

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

**EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN
AFFETMELERİNİ YORDAMADA BAĞLANMA
STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

EZGİ GÜRBÜZ

İSTANBUL, 2016

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI**

**EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN
AFFETMELERİNİ YORDAMADA BAĞLANMA
STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

EZGİ GÜRBÜZ

Tez Danışmanı: YRD. DOÇ. DR. BERNA GÜLOĞLU

İSTANBUL, 2016

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI


Tezin Adı: Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada
Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü
Öğrencinin Adı Soyadı: Ezgi GÜRBÜZ
Tez Savunma Tarihi: 08.08.2016

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık
Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.



Prof. Dr. Orhan BABUCÇU
Enstitü Müdür. V.
İmza

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğunu
onaylarım.



Yrd. Doç. Dr. Nesrin ÖZDEMİR
Program Koordinatörü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi
olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

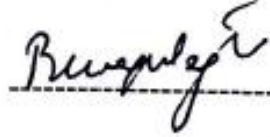
Jüri Üyeleri


İmzalar


Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU

Üye
Doç. Dr. Özlem KARAIRMAK

Üye
Yrd. Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN







TEŞEKKÜR

Öncelikle çalıőmamın her aşamasında bilgisini, yardımını ve desteğini esirgemeyen, çalıőmamı tamamlamamda büyük katkısı olan sevgili tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Berna GÜLOğLU'na,

Tez yazımı konusunda değerli deneyimlerini benimle paylaőan ve tez konumu seçmemde bana yol gösteren canım babam Rıza GÜRBÜZ'e,

Tez çalıőmam boyunca her daim bana güvenen ve destekleyen canım annem Nilgün TOSUN'a,

Tez sürecimde sabır ve sevgisini her an yanımda hissettiğim eőim Emir GELEN'e,

Çalıőmam boyunca bunaldığımda bana hep moral ve güç veren sevgili kardeőim Lidya Nil GÜRBÜZ'e,

Çalıőmam esnasında manevi desteğini hiç esirgemeyen arkadaőlarım Zeynep ÖZKAN ve Merve ÖZTÜRK'e,

Ve ölçme araçlarını içtenlikle cevaplayan tüm bireylere sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİ YORDAMADA BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ROLÜ

Ezgi GÜRBÜZ

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU

Temmuz, 2016, 71 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evliliği içerisinde aldatılan bireylerin nitelikleri ve bu bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolünün incelenmesidir. Betimsel tarama (survey) modeliyle yapılan araştırmaya evlilik içinde aldatılmış, 54 Kadın 8 Erkek olmak üzere toplam 62 kişi katılmıştır.

Araştırmada ölçme aracı olarak Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI, Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) kullanılmıştır. Anketler katılımcılara internet üzerinden gönderilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde frekans ve yüzde değerleri, Kolmogorov Smirnov normallik testi, Mann Whitney-U testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve aşamalı regresyon istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır.

Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri eğitim düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ilişki kurulan kişi, evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesine değişkenlerine göre farklılık göstermemektedir. Ancak bulgular, evlilik içinde aldatılan bireylerden üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmelerinin orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini %11.7 düzeyinde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Evlilik, Aldatma, Affetme, Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

THE ROLE OF ATTACHMENT STYLES AND RESILIENCE AS PREDICTOR OF FORGIVENESS AMONG INDIVIDUALS WHO WERE BETRAYED IN MARRIAGE

Ezgi GÜRBÜZ

Family Counseling Master Program

Thesis Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Berna GÜLOĞLU

July 2016, page 71

The main purpose of the study was to investigate the role of attachment styles and resilience in forgiveness among women who were betrayed in marriage. Another aim of the study was to examine the characteristics of individuals who were betrayed in marriage. 54 woman and 8 men in a total of 62 people who had been betrayed in marriage were participated to the present study.

The data of the study was collected through Demographic Information Form and Extra-Marital Relationship Form (DI-EMI), Heartland Forgiveness Scale (HFS), Relationship Scale Questionnaire (RSQ) and Connor- Davidson Resilience Scale (CDRS). The questionnaires were prepared in internet (www.surveey.com) and sent to the participants through internet. Firstly, the data were analyzed for the determination of the normality distribution with Kolmogorov Smirnov test. Then, frequency and percentage statistics were used in order to determine the characteristics of individuals who had been betrayed in their marriage. Pearson product moment correlation coefficient and stepwise regression statistical methods were used to investigate the role of attachment styles and resilience as predictors of forgiveness.

Results of the present study indicated that there is no significant difference between the scores of forgiveness total, and subscales of self—forgiveness, other forgiveness, and situation forgiveness among individuals who had been betrayed in marriage and education level, having a child, person established a relation with, accepting the extramarital infidelity, taking individual psychological support and continue the marriage. The findings also indicated that the self-forgiveness of betrayed individuals in the upper socio-economic level is higher than those with medium and low socio-economic level. It was also found that self-forgiveness of betrayed individuals with secure attachment style are higher than those with fearful attachment style. Finally, the results demonstrated that resilience predicts forgiveness of betrayed individuals in marriage at the level of %11,7.

Keywords: Marriage, Infidelity, Forgiveness, Attachment Styles, Resilience

İÇİNDEKİLER

TABLolar	vii
KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM DURUMU	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	5
1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI/ VARSAYIMLARI	7
1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	7
1.6 TANIMLAR	7
2. LİTERATÜR TARAMASI	9
2.1 ALDATMA	9
2.1.1 Aldatmanın Tanımı, Sıklığı ve Türleri	9
2.1.2 Aldatmayı Etkileyen Faktörler	11
2.1.3 Aldatma Nedenleri	14
2.1.4 Aldatılmanın Psikolojik Etkileri	16
2.2 AFFETME	17
2.2.1 Affetmenin Tanımı	17
2.2.2 Affetmenin Kuramları	20
2.2.3 İlişkilerde Affetme	22
2.1 BAĞLANMA	23
2.1.1 Yetişkinlikteki Bağlanma Stilleri	26

2.2	PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	29
2.2.1	Psikolojik Sağlık Tanımları	29
2.2.2	Psikolojik Sağlık Koruyucu ve Risk Faktörleri	30
2.2.3	Psikolojik Sağlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	31
3.	YÖNTEM	32
3.1	ARAŞTIRMA MODELİ.....	32
3.2	ÇALIŞMA GRUBU	32
3.3	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	33
3.3.1	Demografik Bilgi ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI).....	34
3.3.2	Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ).....	34
3.3.3	Connor - Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği (CDPSÖ).....	35
3.3.4	İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	35
3.4	VERİLERİN TOPLANMASI	36
3.5	VERİ ANALİZİ.....	37
4.	BULGULAR.....	38
4.1	EVLİLİK İÇİNDE ALDATILMIŞ BİREYLERİN EVLİLİK DIŞI İLİŞKİ NİTELİKLERİN İLİŞKİN FREKANS DAĞILIMLARI	38
4.2	EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIK GÖSTERİP GÖSTERMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	41
4.2.1	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular.....	42
4.2.2	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular.....	44

4.2.3	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Çocuk Sahip Olup Olmama Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular	46
4.2.4	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin İlişki Kurulan Kişi Değişkenine Göre İncelenmesi	47
4.2.5	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Eşin Evlilik Dışı İlişkiyi Kabul Kabul Edip Etmesi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	49
4.2.6	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Bireysel Olarak Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi.....	51
4.2.7	Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Evliliğin Sürüp Sürmemesi Değişkenine Göre İncelenmesi.....	53
4.3	AFFETME TOPLAM PUANININ BAĞLANMA BİÇİMLERİNE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	56
4.4	ALDATILAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ AFFETME PUANLARINI ANLAMLI DÜZEYDE YORDAYIP YORDAMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR	58
5.	TARTIŞMA.....	61
5.1	ALDATILAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ	61
5.2	EVLİLİK İÇERİSİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİ BULGULARININ YORUMLARI.....	62
5.3	BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE AFFETMENİN DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI	66
5.4	BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN EVLİLİK İÇİNDE ALDATILMAYI AFFETMEDEKİ ROLÜ.....	68
6.	SONUÇ ve ÖNERİLER	70

KAYNAKÇA	72
EKLER	89
EK A1: Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI)	90
EK A2: Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)	93
EK A3: İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)	95
EK A4: Connor- Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	97



TABLULAR

Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler	33
Tablo 4.1: Evlilik dışı ilişki özelliklerinin frekans dağılımları	39
Tablo 4.2: Ölçek toplam ve altboyut puanlarının betimsel istatistikleri	41
Tablo 4.3: Eğitim düzeyi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi.....	42
Tablo 4.4: Eğitim düzeyi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından karşılaştırılması	43
Tablo 4.5: Gelir durumu gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme puanı bakımından normallik testi.....	44
Tablo 4.6: Gelir durumu gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından karşılaştırılması	45
Tablo 4.7: Çocuk sahibi olup olmama gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından normallik testi.....	46
Tablo 4.8: Çocuk sahibi olup olmama gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması	47
Tablo 4.9: İlişki kurulan kişi değişkenine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi.....	48
Tablo 4.10: İlişki kurulan kişi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması	49
tablo 4.11: Evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi değişkenine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi.....	50
Tablo 4.12: Eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul/red gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması.....	51

Tablo 4.13: Bireysel olarak psikolojik destek alma göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi ...	52
Tablo 4.14: Bireysel olarak psikolojik destek gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.15: Evliliğin sürüp sürmemesine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi.....	54
Tablo 4.16: Evliliğin sürüp sürmemesi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması	55
Tablo 4.17: Bağlanma biçimlerine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi.....	56
Tablo 4.18: Bağlanma biçimi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması	57
Tablo 4.19: Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin korelasyon analizi.....	58
Tablo 4.20: Affetme toplam puanı için aşamalı regresyon analizi sonuçları.....	60

KISALTMALAR

CDPSÖ :	Connor- Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DI-EMI :	Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu
HAÖ :	Heartland Affetme Ölçeği
İÖA :	İlişki Ölçekleri Anketi
TSSB :	Travmatik Sonrası Stres Bozukluğu



1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıtlıları/ varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

Yakın ilişkiler, insan yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Çoğu birey için yaşam, arkadaşlık, aşk ve evlilik gibi yakın ilişki örüntülerinden oluşmaktadır. Aile, arkadaşlık ve kardeşlik ilişkileri kadar önemli olan romantik ilişkiler ise bireyleri ruhsal ve fiziksel ihtiyaçları açısından etkilemektedir (Kantarcı 2009).

Romantik ilişkiler, genellikle aşk duygusuyla başlamaktadır. Aşık olma, bireylerin birbirlerine karşı olan yoğun duygularını derinleştirmeleri ve birbirleriyle ilişkilerini sürdürmek istemeleriyle başlayan bir süreç olup bu süreç sevgililikle başlayıp, evlilik ile sonuçlanabilmektedir (Müezzinoğlu 2014). Türk Dil Kurumu (2015)'nda evlenmek olarak yer alan evlilik "bir erkek ile kadının aile kurmak amacıyla yasalar doğrultusunda birleşmesi" olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise evlilik, karşı cinsteki bireylerin bir arada yaşamak, paylaşımında bulunmak, çocuk yapmak ve büyütme amacıyla aralarında yaptıkları bir sözleşmedir (Özgüven 2009). Geçmişte, erkek yönetiminde olan ve asıl amacı çocuk yetiştirmek olarak görülen evlilik; günümüzde ise karşılıklı yardımlaşma, cinsel doyum ve çocukların özenle yetiştirilmesi için gerekli ortamı hazırlayan aşk ilişkisi olarak görülmektedir (Gittins 1985).

Evlilik ilişkisinde, evliliğin kalitesini ve eşlerin mutluluğunu etkileyen birçok faktör vardır. Evlilik uyumu (Polat 2006), sosyo-demografik özellikler (Yalçın 2014), çocuk sahibi olmak (Çavuşoğlu 2011) evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler olarak görülürken, cinsel ilişki sorunları (Özgüven 2009), ekonomik sorunlar (Öner 2013), ve çatışmalar (Kantarcı 2009) evlilikte problem yaşanmasına neden olan etmenler arasında yer almaktadır. Aldatma, bunlar içinde çoğu zaman evliliğin sonlanmasına neden olan en önemli sebep olarak karşımıza çıkmaktadır (Sevim 2009).

Romantik ilişki yaşayan çiftlerden birinin üçüncü bir kişiyle yakın ilişkisi (Hendrick 2009) olarak tanımlanan aldatma; duygusal, cinsel ve her ikisinin birlikte olduğu duygusal ve cinsel aldatma olarak üç grupta ele alınmaktadır (Thompson 1984). Romantik bir ilişki içerisinde iken üçüncü bir kişiyle cinsel ilişkiye girmek cinsel aldatma; bir başkasına karşı duygusal hislere kapılma veya aşık olmak duygusal aldatma; her ikisini de barındıran, duygusal yönün de kuvvetli olduğu ilişkiler ise duygusal ve cinsel aldatma olarak adlandırılmaktadır (Thompson 1984). Aldatmaların 2/3'si duygusal ve cinsel bileşen içermektedir (Thoburn ve Whitman 2004). Aldatma türlerinin cinsiyet ile ilişkisini inceleyen araştırma bulguları, kadınların eşlerini genellikle duygusal olarak, erkeklerin ise cinsel olarak aldattığını göstermektedir (Glass ve Wright 1992). Ayrıca araştırmalar erkeklerin cinsel, kadınların ise duygusal aldatılmadan daha çok etkilendiğini ve tepki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Cann, Magnum ve Wells 2001; Miller ve Manner 2009).

Aldatma bireyler ve ilişkileri üzerinde yıkıcı sonuçlara yol açmaktadır. Evliliğin kalitesi ve devamlılığı sarsıntıya uğramakta, aldatılan eş psikolojik ve fiziksel yönde olumsuz etkilenmektedir. (Weil 1975). Aldatılan eş duygu karmaşası, aldatılma olayını reddetme, kıskançlık, belirsizlik gibi duygular yaşamaktadır (Thompson 1982). Başka bir araştırmanın bulguları ise, aldatılan eşlerde stres düzeyinin yüksek, güven duygusunun düşük olduğuna, çoğunun depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu semptomları gösterdiğine işaret etmektedir (Gordon, Baucom ve Snyder 2004). Aldatılmanın bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen, Roloff, Soulee ve Carey (2001) tarafından yapılan çalışma, birçok kişinin, eşini kaybetme korkusu, intikam alma isteği, duygusal bağıllık veya ilişkiyi düzeltmeye çalışmak gibi sebeplerle aldatıldıktan sonra da ilişkilerine devam ettiklerini göstermektedir.

Bireyin kendisine ve çevresine zarar veren öfke ve intikam duygusu gibi olumsuz hislerinden vazgeçerek bozulan ilişkisini tamir etme süreci olarak da tanımlanan affetme (McCullough, Pargament ve Thoresen 2000), aldatılma gibi zorlayıcı yaşam olayı ile karşılaşan bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etki eden koruyucu bir etkendir. İkilili ilişkilerde anlaşmazlıkların kaçınılmaz olması nedeniyle sorunların ve çatışmaların sıkça yaşandığı dikkat çekmektedir. Yaşanan olumsuz olayların, olumsuz duygu ve

davranışların ortaya çıkmasına yol açtığı ve affetmenin, yaşanan bu olumsuz duygularla baş etmede ve ilişkinin devamını sağlamada oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Gordon ve Baucom 2004). Evlilikte çatışma yaşandığında, affetmenin öfke ve intikam döngüsünü kırdığı ve bunun yerine güven ve ilişki için umut oluşturduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca affetmenin, evliliğin uzun süreli olması (longevity) üzerinde olumlu etkisinin olduğu savunulmaktadır (Fenell 1993). Affetmenin evlilikteki olumsuz döngünün kırılmasına yardımcı olması nedeniyle evlilikteki sorunların çözümünde bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaktadır (Gordon ve Baucom 2004).

Evlilik içinde aldatılmayı affetme konusunda erkek ve kadın arasında farklılıklar görülmektedir. Genellikle erkekler cinsel yönden aldatıldıklarında kadınlara göre affetmeyi daha zor bulmakta ve ilişkilerini sonlandırmaktayken, kadınlar ise duygusal aldatma ile karşılaştığında affetmekte zorlanıp ilişkilerini bitirmeyi tercih etmektedirler (Shackelford, Buss ve Bennett 2002).

Bebeklik döneminde ortaya çıkan ve bireyin yaşamı boyunca etkisini gösteren bağlanma biçimi (Bowlby 1969; Hazan ve Shaver 1987) çiftlerin ilişkisini açıklamada önemli bir etken olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Bireyin erken çocukluk döneminde bakım vericisi ile kurduğu ilişkinin romantik ilişki ve evlilik dönemini de etkilediğini göstermektedir (Hazan ve Shaver 1987; Feeney 1999). Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikte bağlanma biçimlerini güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan türde olmak üzere üç grupta ele almıştır. Romantik ilişkilerinde güvenli bağlanan kişiler, partnerine güven duymakta ve kolaylıkla bağlanmakta ve bağlanılmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler, eşlerine bağlılıklarına güvenmekte zorlanmakta ve hayal kırıklığına uğramaktan korkmaktadırlar. Kaçınan türde bağlanan bireyler, partnerleri ile yakın ilişki kurmakta zorlanmakta ve bağlanma gereksinimlerini inkar etmektedirler. Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin orijinal teorisinde öne sürülen kendilik ve diğere ilişkin iki tür içsel çalışan modeli bir araya getirerek "Dörtlü Bağlanma Modeli" adını verdikleri bir yetişkin bağlanma biçimi modeli geliştirmişlerdir. Bu doğrultuda, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere dört örüntü ortaya koyulmuştur. Affetme ve bağlanma arasındaki ilişkinin , bağlanmanın affetmeyi etkileyip etkilemediği, bağlanmanın affetmeyi kolaylaştıran bir

etken olup olmadığı sorusuna yanıt aranmış (Tsang, McCullough ve Fincham 2006) ve güvenli bağlanmanın affetmeyi kolaylaştırdığı tespit edilmiştir (Burnette ve Et 2007; Kathleen ve Et 2006).

Bireylerin yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarını affetmelerinde ve üstesinden gelebilmelerinde kendilerine yardımcı olan diğer bir kavram ise psikolojik sağlamlıktır. Rutter'e (1987) göre; psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı stres durumunda olumsuzlukları azaltan ve uyum sürecini kolaylaştıran bir psikolojik özelliktir. Psikolojik sağlamlığı, Begun (1993) zorlu yaşam olayları, stres ve kayıplarla baş etme becerisi, Weston ve Parkin (2010) olumsuz yaşam olayları, psikolojik stresle mücadele etme ve bu gibi durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik sağlamlık tanımlarına bakıldığında üç temel nokta dikkat çekmektedir. Bunlar; a) risk veya zorluk, b) baş etme, yeterlilik, c) koruyucu faktörlerdir. Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin risk altında olması veya zorluğa maruz kalması gerekmekte ve sürecin sonunda olumsuz koşullara rağmen duruma uyum sağlayarak başarı elde etmesi gerekmektedir (Masten 1994).

Ostendorf'a (2000) göre affetmeyi etkileyen özelliklerden biri psikolojik sağlamlıktır. Faison (2007) ve Ostendorf'un (2000) araştırmaları da, affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (akt. Çapan ve Arıcıoğlu 2014).

Bu araştırma, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın evlilik içerisinde aldatılmış eşlerin affetme durumu ile ilişkisini inceleyerek açıklamayı hedeflemektedir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın iki amacı vardır. Araştırmanın amaçlarından biri evlilik içinde aldatılan bireylerin özelliklerinin belirlenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı ise evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerinin yordayıcısı olarak bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlığın rolünü incelemektir.

Bu amaca uygun olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

- a. Evlilik içinde aldatılan bireylerin özellikleri nelerdir?
- b. Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanı;
 - a. Eğitim durumuna göre değişmekte midir?
 - b. Gelir durumuna göre değişmekte midir?
 - c. ocuk sahibi olup olmamaya göre değişmekte midir?
 - d. İlişki kurulan kişiye göre değişmekte midir?
 - e. Eşin evlilik dışı ilişki kabul edip etmemesine göre değişmekte midir?
 - f. Bireysel olarak psikolojik destek alıp almamaya göre değişmekte midir?
 - g. Evliliğin sürüp sürmemesine göre değişmekte midir?
- c. Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanı bağlanma biçimlerine (güvenli ve güvensiz) göre değişmekte midir?
- d. Bağlanma stilleri (güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız) ve psikolojik sağamlık evlilik içinde aldatılan bireylerin affetme toplam puanını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3 ARAşTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilik dışı ilişkilerin geçmişinin uzun ve yaygın olmasına rağmen, sosyal bilimcilerin bu olguyu son 25 yıldır inceledikleri grlmektedir. Ancak, çalışmaların farklı bakış açılarına sahip, farklı disiplinler tarafından yapılıyor olması çalışmalarının yeterince sistematik olmamasına yol açmaktadır (Atkins, Dimidjian ve Jacobson 2001).

