt boyutu ile arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = .35, p < 0.01$ ) bulunmuştur. YİYE-II Kaçınan Bağlanma ile Aldatmaya Yönelik Niyet arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .24, p < 0.01$ ).

Aldatma Niyeti ile diğer tüm boyutlarla anlamlı bir ilişki bulgulanmış olup alt boyutlarla ilişkisine bakılmıştır. Evlilik Uyumu'nun alt ölçekleri ile arasındaki ilişkiye bakılmış İkili Fikir Birliği ( $r = -.40, p < 0.01$ ), Duygusal İfade ( $r = -.44, p < 0.01$ ), İkili Memnuniyet ( $r = -.46, p < 0.01$ ), İkili Uyum ( $r = -.29, p < 0.01$ ) olacak şekilde tüm boyutlarla zayıf ve orta düzeyde olmak üzere negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aldatma Niyeti ile Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları'nın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmış Güvensiz Bağlanma alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ( $r = .36, p < 0.01$ ) ve Travma alt boyutu ile arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki ( $r = .31, p < 0.01$ ) bulunmuştur.

**Tablo 9**

**Evlilik Uyumu Değişkeninin Aldatmaya Yönelik Niyet Değişkenine Etkisine yönelik Doğrusal Regresyon Analizi**

| Değişken                 | St.   |      | <i>t</i> | <i>p</i>     | %95 Güven Aralığı |           |
|--------------------------|-------|------|----------|--------------|-------------------|-----------|
|                          | B     | Hata |          |              | Alt Sınır         | Üst Sınır |
| Sabit (Aldatma Niyeti)   | 3,73  | ,513 | 7,32     | <b>,000*</b> | 2,75              | 4,76      |
| Evlilik Uyumu            | -,66  | ,097 | -6,80    | <b>,000*</b> | -,85              | -,47      |
| Bağlanma Yaralanmaları   | ,008  | ,076 | ,108     | ,914         | -,14              | ,15       |
| YİYE II Kaygılı Bağlanma | ,207  | ,062 | 3,36     | <b>,001*</b> | ,08               | ,32       |
| YİYE II Kaçınan Bağlanma | -,042 | ,063 | -,67     | ,501         | -,16              | ,08       |

$r=0,49, R^2=0,24, *p \leq 0,01$

Bağımlı değişkenin Aldatma Niyeti olduğu çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin genel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F = 32.454, p < .001$ ). Regresyon modeli,

bağımlı değişkendeki toplam varyansın %24'ünü açıklamaktadır ( $R = 0.49$ ,  $R^2 = 0.24$ ,  $p \leq 0.01$ ). Bağımsız değişkenlerin regresyon modeline katkısı incelendiğinde, Evlilik Uyumu ve Kaygılı Bağlanma değişkenlerinin aldatma niyetini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ( $p < .05$ ). Buna göre, Evlilik Uyumu ( $B = -0.66$ ,  $p < .001$ ) değişkeni aldatma niyetini negatif yönde yordamakta; yani bireyin evlilik uyumu arttıkça aldatma niyeti azalmaktadır. Kaygılı Bağlanma ( $B = 0.207$ ,  $p = .001$ ) değişkeninin ise aldatma niyetini pozitif yönde yordadığı görülmektedir; yani bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça aldatma niyeti de artmaktadır. Buna karşın, Kaçınan Bağlanma ( $B = -0.042$ ,  $p = .501$ ) ve Bağlanma Yaralanmaları ( $B = 0.008$ ,  $p = .914$ ) değişkenleri aldatma niyetini anlamlı bir şekilde yordamamıştır ( $p > .05$ ).



## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, bağlanma stilleri, bağlanma yaralanmaları ve evlilik uyumunun, aldatma niyeti üzerindeki etkilerini incelemektir. Literatürde yer alan önceki araştırmaların ışığında, bu faktörlerin aldatma davranışına nasıl etki ettiğine dair daha derin bir anlayış geliştirmek hedeflenmiştir. Çalışma, bu teorik çerçeveye dayanarak, bireylerin ve ilişkilerinin dinamiklerini daha iyi anlamaya yönelik önemli bulgular sunmaktadır.

### 4.1. Aldatmaya Yönelik Niyet ve Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Örnekleme %29,6 oranında erkek ve %70,4 oranında kadın oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların evlilik yaş ortalaması 26.03, erkek katılımcıların evlilik yaş ortalaması ise 28,0 olarak bulunmuştur. Bu veri güncel TÜİK (2025) verileriyle paralellik göstermekle beraber erkekler ve kadınların daha ileri yaşlarda evlenmekte olduğu (Ventura ve Bachrach, 2000) bilgisini desteklemektedir. TÜİK (2024) verilerine göre yıllara göre ortalama ilk evlenme yaşı incelenmiş ve her iki cinsiyette de ilk evlenme yaşının arttığı görülmüştür. Ortalama ilk evlenme yaşı 2023 yılında erkeklerde 28,3 iken kadınlarda 25,8 olup erkek ile kadın arasındaki ortalama ilk evlenme yaş farkı ise 2,5 olarak bulgulanmıştır. Yani erkekler ve kadınlar daha ileri yaşlarda evlenmekte (Ventura ve Bachrach, 2000), ilk birliktelikleri olarak evlilik yerine evlilik dışı birlikte yaşamayı tercih etmektedir (Bumpass ve Lu, 2000) Değişen iş gereklilikleri nedeniyle, daha fazla genç yetişkin lisenin ötesinde eğitimlerine devam etmektedir ve aile kurmayı erteleyen bireylerin yüksek öğrenime devam etme olasılığı daha yüksektir (Amato vd., 2008). Bu birleşik eğilimlerin bir sonucu olarak, erken yetişkinlik yılları yaşam seyrinde büyük değişkenlik gösteren bir dönem haline gelmiştir. Bununla birlikte erken yetişkinlik dönemindeki deneyimler cinsiyete, ırka, etnik kökene ve sosyal sınıfa göre de büyük farklılıklar gösterir. (Settersten ve Ray, 2010). Yani zaman geçtikçe yetişkinliğe geçiş giderek daha karmaşık hale gelmektedir. Erken yetişkinlik yıllarında yaygın olarak yaşanan beş geçiş şunlardır; okulu bitirmek, tam zamanlı işe girmek, birlikte yaşamak, evlenmek ve ebeveyn olmak. Yetişkinliğin ilk on yılında, bazı bireyler bu geçişlerin hepsini yaparken, diğer bireyler sadece birkaçını yapar. Dahası, geçişlerin sırası, geçişlerin gerçekleştiği yaşlar gibi bireyler arasında farklılık gösterir (Amato ve Kane, 2011) Benzer araştırmalar sonucunda da yetişkinlik tanımlamaları birbirine yakın sonuçlar vermiştir. MacArthur Yetişkinliğe Geçiş Araştırma Ağı (2009), kişilerin yetişkinlik dönemi yaşantıları olarak algıladıkları yaşam olaylarının neler olduğunu belirleyebilmek amacıyla, Amerikalıların ulusal düzeyde temsili bir örnekleme uygulanan bir kamuoyu yoklaması olan 2002 Genel Sosyal

Anketi (GSS) için bir dizi soru geliştirmiştir. Ankette, 18 ve üzeri yaklaşık 1.400 Amerikalıya, yetişkin olarak kabul edilmek için belirli geleneksel işaretlere ulaşmanın ne kadar önemli olduğu sorulmuştur: evden ayrılmak, okulu bitirmek, tam zamanlı bir işe girmek, mali açıdan bağımsız olmak bir aileyi destekleyebilmek, bir aile kurmak, evlenmek ve ebeveyn olmak şeklinde bulgular elde edilmiştir. Özetle evliliğin, yetişkinliğe geçiş için önemli bir adım olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmamızda aldatmaya yönelik niyet değişkeninin bazı faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Buna göre bu örnekleme cinsiyete göre aldatmaya yönelik niyetin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu literatürle uyumlu değildir. Yapılan araştırmalar erkeklerin aldatmaya yönelik niyet ve tutumlarının kadınlara kıyasla daha olumlu olabileceğini göstermektedir (Brase vd., 2014; Endirlik, 2021; Gülkanat ve Şahin, 2024; Polat, 2006; Toplu-Demirtaş ve Fincham, 2018). Literatür bulgusu, sadakatsizliğin erkekler için genetik başarıyı artırdığına dair evrimsel bakış açısını desteklemektedir (Buss, 1994) ve erkeklerin cinsel aktiviteyi her zaman romantik bağlamda değerlendirmedeğini (Allan, 2004; Buunk ve Dijkstra, 2004) ortaya koyan araştırmalarla örtüşmektedir. Toplumsal cinsiyet normları doğrultusunda, erkeklerin aldatma davranışları daha tolere edilebilir görülürken (Boğda ve Şendil, 2012), kadınların benzer davranışları toplum tarafından daha sert şekilde yargılanmakta ve ahlaki bir tabu olarak değerlendirilmektedir (Aksoy-Derya vd., 2017). Söz konusu bulgunun, örneklemin cinsiyet açısından homojen dağılmamış olmakla birlikte, katılımcıların bazı durumlarda kendilerini daha olumlu ya da toplumsal beklentilere uygun şekilde sunma eğiliminden etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Aldatmaya yönelik niyetin evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Araştırmada evliliğin ilk beş yılı ile sonraki süreç karşılaştırılmış olup evliliğin ilk yıllarında aldatmaya dair niyet puanının ilerleyen dönemlere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, Deniz ve Baltacı (2023) ve Çavuşoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmalarda bulunan evlilik süresi arttıkça aldatma eğiliminin arttığı bulgusu ile örtüşmektedir. Evlilik süresi arttıkça evlilik doyumu, algılanan eş desteği ve evlilikte sorun çözme düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı öne sürülmektedir (Vural Batık, 2019). Çiftlerin evliliğin başlangıcında romantik idealizasyon, duygusal yakınlık ve ilişkinin yeniliğinden kaynaklanan yüksek doyum düzeyleri mevcuttur. Flört ilişkileri genellikle evliliklerden daha kısa süreli olduğundan, ilişki hala "balayı" aşamasında olabileceğinden ve eşlerin evlilik dışı ilişkiler için daha az zamanları olabileceğinden, daha düşük sadakatsizlik yaygınlık oranları beklenebilir fakat evli çiftler arasında, birincil ilişki ne kadar uzun sürerse, cinsel sadakatsizliğin gerçekleşme olasılığının o kadar arttığı bulgulanmıştır (Forste ve Tanfer, 1996; Mcanulty ve Brineman, 2007; Wiederman, 1997). Bu bulgunun günlük yaşamın stresi ve

