

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

**YAKIN İLİŞKİLERDE ALDATMA VE AFFETME
EĞİLİMİNİN ŞEMA TERAPİ MODELİ
ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

İLKNUR GÜZEL

İSTANBUL, 2016

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YAKIN İLİŞKİLERDE ALDATMA VE AFFETME
EĞİLİMİNİN ŞEMA TERAPİ MODELİ
ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

İLKNUR GÜZEL

Tez Danışmanı: DOÇ. DR. Raziye Bilge UZUN

İSTANBUL, 2016

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Adı: Yakın İlişkilerde Aldatma Eğilimi ve Affetme Eğiliminin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde İncelenmesi


Öğrencinin Adı Soyadı : İlknur GÜZEL

Tez Savunma Tarihi : 12.08.2016

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


Prof. Dr. Orhan BABUCCU
Enstitü Müdürü 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.


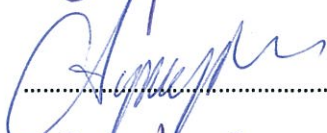
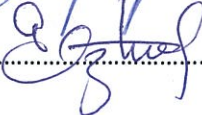
Jüri Üyeleri

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Üye
Doç. Dr. Aynur EREN GÜMÜŞ

Üye
Yrd. Doç. Dr. Gülşen VARLIKLI

İmzalar


.....

.....

.....

TEŞEKKÜR

Tez süreci boyunca her an yanımda olan, değerli görüşleri ve önerileri ile beni yönlendiren tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. Raziye bilge UZUN'a değerli katkıları ve üzerimdeki emekleri için yürekten teşekkür ediyorum.

Sıkıntılı günlerimde bana desteğini esirgemeyen her seferinde beni motive eden yol arkadaşım Gökhan KOÇ'a, geceleri uykusuz kaldığımda benimle sabahlayan canım annem Sakine GÜZEL'e, bana olan emeklerini hiçbir zaman ödiyemeyeceğim canım babam Vahap GÜZEL'e, her ihtiyacım olduğunda yanımda olan bana güvenlerini dile getiren en büyük şanslarım ablam Aynur ADIGÜZEL ve abim Serdal GÜZEL'e, bu zorlu süreçte yükümü hafifleten her aşamasında yanımda olan kardeşim Ayşenur GÜZEL'e, veri toplama aşamasında canla başla yardım eden motivasyon sağlayan dostum Tansu AVCI'ya, her başım sıkıştığında tezimle ilgili sorun yaşadığımda bana manevi destek olan can dostum Dilan YILMAZ'a çok teşekkür ediyorum.

İstanbul, 2016

İlknur GÜZEL

ÖZET

YAKIN İLİŞKİLERDE ALDATMA VE AFFETME EĞİLİMİNİN ŞEMA TERAPİSİ ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ

İLKNUR GÜZEL

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: DOÇ. DR. Raziye Bilge UZUN

Mayıs, 2016, s. 101

Bu çalışmada, yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin onların erken dönem uyumsuz şemalarını ne düzeyde yordadığı incelenmektedir. Bu doğrultuda, çalışma kapsamında, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Young Şema Kısa Formu veri toplama amacıyla kullanılmıştır. Çalışmanın katılımcıları, değişik ilişki statüsü yaşayan yetişkin bireyleri içermektedir. Çalışmanın verileri uygun örnekleme yoluyla çalışmaya katılmaya gönüllü olan 316 yetişkinden toplanmıştır. Verilerin analizi için uygulanan Çoklu Regresyon analizi, bireylerin çocukluk döneminde oluşturdukları şemalarının onların aldatma ve affetme eğilimlerini ne düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bulgular, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının sosyo demografik özellikleriyle birlikte aldatma eğilimi yüzde 36 ve affetme eğilimi yüzde 21 düzeyinde yordadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Yakın ilişkiler, Erken dönem uyumsuz şemalar, Aldatma eğilimi, Affetme eğilimi, Şema terapi

ABSTRACT

EXAMINATION OF INFIDELITY AND FORGIVENESS TENDENCY IN CLOSE RELATIONSHIP BASED ON SCHEMA THERAPY MODEL

İlknur GÜZEL

Family Consulting Master Program

Thesis Supervisor: Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun

August, 2016, p. 101

In this study, infidelity and forgiveness tendencies of the individuals who have a close relationship were examined in the frame of schema therapy. Scale Trends infidelity, Heartland Forgiveness Scale and Young Schema Questionnaire-Short Form Questionnaire was utilized to collect data. The participants of the study included 316 adults who were in different relationship status. Multiple regression analysis was utilized to analyse data to understand to what extend the participants' early maladaptive schemas predict their infidelity and forgiveness. Results of the analyses revealed that along with the socio-demographic features early maladaptive schemas predicted their infidelity and forgiveness attitudes..

Key Words:Close Relationship, Early Maladaptive Schemas, Infidelity Tendency, Forgiveness Tendency, Schema Therapy

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI	3
2. İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1 ALDATMA EĞİLİMİ.....	6
2.1.1 Aldatma Eğiliminin Tanımı	6
2.1.2 Aldatma Eğiliminin Kültürel Farklılıkları	8
2.1.3 Aldatma Eğilimi ve İlişki Doyumu	9
2.2 ALDATMA EĞİLİMİNİN NEDENLERİ	11
2.2.1 Duygusal ve Cinsel Aldatma	12
2.2.2 Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri	13
2.3 AFFETME EĞİLİMİ.....	15
2.3.1 Affetme Eğiliminin tanımı.....	15
2.3.2 Affetme Biçimleri	16
2.3.3 Affetmenin Temel Özellikleri.....	18
2.3.4 Affetmede İlişki Özellikleri	20
2.3.5 AFFETMENİN EVRELERİ.....	22
2.4 ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI.....	24
2.4.1 Şemanın Tanımı	24
2.4.2 Şema Terapinin Özellikleri	25
2.4.3 Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçlar	29
2.4.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması.....	29
2.4.4.1 Saygı	30

2.4.4.1.1	<i>Başarısızlık</i>	31
2.4.4.1.2	<i>Kusurluluk</i>	31
2.4.4.1.3	<i>İç içelik</i>	31
2.4.4.2	Sevgi ve Aidiyet	31
2.4.4.2.1	<i>Duygusal yoksunluk</i>	32
2.4.4.2.2	<i>Sosyal İzolasyon</i>	32
2.4.4.2.3	<i>Duygusal Bastırma</i>	32
2.4.4.3	Sınırlar	33
2.4.4.3.1	Onay Arayıcılık	33
2.4.4.3.2	Haklılık/Ayrıcalık	33
2.4.4.3.3	Mükemmeliyetçilik	34
2.4.4.4	Güven	34
2.4.4.4.1	<i>Cezelandırıcılık</i>	34
2.4.4.4.2	<i>Kendini Feda</i>	35
2.4.4.4.3	<i>Dayanaksızlık</i>	35
2.4.4.4.4	<i>Terk Edilme</i>	36
2.4.4.4.5	<i>Karamsarlık</i>	36
3.	YÖNTEM	37
3.1	ARAŞTIRMA GRUBU	38
3.2	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	40
3.2.1	Demografik Bilgi Formu	40
3.2.2	Aldatma Eğilimi Ölçeği	40
3.2.3	Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)	41
3.2.4	Young Şema Ölçeği Kısa Formu	42
3.3	İŞLEM	45
3.4	VERİ ANALİZİ	45
4.	BULGULAR	47
4.1	ARAŞTIRMA ANALİZLERİNİN SAYILTILARI	48
4.2	ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI, ALDATMA VE AFFETME EĞİLİMİNE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARI	48

4.2.1	Sosyo-Demografik Özelliklerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordama Düzeyi.....	51
4.2.2	Sosyo-Demografik Değişkenlerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Başkalarını Affetme Eğilimini Yordama Düzeyi	54
4.2.3	Sosyo-Demografik Değişkenlerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Durumu Affetme Eğilimini Yordama Düzeyi	55
5.	TARTIŞMA	58
5.1	ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI, ALDATMA VE AFFETME EĞİLİMİNE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARI.....	59
5.2	SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ ALDATMA EĞİLİMİNİ YORDAMA DÜZEYİ63	
5.3	SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ BAŞKALARINI AFFETME EĞİLİMİNİ YORDAMA DÜZEYİ	66
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER	69
6.1	ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	69
6.2	SONUÇ	70
	KAYNAKÇA	72
	EKLER.....	84
	EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	85
	EK 2: ALDATMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ	88
	EK 3: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ.....	89
	EK 4: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ	91
	EK 5: ANALİZİ SONUÇLARI.....	95

TABLolar

Tablo 2.1: Erken dönem uyumsuz şemalar	30
Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısı Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	39
Tablo 4.1: Şema Modellerine göre Kadın ve Erkeklerin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	50
Tablo 4.2: Aldatma Eğilimine göre Kadın ve Erkeklerin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	50
Tablo 4.3: Regresyon Modeli ANOVA tablosu.....	51
Tablo 4.4: Sosyo-demografik özelliklerin ve Erken dönem uyumsuz şemaların aldatma eğilimini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	53
Tablo 4.5: Regresyon Modeli ANOVA tablosu.....	54
Tablo 4.6: Regresyon Modeli ANOVA tablosu.....	55
Tablo 4.7: Sosyo-demografik özelliklerin ve Erken dönem uyumsuz şemaların aldatma eğilimini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	56

1.GİRİŞ

Sosyal varlık olan insan, dünya ya geldiğinde biyolojik varlığını sürdürmek için ve ilerleyen süreçlerde çevresinde olan değişikliklere uyum sağlamak için iletişim halinde olması gerekmektedir. Kişi geliştikçe çevresindeki kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerde çeşitlenmekte ve yakın ilişkilerin kurulmasına neden olmakla birlikte ilişkiler farklı ihtiyaçların doyurulmasına hizmet etmektedir (Hamarta 2004). Yakın ilişkiler insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır ve insanların yaşamları boyunca önemli bir yeri olması nedeniyle çiftler arasındaki ilişkiler çok boyutlu olarak araştırılmaktadır (Buğa 2009).

İnsan, hem bir ilişkiden doğar hem de ilişki içine doğar. Bu bağlamda ilişki içinde olmak varoluşsal bir ihtiyaçtır. Yakın ilişki ise kimi zaman tek başına bir ilişki kimi zaman bireysel ilişkilerin spesifik bir ögesi, kimi zamansa bir insanların birbirine duyduğu belli duyguları belirtmek için kullanılır (Atak ve Taştan 2012). Yakın ilişki bireyin temel yaşam düzlemlerinden biridir. Glasser (1965) insanların ortak olarak psikolojik ihtiyaçları aynı zamanda ve fizyolojik ihtiyaçları olduğunu kabul etmektedir. Bütün topluluklardan, birliklerden, farklı kültürlerden, ırklardan veya entelektüel sınıflardan insanlar aynı ihtiyaçlara gereksinim duysa da bu duydukları gereksinimleri farklı yollardan gidermek isterler. Glasser (2003) psikolojik ihtiyaçları sevgi ve ait olma, güç, özgürlük olarak ifade etmektedir. Bireyin en önemli ihtiyacı sevgi ve ait olmadır (Eşici 2014). Her insanın aynı ihtiyaçlara sahip olmasına rağmen bu ihtiyaçlarını giderme becerisinin değişiklik göstermesinin altındaki sorunu anlamak için genelde kabul gören psikolojik ihtiyaçlar daha detaylı bir şekilde incelenmelidir. Glasser (2003) mutsuz insanların en önemli ortak özelliklerinden birisinin, önemsedikleri bir (ya da daha fazla) insanla sorunlu ilişki yaşamaları olduğunu da belirtir (akt: Eşici 2014).

Genel olarak yakın ilişkiler, kişiler için sevinçlerin ve mutlulukların görülmesidir. Bireylerin kendi başarıları ve maddi varlıkları, gönül verilen kişiden sonra ehemmiyet kazandığı görülmektedir (Burger 2004 Akt: Alpay, 2009). Ancak, her zaman yakın ilişkilerde mutluluk ve sevinç görülmemekle beraber yaşanan mutluluklar bazı olumsuz olayları ve duyguları da beraberinde getirebilmektedir (Atak ve Taştan 2012).

Çocuklukta oluşan bağlanma stillerinin yetişkin ilişkilerinde tekrarladığı görüşü kesin olarak kanıtlanmasa da (Atak ve Taştan 2012) alanyazında bağlanma stili ile yetişkin ilişkilerine dair çalışmalar sürdürülmektedir (örn. Shaver ve ark 1988). Bowlby'nin oluşturduğu bağlanma kuramında yetişkinlerin birbiriyle kurdukları yakın ilişkilerde hissettikleri duygular, biliş ve yaşadıkları davranışları incelemek adına kurumsal bir çerçeve oluşturmuştur. Bowlby'e göre, insanların insanların ihtiyaçları arasında yakın duygusal bağlar vardır ve bu bağlanma ilişkileri kişilerin psikososyal gelişimini etkilemektedir (Atak ve Taştan 2012).