Evlilik içinde aldatma günümüzün önemli evlilik hatta toplumsal sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadınların evliliklerinde neleri hangi gerekçelerle affetmeyeceklerini belirlemeye yönelik yürütülen çalışmanın bulguları, kadınların en çok aldatmayı affetmedikleri göstermiştir (itil ve Durmuş 2015). Evliliğin kadın-erkek arasında temelde cinsel paylaşıma dayalı bir ilişki olduğu ve bu nedenle bu durumun beklendik bir sonuç olduğu söylenebilir. Evliliğin cinsel bir anlaşmaya dayalı olan bir ilişki olması nedeniyle cinselliğin, toplumlarda kutsanmışlığın, arınmışlığın, bolluk ve

bereketin simgesi olduğu ve kurallar, mitler, tabular ve yasaklarla sınırlarının belirlendiği görölmektedir. Bu kuralların dışında yaşanan cinselliğin, toplum ve aile bütönlüğünü tehdit eden bir tehlike, saldırı olarak nitelendirildiği belirtilmektedir (Gölsün, Ak ve Bozkurt 2009).

Evlilik içinde meydana gelen ve evliliğin temelini zedeleyen bir olgu olmasına rağmen, geleneksel yapısını koruyan Türk toplumu açısından mahrem bir konu (Kantarıcı, 2009) olması aldatma konusunun Türkiye’de çalışılmasını güçleştirmektedir. Ancak Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2006)’nün gerçekleştirdiği Türk Aile Yapısı Araştırması’nın bulguları aldatmanın boşanma nedenleri arasında yer aldığını göstermektedir (akt. Meder ve Gültekin 2012). Erkeklerin boşanma nedenlerinde sırasıyla aldatma, eşin sorumsuz ve ilgisiz davranması, eşinin ailesine karşı saygısız davranması yer alırken; kadınlarda ise sırasıyla eşin sorumsuz ve ilgisiz davranması, aldatma, dayak/kötü muamele, iki/kumar boşanma nedenleri olarak görölmektedir.

Aldatmanın evlilik birliğine ve eşlere ciddi zararlar vermesi (Kantarıcı 2009), aldatma konusunu önemli kılmakta ve araştırılması gereken konular arasında yer almasını gerektirmektedir. Uluslararası alanyazında oldukça fazla çalışılan aldatma konusunda yapılan çalışmalara son yıllarda ölkemizde yer vermeye başlanmıştır. Ancak bu çalışmalar ağırlıklı olarak aldatan bireylerin aldatma eğilimi (avuşoğlu 2011), ilişki bağlanımı (Müezzinoğlu 2014), bağlanma stilleri (Kantarıcı 2009) ve aldatılan bireylerde depresyon, TSSB (Özgün 2010) gibi konularını kapsamaktadır.

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte bireyin kendisine zarar veren kişiye karşı öfke ve intikam duyma gibi olumsuz duygularının azalması ve olumlu duygularını artması olarak tanımlanan (Worthington 1998) affetme kavramı araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Zorlu yaşam olaylarına karşısında başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme yeteneği olarak tanımlanan (Masten 1994) psikolojik sağamlık da dikkat çeken konular arasında yer almaktadır. Son yıllarda ölkemizde affetme kavramını inceleyen çalışmalarda artış olmasına rağmen aldatılan bireylerin affetmelerini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu alışma yurt dışında ve son zamanlarda da yurt içinde her geçen gün daha fazla çalışılan aldatma kavramını konu edinmesi

bakımından güncel; affetme, psikolojik sağlamlık gibi pozitif psikolojinin kavramları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi evlilik içinde aldatılan bireylerde belirleyecek olmasından dolayı işlevsel; çalışmadaki değişkenlerin tümünü bir arada ele alan çalışmaların ne Türkiye’de ne de yurt dışında bulunmamasından dolayı özgün bir çalışmadır. Araştırmada elde edilecek bulguların alanda çalışan araştırmacılara ve uygulamacılara yol gösterici olması çalışmanın önemini arttıran bir diğer konudur.

1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI/ VARSAYIM LARI

- a. Araştırmaya katılanların evlilik içerisinde aldatılmış olduğu varsayılmıştır.
- b. Araştırmaya katılanların ölçek sorularına içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIK LARI

Araştırma verilerinin internet üzerinden toplanmış olmasından dolayı katılımcılar internet erişimi olan bireylerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma bulguları çalışmaya katılmayı kabul eden 62 bireyle sınırlıdır. Verilerin katılımcıların kendi beyanına dayanması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.6 TANIMLAR

Evlilik: Evlilik, iki insan arasında gerçekleşen, hukuken ve toplum tarafından onaylanmış olan, her iki bireyin de çeşitli hak ve yükümlülüklerin olduğu, cinselliği içeren bir ilişkidir (Budak 2009).

Aldatma: Romantik ilişki dışındaki kişilerle kurulan, toplum tarafından belirlenen fiziksel ve duygusal yakınlık düzeyini belirleyen normların çiğnendiği ilişkilendir (Drigotas ve Barta 2001)

Affetme: Bireyin kendisine yönelik kusur işleyen ve kendisini inciten kişiye karşı, haketmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği (Enright ve Coyle 1998).

Bağlanma: Bireyin korktuğunda, kendisini tedirgin eden bir ortamda tek başına kaldığında veya hasta olduğunda, iyilik halinin devam etmesi için başkasının koruma ve desteğine gereksinim duyması, yakınlık arayışına girme isteği (Bowlby 1969).

Psikolojik Sağlık: Kişilerin zorlu yaşam koşulları karşısında uyum sağlamalarını kolaylaştıran kişisel özellikler ve durumsal faktörlerdir (Jaffe 1998).



2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın amacına uygun kuramsal bilgi ve araştırma bulguları sunulmuştur. İlk bölümde aldatmanın tanımı, sıklığı ve aldatma kavramının demografik değişkenlere göre tanıtılmıştır. İkinci bölümde aldatılmanın bir sonucu olarak görülen affetme kavramı üzerinde durulmuştur. Üçüncü bölümde, bağlanma stilleri ve bulgularına, son bölümde ise psikolojik sağlamlılık ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 ALDATMA

2.1.1 Aldatmanın Tanımı, Sıklığı ve Türleri

Aldatma, ikili bir ilişki içerisinde yer alan bireylerden birinin duygusal ya da fiziksel yakınlık düzeyini düzenlemeye yarayan normları ilişki dışındaki biriyle ihlal etmesi olarak tanımlamaktadır (Drigotas ve Barta 2001). Başka bir tanımda ise aldatma, ilişki içerisindeki bir kişinin bu ilişkisi dışında biriyle kurduğu duygusal, cinsel veya her ikisini de içeren ve güveni zedeleyen bir birliktelik olarak ifade edilmektedir (Blow ve Hartnett 2005).

Evlilik veya romantik ilişki kapsamı dışarısında yaşanan cinselliğin toplum normlarına aykırı olmasına rağmen, herkesin tek eşli olmadığı dikkat çekmektedir (Fife, Gerald, Weeks ve Jessica 2013). Sprecher (1998) birçok bireyin evlilikleri ya da ilişkileri devam ettiği sırada ilişki dışı cinsel birliktelikler de yaşadıklarını savunmaktadır. Ancak, Blow ve Hartnett (2005) aldatmayı sadece cinsel ilişki olarak değerlendirmemek gerektiğini ileri sürmektedir. Weeks, Gambescia ve Jenkins (2003) aldatmanın, genellikle eşin bireysel özelliklerinin, aile kökenlerinin etkisinin, ilişki yaşantılarının kişiye özgü olduğunu, buna rağmen bazı aldatma durumlarının paylaşılan ortak faktörlerin de bulunduğu karmaşık ve çok yönlü bir olgu olduğunu savunmaktadır.

Aldatma sıklığını ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusuna rastlanmaktadır (Glass ve Wright 1992; Atwood ve Seifer 1997; Brown 2001). Evli eşlere yönelik düzenlenen

çalışmalarda 40 yaşına gelindiğinde, erkeklerin yarısının ve kadınların yüzde 25'inden fazlasının evliliklerinde aldatma davranışı gösterdikleri tespit edilmiştir (Kinsey, Pomeroy ve Martin 1948). Ayrıca, evli çiftlerin yaklaşık yüzde 70'inin evlilikleri süresince başka bir kişiyle evlilik dışı ilişki yaşadıkları tespit edilmiştir (Brown 2001). Bir başka araştırmada ise, erkeklerin yüzde 44'ü, kadınların yüzde 25'inin hem cinsel hem duygusal yönden aldatılma yaşadıkları görölmektedir (Glass ve Wright 1992). Atwood ve Seifer (1997) evli erkeklerin yüzde 50'den fazlasının, evli kadınların ise yüzde 50'ye yakınının, evliliklerinin herhangi bir döneminde evlilik dışı ilişki yaşadıklarını belirtmektedirler. Evli bireyler üzerinde araştırma yapan Thompson (1984)'a göre, evli çiftlerin yüzde 43'ü eşlerini en az bir kez aldatmışlardır. Başka bir araştırma da, erkeklerin yüzde 23'ünün, kadınların yüzde 19'unun evlilikleri süresince eşlerini aldattıkları sonucunu ortaya koymuştur (Mark, Janseen ve Milhausen 2011). Vaughan'nın (2002) araştırmasında aldatma oranının erkeklerde yüzde 60, kadınlarda ise yüzde 40 olduğu görölmüştür. Boşanmış çiftlerle yapılan bir çalışmada aldatma sebebiyle boşanma oranının erkeklerde yüzde 44 ve kadınlarda yüzde 40 olduğu görölmektedir (Janus ve Janus 1993).

Türkiye'deki aldatmanın yaygınlığı konusunda herhangi bir akademik araştırma olmamasına rağmen, 41 ölkede gerçekleştirilen Durex Global Sex Survey Anket (2005) uygulaması sonuçları Türkiye'deki yaygınlığı gösteren tek istatistiktir. Araştırma sonuçları, katılımcıların yüzde 58'inin evlilik dışı cinsel ilişki yaşadıklarını göstermektedir (Özgün 2010). Harris Interactive tarafından 2011 yılında Türkiye'de 1004 kişinin katılımı ile yapılan başka bir araştırmaya ise, erkeklerin yüzde 25'inin, kadınların yüzde 11'inin eşlerine karşı sadakatsiz olduklarını ortaya koymuştur. Aynı zamanda, erkeklerin çok eşlilik oranının diğer ölkeler ile karşılaştırıldığında oldukça yüksek olduğu görölmektedir. Bu oran Türkiye'de yüzde 28 iken, Yunanistan'da yüzde 22, Hırvatistan'da yüzde 21, İtalya'da yüzde 18, İspanya'da yüzde 11'dir (Durex 2011). Hortoğlu (2011) tarafından Türkiye'de 780 kişi ile yapılan bir başka çalışma da, katılımcıların yüzde 30'unun boşanma nedeninin aldatma olduğunu göstermektedir.

Aldatma günümüzde sadece cinsel aldatma olarak görölmekte iken, farklı türleri olduğu da ileri sürölmektedir. Örneğin, Levine (1998) aldatmanın aşk ilişkisi, sadece cinsellik,

idare etme ve hayali eş seksî olarak dörde ayrıldığını savunmaktadır. Aşk ilişkisinin duygusal bir bağlanmayla başladığı ve zaman içerisinde cinsel bir boyut kazanan ilişki anlamına geldiği görülmektedir. Yalnızca cinsellik, duygusal bir bağlanmanın olmadığı, tarafların sadece cinsel yönden bir ilişki içinde oldukları aldatmayı kapsamaktadır. İdare etme, kişinin daha iyisini bulana kadar geçici olarak telefon seksî, internet seksî, fotoğraf ve video kullanımı, striptiz gibi yöntemler kullanarak başka bir kişi ile yaşadığı cinsel birlikteliği içermektedir.

Subotnik (2007) aldatmayı, ilişkinin içeriği üzerinden ele alarak dört gruba ayırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre ilki, duygusallığın olmadığı “tek gecelik ilişkiler” veya çok sayıda aldatmayı içeren ve uzun yıllar süren evliliklerde daha çok görülen “aldatmalar serisi”dir. İkinci aldatma tipi, ilişkinin uzun süreli olmasına rağmen duygusal bağın çok düşük olduğu “kaçamak”tır. Fiziksel bir temas olmadan duygusal yakınlığın olduğu “romantik aşk aldatması ise bir diğer aldatma türüdür. Dördüncü aldatma türü ise kişinin duygu ikilemi yaşadığı durumlarda ortaya çıkan “uzun süreli aldatma”dır.

Sonuç olarak aldatma, günümüzde oldukça sık olarak rastlanan ve evliliklerinin sonlanmasına yol açan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.2 Aldatmayı Etkileyen Faktörler

Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi demografik değişkenlerin aldatma üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Cinsiyet, evlilik dışı ilişkide bulunmayı etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Wiederman (1997), aldatma konusunda yapılan çalışmaların ortak özelliğinin erkeklerin kadınlara oranla evlilik dışı ilişki yaşama yüzdelerinin çok daha fazla olması olduğunu savunmaktadır. Benzer şekilde Smith (1994) de, Amerika’da gerçekleştirdiği çalışmasında erkeklerin yaklaşık bir çeyreğinin ve on kadından birinin evlilikleri sırasında yasak ilişki yaşadıklarını gözlemlemiştir. Carnes (1993) erkeklerin kadınlara göre daha fazla evlilik dışı ilişki yaşadıklarını savunmaktadır. Erkeklerin aldatmasını etkileyen faktörlerden birinin yenilik arayışı olduğu belirtilmektedir. Yenilik arayışının, eşe yönelik heyecanda azalma ve bıkkınlık ile birlikte evlilikte çatışmalara ve uyumsuzluklara yol açtığı ileri

sürülmektedir (Dökmen 2002). Toplumsal ve kültürel özellikler sebebiyle kadınların kendilerini daha çok aldatılmanın mağduru olarak değerlendirdikleri gözlemlenmektedir.

Cinsiyetten ayrı olarak, yaş da aldatma ile ilişkili başka bir faktör olarak incelenmiştir. Shen (1996), genç yaştaki bireylerin evlilik dışı ilişkiye daha yatkın olduğunu belirtmektedir. Benzer olarak, Atkins ve diğ.(2001), genç yaşta ilişkiye başlamanın, ilişkide aldatma ihtimalini yükselttiğini savunmaktadır. Cinsiyet ve yaş faktörünün yanı sıra, eğitim ve gelirin de aldatmayı etkilediği görülmektedir. Shen (1996)'in araştırması, yüksek eğitilmiş bireylerin eşlerini aldatmaya daha çok eğimli olduklarını göstermektedir. Bununla tutarlı olarak, başka bir araştırma da eğitim durumu yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre aldatma eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Atkins ve diğ. 2001). Aynı araştırma, yüksek gelirli olan kişilerin, evlilik dışı ilişkiye daha çok yöneldiğini de göstermektedir.

Evlilik veya ilişki içinde aldatmayı etkileyen bir başka faktörün ailelerindeki aldatma öyküsü olduğu görülmektedir. Ailelerinde aldatma ile karşı karşıya kalan çocuklarda ileriki yaşlarda aldatma eğilimi görülme riski daha fazladır (Carnes 1993). Platt, Nalbone, Casanova ve Wetchler (2008) tarafından düzenlenen çalışmada, babalarının aldattığını bilen yetişkinlerin aldatmayı kendi yaşamlarında tekrar etme olasılığının daha fazla olduğu bulunmuştur. Ancak, annelerinin aldattığını bilen yetişkinler için durumun aynı olmadığı görülmektedir. Aynı çalışmada, erkekler için aldatmayı kendi yaşamlarında tekrarlama durumunun olası olduğu, fakat kadınlar için anlamlı bir sonuç bulunmadığına işaret edilmektedir. Moultrup (1990) bu durumu, çocukların aile ilişkilerini model alarak aynı modeli tekrarladıklarını belirterek açıklamaktadır.

Bunların yanı sıra, erkeklerde ilişkiye başladığı tarih ile evlilik kararı aldığı tarih arasındaki süre ne kadar artarsa aldatma eğiliminin de o kadar arttığı görülmektedir (Wiederman 1997). Bu bağlamda, uzun süreli (uzatmalı) ilişkisi olan kişilerin ilişkiyi biçimleri ve ilişkiye bakış açılarının aldatma üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Uzatmalı ilişkilerin, uzun flört dönemi yaşanan ve evlilik kararının geç alındığı ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Creasey 2002). Bu ilişkilerde, çiftlerin birbirileriyle az zaman

geçirdikleri, boş zamanlarında eşlerinden ayrıldıkları, gündelik iş ve sorumlulukları paylaşmadıkları görülmektedir (Carnes 1993). Ayrıca Hortaçsu (1997), evlilik kararının süresinin uzadığı ilişkilerde evlilik konusunda emin olmayan kişilerin, zamanlarını başkalarına da ayırarak başka seçeneklere açık olduklarını savunmaktadır. Uzatmalı ilişkilerde evlenme kararı almayı engelleyen nedenlerin de ilişki dışı ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Surra, Arizzi ve Asmussen 1988). Evlilik öncesinde birbirlerini tanımak için zaman ayırmayan çiftlerin ev paylaşımı söz konusu olduğunda ilişkilerinde çatışma yaşadıkları, çatışmaların da aldatma eğilimini arttırdığı söylenebilir. Ayrıca, bu bireylerin ilişkilerinde mutlu ve doyumlu olsalar bile daha çekici alternatiflerle karşılaşabildikleri ve bu seçenekleri alternatif olarak gördükleri savunulmaktadır (Sprecher 1998).

Amato ve Previti (2003) , kadınlarda ve erkeklerde evlilik uyumu ile aldatma eğilimi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Buna göre, aldatma eğilimi düştükçe evlilik uyumunun yükseldiği veya evlilik uyumu yüksek olan kadınların ve erkeklerin aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Kadınların ve erkeklerin evlilik uyumları ile çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin de negatif yönde anlamlı olduğu (Dökmen 2002), evlilik uyumuyüksek olan kadınların ve erkeklerin çatışma eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir (Wiederman 1997). Ayrıca, Boğda ve Şendil (2012), kadınlarda ve erkeklerde aldatma eğilimi ile çatışma eğilimi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmekte, aldatma eğilimi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin de yükseldiği ya da çatışma eğilimi düştükçe aldatma eğilimlerinin de düştüğü savunulmaktadır (Arnocky, Pearson ve Vaillancourt 2015). Ayrıca, çevresinde evlilik dışı ilişkiyi destekleyici arkadaşlara sahip ve geçmişte bu tip davranışta bulunmuş olan bireylerin aynı davranışı tekrarlama eğiliminin yüksek olduğu görülmektedir (Toktamış 2014).

Türk örneğine bakıldığında, bir başka faktörün de geleneksel evlenme biçimi olan görücü usulü evlenme olduğu görülmektedir. Boğda ve Şendil (2012) tarafından düzenlenen araştırmada, evlenme biçiminin aldatma eğilimini etkilemediği görülmüştür. Ancak, ilişki başlangıcıyla evlilik kararı alınan tarih arasındaki süre azaldıkça aldatma

eğiliminin de azaldığı düşünülürdüğünde; görücü usulü ile yapılan evliliklerde, evlilik kararı ile yola çıkılmasının da göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi sosyo-demografik faktörlerin yanısıra aldatma öyküsü, ilişki süresi gibi çeşitli faktörlerin aldatmayı etkilediği görülmektedir.

2.1.3 Aldatma Nedenleri

Birçok yıkıcı etkisi olan aldatmanın farklı nedenleri olduğu söylenebilir. Yeniçeri ve Kökdemir (2004) araştırmalarında, eşlerini aldatan kişilerin aldatma nedenlerini altı boyutta incelemişlerdir:

- a. Suçlama: Erkeklerin işlerine çok fazla zaman ayırmaları ya da kendi anneleri hakkındaki eleştirileri kabul etmekte zorlanmaları, kadınların aldatma nedenleri arasında yer almaktadır.
- b. Sosyal yapı: Kişinin tutucu bir çevrede yetişmesi, erken evlenmesi, ergenlikte karşı cinsle az birliktelik yaşanması, görücü usulü evlenmesi aldatma nedenleri arasında yer almaktadır.
- c. Baştan çıkarma: Erkeklerin karşı tarafa hayır deme ve baştan çıkma boyutlarına daha fazla anlam yükledikleri bulunmuştur. Erkekler 'baştan çıkma'nın aldatma nedeni olarak daha önemli olduğunu belirtmişlerdir. Kadınlar 'baştan çıkma' nedeniyle aldatmayacaklarını söylerken, erkekler her iki tarafın da bu nedenle aldatabileceğini düşündüklerini belirtmişlerdir.
- d. Cinsellik: Erkekler, eşlerinin evlenmeden cinsel ilişki yaşamak istemedikleri için başka kadınlarla cinsel birliktelik yaşadıklarını, kadınların da evli olmadıkları için, eşlerinin evlenmeden önce cinsel ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla, başka kadınlarla cinsel birliktelik yaşamalarını doğal karşıladıkları bulunmuştur.
- e. İntikam: Erkekler, intikam boyutuna kadınlara göre daha fazla atıfta bulunmaktadır, özellikle kadınların intikam nedeniyle aldattıkları bulgusuna varılmaktadır. Birlikte olduğu kişiyi cezalandırmak için, eşine ihanetinden dolayı kızgınlık duyduğu için veya inat olsun düşüncesi gibi olası nedenlerden

oluşan bu boyut, özellikle erkekler tarafından “kadınların aldatma nedeni” olarak görülmektedir.