çatışmaların birikmesi gibi nedenlerle ilişkisel doyumun düşmesi, kişilerdeki çatışma çözme becerilerinin yetersizliği bunun beraberinde gelen iletişim problemleri, beklentilerin karşılanmaması ve duygusal bağın zayıflaması gibi etkenler, bireyleri alternatif ilişki arayışlarına ve dolayısıyla aldatmaya yönelik niyete daha açık hale getirebileceği düşünülmektedir.

Aldatmaya yönelik niyetin çocuk sahibi olup olmamaya göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır. Çocuk sahibi olan katılımcılar ile çocuk sahibi olmayan katılımcılar karşılaştırılmış olup çocuk sahibi olan katılımcıların aldatmaya yönelik niyet puanının çocuk sahibi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Her ne kadar literatürde çocuk sahibi olmanın aldatma niyeti üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını öne süren çalışmalar bulunsada (Çavuşoğlu, 2011; Deniz ve Baltacı, 2023; Tecer, 2021), bu araştırmada elde edilen bulgu, evlilik sürecinin çok boyutlu doğasını daha iyi anlayabilmek açısından dikkate değerdir. Çocuk sahibi olmak, bireylerin yaşamında yalnızca bir aile genişlemesi değil, aynı zamanda rollerin yeniden tanımlandığı, sorumlulukların arttığı ve çift dinamiklerinin önemli ölçüde değişime uğradığı bir dönemdir (Deave ve Johnson, 2008). Evlilik doyumunun ve uyumunun evliliğin yıllarında genellikle yüksek olduğu, ancak ilk çocuğun doğumundan sonra azaldığı belirtilmektedir (Akpınar ve Kırloğlu, 2020; Bradbury vd., 2000). Araştırmalara göre çocukların birçok çift için evliliğin nasıl deneyimlendiği konusunda önemli bir rol oynadığı, en azından çocuklar nispeten küçükken, evliliğin istikrarını artırma, kalitesini düşürme gibi paradoksal bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Belsky, 1990; Waite ve Lillard, 1991). Hamilelik sırasında karşılanmayan cinsel ihtiyaçlar ve cinsel ilişkinin hamilelik üzerindeki etkisine ilişkin kişisel inançlar, cinsel ilişki sıklığının azalmasına ve cinsel tatminin azalmasına yol açabilir; bunlar hamilelik sırasında sadakatsizliğin önemli belirleyicileridir (Onah vd., 2002; Von Sydow, 1999). Çiftlerin sosyal çevreden aldıkları destek, evlilik ilişkilerinde doyum ve uyumun artmasına katkı sağlamaktadır. Jiménez-Picón ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada, sosyal desteğin çift uyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu, çocuk sayısının ise bu uyumu ve doyumu olumsuz etkileyebileceği bulunmuştur. Dolayısıyla sosyal destek eksikliği ve aile içi stresörler (örneğin çocuk sayısı veya ebeveynlik yükü), evlilikteki uyumun azalmasına neden olabilir ve bu durum aldatma niyetini dolaylı olarak tetikleyebilir. Evlilikteki belirli gelişim aşamaları, hamilelik ve çocuğun doğumundan sonraki aylar da dahil olmak üzere, sadakatsizlik açısından yüksek riskli zamanlardır (Allen ve Baucom, 2001; Whisman vd., 2007). Bu nedenle çocuk sahibi olmanın, bazı durumlarda eşler arasındaki duygusal ve romantik yakınlığı azaltarak aldatmaya yönelik bilişsel eğilimleri etkileyebileceği

düşünülmektedir. Dolayısıyla mevcut bulgu, evlilik dinamiklerinin anlaşılmasında çocuk faktörünün göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

#### **4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiye ve Yordayıcılığa Yönelik Bulgular**

Araştırma bulgularına göre, kaygılı bağlanma stili, aldatma niyetiyle istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuş, ayrıca aldatma niyetini anlamlı biçimde yordamıştır. Buna karşılık, kaçınan bağlanma stili her ne kadar aldatma niyetiyle ilişkili olsa da yordayıcı bir etkide bulunmamıştır. Literatürde kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin aldatma üzerine yordayıcı etkisinin olduğu bulgulanmıştır (Boğda ve Şendil, 2012; Ghiasi, 2024). Allen ve Baucom (2004) kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, yoğun duygusal yakınlık arayışında olup, terk edilme korkusu, onaylanma ihtiyacı ve duygusal bağımlılık gibi eğilimler taşıdıklarını ve yalnızlık ve ihmal duygularıyla sadakatsizliğe motive olduklarını dile getirmiştir. Bu bireyler için aldatma, çoğu zaman güvence arayışı ya da partnerden yeterli ilgiyi göremediklerinde başvurulacak bir mekanizma haline gelebilmektedir. Özbay ve Çelik (2024) kaygılı bağlanmanın yaşam doyumunu düşürdüğünü ve bu etkide öfke ile düşmanlık gibi negatif duygulanımların aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, yüksek kaygılı bağlanma düzeyine sahip bireylerde duygu regülasyonunun zayıf olması, aldatma gibi ilişkisel açıdan riskli davranışlara zemin hazırlayabilir. Bu bulgu, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde yoğun onay arayışı ve duygusal istikrarsızlık nedeniyle sadakat sınırlarını zorlayabileceğini öne süren literatürle örtüşmektedir (Soltanzadeh Rezamahalleh, 2021; Çelikbaş ve Yalçinkaya-Alkar, 2022). Benzer şekilde, Kusumawardhani ve diğerlerinin (2024) çalışmasında da güvenli bağlanma stilinin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği, kaygılı ve korkulu bağlanma stillerinin ise evlilikte olumsuz sonuçlara yol açtığı bulunmuştur. Bogaert ve Sadava (2002) ile Stephan ve Bachman (1999), kaygılı bağlanan bireylerin özellikle kadınların ilişki dışı yakınlık kurma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Hazan ve Shaver (1987)'in de belirttiği gibi, bu bireyler için cinsel ya da duygusal aldatma, bağlanma ihtiyaçlarını başka yollarla karşılama eğiliminde olabilir. Bu bağlamda bizim araştırmamızda elde edilen bulgu, literatürle tutarlı şekilde, kaygılı bağlanmanın aldatma niyetini pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Öte yandan, kaçınan bağlanma stili duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımlılıktan kaçınma ve bireyselliği ön planda tutma gibi özelliklerle aldatma niyetiyle anlamlı düzeyde ilişkili olsa da bu değişkenin aldatma niyetini istatistiksel olarak yordamadığı görülmüştür. Bu durum birkaç biçimde açıklanabilir. Kaçınan bireyler duygusal yakınlıktan kaçınırsalar da rastgele ve düşük duygusal içerikli cinsel ilişkilerde daha yüksek

katılım gösterebilirler (Schmitt, 2005). Kaçınan bağlanma durumunda daha düşük memnuniyet ve yatırım seviyeleri, daha fazla algılanan alternatiflerle birleştiğinde daha düşük bağlılığı öngörür. Araştırmalar kaçınan bağlanmanın tek gecelik ilişkiler ve düşük bağlılık içeren davranışlarla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Brennan vd., 1998; Fricker, 2006; Fung, 2024; Hazan vd., 1994) Ancak bu tarz davranışlar bireyin niyet beyanında değil, davranışsal düzeyde ortaya çıkabilir. Örneğin Ong ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişilerin sadakatsizlik ölçeğinden aldıkları puanların en yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu da, kaçınan bireylerin aldatma niyeti ölçeğinde kendilerini açıklama biçimlerini sınırlayabilir. Literatür, kaçınan bağlanmanın erkeklerde aldatma davranışını artırırken, kadınlarda aldatma davranışıyla negatif bir ilişki gösterebileceğini belirtmektedir (Gangestad ve Thornhill, 1997). Örneklemdaki cinsiyet dağılımına bağlı olarak, kaçınan bağlanmanın yordayıcı etkisi istatistiksel anlamda zayıflamış olabilir. Kişinin bağlanma stiline iletişim şeklini etkilediği (Bartholomew ve Horowitz, 1991) göz önüne alındığında kaçınan bireyler duygularını açıkça ifade etmekten kaçınabileceği ve genellikle daha savunmacı ya da mesafeli bir yanıt eğilimi sergileyebileceği düşünülmektedir. Bu durum, özellikle aldatma gibi hassas bir konuda niyetlerini olduğundan farklı sunmalarına neden olabilir. Coşkun ve Özdemir (2024) kaçınan bağlanmanın aile işlevselliğini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Benzer biçimde, Szeifert ve arkadaşları (2025) kaçınan bağlanmanın travmatik deneyimlerle ilişkili olduğunu ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminin bireyleri ilişkisel kopmalara daha yatkın hale getirebildiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, kaçınan bireylerin aldatma niyeti taşıması, duygusal bağlanmadan kaçınmanın bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Özetle, araştırmada elde edilen bulgular, kaygılı bağlanma stiline aldatma niyeti açısından daha güçlü bir yordayıcı olduğunu, kaçınan bağlanmanın ise aldatma davranışına zemin hazırlayabilecek bir dinamik taşımasına rağmen, niyet düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, ilişkilerin karmaşık doğasını açıklamak için yeterli olmamakla birlikte aldatmaya dair düşünsel ve duygusal süreçlerini nasıl işlediğini de göstermesi bakımından değerlidir.