Şemalar, çocukluk veya ergenlik döneminde oluşurlar ve kişilerin yaşamları boyunca daha da ayrıntılanarak gelişirler. Bu süreçte kişiler başa çıkma biçimleri geliştirirler. (Rafaeli Bernstein ve Young 2011). Bu başa çıkma biçimlerinin olumsuz yönde aldatma ve olumlu yönde affetme eğilimleriyle bağlantılı olabileceğini düşünülmektedir. Şema terapi yaklaşımı her ne kadar çıkış noktasında eksen iki bozuklukları olsa da şema terapi yaklaşımının çift terapilerinde olumlu sonuçlar verdiği görülür bu nedenle yaklaşımın kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır (Difrancesco 2009).

Bu tez kapsamındaki çalışmada, alanyazında şemalar ve yakın ilişkiler bağlamındaki ilişkiye odaklanan araştırmaların varlığına duyulan ihtiyaç ve bu ihtiyacın giderilmesine katkı sağlamak amacıyla, çalışmada yer alan aldatma ve affetme eğilimi öncelikle cinsiyete göre incelenmiş, yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma eğilimi ve affetme eğilimi ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında olup olmadığına bakılmıştır.

1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yakın ilişkiler için şema terapinin önemi, yakın ilişkide ki kişilerin şemalarını iyileştirerek ve kişilere zarar veren başa çıkma modlarını zayıflatarak, onlara birbirlerinin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için yardım etmektir (Rafaeli Bernstein Young 2011). Bu çalışmadan elde edilen bulguların özellikle çiftlerle çalışan psikolojik danışmanlara ışık tutması beklenmektedir. Bulguların ayrıca bireylerin, aldatma ve affetme eğilimlerinin çocukluk yıllarında oluşturdukları Erken dönem uyumsuz şemalarla bağlantılı olduğuna ilişkin farkındalık kazanacaklarından kendilerini değiştirmek istedikleri alanlara yönelik hazır hissetmelerine destek olacaktır.

Kişilerin yakın ilişki içerisindeki olayları yorumlamada değiştirilmiş düşünceler, olumsuz varsayımlar, imkansız ve mantık dışı talep ve beklentiler olarak ortaya çıkan taraflılıklara neden olan şemalar, ilişki kalitesini ciddi derecede düşürmekte, çoğu zamanda ise bu yakın ilişkilerin bitmesine neden olan zararlar vermektedir (Yoosefi ve ark. 2010). Yakın ilişkilerdeki problemlerin başında yer alan aldatma ve affetme eğiliminin, erken dönem uyumsuz şemaların ilişkilerdeki yıkıcı varoluş alanları içerisinde yer aldığı söylenebilmektedir. Psikolojik danışmadan yardım arayan kişinin sorunları arasında aldatma veya affetme ile ilgili kaygıları bulunuyorsa veya bu duruma maruz kalmışsa danışanın kişinin çocukluk dönemi uyumsuz şemalarını değerlendirmesi çözüme ulaşmasında yardımcı olabilir ve bu kişilerin terapi sürecinin işleyişine katkı sağlanabilir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI VE SORULARI

Bu çalışmanın amacı yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkileri incelenmesidir. Bu doğrultuda bu çalışmaya

ışık tutacak nitelikte olan erken dönem uyumsuz şemalar ile, aldatma ve affetme eğilimi arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmaya Türkiye’de rastlanmamıştır.

Yakın ilişkiler için şema terapinin ana amacı bireysel tedavinin hedefleriyle aynı doğrultudadır: ihtiyaçların karşılanması yoluyla her bir bireyin sıkıntısını ve uyuşmazlığını hafifletmektir. Yakın ilişki içerisinde olan kişilerinde ihtiyaçlarının onaylanması ve karşılanması, çiftler bağlamında ortak bir sorumluluk olarak görülür (Rafaeli, Bernstein ve Young 2011). Bu araştırmanın amacında; aldatma eğiliminin oluşu ve affetmenin olmayışı yakın ilişki içerisinde olanlar için ciddi sorunlar yarattığı için ve ilişkiye ve kişiye ciddi zararlar verdiği için, çift terapilerinde temel konuları arasında yer almaktadır. Bu nedenden dolayı aldatma ve affetme ile ilgili araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir. Aldatma ve affetme kavramlarının Aile ve çift terapilerine son zamanlarda ise cinsel terapilere de giden sorunlar arasında olduğu görülmektedir. Şema terapi modelinin yakın ilişkilerdeki sorunların çözümüne fazlasıyla faydalı olduğu dikkate alındığında bu kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın hem şema terapide aldatma ve affetme sorunlarının anlaşılması konularında klinik doğruları olacağı aynı zamanda da aile danışmanlığına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu amaç doğrultusunda, bu çalışmaya temel olan araştırma soruları;

- a) Yakın ilişki yaşayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, aldatma eğilimleri, ve affetme eğilimleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- b) Cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şema alanları (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırma) yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma eğilimini yordamakta mıdır?

c) Cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şema alanları (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırma) yakın ilişki yaşayan bireylerin affetme eğilimini yordamakta mıdır?



2.İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırma çerçevesinde kullanılan değişkenler göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen alan taraması sunulmaktadır. Buna göre, bu bölümde ilk olarak aldatma eğilimi ve ilgili literatür bulguları sunulmuş, ardından affetme eğilimi ve bölümün sonunda şema terapi yaklaşımına ilişkin yapılan çalışmalardan oluşan literatür taraması derlenmiştir.

2.1 ALDATMA EĞİLİMİ

2.1.1 Aldatma Eğiliminin Tanımı

Türk Dil Kurumunun Büyük Türkçe Sözlüğüne bakıldığında ‘aldatmak’ kelimesi sekiz farklı anlama gelmektedir. Bunlar, ‘beklenmedik bir davranışla yanıltmak’, ‘birine verilen sözü tutmamak’, ‘karı ve kocadan biri eşine sadakatsizlik etmek’, ‘ihamet etmek’ gibi anlamları içermektedir. (www.tdk.gov.tr)

İlgili alanyazını göz önünde bulundurulduğunda ise aldatma, yakın ilişkideki kişilerin aralarındaki anlaşma ve güvenin, farklı bir kişinin duygusal, cinsel ya da romantik bir biçimde ilişkiye katılması yoluyla bozulması (Hall ve Fincham 2006) olarak tanımlanabilir.

Drigotas ve Barta (2001) aldatmanın, ikili ilişkiler içerisinde taraflardan birinin duygusal ve fiziksel yakınlık derecesini düzenleyen normları dışarıdan başka bir kişi ile ihlal etmesi şeklinde tanımlamaktadır. Benzer olarak Atkins ve arkadaşları (2001) aldatmanın evlilikteki güven ihlali olduğunu belirterek, aldatma eyleminin

evlilikte aynı zamanda karı koca arasında büyük hasarlar vermesinden dolayı araştırılması gerekliliğini belirtmektedir.

Aldatmanın tanımıyla doğru orantılı olarak aldatmaya verilen tepkiler görülmektedir. Misilleme, güven azalması, güvensizlik veya şüphe duyma, gözlemin artması, öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularda artış, ilişkinin kalitesinin düşmesi hatta kimi durumlarda ilişkinin sona erdirilmesi ya da daha fazla güven talep etme davranışları aldatmaya verilen tepkilerden bazıları olarak değerlendirilebilmektedir (Bies ve Tripp 2005; Jones ve Burdette 1994).

Evlilik alanında çalışmalar yürüten sosyal bilimcilerin, evlilik dışı ilişki yaşayanlar, evliliğin devamlılığı ve birliğini sağlamak için hem sosyal açıdan hem de psikolojik açıdan büyük bir tehdit oluşturmaktadır (Kantarıcı 2009). Flört ilişkisinin evliliğe göre daha kısa olması, kişilerin ilişkileri dışındaki seçeneklerinin daha kolay ulaşılabilir olması, bağlılık (commitment) seviyesinin düşük olması; buna karşın romantik yakınlıktaki kimlik keşfinin önemli bir simgesi olması (Arnett 2000) araştırmacıları flört ilişkisinde de aldatmayı çalışmaya yöneltmiştir. Yapılan çalışmalar, flört ilişkisindeki yaşanan davranışların evlilik içerisinde de devam ettirildiğini (Rice 1984) ve flört ilişkisindeki sorunların evlilik ilişkisi ile benzerlikler gösterdiğini (Drigotas, Safstrom ve Gentilia 1999) ortaya koymuştur. Bu nedenden dolayı, evlilik ve flört içerisinde olanların aldatmanın farklılıklardan çok benzerlikler gösterdiği yönündeki araştırma ve tartışma bulgularıyla desteklenmektedir (Blow ve Hartnett, 2005 McAnulty ve Brineman, 2007 Roscoe, Cavanaugh ve Kennedy 1988).

Blow ve Hartnett (2005)'e göre aldatma, toplumsal onaylaması olmayan bir durumdur ve, bu nedenle bu alanda yapılan çalışmalarda veri toplanması katılımcıların kimliklerinin gizlenmesiyle mümkün olmaktadır (Polat 2006).

Uzun yıllardır araştırmacılar aldatma eğilimine katkıda bulunan faktörleri bulabilmek için çeşitli çalışmalar gerçekleştirmişlerdir (Chan 2009). Bu doğrultuda alanyazında aldatma eğilimi ve eylemine ilişkin farklı kuramlar üretilmiştir. Buna göre, Chan (2009) ‘Kişiler arası Aldatma Modeli’ni önermiştir. Bu teoriye göre aldatmanın iki türü bulunmaktadır. Bunlar ‘kazara aldatma’ ve ‘kasti aldatma’ olarak isimlendirilebilir. Chan (2009)’un Kazara Aldatma (Incidental Betrayal) tanımına göre aldatan, başka hedefleri elde etmek adına, ona güvenen kişinin asıl güven beklentilerini ihlal etmektedir. Aldatmanın ikinci türü olan Kasti Aldatmada (Intentional Betrayal) ise aldatan, ona güvenen kişiye zarar vermek için, kritik güven beklentilerini ihlal etmeyi amaçlamaktadır (Chan 2009).

Aldatma yaşandığı tüm durumlarda her eşin kişisel özelliklerinin, aile kökenlerinin etkisinin, ilişkisel sorunlarının kişiye özel olduğu fakat buna rağmen çeşitli aldatma nedenlerinde paylaşılan ortak faktörlerin de bulunduğu karmaşık aynı zamanda çok yönlü bir olgudur (Weeks, Gambescia, Jenkins 2003).

2.1.2 Aldatma Eğiliminin Kültürel Farklılıkları

Alanyazında aldatma eğilimine ilişkin yapılan araştırmaların birçoğu aldatma eylemine karşı tutumların kültürlerarası değişim gösterip göstermediği üzerinedir. Buna göre bulgular, aldatmanın birey odaklı ve topluluk odaklı kültürler arasında farklılık gösterdiği görülmüştür, birey odaklı kültürde yetişenlerin, topluluk odaklı kültürde yetişenlere göre daha izin verici tutumlara sahip olduğunu ve bu farklılığın kültürel değerlerle daha yakın ilişkili olduğu ortaya koymaktadır (Christensen 1962 Christensen 1973).

Aldatma ile ilgili bulgulardan bir diğeri de normlarla ilgili olanıdır. Sosyal açıdan bakıldığında normlar, aldatmayı önleyici ve tanımlayıcı olarak ikiye ayırmaktadır. Önleyici alanda, toplumun benimsediği kanunlar ve adetler bulunmaktadır. Tanımlayıcı alanda ise, başka insanların davranışları temel alınmaktadır. Yapılan

araştırmalara göre, yapılması yasaklanan veya hoş karşılanmayan bir davranışı, başkasının da yaptığını gören insanlar, bu tarz yasakları delme konusunda daha istekli olmaya başlamaktadırlar. Bu durum aldatma davranışı açısından incelendiğinde, birlikte olduğu kişiye aldatan bir tanıdıkları olan insanların, olmayan insanlara göre daha fazla aldatma davranışı içinde bulunduğu grlmştir (Buunk ve Bakker 1995).

2.1.3 Aldatma Eğilimi ve İlişki Doyumu

Günümüze kadar yapılan araştırmalar, aldatma eğilimi ile ilişki doyumu arasında yüksek düzeyde korelasyon olduğunu ortaya koymaktadır (Atkins Baucom ve Jacobson 2001 Polat 2006). Buna göre, ilişkilerinden “mutsuz olan” kişilerin, ilişkilerinden “mutlu olan” kişilere göre dört kat daha fazla aldattıkları ya da aldatmaya yöneldikleri grlmştir (aktaran Tortamış 2014). Aldatma davranışına katkı sağlayan etmenlere bakıldığında, sahip olduğu ilişkisinden yeterli miktarda maddesel veya duygusal kazanç sağlayamayan kişilerin, ilişki dışı bireylerle yakınlamaaya başladığı grlmştir (Drigotas ve Barta 2001).