- f. Uyarıcı arayışı: Heyecan, yenilik arayışı veya monotonluktan sıkılma gibi nedenler de aldatmaya sebep olabilmektedir. Uyarıcı arayışı olarak adlandırılabilir bu boyut hem kadınlar hem de erkekler için önemlidir. Aldatan kişinin kadın veya erkek olması önemli değildir, uyarıcı arayışı her iki koşulda da aldatma nedeni olabilir. Örneğin uzun yıllardır aynı kişiyle evli olduğu için aldatmaya yöneldiğini söyleyen kişi, bu boyut altında yer almaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, kişisel etkenler, dışsal faktörler ve ilişkisel faktörler olmak üzere aldatmayı etkileyen faktörlerin üç başlık altında toplandığı görülmektedir (Duba, Kindsvatter ve Lara 2008). Kişisel faktörlerin; evlilikteki tatmin, merak, mazeret, mutsuz cinsel ilişki gibi etkenleri kapsadığı belirtilmektedir (Arnocky, Pearson ve Vaillancourt 2015). Glass ve Wright (1992) tarafından düzenlenen araştırmada, özellikle kadınlar için evlilikteki tatminin aldatma eğilimine önemli etkisi olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, yüzde 66 oranında kadınların aldatma öncesi mutsuz oldukları, erkeklerin ise yüzde 30'nun aldatma öncesi mutsuz oldukları görülmektedir. Bu bağlamda, kadınların birincil ilişkilerinde mutsuzluk yaşadıkları zaman aldatmaya daha eğilimli oldukları söylenebilir. Blow ve Hartnett'a (2005) göre ise, birincil ilişkilerde duygusal olarak ihmal ve reddedilmişlik hissi özellikle kadınları aldatmaya yönelten faktörler arasında yer almaktadır.

Bunlara ek olarak, cinsel ilişkideki mutsuzluk da aldatmanın sebeplerinden biri olarak gösterilmektedir (Dollahite ve Lambert 2007). Özellikle erkeklerin birincil ilişkilerinde cinsel tatminsizlik yaşamalarının aldatma eğilimini arttırdığı savunulmaktadır (Liu 2000). Çocukların evlilikteki tatmin hissine etkisi çok sınırlı olmasına rağmen Blow ve Harnett'nin (2005) araştırmasının bulguları, çocuk sayısı, yaşı ve karakteri evliliklerde aldatmayı etkileyen faktörler arasında yer aldığını göstermektedir. Kişisel faktörlerden bir diğeri ise dini inançlardır. Birçok dinde aldatma dinen yasaklanan bir olgudur. Dinen yasaklı olması da çiftlerin aldatmadan uzak tutmaya yarayan faktörler arasında sayılabilmektedir (Dorff 2008).

Bunlara ek olarak aldatmayı konu alan çalışmalar incelendiğinde, kişilerin gelir durumunun ve çalışma durumunun aldatmayı etkileyen önemli faktörler olduğu görülmektedir (Boğda ve Şendil 2012). Atkins ve diğ.(2001) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, 3000 dolardan fazla yıllık geliri olan kişilerin aldatma eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca, kişinin eşinin çalışıp çalışmamasının da aldatmayı etkileyen faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir (Boğda ve Şendil 2012). Eşlerden birinin çalışıp diğerini çalışmaması ilişkideki dengeleri bozmakta ve çiftleri aldatmaya itmektir (Atkins ve diğ. 2001). Aldatmayı etkileyen bir diğer etken ise eğitim düzeyidir. Özellikle kadınlarda partnerinin eğitim düzeyi kendisinden düşük olduğunda kadının eşini aldatma olasılığı daha yüksektir (Blow ve Hartnett 2005).

2.1.4 Aldatılmanın Psikolojik Etkileri

Evlilikte eşlerin birbirlerini aldatmasının ilişki üzerinde yıkıcı sonuçları olmasına rağmen oldukça sık rastlandığı gözlemlenmektedir (Vangelisti 2004).

Aldatılma olayına kadınların ve erkeklerin verdiği tepkilerin birbirinden farklı olduğu dikkat çekmektedir. Glass ve Wright (1992), aldatılan eşin yoğun kızgınlık, utanç, depresyon, takıntılı düşünceler, kaçınma gibi semptomlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise, aldatılan eşlerin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSBB) ölçütlerini karşıladığı görülmektedir (Gordon, Baucom, ve Snyder 2005). Benzer şekilde Türkiye’de Özgün (2010)’ün evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üzerindeki travmatik etkilerini ve yordayıcılarını incelediği çalışmasında, eşleri tarafından aldatılan kadın katılımcıların yüzde 34.4’ünün TSBB ölçütlerini karşıladığını saptamıştır. Evli bireylerle düzenlenen başka bir çalışmada, aldatma eğilimi, çatışma eğilimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve aldatma ile çatışma eğiliminin evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Polat 2006). Aldatılma yaşayan eşlerin olayla ilgili zorlayıcı düşünceler, eş ve ilişki ile ilgili inançlarda değişim yaşadıklarını belirttikleri ve zorlandıkları noktaların ise, eşe olan güveni kaybetmek veya kendini ilişkide güvende hissedememek olduğunu ifade ettikleri görülmektedir (Glass 2003).

Gordon, Baucom ve Snyder (2004), evlilik dışı ilişkinin ortaya çıkmasını travma olarak ele almakta, yaptıkları araştırma sonucu, evlilik içinde aldatılan bireylerde ilişkiye bağlı stresin yüksek, bağlılık, empati ve güven duygusunun düşük olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu araştırmaya göre, aldatılan kişinin kendisi ve eşleri ile ilgili olumlu düşüncelerinin zedelendiği, genel olarak hayata karşı iyimser ve pozitif düşüncelerinde de sarsıntı meydana geldiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Lusterman (1998)'a göre, partnerleri tarafından aldatılan bireyler çeşitli şiddetli fiziksel tepkiler gösterebilmektedir. Bu kişilerin bir kısmında ishal ve kusma krizleri görülürken kimilerinin de bağırp seslerinin kısıldığı, eşyalarını kırıp döktükleri ve eşlerine fiziksel saldırıda buldukları görülmektedir. Lusterman (1998), aldatılan kişilerin aldatmaya ilk tepki olarak ilişkilerine dair umutlarını yitirdiklerini ve ilişkilerinin bittiğine inandıklarını belirtmektedir.

Aldatma türünün her iki cinsiyet içinde aldatmaya verilen tepkiyi etkilediği görülmemektedir. Kadınların duygusal yönden aldatılmaya, erkeklerin de cinsel yönden aldatılmaya daha fazla tepki verdikleri görülmektedir (Miller ve Manner 2009). Bu durumun evrimsel psikolojinin açıklamalarıyla da uyumlu olduğu söylenebilir. Çocuk doğurma olayının kadınlara özgü olması nedeniyle erkeklerin kadınlardan daha farklı olarak çocuklarının gerçek babası olup olmadığı yönünde bir şüphe yaşadıkları bilinmektedir. Bu belirsizliğin, erkeklerin cinsel aldatmaya karşı daha tepkili olmalarını açıklamaktadır (Shockelford ve diğ. 2004).

2.2 AFFETME

2.2.1 Affetmenin Tanımı

İlk suç ya da ilk günahın işlendiği günden günümüze kötü bir davranış karşısında kötülüğü yapan kişiyi cezalandırmaktan vazgeçme, o kişiyi affetme insanoğlunun bildiği ve yaşadığı bir duygudur (McCullough, Worthington ve Rachal 1997). Felsefe, edebiyat ve teolojinin uzun yıllardır konusu olan affetme ve affedicilik, pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte psikoloji alanyazınına girmiş ve araştırmalarda öncelik

verilen kavramlardan biri olmuştur. İnsanoğlunun barındırdığı en eski ve en güçlü hislerden biri (Taysi 2010) olan affetme kavramını konu alan araştırmaların sayısında artış olmasına rağmen affetmenin kavramsal bir tanımı henüz tam olarak yapılamamıştır (Macaskill 2005).

Enright ve Coyle (1998) affetmeyi, bireyin kendisine yönelik kusur işleyen ve kendisini inciten kişiye karşı, haketmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkında vazgeçme isteği olarak tanımlanmaktadır.

Worthington (1998)'a göre affetme, inciten bireyden kaçınma ve uzaklaşma, bu bireye yönelik hissedilen öfke, intikam ve misillime yapma duygularını azaltma isteğidir. Ancak affetmeden bahsedebilmek için suçlu kişiye yönelik öfke, intikam ve kaçınma duygularında azalmayla birlikte olumlu duygularda artış olması gerekmektedir (Wade ve Worthington 2003).

Affetmenin ön koşulunun bir hatanın gerçekleşmesi ya da kişinin yaşanan durumu böyle algılamasını ve bunun sonucunda incinmesini ve haksızlığa uğradığını düşünüp öfke, acı ve öç alma gibi olumsuz duygular yaşamasını gerektirdiği belirtilmektedir (Thoresen, Luskin ve Harris 1998). Bu nedenle, hataya ilişkin özelliklerin (hatanın şiddeti, tekrarı gibi) ilişkilerde affetmeyi etkileyen önemli bir etmen olduğu savunulmaktadır (Fincham, Jackson ve Beach 2005). Gerçekleştirilen çalışmalarda, hata özelliklerinin nasıl algılandığı ile başkasını affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Boon ve Sulsky 1997). Bu bağlamda, hatanın şiddetine dair algılama ile affetme arasında olumsuz bir ilişki olduğu, hatanın şiddeti arttıkça affetmenin düştüğü tespit edilmiştir (Boon ve Sulsky 1997). Ayrıca, hatanın kasıtlı yapılmadığının düşünülmesinin ve hata yapan kişinin özür ve af dilemesinin de affetmeye yardımcı olduğu savunulmaktadır (Weiner, Graham, Peter ve Zmuidinas 1991).

Tarih sürecinde toplumlar kötü bir davranış karşısında kötülüğü yapan kişiyi cezalandırmaktan vazgeçerek, o kişiyi affetmeyi pozitif kişilik özellikleri ile bağdaştırılmıştır. Zarar verilen kişinin suçluyu cezalandırmaktan vazgeçmesi, o kişiyi

affetmesi merhamet ve vicdan ile bir tutulmaktadır (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson 2001). Affetmeyle ilgili yapılan araştırmalar affedicilik düzeyi yüksek olan kişilerin aile hayatı, iş ve arkadaşlık ilişkileri gibi yaşamın pek çok farklı alanında daha yüksek ve doyum sağlayan bağlılıklar geliştirdiklerini (Berry ve Worthington 2001; McCullough, Fincham ve Tsang 2003; Fincham ve Beach 2005), daha fazla sosyal destek aldıklarını ve daha olumlu bakış açısına sahip olduklarını (Ayten 2009) ortaya koymaktadır. Ayrıca, affetme eğiliminin; öfke, hata ile ilgili ruminasyon, depresyon ve kaygı gibi olumsuz tepkilerin azalmasına, sosyal destek, baş etme becerisi ve psikolojik iyilik hali gibi olumlu tepkilerin ise artmasına neden olduğu görölmektedir (McCullough ve Witvliet 2002).

Yılmaz (2014), bireyin kendisine zarar veren kişiyi cezalandırmaktan vazgeçerek, o kişiyi affetmesinin sebeplerini ve affetme sürecini kolaylaştıran durumları řu şekilde sıralamıştır:

- a. Zarar veren kişinin zarar gören kişiye yakınlık düzeyi (aile fertleri, okul arkadaşı olma ve benzeri yakınlıklar),
- b. Saldırganlık tutumunun altında yatan eğilim (tutumun kasıtlı veya kasıtsız olmasıdır),
- c. Saldırganlık tutumun neticelerinin ciddiyeti (önemli veya çok önemli neticelerin olması),
- d. Saldırgan tutum için özür dileme veya pişmanlık duyulduğunun ifade edilmesi (özür dilenmesi veya özür dilenmemesi),
- e. Diğer insanların olaya olan tutumları (olumlu tutum veya olumsuz tutumlar sergilenmesi),
- f. Saldırı neticelerinin mevcut durumu (neticelerin mağduru halen etkileyip etkilememesi veya neticelerin ortadan kalkmış olması),
- g. Kişilik özellikleri yapılarıdır (uzlaşmacı karakter, empati yapabilme kabiliyeti, inatçı kişilik yapısı ve benzeri).

2.2.2 Affetmenin Kuramları

2.2.2.1 Süreç modelleri

Affetmenin aşamalı bir süreç olduğu savunulmaktadır (Bugay ve Demir 2011). Enright ve Human Development Study Group (1991), affetme sürecinin keşfetme, karar, çalışma ve iyileşme olmak üzere dört aşamada gerçekleştiğini ve bu süreçte duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğunu belirtmektedirler. Keşfetme evresinde, kişi acı ve adaletsizlik duygusu nedeniyle, öfke, kızgınlık ve intikam isteği gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. İkinci evre olan karar evresinde birey yaşadığı olayın ve kendisine karşı yapılan hatanın ne anlama geldiğini düşünmekte ve affetmenin ne olduğunu ve ne işe yarayacağını anlamaya çalışmaktadır. Üçüncü evre olan çalışma evresinde, birey hata yapan kişiyi empati ve merhamet duygusuyla yeniden anlamaya çalışmakta, böylece hata yapan kişiye karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmeye başlamaktadır. Affetme sürecinin son evresi olan iyileşme evresinde ise birey, yeni bakış açısıyla öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygulardan bilinçli olarak vazgeçmektedir. Tüm bu sürecin sonunda kişi yaşadığı haksızlık ve acıdan kendisi için yararlı olabilecek yeni ve olumlu hedefler ve anlamlar çıkarmaktadır. (Enright ve Human Development Study Group 1991).

Gordon ve Baucom (1998)'e göre ise affetme; dört evrede gerçekleşmektedir. Bu evreler; etki, anlama, iyileşme/harekete geçme ve bağışlama evresi olarak gerçekleşmektedir. İlk evre olan etki evresinde birey, acı duygusunu fark etmekte, duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamaktadır. İkinci evre olan anlama evresinde kişi acının sebebinin ve hata yapan kişiyi anlamakta, birinci evrede kaybettiği kontrol duygusunu yeniden kazanmaktadır. Üçüncü evre olan iyileşme, harekete geçme evresinde kişi neden sorusuna cevap aramakta ve çektiği acıyı anlamlandırmakta, yaşanan olayın hayatını kontrol etmesini engellemektedir. Bu evre, bağışlayıcı ve bağışlanan kişi arasında gerçekleşen iletişim ile diğer evrelerden farklılaşmaktadır. Dördüncü evre olan bağışlama evresinde, kişi acı, dargınlık, kızgınlık gibi duygularından kurtularak özgür kalmakta ve karşısındakine karşı güveni yeniden tazelenmektedir.

2.2.2.2 Piramit modeli

Worthington (1998), duygusal, bilişsel ve davranışsal deneyimleri içeren beş aşamalı affetme sürecini geliştirmiştir. Piramit modeli olarak adlandırdığı bu modelin amacı bireylerin kızgınlık, acı ve intikam hislerini nasıl fark ve kabul edeceklerini öğretmektir. Affetme Piramit Modelinde, affetmenin empati, alçakgönüllülük ve affettiğinin sözel ifadesi olmak üzere üç önemli bileşeni olduğu belirtilir (Gordon, Baucom ve Snyder 2005).

Affetme Piramit Modelinde olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirmesi yoluyla affetmeye ulaşılan beş adım belirlenmiştir. Piramit modeli affetmek isteyen fakat başaramayan bireylere yardım etmek amacıyla tasarlanmıştır. Her bir adım REACH kelimesindeki bir harf tarafından temsil edilir (Wade 2002). Bu adımlar; (a) acının hatırlanması, (b) inciten kişiye empati, (c) inciten kişiye fedakar davranma, (d) affetmenin ifade edilmesi, (e) affetmeyi sürdürmedir (Worthington 1998).

Birinci adımda, birey destekleyici ve güvenli çevrede acı verici deneyimini hatırlar ve yüzleşir. İkinci adımda, incitici ve adaletsiz durumu yaşayan kişi suçluluğu dert ortağı olur. Bu modele göre, affetmenin temel düşüncesi, diğer insanların ne düşünebileceği ve hissedebileceğini düşünmektir. McCullough ve diğ.(1997), empatinin bedendeki yeni duygusal reaksiyon olan affetmeye aracılık ettiğini, affetmenin stres ve kızgınlığı azalttığını belirtmektedir. Üçüncü adımda, kişi karşı taraf ile empati kurarak suçlunun hareketlerini anlamak için çaba göstermektedir. Bu aşamada kişi suçluya karşı negatif duygusal davranışlar sergilemek yerine kişiye merhamet gösterebilmektedir. Bu sürecin sonunda kişi affetmeyi bir hediye olarak görür ve dördüncü adıma ilerlemektedir. Bu modele göre, affetmenin tarihini bildiren bir sertifika gibi bazı toplumsal raporlamalar yapmak affetme sürecini kolaylaştırmaktadır. Dördüncü adımda, kişi toplum içinde bu tecrübeyi yaşadıkdan sonra gelecek yaşantısında bunu yeniden deneyim edecektir. Son aşamada ise, duygusal ve düşünsel olarak affetmeme düşüncesinin yerini affetme düşüncesi alır (Bugay 2010).

2.2.3 İlişkilerde Affetme

Affetmenin kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında olumsuzdan olumluya doğru aşamalı bir değişim süreci olduğu belirtilmektedir (Bugay ve Demir 2011). İkili ilişkilerdeki önemi nedeniyle affetmenin, son yıllarda romantik ilişkilerde ve evlilik ilişkilerinde incelenmeye başlandığı dikkat çekmektedir (Fincham 2000). Evliliklerde ilişki normlarınınlerin sıkça zarar görmesi nedeniyle affetmeye daha fazla ihtiyaç duyulduğu ve bu nedenle affetmenin evlilikte sürekli güncel kalması gerektiği savunulmaktadır (Fincham, Hall ve Beach 2005). Ayrıca, ilişkilerde bazı durumsal, sosyal ve ilişki faktörlerin ihlallere karşı nasıl tepki verildiğini etkilediği belirtilmektedir (Worthington ve Wade 1999). Örneğin, suçlu kişinin özür dilemesinin affetmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Gauche ve Mullet 2005).

Empatinin affetmenin merkezinde olduğu (Worthington 1998), özür dilemenin empatiyi kuvvetlendirdiği, empatinin de affetmeyi kolaylaştırdığı (McCullough ve diğ. 1997) savunulmaktadır. McCullough ve diğ.(2000), ilişki yakınlığının bir saldırı sonrası eşler arasında özrü arttırdığını, özürün ihlali gerçekleştirilene karşı empatiyi kolaylaştırdığını ve empatinin de affetmenin yolunu açtığını savunmaktadır. Bunların yanı sıra, evlilikte affetmeyle ilişkili olduğu düşünülen diğer bir yapı da bağlanımdır. Yürütülen araştırmalarda, partnerine bağlanımı yüksek olan eşlerin, düşük bağlanımı olan eşlere göre affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon 2002). İlişkide yapılan olumsuz yüklemelerin ve yaşanan ihlalin şiddetinin ise affetmeyi zorlaştırdığı gözlemlenmektedir (Boon ve Sulsky 1997).

İlişkilerde affetme olgusu son yıllarda çalışılmaya başlanılan bir konu olması nedeniyle alanyazında ikili ilişkilerde affetmeyi inceleyen çalışmalara nadiren rastlanmaktadır (Kachadourian, Fincham ve Davila 2004).

2.1 BAĞLANMA

Toplumların geleceği açısından çocuk ve gençlerin her yönden sağlıklı yetiştirilmelerinin kişilik gelişimleri için büyük önem taşıdığı görülmektedir. Bireyin kişiliğini ve ruhsal yapısını, doğumundan itibaren ailesi ile olan iletişimi ve etkileşimi oluşturmaktadır.

Bowlby (1969)'e göre bağlanma, kişinin korktuğunda, kendisini tedirgin eden bir ortamda tek başına kaldığında veya hasta olduğunda, iyilik halinin devam etmesi için başkasının koruma ve desteğine gereksinim duyması, yakınlık arayışına girme isteğidir. Ainsworth (1991), bağlanmayı bebeğin annesi ile arasındaki sevgi bağına dayalı yakınlık olarak tanımlamaktadır. Çocuk ve bakım veren kişi arasında oluşan, çocuğun bakım veren kişiye karşı yakınlık arayışı isteği ile ortaya çıkan, tutarlı, sürekli olan ve özellikle stres durumlarında belirginleşen bir duygusal bağ (Thompson 2002) olarak da tanımlanan bağlanmanın gerçekleşebilmesi için anne ile bebek arasında sürekli, sıcak, samimi ve doğrudan bir ilişkinin olması gerekir.