Çalışma bulguları, evlilikte bağlanma yaralanmalarının aldatma niyeti ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koysa da regresyon analizine göre bağlanma yaralanmaları aldatma niyetinin anlamlı bir yordayıcısı olmamıştır. Aldatmanın psikolojik bir şok işlevi görebileceği ve bazı araştırmacıların bunu 'bağlanma yaralanması' (Lonergan, 2022; Warach, 2021) olarak nitelendirdiği bilinmektedir fakat bağlanma yaralanmalarının aldatma niyetine etkisine dair literatürde detaylı bir incelemeye rastlanmamıştır. Araştırma bulguları ilk etapta

şaşırtıcı gibi görünse de bağlanma yaralanmaları kavramının teorik yapısı ve işleyişi dikkate alındığında anlaşılır hale gelmektedir. Bağlanma yaralanmaları, bireyin bağlanma figüründen beklediği güven, destek ve duygusal yakınlık ihtiyacının, özellikle kırılabilirlik ve ihtiyaç anlarında karşılanmaması sonucu ortaya çıkan ilişki travmalarıdır (Johnson, 1996; Millikin, 2000). Bu tür yaralanmalar, duygusal bağın zedelenmesine neden olur; ancak aldatma niyetine doğrudan dönüşmeleri için bu yaraların yeterince çözülmemiş, kronikleşmiş ve bireyin baş etme mekanizmalarını zorlayan bir düzeye ulaşmış olması gerekebilir. Literatürde, bağlanma yaralanmalarının ilişki doyumunu azaltan, yakınlık ve güven duygusunu zedeleyen yapısı (Johnson vd., 2001; Zuccarini vd., 2013), teorik olarak aldatma niyetiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim bu çalışmada da iki değişken arasında anlamlı bir korelasyon gözlenmiştir. Ancak bu ilişkinin yordayıcı etkisinin olmaması, bağlanma yaralanmalarının etkisinin bireyden bireye oldukça farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Jones ve Burdette'in (1994) de belirttiği üzere, yaralayıcı olaylara verilen tepkiler öznel bir bakış açısına dayanır; bu da bağlanma yaralanmasının birey için ne kadar anlamlı veya sarsıcı olduğunun kişisel, bağlamsal ve duygusal faktörlere bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Öte yandan, bağlanma yaralanmalarının etkilerinin doğrudan değil, dolaylı yollarla örneğin ilişki doyumu, güven, duygusal iletişim, çatışma çözümü gibi aracılık değişkenleri üzerinden aldatma niyetiyle ilişkili olması da mümkündür. Araştırma bulgusu bağlanma yaralanmalarının ilişkisel memnuniyeti azaltan önemli bir değişken olduğunu (Terzi, 2024; Tönbül ve Özdemir, 2024) ancak aldatma niyeti gibi spesifik davranışsal eğilimleri tek başına açıklamada yetersiz kalabileceğini göstermektedir. Nitekim Terzi (2024), problem odaklı başa çıkma stillerinin bağlanma yaralanmalarını azaltarak ilişki doyumunu artırdığını bulmuştur. Benzer şekilde, Tönbül ve Özdemir (2024), çocukluk travmalarının ilişki doyumu üzerindeki etkisinde bağlanma yaralanmalarının aracı rol oynadığını belirtmiştir. Yurt dışı literatürde de Clement ve diğerleri (2024) ile Pillai (2021), bağlanma yaralanmalarının etkisinin, affetme süreci ve partnerin onarıcı davranışları gibi bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çerçevede, bağlanma yaralanmalarının aldatma niyetine etkisinin doğrudan değil; başa çıkma tarzları, affetme süreçleri ve ilişkisel bağlam gibi aracı değişkenler yoluyla dolaylı biçimde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu durumda bağlanma yaralanmalarının yordayıcı etkisinin olmaması analiz modeline bu aracılık yollarının dahil edilmemiş olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, Johnson (2008) ve Millikin (2000), bağlanma yaralanmalarının etkilerinin özellikle zaman içinde, çözülmemiş biçimde kalıcılaştığında daha belirgin hale geldiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın kesitsel doğası da bağlanma yaralanmalarının uzun vadeli etkilerini değerlendirmede sınırlı kalmış olabilir. Çünkü bağlanma yaraları bir süreç

içerisinde gelişir, anlam kazanır ve bireyin psikolojik ve davranışsal tepkilerini şekillendirir. Dolayısıyla, bu tarz geçmişe dönük ilişkisel travmatik yaşantıların etkilerinin daha doğru anlaşılması için boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır (Johnson, 2004; Spanier, 1976). Sonuç olarak, evlilikte yaşanan bağlanma yaralanmaları, bireylerin ilişkilerindeki güveni ve duygusal yakınlığı zedeleyerek aldatma niyetine zemin hazırlayabilir. Ancak bu etkinin ortaya çıkması, yaralanmanın şiddetine, sıklığına, çözülüp çözülmediğine ve bireysel başa çıkma biçimlerine bağlıdır. Bu nedenle, bağlanma yaralanmalarının aldatma niyetine etkisini daha derinlemesine inceleyebilmek için gelecekte yapılacak araştırmalarda, süreç odaklı tasarımlar, aracılık analizleri ve niteliksel verilerle zenginleştirilmiş yaklaşımlar önerilmektedir.

Bu araştırmanın bulguları, evlilik uyumu ile aldatma niyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve evlilik uyumunun aldatma niyetini anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bu sonuç hem kuramsal literatürle hem de daha önceki araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Bayram, 2023; Büyükbayraktar, 2015; Polat, 2006). Evlilik uyumu, bireylerin evlilik ilişkisinden duydukları genel memnuniyetin, bağlılığın, iletişim kalitesinin ve çatışma çözme becerilerinin bir bütünüdür (Locke ve Wallace, 1959; Spanier, 1976). Demir-Erbil ve Hazer (2018), bireylerin büyük çoğunluğunun evliliklerinde uyumsuzluk yaşadığını belirtmiş ve çeşitli demografik değişkenlerin evlilik uyumunu etkilediğini ortaya koymuştur. Özbucak-Tıraşoğlu ve İpek (2019) ise benlik algısı yüksek bireylerde evlilik uyumunun daha güçlü olduğunu belirtmişlerdir. Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu (Mutlu & Can, 2021) ve iletişim becerileri ile koşulsuz kendini kabul gibi kişisel faktörlerle de olumlu yönde bağlantılı olduğu bulunmuştur (Demircioğlu ve Arıcıoğlu, 2024). Yurt dışı çalışmalarda da benzer biçimde, sosyal destek (Jiménez-Picón vd., 2021), mizah kalitesi (Jach vd., 2022), bağlanma güvenliği (Romeo vd., 2024) ve hedef sürekliliği (Cook vd., 2004) gibi değişkenlerin evlilik uyumu üzerinde belirleyici rol oynadığı görülmektedir. Uyumu yüksek olan çiftlerin daha sağlıklı, doyum verici ve duygusal olarak güvenli ilişkiler kurduğu; bu tür ilişkilerin ise aldatma gibi ilişkisel tehditlerin ortaya çıkmasını önlediği düşünülmektedir. Uyumu yüksek bir evlilikte birey, duygusal yakınlık, destek ve güven gibi temel ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşıladığından, ilişki dışı seçeneklere yönelme ihtiyacı daha düşük olacaktır. Gottman ve Levenson'un (2000) uzunlamasına çalışmaları da evlilikte çatışma örüntülerinin ve duygusal bağlanma kalitesinin, evlilik istikrarı ve boşanma riski kadar sadakat davranışları üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Gottman'ın Sağlam İlişki Evi modelinde (2015) güven ve bağlılık, ilişkisel yapının taşıyıcı sütunları olarak tanımlanır. Bu yapının temel taşları arasında, sevgi haritaları, duygusal destek, etkili çatışma yönetimi ve ortak anlam yaratımı gibi unsurlar