Aldatma her ilişkide sadakatsizlik, ilişkideki güven duygusunu temelden sarsan, ciddi ve incitici bir durum olarak görülürken evliliğe verdiği zararlar yadsınmamaktadır. Bu yönde yürütülen araştırma bulguları, ailede yaşanan evlilik dışı ilişkilerin genel olarak ruh halinin iyi olmamasının bir nedeni olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Genel olarak kişinin kendine olan saygısı ve kendisine güveni olmayan ve ya eşi tarafından sevilmediğini düşünen eşlerin kendisinin de sevilbilir bir kişi olduğunu göstermek için evlilik dışı ilişkiler kurduğu bulunmuştur (zgven 2000).

Aldatma, geçmişten gelen ve günümüze uzanan evliliklerde ve romantik ilişkilerde büyük bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmiş yıllarda daha az karşılaşılan aldatma eğilimi, internetin de hayatımıza girmesiyle, son dönemlerde

oldukça hız kazanarak yayılmaya başlamıştır. Partneriyle iletişim sorunu yaşayan kişiler, internet üzerinden daha kolay iletişim kurabilmektedir ve daha fazla kişiye daha kolay şekilde ulaşabilmektedirler. Bu doğrultuda, aldatma eğilimi nedeniyle sonlanan evliliklerin sayısının gün geçtikçe arttığı bilinmektedir. Bu nedenle aldatma eğilimi son yılların önemli kavramlarından biri olarak sosyal bilimciler tarafından sıklıkla araştırılan bir konu haline gelmiştir (Topkara 2011).

Günümüzde yakın ilişkilerde olumsuz etkiye neden olan şiddetten sonra aldatma gelmektedir. Aldatma eğiliminin cinsiyet farkı olmaksızın taraflar için iz bıraktığı bilinmektedir. Toplumsal düzeyde kabul görmeyen, hatta günah ve sapkınlık olarak görülse de aldatma eğiliminin eyleme dönüştürü bilinmektedir (Özcan 2014).

Hall ve Fincham (2006) aldatmayı çiftlerin başka bir kişi ile duygusal, cinsel ya da romantik ilişki yaşamaları sonucunda çiftler arasındaki anlaşma ve güvenin bozulması olarak belirtmektedir (Kantarıcı 2009). Benzer olarak Betzig (1989)'in dağılmış evli çiftlerle yürüttüğü bir çalışma kapsamında 160 ülkeden veri toplamıştır. Yürütülen bu etnografik çalışmaların bulguları evliliklerin sonlanmasında en sık karşılaşılan faktörün aldatma olduğunu ortaya konulmuştur. Benzer olarak Türkiye İstatistik kurumunun 2006 yılında boşanma nedenlerinin arasında ilk başta gelen aldatma ve aldatılma olduğu görülmüştür (Tortamış 2014). Beach ve Tesser (1988) evliliklerin ilk yıllarınının bitişiyle boşanmayı düşünen eşlerin bu düşüncesinin nedeni olarak dış faktörler ve ya dış kaynakların oluşması sonucunda ortaya çıktığını söylemiştir (Tortamış 2014). Blow ve Hartnett (2005)'in çalışmalarında aldatmanın toplumlar tarafından kabul görmeyen bir durum olması nedeniyle, yapılacak olan çalışmalar ve araştırmalarda özellikle katılımcıların kimliklerinin sorulmaması gerektiği belirtilmektedir (Polat, 2006). Bundan dolayı aldatmayla ilgili kaynakların kısıtlı olduğu söylenebilir.

2.2 ALDATMA EĞİLİMİNİN NEDENLERİ

Bazı ilişkilerde aldatma eğilimi başlıca sorunlardan biridir. Bazı koşullarda, partnerlerden biri başka bir ilişkiye yön verir ve bu yönde gelişen aldatma eğilimi ilişkilere ve partnerlere daha büyük zararlar verir. Bu ve bunun gibi nedenlerden dolayı aldatma eğilimi yakın ilişkilerde araştırılması gereken en önemli nedenlerden biridir (Atkins ve ark. 2001). Atkins, Baucom ve Jacobson (2001) tarafından yürütülen bir çalışmada, Amerika'da evlilik terapistlerine gelen çiftlerin yüzde 60-65'inin aldatma eğilimi nedeni ile yardım almak istedikleri ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, Çavuşoğlu ve arkadaşları (2010), çocukluk çağındaki travmaların yetişkinlikte yaşanan yakın ilişkilere etkilerini konu aldıkları çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Buna göre, bireylerin çocukluk çağı travmaları arttıkça, yetişkinlikte yaşadıkları yakın ilişkilerindeki aldatma eğilimlerinin de arttığı görülmüştür (Kantarcı 2009).

Evlilik, kişilere bireysel olarak ve aralarında oluşan duygusal, hukuksal ve cinsel sorumluluklar yüklemektedir. Aldatma bir yönüyle bu sorumlulukların zarara uğraması anlamına gelmekte ve ailenin kendine özel yapısını ve ilişkisini bozmaktadır. Çitil ve Durmuş (2015) tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçları kadınların evlilik ilişkilerinde diğer değişkenlere oranla en çok aldatma eğilimi ve eylemini affetmediklerini ortaya koymuştur. Evliliğin karı koca arasında temelde cinsel paylaşımına bağlı bir ilişki olduğu ve bundan dolayı bu durumun beklendik bir sonuç olduğu düşünülebilir. Evliliğin cinsel bir paylaşımına dayalı olan bir ilişki olması nedeniyle cinselliğin, toplumlarda kutsanmışlığın, arınmışlığın, bolluk ve bereketin simgesi olduğu ve kurallar, mitler, tabular ve yasaklarla sınırlarının belirlendiği söylenmektedir. Bu kuralların dışında yaşanan cinselliğin, toplum ve aile bütünlüğünü tehdit eden bir tehlike, saldırı olarak söylendiği belirtilmektedir (Gülsün Ak ve Bozkurt 2009).

Alanyazında aldatmanın nedenlerine ilişkin çalışmalara sıklıkla yer verilmiştir. Örneğin, Yeniçeri ve Kökdemir (2004) yaptıkları araştırmada, aldatma eyleminde bulunan bireylerin aldatma nedenlerine dair, suçlama, sosyal yapı, baştan çıkarma, cinsellik, intikam ve uyaran arayışını içeren 6 faktör belirlemişlerdir. Buna göre;

Suçlama: Erkeklerin işlerine olan düşkünlükleri ve fazla zaman ayırımından dolayı kadınların aldatma nedenleri arasında yer almaktadır.

Sosyal Yapı: Kişilerin erken evlenmesi, evlilik öncesi başka bir ilişki yaşamamış olması, görücü usulü ile evlenilmiş olması aldatma nedenleri arasında yer almaktadır.

Baştan Çıkarma: Kadınlar baştan çıkarma nedeni ile aldatmayacağını belirtirken, erkekler her iki cinsiyetinde baştan çıkarma nedeni ile aldatabileceklerini söylemişlerdir.

Cinsellik: Kadınların evlilik öncesi cinsel ilişkiye girmek istememesi nedeni ile erkeğin bu ihtiyacını başka bir kadınla gidermesi olarak ifade edilir. Evlilik sonrası ise sevgi ve aşk yaşayan birey eşiyile cinsel tatmin yaşayamaması aldatmaya neden olan faktörlerden bir diğeridir.

İntikam: Birlikte olduğu kişinin hak ettiğini düşünmesi sebebi ile kızgınlık duyarak ve inat olsun diye başvurulmuş aldatma biçimidir. İntikam nedeniyle aldatma bulgusu daha çok kadınlarda görülmektedir.

Uyaran Arayışı: Monotonluktan sıkılan yenilik ve eğlence arayışı içerisinde olan kişilerde aldatma nedeni olarak görülmektedir (Akt Özcan 2014).

2.2.1 Duygusal ve Cinsel Aldatma

Kişinin devam eden birlikteliği varken başka birine aşık olması, başkasıyla duygusal bir yakınlık yaşamaması ve ilişki dışında özel paylaşımlarda bulunması duygusal aldatma türüne girmektedir. Bununla beraber, kişi yakın bir ilişki

yaşarken dışardan ikinci bir kişi ile cinsel birliktelik içerisinde olması cinsel aldatma olarak tanımlanır (Yeniçeri Kökdemir 2004).

Erkeklerin ilişki içerisinde olduğu kişinin cinsel olarak kendilerinin aldattıklarından şüphe duymaları veya sadakatsizliklerinden haberdar olmaları kimi zaman evliliklerde ya da ilişki içi şiddet ve cinsel zorlamaya sebep olmaktadır (Goetz ve Shackelford 2009 Akt Kankaya 2015).

Heteroseksüel üniversite öğrencilerini kapsayan başka çalışmalarda da, erkeklerin daha çok cinsel aldatmaya tepki verdikleri, kadınların ise duygusal aldatmaya tepki verdikleri görülmüştür (Polat 2006). Buunk ve Dijkstra (2004), cinsel ve duygusal aldatmanın aslında çok farklı iki durum olduğunu ve farklı duygu durumlara sebep olduğunu belirtmektedir. Duygusal aldatma kıskançlık duygu durumuna neden olurken, cinsel aldatma öfke duygu durumunu uyandırabilmektedir. Kadınlarda kıskançlık sırasında karşılarındakinin fiziksel görünümü en başta iken, erkekler için kıskançlığa sebep olarak karşılarındakinin sosyal baskınlığının daha önemli olduğu gösterilmektedir (Polat 2006). Becker ve arkadaşları (2004)'na göre duygusal aldatmanın cinsel aldatmaya göre kadınlarda ve erkeklerde daha fazla incinmeye neden olmaktadır. Cinsel aldatma ise kadınlar ve erkeklerde öfke ve öğrenmeye neden olmaktadır. Aldatılma sonucunda en sık karşılaşılabilecek duygu durum kıskançlıktır (Polat 2006).

2.2.2 Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri

Bu güne kadar yapılan araştırmalar aldatma eğiliminin nedenlerinin cinsiyete göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır (Norment 1998a). Çalışmalarda genel bulgu erkeklerin kadınlara göre ilişki içerisinde oldukları kişileri daha fazla aldattıkları sonucunda çıksa da aldatma ve cinsiyet arasındaki ilişki değişkenini değerlendiren çalışmalar içinde özellikle genç yaş grubunda cinsiyetlerdeki aldatma oranındaki farkın azaldığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Atkins ve ark 2001). Buna göre, erkekler

ve kadınlar için aldatma eğiliminin ortaya çıkma nedenleri farklılık göstermektedir (Norment 1998a).

Erkeklerin aldatma nedenlerine ilişkin ortaya konulan araştırma bulguları çeşitlilik göstermektedir. Buna göre, erkekler ilişkilerinin hayal ettikleri doğrultuda gitmemesi, yenilik arayışı içinde olma, egolarını ve isteklerini tatmin etme, etraflarında ciddi bir ilişki istemeyen kadınların varlığı, yaşayacakları o anlık tatmin duygusunun çekiciliğine yenilme, intikam duyguları nedeniyle aldatma eğilimi ve eylemi göstermektedir (Norment 1998a).

Yürütülen araştırmada kadınların aldatma nedenlerine ilişkin alınan yanıtlar ise, kadınların kendilerine olan güvenlerinde artış, duygusal olarak ihmal edildiklerini düşünme, heyecan arayışı içerisinde olma, romantizm ihtiyacını karşılama isteği, eşlerinden ya da ilişki içerisinde olduğu kişiden daha varlıklı ve statü sahibi biriyle beraber olma isteği, cinsel tatminsizlik ve sonlanmayan evliliklerinden ve sorumluluklarından kurtulmak istemeleri olduğu görülmektedir (Polat 2006).

Alanyazında kadınların aldatma nedenlerine ilişkin araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Erkeklerden farklı olarak kadınların aldatma eğitiminin onların kendilerine olan özgüvenlerini artırma isteği, duygusal olarak ihmal edildiklerini düşünme ve bu ihmali giderme isteği, yeni heyecan arayışı, romantizm ihtiyaçlarını karşılama isteği, eşlerinden ya da yakın ilişki yaşadıkları kişiden daha zengin ve statü sahibi biriyle beraber olmak arzusu, cinsel olarak tatminsizlik ve devamlılığı olan ev işlerinin ve sorumlulukların yükünden kurtulma isteği olduğunu ortaya koymaktadır (Norment 1998b; Atkins ve ark 2001; Bischoff 2003).

Aldatma eğilimine ilişkin cinsiyet farklılığı, kadınların aldatma eyleminin duygusal yakınlık ihtiyacından kaynaklandığını gösterirken, erkeklerin aldatma eğiliminin rastlantısal olduğunu ve duygusal anlam içermediğini ortaya koymuştur.

Alanyazında cinsiyete göre aldatma nedenlerinin bu çerçevede bir tutarlılık gösterdiği gözlemlenmektedir (Allen ve Baucom 2004).