Bowlby (1969, 1980) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bireyin yaşamının ilk yıllarında birincil bakıcısı ile kurduğu ilişkiye dayanmaktadır. Bowlby'e göre bebekler kendilerini gözetleyen, destekleyen ve gereksinim duyduğu zamanlarda onları rahatlatılabilen bir bağlanma figürüyle yakınlığı korumak ve sürdürmek üzere güdülenmiş bir bağlanma davranış sistemi ile doğarlar. Bağlanma davranışı; annenin ayrılışına ağlayarak tepki vererek anneyi takip etme ve anne döndüğünde anneyi selamlamlayarak anneye doğru yaklaşma olarak iki kısımdan oluşmaktadır.

Anneyle bebeğin birbirine dokunması ile aralarındaki ilk ilişki başlar. Dokunma, anneyle bebek arasındaki ilişkiyi güçlendiren ve bebeğin dış dünyayı algılamasını sağlayan önemli bir duydur. Emme, gülümseme, ağlama dokunma gibi davranışlarla bakım veren ile bebek arasındaki ilişki oluşur (Bowlby 1980). Bireylerin önemli gördükleri kişilere karşı güçlü bağlar geliştirdikleri ve bu duygusal bağları koruma eğilimi gösterdikleri görüşünde olan Bowlby'e göre, bebeğin gösterdiği emme,

yapışma, ağlama ve gülme gibi davranışları bebeğin anne ile bağlanma tavrını göstermektedir (Bowlby 2012).

İlk olarak Bowlby (1969) tarafından ortaya koyulan bağlanma kuramının, daha sonraki yıllarda Ainsworth ve diğ.(1991) tarafından geliştirildiği görülmektedir. Yabancı durum testini annesinden ayrılan ve annesiyle yeniden buluşturulan çocuklar üzerinde uygulayan Ainsworth çocukların tepkileriyle güvenli ve güvensiz bağlanma davranışlarını incelemiştir. Yabancı durum testinde, laboratuvar ortamında 12-18 ay aralığındaki bebekler annelerinden kısa bir süre ayrı tutulmuş, daha sonra tekrar anneleri ile karşılaştırmışlardır ve bu durumda verdikleri tepkileri, annelerini güvenli üs olarak görüp görmedikleri gözlemlenmiştir (Ainsworth 1969). Güvenli üs, bebeğin anneden uzaklaştığı zamanlarda, korkutucu bir durumla karşılaştığında kendini güvende hissedebilmek için geriye dönebildiği bağlanma figürü anne veya bakıcıdır (Hazan ve Shaver 2000).

Ainsworth, Bowlby'nin bağlanma kuramı temelinde yaptığı test sonucunda 3 tür bağlanma modeli olduğunu ifade etmiştir. Bunlar güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma modelleridir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Walls 1978). Ainsworth ve diğ.(1978)'e göre bakım veren erişilebilir ve bebeğin isteklerine yanıt verebilir nitelikte ise bebek güvenli bağlanmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler, annelerinin yokluğunda normal bir gerilim yaşamakta, anneleri geri döndüğünde neşeli ve mutlu bir davranış sergilemektedirler (Tüzün ve Sayar 2006). Kaygılı-kararsız bağlanma modeline sahip bebekler anneden ayrılırken bakım verenin kendisini terk edeceğini düşünüp üzüntü ve ağlama davranışı göstermekte olup anne döndüğünde öfkeli ve reddedici tavırlar sergilemektedirler (Tüzün ve Sayar 2006). Kaygılı-kaçınan bağlanan bebekler ise, anneden ayrılırken sakin ve tepkisiz kalmakta, tekrar bir araya geldiklerinde de onun ile temas etmekten kaçınmakta, anneyi reddetmektedirler (Hazan ve Shaver 2000).

Bu bağlanma biçimleri bakım verenin tutarlı-tutarsız, sürekli-sürekli veya tepkisiz tutumlarına karşı yeni doğan bebeklerde şekillenen bağlanma dürtüleridir. Bunlara daha sonra dağılık-yönü belirsiz bağlanma adı verilen üçüncü bir güvensiz bağlanma türü

daha eklenmiştir. Bu tip bağlanma özellikle fiziksel olarak bebeği istismar eden, psikolojik sorunlar yaşayan annelerden kaynaklanmaktadır. Bu annelerin kaygı denetiminde tutarsızlık hakimdir, stresle baş etmekte zorlanmakta ve zamansız hareketler sergilemektedirler (Hazan ve Shaver 2000).

Bireyin ilk bağlılığının, bakıcısıyla olan gelişiminin çocukluğunda kurduğu ilişki olduğu görülmektedir. Sevgi dolu ve destekleyici bir ortamda kurulan bu bağın, çocukta kendine güven hissi uyandırdığı, böylece yetişkinliğe kolaylıkla geçmesini sağladığı savunulmaktadır (Deniz, Hamarta ve Arı 2005). Bowlby (1980), bağlanmayı, bireyin korktuğu durumlarda bir figürle ilişki kurma veya yakınlık arayışı isteği olarak nitelendirmektedir. Ayrıca, bebeklik döneminde bakım veren ile oluşan bağlanma davranışının, yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışını da etkilediği görülmektedir. Collins ve Laurson (2004), bebeğin anne ile kurduğu ilk temel ilişkinin, yaşamın ileriki dönemlerinde yaşayacağı bağlanmalar için önemli olduğunu ve örnek teşkil ettiğini savunmaktadırlar. Bu ilişkideki yetersizliklerin veya oluşan aksaklıkların bağlanmayı olumsuz etkilediği görülmektedir. Güvenli veya güvensiz şekilde oluşan bağlanmanın bir kez belirlendikten sonra genellikle değişiklik göstermediği belirtilmektedir (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal 2005). Bu nedenle, eksik kurulmuş bir bağlanma sürecinin gelecekteki gelişim basamaklarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bowlby'nin çalışmalarına bakıldığında, güvensiz bağlanmanın ileriki yaşamda psikopatolojinin belirleyicisi olduğu, güvenli bağlanma biçiminin ise sağlıklı bir süreci desteklediği savunulmaktadır (Nakash-Eisikovits, Dutra ve Westen 2000).

Bağlanma kuramının aynı zamanda, insanların başkalarıyla güçlü-duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini de açıkladığı belirtilmektedir (Akbağ ve İmamoğlu 2010). Çocuk bakım veren kişi ile etkileşimine göre değerler, yargılar ve zihinsel modeller geliştirmekte, bu doğrultuda bağlanma davranışları sınıflandırılmaktadır. Collins ve Read (1990), ergenlerin ve yetişkinlerin bağlanma türlerini incelemiş ve bebeklikte kurulan bağlanma modellerinin yetişkinlikte de geçerli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.1 Yetişkinlikteki Bağlanma Stilleri

Bireyin doğduğu anda annesi ile ilk iletişimi yalnızca biyolojik yaşamının devamını sağlarken, daha sonra bu etkileşim biçimi bireyin hayatının tümünü etkileyen bir bağlanma biçimine dönüşür (Hamarta 2004). Bağlanma çalışmalarının daha öncesinde bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklandığı, fakat son zamanlarda yetişkinlikteki bağlanma biçimleri ile ilgili araştırmalara daha fazla ağırlık verildiği görülmektedir (Çalışır 2009).

Hazan ve Shaver (1987), bebeklikte anne ile oluşan bağlanma stillerinin kalıcı olduğunu, bu örüntülerin yetişkinlikte de bireyin romantik ilişkilerinde, eşleriyle veya kendisiyle ilgili algılarında belirleyici olduğunu ileri sürmüş, bu durumu kanıtlamak için bir yetişkin örneklem grubu ile çalışmışlardır. Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth'un ortaya koyduğu üçlü bağlanma modelinin yetişkinlikte karşılığı olan romantik ilişkilerdeki bağlanmayı, kendini bildirim dayanan bir ölçekle araştırmışlardır. Gruptaki yetişkinler bağlanma stilleri ile ilgili kendilerine en uygun paragrafı seçmiş, çocukluklarında ebeveynleri ile olan ilişkilerine ait soruları yanıtlamışlardır. Araştırma sonucunda; yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki sahip oldukları davranışsal ve duygusal dinamiklerin, bebeklikteki bağlanma figürleri ile ortak bir biyolojik sistem tarafından kumanda edildiği ortaya çıkmış ve yetişkinler için de güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma biçimleri olmak üzere üç boyutta ele almışlardır. Buna göre, güvenli bağlanma türüne sahip yetişkinlerin kendine güvenli, sosyal yönden girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymayan, çocukluk döneminde ebeveynleri ile olumlu ilişkileri olan bireyler, kaygılı-kararsız yetişkinlerin kendilerine güveni düşük olan, terk edilmekten ve istenmemekten korkan, tutarsız bir ilişkileri olan, duygusal dengesizlikler yaşayan kişiler oldukları düşünülmektedir. Kaygılı-kaçınan yetişkinlerin ise romantik ilişkilerden kaçındıkları, ilişkilerinde soğuk ve uzak davrandıkları, kendilerini açmaktan rahatsız oldukları ve sosyal yönden baskılanmış oldukları savunulmaktadır (Cooper, Shaver ve Collins 1998).

Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin teorisinde öne sürdüğü kendilik ve diğeri ilişkine ilişkin iki tür içsel çalışan model bir araya getirerek "Dörtlü Bağlanma Modeli" adını verdikleri bir yetişkin bağlanma biçimi modeli geliştirmişlerdir. Kendiliğin ve

diğerlerinin olumlu veya olumsuz algılanmasından yola çıkan bu modele göre bağlanma, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört biçimden oluşmaktadır. Güvenli bağlanma modeline sahip bireylerin, kendiliklerini sevmeye değer gördükleri, diğerlerini de ulaşılabilir ve duyarlı algıladıkları görülmektedir. Bu kişilerim benlik saygılarının yüksek, kolay ve rahat bir şekilde yakınlık kuran ve otonomiye sahip bireyler oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991). Güvenli bağlanan kişiler iyimser ve yapıcı kişiler olup başkalarına güvenebilmekte ve kendilerini açmakta zorlanmamaktadırlar (Terzi ve Çankaya 2009). Diğer üç bağlanma modelinde ise, kendilik ve diğerleriyle ilgili olumsuz bir içsel çalışan model olduğu ve üçünün de güvensiz bağlanma adı altında yer aldığı görülmektedir. Saplantılı bağlanma modeline sahip bireylerin, kendiliklerini değersiz diğerlerini olumlu gördükleri, diğerlerinin onayını ve kabulünü kazanmak için ilişkilerinde sürekli meşgul oldukları görülmektedir. Bu bireylerin diğer kişilerle yakın ilişki kurabilmek amacıyla yapışkan tarzda bir ilişkiyi tercih ettikleri, bunun da karşı tarafı kendilerinden uzaklaştırabildiği savunulmaktadır (Akbağ ve İmamoğlu 2010). Korkulu bağlanan kişilerin kendiliklerini ve diğerlerini değersiz gördükleri, kendilerini sevmeye layık görmedikleri ve diğerlerinin reddedici olduğunu düşündükleri, bu nedenle yakın ilişkilerden kaçındıkları ve ilişkilerinde problemlerle karşılaştıkları görülmektedir. Kayıtsız bağlanan bireyler ise, kendiliklerini değerli ve sevebilir olarak görmekte, diğer kişileri olumsuz olarak değerlendirmektedirler. Bu bireylerin, reddedilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan korktukları için yakın ilişkilerden kaçtıkları, özgür ve güçlü olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek istedikleri bilinmektedir (Sümer 2006).

Hazan ve Shaver (1987)'in üçlü bağlanma yaklaşımı ile, Bartholomew ve Horowitz'in dördümlü bağlanma yaklaşımını karşılaştıran çalışmalar, genellikle iki farklı kaçınan (korkulu ve kayıtsız) bağlanma türünün geçerli olduğunu savunmaktadır. Dördümlü bağlanma modeli doğrultusunda yapılan çalışmalara bakıldığında, korkulu ve kayıtsız bağlanma modellerinin zihinsel modeller temelinde farklılaştıkları görülmektedir. Bylsma, Cozarelli ve Sümer (1997), kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısının korkulu bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu ve bu bireylerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında farkın az olduğunu savunmaktadır.

Bağlanma türlerinin yakın ergen ve yetişkin ilişki sürecini etkilediğini savunan Lopez ve Gormley (2002), bu kişilerin yakın ilişkilerindeki davranışlarını incelemişlerdir. Buna göre; güvenli bağlanan kişilerin yakın ilişkilerinde genellikle negatif davranışlar sergilemedikleri ve ilişkideki gerilimi azaltabilme kapasitesine sahip oldukları görülmektedir. Kayıtsız ve saplantılı bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinde daha negatif davranışlar sergiledikleri, ilişkilerinde çatışmacı oldukları belirtilmektedir. Korkulu bağlanan bireylerin ise, ilişkilerinde reddedilme ve yakınlık kurma korkusu duydukları ve ilişkilerden en fazla kaçınan bireyler dikkat çekmektedir.

Bağlanma sistemi yakın ilişkilerin devamlılığını sağlamada önemli bir süreçtir. Birey, bakıcı veya romantik eş gibi bağlanma figürlerinden ayrılma kaygısı yaşadığında korku, öfke, hüznün gibi temel duygular yaşamaktadır. Bu duyguların şiddetinde bireysel farklılıklar gözüktüğü savunulmaktadır (Fraley ve Shaver 2000). Ayrıca bağlanma objeleri ve bağlanma sisteminin, yaşantı ve olgunlaşma ile değiştiği belirtilmektedir (Erözkan 2004).

Bağlanma kuramının, romantik ilişkileri açıklamada oldukça etkili kuramlardan biri olduğu bilinmektedir. Bu kurama göre bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkili olduğu savunulmaktadır (Erözkan 2004). Bağlanma duygusu yüksek kişilerin karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede daha esnek davrandıkları, bu tür durumları daha yönetilebilir olarak gördükleri dikkat çekmektedir. Bağlanma duygusu düşük kişilerin ise, zorlu yaşam olayları karşısında yalnızlık hissettikleri ve problemleri çözmekte zorlandıkları savunulmaktadır (Ainsworth 1985). Bireylerin yakın ilişkilerde bağlanma modelleri nedeniyle yalnızlık, stres gibi olumsuz durumlar yaşayabildikleri savunulmaktadır (Hazan ve Shaver 1994).

2.2 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

2.2.1 Psikolojik Sağlık Tanımları

Zorlu yaşam olaylarına rağmen başarılı bir şekilde normale dönebilme yeteneği olarak tanımlanan (Masten 2001) psikolojik sağlık Latince yılmaz, sağlam, anlamına gelen “resiliens” kökünden türemiştir (Greene 2002). İngilizce’de “Resilience” olarak yer alan kelimenin Türkçe’ye çevrilmesinde araştırmacılar arasında farklılıklar görülmektedir. Resilience kelimesi bazı araştırmacılar tarafından “yılmazlık” (Öğülmüş 2001; Gürkan 2006; Yılmaz ve Sipahioğlu 2012), bazı araştırmacılar tarafından “psikolojik sağlık” (Gizir 2004; Kararımak 2007; Sipahioğlu 2008; Önder ve Gülay 2008) ve bazı araştırmacılar tarafından “kendini toparlama gücü” (Terzi 2006) olarak kullanılmakta olup bu çalışmada psikolojik sağlık olarak ele alınmıştır.

Psikolojik sağlık kavramı, bireyin yaşamında karşılaştığı hoşuna gitmeyen olaylarla veya yaşanan stresle başa çıkabilmesi ve bu olumsuz duruma uyum sağlama becerisi (Weston ve Parkin 2010), sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal uyum (Masten 1994) olarak da tanımlanmaktadır.

Rutter (1990), psikolojik sağlamlığı şiddetli risk veya zorluk karşısında iyimser ve umutlu olabilmek olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre; psikolojik sağlık, zorlu koşullar altında olumlu başarılar kazanma ve sıra dışı durumlara uyum sağlama becerisidir (Murphy 1987). Vanderpol’a (2002) göre, şiddetli travma karşısında post-travmatik stres bozukluğu gibi psikolojik semptomlar sergilemeden yaşama devam edebilme, Begun’a (1993) göre ise, stresle, kayıplar ve yaşanan zorluklarla mücadele edebilme yeteneğidir.

Masten ve Coatsworth (1998) bireylerin “psikolojik olarak sağlam” şeklinde sınıflandırılabilmesi için iki noktanın olması gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Birincisi, bireye yönelmiş ciddi bir tehdit veya travma bulunması, ikincisi ise risk veya tehlikeye gösterilen uyumun etkili olmasıdır. Masten’e (2006) göre psikolojik sağlık olumsuz düşüncelerden kurtulup pozitif adaptasyonu sağlama sürecidir.

2.2.2 Psikolojik Sağlamlık Koruyucu ve Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık bireyin bir risk ya da zorluk bir yaşam olayına maruz kalması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için bireyin maruz kaldığı duruma uyum sağlayarak mevcut tüm olumsuz koşullara rağmen yaşamının farklı alanlarında başarı elde etmiş olması gerekmektedir. Diğer bir deyişle, risk, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında anahtar rol oynamaktadır (Gizir 2007).

Risk faktörü, beklenmeyen veya istenmeyen bir sonucun meydana gelme olasılığının arttığı göstermektedir. Risk faktörlerinden biri olumsuz sonuçlara neden olan olaylar ve normal işlevselliği bozan deneyimleri içeren felaketlerdir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çoğu araştırmanın; tecavüz veya aile içi cinsel istismar (Resnick, Guille, McCauley ve Kilpatrick 2011), doğal afetler (Johnson ve Galea 2011), ruhsal sağlığın bozulduğu durumlar (Meyer ve Mueser 2011), terör veya savaş gibi toplumsal olaylar (Hobfoll, Hall, Horsey ve Lamoureux 2011), kayıp ve yas durumları ((Mancini ve Bonanno 2011), ekonomik yoksunluk (Buckner ve Waters, 2011) gibi durumlarda ortaya çıktığı görülmektedir (akt. Theron 2013). Evlilik içerisinde yaşanan aldatma da bireyler için bir risk faktörü olarak görülebilmektedir.

Oktan, Odacı ve Çelik (2014), psikolojik sağlamlığın, bireyi çevresindeki olumsuz durumlardan koruyan bir kişilik özelliği olmadığını, bireyi başarıya götüren asıl nedenin koruyucu faktörler olduğunu belirtmektedirler. Bu koruyucu faktörler kişinin çevresiyle ilişkisindeki uyumu arttırmakta, ilişkilerindeki risk faktörleriyle baş etme becerisini desteklemekte, risk faktörlerinin etkisini azaltmaktadır (Rutter 2007). Aynı zamanda koruyucu faktörler, sağlıklı uyumu, bireyin ilişkisel yeterliliklerini ve baş etme becerilerini geliştirmektedir (Masten ve Coatsworth 1998). Koruyucu faktörlerin; bireysel özellikler, çevresel faktörler ya da bu iki boyutun ilişkisinden kaynaklanan durumları içerdiği düşünölmektedir.

Bireysel faktörler: Özgüven, özsaygı, özyeterlilik, yüksek entelektüel kapasitenin olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak huylu ve herkes tarafından sevilen biri olma.

Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Aile üyeleri ile yakın ve sağlıklı ilişki, sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması, destekleyici aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri.

Ailenin dışındaki koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak ilişkiye sahip olma, sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullara okuma (Masten ve Coasworth 1998)

2.2.3 Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Birçok kişilik özelliğinin, psikolojik sağlamlılık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Özsaygı, iyimserlik, yaşamdan doyum almak, olumlu düşünmek gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlılıkla etkileşim içinde olduğu belirtilmektedir (Tugade ve Frederickson 2004).Psikolojik yönden sağlam bireylerin, ailesi ile pozitif ilişkiler kuran, problem çözme becerileri yüksek olan ve hayata pozitif bakan kişiler oldukları dikkat çekmektedir (Werner 1984).

Garmezy (1993) psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, sosyal beceri düzeyleri yüksek, empatik, yüksek benlik saygıları olan ve içsel denetimli bireyler olduklarını belirtmektedir. Başka bir çalışmanın bulguları ise psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin, iyi huylu, azimli, iyimser ve ailelerine olan bağlılıklarının güçlü olduğunu göstermiştir (Smokowski, Reynolds ve Bezruczko 1999).

Özcan' a (2005) göre insanların çoğu bu özelliklere belli düzeyde sahiptirler. Önemli olan bu özelliklerin, bireyin sıkıntılarının üstesinden gelebileceği düzeyde olmasıdır. Bu da çeşitli koruyucu faktörlerin bulunmasına bağlıdır. Dearden'e (2004) göre psikolojik olarak sağlam bireyler, zorlu yaşam olaylarının olumsuz etkisini azaltmak, benlik saygısını korumak ve sıkıntılarının üstesinden gelmelerine yardımcı olacak olanaklara ve koruyucu faktörlere ulaşmak için gerekli baş etme becerilerine ve yeterliliklere sahiptirler (Akt: Sipahioğlu 2008).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan ölçme araçlarını, verilerin nasıl toplandığı ve nasıl analiz edildiği konuları ele alınmıştır.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma modeli olarak evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini bağlanma ve psikolojik sağlık değişkenlerinin değişip değişmediğini incelemek amacıyla betimsel ve ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar 2005).