yer almaktadır. Bu yapılar güçlü olduğunda bireylerin birbirine olan bağlılığı ve ilişkiden duyduğu anlam artmakta; bu da aldatma niyeti gibi tehdit edici davranışlara karşı bir tampon işlevi görmektedir. Akyıldız'ın (2023) çatışma çözümü ve evlilik uyumunu incelemek için gerçekleştirdiği araştırmada kadınların boyun eğici çatışma çözüm tarzı puanı, erkeklerin çift uyumu puanıyla pozitif yönde ilişkili bulunurken; erkeklerin boyun eğici çatışma çözüm tarzı puanı da kadınların çift uyumu puanıyla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ünal ve Akgün'ün (2022) çalışmasında da, eşlerin, kocalarının daha yüksek boyun eğici eğilimlere sahip olduğunu algılamalarının kendi evlilik doyumlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulguyla paralel olarak, bir partner çatışma sırasında karşı tarafın taleplerine uyum sağlamak amacıyla bir adım geri attığında, eşinin evlilikte uyumu ve olumlu bir atmosferi koruma çabasını fark edebileceği ve bunun da partnerin çift uyumu ile pozitif yönde ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir (Akyıldız, 2023). Bunun yanı sıra, evlilik uyumu eşler arasındaki ilişkinin devamlı gelişmesine dayalı dinamik bir süreçtir ve zamanla değişkenlik gösterebilir (Lively, 1969; Spanier, 1976). Özellikle evliliğin ilk yıllarında uyumunun evliliğin sonraki yıllarından daha yüksek olduğu görülmekte (Akpınar ve Kırlioğlu, 2020) ve sonraki yıllarda yaşanabilecek olan çocuk sahibi olma, yaşam stresi, ekonomik baskılar gibi değişkenler bu uyumu zedeleyebilirken; olumlu iletişim, duygusal bağlılık ve ortak hedefler bu uyumu pekiştirebilir. Evlilik sürecinde bu uyumun sürdürülebilmesinin, sadakatin korunmasında kritik bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca literatürde, ebeveynlerinden destek alan bireylerin, destek almayanlara kıyasla problem çözme, iletişim, rol paylaşımı ve duygusal tepkisellik gibi evlilikle ilgili temel dinamiklerde daha başarılı oldukları gösterilmiştir. Bununla birlikte daha sağlıklı ve benzer köken aile deneyimlerine sahip partnerlerin daha yüksek düzeyde çift uyumu bildirdikleri belirtilmiştir (Cihan-Günör, 2007). Uyumu düşük ilişkilerde ise partnerlerden birinin ya da her ikisinin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılayamaması, alternatif ilişki arayışlarına zemin hazırlayabilir. Bağlanma kuramı açısından bakıldığında da güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek düzeyde uyum yaşadıkları ve dolayısıyla aldatma niyeti geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğu gözlemlenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Uyumu yüksek ilişkiler, güvenli bağ kurmayı kolaylaştırmakta, ilişkisel stresi azaltmakta ve bireyin partnerine yönelik sadakatini güçlendirmektedir. Öte yandan güvensiz bağlanan bireylerde (örneğin kaygılı ya da kaçınmacı), evlilik uyumu düşük olabileceği gibi, bu da ilişkisel memnuniyetsizlik ve bağlılık zayıflığına yol açarak aldatma niyetini tetikleyebilir. Özetle, çalışmanın bulgusu evlilik uyumunun aldatma niyetinin güçlü bir negatif yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu, evlilik ilişkilerinin kalitesini ve işleyişini

güçlendiren her türlü faktörün, ilişkisel sadakati artırma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu sonuçlar, aldatma davranışının tek boyutlu değil; bağlamsal, bireysel ve ilişkisel değişkenlerin kesişiminde ortaya çıktığını göstermektedir. Dolayısıyla aldatmaya yönelik psikolojik müdahalelerin bireyin bağlanma örüntüleri, evlilik uyumu ve travmatik ilişki geçmişi temel alınarak çok yönlü biçimde tasarlanması gerektiği söylenebilir. Gelecek çalışmalarda, evlilik uyumunun farklı bileşenlerinin (iletişim becerileri, ortak değerler, duygusal yakınlık, çatışma çözümü, geçmiş yaşantılar gibi) aldatma niyeti üzerindeki özgül etkilerinin ayrı ayrı incelenmesi, daha derinlemesine bir anlayış sağlayabilir.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenle ilişkisi ve bağımlı değişken üzerindeki etkilerine ve aldatmaya yönelik niyet değişkeninin demografik (cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sahibi olma) değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Buna göre; aldatmaya yönelik niyetin çocuk sahibi olup olmamaya ve evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, cinsiyete göre ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Evli yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ve bağlanma yaralanmaları ile aldatma niyeti arasında pozitif yönde, evlilik uyumu ile aldatma niyeti arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Diğer yandan evli yetişkinlerde kaygılı bağlanma stili aldatma niyetini pozitif yönde, evlilik uyumu ise negatif yönde yordamaktadır. Kaçınan bağlanma stili ve evlilikte bağlanma yaralanmalarının aldatma niyetini yordayıcı bir etkisi bulunamamıştır. Bu bulgu ise araştırma hipotezini kısmen desteklemektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, veri toplama sürecinde öz-bildirim yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar, aldatma niyeti gibi hassas bir konuda yanıt verirken sosyal istenilirlik etkisiyle dürüst olmayan yanıtlar vermiş olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, özellikle aldatma gibi sosyal olarak kabul görmeyen davranışların ölçülmesinde geçerliliği etkileyebilir. İkinci olarak, çalışmanın kesitsel tasarıma sahip olması, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin kurulmasını zorlaştırmaktadır. Bağlanma stili, bağlanma yaralanmaları ve evlilik uyumu ile aldatma niyeti arasında ilişkiler saptanmış olsa da bu değişkenlerin zaman içindeki etkileşimleri gözlenememiştir. Üçüncü olarak, çalışmanın örneklemini yalnızca evli bireylerle sınırlıdır. Bu durum, sonuçların yalnızca evlilik ilişkilerine genellenebileceği anlamına gelmektedir. Partnerlik yaşayan ancak resmi evlilik yapmamış bireylerin bağlanma örüntüleri ve aldatma niyetleri farklılık gösterebilir. Bir diğer sınırlılık ise, yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre dengeli sayılarda grupların oluşturulmamasıdır. Bu, örneklemin farklı demografik özelliklere sahip bireyleri arasındaki karşılaştırmalarda potansiyel biaslara yol açabilir ve bulguların genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Son olarak, araştırmada kullanılan ölçme araçları, katılımcıların subjektif değerlendirmelerine dayanmaktadır. Özellikle bağlanma yaralanmaları gibi geçmişe dayalı deneyimlerin geriye dönük hatırlanarak raporlanması, bilişsel çarpıtmalar nedeniyle yanlılığa neden olabilir.

Evlilik ilişkisinin kalitesini belirleyen temel unsurlar arasında iletişim becerileri, eş desteği ve çatışma çözme yetkinlikleri ön plana çıkmaktadır. Nitekim literatürde, çiftlerin birbirleriyle kurduğu etkileşimin evlilik memnuniyetini doğrudan etkilediği sıklıkla

vurgulanmaktadır (Vural Batık, 2019). Bu etkileşim yalnızca anlık iletişim süreçlerini değil, aynı zamanda eşlerin birbirlerine sağladıkları duygusal desteği, problem çözme biçimlerini ve çatışma yönetimi stratejilerini de kapsamaktadır (Ünal ve Akgün, 2022). Uzun süreli romantik ilişkilerde bireyler arası mizah tarzlarının ve bu tarzların kalitesinin çift uyumu üzerindeki etkisi de önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Mizah, yalnızca sosyal bir araç olarak değil, aynı zamanda romantik ilişkilerin sürdürülmesinde bağ kurucu ve stres azaltıcı bir işlev görebilmektedir (Jach vd., 2022). Bu bağlamda, mizah tarzlarının çift uyumu üzerindeki etkileri, özellikle güvenli bağlanmanın getirdiği duygusal yakınlıkla birlikte değerlendirildiğinde, ilişkisel işlevsellik açısından anlamlı sonuçlar doğurabilir. Dolayısıyla, çiftlerin bu becerileri geliştirmeleri, evlilik ilişkilerinin kalıcı, doyum verici ve sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Her birey, kendine özgü biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin bir araya gelmesiyle oluşan biricik bir yapıya sahiptir. Bu farklılıkların birleşimiyle ortaya çıkan romantik ilişkiler de doğası gereği benzersiz ve dinamik bir yapı sergiler. Bireyin kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılığı, ebeveynlerinden algıladığı tutumlar ve bireyleşme sürecinin, evlilik uyumu üzerinde anlamlı rol oynadığı bilinmektedir (Özden ve Çelen, 2014). Bu bulgular, hem bireysel hem çift temelli müdahalelerde çok boyutlu değerlendirmelerin önemine işaret etmektedir. Çiftlerin birlikte yaşadığı deneyimler - olumlu ya da olumsuz - ilişkilerinin şekillenmesinde belirleyici rol oynar. Baumeister ve diğerlerinin (2001) ortaya koyduğu gibi, özellikle yoğun olumsuz yaşantılar, sıradan olumlu deneyimlerle dengelenemez; bu tür deneyimler, daha derin ve dönüştürücü onarım süreçlerini zorunlu kılar. Fincham ve diğerlerinin (2004) ifade ettiği üzere, çözülmemiş kırgınlıklar ve duygusal ihlaller, ilerleyen dönemlerde yeni çatışmaların temelini oluşturabilir ve çiftleri olumsuz, aşağı yönlü bir etkileşim döngüsüne sürükleyebilir. Bu nedenle ilişkilerde yaşanan sorunların zamanında ve etkili biçimde ele alınması, yalnızca o anki uyumu değil, ilişkinin uzun vadeli işleyişini de doğrudan etkiler.