2.3 AFFETME EĞİLİMİ

2.3.1 Affetme Eğiliminin tanımı

Türk Dil Kurumunun güncel Türkçe sözlüğünde affetmek, hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek anlamlarına gelen affetmek sözcüğünün alanyazında kesin ve net terimsel bir tanımı bulunmamaktadır (www.tdk.gov.tr). Bununla birlikte, affetme eğilimi genel olarak değişik boyutlarla ele alınarak açıklanmaya çalışıldığı gözlemlenmektedir. Bazı çalışmalarda (örn, Rye ve Pargament 2002; Enright ve Coyle 1998; Çoklar ve Dönmez 2014) affetme; duygu, düşünce ve davranış boyutlarında ele alınmaktadır. Buna göre, Rye ve Pargament (2002)'in yaptığı çalışmada affetme, kişinin haksızlıklara karşı hissettiği olumsuz duyguları, bilişi ve davranışları bırakması, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi olarak tanımladığı görülmektedir. Enright ve Coyle (1998) ise affetmeyi, bireyi incitmiş, hak edilmeyen davranış sergilemiş birine karşı beklenen olumsuz yargı, davranış ve gücenmeye son verme isteği olarak tanımlamaktadır (Çoklar ve Dönmez 2014).

Bir diğer tanıma göre affetme; kızgınlıklar, hayal kırıklıkları ve cezalandırma gibi olumsuz tepkileri kullanmak yerine merhamet empati ve cömertlik gibi olumlu sonuçlar doğurabilecek tepkiler isteyerek ve bilinçli olarak kullanılmasını istemektir. Benzer bir tanım olarak bazı araştırmacılar affetmeyi kişinin kendisine ve etrafına hasar verecek olumsuz duygulardan kurtulmaya çalışması şeklinde tanımlanır. Hargrave ve Sells (1997), affetmek hata yapan kişiye karşı duyduğumuz kızgınlık ve öç alma hislerini bırakarak, ilişkilerini yeniden onarmayı ve içsel, duygusal yaraların iyileştirmesi olarak tanımlanmıştır. McCollough, Pargament ve Thoresen (2000), affetmek zarar gören ilişkinin düzeltilmesi

amacıyla kişinin intikam duygularını hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Halisdemir 2013).

Enright (1996), kişinin kendini affetmesini, kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendisine duyduğu kızgınlık yerine kabul etmek, cömertlik sevgi gibi olumlu duygu ve düşünceler geliştirmesi olduğunu ifade etmektedir (Halisdemir 2013).

2.3.2 Affetme Biçimleri

Affetme kavramının tanımlarının bir diğerinde bu kavramın iki boyutlu ele alındığı görülmektedir. Bunlardan ilki affetmenin içsel bir süreç olduğu yönündedir. Diğeri ise affetmenin kişiler arasında gelişen bir eylem olduğudur. Affetmenin hem içsel bir durum hem de kişiler arası davranış olduğu düşünüldüğünde dört farklı durum ortaya çıkmaktadır. Buna göre, araştırmacılar durumu aşağıda görülen şekilde formüle etmektedir (Baumeister ve diğerleri 1998):

Kişilerarası davranış var + İçsel (İntrapsişik) durum yok = Sahte (Hollow) affetme

Kişiler arası davranış yok + İçsel (İntrapsişik) durum var = Sessiz (Silent) affetme

Kişiler arası davranış var + İçsel (İntrapsişik) durum var = Tam (Total) affetme

Kişiler arası davranış yok + İçsel (İntrapsişik) durum yok = Affetme yok

Bununla birlikte alanyazında araştırmacılar affetmeye ilişkin bazı kavramları vurgulanmaktadır (Şamatacı 2013). Bunlar, sahte affetme, sessiz affetme, tam affetme ve affedememedir. Buna göre, *sahte affetme*; kişiler arası bir davranışın olduğu, içsel bir durumun olmadığı zamanlarda gerçekleşen affetmedir. İncinen birey, kendini incitene affettiğini ifade edebilmekte, ancak gerçekte şahsen

affetmiş hissetmemektedir. Yani incinen birey “Seni affediyorum” dedikten sonra, içermeye ve incinmeye devam etmektedir (Şamatacı 2013).

Sessiz affetme; içsel affetmenin olduğu, ancak kişiler arası dışavurumun olmadığı affetmedir. Bu durumda, incinen bireyde kızgınlık ve düşmanca hissetme sona ermiş olmasına rağmen incinen birey bunu ifade etmeyi ihmal etmektedir. Bu durum inciten kişinin kendini suçlu hissetmeye devam etmesine ve hatalı olduğunu ifade eden “özür dileme”, “zararı karşılama” gibi davranışlara devam etmesine neden olmaktadır. *Tam affetme*; içsel ve kişiler arası affetmenin her ikisinin de gerçekleştiği affetmedir. İncinen bireyin, üzüntüsü ve inciten kişi ile ilgili kını azalmaktadır. Böylece inciten kişi de suçluluk duyguları ve yükümlülükleri azalmış hissetmektedir. Bu durumda ilişki, incinmeden önceki durumuna geri dönebilmektedir. *Affetmeme*; ne içsel ne de kişiler arası affetmenin olmadığı durumdur (Şamatacı 2013).

Affetmeyi 3 özellik olarak ayırdığımızda;

Kendini affetme: Kişinin kendini affetme sürecinde bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin bir arada olmasıyla birlikte, bu sürecin başarılı bir şekilde tamamlanmasıyla oluşan affetme olumlu benlik algısı, başa çıkma becerisinin kazanımıyla kişilerin psikolojik iyi oluşuna desteklediği düşünülmektedir (Halisdemir 2013). Kendini affetme modelinin genel olarak kendisini affetmenin adım adım gerçekleşen olumlu ve güzel bir süreç olduğunu söylemektedirler (Enright, 1996; Luskin, 2002).

Başkalarını affetme: Başkalarını affetmeyi, zarara uğrayan ilişkiyi düzeltmek amacıyla kişilerin kızgınlık ve intikam duyguları yerine hoşgörü ve empati duygularının yer almasıyla değişim süreci olarak görülmesidir. (McCullough ve ark 2000).

Hargrave ve Sells (1997) ise başkalarını affetmeyi, hata yapan kişiye karşı olan kızgınlık ve öç alma duygusunun yerini, ilişkileri yeniden iyileştirmek ve kişinin içsel duygusal yaraların iyileşmesi olarak alması şeklinde tanımlamaktadır. Fiziksel değişkenlere bakıldığında, hayal kurarken başkasını affetmeyi düşündüğümüzde kan basıncında ve kalp atışında düşüş görüldüğü gibi bazı olumlu fiziksel tepkilere neden olduğu görülmektedir (Lawler ve ark 2005).

Durumu affetme: Bir durumu affetmek; affetme terapisinde yakın ilişkilerde veya evlilik içerisinde yaşanan üzücü deneyimleri atlatmak için kolaylaştırıcı etkisi olduğu görülmektedir (Rye ve ark 2005).

2.3.3 Affetmenin Temel Özellikleri

Fincham (2000)'a göre affetme bazı temel özelliklere sahiptir. Bu temel özellikler sırasıyla; (a) affetmenin kişiler arası bir yapı olduğu (b) affetmenin uzlaşma ve yeniden birleşmeden (reunion) farklı olduğu, (c) affetmenin bireylerin yaptığı bir şey olduğu (Bireysel bir histir/ bireyin içinde gerçekleşen bir şeydir), (d) affetmenin bilinçli, koşulsuz ve zorunlu olmadan (supererogatory) gerçekleştiği, (e) affetmenin olumlu ve olumsuz boyutları içerdiği, (f) affetmenin, duygulanım, biliş ve belirgin davranışlarda açığa çıktığı, (g) affetmenin davranışın spesifik bir betimlemesi olmadığı ve (h) affetmenin bir eylem değil, bir süreç olduğudur.

Yakın ilişkiler içerisinde olmak bireylere bir yandan doyum ve mutluluk sağlarken diğer yandan bireylerin zaman zaman incinme durumu ile de karşı karşıya kalmalarına sebep olmaktadır. Böylesi zamanlarda incinme davranışı ilişkilerin seyrini değiştirmektedir. İlişkinin olumlu bir şekilde devam edebilmesi için en kilit süreçlerden biri incinen kişinin, kendisine yapılan incitici davranışı affetmesidir. İnciten kişi, affetme sürecini hızlandırmak için, incittiği kişiyi dinleme, olaya onun açısından bakarak empati yapma, özür dileme, kötü durumu değiştirme veya

incittiği insanın herhangi bir zararını telafi etme gibi çeşitli yollar deneyebilmektedir (Hodgson ve Wertheim 2007).

Partneri affedebilme, ilişkilerin sürekliliğinin sağlanması ve yaşamın normal seyrini dönmesi açısından oldukça önemlidir ve affetme, tam olarak karşılığı olması gereken bir bedelin, üstüne çizgi çekilmesi olarak tanımlanmaktadır (Exline Baumeister Bushman Campbell ve Finkel 2004). Affetme, çatışma durumlarında incinmeden dolayı oluşan yakınlık engellerinin kalkmasını sağlamaktadır (Fincham 2000). McCullough (2001), affetmeyi bir kimse tarafından zarara uğramış bir insanda meydana gelen sosyal-motivasyonel değişimler takımı olarak tanımlamaktadır. Affetmeyi değişim olarak ele alan bu çalışmaya paralel bir başka çalışmada ise affetme hem kişinin kendisi için hem de yaşanan ilişki için bir iyileşme kaynağı olduğu ifade edilmiştir (Baumeister Exline ve Sommer 1998 akt Şamatacı 2013).

Affetmeyle ilgili yürütülen çalışmalarda affedicilik seviyesi yüksek olan kişilerin aile yaşamlarında, iş ve arkadaşlık ilişkileri gibi yaşamın pek çok farklı zamanında daha yüksek ve doyum sağlayan bağlılıklar geliştirdiklerini ortaya koymaktadır (McCullough Fincham ve Tsang 2003). Affedicilik özelliğine sahip olan kişilerin algıladıkları sosyal desteğin daha fazla olduğu ve daha olumlu bakış açısına sahip oldukları görülmektedir. Bu noktadan bakıldığında, bu iki kavramın bireyin yaşam kalitesinin artması için birbirlerini destekler nitelikte olduğu söylenmektedir (Ayten 2009).

McCullough ve Witvliet (2002), affetme kavramını açıklarken, affetmenin kişilik, sosyal tabaka ve gelişimsel olmak üzere üç boyutunu vurgulamışlardır. Affetme bir açıdan bilişsel değerlendirme ve yorumlamaya dayanan duygusal tutumları ifade etmektedir. Diğer açıdan ise affetme, insanlar arasında gerçekleşen sosyal davranışlardır. Aynı zamanda insanlar arasındaki ilişkinin incinme durumundan önceki haline dönebilmesi için atılan bir adımdır (Baumeister ve diğerleri 1998).

Affetmeye katkıda bulunan faktörler göz önünde bulundurulduğunda, yapılan araştırmaların ilişkiler ve bağlanma stillerine odaklandığı görülmektedir (Shaver ve diğerleri, 1988). Kişilerarası ilişkiler, başlangıç noktasını iletişim kavramından alan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. İletişim ise bireyler arasında bilgi ve duygu paylaşımına yönelik, güven bağına barındıran, çift yönlü, geribildirime dayalı, sözlü ve sözsüz etkileşimi içeren bir tanıma sahiptir (Gürüz ve Eğinli 2008).

2.3.4 Affetmede İlişki Özellikleri

Yürütülen güncel araştırmalarda ilişki kalitesi açısından tanımlanan ilişki özelliklerinin de affetme için önemli olduğu gözlemlenmiştir (Fincham, 2000). Araştırmalarda ilişki kalitesinin affetme ile dört şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Rusbult ve diğerleri 1991 Van Lange ve diğerleri 1997). Bunlar:

- a) Yakın ilişkilerde partnerler affetmeye daha isteklilerdir. Çünkü bireyler ciddi yatırımlar yaptıkları ve ona kaynak sağlayan ilişkilerini korumak için motive olabilmektedir.
- b) Yüksek kaliteli ilişkilerde ilişkiyi koruyabilmek için incinmeleri görmezden gelmeye motive eden uzun süreli bir yönelim vardır.
- c) Yüksek kaliteli ilişkilerde bireyin ilgileri/çıkarları ile partnerin çıkarları bütünleşmiş olabilmektedir.
- d) Yüksek kaliteli ilişkilerde, bireysel yönelim yerine, bireyin kendisi için bir bedeli içerse de partnerin yararına davranmaya karşı istekli olmayı destekleyen kolektivist yönelim görülmektedir.