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri güvenli, güvensiz, saplantılı, kaçınan bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık durumu, bağımlı değişkeni ise evlilik içinde aldatılan eşlerin affetme düzeyleridir.

3.2 ÇALIŞMA GRUBU

Araştırma evlilik içinde aldatılan 62 (54 Kadın, 8 Erkek) katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş aralığı 24-60 olup, yaş ortalaması ise 38.62' dir. Katılımcıların 5'i (yüzde 8) ilkokul, 4'ü (yüzde 7) ortaokul, 12'si (yüzde 19) lise ve dengi, 24'ü (yüzde 39) üniversite, 17'si (yüzde 27) yüksek lisans mezunudur. 47'si (yüzde 76) çalışan, 15'i (yüzde 24) ise çalışmayan katılımcıların 10'u (yüzde 16) alt-orta, 27'si (yüzde 44) orta, 23'ü (yüzde 37) üst-orta ve 2 tanesi (yüzde 3) yüksek gelir grubundandır. Araştırma grubunda çocuk sahibi olmayan 22 katılımcı (yüzde 35), 1 çocuk sahibi olan 17 katılımcı (yüzde 27) , 2 çocuk sahibi olan 16 katılımcı (yüzde 26), 3 çocuk sahibi olan 6 katılımcı (yüzde 10) ve 4 çocuk sahibi olan 1 katılımcı (yüzde 2) bulunmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgilere Tablo 3.1'de yer verilmiştir.

Evlilik içinde aldatılan bireylerden veri toplanma aşamasında kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yönteminde öncelikle evrene ait birimlerden birisi ile temas kurulur. Çalışmada evren evlilik içinde aldatılan bireylerdir. Temas

kurulan birimin yardımıyla ikinci birime, ikinci birimin yardımıyla üçüncü birime gidilir. Bu şekilde, sanki bir kartopunun büyümesi gibi örneklem büyüklüğü genişler (Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2004).

Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	54	87
	Erkek	8	13
Yaş	21-30 Yaş	19	31
	31-40 Yaş	19	31
	41-50 Yaş	14	22
	51 yaş ve üzeri	10	16
Eğitim Durumunuz	İlkokul	5	8
	Ortaokul	4	7
	Lise ve dengi	12	19
	Üniversite	24	39
	Yüksek lisans	17	27
Çalışma Durumu	Evet	47	76
	Hayır	15	24
Gelir Düzeyi	Alt-Orta	10	16
	Orta	27	44
	Üst-Orta	23	37
	Üst	2	3
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	0	22	35
	1	17	27
	2	16	26
	3	6	10
	4	1	2

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerinin yordayıcıları olarak bağlanma ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin incelendiği bu çalışmada katılımcılara ait demografik bilgiler Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI) ile toplanmıştır. Katılımcıların affetmelerini belirlemek için Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), bağlanma stillerini belirlemek için İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için ise Connor- Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI)

Demografik Bilgi ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI) Özgün (2010) tarafından geliştirilmiş olup iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, ilişki durumu, iş durumu, toplam çocuk sayısı, sosyo-ekonomik düzeyi ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise, Özgün (2010) tarafından aldatma literatürünü baz alarak hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Aldatmanın değişkenliği ve karmaşıklığı nedeniyle pek çok araştırmacı tarafından önemli görülen aldatılmanın tüm yönleri ikinci bölümdeki sorularda yer almaktadır. Evlilik dışı ilişkiyi tanımlamadaki zorluğunun üstesinden gelebilmek için, katılımcılardan partnerlerinin evlilik dışı ilişkisini duygusaldan cinsele altı nokta sürecine (Glass ve Wright 1992) göre tarif etmesi istenmiştir. İkinci bölümde ayrıca birinci derece ailedeki aldatma hikayesi hakkında da sorulara yer verilmiştir.

Çalışmanın amacına uygun olmayan maddeler ölçekten çıkarılarak, çalışmanın amacına uygun olan yeni maddeler eklenmiştir. Bu kapsamda, Özgün (2010), tarafından hazırlanan ölçeğin ilk bölümünden 4, 5, 9, 10,11. maddeler; ikinci bölümünden ise 7, 10, 14, 15a, 15b, 15c ve 16 numaralı maddeler çıkartılmıştır. 7,8,10 ve 20. maddeler ise çalışmaya eklenmiştir.

3.3.2 Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Üniversite öğrencilerinin kendilerini, başkalarını ve durumsal affetme düzeylerini belirlemek amacıyla Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 18 madde ve kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç altboyuttan oluşmaktadır. 7'li likert-tipi (1- Beni hiç yansıtmıyor, 7-Beni tamamen yansıtıyor) olan ölçekte alınabilecek puan aralığı 18-126 arasında değişmektedir. Ölçekte 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, ve 17. maddeler tersine puanlanmaktadır. Yüksek puan affetme düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla gerçekleştirilen açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi bulguları ölçeğin 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörlü yapısının Türk kültürü içinde geçerli olduğunu göstermiştir (GFI=.92, AGFI=.90, RMSEA=.06) (Bugay ve Demir, 2010). Ölçeğin bu çalışmadaki iç tutarlık katsayısının kendini affetme alt ölçeği için .58, başkalarını affetme alt ölçeği için .78 ve durumu affetme alt ölçeği için .69, tüm ölçek için ise .77 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3 Connor - Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ)

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek üzere Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Kararımak (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir Ölçek, 25 soru ve azim ve kişisel yeterlilik, olumsuz duygu hoşgörme ve tinsellik eğilimi olmak üzere üç altboyuttan oluşmaktadır.

5'li likert tipi (1-Hiç doğru değil, 5-Her zaman doğru) cevaplar içeren ölçekte tersine puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 25-125 arasında değişmekte olup yüksek puan psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı azim ve kişisel yeterlilik alt ölçeği için .93, olumsuz duyguyu hoşgörme alt ölçeği için .79 ve tinsellik eğilimi alt ölçeği için .50 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha katsayısı azim ve kişisel yeterlilik alt ölçeği için .95, olumsuz duyguyu hoşgörme alt ölçeği için .95 ve tinsellik eğilimi alt ölçeği için .57 olarak bulunmuştur.

3.3.4 İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Griffin ve Bartholomew'in (1994) geliştirdiği İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), 30 maddeden oluşmaktadır ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. İÖA, Hazan ve Shaver'ın 1987'de geliştirdiği bağlanma ölçümündeki paragraflarından, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İlişki Anketi ve Collins ve Read'in (1990) Yetişkin Bağlanma Ölçeği'nde kullanılan maddelerden oluşturulmuştur. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerine ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını ne

derece tanımladığını 7 basamaklı bir ölçek üzerinden işaretlemişlerdir (1= beni hiç tanımlamıyor; 7= tamamiyle beni tanımlıyor). Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle ölçülürken, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Böylece, alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Bu yolla elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma stilleri içerisinde gruplandırmak için de kullanılmaktadır. Gruplandırma sürecinde her bir katılımcı, en yüksek puana sahip olduğu bağlanma kategorisine atanmaktadır.

İÖA alt ölçeklerinin alfa değerleri Griffin ve Bartholomew'in araştırmasında .41 ila .71 arasında değişmiştir. Ancak, düşük iç tutarlılıklara rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test tekrar test güvenilirliğine sahip oldukları (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkekler için .49) saptanmıştır. Griffin ve Bartholomew İÖA alt ölçeklerinin iç tutarlılık kat sayılarının düşük bulunmasının İÖA alt ölçeklerinin az sayıda maddeden oluşmasından veya ölçeklerin psikometrik kalitesinin yetersizliğinden değil, alt ölçeklerin hem benliğe hem de başkalarına ilişkin iki modeli birlikte içermesinden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir. Griffin ve Bartholomew, İÖA alt ölçeklerinin faktör yapıları açısından bir karmaşıklık yaratmasına rağmen bu yolla elde edilen bağlanma stillerinin yine de yapı geçerliğine sahip olduğu saptanmıştır.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Verilerin toplanması amacıyla Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI), Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ)'ni içeren ve internet üzerinde (www.surveey.com) oluşturulan doküman kartopu örnekleme yöntemi ile ulaşılan kişilerin mail veya facebook adreslerine gönderilmiştir. Ayrıca, araştırmacının facebook hesabında paylaşılmıştır. Ölçeklerin doldurulması 30 dk. sürmüştür. Verilerin toplanması iki ay sürmüştür.

3.5 VERİ ANALİZİ

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi “SPSS 20,0” paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada araştırma sorularına uygun olan istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu kapsamda öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov normallik testi ile bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermiş olmasına rağmen, gruplara düşen denek sayısının ($n < 30$) yeterli olmamasından dolayı ikili grupların karşılaştırılmasında parametrik olmayan Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Bu bağlamda aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bireylerin eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumu, sahip oldukları çocuk sayısı, ilişki kurulan kişi, eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmeme, bireysel destek alıp almama, evliliğin sürüp sürmemesi ve bağlanma biçimleri değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U uygulanmıştır.

Araştırmada aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanı ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetme düzeylerini bağlanma biçimleri (güvenli, korkulu, kayıtsız, saplantılı) ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin nasıl yordadığını belirlemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda oluşturulan alt problemlere uygun olarak gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1 EVLİLİK İÇİNDE ALDATILMIŞ BİREYLERİN EVLİLİK DIŞI İLİŞKİ NİTELİKLERİN İLİŞKİN FREKANS DAĞILIMLARI

Araştırmanın bu kısmında evlilik içinde aldatılan bireylerin evlilik dışı ilişki nitelikleri incelenmiştir.

Aldatılan bireylerin 57'si (yüzde 92) ilk evliliklerinde, 4'ü (yüzde 6) ikinci evliliklerinde, 1'i (yüzde 2) ise üçüncü evliliklerinde aldatıldığını bildirmiştir. Aldatılan bireylerin 26'sı (yüzde 44) evliliğini sürdürmekte, 33'ü (yüzde 56) ise sürdürmemektedir. Aldatılan bireylerin 31'i (yüzde 50) evliliklerinin 1-5 yılı arasında, 7'si (yüzde 11) 6-10 yılı arasında, 12'si (yüzde 19) 11-15 yılı arasında, 3'ü (yüzde 5) 16-20 yılı arasında, 3'ü (yüzde 5) 21-25 yılı arasında, 3'ü (yüzde 5) 26-30 yılı arasında ve 3'ü (yüzde 5) 31 yıl ve üzeri zamandır evliliğinin sürdüğünü veya sürmekte olduğunu beyan etmişlerdir. Aldatılan bireylerin 8'i (yüzde 13) aldatıldıklarını aile üyesinden, 11'i (yüzde 18) arkadaştan ve 43'ü (yüzde 69) takip ederek öğrenmişlerdir. Araştırma yapıldığı sırada katılımcıların 4'ü (yüzde 7) aldatıldığını 1 aydan az süre önce, 5 (yüzde 8) katılımcı 1-3 ay önce, 10 (yüzde 16) katılımcı 3-6 ay önce, 23 (yüzde 37) katılımcı 6 ay-3 yıl önce, 8 (yüzde 13) katılımcı 3-5 yıl önce, 12 (yüzde 19) katılımcı bulunmaktadır 5 yıldan fazla süre önce öğrendiğini belirtmiştir. Katılımcılardan 52'si (yüzde 84) evlilik dışı ilişkiyi eşiyile konuşabildiğini, 10'u (yüzde 16) ise konuşmadığını/konuşamadığını ifade etmiştir. Katılımcıların 35'sinin (yüzde 56) eşi evlilik dışı ilişkisini kabul ederken, 27'sinin (yüzde 44) eşi ise kabul etmemiştir. Aldatılan katılımcıların 22'si (yüzde 35) eşinin kendisini iş arkadaşıyla, 6'sı (yüzde 10) ortak arkadaşıyla, 1'i (yüzde 2) okul arkadaşıyla, 9'u (yüzde 14) eski sevgilisiyle, 1'i (yüzde 2) komşusuyla, 8'i (yüzde 13) internet arkadaşıyla, 15'i (yüzde 24) ise yabancıyla aldattığını söylemiştir. Aldatılan eşlerden 13'ü (yüzde 17) aldatılmaya

kendisine fiziksel zarar vererek/ vermek isteyerek, 30'u (yüzde 38) eşine fiziksel zarar vererek/vermek isteyerek, 10'u (yüzde 13) ise üçüncü kişiye zarar vererek/vermek isteyerek tepki göstermiştir. Aldatılan eşlerden 27'si (yüzde 44) profesyonel bireysel destek aldığı, 35'i (yüzde 56) ise almadığını ifade etmektedir. Bu konuyla ilgili çift desteği alan katılımcı sayısı 9 (yüzde 15), almayan katılımcı sayısı ise 53'tür (yüzde 85). Katılımcılardan 6'sı (yüzde 10) psikolojik danışmandan, 14'ü (yüzde 22) psikolog'tan, 6'sı (yüzde 10) psikiyatrist'ten, 2'si (yüzde 3) aile danışmanından destek aldığı, 34'ü (yüzde 55) ise destek almadığını ifade etmektedir. Aldatılan çiftlerden 17'si (yüzde 27) eşinin evlilik dışı ilişkisinin tamamen cinsel bir ilişki, 11'i (yüzde 18) ağırlıklı olarak cinsel bir ilişki, 14'ü (yüzde 23) duygusallıktan uzak çok cinsel bir ilişki, 12'si (yüzde 19) cinsellikten çok duygusal bir ilişki, 5'i (yüzde 8) ağırlıklı olarak duygusal bir ilişki, 3'ü (yüzde 5) ise tamamen duygusal bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Aldatılan çiftlerden 31'i (yüzde 50) eşini hiç affetmediğini, 13'ü biraz affettiğini (yüzde 21), 11'i (yüzde 17) orta derece affettiğini, 6'sı (yüzde 10) büyük ölçüde affettiğini ve 1'i (yüzde 2) tamamen affettiğini belirtmektedir. Evlilik içinde aldatılan bireylerin evlilik dışı ilişki niteliklerine ilişkin frekans dağılımları Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Evlilik dışı ilişki özelliklerinin frekans dağılımları

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Aldatılan Evlilik	İlk Evlilik	57	92
	İkinci Evlilik	4	6
	Üçüncü Evlilik	1	2
Aldatılan Evliliğin Devam Edip Etmediği	Evet	26	44
	Hayır	33	56
Aldatılan Evliliğin Kaç Yıldır Sürdü/Sürüyor	1-5 Yıl	31	50
	6-10 Yıl	7	11
	11-15 Yıl	12	19
	16-20 Yıl	3	5
	21-25 Yıl	3	5
	26-30 Yıl	3	5
	31 Yıl ve üzeri	3	5
Aldatıldığını Kimden Öğrendiği	Aile Üyesinden	8	13
	Arkadaştan	11	18
	Şüphelendim, Takip Ettim	43	69

Aldatıldığını Ne Kadar Süre Önce Öğrendiği	1 Aydan Az	4	7
	1-3 Ay Arası	5	8
	3-6 Ay Arası	10	16
	6 ay-3 Yıl Arası	23	37
	3-5 Yıl Arası	8	13
	5 Yılden Fazla	12	19
Evlilik Dışı İlişkiyi Eşiyle Konuşabildiniz mi?	Evet	52	84
	Hayır	10	16
Evlilik Dışı İlişkiyi Kabul durumu	Evet	35	56
	Hayır	27	44
Evlilik Dışı İlişki Kurulan Kişi	İş arkadaşı ve Okul Arkadaşı	23	37
	Ortak arkadaşlar ve Komşu	7	12
	Eski sevgilisi	9	14
	İnternet arkadaşı	8	13
	Yabancı	15	24
Bu Duruma Verilen Tepki	Kendime fiziksel zarar verdim/vermek istedim	13	17
	Eşime fiziksel zarar verdim/vermek istedim	30	38
	Üçüncü kişiye fiziksel zarar verdim/ vermek istedim	10	13
	Hiçbiri	25	32
Bu Konuyla İlgili Profesyonel Bireysel Destek Alma Durumu	Evet	27	44
	Hayır	35	56
Bu Konuyla İlgili Profesyonel Çift Destek Alma Durumu	Evet	9	15
	Hayır	53	85
Profesyonel Destek Alınan Meslek Grubu	Psikolojik Danışman	6	10
	Psikolog	14	22
	Herhangi Bir Destek Almadım	34	55
	Psikiyatrist	6	10
	Aile Danışmanı	2	3
Evlilik Dışı İlişkinin Tanımlaması	Tamamen Cinsel Bir İlişki	17	27
	Ağırlıklı Olarak Cinsel Bir İlişki	11	18
	Duygusalıktan Çok Cinsel Bir İlişki	14	23
	Cinsellikten Çok Duygusal Bir İlişki	12	19
	Ağırlıklı Olarak Duygusal Bir İlişki Tamamen Duygusal Bir İlişki	5	8
		3	5
Eşi Affetme Durumu	Hiç affetmedim	31	50
	Biraz affettim	13	21
	Orta derecede affettim	11	17
	Büyük ölçüde affettim	6	10
	Tamamen affettim	1	2
	Toplam		100

4.2 EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILIK GÖSTERİP GÖSTERMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerinin ‘eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sahibi olup olmama, ilişki kurulan kişi, evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi, bireysel psikolojik destek alıp almama ve evliliğin sürüp sürmemesi’ değişkenlerine göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Belirtilen değişkenlere göre evlilik içinde aldatılan bireylerin affetme puanlarının değişip değişmediğine geçmeden önce çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin tam ve altboyut puanlarının betimsel istatistiklerine Tablo 4.2’de yer verilmiştir.

Tablo 4.2: Ölçek toplam ve altboyut puanlarının betimsel istatistikleri

	n	Minimum	Maksimum	X	S
Affetme Toplam	62	52,00	120,00	82,31	14,32
Kendini Affetme	62	13,00	42,00	28,71	5,80
Başkalarını Affetme	62	6,00	42,00	25,27	7,54
Durumu Affetme	62	10,00	42,00	28,32	6,47
Güvenli Bağlanma	62	26,00	55,00	38,26	7,14
Korkulu Bağlanma	62	14,00	63,00	32,32	11,56
Saplantılı Bağlanma	62	10,00	36,00	22,35	5,72
Kayıtsız Bağlanma	62	13,00	49,00	27,19	7,24
Psikolojik Sağlamlık	62	51,00	125,00	90,35	16,84

Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetme ölçeğinin toplam puan ortalaması (82,31±14,32), affetme ölçeğinin kendini affetme altboyutunun puan ortalaması (28,71±5,80), affetme ölçeğinin başkalarını affetme altboyutunun puan ortalaması (25,27±7,54), affetme ölçeğinin durumu affetme altboyutunun puan ortalaması (28,32±6,47), bağlanma ölçeğinin güvenli bağlanma puan ortalaması (38,26±7,14), bağlanma ölçeğinin korkulu bağlanma puan ortalaması (32,32±11,56), bağlanma ölçeğinin saplantılı bağlanma puan ortalaması (22,35±5,72) ve bağlanma ölçeğinin kayıtsız bağlanma puan ortalaması (27,19±7,24), ve psikolojik sağlamlık ortalaması (90,35±16,84) olarak tespit edilmiştir.

4.2.1 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki fark test edilmiş ve bulgular Tablo 4.3 ve 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.3: Eğitim düzeyi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Eğitim Düzeyi	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Lise ve altı	21	,934
	Üniversite ve üstü	41	,904
Kendini Affetme	Lise ve altı	21	,877
	Üniversite ve üstü	41	,783
Durumu Affetme	Lise ve altı	21	,581
	Üniversite ve üstü	41	,964
Bşkalarını Affetme	Lise ve altı	21	,729
	Üniversite ve üstü	41	,884

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eğitim düzeyine göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eğitim düzeyine göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına rağmen gruplara düşen örneklem sayısının küçük olmasından ($n<30$) dolayı bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.4: Eğitim düzeyi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı		n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Lise ve altı	21	26,50	325,5	,120
	Üniversite ve üstü	41	35,06		
Kendini Affetme	Lise ve altı	21	26,60	327,5	,126
	Üniversite ve üstü	41	34,01		
Durumu Affetme	Lise ve altı	21	27,14	339	,173
	Üniversite ve üstü	41	33,73		
Başkalarını Affetme	Lise ve altı	21	30,71	414	,806
	Üniversite ve üstü	41	31,90		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçları, kendini affetme ($U=327,5$; $p>0,05$), durumu affetme ($U=339$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($U=414$; $p>0,05$) ve affetme toplam ($U=325,5$; $p>0,05$) puanları açısından eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığına işaret etmektedir.