Tolstoy'un Anna Karenina'daki ünlü ifadesinde belirttiği üzere: "Bütün mutlu aileler birbirine benzer, ancak her mutsuz aile kendine özgü bir şekilde mutsuzdur." Bu ifade, çift ilişkilerinde evrensel iyilik halinin bazı ortak ilkelerle sağlanabileceğini, fakat mutsuzlukların çok daha çeşitli ve özgül olabildiğini vurgular. Özellikle evlilik dışı ilişkiler, bu mutsuzlukların en yıkıcı boyutlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Whisman ve diğerleri (1997) evlilik dışı ilişkilerin çift terapisinde çözümü en güç sorunlardan biri olduğunu belirtmişlerdir. Çift terapisinde Gottman Terapi ve Duygu Odaklı Terapinin (EFT) danışmanlık sürecine dahil edilmesi danışanlar için faydalı olabilir. Johnson (1996), bunun ilişki memnuniyetini artırmak

için güvenli bağlanma davranışı oluşturma'nın bir yolu olduğunu ileri sürmüştür. EFT terapisi, güvensiz bağlanmaya eşlik eden ilişkilerle ilgili temel olumsuz varsayımları daha güvenli düşünme süreçlerine doğru değiştirmeyi içerir. Bu, ilişki memnuniyetsizliğinin sonucu olarak sadakatsizlik yaşayan bireyler ve çiftler için önemli olacaktır, güvenli bağlanmanın daha yüksek ilişki memnuniyeti seviyeleriyle ilişkili olduğu akılda tutulmalıdır. Bu doğrultuda, evlilik uyumunu artırmaya yönelik evlilik öncesi eğitimler, evlilik içi danışmanlık hizmetleri ve psikoeğitimsel programlar, aldatma riskini azaltmada ve evlilik doyumunu ve uyumunu artırmada etkili önleyici stratejiler sunmaktadır. Bu tür müdahaleler, yalnızca bireysel ve ilişkisel iyilik hâlini değil, aynı zamanda toplumsal ruh sağlığını da destekleyici bir işlev görmektedir. Bir çocuğun üç ebeveyni vardır; annesi, babası ve annesi ile babasının ilişkisi (Norton ve Norton, 2006). Sağlıklı evlilik ilişkileri, bu ailelerde yetişen çocukların psikolojik gelişimini ve bağlanma biçimlerini olumlu yönde etkileyerek, gelecek kuşakların ruh sağlığını koruyucu bir rol üstlenmektedir

## KAYNAKÇA

- Agarap, T., Adair, L., ve Schmitt, D. (2025). *Beyond personality, attachment, and sociosexuality: How mindset correlates with attitudes and intentions toward infidelity*. *Current Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07726-x>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Akbaş, A. (2024). Türkiye toplumunda evlilik ve aile: Sosyolojik-psikolojik perspektiften yakın ilişkiler. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (13), 131-153.
- Akpınar, B., ve Kırlioğlu, M. (2020). Bazı değişkenler açısından evlilik uyumunun incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun evlilik uyumuna etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(2), 736-746.
- Akyıldız, H. N. (2023). *Yeni evli çiftlerde çatışma çözümleme stillerinin çift uyumu ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Özyeğin Üniversitesi.
- Allan, G. (2014). Being unfaithful: His and her affairs. *In The State of Affairs* (s. 121-140) içinde. Routledge.
- Allen, E. S., ve Atkins, D. C. (2012). The association of divorce and extramarital sex in a representative US sample. *Journal of Family Issues*, 33(11), 1477-1493.
- Allen, E. S., ve Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family process*, 43(4), 467-488.
- Altgelt, E. E., Reyes, M. A., French, J. E., Meltzer, A. L., ve McNulty, J. K. (2018). Who is sexually faithful? Own and partner personality traits as predictors of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 600-614.
- Altınok, A., ve Kılıç, N. (2020). *Exploring the associations between narcissism, intentions towards infidelity, and relationship satisfaction: Attachment styles as a moderator*. *Plos One*, 15(11), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242277>

- Amani, R., Majzoobi, M. R., Jalilian, K., ve Hadian Hamedani, K. (2025). The Relationship Between Attachment Styles and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Positive Relational Behaviors. *American Journal of Family Therapy*, 53(2), 180–197. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2404879>
- Amato, P. R., ve Kane, J. B. (2011). Life-Course Pathways and the Psychosocial Adjustment of Young Adult Women. *Journal of marriage and the family*, 73(1), 279–295.
- Amato, P. R., Landale, N. S., Havasevich- Brooks, T. C., Booth, A., Eggebeen, D. J., Schoen, R., ve McHale, S. M. (2008). Precursors of young women's family formation pathways. *Journal of Marriage and Family*, 70(5), 1271-1286.
- Amato, P. R., ve Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of family issues*, 24(5), 602-626.
- Amato, P. R., ve Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage and the Family*, 612-624.
- Anlatan, Ö. (2021). Deneye dayalı bir yaklaşım: Gottman çift terapisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 74-93.
- Apostolou, M., Aristidou, A., ve Eraclide, C. (2019). Reactions to and forgiveness of infidelity: Exploring severity, length of relationship, sex, and previous experience effects. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 5, 317-330.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., ve Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: correlates in a national random sample. *Journal of family psychology*, 15(4), 735.
- Atkins, D. C., ve Kessel, D. E. (2008). Religiousness and infidelity: Attendance, but not faith and prayer, predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 407-418.

- Aydın, A. (2023). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve aldatmaya niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Balcı, E. S. (2021). *The predictive role of insecure attachment styles on relationship centered and partner focused obsessive compulsive symptoms: The mediator role of relationship satisfaction and intention of infidelity* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Barta, W. D., ve Kiene, S. M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339-360.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Başçelik, E., Faraji, H., ve Güler, K. (Ed.). (2022). *Psikanalitik kuram ve şema teorisi çerçevesinde annelerimiz, babalarımız ve romantik ilişkilerimiz*. (1. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Batool, S. S., ve Khalid, R. (2012). Emotional Intelligence: A Predictor of Marital Quality in Pakistani Couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1).
- Bayram, S. N. (2023). *Evli Bireylerde Bağlanma Yaralanmalarının, Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Belsky, J. (1990). Parental and nonparental childcare and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 885-903.
- Belu, C. F., ve O'Sullivan, L. F. (2024). Predictors of infidelity among couples. *The Journal of Sexual Medicine*, 21(4), 270-272.
- Betzig, L. (1989). Causes of conjugal dissolution: A cross-cultural study. *Current anthropology*, 30(5), 654-676.
- Bendixen, M., Kennair, L. E. O., ve Grøntvedt, T. V. (2018). Forgiving the unforgivable: Couples' forgiveness and expected forgiveness of emotional and sexual infidelity from

an error management theory perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 12(4), 322.

Bildirici, A. (2016). *Evlilik süresinin, cinsel yaşama ve evlilik uyumuna etkisi ve sonuçların sosyo demografik özelliklere göre karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.

Blau, P. (2017). *Exchange and power in social life*. Routledge.

Blow, A. J., ve Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships I: A methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31(2), 183-216.

Bogaert, A. F., ve Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191-204.

Boğda, D. K., ve Şendil, G. (2012). Investigating infidelity tendency and conflict management based on attachment styles and gender. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(40), 205-219.

Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (2. Baskı). Geneva: World Health Organization.

Bowlby, J. (2018). The nature of the child's tie to his mother. *In Influential Papers from the 1950s* (s. 222-273) içinde. Routledge.

Bowlby, J. (1969). *Bağlanma*. (6. Baskı). (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayınevi.

Bowlby, J. (1973). *Ayrılma*. (3. Baskı). (M. Günay, Çev.). Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (1980). *Kaybetme*. (3. Baskı). (N. Nirven, Çev.). Pinhan Yayınevi.

Bowlby, J. (1988a). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988b). During the first third of this century there were two great proponents of developmental psychiatry—Adolf Meyer and Sigmund Freud. Both believed that. *The American journal of psychiatry*, 145, 1-10.

- Bozoyan, C., ve Schmiedeberg, C. (2023). What is infidelity? A vignette study on norms and attitudes toward infidelity. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1090-1099.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Brase, G. L., Adair, L., ve Monk, K. (2014). Explaining sex differences in reactions to relationship infidelities: Comparisons of the roles of sex, gender, beliefs, attachment, and sociosexual orientation. *Evolutionary Psychology*, 12(1), 73-96.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46(1), 70-100.
- Brewer, G., Hunt, D., James, G., ve Abell, L. (2015). Dark Triad traits, infidelity and romantic revenge. *Personality & Individual Differences*, 83, 122–127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.007>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43.
- Bumpass, L. L., ve Raley, R. K. (1995). Redefining single-parent families: Cohabitation and changing family reality. *Demography*, 32, 97-109.
- Burdette, A. M., Ellison, C. G., Sherkat, D. E., ve Gore, K. A. (2007). Are there religious variations in marital infidelity?. *Journal of Family Issues*, 28(12), 1553-1581.
- Buunk, B. (1980). Extramarital sex in the Netherlands: Motivations in social and marital context. *Alternative lifestyles*, 3(1), 11-39.
- Buunk, B. P., ve Dijkstra, P. (2014). Men, women, and infidelity: Sex differences in extradyadic sex and jealousy. In *The State of Affairs* (s. 103-120) içinde. Routledge.
- Buss, D. M. (2016). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. Hachette UK.
- Büyükbayraktar, Ç. G. (2015). *Evli Çiftlerin Evlilikteki Bağlılıkları ve Bağlanma Stillerinin Çift Uyumunu Yordaması* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Cano, A., ve O'Leary, K. D. (2000). Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(5), 774.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of marriage and family*, 66(4), 848-861.
- Cihan - Güngör, H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Clement, L. M., Lafontaine, M. F., Lonergan, M., Gignac, A., ve Péloquin, K. (2024). Understanding the severity of attachment injury-related stress symptoms via the reasons for forgiveness and unforgiveness identified by injured romantic partners. *European Review of Applied Psychology*, 74(6), 100907.
- Collins, N. L., ve Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 363.
- Collins, N. L., ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644.
- Conley, T. D., Moors, A. C., Ziegler, A., ve Karathanasis, C. (2012). Unfaithful individuals are less likely to practice safer sex than openly nonmonogamous individuals. *The journal of sexual medicine*, 9(6), 1559-1565.
- Constantinople, A. (1969). An Eriksonian measure of personality development in college students. *Developmental Psychology*, 1(4), 357-372. <https://doi.org/10.1037/h0027706>
- Coontz, S. (2006). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. Penguin.
- Cook, D. B., Casillas, A., Robbins, S. B., ve Dougherty, L. M. (2005). Goal continuity and the “Big Five” as predictors of older adult marital adjustment. *Personality and individual differences*, 38(3), 519-531.
- Cooper, A. (Ed.). (2002). *Sex and the Internet: A Guidebook for Clinicians*. Psychology Press.