Bulara ek olarak McCullough ve ark (1998) bunlara üç boyut daha eklemiştir. Bunlar ise şöyle eklenebilir;

- e) Yüksek kaliteli ilişkilerde incinen taraf, partneri ile daha fazla ortak geçmişe sahip olabildiğinden, onun içsel düşünceleri, duyguları ve motivasyonlarına daha kolay ulaşabilmekte ve empati kurabilmek için daha çok kaynak bulabilmektedir.
- f) Yüksek kaliteli ilişkilerde, incinen taraf, yapılan bazı incitici davranışları “kendi iyiliği için yapıldığı” şeklinde yeniden yorumlamaya daha yatkın olabilmektedir.
- g) Yüksek kaliteli ilişkilerde inciten taraf özür dilemeye, sözlü veya sözsüz olarak pişmanlıklarını dile getirmeye ve hatalarını telafi etmeye daha yatkın olabilmektedir. (aktaran Şamatacı 2013)

Alanyazında affetmenin bireylerin ilişkisel tatmini ve birbirlerine bağlılığı ile de orantılı olduğu görülmektedir (McCullough Rachal ve ark 1998; McCullough 1998). Evli çiftlerle yapılan bir araştırmada ilişki uyumu, empatiyi artırarak, affetmeyi dolaylı veya doğrudan kolaylaştırmaktadır (Finchman ve diğerleri 2002). Allemand, Amberg, Zimprich ve Finchman (2007)'in, romantik ilişkilerde affetme ve ilişki tatmini arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, ilişki tatmini yüksek olan bireylerle affetme arasında doğru yönde bir orantı bulunurken, ilişki tatmini düşük olan bireylerle affetme arasında ters yönde orantı olduğu bulunmuştur.

Baumeister ve ark (1998) affetmeyi bilişsel olarak değerlendirme ve bilişsel yorumlamaya dayanan duygusal tutumlar olarak tanımlamaktadır. Buna göre affetme, kızgınlık ve kin duyulan kişiye kişiye karşı olan bu duyguların azalması olarak ifade edilir. Affetmek kişiler arasında gelişen sosyal davranışlardır. Bu

doğrultuda, affetme kişiler arasındaki ilişkinin incinme durumu yaşandıktan sonra önceki şekline dönebilmesi için atılan bir adımdır (Şamatacı 2013).

Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda affetmeyi kolaylaştıran etmenler de saptanmaya çalışılmış ve affetmenin gerekçeleri incelenmiştir. Buna göre, bir bireyin affedilme gerekçeleri değişiklik göstermektedir (Murphy & Hampton, 1988). Araştırmacılar bu gerekçelerin (a) pişman olma ya da değişme (Yapılanın hata olduğuna dair farkındalık), (b) bireyin iyi niyeti (Suça iten güdülerin iyiliği), (c) bireyin yeterince acı çekmiş olması (Yapılan hatanın kendisine de zarar vermiş olması), (d) Alçalmaya uğrama (Af dileme ritüeli olarak “Affedilmek için yalvarma”), (e) Eski günlerin hatırı (Geçmiş yaşantılar, ortak paylaşımlar vb.) olarak belirtmişlerdir (Şamatacı 2013).

2.3.5 AFFETMENİN EVRELERİ

Genel olarak kabul edilen affetmenin aşamalı bir süreç olduğudur. Enright ve Human Development Study Group (1991) affetmenin görüldüğü süreçte duygu düşünce ve davranışların birbirleriyle ilişki içerisinde olur ve *dört evrede* gerçekleşir. İlk evre *keşfetme evresidir*, Bu evrede birey acı ve adaletsizlik duygularını yaşadığı için kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. *Karar evresinde* birey yaşanan olayın kendisine yapılan hatanın anlamını düşünür. Affetmenin ne olduğunu, affederse ne işe yarayacağını anlamaya çalışır. *Çalışma evresinde*, birey hata yapan kişiyi yeniden anlamaya çalışır, empati ve merhamet duygularıyla farklı bakış açısıyla bakar. Bu sayede hata yapan bireye karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirir. Affetme sürecinde son evre olarak görülen *derinleşme evresinde* ise birey kazandığı farklı bakış açısı ile kişiyi olumsuz etkileyebilecek, öfke, kızgınlık, öç alma gibi duygulardan bilinçli olarak vazgeçmesidir. Yaşamış olduğu haksızlık ve acılardan kendi kişisel gelişimi için faydalı olabilecek yeni olumlu ve güzel hedefler ve anlamlar çıkarır (Enright ve Human Development Study Group 1991)

Bu evrelerde bireyden bireye ve bireyin karşılaşmış olduğu hatanın özelliklerine göre değişebilir olduğu vurgulanır (Bugay Demir 2011).

Affetme eğilimini geliştirmek için ve çarpıtılmış düşünce ve duyguları azaltmak için affetmeyi müdahale (forgiveness intervention) programları hazırlanmış ve programların psikolojik değişkenler üzerindeki etkileri test edilmiştir. Örneğin; Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995), yaptıkları araştırmada Enright'ın affetme ile ilgili süreç modelinin aile sevgisi görmemiş lisans öğrencilerin aile, umut, kendine saygı, endişe ve depresyon düzeyleri üzerine etkileri incelenmiştir. Sonucunda ise affetme müdahalesinin aile, umut ve kendine saygıya önemli bir olumlu etkisinin olduğu gösterilmiştir. Buna benzer olarak Freedman ve Knupp (2003), affetmeye müdahalenin ergenlerdeki boşanmaya uyum sürecine etkisini araştırmışlardır. Sonuçlarında ise affetme müdahalesi sonucunda deney grubundakilerin kontrol grubundakilere göre kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını, benlik saygıların ise yükseldiği görülmüştür. Ek olarak affetme terapisinin yakın ilişkilerde ve evliliklerde üzücü deneyimleri atlatmada kolaylaştırıcı etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (Coyle ve Enright, 1997; DiBlasio ve Benda, 2002; Reed ve Enright, 2006; Rye Pargament Pan Yingling Shogren ve Ito 2005). Bulgular, affetmenin kişilerin kendilerine olan saygısını arttırma, depresyonu azaltma ve yakın ilişkilerde ve evliliklerde psikolojik olarak kötüye kullanılmışlık duygusundan sonra hissedilen gerilimi azaltma üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Wade ve Worthington, (2005) ise affetmenin yaşanmış acı deneyimler için iyileştirici tedavi yöntemi olduğunu belirtmiş ve bunun bir araç olarak kullanılabileceğini önermişlerdir (Akt: Bugay Demir 2011).

Türkiye'de de affetme konusundaki araştırmalar gün geçtikçe önemle hız kazanmaktadır. Örneğin Alpay (2009) evliliklerde affetme ile bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleriyle ilgisi incelemiştir. Araştırma sonuçları, evliliklerde eşin bir başka kişi ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik

saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Taysi (2007) araştırdığı belirli bir incinme olayında, ilişkide yapılan yüklemelerin ve ilişki uyumunun evliklerde affetmeyi yordama gücünü çalışmasında, sonuç olarak yükleme alt boyutları olan sorumluluk yüklemeleri ve nedensellik yüklemelerinin ve ilişki uyumunun affetmenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ayrıca, zararın algılanan şiddeti ve affetme arasında anlamlı olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalar, Türk kültüründe evli kişilerde başkasını affetmeyi içeren bilgi vermektedir. Üniversite öğrencilerinde hatanın özellikleri ile affetme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sonuçları, üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini birinci sırada “hatadaki sorumluluk”, ikinci sırada “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son olarak “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenlerinin anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. (Bugay ve Demir 2010b).

2.4 ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMI

2.4.1 Şemanın Tanımı

Şemalar, kişilerin nesnelere, olaylar veya eylemlerle ilgili organize olmuş kavram gruplarıdır (Young klosko ve weishaar 2009). Kişilerin sahip oldukları her şema o kişinin herhangi bir kavram hakkında bildiklerini ve bu bilginin parçaları arasındaki karşılıklı ilişkileri göstermektedir (Burns Roe ve Ross 1992). Ortony (1980)'ye göre şemalar, farklı değişkenleri olan soyut seviyelerde birbirini etkileyen bilgilerdir ve birbirine bağlı fikirler ve ilişkiler sistemi olarak ifade edilir. Kavramlar birbirleriyle bütünleştirilir, onlara anlam verir ve hatırlanmasını sağlar (Güner 2013). Woolfolk (2001), şemaların bilgileri düzenleyen soyut bilgi yapıları olduğuna işaret ederek, şemaları bir olayı, kavramı veya beceriyi anlamayı sağlayan bir rehber ya da model, bir durumdaki veya nesnedeki normal ilişkileri belirten bir model olarak ele almaktadır. Buna göre, şemalar kişilere özeldir. Bir başka söylemle, şemalar bireylere göre farklılık göstermektedir. Rumelhart

(1980)'a göre şemaların altı önemli özelliği bulunmaktadır. Bu özellikler (a) şemaların değişken olması, (b) bir şemanın başka bir şema içine gömülü olabilmesi, yani kapsamında olabilmesi, (c) şemaların tüm düzeylerdeki soyut bilgileri içermesi, (d) şemaların tanımlardan çok bilgi içermesi, (e) şemaların etkin süreçlere sahip olması (f) şemaların, kendilerine katacakları verileri işleyerek onları uyum sağlayacakları hale getiren, değerlendiren aygıtlara sahip olmasıdır.

En geniş tanımı ile şemalar, geniş, yaygın temalar ya da örüntüleri içermektedir. Çocuklukta ya da ergenlik döneminde gelişen şemalar, anılardan, duygulardan, algılardan ve bedensel duyumlardan oluşur. Önemli ölçüde işlevsiz olsalar da kişinin hayatı boyunca işlenmeye devam ederler (Young Klosko ve Weishaar 2009).

Şemaların içyapısını tiyatroya benzetebiliriz. Bir oyunda oyunun temelini değiştirmeden farklı zamanlarda farklı aktörler tarafından oynanabilen karakterler gibi bir şemada da içinde oldukları çevrenin değişik yönleriyle ilişkili olan değişkenler vardır. Her kişinin zihninde, karşılaştığı durumlara, olay, nesne ve eylemlere ilişkin zihinsel öğeler bulunur. Karşılaştıkları olaylar tarafından uyarıldığında şemasal bilgiler harekete geçer (Güner 2013).

2.4.2 Şema Terapinin Özellikleri

Şema Terapi yaklaşımı psikoterapi alanında araştırmacı olan J. Young (1990) tarafından ortaya konulmuştur. Şema Terapi Yaklaşımı'nda "şema" terimi sadece olumsuz ve işlevsel olmayan şemalar için kullanılmaktadır. Young (1990)'a göre şemalar, kişilerin düşüncelerinde, hislerinde, davranışlarında ve başkaları ile olan etkileşimlerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Young ve arkadaşları (2009), erken dönem uyumsuz şemalar tarafından kişilerin uyum sağlamayan davranışlar geliştirmesini belirli şemalara karşı gösterilen tepkiler olarak tanımlamaktadır. Buna göre, uyum sağlamayan davranışlar şemanın bir parçası değil ancak şema

tetiklenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar, anıları, duyguları ve fiziksel duyuları kapsar. Bunlar, bireyin ilişkilerini nasıl kavramsallaştırdığını belirler. Yaşam boyu gelişen şemalar, kişinin hayatı boyunca detaylanır ve kimi zaman kişinin hayatını işlevsiz bir hale getirebilirler. İşlevsellik bozucu ve uyumsuz şemalar Şema Terapinin odak noktasıdır. Şema terapi ile bireylerin sahip olduğu şemaların daha az tetiklenmesi ve şemaların şiddetinin azaltılması amaçlanmaktadır (Güner 2013).

Young (1990), Erken Dönem Uyumsuz Şemaların gelişmesinde en önemli nedenin toksik çocuk deneyimleri olduğunu savunur. Young'a göre, şemaların ortaya çıkmasındaki bir başka unsur çocuğun duygusal yapısıdır. Duygusal yapı, çocukluk dönemi olayları ile birleşerek günlük olayların algılanış biçimlerini etkiler ve şemaların gelişimini sağlar. Alanyazının önemli bir kısmı, şemaların gelişimi konusunda biyolojik temellerin, bebeklik döneminin, duygusal yapı özelliklerinin ve kişiliğin etkinliğini destekler (örn, Kagan Reznick ve Snidman 1998).

Şemaların şiddeti ve yaygınlığı bireyden bireye farklılaşmaktadır. Bununla birlikte şemaların oluşumuna yol açan ortak temel sorunlar vardır. Bu temel sorunların, şema özellikleri aksine her kişide aynı durum ve koşullarda ortaya çıktığı söylenmektedir (Young ve ark 2009). Young (1990)'a göre, çocukluk döneminde karşılanması gereken bazı temel ihtiyaçlar vardır ve bu ihtiyaçların yoğunluğu her bireyde farklılaşmaktadır. Young bu ihtiyaçları evrensel olarak tanımlamaktadır, bu ihtiyaçlarını uyumlu bir şekilde giderebilen bireyler sağlıklı psikolojik bireyler olarak kabul edilmektedirler. Bu ihtiyaçlardan bazıları diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, istikrar, bakım ve benimsenme), bağımsızlık, beceri, olumlu kimlik algısı, duygu ve ihtiyaçları ifade etmede özgürlük, spontanlık ve rol yapma, akılcı sınırlar ve öz denetim olarak belirtilebilir (Young ve ark 2009). Bu doğrultuda, giderilemeyen her ihtiyacın kendine özgü şema alanı ya da problemi oluşturduğu ifade edilmektedir (Polatlı 2009).