4.2.2 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulguları Tablo 4.5 ve 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.5: Gelir durumu gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Gelir Durumu	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Orta ve altı	37	,721
	st	25	,287
Kendini Affetme	Orta ve altı	37	,793
	st	25	,149
Durumu Affetme	Orta ve altı	37	,982
	st	25	,208
Başkalarını Affetme	Orta ve altı	37	,999
	st	25	,964

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının gelir durumuna göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının gelir durumuna göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına rağmen gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olmasından dolayı bağımsız örneklemeler için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının gelir durumu değişkenine göre anlamlı

derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.6: Gelir durumu gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Gelir Durumu	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Orta ve altı	37	29,46	387	,278
	Üst	25	34,52		
Kendini Affetme	Orta ve altı	37	27,46	313	,032
	Üst	25	37,48		
Durumu Affetme	Orta ve altı	37	31,54	458	,954
	Üst	25	31,44		
Başkalarını Affetme	Orta ve altı	37	31,61	461	,983
	Üst	25	31,34		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının gelir durumu göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney U testi bulgularına göre, durumu affetme (U=458; p>0,05), başkalarını affetme (U=461; p>0,05) ve affetme toplam (U=387; p>0,05) puanları açısından gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak bulgular kendini affetme (U=313; p<0,05) altboyutunda gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Evlilik içinde aldatılan bireylerden üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmeleri (\bar{x} = 37,48) orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara (\bar{x} = 27,46) göre daha yüksektir.

4.2.3 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Çocuk Sahip Olup Olmama Durumuna Göre İncelenmesiyle İlgili Bulgular

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendilerini, durumu ve başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanlarının çocuk sahibi olup olmama durumuna göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulguları Tablo 4.7 ve 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.7: Çocuk sahibi olup olmama gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Çocuk Sahibi Olup Olmama	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Çocuğu olmayanlar	22	,991
	Çocuğu olanlar	40	,828
Kendini Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	,947
	Çocuğu olanlar	40	,823
Durumu Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	,992
	Çocuğu olanlar	40	,462
Başkalarını Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	,983
	Çocuğu olanlar	40	,816

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının çocuk sahibi olup olmama durumuna göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının çocuk sahibi olup olmama durumuna göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına rağmen gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması nedeniyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının çocuk sahibi olup olmama değişkenine

göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.8: Çocuk sahibi olup olmama gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Çocuk Sahibi Olup Olmama	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Çocuğu olmayanlar	22	36,95	320	,077
	Çocuğu olanlar	40	28,50		
Kendini Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	35,25	357,5	,224
	Çocuğu olanlar	40	29,44		
Durumu Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	36,23	336	,125
	Çocuğu olanlar	40	28,90		
Başkalarını Affetme	Çocuğu olmayanlar	22	33,75	390,5	,466
	Çocuğu olanlar	40	30,26		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının çocuk sahibi olup olmama durumuna göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçları, kendini affetme ($U=357,5$; $p>0,05$), durumu affetme ($U=336$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($U=390,5$; $p>0,05$) ve affetme toplam ($U=320$; $p>0,05$) puanları açısından çocuk sahibi olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir.

4.2.4 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin İlişki Kurulan Kişi Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanlarını ilişki kurulan kişi değişkenine göre

farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulguları Tablo 4.9 ve 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.9: İlişki kurulan kişi değişkenine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	İlişki Kurulan Kişi	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Tanıdık	39	,997
	Yabancı	23	,717
Kendini Affetme	Tanıdık	39	,748
	Yabancı	23	,979
Durumu Affetme	Tanıdık	39	,752
	Yabancı	23	,428
Bşkalarını Affetme	Tanıdık	39	,979
	Yabancı	23	,942

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının ilişki kurulan kişi değişkenine göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının ilişki kurulan kişi değişkenine göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına rağmen gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması nedeniyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının ilişki kurulan kişi değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.10: İlişki kurulan kişi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	İlişki Kurulan Kişi	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Tanıdık	39	29,42	367,5	,238
	Yabancı	23	35,02		
Kendini Affetme	Tanıdık	39	31,23	438	,878
	Yabancı	23	31,96		
Durumu Affetme	Tanıdık	39	29,55	372,5	,267
	Yabancı	23	34,80		
Bşkalarını Affetme	Tanıdık	39	29,60	374,5	,280
	Yabancı	23	34,72		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının ilişki kurulan kişi değişkenine göre karşılaştırılması Mann Whitney U testi ile gerçekleştirilmiştir. Kendini affetme ($U=438$; $p>0,05$), durumu affetme ($U=372,5$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($U=374,5$; $p>0,05$) ve affetme toplam ($U=367,5$; $p>0,05$) puanlarına bakımından ilişki kurulan kişi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit edilmiştir.

4.2.5 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Eşin Evlilik Dışı İlişkiyi Kabul Kabul Edip Etmesi Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulguları Tablo 4.11 ve 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.11: Evlilik dışı ilişkinin kabul edilip edilmemesi değişkenine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Evlilik Dışı İlişkinin Kabul/Red	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Evet	35	0,742
	Hayır	27	0,866
Kendini Affetme	Evet	35	,795
	Hayır	27	,837
Durumu Affetme	Evet	35	,429
	Hayır	27	,902
Bşkalarını Affetme	Evet	35	,806
	Hayır	27	,872

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına karşın gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması sebebiyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.12: Eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul/red gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Evlilik Dışı İlişki Kabul	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Evet	35	31,66	467	,938
	Hayır	27	31,30		
Kendini Affetme	Evet	35	33,11	416	,421
	Hayır	27	29,41		
Durumu Affetme	Evet	35	30,86	450	,749
	Hayır	27	32,33		
Başkalarını Affetme	Evet	35	31,79	462	,887
	Hayır	27	31,13		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının eşin evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre karşılaştırılması Mann Whitney U testi ile gerçekleştirilmiştir. Kendini affetme (U=416; p>0,05), durumu affetme (U=450; p>0,05), başkalarını affetme (U=462; p>0,05) ve affetme toplam (U=467; p>0,05) puanlarına bakımından evlilik dışı ilişkiyi kabul edip etmemesi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığını bulunmuştur.

4.2.6 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Bireysel Olarak Psikolojik Destek Alma Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulgularına Tablo 4.13 ve 4.14’de yer verilmiştir.

Tablo 4.13: Bireysel olarak psikolojik destek alma göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Bireysel Olarak Psikolojik Destek Alma	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Evet	27	0,663
	Hayır	35	0,964
Kendini Affetme	Evet	27	,949
	Hayır	35	,835
Durumu Affetme	Evet	27	,957
	Hayır	35	,393
Bşkalarını Affetme	Evet	27	,564
	Hayır	35	,997

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına karşın gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması sebebiyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.14: Bireysel olarak psikolojik destek gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Bireysel Olarak Psikolojik Destek Alma	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Evet	27	32,46	446,5	,712
	Hayır	35	30,76		
Kendini Affetme	Evet	27	32,89	435	,594
	Hayır	35	30,43		
Durumu Affetme	Evet	27	29,59	421	,464
	Hayır	35	32,97		
Başkalarını Affetme	Evet	27	33,96	406	,345
	Hayır	35	29,60		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre karşılaştırılması Mann Whitney U testi ile yürütülmüştür. Bulgular, kendini affetme ($U=435$; $p>0,05$), durumu affetme ($U=421$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($U=406$; $p>0,05$) ve affetme toplam ($U=446,5$; $p>0,05$) puanlarına bakımından bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığına işaret etmektedir.

4.2.7 Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerinin Evliliğin Sürüp Sürmemesi Değişkenine Göre İncelenmesi

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?’ alt problemi için iki grubun puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulgularına Tablo 4.15 ve 4.16’da sunulmuştur.

Tablo 4.15: Evliliğin sürüp sürmemesine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Evliliğin Sürüp Sürmemesi	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Evet	26	0,601
	Hayır	36	0,889
Kendini Affetme	Evet	26	,736
	Hayır	36	,938
Durumu Affetme	Evet	26	,793
	Hayır	36	,436
Bşkalarını Affetme	Evet	26	,631
	Hayır	36	,911

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre normallik testi sonucu; kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$).

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına karşın gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması sebebiyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.16: Evliliğin sürüp sürmemesi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Evliliğin Sürüp Sürmemesi	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Evet	26	31,29	462,5	,937
	Hayır	36	31,65		
Kendini Affetme	Evet	26	29,90	426,5	,553
	Hayır	36	32,65		
Durumu Affetme	Evet	26	31,04	456	,864
	Hayır	36	31,83		
Başkalarını Affetme	Evet	26	31,50	468	1,000
	Hayır	36	31,50		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre karşılaştırılması Mann Whitney U testi ile yürütülmüştür. Bulgular, kendini affetme (U=426,5; p>0,05), durumu affetme (U=456; p>0,05), başkalarını affetme (U=468; p>0,05) ve affetme toplam (U=462,5; p>0,05) puanlarına bakımından evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olmadığına işaret etmektedir.

4.3 AFFETME TOPLAM PUANININ BAĞLANMA BİÇİMLERİNE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın ‘Evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanları bağlanma biçimlerine (güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız) göre farklılaşmakta mıdır?’ sorusuna cevap aranmıştır. Katılımcıların güvenli ve korkulu bağlanma biçimlerinde yer almasından dolayı diğer bağlanma biçimleri (saplantılı ve kayıtsız) analize dahil edilmemiştir. Analizde güvenli ve korkulu bağlanma gruplarının puanları arasındaki farka bakılmıştır. Araştırma bulgularına Tablo 4.17 ve 4.18’de yer verilmiştir.

Tablo 4.17: Bağlanma biçimlerine göre kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme toplam puanı bakımından normallik testi

Ölçek Puanı	Bağlanma Biçimi	Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi	
		n	p
Affetme Toplam	Güvenli	37	0,863
	Korkulu	25	0,765
Kendini Affetme	Güvenli	37	,889
	Korkulu	25	,959
Durumu Affetme	Güvenli	37	,694
	Korkulu	25	,792
Bşkalarını Affetme	Güvenli	37	,783
	Korkulu	25	1,000

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bağlanma biçimine göre normallik testi sonucu, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bağlanma biçimi değişkenine göre normal dağılım

gösterdiğine işaret etmektedir ($p>0,05$). Bu nedenle affetme toplam puanının bağlanma biçimi değişkenine göre karşılaştırması t-test istatistiksel yöntemi ile gerçekleştirilmiştir.

Normallik varsayımı sağlanmış olmasına karşın gruplara düşen örneklem sayısının küçük ($n<30$) olması sebebiyle bağımsız örneklem için nonparametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu doğrultuda, kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bağlanma biçimine göre anlamlı derecede farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 4.18: Bağlanma biçimi gruplarının kendini, durumu, başkalarını affetme ve affetme total puanı bakımından karşılaştırılması

Ölçek Puanı	Bağlanma Biçimi	n	Sıra Ort.	U	p
Affetme Toplam	Güvenli	35	33,89	389	,236
	Korkulu	27	28,41		
Kendini Affetme	Güvenli	35	35,79	322,5	,033
	Korkulu	27	25,94		
Durumu Affetme	Güvenli	35	33,57	433,5	,579
	Korkulu	27	28,81		
Başkalarını Affetme	Güvenli	35	30,39	400	,302
	Korkulu	27	32,94		

Kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının bağlanma biçimine göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney U testi bulgularına göre, durumu affetme ($U=433,5$; $p>0,05$), başkalarını affetme ($U=400$; $p>0,05$) ve affetme toplam ($U=389$; $p>0,05$) puanları açısından bağlanma biçimine göre

anlamli bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak bulgular kendini affetme ($U=322,5$; $p<0,05$) altboyutunda bağlanma biçimi değişkenine göre anlamli bir farklılığın olduğuna işaret etmektedir. Evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme puanlarının ($\bar{x} = 35,79$) korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara ($\bar{x} = 25,94$) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.4 ALDATILAN BİREYLERİN BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ AFFETME PUANLARINI ANLAMLI DÜZEYDE YORDAYIP YORDAMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmada katılımcıların affetme düzeyleriyle güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.19’da sunulmuştur.

Tablo 4.19: Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin korelasyon analizi

Değişkenler	Affetme	Psikolojik Sağlık	Güvenli Bağlanma	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma
Affetme	1	,34**	,31**	-,11	-,01	-,07
Psikolojik Sağlık		1	,45**	-,14	,03	-,09
Güvenli Bağlanma			1	-,44**	,15	,06
Korkulu Bağlanma				1	,49**	,48**
Saplantılı Bağlanma					1	,26**
Kayıtsız Bağlanma						1

** $p<.01$ * $p<.05$

Tablo 4.19 incelendiğinde katılımcıların affetme düzeyleri psikolojik sağlamlık ($r = .34$) ve güvenli bağlanma ile ($r = .31$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma arasında ($r = .45$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak affetme ile korkulu bağlanma ($r = -.11$) ve saplantılı bağlanma ile ($r = -.01$) ve kayıtsız bağlanma ile ($r = -.07$) ile bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Araştırmada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın (bağımsız değişkenler) affetmeyi (bağımlı değişken) yordayıp yordamadığı regresyon analizi ile incelenmiştir. Tablo 4.19’da görüldüğü üzere pearson momentler korelasyon katsayısı affetme ile korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermediğinden dolayı psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma modele alınmış, korkulu ve kayıtsız bağlanmaya ise modelede yer verilmemiştir. Regresyon analizinin yapılabilmesi ve elde edilen bulguların doğru bir biçimde yorumlanabilmesi için öncelikle bazı varsayımların karşılanması gerekir. Bu varsayımlardan ilki değişkenler arasındaki korelasyonun çoklu bağlantı sorununa yol açmayacak düzeyde olmasıdır. Bu nedenle regresyon modelinin çoklu bağlantı problemi taşıyıp taşımadığını belirlemek için değişkenler arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı incelenmiş ve çoklu bağlantı sorununa yol açabilecek düzeyde yüksek bir korelasyon değerine rastlanmamıştır. Tablo 4.19’da değişkenler arası korelasyon değerleri verilmiştir.

Çoklu bağlantının var olup olmadığını tespit etmek için ayrıca varyans şişme değerleri (VIF) ve regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerleri incelenmiştir. İstatistiksel bulgulara göre, ilgili değişkenler arası korelasyonların .80 üzerinde olmaması, regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin .80 ile 1,00 arasında olması; varyans şişme değerlerinin (VIF) 1.00 ile 1.25 arasında değişmekte olması sonucuna dayanılarak çoklu bağlantı sorununun olmadığı kabul edilmiştir. Araştırmada ayrıca Mahalanobis uzaklık değerlerine bakılmış ve herhangi bir uç değer olmadığı görülmüştür.

Hata terimlerinin sıfır ortalama ve sabit varyansla normal dağılış göstermeleri ve ilişkisiz olmaları doğrusal regresyonun temel varsayımlarındandır. Hatalar arasında ilişkinin bulunmasına otokorelasyon denir. Otokorelasyon varlığı farklı testler ile araştırılabilir. İstatistiksel testler arasında en çok kullanılan gözlem sayısı 15’in

üzerinde olduğunda kullanılan Durbin-Watson d istatistiğidir (Alpar, 2003). Araştırmada hata terimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Durbin-Watson d istatistiği kullanılmış Durbin-Watson d değerinin 1.72 olması sonucuna dayanılarak otokorelasyonun olmadığı söylenebilir. Aşamalı çoklu regresyon analizi varsayımları karşılandığından aşamalı regresyon analizine geçilmiştir. Aşamalı çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.20’de görülmektedir.

Tablo 4.20: Affetme toplam puanı için aşamalı regresyon analizi sonuçları

Model	Değişkenler	R	R ²	AR ²	F	p	B	t	Kısmi r	Tolerance	VIF
1.	Sabit						56.029	5,911			
2.	Psikolojik Sağlamlık	,342	,117	,102	7.946	.007	.291	2,819	,342	1,000	1,000

Bağımlı Değişken: Affetme

Model Dışında Kalan Değişken: Güvenli Bağlanma

**p<.01, *p<.05

Psikolojik sağlamlık değişkeni evlilik içinde aldatılmış bireylerin affetme düzeylerini anlamlı bir biçimde ($p<0.01$) yordamaktadır. Tek başına psikolojik sağlamlık değişkeninin affetme düzeyinin %11.7’sini ($R^2=.117$) açıkladığı görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlar doğrultusunda yapılan yorumlar literatürde yer alan yayınlar çerçevesinde tartışılmaktadır.

5.1 ALDATILAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Araştırma bulgularına göre; evlilik içinde aldatılan bireylerin yüzde 68'i eşinin evlilik dışı ilişkisinin cinsel bir ilişki, yüzde 32'si duygusal bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Araştırma bulgularıyla tutarlı olarak Temel (2013), erkeklerin daha çok cinsel aldatmaya kadınların ise duygusal aldatmaya yöneldiğini tespit etmiştir. Özgün (2010)'ü araştırması ise erkeklerin yüzde 61'inin ağırlıklı olarak evlilik dışı cinsel ilişki yaşadıklarını göstermektedir. Dreznick (2002) de, erkeklerin partnerlerini cinsel olarak aldattığını, kadınların ise erkeklerin tersine evlilik dışı duygusal ilişkiler yaşadıklarını belirtmektedir. Benzer şekilde, Glass ve Wright (1985) erkeklerin cinsel, kadınların duygusal aldatmayı tercih ettiklerini bulmuştur.

Araştırma kapsamında ulaşılan başka bir bulguya göre; katılımcıların yüzde 50'si kendisini aldatan eşini hiç affetmediğini, 21'i biraz affettiğini, yüzde 17'si orta derece affettiğini, yüzde 10'u büyük ölçüde affettiğini ve yüzde 2'si tamamen affettiğini belirtmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, affetmenin cinsiyete göre değişiklik gösterebildiği görülmektedir. Temel (2013) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları erkeklerin kadınlara oranla daha kolay affettiğini göstermektedir. Benzer olarak, Miller ve Worthington (2010) da erkeklerin kadınlara göre daha çok affedici davranışlarda bulunduğunu savunmaktadır. Bu bulguların tersine, Miller (2008) kadınların eşlerini daha kolay affettiğini belirtmektedir. Evlilik içinde aldatılmayı affetme konusunda aldatmanın çeşidinin de önemli bir faktör olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Shackelford, Buss ve Bennett (2010)'e göre; erkekler cinsel yönden aldatıldıklarında kadınlara göre affetmeyi daha zor bulmakta, kadınlar ise duygusal aldatmayı daha zor affetmektedir.

5.2 EVLİLİK İÇERİSİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULARININ YORUMLARI

Araştırma bulguları affetmenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Literatürde çalışmanın sonuçlarını destekleyecek herhangi kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın kapsamında incelenen bir diğer boyut, ekonomik durumun affetmeye etkisidir. Gerçekleşen çalışmada, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanı ortalamalarının sosyo-ekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve kendini affetme altboyutunda gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle, evlilik içinde aldatılan bireylerden üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların kendilerini affetmelerinin, orta ve altı sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yalom'a göre (2006), evli bireyler öngörülebilir bir gelecek için bir arada kalma niyetine sahiptirler ve evlilik sosyal, ekonomik ve kültürel yapıların ayrılmaz bir parçasıdır. Atkins, Baucom ve Jacobson (2001) tarafından düzenlenen çalışmada, aldatma ile ekonomik gelir arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Amerika'da yılda 30.000 dolardan fazla kazanan kişilerin eşlerini daha çok aldattıkları görülmüştür. Bu bağlamda, evlilik dışı ilişki için gerekli koşulların (otel veya ev kiralayabilme/satın alabilme, para karşılığı ilişki yaşayabilme gibi) maddi boyutlarının olduğu söylenebilir. Kantarcı (2009) tarafından yapılan araştırma sonuçları da, ekonomik durumu düşük olanların iyi olanlara göre ve yine ekonomik durumu düşük olanların orta olanlara göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Evlilik kurumuna duyulan ihtiyaç ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, bireylerin, çevrelerindeki çoğu kişinin evli olması, ekonomik destek arayışı, yalnızlık duygusu, cinsel doyum, statü kazanma fikri gibi duygular nedeniyle evliliğe yönelikleri görülmektedir (Şendil ve Kızıldağ, 2005). Eş seçiminde ortak özellikler kuramı

yaklaşımına göre, evlenecek bireylerin benzer yönlerinin fazla olmasının, evlilikte başarı ve doyumunu arttırdığı savunulmaktadır. Bu durumda, bireylerin ekonomik durum, dini inanç, ırk, eğitim düzeyi, yaş durumu ve sosyal değerler açısından kendilerine yakın veya benzer kişileri tercih etmeleri gerektiği söylenebilir. Özgüven (2000), eşlerde bu tür ortak özelliklerin oluşunun homojen bir yapıyı sağlayacağını, anlaşmanın yüksek, çatışmanın az olacağını, böylece evlilikteki doyumun artacağını savunmaktadır.