- Coşkun, N., ve Özdemir, A. (2024). Analysis of the Relationship between Attachment Styles and Family Functionality. *Trakya University Journal of Social Science*, 26(2), 531–552. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.1283379>
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 2, 635.
- Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Deave, T., ve Johnson, D. (2008). The transition to parenthood: what does it mean for fathers?. *Journal of advanced nursing*, 63(6), 626-633.
- DeLecce, T., ve Shackelford, T. K. (Eds.). (2022). *The Oxford Handbook of Infidelity*. Oxford University Press.
- Demircioğlu, B. B., ve Arıcıoğlu, A. (2024). Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak İletişim Becerileri ve Koşulsuz Kendini Kabul. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3387-3410. <https://doi.org/10.51460/baebd.1543036>
- Deniz, T. C., ve Baltacı, S. (2023). Romantik İlişkilerde Aldatmaya Yönelik Tutumu Belirleyen Faktörler: Ebeveyn Aldatması Yaşantısı, Bağlanma Biçimi ve İlişki Doyumunun Rolü. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1311-1331.
- Derya, Y. A., Taşhan, S. T., Uçar, T., Karaaslan, T., ve Tunç, Ö. A. (2017). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların cinsel tabulara etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-8.
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond Jr, R. S., Deckman, T., Finkel, E. J., Luchies, L. B., ve Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of personality and social psychology*, 101(6), 1302.
- Dolcini, M. M., Catania, J. A., Coates, T. J., Stall, R., Hudes, E. S., Gagnon, J. H., ve Pollack, L. M. (1993). Demographic characteristics of heterosexuals with multiple partners: The National AIDS Behavioral Surveys. *Family planning perspectives*, 208-214.

- Dush, C. M. K., Schmeer, K. K., ve Taylor, M. (2013). Chaos as a social determinant of child health: Reciprocal associations?. *Social Science and Medicine*, 95, 69-76.
- Elder Jr, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child development*, 69(1), 1-12.
- Endirlik, S. (2021). *Evli bireyler arasında cinsiyete göre algılanan cinsel doyum, evlilik tipleri ve aldatmaya yönelik niyetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American psychologist*, 49(8), 709.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., ve Alpkan, R. L. (2005). Marital adjustment. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 18(1), 39-47.
- Erbil, D. D., ve Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International journal of eurasian education and culture*, 3(5), 99-116.
- Erikson, E. H. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*. (s. 42-57) içinde. *Nueva York: International Universities Press*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis* (No. 7). WW Norton & Company.
- Erol-Korkmaz, H. T. (2025). Life Positions and Employee Subjective Well-Being: Predictive Power Beyond Attachment Style, Core Evaluations, and Regulatory Focus. *Transactional Analysis Journal*, 55(2), 138-156. <https://doi.org/10.1080/03621537.2025.2460398>.
- Ersanlı, K., ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Ertan, Ö. (2002). *The role of attachment styles in partner pairing and satisfaction within marriage in critical and non-critical stages*. [Master thesis]. Middle East Technical University.
- Estebarsari, A., ve Abolghasemi, S. (2024). The Causal Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Attachment Styles with Attitudes Toward Marital Infidelity

Among Married Men and Women. *Journal of Assessment & Research in Applied Counseling*, 6(4), 75–82. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.4.9>

- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., ve Gambescia, N. (2007). The intersystems approach to treating infidelity. In *Infidelity* (s. 71-97) içinde. Routledge.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., ve Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 18(1), 72.
- Fincham, F. D., Stanley, S. M., ve Beach, S. R. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275-292.
- Fincham, F. D., ve May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 70-74.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., ve Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383-411.
- Fish, J. N., Pavkov, T. W., Wetchler, J. L., ve Bercik, J. (2012). Characteristics of those who participate in infidelity: The role of adult attachment and differentiation in extradyadic experiences. *The American Journal of Family Therapy*, 40(3), 214-229.
- Fişiloğlu, H., ve Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214.
- Forste, R., ve Tanfer, K. (1996). Sexual exclusivity among dating, cohabiting, and married women. *Journal of Marriage and the Family*, 33-47.
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132-154.
- Fraley, R. C., ve Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (s. 77–114) içinde. The Guilford Press.

- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 350.
- Fricker, J. (2006). *Predicting infidelity: The role of attachment styles, lovestyles, and the investment model* [Doktora tezi]. Swinburne University Of Technology.
- Fung, H. T. (2024). *Exploring The Relationship Between Attachment Style And Infidelity: An Analysis Of Contributing Factors* [Doktora tezi]. Purdue University Graduate School.
- Furtado, B. F., Anacleto, G. M. C., Bonfá-Araujo, B., Schermer, J. A., ve Jonason, P. K. (2024). Conflict in Love: An Examination of the Role of Dark Triad Traits in Romantic Relationships among Women. *Social Sciences* (2076-0760), 13(9), 474. <https://doi.org/10.3390/socsci13090474>
- Ghiasi, N., Rasool, D., Haseli, A., ve Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(1).
- Glass, S. P., ve Wright, T. L. (1985). Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12, 1101-1120.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4).
- Gordon, K. C., ve Baucom, D. H. (1999). A multitheoretical intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 382.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1999). How stable is marital interaction over time?. *Family process*, 38(2), 159-165.
- Gottman, J. M. (2017). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *In Interpersonal Development* (s. 359-368) içinde. Routledge.

- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14- year period. *Journal of Marriage and family*, 62(3), 737-745.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2002). A two- factor model for predicting when a couple will divorce: Exploratory analyses using 14- year longitudinal data. *Family process*, 41(1), 83-96.
- Gottman, J. M., ve Silver, N. (1999). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (2. Baskı). (B. Akın, Çev.). Varlık Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2011). *Duygu Odaklı Terapi*, (2. Baskı). (S. Kızıldaş, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Grøntvedt, T. V., Kennair, L. E. O., ve Bendixen, M. (2020). Breakup likelihood following hypothetical sexual or emotional infidelity: Perceived threat, blame, and forgiveness. *Journal of Relationships Research*, 11, e7.
- Gülkanat, G., ve Şahin, F. Y. (2024). Beliren Yetişkinlerde Ve Yetişkinlerde Aldatmaya Yönelik Niyetin İncelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, (50), 526-537.
- Haica, C. C. (2013). Gender differences in quality of life, intensity of dysfunctional attitudes, unconditional self-acceptance, emotional distress and dyadic adjustment of infertile couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 506-510.
- Hall, J. H., Fals-Stewart, W., ve Fincham, F. D. (2008). Risky sexual behavior among married alcoholic men. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 287.
- Hall, J. H., ve Fincham, F. D. (2009). Psychological distress: Precursor or consequence of dating infidelity?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(2), 143-159.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (s. 283-296) içinde. Routledge.
- Hazan, C., ve Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 336-354) içinde. The Guilford Press.
- Herman, J. L. (2019). *Travma ve iyileşme*. (3. Baskı). (T. Tosun, Çev.). Literatür Yayınları.

- Hertlein, K. M., ve Piercy, F. P. (2006). Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 14(4), 366-371.
- Hertlein, K. M., Weeks, G. R., ve Gambescia, N. (2010). An integrative approach to infidelity treatment. In *Systemic sex therapy* (s. 300-323) içinde. Routledge.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., ve Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(4), 658.
- Huston, T. L., ve Burgess, R. L. (1979). Social exchange in developing relationships: An overview. *Social exchange in developing relationships*, 3-28.
- İlericiler, N. K. (2015). *Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Travmanın Rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- İlhan, S. T., ve Işık, Ş. (2021). A validity and reliability study on the development of marital attachment injuries scale. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(63), 543-566.
- İlhan, S. T. (2024). Kovid-19 Geçiren Evli Yetişkinlerin Bağlanma Yaralanmaları, Başa Çıkma Stilleri ve İlişki Doyumları. *Turkish Journal of Social Research / Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 28(2), 355-375. <https://doi.org/10.20296/tsadergisi.1373646>
- Jach, L., Kubicius, D., ve Jonason, P. K. (2022). “Do they fit together like the Joker and Harley Quinn?”: Joking, laughing, humor styles, and dyadic adjustment among people in long-term romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 199, 111859.
- Jacobson, N. S., ve Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 85.
- Jiménez-Picón, N., Portero-Prados, F. J., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., ve Palomo-Lara, J. C. (2021). Factors related to dyadic adjustment in couples with children of pediatric age. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 31(3), 156-165.