Şema Terapi, Bilişsel Davranışçı, nesne ilişkileri, Gestalt, Yapısalcılık, bağlanma ve Psikanalitik yaklaşımların bazı tekniklerini ve bakış açısını bütünleyerek, birleşik bir kavramsal model haline getirmiştir (Dobson 2010). Bu özellikleri dolayısıyla Şema Terapi özgün bir bütünleştirici terapi modeli olarak hergün daha fazla önem kazanmaktadır.

Şema Terapi bilişsel, davranışsal, psikodinamik nesne ilişkileri ve Hümanistik/Varoluşçu yaklaşımları birleştiren bütünleyici bir tedavi türüdür (Young Klosko ve Weishaar 2003). Şema Terapi psikodinamik ekolün derinliğine, Bilişsel Davranışçı Terapinin sağduyusuna sahip özgün bir yaklaşımdır. (Martin ve Young 2010; Young ve ark 2003)

Şema Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bağlanma nesne ilişkileri kuramı. Gestalt terapi, yapısalcılık, bağlanma modeli ve psikanaliz gibi türlü yaklaşımlardan da faydalanan bütünleyici terapi modelidir. Şema terapideki asıl hedef geniş alanda olan bilişsel davranışçı terapi içerisinde, şema terapiyi farklı kılan faktörleriyle ortaya çıkarmaktır (Rafaeli Bernstein ve Young 2011; Martin ve Young 2010).

İlk olarak Şema Terapi, BDT yaklaşımlarından farklı olarak var olan belirtilerin devamı olan özelliklerle değil, doğrudan bu belirtilerin gelişimleri ile (etiyojisi) ilgilenir. Devamı olarak terapist - danışan ilişkisi ve bu ilişki içerisinde düzeltici olarak duygusal deneyim ve empatik yüzleştirmenin oluşması üzerine güçlü bir vurgu yapmaktadır. Son olarak ise, terapistin peşinden gitmesi gereken net bir hedef ortaya konulmalıdır: Uzun süreli bilişsel, duygusal, ilişkisel ve davranışsal biçimlerin değiştirilmesi etrafında, danışanın temel duygusal ihtiyaçlarını fark etmeleri gerekmektedir ve danışana bu ihtiyaçlarını uyum sağlayacak bir biçimde karşılamaları için yollar öğrenmelerinde terapistin yardımcı olması gerekir (Rafaeli Bernstein ve Young 2011).

Şema Terapinin şefkatli ve insancıl bir yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Martin ve Young 2010). Şema Terapisindeki olasılıklara göre herkesin ihtiyaçları şemaları ve modları vardır. Bunlar tedavi edilen hastalarda sadece daha belirgin ve daha az esnek olduğu görülmektedir (Rafaeli Bernstein ve Young 2011).

Yaşanmış tedavi başarısızlıklarından dolayı, Young (1990) geleneksel bilişsel davranışçı terapinin yardımcı olunmasında yeterli olmadığı için kronik özelliklerde problem yaşanan hastaları tedavi etmek üzere Şema Terapiyi geliştirmiştir. Şema Terapi hastalarda, hastaya göre kısa, orta ya da uzun dönemde uygulanabilir. Geleneksel bilişsel - davranışçı Terapi genişletilerek uyumsuz baş etme biçimleri, hasta terapi ilişkileri duygusal teknikler, psikolojik problemlerin olduğu çocukluk ve ergenlik temellerini keşfetmelerine yardım edilir (Young Klosko ve Weishaar 2009). Şema Terapi, kronik depresyon ve anksiyete, yeme bozuklukları, çiftlerde yaşanan sorunlar, yakın ilişkilerde ilişkilerini sürdürmesi konusunda tedavilerde iyi sonuçlar verdiği görülmüştür ve Şema Terapi kullanımı kriminal suçlarda ve madde kullanımının geri dönülmesinde de önleyici olduğu görülmüştür. Şema Terapi, özellikle hastanın kişiler arası ilişkilerine vurgu yapılarak çocukluktan yetişkinliğe kadar olan şemaları izler (Young Klosko ve Weishaar 2009).

Daha önce de belirtildiği gibi, zeminini bilişsel-davranışçı kuramdan aldığı şema terapi modelinin, psikolojik sorunların çocukluk ve ergenlik dönemi kökenlerine, duygusal tekniklere, terapist hasta ilişkisine ve uyumsuz başa çıkma tekniklerine daha fazla odaklanmasıyla genel anlamda bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının genişletilmiş bir versiyonu fakat bilişsel-davranışçı kuramın dışında nesne ilişkileri geleneği, Gestalt terapisi, yapısalcılık, bağlanma modeli ve psikanaliz gibi farklı yaklaşımlardan da faydalanan bütünleyici bir terapi modeli olduğu belirtilmektedir (Young ve ark 2003).

Şemaların benlik anlayışının merkezinde yer aldığı ve ortaya çıktıkları dönemde çocuğun yaşadıklarını anlamlı kılma ve acıyı engelleme gibi amaçlara hizmet

etmesine rağmen zaman geçtikçe daha katı ve değişimlere karşı dirençli olduklarından işlevsiz hale gelebildikleri belirtilmektedir (Martin ve Young 2010).

2.4.3 Temel Evrensel Duygusal İhtiyaçlar

Şema Terapi, ilk ve evrensel olarak kişilerin duygusal ihtiyaçları kabullenmekle başlar. Bunlar; güvenlik, istikrar, bakım, kabul edilme, özerklik, rekabet, kimlik algısı, ihtiyaç ve duygularını ifade etmek kendiliğinden olan ve oyun ile bireyin öz – denetiminin oluşunu teşvikle yen gerçekçi sınırları olan bir dünyada yaşama ihtiyaçlarıdır (Martin ve Young 2010). Şema terapide çocukluk döneminde küçük duygusal gereksinimlerin karşılanmamasından oluşan ve erken dönemlerden kişinin şuan ki yaşamına uzanan erken dönem uyumsuz şemalara bakılarak kişilerin gereksinimlerini sağlayabilmeleri için uyumlu sağlamaları için yardım edilmesi düşünülür (Young ve ark 2003). Buna göre, yetişkinlerin hayatında temel ihtiyaçların hepsi gerekli ve evrenseldir. Şema Terapinin özelliklerinden biri ise; terapinin onlara ihtiyaçlarını karşılamaları konusunda yardımcı olmayı amaçladığı bilgisinin verilmesidir, geçmişin yargısız geleceğin ise iyimser bir değerlendirilmesinin sağlamakta yardımcı olmaktır (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4 Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Sınıflandırılması

Şema Alanları, en fazla ilişkili olunan karşılanmamış temel ihtiyaçlardan oluşan 4 alan içerisinde sınıflandırılmıştır. Bu alanlar varsayımlara dayalıdır, çeşitli ihtiyaçları düzenlemek için bir kavrama aracıdır. Şemaların en son düzenlenmiş haliyle 14 şema olarak belirlenmiştir. Buna göre, şema alanları; saygı, sevgi ve aidiyet, güven, sınırlar olarak ayrılabilir (Young Klosko ve Weishaar 2009).

Tablo 2.1: Erken dönem uyumsuz şemalar

Saygı	Sevgi ve Aidiyet	Sınırlar	Güven
Başarısızlık	Duygusal yoksunluk	Onay Arayıcılık	Cezelandırıcılık
Kusurluluk	Sosyal İzolasyon	Haklılık	Kendini Feda
İçişçelik	Duygusal Bastırma	Mükemmeliyetçilik	Dayanıksızlık
			Karamsarlık
			Terk Edilme

Erken dönem uyumsuz şemaların sınıflandırılmasına ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmaktadır.

2.4.4.1 Saygı

Saygı şeması, özerklik ve rekabet gibi temel evrensel olan ihtiyaçlarının karşılanmaması ile ilgili şemaları içermektedir (Rafaeli, Bernstein, Young, 2011). Kişide ayrılabilme, hayatta kalma, bağımsız olarak var olma, başarılı bir şekilde kendini ortaya koyabilme becerisinden algılayabildikleriyle kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatışması ile sonuçlanmasındır (Young, Klosko Weishaar 2009). Saygı alanındaki şemalar genellikle iç içe geçmiş, çocuğun kendine olan güvenini kıran, aşırı korumacı aileler, çocuğun kendini ifade edebilecek ortam sağlama konusunda başarısız olan erken dönem aile ortamlarında oluşur. Bu alanda başarısızlık, kusurluluk ve iç içe geçme olarak adlandırılan üç şema yer almaktadır:

2.4.4.1.1 Başarısızlık

Başarısızlık şemasına sahip olan birey, beceri, zeka anlamında akranlarından daha geride olduğuna koşulsuz inanır. Sürekli kıyas yaparak kendini sürdürür. Verilen işi verilen zamanda başkaları kadar iyi yapamayacağı inancını kapsar (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.1.2 Kusurluluk

Kusurluluk şemasına sahip olan birey ise kendisinde iticilik, beğenmeme ve kendisini aşağıda görme eğilimine sahip, önemli kişiler tarafından tanınmada sevilmeceği düşüncesindedir. Özünde bir bozukluk olduğunu düşüncesi hakimdir (Young Klosko Weishaar 2009).

2.4.4.1.3 İç içelik

Bu şema da tam bir bireyselleşme ve ya normal bir düzey de sosyal gelişim sağlamak adına tek ya da birden fazla kişi ile çok yüksek düzeyde duygusal bağlanma ve yakınlık kurmak istemektedirler. Bir başka kişi olmadan hayatta kalmalarının zor olduğu ya da çok mutsuz olacakları inancındadırlar. Şema genel olarak boğulma hissi içerir (Young ve ark 2009).

2.4.4.2 Sevgi ve Aidiyet

Sevgi ve aidiyet şeması kabul ve saygı gibi temel evrensel ihtiyaçlarının sağlanmaması ile ilgili şemaları içermektedir. Bu alanda güvenlik, emniyet, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması vardır. Genellikle erken dönemde aile ve çevresiyle kopuk, uzun ayrılıkların olduğu, soğuk, reddedici, şiddet

uygulanan, patlamaya hazır, öngörülemeyen olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Bu alanda duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon ve duygusal bastırma olarak adlandırılan üç şema bulunmaktadır (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.2.1 Duygusal yoksunluk

Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan birey kendini sürekli olarak “duygusal” olarak algılayıp, kimse için “özel” olmadığı inancına sahiptir. Duygusal yoksunlukta ihtiyaçlarını gerçekten önemseyecek insanlar hayatlarında olmazlar. Bu şemaya ait yoksunluğu Young (1990) başlıca üç biçime ayırmaktadır. Bunlar, dikkat, sevgi/şefkat, yakınlık görmeyen ve dostluk yokluğunu içeren *Bakım yoksunluğu*, anlayış, dinleme, kendini açabilme, başkalarına duygularını paylaşma yokluğunu içeren *Empati yoksunluğu* ve güç, yönlendirme ve rehberlik yokluğunu içeren *Koruma yoksunluğu* olarak belirtilmektedir (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.2.2 Sosyal İzolasyon

Sosyal İzolasyon şemasına sahip kişiler, diğer insanlardan farklı olduklarını ve hiçbir topluluğa ait olmadıklarını hissederler. Sosyal izolasyonda aile üyelerinin olmadığı sosyal dışlanmaların olması sonucu ortaya çıkar. Bu dışlanma genel olarak ebeveynlerden etkilenir, sosyalleşme için cesaretlenmenin yapılmaması, bireyin evi ve geçmişi ile ilgili olarak duyduğu aşırı utanç ve kusurluluk sevilme duygusudur (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.2.3 Duygusal Bastırma

Duygusal bastırma şemasına sahip kişiler genellikle diğerler kişiler tarafından kabul görmemekten dolayı duygularını ve iletişimin aşırı baskılanmasını içerir.

Kişinin kırıldıklarını ifade etmede ve duygularını, ihtiyaçlarını özgürce söylemediği ve yaşadığı güçlükleri duyguları göz ardı ettiği şeklinde kendini gösterir (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.3 Sınırlar

Bu şema alanında olan kişiler içsel sınırlarında, karşılarındaki kişilere karşı sorumlulukları yerine getirmede ya da uzun zamanlı bir hedef alımında eksiklik yaşamakta ve karşılarındaki kişilere karşı saygı duyma, diğerler kişilerle işbirliği yapma, söz tutma vb. hedeflere ulaşma konusunda güçlük yaşamaktadırlar (McGinn ve Young 1996). Bu şema alanındaki kişiler genellikle uygun yüzleşme, disiplin verme, sınırlar koymalar, fazla müsama göstermek, üstünlük duygusu vb. özelliklerin baskın olduğu ailelerde büyümüşlerdir (Young Klosko Weishaar 2009).