Araştırmada, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının çocuk sahibi olup olmamaya göre değişip değişmediği incelenmiş, aldatılan eşlerin kendini, durumu ve başkalarını affetmelerinin çocuğu olmayan ve çocuğu olan bireyler arasında bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Rho (1989), Kore kökenli 230 Amerikalı çift ile yürüttüğü çalışmada, çocuğu olmayan kadınların çocuğu olan kadınlara oranla affetme ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise çocuk sayısı ile affetme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, genel olarak daha çok çocuklu kadınların daha az evlilik doyumuna sahip oldukları belirtilmektedir (Akt. Çınar 2008). Sığırcı (2010) tarafından düzenlenen çalışmada, cinsiyet, eğitim, eşle algılanan benzerlik, kadınsılık, erkeksilik puanları, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenlerinin affetme olgusunun yüzde 39'unu açıklamaktadır.

Affetme ve çocuk sahibi olup olmama arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırma bulguları şöyle sıralanabilir. Glenn (1991), çocuksuz çiftlerde affetme ortalamalarının düştüğünü ve çocuğun affetme üzerinde bir etkisi olmadığını ve affetmeyi arttırmadığı şeklinde karşıt bir sonuç bulmuştur. Edwards ve diğ.(1990) ise, affetme ile çocuk sahibi olma arasında ilişki bulunduğunu, bir bebeğe sahip olmanın beraberinde getirdiği yeni sorumlulukların bir sonucu olarak affetmeyi düşürdüğünü bildirmişlerdir. Bunların yanı sıra, Waite ve Lillard (1991) ilk evliliği olan çiftlerde çocuk sahibi olmanın evliliğin devamı üzerinde etkisini araştırmışlardır. Çocukların bazı durumlarda evliliğin sonlanma riski üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu savunulmaktadır.

Bu çalışmada, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanın ilişki kurulan kişi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve ilişki kurulan kişinin kim olduğu evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri üzerinde önemli bir değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Miller, Worthington ve McDaniel (2008), erkeklerin genellikle aldatma şeklinin tek gecelik aldatma olduğunu, yeni tanıştığı yabancı bir kadınla beraber olan erkek sayısının oldukça fazla olduğunu, kadınların ise erkeklere oranla daha az tek gecelik ilişki yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Atkins, Baucom ve Jacobson (2001) tarafından yapılan çalışma, ofis ortamlarında, cinsel veya duygusal olarak başlayan ve ciddi bir ilişkiye dönüşen flörtlere sıkça rastlandığı, aldatan kadınların genellikle çalışan kadınlar olduklarını göstermektedir. Özgün (2010) tarafından evlilik içinde aldatılmış 189 evli kadın ile yapılan araştırma sonuçları da, katılımcıların yüzde 34'ünün partnerinin kendisini iş arkadaşı ile aldattığını göstermektedir. Shackelford, Buss ve Bennett (2002), affetme evresinde veya kişilerin evliliğini sonlandırma kararında aldatmanın kiminle gerçekleştiğinden çok ilişkinin uzun süreli olup olmadığının önemli olduğunu belirtmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının evlilik dışı ilişkiyi kabul etme değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Evlilik dışı ilişkiyi kabul eden ve etmeyen bireylerin kendini, durumu, başkalarını affetme ile affetme toplam puanının ortalamalarının oldukça yakın olduğu görülmektedir.

Evlilik dışı ilişki yaşadığını kabul etmeyen bireylerin eşlerinin daha az affedici olmaları beklenir. Evlilik dışı ilişkiyi kabul edenler ve etmeyenlerin affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmamasında eşleri evlilik dışı ilişkisini kabul eden ve etmeyen bireylerin ikisinin de eşlerini affetmemelerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle aldatılan bireylerin eşlerinin, evlilik dışı ilişkilerini kabul etmeleri eşleri tarafından affedildikleri anlamına gelmemektedir. Canel (2012) tarafından düzenlenen çalışmada, dürüst olup eşine kendisini aldattığını söyleyen bireylerin ilişkilerinde

affetme durumunun aldattığını gizleyen bireylerin ilişkilerinde affetme durumuna göre farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmada, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendilerini, durumu ve başkalarını affetme puanları ile affetme toplam puanının aldatılmayla ilgili bireysel olarak psikolojik destek alma değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Evlilik dışı ilişkiyle ilgili bireysel olarak psikolojik destek alan ve almayan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetme ile affetme toplam puan ortalamalarının oldukça yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, aldatılmayla ilgili bireysel olarak profesyonel destek almanın bireylerin eşlerini affetmeleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Aldatma gibi evlilik içerisinde yaşanan olumsuz durumlarda zaman ilerledikçe her iki tarafın da ruh sağlığını bozulmaktadır bu nedenle yaşanan duygusal ve fiziksel sıkıntılar için destek alınması oldukça önemlidir (Deniz 2011). Yapılan araştırmalarda, aldatılmanın temel bir depresyon nedeni olduğu tespit edilmiştir (Şen 2013). Böyle durumlarda uzmandan destek almak gerekmektedir. Bir uzman tarafından destek alınmadıkça ileriki süreçlerde çiftlerin daha fazla problem yaşayacakları söylenebilir. Özgün (2010)'ün aldatılan eşler ile yaptığı araştırmaya göre, katılımcıların yüzde 18,5'i bir uzmandan bireysel ya da çift olarak destek almışlardır.

Araştırma bulguları evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini, durumu ve başkalarını affetmeleri ile affetme toplam puanının aldatılan evliliğin sürüp sürmemesi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Yani, aldatılan evliliğin sürüp sürmemesinin aldatılan eşin affetme düzeyi üzerinde etkisi bulunmamaktadır.

Yurtdışında yapılan çalışmalara bakıldığında, en büyük boşanma nedeninin eşlerin birbirlerini aldatması olduğu görülmektedir. Araştırma şirketi Grant Thornton'ın İngiltere'de yaptığı bir çalışmada, erkeklerde yüzde 75 oranıyla aldatma boşanmalarda baş aktördür. Özellikle Avrupa ülkelerindeki boşanma oranlarının yüksek olması, (Belçika yüzde 75, Estonya, yüzde 70, Çek Cumhuriyeti yüzde 67, İsveç yüzde 54,1,

Almanya yüzde 52,1, Fransa yüzde 45,7, Hollanda yüzde 39,7, İspanya yüzde 20,1, Yunanistan yüzde 19,6, İtalya yüzde 15,4, İrlanda yüzde 12,9) aldatmanın ne kadar yaygın bir hastalık olduğunu göstermektedir. (Akt. Bilici 2014). Aldatma sonucu bazı evlilikler biterken, bazıları da devam edebilmektedir. Roloff, Soulee ve Carey (2001), birçok kişinin, eşini kaybetme korkusu, intikam alma isteği, duygusal bağıllık veya ilişkiyi düzeltmeye çalışmak gibi sebeplerle aldatıldıktan sonra da ilişkilerine devam ettiklerini belirtmektedir. Literatürde evliliğin sürüp sürmemesinin affetme ile ilişkisini destekleyecek herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.3 BAĞLANMA STİLLERİNE GÖRE AFFETMENİN DEĞİŞİP DEĞİŞMEDİĞİNE İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI

Araştırma bulguları, evlilik içinde aldatılan bireylerin kendini affetme altboyutunda bağlanma biçimine göre anlamlı bir farklılık olduğunu, evlilik içinde aldatılan bireylerden güvenli bağlanma biçimine sahip olanların kendilerini affetme düzeylerinin korkulu bağlanma biçimine sahip olanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bağlanma kuramının, romantik ilişkileri açıklamada oldukça etkili kuramlardan biri olduğu bilinmektedir. Bu kurama göre bağlanma stillerinin, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluktan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkmalarında etkili olduğu savunulmaktadır (Erözkan 2004). Bireylerin romantik ilişkilerde bağlanma stilleri nedeniyle kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri, yalnızlık, stres gibi olumsuz deneyimler yaşadıkları savunulmaktadır (Hazan ve Shaver 1994).

Bunların yanı sıra, yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin, yaşam problemleri ile karşılaştıklarında daha esnek oldukları ve yaşamın taleplerini karşılamada, bu talepleri daha az tehdit edici ve daha yönetilebilir olarak gördükleri savunulmaktadır (Ainsworth 1985). Düşük bağlanma duygusunun ise, bireylerin karşılaştıkları negatif yaşam olayları ve zorlukları karşısında, yalnızlık duyguları yaşamalarına neden olduğu savunulmaktadır. Yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin ilişkide sorun olduğunda aldatmayı seçmek yerine çözüm bulma yoluna gittikleri ve bu bireylerin

aldatma durumunu affetme potansiyellerinin daha yüksek olduğu gör÷lmektedir (Uluyol 2014). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde aldatmanın azaldığı ve affetmenin daha yüksek olduğu; ancak kaçınan bağlanmaya sahip bireylerde aldatma olasılığının arttığı ve affetmenin azaldığı düşün÷lebilir.

Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini bağlanma stillerine göre durumunu inceleyen araştırmalara rastlanmamamıştır. Ancak Çavuşoğlu ve diğ. (2010) bağlanma stillerinin aldatma eğilimi üzerindeki etkilerini incelemiş, güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlanan kişilere göre aldatma eğiliminin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışma da (Boğda ve Şendil 2012), güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, güvenli bağlananlara göre daha fazla aldatma eğilimi gösterdiklerini belirtmektedir. Amidon (2007) da, bu çalışmalara benzer olarak kaçınmacı ve kaygılı bağlanmaya sahip bireyler ile aldatma arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Feeney ve Noller (1990), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara göre, ilişkiden tatmin ve güven derecelerinin yüksek olduğunu, bu nedenle aldatma davranışına daha az yöneldiklerini belirtmektedir.

Özenç (2002), kişilerin ve eşlerinin bağlanma biçimleri açısından eşlerin evliliğin farklı aşamalarındaki evlilik doyumlarını incelemiş ve kadınların güvenli bağlanmasının evliliğin kritik olan ve olmayan her iki döneminde de karşılıklı doyumu olumlu olarak etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Evliliğin kritik olan ve olmayan aşamalarında, her iki dönemde de eşlerden en az birinin güvenli bağlanma biçimine sahip olmasının karşılıklı doyum üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu savunulmaktadır.

Romantik ilişki yaşıyan üniversite öğrencilerininin bağlanma stilleri ile affetmeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Burnette ve diğ. (2007) güvenli bağlanmanın affetmeyi arttırdığını belirtmişlerdir. Kathleen ve diğ. (2006), bağlanma stilleri, empati ve duygusal ifade değişkenleri ile affetme arasındaki ilişkiyi görmek amacıyla araştırmaya katılanların kan basınçlarını ve kalp ritimlerini incelemişlerdir. Araştırma sonunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kan basıncının düşük olduğu ve bunun

affetmeyi kolaylaştırdığı, bu kişilerin affetme düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

5.4 BAĞLANMA STİLLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN EVLİLİK İÇİNDE ALDATILAN BİREYLERİN AFFETMELERİNİ YORDAMAROLÜ

Araştırmada bağlanma biçimleri ve psikolojik sağlamlığın evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamaki rolü incelenmiş ve beklenenin aksine bağlanma biçimlerinin aşamalı regresyon analizinde modele girmediği görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini %11.7 oranında açıklamaktadır.

Bugay ve Demir (2011), hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Üniversite öğrencilerinin katılımı ile yaptıkları araştırma sonucunda, katılımcıların affetme düzeylerini sırasıyla, a) hatadaki sorumluluk, b) hatanın yol açtığı sorunlar ve c) hatanın kimin tarafından yapıldığı değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Bir başka araştırmada (Önal 2014), üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin yordayıcıları olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, ruminasyon ve empati değişkenleri incelenmiştir. Araştırma bulguları, ruminasyon ve empati değişkenlerinin kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Taysi (2007) evli çiftler ile yaptığı araştırmada, evlilik uyumunun evlilik içerisinde affetmeyi yordama gücünü incelemiştir. Analiz sonucunda, her iki cinsiyet için evlilik uyumunun affetmeyi yordadığı, sorumluluk yüklemelerinin nedensellik yüklemelerine oranla affetmeyi daha iyi yordadığı ortaya çıkmıştır.

Alpay (2009) da evli çiftler ile yürüttüğü araştırmasında bağlanma, benlik saygısı, empati, kıskançlık, incinme derecesi ve yaş değişkenlerinin affetmeyi yordama düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında, bağlanmanın affetmeyi yordamadığı,

kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesinin ve benlik saygısının affetmeyi yordadığı görülmektedir.

Bugay (2010), Hall ve Fincham'ın kuramsal modeli doğrultusunda bireylerin kendisini affetmesinin yordayıcısı olarak sosyo bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç, suçluluk), davranışsal (telafi etmeye yönelik davranışlar) değişkenleri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre; ruminasyon, mükemmeliyetçilik ve suçluluk kendini affetmeyi doğrudan ve olumsuz yönde, telafi edici davranışlar olumlu yönde yordamaktadır.

Araştırmanın analiz sonuçlarına bakıldığında psikolojik sağlamlık ile affetme arasında olumlu bir ilişki görülmüştür. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Yapılan diğer araştırmalar (Faison 2007, Ostendorf 2000) da affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgusunu desteklemektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma kapsamında evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini etkileyen faktörler incelenmiş, bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi açısından değerlendirme yapılmıştır.

- i. Araştırma bulgusu evlilik içinde aldatılan bireylerin evliliklerinin yüzde 56 oranında sonlandığını göstermektedir. Bu noktada bireyleri aldatmaya iten sebeplerin araştırılarak bu sebepleri ortadan kaldırmak önem taşımaktadır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda bireyleri evlilik içinde aldatmaya iten sebeplerin araştırılması evliliklerin devamı açısından gerekli gözükmektedir.
- ii. Evlilik içerisinde aldatılan, araştırmaya katılan bireylerin yüzde 85'i çift olarak herhangi bir uzmandan destek almadıklarını belirtmiştir. Bu orana bakıldığında, bireylerin evlilik içinde aldatmaya yönelmesini engellemek ve evliliğin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlayabilmek amacıyla evlilik öncesinde ve evlilik süresince çiftlere aile danışmanlığı hizmetlerinin sunulması önem taşımaktadır.
- iii. Araştırma bulgularına göre; katılımcıların yüzde 92'si ilk evliliği içerisinde aldatılma durumu yaşamış, yüzde 50'sinin aldatıldığı evliliği 1-5 yıl arası sürmüştür. Türkiye İstatistik Kurumu 2015 verileri, boşanan çiftlerin yüzde 39'u evliliklerinin ilk 5 yılı içerisinde boşandıklarını ve sebebinin genellikle geçimsizlik, aldatma veya şiddet olduğunu göstermektedir. Bu noktada ileride yapılacak çalışmalarda, evliliğin ilk beş yılında yaşanan problemlerin ele alınması ve araştırılmasının, evlilik içerisinde aldatma durumunun azalmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- iv. Konunun hassasiyetinden dolayı araştırmaya 62 (54 Kadın, 8 Erkek) katılmayı kabul etmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda daha geniş kapsamlı örneklem gruplarına ulaşılması önerilerden bir diğeri olabilir. Erkek katılımcıların sayısını oldukça az olması da çalışmanın bir diğer sıkıntılı yanı olduğu düşünüldüğünde

ileride yapılacak çalışmalarda daha fazla erkek katılımcıya ulaşılması sağlanabilir.

- v. Anketler internet üzerinden gönderilmek yerine elden, kapalı zarf yoluyla teslim edilerek katılımcıların çalışmada yer alma motivasyonları artırılabilir. Bireysel veya odak grup görüşmeleri yoluyla toplanacak verilerde evlilik içinde aldatılan bireylerle yapılacak çalışmalarda değerli bir veri kaynağı olarak görülmektedir.
- vi. Araştırmanın örneklemini evlilik içerisinde aldatılmış bireyler oluşturmaktadır. Bu durum veriye ulaşmada zorluk yaşanmasına neden olmuştur. İleride yapılacak araştırmaların yalnızca evlilik içerisinde değil, romantik ilişki içerisinde aldatılan bireyleri de kapsamı örneklemin genişlemesi ve daha fazla kişiye ulaşılması açısından önemli görülmektedir.
- vii. Aldatma ile ilgili çalışmaların ağırlıklı olarak bireylerin aldatma eğilimi üzerine odaklandığı görülmektedir. Evlilik içinde veya romantik ilişki içinde aldatılan bireylerle yapılan çalışmaların farklı örneklerle tekrarlanması önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Ainsworth, M. D. S., Blehar M. C., Waters, E. & Walls, E., 1978. *Patterns of attachment: A psychological study of the strabge situation*. New Jersey: Erlbaum.
- Alpar, R., 2003. *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bowlby, J., 1969. *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 1980. *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., 2012. *Bağlanma*. Tuğrul S. (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brown, E. M., 2001. *Patterns of infidelity and their treatment*. 2. Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Budak, S., 2009. *Psikoloji sözlüğü*. 4.Baskı. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Canel, A. N., 2012. *Evlilik ve aile hayatı*. İstanbul: Nakış Ofset.
- Deniz, M. B., 2011. *Aile hukuku rehberi*.2. Baskı. İstanbul: Edam.
- Dorff, E. N., 2008. The practice of marriage and family counseling and Judaism. *The role of religion and marriage and family counseling*. J. Duba Onedera (Ed.). New York: Taylor and Francis, pp. 135-152
- Dökmen, Ü., 2002. *İletişim çalışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group., 1991. The moral devlopment of forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development*. W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.). New Jersey: Lawrence Erlbaum, pp. 123-152.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T., 1998. Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. *Dimensions forgiveness and relationship satisfaction of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*.

- E. L., Worthington, Jr. (Ed.). Philadelphia: Templeton Foundation Press, pp.139-161.
- Fincham, F.D., Hall, J.H., & Beach, S.R.H., 2005. Till lack of forgiveness do us part: Forgiveness in marriage. *Handbook of Forgiveness*. Everett L. Worthington Jr. (Ed.). New York: Taylor & Francis Group, pp. 207-226.
- Glass, S.P., 2003. *Not "just friend"; Rebuilding trust and recovering your family often infidelity*. New York: Free Press.
- Gittins, D., 1985. *Aile sorgulanyor*. T. Erdem (Çev.), İstanbul: Pencere Yayınları.
- Greene, R., 2002. Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. R. Greene (Ed.). Washington: Nasw Press, pp.1-28.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K., 1994. The metaphysics of measurement: the case of adult attachment. *Advances in Personal Relationships: Attachment Processes in Adult Relationships (Vol. 5)*. K. Bartholomew & D. P. Perlman (Eds.). London: Jessica Kingsley.
- Hendrick S. S., 2009. *Yakın ilişkiler psikolojisi*. A.Dönmez (Çev.), İstanbul: Nobel Yayınları.
- Hortaçsu, N., 1997. *İnsan ilişkileri*. 2. baskı. Ankara: İmge Kitabevi.
- Hortoğlu, C., 2011. *Bir fenomenin şifreleri*. İstanbul: Truva Yayınları.
- Jaffe, M. L., 1998. *Adolescence*. New York: Wiley.
- Janus, S. & Janus, C., 1993. *The Janus report on sexual behavior*. New York: John Wiley & Sons.
- Karasar, N., 2005, *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B. & Martin, C. E., 1948. *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: Saunders.

- Lusterman, D. D., 1998. *Infidelity: A survival guide*. California: New Harbinger Publications.
- Masten, A. S., 1994. Resiliency in individual development. Succesfull adaptation despite risk and adversity. *Educational Resiliency in Inner City America. Challenges and Prospects*. Wang M.C. Gordon, E.W. (Eds.). New Jersey: Lawrance Erlbaum.
- McCullough. M. E., Pargament. K. I. ve Thoresen, C. E. 2000. *Forgiveness: Theory, research and practice*. M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen, (Ed.),. New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. O., 2002. The psychology of forgiveness. *Handbook of Positive Psychology* C. R. Snyder ve S. Lopez (Eds.). New York: Oxford University Press, pp. 446-458.
- Moultrup, D., 1990. *Husbands, wives & lovers: The emotional system of the extramarital affair*. New York: Guilford Press.
- Murphy, L. B., 1987. Further reflections on resilience. *The Invulnerable Child*. E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.). New York: The Guilford Press, pp.84-105
- Özgüven, İ. E., 2009. *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Smith, T. W., 1994. Attitudes toward sexual permissiveness: Trends, correlates, and behavioral connections. *Sexuality across the life course*. Chicago: University of Chicago Press, pp. 63–97.
- Subotnik, R., 2007. Cyber-infidelity. *Infidelity: A practitioner's guide to working with couple in crisis*. P. R. Peluso (Ed.), New York: Taylor and Francis Press, pp. 169-190.
- Şendil, G. & Kızıldağ, Ö., 2005. *Evlilik çatışması ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. & Luskin, F. M., 1999. Forgiveness and health: An unanswered question. *The frontiers of forgiveness: Conceptual, empirical, and*

- clinical perspectives* M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.). New York: Guilford Press, pp. 254-280.
- Weeks, G., Gambescia, N. & Jenkins, R., 2003. *Treating infidelity*. New York: W. W. Norton.
- Weston, K. J., & Parkin, J. R., 2010. From at-risk to at-promise: The resilience movement. *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology*. C. S. Clauss-Ehlers (Eds.). New York: Springer, pp. 808-815.
- Worthington Jr, E.L., 1998. Empirical research in forgiveness: Looking backward, looking forward. *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological perspectives*. E.L. Worthington Jr (Ed.). Philadelphia: Templeton Foundation Press, pp. 321-339.
- Vaughan, P., 2002. *Help for therapists and their clients in dealing with affairs*. California: Dialogue Press.
- Vangelisti, A. L., 2004. *Family communication*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, I., 2001. *Varoluşu psikoterapi*. Z. İ. Babayiğit (Çev.), İstanbul: Kabalıcı Yayınevi (orijinal basım yılı 1980).
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S., 2004. *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Sürelî Yayınlar

- Ainsworth, M. D. S., 1969. Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*. **40**, pp. 969-1025.
- Ainsworth, M. D. S. & Bowlby, J., 1991. An ethological approach to personality development. *American Psychologist*. **46** (4), pp. 331-341.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E., 2010. The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational sciences: Theory & practice*. **10** (2), pp. 669- 682.
- Amato P. R., Previti D., 2003. People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*. **24**, pp. 602-626.
- Arnocky, S., Pearson, M. & Vaillancourt, T., 2015. Health, anticipated partner infidelity, and jealousy in men and women. *Evolutionary Psychology*. **13**(3), pp. 1-10.
- Atkins, D.C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S., 2001. Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*. **15**(4), pp. 735-749.
- Atwood, J. D. , & Seifer, M., 1997. Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach. *The American Journal of Family Therapy*. **25**(1), pp. 55–74.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M., 1991. Attachment styles among young adults: A test of a four- category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. **61** (2), pp. 226-244.
- Berry, J. W. & Worthington, E. L., 2001. Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*. **48**, pp. 447-455.
- Begun, A. L., 1993. Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*. **29**(1), pp. 26-31.