- Johnson, S. M. (1996). The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection. Brunner/Mazel.
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., ve Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of marital and family therapy*, 27(2), 145-155.
- Johnson, S. M. (2008). Emotionally focused couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, 4, 107-137.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.
- Johnson, S. M., ve Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: Adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 366.
- Jones, D. N., Olderbak, S. G., Figueredo, A. J., Fisher, T. D., Davis, C. M., Yarber, W. L., ve Davis, S. L. (2011). The intentions towards infidelity scale. *Handbook of sexuality-related measures*, 251-253.
- Kağıtçıbaşı, Ç., (2000). *Kültürel Psikoloji-Kültür Bağlamında İnsan ve Aile* (3. Baskı). Evrim Yayınları.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2019). Evlilik İlişki Kalitesini Benlik Açısından Değerlendirme: Benliğin Farklılaşması ve İlişkisel Özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174-189.
- Kalmijn, M. (2007). Explaining cross-national differences in marriage, cohabitation, and divorce in Europe, 1990–2000. *Population studies*, 61(3), 243-263.
- Kelly, E. L., ve Conley, J. J. (1987). Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 27.
- Kitson, G. C., Babri, K. B., ve Roach, M. J. (1985). Who divorces and why: A review. *Journal of family issues*, 6(3), 255-293.

- Klein, M. (1952). The origins of transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 33(4), 433-438.
- Klein, M. (1996). Notes on some schizoid mechanisms. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(2), 160.
- Klein, M. (2020). Haset ve Şükran. (6. Basım) (O. Koçak ve Y. Erten, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Knopp, K., Scott, S., Ritchie, L., Rhoades, G. K., Markman, H. J., ve Stanley, S. M. (2017). Once a cheater, always a cheater? Serial infidelity across subsequent relationships. *Archives of sexual behavior*, 46, 2301-2311.
- Kobak, R. R., ve Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. In K. Bartholomew ve D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (s. 121–149) içinde. Jessica Kingsley Publishers.
- Kobak, R. R., ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861.
- Kongnyuy, E. J., ve Wiysonge, C. S. (2007). Alcohol use and extramarital sex among men in Cameroon. *BMC international health and human rights*, 7, 1-7.
- Kuroki, M. (2013). Opposite-sex coworkers and marital infidelity. *Economics Letters*, 118(1), 71-73.
- Kusumawardhani, S. J., Mayangsari, A., Rustyawati, R., ve Reswara, I. P. (2024). Staying in Marriage is Not Enough: Influence of Marital Commitment and Adult Attachment Style on Marital Flourishing. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 99-106.
- Lammers, J., Stoker, J. I., Jordan, J., Pollmann, M., ve Stapel, D. A. (2011). Power increases infidelity among men and women. *Psychological science*, 22(9), 1191-1197.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3.
- Levenson, R. W., ve Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: physiological linkage and affective exchange. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 587.

- Levenson, R. W., ve Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 85.
- Levine, A., ve Heller, R. (2019). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. (3. Baskı). Aganta Kitap.
- Lewis, R. A., ve Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*, 1(268-294).
- Lively, E. L. (1969). Toward concept clarification: The case of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 108-114.
- Locke, H. J., ve Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251-255.
- Lonergan, M., Saumier, D., Pigeon, S., Etienne, P. E., ve Brunet, A. (2022). Treatment of adjustment disorder stemming from romantic betrayal using memory reactivation under propranolol: a open-label interrupted time series trial. *Journal of Affective Disorders*, 317, 98-106.
- Lyons-Ruth, K., ve Jacobvitz, D. (2008). Attachment disorganization: Genetic factors, parenting contexts, and developmental transformation from infancy to adulthood. In J. Cassidy ve P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2. Baskı, s. 666–697) içinde. The Guilford Press.
- Mac Arthur Foundation (2009). *Research Network on Transitions to Adulthood (2000-2008)*. <https://www.macfound.org/programs/pastwork/research-networks/research-network-on-transitions-to-adulthood> (Erişim tarihi: 4 Mart 2024).
- Maddox Shaw, A. M., Rhoades, G. K., Allen, E. S., Stanley, S. M., ve Markman, H. J. (2013). Predictors of extradyadic sexual involvement in unmarried opposite-sex relationships. *Journal of sex research*, 50(6), 598-610.
- Main, M., ve Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, ve E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (s. 161– 182) içinde. The University of Chicago Press.

- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, ve E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (s. 121–160) içinde. The University of Chicago Press.
- Mark, K. P., Janssen, E., ve Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of sexual behavior*, 40, 971-982.
- Marshal, M. P. (2003). For better or for worse? The effects of alcohol use on marital functioning. *Clinical psychology review*, 23(7), 959-997.
- Maslow, A. H. (1954). The instinctoid nature of basic needs. *Journal of Personality*, 22, 326–347. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1954.tb01136.x>
- McAnulty, R. D., ve Brineman, J. M. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual review of sex research*, 18(1), 94-114.
- Meredith, P. J., Strong, J., ve Feeney, J. A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal of Pain*, 11(2), 164-170.
- Mevzuat Bilgi Sistemi (2025). *Türk Medeni Kanunu*. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=4721veMevzuatTur=1veMevzuatTertip=5> (Erişim tarihi: 15 Ocak 2025)
- Mattingly, B. A., Wilson, K., Clark, E. M., Bequette, A. W., ve Weidler, D. J. (2010). Foggy faithfulness: Relationship quality, religiosity, and the perceptions of dating infidelity scale in an adult sample. *Journal of Family Issues*, 31(11), 1465-1480.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.

- Millikin, J. W. (2000). *Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A process study*. [Doctoral dissertation]. Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Muşdal Çelebi, B. (2018). The Impacts of Adult Attachment Styles on Marital Relationships. *The International Journal of Human and Behavioral Science*, 4(1), 1-8.
- Mutlu, D. D., ve Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 99-117.
- Navarra, M. E. R. J., Gottman, J. M., ve Gottman, J. S. (2015). Sound relationship house theory and relationship and marriage education. In *Evidence-based approaches to relationship and marriage education* (s. 115-129) içinde. Routledge.
- Norona, J. C., Pollock, B. E., Welsh, D. P., ve Bolden, J. (2016). Religiosity and intimacy with an extradyadic partner in emerging adulthood: A developmental perspective. *Journal of Adult Development*, 23, 45-50
- Norton, C. C., & Norton, B. E. (2006). Experiential play therapy. *Contemporary play therapy: Theory, research, and practice*, 28-54.
- O'leary, A. (2000). Women at risk for HIV from a primary partner: Balancing risk and intimacy. *Annual review of sex research*, 11(1), 191-234.
- Olson, D. H., ve Fowers, B. J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1(3), 196-207.
- Ong, A., Poon, P., Sibya, S., ve Macapagal, E. (2014). Gender, adult attachment styles, and the tendency to commit dating infidelity: A mixed methods study. *Phillippine Journal of Psychology*, 47(11), 93-116.
- Oyediran, K., Isiugo-Abanihe, U. C., Feyisetan, B. J., ve Ishola, G. P. (2010). Prevalence of and factors associated with extramarital sex among Nigerian men. *American journal of men's health*, 4(2), 124-134.

- Ozden, M. S., ve Celen, N. (2014). The relationship between inherent and acquired characteristics of human development with marital adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 140, 48-56.
- Özbucak-Tıraşoğlu, S. E., ve İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(1), 69-92.
- Paul, E. L., McManus, B., ve Hayes, A. (2000). “Hookups”: Characteristics and correlates of college students' spontaneous and anonymous sexual experiences. *Journal of Sex Research*, 37(1), 76-88.
- Pillai, S., (2021). *Attachment Injury-Related Responses from the Offending Partner and Forgiveness in Romantic Relationships*. [Yüksek lisans tezi]. University of Nebraska.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Previti, D., ve Amato, P. R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 217-230.
- Rogers, C. R. (2012). *Kişi olmaya dair* (4. Baskı). (A. Babacan, Çev.). Okyan Us.
- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L., ve Di Tella, M. (2024). The role of adult attachment and alexithymia in dyadic adjustment. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100743.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E., Agnew, C., ve Arriaga, X. (2011). The investment model of commitment processes. *Department of Psychological Sciences Faculty Publications*, 26.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., ve Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.

- Santrock, J. W. (2019). *Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi*. (G. Yüksel, Çev.). Nobel Yayınları.
- Scheeren, P., Apellániz, I. D. A. M. D., ve Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Trends in Psychology*, 26, 355-369.
- Schmitt, D. P. (2015). Fundamentals of human mating strategies. *The handbook of evolutionary psychology*, 258-291.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1–11.
- Settersten Jr, R. A., ve Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The future of children*, 19-41.
- Shackelford, T. K., Besser, A., ve Goetz, A. T. (2008). Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. *Individual differences research*, 6(1).
- Shaver, P., ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shanahan, M. J. (2000). Pathways to adulthood in changing societies: Variability and mechanisms in life course perspective. *Annual review of sociology*, 26(1), 667-692.
- Shaver, P. R., ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and human development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P., ve Mikulincer, M. (2004). Attachment in the later years: A commentary. *Attachment and Human Development*, 6(4), 451-464.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157.
- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. In K. Bartholomew ve D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (s. 181–204) içinde. Jessica Kingsley Publishers.