2.4.4.3.1 Onay Arayıcılık

Onay arayıcılık şeması, asık yüz alerjisi olarak da adlandırılan bir özelliğe sahiptir. Kişinin çevresinde asık yüzlü biri varsa oda kişiye gülsün ister. Bu durum bazen onay, takdir edilme ya da statü düşkünlüğü, görünüş, sosyal kabul da denilebilir. Genel olarak gerçekçi ve tatmin edici olmayan ya da red edilmemeyi istememe hassasiyeti içerisindeki önemli hayati kararlara neden olur. (Young Klosko Weishaar 2009).

2.4.4.3.2 Haklılık/Ayrıcalılık

Haklılık/Ayrıcalılık şemasına sahip kişiler diğer insanlardan daha üstün oldukları, özel hak ve ayrıcalıklara sahip oldukları inancındadırlar. Narsisime yöneltilir. Kişi

her zaman kendini haklı bulur ve diğer insanlardan ayrıcalıklı görür kendini. Başkalarına verilen zarar bakmadan her istediklerini yapabilecekleri konusunda ısrarcı olurlar. (Young Klosko Weishaar 2009).

2.4.4.3 Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik yüksek standartlar şemasıdır. Bu şemaya sahip olan kişi birinci olamazsa kendisine karşı acımasız olmaktadır. Ortamda daha büyük rütbeli biri varsa kendini kötü hisseder. Kişi bütün sorumluluklarını yerine getirmeye çalışır. Savunma mekanizması olarak da ortaya çıkabilir. Kişiler için sıradanlık dayanılmazdır. (Young Klosko Weishaar 2009).

2.4.4.4 Güven

Güven alanında olan kişiler evham ve vicdan alanındadır. Adalet kavramının anlaşılması çok önemlidir. Mutlu hayat için doğanın adaletine inanmaları çok önemlidir ve buradaki şemalarda bu yoktur. Evhamda “kendim cılızım”dır. Vicdan da “karşı taraf cılız”dır sürekli karşıyı koruma ihtiyacı duymaktadır. Evham kendimizi korumak için vardır vicdanda ise grubu koruma ihtiyacı vardır. Bu alanda anksiyetinin daha yüksek olduğunu görüyoruz. Diğer alanlar depresyonla bağlantılıdır (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.4.1 Cezalandırıcılık

Bu şemada kişilerin yapmış oldukları yanlış davranışlar için ağır şekilde cezalandırılması gerektiği inancının olmasıdır. Kişiler kendilerininide katarak durumları göz önünden bulundurarak, kişilerin kusurluluğuna izin verme, empati kurmak istememeleri nedeniyle beklentilerine ya da standartlarına uymayan

kişilere karşı öfkeli, toleranssız, sabırsız olma ve cezalandırma isteğindedirler (Rafaeli Bernstein Young, 2011).

2.4.4.4.2 Kendini Feda

Kendini feda şemasına sahip olan kişiler kişinin memnuniyeti adına güncel durumlarda diğer kişilerin ihtiyaçlarını gönüllü şekilde karşılamaya aşırı odaklanmasıdır. Genel olarak diğer kişilerin acılarına ve sorunlarına aşırı duyarlılıktan oluşam bu şema yaygın olarak başkalarına acı vermekten kaçınma, benlik hissinden kaçınmak istemesi, özgüven kazanmak için gereksinim duyulan kişilerle ilişkiyi sürdürme gibi sebeplerle ortaya çıkar (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.4.3 Dayanıksızlık

Dayanıksızlık şemasına sahip olan birey tehlikelere karşı dayanıksız olduğunu düşünür. Young (1990)'a göre bu şemanın psikoetik seviyeleri vardır.

Tıbbi dayanıksızlık: Hasta olacağını düşünür. Hepatit, aids, amansız hastalıklar beni yakalar, feci şekilde can verecek düşüncesi.

Akli dayanıksızlık: Aklının kaçacağına karşı büyük inanç. Bundan korkarak yaşamak.

Adli dayanıksızlık: Her an bir yerde suç işlenebilir ve adalete güvenemediğinden arkada iz bırakamama.

Maddi dayanıksızlık: Parasız kalma korkusu, ileri derecede cimrilik, tutumluluk, kendini güvende hissetmez, temel ihtiyaçlarını engeller.

Çevresel dayanıksızlık: Asansör korkusu, hayvan korkusu, Doğal olaylardan korku (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.4.4 *Terk Edilme*

Bu şemaya sahip kişiler bir ilişki içerisindeyse ilişkinin her an bitebileceği düşüncesi içerisinde oldukları ve hayatlarındaki önem verdikleri kişilerin ölümleri ya da bu kişilerin terketme ya da başka kişileri tercih etme gibi nedenlerle kendilerine duygusal anlamda destek, bağ, güç ve ya koruma sağlamayacakları inancına sahiptirler (Young ve Klosko 2011). Genellikle diğer kişiyle ilişkileri tutarsız, ilişki kurulan kişide duygusal olarak tahmin edilemez ve değişken olarak algılanır. Genellikle erken dönemde aileden uzaklaşma ya da ebeveynlerinden birini kaybetmesiyle de yaşanabilir. İlişkide panik bozukluk olarak görülebilir (Rafaeli Bernstein Young 2011).

2.4.4.4.5 *Karamsarlık*

Karamsarlık şemasına sahip olan kişiler olumlu ve güzel olayları küçümserler ve ya rededilirken ihmal, acı, ölüm, hayalkırıklığı suçluluk, ihanet gibi yaşamın kötü yanlarına karşı ömür boyu süren genel bir odak vardır. Yaşamlarında yolunda giden şeylerin birgün biteceğine dair sürekli bir beklentileri vardır (Rafaeli Bernstein Young 2011).

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma çerçevesinde elde edilen örneklemin özellikleri ve veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler sunulmaktadır.

Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğilimlerinin erken dönem uyumsuz şema alanlarında nasıl kesiştiğinin, hangi şemanın, aldatma ve affetme eğilimini yordadığını belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel yöntem, ölçülebilir ve sayısal şekilde ifade edilebilir olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir bir şekilde ortaya çıkan bir araştırma türüdür (Kararsar 2006). Niceliksel araştırma yönteminde, çalışılan konuya, evreni temsil edecek örneklemden sayısal sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Nicel araştırma yönteminde, araştırma evreninin çalışmadaki konu hakkındaki fikrinin yönü sorgulanmaktadır. Sonuç olarak, konu hakkında yoğun bir analiz değil aksine, daha yüzeysel daha çok sayısal verilere bulunmaktadır. Nicel araştırmalarda sayısal temsiliyet söz konusu olduğundan araştırma evrenini temsil edecek örneklemin hatasız olarak bulunması ve bu örnekleme doğru soruların sorulması önemlidir (Akman 2014).

Bu araştırma çerçevesinde, cinsiyet, yaş, ilişki durumu ve eğitim durumu gibi bazı demografik özelliklerle beraber şema terapi modeline göre belirlenmiş olan erken dönem uyumsuz şemaları (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç İçe Geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda, Onay Arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırılma çalışmanın bağımsız değişkenlerini temsil ederken; katılımcıların aldatma ve affetme eğilimi çalışmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın deseni, ilişkisel tarama modelini esas alan betimsel bir çalışma desenidir. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler farklı olarak sembolleştirilir (Karasar 2008). Betimsel çalışmalar ise, bir olayı olabildiğince tam ve dikkatli bir biçimde tanımlar (Büyüköztürk ve ark 2012). Bu çalışmada da aldatma ve affetme eğilimleri ilişki yaşayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaların çerçevesinde incelenmektedir. Bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki türü değişkenlerinden etkilenip etkilenmediği açıklanmaya çalışılmıştır.

3.1 ARAŞTIRMA GRUBU

Bu çalışmanın örneklemin yakın ilişki yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada katılmaya gönüllü olan 316 bireyden, ekte sunulan ölçeklerin uygulanması yoluyla veri toplanmıştır. Katılımcıların 214'ü kadın, 103'ü erkektir. Yaşları 18 ve 49 arasında değişen katılımcıların yaş ortalamaları 24.7 (5.07)'dir. Katılımcıların 29 (yüzde 9)'u tek çocuk, 233 (yüzde 73.5)'ü iki yada 3 kardeş ve 55 (yüzde 17.4)'i üç kardeşten daha fazla olan bir ailede yetiştiklerini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerin öğrenim durumu göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların 80 (yüzde 25.2)'i lise mezunu, 192 (yüzde 60.1)'si lisans mezunu ve 45 (yüzde 14.2)'i lisans üstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların 116 (yüzde 36.6)'sının romantik bir ilişkisi varken, 86 (yüzde 27.1)'sı evli ve 115 (yüzde 36.3)'i boşanmış ya da romantik bir ilişki içinde olmadıklarını ifade etmiştir. Bunlara ek olarak katılımcılara en son yaşadıkları ilişkinin süresi sorulmuştur. Buna göre katılımcıların ilişki sürelerinin 1 ay ile 264 ay arasında olduğu ve ortalamanın 32.44 olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin mesleki özellikleri; öğretmen, öğretim üyesi, tıp doktoru, mimar, hemşire, diş hekimi, polis, tekniker/teknisyen, mühendis, idareci, şoför, din görevlisi, işçi, sosyolog, muhasebeci, müfettiş, psikolog, eczacı, psikolojik danışman, emekli, çiftçi, bankacı, sosyal hizmet uzmanı, avukat, veteriner ve mesleği olmayan gibi geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Araştırma grubunun bazı demografik değişkenlere göre dağılımına dair istatistikler Tablo 3.2.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısı Değişkenlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	214	67.5
Erkek	103	32.5
Toplam	317	100
Yaş	N	%
18-29	84	22.2
30-40	156	41.3
41-49	107	28.3
Toplam	316	100
Kardeş Sayısı	N	%
Tek Çocuk	29	9.1
İki-Üç Kardeş	233	73.5
Üç kardeşten fazla	55	17.4
Toplam	317	100
Eğitim Durumu	N	%
Lisanstan düşük	192	60.6
Lisans	45	14.2
Lisans Üstü	80	25.2
Toplam	378	100
İlişki Durumu	N	%
Bir ilişkisi var	116	36.6
Evli	86	27.1
Bir ilişkisi Yok	115	36.3
Toplam	378	100

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırma kapsamında bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin incelenebilmesi için Aldatma Eğilimi Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

3.2.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin saptanması amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen bu formda katılımcılardan; cinsiyet, yaş, (varsa) çocuk sayısı, eğitim durumu, mesleği ve evlilik süresi gibi bilgiler istenmiştir. Demografik Bilgi Formuna EK-1’de yer verilmiştir.

3.2.2 Aldatma Eğilimi Ölçeği

Aldatma Eğilimi Ölçeği (AEÖ), evli kişilerin aldatma eğilimlerini ölçmek amacıyla, sosyal mübadele kuralının (Thibault ve Kelley 1959 akt Azizoglu-Binici ve Hovardoglu 1996) genel görüşlerinden faydalanılarak Polat (2006) tarafından geliştirilmiştir.

Aldatma eğilimi ölçeği’nde bulunan 30 madde tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Ölçekte evli kişiler için ödül veya bedel olabilecek maddelerin kişilerin aldatma eğiliminin veya ilişkiye bağlılığını ortaya çıkarması beklenmektedir. Bu 30 maddeden aldatma eğiliminin ölçen 18 madde pozitif, aldatma sayılmayan davranışları içeren 12 madde (4, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20, 23, 27 ve 28) ters puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri 1= tamamen katılıyorum ve 5 = kesinlikle katılmıyorum arasında değişen 5’li Likert ile derecelendirilmektedir. Örnek ölçek maddeleri ödül olarak nitelendirilecek sorular için ‘Eşimden ayrılmayı düşünsem

de başkasıyla birlikte olamam', bedel oluşturacak sorular için 'Eşim bakımsız olduğunda, bakımlı ve hoş biriyle birlikte olmayı isterim' dir.

Ölçekten alınacak en düşük puan 30 iken en yüksek puan 150 olup, ölçekten alınan puanın yüksek sonuç vermesi aldatma eğiliminin arttığına işaret eder.

Polat (2006) ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları için evli bireylerle çalışmıştır. Buna göre, AEÖ'nin güvenilirlik için Cronbach alfa ve iki yarım güvenilirliğine bakılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0.95; iki yarı güvenilirlik de 0.95 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığını yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin bu çalışma kapsamında geçerliği 0.94 olarak bulunmuştur.