- Bilici, A. B., 2014. Boşanma sürecinin çocuklar üzerindeki psiko-sosyal etkileri. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. **18**(2), ss. 79-110.
- Blow, A. J., & Hartnett, K., 2005. Infidelity in committed relationships II: a substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*. **31**(2), pp. 217-33.
- Boğda, D. K. & Sendil, G., 2012. Investigating infidelity tendency and conflict management based on attachment styles and gender. *Electronic Journal of Social Sciences*. **11**(40), pp. 205-219.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M., 1997. Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*. **12**(1), pp. 19.
- Bugay A. & Demir A., 2011. Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **35** (4), ss. 8-17.
- Bugay. A. , Demir, A. & Delevi. R. (2012). Assessment of the factor structure, reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*. **111**(2), pp. 575-584.
- Burnette, J. L., Et al., 2007. Attachment and trait forgiveness: the mediating role of angry rumination. *Personality and individual differences*. **92** (5), pp. 887-892.
- Bylsma, W. H., Cozzarelli, C. & Sumer, N., 1997. Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and Applied Social Psychology*. **19**, pp. 1-16.
- Cann, A., Magnum, J. L. & Wells, M., 2001. Distress in response to relationship infidelity: the roles of gender and attitudes about relationships. *Journal of Sex Research*. **38**(3), pp. 185-190.
- Carnes, P., 1993. Out of the shadows: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*. **15**(4), pp. 735-749.
- Collins, N. & Read, S., 1990. Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. **58**, pp. 644-663.

- Collins W. A., Laursen B., 2004. Parentadolescent relationships and influences. *See Lerner & Steinberg*. **6**(2), pp. 331-61.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. & Collins, N. L., 1998. Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*. **74** (5), pp. 1380-1397.
- Connor, K.M., & Davidson, J.R., 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. **18**(2), pp. 76-82.
- Creasey, G., 2002. Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*. **49**, pp. 365-375.
- Çalışır, M., 2009. The Relationship of Adult Attachment Theory and Affect Regulation Strategies to Depression. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **1** (3), pp. 240-254.
- Çapan B. E. & Arıcıoğlu A., 2014, Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik, *Journal of Educational Research*. **5**(4), ss. 70-82.
- Çitil, C. & Durmuş, E., 2015. kadınlar neden bağışlamaz?. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. **8** (36), ss. 507-517.
- Dearden, J., 2004. Resilience: A study of risk and protective factors from the perspective of youth people with experience of local authority care. *Support For Learning*. **19**(4), pp. 187-193.
- Deniz, M. E., Hamarta, E. & Arı, R., 2005. An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*. **33** (1), pp. 19-32.
- Dollahite, D. C., & Lambert, N. M., 2007. Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples. *Review of Religious Research*. **48** (3), pp. 290-307.
- Dreznick, M., 2003. Heterosocial competence of rapists and child molesters: a meta-analysis. *Sex Research*. **40**(2), pp. 170-178.

- Drigotas, S. M., & Barta, W., 2001. The cheating heart: Scientific explorations of infidelity. *Current Directions in Psychological Science*, **10** (5), pp.177.
- Duba, J. D., Kindsvatter, A., & Lara, T., 2008. Treating infidelity: Considering narratives of attachment. *The Family Journal*. **16** (4), pp. 293.
- Edwards, L. M., Lapp, Rincker, R. H., Magyar, Moe, J. L., Rehfeltdt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C., et al., 2002. A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the ansence of data?. *Pastoral Psychology*. **50**, pp. 147-152.
- Erözkan, A., 2004. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*. **4** (2), ss. 155-175.
- Fenell, D., 1993. Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*. **15** (4), pp. 446-460.
- Feeney, J. A. & Noller, P., 1990. Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. **58**(2), pp. 281-291.
- Feeney, J. A., 1999. Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*. **6**, pp. 169–185.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J., 2013. Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy*. **35**(4), pp. 343-367.
- Fincham, F. D., 2000. The kiss of porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*. **7**, pp. 1-23.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Hannon P. A., 2002, Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?. *Journal of Personality and Social Psychology*. **82**(6), pp. 956-974.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R., 2000. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*. **4**, pp. 132-154.

- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, **56**, pp. 127-136.
- Gauché, M., & Mullet, E., 2005. Do we forgive physical aggression in the same way as we forgive psychological aggression?. *Aggressive Behavior*. **31**, pp. 559-570.
- Gizir, C. A., 2007. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **28**(3), ss. 113-121.
- Glass, S. & Wright, T., 1985. Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*. **12**, pp. 1101-1120.
- Glass, S.P., & Wright, T.L., 1992. Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors and gender. *Journal of Sex Research*. **29**(3), pp. 361 – 387.
- Glenn, N.D., 1991. The recent trend in marital success in the united states. *Journal of Marriage and the Family*. **53**, pp. 261-270.
- Gordon, K. V. & Baucom, D. H., 1998. Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*. **37**, pp 425-450.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K., 2004. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*. **30**(2), pp. 213-232.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H., & Snyd, D.K., 2005. Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*. **61** (11), pp. 1393-1405.
- Gülsün, M., Ak, M. & Bozkurt, A., 2009. psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. **1** (1), ss. 68-79.
- Hamarta, E., 2004. Attachment theory. *Anadolu University Journal of Faculty of Education*. **14** (1), ss. 53-66.

- Hazan, C. & Shaver, P., 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. **52** (3), pp. 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R., 1994. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. **5**, pp. 1-22.
- Hazan, C. & Shaver, P. R., 2000. Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. A. Dönmez (Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*. **16** (7), ss. 29-50.
- Kachadourian, L, K., Fincham, F., Joanne, D., 2004. The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*. **11** (3), pp. 373-393.
- Kathleen, A. & Et al., 2006. The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counselling and Development*. **84**, pp. 492-502.
- Levine, S. B., 1998. Extramarital sexual affairs. *Journal of Sex & Marital Therapy*. **24**, pp. 207-216.
- Liu C. A., 2000. Theory of marital sexual life. *Journal of Marriage and the Family*. **62**, pp. 363-374.
- Lopez, F. G. & Gormley, B., 2002. Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping, and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*. **49**, pp. 355–364.
- Macaskill, A., 2005. Defining Forgiveness: Christian Clergy and General Population Perspectives. *Journal of Personality*. **73** (5), pp. 1237-1266.
- Mark, K. P., Janssen, E. & Milhausen, R. R., 2011. Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*. **40** (5), pp. 971-982.
- Masten A., Coatsworth J. D., 1998. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*. **53**, pp. 205-220.

- Masten, A. S., & Obradović, J., 2006. Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*. **1094**, pp. 13-27.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C., 1997. Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. **73**, pp. 321-336.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. & Johnson, J. L., 2001. Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, pp. 601-610.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. & Tsang, J. A., 2003. Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*. **84**, pp. 540-557.
- Meder, M. & Gültekin, M., 2012. Türkiye'nin büyük kentlerinde 1999-2009 yılları arasındaki intihar eğilimleri. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. **11**, ss. 139-151.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A., 2008. Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*. **27**(8), pp. 843-876.
- Miller, S. L. & Maner, J. K., 2009. Sex differences in response to sexual versus emotional infidelity: the moderating role of individual differences. *Personality and Individual Differences*, **46**, pp. 287-291.
- Nakash, Eisikovits, O., Dutra L. & Westen D., 2002. Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. **41**, pp. 1111-1123.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B., 2014. Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. **15**, ss. 140-152.

- Öğülmüş, S., 2001. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık 1. ulusal çocuk ve suç sempozyumu: nedenler ve önleme çalışmalarına sunulan bildiri, 29-30 Mart, Ankara.
- Platt, R. A., Nalbone, D. P., Casanova, G. M., & Wetchler, J. L., 2008. Parental conflict and infidelity as predictors of adult children's attachment style and infidelity. *American Journal of Family Therapy*. **36** (1), pp. 149-161.
- Roloff, M. E., Soule, K.P., & Carey, C. M., 2001. Reasons for remaining in a relationship and responses to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships*. **18**, pp. 362-385.
- Rutter, M., 1987. Psychosocial resilience and protective mechanism. *Journal of Orthopsychiatry*. **57**(3), pp. 316-331.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N. & Uysal A., 2005. Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. **8**, ss. 1-11.
- Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Bennett, K., 2002. Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. *Cognition & Emotion*. **16**(2), pp. 299-307.
- Shackelford, T. K., Michalski, R. L., & Schmitt, D. P., 2004. Upset in response to a child's partner's infidelities. *European Journal of Social Psychology*. **34**(4), pp. 489-497.
- Shen, T., 1996. The process and achievements of the study on marriage and family in China. *Marriage and Family Review*. **22**, pp. 19-53.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. & Bezruczko, N., 1999. Resiliency and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*. **37**(4), pp. 425-448.
- Sprecher, S., 1998. Social exchange theories and sexuality: The use of theory in research and scholarship on sexuality. *Journal of Sex Research*. **35**(1), pp. 32-43.

- Surra, C. A., Arizzi, P. & Asmussen L. A., 1998. The association between reasons for commitment and the development and outcome of marital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. **5**, pp. 47-63.
- Sümer, N., 2006. Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*. **21**(57), ss. 1-22.
- Taysi, E., 2010. Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. **25**, ss. 40-52.
- Terzi, Ş. & Çankaya, Z. C., 2009. Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. **4**(31), ss. 1-11.
- Theron, L. C., & Donald, D. R., 2013. Educational psychology and resilience in developing contexts: A rejoinder to Toland and Carrigan. *School Psychology Internationa*. **34**, pp. 51-66.
- Thoburn, J., & Whitman, D. M., 2004. Clergy affairs: Emotional investment, longevity of relationship and affair partners. *Pastoral Psychology*, **52**(6), pp. 491- 506.
- Thompson, A. P., 1982. Extramarital relations: gaining greater awareness. *The Personnel and Guidance Journal*. **61** (2), pp. 102 – 105.
- Thompson, A. P., 1984. Emotional and sexual components of extramarital relations. *Journal of Marriage and the Family*. **46**, pp. 35-42.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al., 2005. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. **73**(2), pp. 313-359.
- Tsang, J., McCullough, M.E., & Fincham, F.D., 2006. The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*. **25** (4), pp. 448-472.

- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., 2004. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. **86**, pp. 320-333.
- Tüzün, O. & Sayar, K., 2006. Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*. **19**(1), ss. 24-39.
- Vanderpol, M., 2002. Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*. **10**(5), pp. 302-306.
- Wade, N. G. & Worthington, E. L., Jr., 2003. Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling and Development*. **81**, pp. 343-353.
- Waite, L. J. & Lillard, L. A., 1991. Children and marital disruption. *American Journal of Sociology*. **96**, pp. 930-953.
- Weil, M. W., 1975. Extramarital relationships: A reappraisal. *Journal of Clinical Psychology*. **31** (4), pp. 723-725.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O. & Zmuidinas, M., 1991. Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*. **59**, pp. 281-312.
- Werner, E. E., 1984. Resilient children. *Young Children*. **1**, pp.68-72.
- Wiederman, M. W., 1997. Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *The Journal of Sex Research*. **34**, pp. 167-174.
- Worthington, E. L., 1998. An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*. **20**, pp. 59-76.
- Worthington, E. L. & Wade, N. G., 1999. The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*. **18**, pp. 385-418.
- Yeniçeri, Z., & Kökdemir, D., 2006. University students' perceptions of and explanations for infidelity: The development of the infidelity questionnaire. *Social Behavior and Personality*, **34**(6), pp. 639-650.

Diğer Yayınlar

- Alpay, A., (2009). Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Amidon, A. D., (2007). Intimate relationships: Adult attachment, emotion regulations, gender roles and infidelity. *Doctoral Dissertation*. Austin: University of Texas.
- Bugay, A., (2010). Kendini affetmeyi yordayan sosyo- bedensel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavuşoğlu, Ş. Z., (2011). Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, L., (2008). Evlilik doyumu: cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Faison, M. V., (2007). The relationship of forgiveness to psychological resilience and health among African American women. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Minnesota: Capella University.
- Gürkan, M., (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. *Yayımlanmış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kantarıcı, D., (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararımk, Ö., (2007). Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Müezzinoğlu, S., (2014). Romantik İlişkilerde Aldatma: Bağlanma Boyutları, Kişilik Özellikleri ve İlişki Bağlanımı. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ostendorf, C. L., (2000). Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Madison: University of Wisconsin.
- Önal, A. A., (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordamada gücünün incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öner, Ş. D., (2013). Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan B., (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne- babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özgün, S., (2010). Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üzerindeki travmatik etkilerinin belirleyicileri. *Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Polat, D., (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sığırcı, A., (2010). Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Sipahioğlu, Ö., (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağamlıklarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sipahioğlu, Ö., (2012). Farklı lise gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağamlıklarının incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taysi, E., (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü. *Yayımlanmamış Doktora tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Temel, E. D., (2013). Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity-forgiveness, trait positive affect-forgiveness and coping-forgiveness relationships in married men and women. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uluyol, F. M., (2014). Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wade, N., (2002). Understanding reach: a component analysis of a group intervention to promote forgiveness. *Doctoral Dissertation*. Virginia: Commonwealth University.
- Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük, 2015, <http://www.tdk.gov.tr> [erişim tarihi 26 Eylül 2006].

EKLER



EK A1: Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Dışı İlişki Formu (DI-EMI)

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aile Danışmanlığı yüksek lisans tezi olarak yürütülmekte olup, evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmeleri etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilecek verilerin bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması için, size verilen soru listelerini doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Tüm soruları eksiksiz olarak doldurulması araştırma bulgularının güvenilirliği için önemlidir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Bahçeşehir Üniversitesi

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Öğrencisi

Ezgi GÜRBÜZ

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
2. Yaşınız: _____
3. Eğitim durumunuz:
Okur-yazar İlkokul Ortaokul
Lise ve dengi Üniversite Yüksek lisans
4. Çalışıyor musunuz? Evet Hayır
5. Sizce hangi sosyoekonomik gelir düzeyine girersiniz?
Alt Alt-orta Orta Üst-orta Üst
6. Sahip olduğunuz çocuk sayısı: _____

7. Aldatılmanın yaşandığı evliliğiniz:
 İlk evlilik İkinci evlilik Üçüncü evlilik
8. Aldatılmanın yaşandığı evliliğiniz sürüyor mu? Evet Hayır
9. Aldatmanın yaşandığı evliliğiniz kaç yıl sürdü/ sürüyor? _____

Aşağıda hem mevcut ilişkinizde hem de genel olarak yaşamınızda evlilik dışı ilişki (aldatma) ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen yaşadığınız durumları açık biçimde belirtiniz.

10. Eşinizin evlilik dışı ilişkisini nasıl öğrendiniz?
 Aile üyesinden Arkadaştan Şüphelendim, takip ettim
11. Eşinizin evlilik dışı ilişkisi olduğunu ne kadar zaman önce öğrendiniz?
 1 aydan az 1-3 ay arası 3-6 ay arası 6 ay-3 yıl arası
 3-5 yıl arası 5 yıldan fazla
12. Bu ilişkiye dair ilk ne zaman şüphelendiniz (ay/yıl) ? _____
13. Eşinizle bu olayı konuşabildiniz mi? Evet Hayır
14. Eşiniz evlilik dışı ilişkisini kabul etti mi? Evet Hayır
15. Eşinizin evlilik dışı ilişki kurduğu kişi:
 İş arkadaşı Ortak arkadaş Okul arkadaşı Eski sevgilisi
 Komşu Aile üyesi İnternet arkadaşı Yabancı
16. Eşinizin diğer kişi ile ilişkisi ne kadar sürdü (ay/yıl) ? _____
17. Bu olayı öğrendikten sonra aşağıda belirtilen durumlardan yaşadıklarınızı işaretleyiniz. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

- Kendime fiziksel zarar verdim/ vermek istedim
- Eşime fiziksel zarar verdim/ vermek istedim
- Üçüncü kişiye fiziksel zarar verdim/ vermek istedim
- Hiçbiri

18. Bu konu ile ilgili BİREYSEL olarak profesyonel (bir uzmandan) destek aldınız mı?

- Evet
- Hayır

19. Bu konu ile ilgili ÇİFT olarak profesyonel (bir uzmandan) destek aldınız mı?

- Evet
- Hayır

20. Profesyonel destek aldı iseniz, hangi meslek grubundan aldınız? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Psikolojik Danışman
- Psikolog
- Herhangi bir destek almadım
- Psikiyatrist
- Aile Danışmanı

21. Bazı evlilik dışı ilişkiler cinselliğin hiç yaşanmadığı ya da çok az yaşandığı duygusal ilişkiler iken diğerleri bunun tam tersi olabilir. Siz **EŞİNİZİN** evlilik dışı ilişkisini nasıl tanımlıyorsunuz?

- Tamamen **cinsel** bir ilişki
- Ağırlıklı olarak **cinsel** bir ilişki
- Duygusalıktan çok **cinsel** bir ilişki
- Cinsellikten çok **duygusal** bir ilişki
- Ağırlıklı olarak **duygusal** bir ilişki
- Tamamen **duygusal** bir ilişki

22. Bu olayla ilgili olarak eşinizi ne kadar affettiğinizi hissediyorsunuz?

- Hiç affetmedim
- Biraz affettim
- Orta derecede affettim
- Büyük ölçüde affettim
- Tamamen affettim

EK A2: Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Beni hiç Beni pek Beni biraz Beni tamamen yansıtmıyor yansıtmıyor yansıtıyor ansıtıyor	Beni hiç yansıtmıyor	Beni pek yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor			
	23. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6
24. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
26. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7
29. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
30. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
31. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü	1	2	3	4	5	6	7

düşünmeye devam ederim.							
34. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
36. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
37. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
38. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.	1	2	3	4	5	6	7
39. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
40. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK A3: İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. 1.....2.....3.....4.....5.....6.....7 Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Beni tamamıyla tanımlıyor	Beni hiç tanımlamıyor			Beni kısmen tanımlıyor			Beni tamamıyla tanımlıyor
41. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
42. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
43. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
44. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
45. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
46. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
47. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
48. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
49. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
50. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
51. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
52. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
53. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
54. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
55. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
56. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğini kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
57. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
58. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzumu bazen onları	1	2	3	4	5	6	7

ürkütüp benden uzaklaştırıyor.							
59. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
60. Birisi bana çok yaklaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
61. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
62. Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
63. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
64. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
65. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
66. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
67. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
68. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
69. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
70. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK A4: Connor- Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.	Hiç doğru değil	Naidren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Her zaman doğru
71. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5
72. Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvенеbileceğim ilişkim vardır.	1	2	3	4	5
73. Sorunlarıma açık bir çözüm bulunmadığında, bazen Tanrı ya da kader yardımcı olabilir.	1	2	3	4	5
74. Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
75. Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
76. Sorunlarla karşılaştığım zaman olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
77. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak, beni daha da güçlendirebilir.	1	2	3	4	5
78. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.	1	2	3	4	5
79. İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
80. Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5
81. Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
82. Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.	1	2	3	4	5
83. Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
84. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.	1	2	3	4	5
85. Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
86. Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.	1	2	3	4	5
87. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5

88. Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.	1	2	3	4	5
89. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
90. Yaşamdaki sorunlarla baş ederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerinden hareket etmek gerekir.	1	2	3	4	5
91. Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.	1	2	3	4	5
92. Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
93. Zoru severim.	1	2	3	4	5
94. Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
95. Başarılarımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5