- Skolnick, A. (1975). The limits of childhood: Conceptions of child development and social context. *Law ve Contemp. Probs.*, 39, 38.
- Soltanzadeh Rezamahalleh, M. (2021). Predicting attitudes toward marital infidelity based on attachment and perfectionism styles. *Journal of Modern Psychology*, 1(1), 51-64.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 15-28.
- Spanier, G. B., ve Margolis, R. L. (1983). Marital separation and extramarital sexual behavior. *Journal of Sex Research*, 19(1), 23-48.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and human development*, 7(4), 349-367.
- Steinberg, L., ve Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Swets, J. A., ve Cox, C. R. (2023). Insecure attachment and lower preference for romantic relationship nostalgia predict higher acceptance of infidelity. *Personality & Individual Differences*, 203. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112006>
- Şener, A., ve Terzioğlu, G., (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Szeifert, N. M., Oláh, B., ve Gonda, X. (2025). The mediating role of adult attachment styles between early traumas and suicidal behaviour. *Scientific Reports*, 15(1), 1-9.
- Tan, S. A., Ang, S. M., Pung, P. W., Teoh, X. Y., ve Ooh, S. L. (2025). Sex life dissatisfaction contribute to intention toward infidelity among Malaysians: relationship satisfaction as a mediator. *BMC Psychology*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02414-8>
- Tedeschi, H. (2011). *Gambling Your Soul Mate: Risk-Taking and Attitudes Towards Infidelity* [Graduate thesis]. Texas State University.

- The Gottman Institute. (2020). *What is the Sound Relationship House*. <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> (Erişim tarihi: 24 Ocak 2025).
- Thibaut, J. W., ve Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. (5. Baskı). Transaction Publishers.
- Thompson, A. P. (1984). Extramarital sexual crisis: Common themes and therapy implications. *Journal of sex and marital therapy*, 10(4), 239-254.
- Toplu-Demirtaş, E., Akcabozan-Kayabol, N. B., Araci-Iyiydin, A., ve Fincham, F. D. (2022). *Unraveling the Roles of Distrust, Suspicion of Infidelity, and Jealousy in Cyber Dating Abuse Perpetration: An Attachment Theory Perspective*. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(3/4), NP1432-NP1462. <https://doi.org/10.1177/0886260520927505>
- Toplu-Demirtaş, E., ve Tezer, E. (2013). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 37-45.
- Toplu-Demirtaş, E., ve Fincham, F. D. (2018). Dating infidelity in Turkish couples: The role of attitudes and Intentions. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 252-262.
- Tönbül, Ö., ve Özdemir, A. (2024). Childhood Trauma and Relationship Satisfaction in Married Turkish Individuals: Mediating the Role of Attachment Injuries. *Family Journal*, 1. <https://doi.org/10.1177/10664807241256667>
- Treas, J., ve Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of marriage and family*, 62(1), 48-60.
- Tuttle, J. D., ve Davis, S. N. (2015). Religion, infidelity, and divorce: Reexamining the effect of religious behavior on divorce among long-married couples. *Journal of divorce and remarriage*, 56(6), 475-489.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2024*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194#> (Erişim tarihi: 4 Mart 2025).

- Uğur, Z. (2022). *Evli çiftlerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açma ve bağlanma yaralanmaları açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., ve Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of health and social behavior*, 47(1), 1-16.
- Urganci, B., Sevi, B., ve Sakman, E. (2021). Better relationships shut the wandering eye: Sociosexual orientation mediates the association between relationship quality and infidelity intentions. *Journal of Social & Personal Relationships*, 38(4), 1401–1409. <https://doi.org/10.1177/0265407521995261>
- Ünal, Ö., ve Akgün, S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Waite, L. J., ve Lillard, L. A. (1991). Children and marital disruption. *American journal of sociology*, 96(4), 930-953.
- Warach, B., ve Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(1), 68-90.
- Waters, E., Hamilton, C. E., ve Weinfield, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child development*, 71(3), 678-683.
- Weiser, D. A., Weigel, D. J., Lalasz, C. B., ve Evans, W. P. (2017). Family background and propensity to engage in infidelity. *Journal of Family Issues*, 38(15), 2083-2101.
- Winnicott, D. W. (1951). Transitional objects and transitional phenomena. *London: Tavistock*.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of psychoanalysis*, 41(6), 585-595.
- Whisman, M. A., Dixon, A. E., ve Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of family psychology*, 11(3), 361.

- Whisman, M. A., ve Snyder, D. K. (2007). Sexual infidelity in a national survey of American women: Differences in prevalence and correlates as a function of method of assessment. *Journal of family psychology*, 21(2), 147.
- Varma, P., ve Maheshwari, S. (2024). Emotional Consequences of Infidelity: Guilt and Regret Experiences Among Perpetrators of Cheating in Heterosexual Dating Relationships. *The Family Journal*, 0(0).
- Van Der Kolk, B. A., McFarlane, A. C., ve Weisaeth, L. (Eds.). (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. The Guilford Press.
- Ventura, S. J., ve Bachrach, C. A. (2000). Nonmarital childbearing in the United States, 1940-99. *National vital statistics reports*, 48(16), n16.
- Yavuzer, H. (2004). *Ana-baba ve çocuk*. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yumbul, C., Cavusoglu, S., ve Geyimci, B. (2010). The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia-social and behavioral sciences*, 5, 1741-1745.
- Zayas, V., Shoda, Y., ve Ayduk, O. N. (2002). Personality in context: An interpersonal systems perspective. *Journal of personality*, 70(6), 851-900.
- Zhang, N., Parish, W. L., Huang, Y., ve Pan, S. (2012). Sexual infidelity in China: Prevalence and gender-specific correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 861-873.
- Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., ve Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change process and therapist interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148-162.

## EKLER

### Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU METNİ

Değerli Katılımcı,

Sizi Ezginur Kaya tarafından tez çalışması amacıyla yürütülen “Evli Genç Yetişkinlerde Aldatma Niyeti Yordayıcıları: Bağlanma Stili, Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları, Evlilik Uyumu” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı evli yetişkinlerde evlilik uyumu, evlilikte bağlanma yaralanmaları ve bağlanma stiline aldatmaya yönelik niyete etkisini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 20 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya kayaezginur@gmail.com e-posta adresi ile ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Paraf ya da imzanız:

## Ek 2: Demografik Bilgi Formu

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz:

Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )

Yaşınız:

Eğitim durumu: (Mezun olunan son eğitim kademesi)

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( )

Lisans ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

Nasıl evlendiniz: Görücü usulü ( ) Tanışarak ( ) Diğer ( )

Evlenilen yaş:

Evlilik süresi:

Çocuk sayısı:

### Ek 3: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

#### EVLİLİKTE BAĞLANMA YARALANMALARI ÖLÇEĞİ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |                     |                           |                    |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------|
| <p><b>Yönerge:</b> Aşağıda sizin için uygun olan şekilde işaretlemeniz gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan şekilde yanıtlayınız. Lütfen boş bırakmayınız. Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz.</p> <p>1 – Tamamen Katılmıyorum<br/>2 – Katılmıyorum<br/>3 – Kısmen Katılıyorum<br/>4 – Katılıyorum<br/>5 – Tamamen Katılıyorum</p> |                                |                     |                           |                    |                            |
| <b>MADDELER</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kesinlikle Katılmıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Kısmen Katılıyorum</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Tamamen Katılıyorum</b> |
| 1. Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 2. Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 3. Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 4. Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 5. Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 6. Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı davranışlarımızın olumsuz yönde değiştiğini hissediyorum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |
| 7. Gün içerisinde herhangi bir olay ya da nesne bana bu olayı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                              | 2                   | 3                         | 4                  | 5                          |

|                                                                                              |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| hatırlatabiliyor.                                                                            |   |   |   |   |   |
| 8. Bana bu olayı hatırlatan rüyalar görüyorum.                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Bu olaya rağmen, zor bir durumla karşılaştığımda eşimin benim yanımda olacağından eminim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Bu olay nedeniyle uyku problemleri yaşıyorum.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı yabancılaştığımızı hissediyorum.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Bu olaydan sonra ilişkimizde bir kısır döngüye girdiğimizi düşünüyorum.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Bu olaydan sonra eşimle bir daha asla eskisi gibi olamayacağımızı düşünüyorum.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli biri olduğumu hissetmiyorum.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Bu olaydan sonra eşimle paylaştığımız şeylerin azaldığını hissediyorum                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Bu olay nedeniyle kendimi gergin ve tedirgin hissediyorum.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### Ek 4: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

| <b>YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.</p> <p>1-----2-----3-----4-----5-----6-----7</p> <p>Hiç Katılmıyorum Kararsızım/Fikrim Yok Tamamen Katılıyorum</p> |   |   |   |   |   |   |   |
| 1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. İlişkilerimi kafama çok takarım.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.                                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Terk edilmekten pek korkmam.                                                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.                                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularımı sebepsiz yere değiştirirler.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeliendirir.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Ek 5: Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği

### ALDATMAYA YÖNELİK NİYET ÖLÇEĞİ (AYNÖ)

|                                                                                                                              |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Yakalanmayacağınızı bilseydiniz, birlikte olduğunuz kişiyi aldatma olasılığınız ne kadar olurdu?                          | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 2. Birlikte olduğunuz kişiye onu aldattığınızı konusunda yalan söyleme olasılığınız ne kadardır?                             | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 3. Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız bunu ona söyleme olasılığınız ne kadardır?                                         | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 4. Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız, bu durumdan kolayca sıyrılabilme olasılığınızın ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz? | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 5. Yeni tanıştığınız çekici bir kişiden kendi yakın ilişkinizi saklama olasılığınız ne kadardır?                             | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 6. Gelecekte birlikte olacağınız kişileri aldatma olasılığınız ne kadardır?                                                  | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |
| 7. Gelecekte kocanızı veya karınızı aldatma olasılığınız ne kadardır?                                                        | (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) |







## ÖZ GEÇMİŞ

EZGİNUR KAYA, 2010-2014 yılları arasında Nevzat Ayaz Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2014-2019 yılları arasında Mersin Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladı. Mezuniyetinin ardından 2020 yılından itibaren Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesinde psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir. MMPI, NPT, Zeka Testleri, Rorschach ve TAT Projektif Testler eğitimlerini almış olup ilgili testleri uygulamaktadır.