3.2.3 Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), Thompson ve ark (2005) tarafından affetme düzeyinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilmiştir. HAÖ 18 maddeden ve üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları 'Kendini affetmek', 'Başkalarını affetmek' ve 'Durumu affetmek' olarak isimlendirilmiştir. Ölçek maddeleri 1 = Beni hiç yansıtmıyor ve 7 = Beni tamamen yansıtıyor arasında değişen 7'li Likert ile derecelendirilmektedir. Ölçeğin örnek maddeleri 'kendini affetmek' alt boyutu için 'kendimi rahatlatabilirim, kendime kin tutarım', Başkalarını Affetmek alt boyutu için ve 'Kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm, İncitenlere karşı kin tutarım, kötü düşünmeye devam ederim' ve Durumu affetmek alt boyutu için 'Kötü durumlara zamanla anlayışlı olabilirim, kötü durumlarla eninde sonunda barışırim'dır. Bu çalışma çerçevesinde bireylerin affetme düzeyleri ilişki çerçevesinde incelendiğinden Heartland Affetme ölçeğinin 'Başkalarını affetme' ve 'Durumu affetme' alt boyutları kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerliliği ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, Test tekrar katsayısı kendini affetme alt ölçeği için 0.83, başkasını affetme için 0.72, durumu affetme alt boyutu için 0.73 ve toplam puan için 0.77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach a katsayıları da sırasıyla 0.75, 0.78, 0.79 ve toplam puan için 0.86 olarak rapor edilmiştir.

HAÖ'nin Türkçe uyarlaması Bugay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin bağlantılı geçerliliğine ilişkin kanıt oluşturmak amacıyla HAÖ ve rüminasyon, düşmanlık ve öğ alma ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. (Thompson ve Ark 2005 Akt Çardak 2012).

Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliği için Cronbach a katsayısı hesaplanmış ve kendini affetme alt ölçeği için 0.64, başkalarını affetme ölçeği için 0.79 ve durumu affetme ölçeği için 0.76 bulunmuştur. Toplam puan ise 0.81 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin üç faktörlü yapısını Türk örneklemini için uygunluğunu test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapmış olup ve bulgular ölçeğin uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Başkalarını affetme alt boyutunun iç tutarlık katsayısı (Cronbach Alpha) 0.78 olarak, Durumu affetme alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı ise 0.69 olarak bulunmuştur.

3.2.4 Young Şema Ölçeği Kısa Formu

Çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların değerlendirilmesi amacıyla Young Şema Ölçeği'nin kısa formunun 3. versiyonu (YŞÖ-KF3) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinalinde her boyutunu ölçen 5 madde bulunmaktadır toplamda ise 90 madde bulunmaktadır. Katılımcılar, 1 = Benim için tamamıyla yanlış, 6 = Mükemmel şekilde tanımlıyor şeklinde 6'lı derecelendirme ölçeği ile

derecelendirilmektedir. Ölçek için kesme puanı belirlenmemiş olmasıyla birlikte, yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemalarını göstermektedir.

Young Şema Ölçeği 90 maddelik bir ölçektir, 16 şema ve 205 maddeden oluşan uzun form (Young ve Brown, 1990) ve 15 şema ve 75 madden oluşan kısa formun (Young 1994) ardından; bahsedilen uzun ve kısa formlardan farklı olarak onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık şemaların eklenmesiyle oluşturulmuş ölçektir. (Young 2004). Kısa ve uzun formun karşılaştırılmasına ilişkin yürütülen çalışmalarda her iki formunda benzer düzeyde hiç tutarlılık, paralel fon güvenilirliği, ayırt edici geçerliği olduğunu ve hem klinik hem araştırma amaçlı kullanılabilir olduğunu göstermektedir. (Waller ve arkadaşları 2001 Stopa Thorne Waters ve Preston 2004). Buradan yola çıkarak kısa formların gerek klinik örneklemede gerekse de araştırma amaçlı olarak kullanılabilir olduğu görünmektedir.

YŞÖ-KF3, Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından, üniversite örneklemleriyle ülkemizdeki geçerlilik güvenlik çalışması olarak sürdürülmüştür. Bu çalışmanın sonucunda ölçeğin Türkçe formu için 5 şema alanına ulaşılmıştır ve 14 şema boyutunun uygun olduğu görülmüştür. Bu şema boyutları; Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek standartlar, Cezalandırma boyutlarıdır. Bu boyutlara göre madde sayısı dağılımı değişmekle beraber toplam madde sayısı yine 90 olarak kalmıştır.

Ölçekte her bir alt ölçeğin puanlarının toplanması yoluyla şemalar elde edilmektedir. Buna göre Terk Edilme şema boyutu için 2., 20., 28, 38. ve 74. maddelerin (5 madde); Duygusal Yoksunluk şema boyutu için 1., 19., 37., 55., 73. maddelerin (5 madde); Kusurluluk şema boyutu için 23., 41., 43., 59., 77. ve 90. maddelerin (6 madde); Sosyal İzolasyon şema boyutu için 3., 4. 40., .57., 58., 75.,

ve 76. maddelerin (7 madde); Tehditler Karşısında Dayanıksızlık şema boyutu için 21., 39., 44., 62. ve 71. maddelerin (5 madde); İç İç Geçme şema boyutu için 7., 9., 10., 25., 63., 64., 79., 81. ve 82. maddelerin (9 Madde), Başarısızlık şema boyutu için 6., 24., 33., 42., 60. ve 78. maddelerin (6 madde), Ayrıcalılık şema boyutu için 15., 22., 32., 50., 51., 68., ve 69. maddelerin (7 madde), Kendini Feda Etme şema boyutu için 11., 29., 47., 65. ve 83. maddelerin (5 madde), Onay Arayıcılık şema boyutu için 16., 34., 52., 56., 70. ve 88. maddelerin (6 madde), Karamsarlık şema boyutu için 8., 17., 26., 35. ve 89. Maddelerin (5 madde); Duyguları Bastırma şema boyutu için 12., 30., 48., 66. ve 84. Maddelerin (5 madde); Yüksek standartlar şema boyutu için 13., 14. ve 31. Maddelerin (3 madde); Cezalandırma şema boyutu için ise 18., 49., 53., 54., 72. ve 89. Maddelerin (6 madde) toplamlarından alınan puanlardır.

Ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında (Soygüt Karaosmanoğlu ve Çakır 2009) test- tekrar test güvenirliğinin, şema boyutları açısından $r = .66 - .82$ ($p < 01$), şema alanları açısından ise, $r = .66 - .83$ ($p < .01$) arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının ise; şema boyutları için $\alpha = .63 - .80$ şema alanları için de $\alpha = .53 - .81$ arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca faktör analizi sonucunda da yorumlanabilir düzeyde 14 faktörlü bir yapının bulunduğu gözlenmiştir. Bunlar; Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek standartlar, Cezalandırma boyutlarından oluşmaktadır.

Young Şema Ölçeğinin (Soygüt Karaosmanoğlu ve Çakır 2009) bu çalışma çerçevesinde alt boyutlarının iç güvenlik katsayıları hesaplanmış ve ‘Terk Edilme’ alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0.57, ‘Duygusal Yoksunluk’ alt boyutunun iç tutarlık katsayısı 0.64, ‘Kusurluluk’ alt boyutu iç tutarlık kat sayısı 0.67, ‘Sosyal İzolasyon’ alt boyutu iç tutarlık kat sayısı 0.60, ‘Tehditler Karşısında Dayanıksızlık’ alt boyutu 0.50, ‘İç içe geçme’ alt boyutu 0.74, ‘Başarısızlık’ alt

boyutu için 0.68, ‘Ayrıcalıklılık’ alt boyutu için 0.37 ve ‘Kendini Feda Etme’ alt boyutu için 0.35, ‘Onay Arayıcılık’ alt boyutu için 0.20, ‘Karamsarlık’ alt boyutu için 0.40, ‘Duyguları Bastırma’ alt boyutu için 0.50; ‘Yüksek standartlar’ alt boyutu için 0.35; ‘Cezalandırma’ alt boyutu için ise .38 olarak bulunmuştur.

3.3 İŞLEM

Bu çalışmanın verileri SurveyMonkey web sitesi yoluyla hazırlanmış olan çevirim içi veri toplama yoluyla elde edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı kısaca belirtilerek onlardan ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlamaları istenmiştir. Hazırlanan aydınlatılmış bilgi formu ile katılımcılara araştırmanın adı ve amacı, bilgilerin gizliliği, kimlik bilgilerinin alınmayacağı ve ölçekleri doldurmanın yaklaşık süresi ile ölçekte işaretlenmemiş alan bırakmalarını istenmiştir. Ön bilgi formunda ayrıca, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Ardından, veri toplama araçları bölümünde belirtilen ölçekler, sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Aldatma Eğilimi Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Young Şema Ölçeğini doldurmaları istenmiştir.

3.4 VERİ ANALİZİ

Bu çalışma kapsamında toplanan veriler SPSS 21 veri analizi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu bağlamda, öncelikle, araştırmanın temel değişkenleri olan aldatma eğilimi, affetme eğilimi ve erken dönem uyumsuz şemalarının cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymayacağının anlaşılması amacıyla bazı analizler gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların aldatma eğilimine ilişkin cinsiyet farklılığının anlaşılması amacıyla Tek yönlü Varyans Analizi (One way Analysis of Variance, ANOVA) uygulanmıştır. Bununla birlikte, çok boyutlu bir yapı içeren affetme eğilimi ve

Erken dönem uyumsuz şemaların cinsiyete yönelik bir farklılığın anlaşılması amacıyla Çok yönlü Varyans Analizi (Multivariate Analysis of Variance, MANOVA) uygulanmıştır.

Çalışmanın temel amacını içeren araştırma sorusuna yanıt bulabilmek amacıyla, bağımsız değişkenleri içeren katılımcıların sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu) ile beraber erken dönem şema alanlarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek Standartlar ve Cezalandırma), bağımlı değişkenlerini oluşturan aldatma ve affetme eğilimini ne düzeyde yordadığını ortaya koymak için Çoklu Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçekler daha önceki araştırmalarda (Polat 2006; Soygüt Karaosmanoğlu ve Çakır 2009; Thompson ve ark 2005) kullanılmış olduğundan geçerlilik ve güvenilirlik testleri yapılmış ölçüm araçlarıdır. Bu bakımdan ölçeklerin hedef davranışları doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır. Buna karşın ölçeğin uygulanan örneklem üzerinde güvenilirliğinin tespiti amacıyla her bir ölçeğin toplam ve alt boyut iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Bulgular Young Şema Ölçeğinde bazı alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının kabul edilir düeyden düşük olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizi bulguları Young Şema Ölçeğinin 'Onay Arayıcılık' alt boyutunun iç tutarlık katsayısının uygulanan örneklem için .20, olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda bu alt boyutlarındüşük düzeyi göz önünde bulundurularak ölçeğin bu alt boyutu regresyon analizine dahil edilmemiştir.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın bağımsız değişkeni olan katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalarının yanı sıra bağımlı değişkenleri olan aldatma ve affetme eğiliminin cinsiyete yönelik farklılığının anlaşılması amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ve çok yönlü varyans analizi (ANOVA ve MANOVA) bulgularına yer verilmiştir. Bunun yanı sıra, çalışmada temel olan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu) ve onların erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Onay arayıcılık, karamsarlık, Duyguları bastırma, Yüksek standartlar, Cezalandırma) aldatma ve affetme eğilimlerini yordama düzeyine ulaşmak amacıyla gerçekleştirilmiş olan Çok boyutlu Regresyon Analizinin bulgularına yer verilmiştir.

Buna göre bu bölüm 3 ana başlıktan oluşmaktadır. Buna göre, ilk bölümde, uygulanan ANOVA, MANOVA analizleri ve Çok Yönlü Regresyon analizi için gerekli olan sayıtlara yer verilmiştir. İkinci bölümde, katılımcıların cinsiyetlerine göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla yapılan MANOVA ve ANOVA sonuçları sunulmuştur. Katılımcıların yukarıda belirtilen sosyo-demografik özelliklerinin ve Erken dönem uyumsuz şemalarının onların aldatma ve affetme eğilimini ne düzeyde yordadığını anlamak amacıyla gerçekleştirilmiş olan Çoklu Regresyon analizinin bulgularına yer verilmiştir.

4.1 ARAŞTIRMA ANALİZLERİNİN SAYILTILARI

Bu çalışmada, verilerin analizinden önce, boş bırakılan yanıtlar (missing values) ve çoklu regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle yordayıcı değişkenle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu ve tüm ölçeklerde puanların normal dağıldığı saptanmıştır. Daha sonra Mahalonobis sonuçlarına ($\chi^2 = 22.46$, $p < .05$) dayanılarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmaya katılan 316 bireyin aldatma ve affetme eğilimi ile erken dönem uyumsuz şemaların puanlarının ortalama ve standart sapmaları ve değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.’ya bakıldığında, şema puanları ile aldatma ve affetme eğilimi puanları arasında anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır. Tablo 4.1’de çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin ve alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri sunulmaktadır. Buna göre, çalışmanın bağımlı değişkenini içeren aldatma eğiliminin kusurluluk şeması ile yüksek düzeyde olumsuz bir ilişkisi olduğu saptanmıştır ($r = -.40$, $p < .001$).

4.2 ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI, ALDATMA VE AFFETME EĞİLİMİNE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARI

Araştırmada yer alan her değişken için kullanılan veri toplama araçları, daha önce yöntem bölümünde de belirtildiği gibi, geçerlik ve güvenilirlikleri saptanmış ölçüm araçlarıdır. Bu ölçüm araçlarından Young Şema Ölçeğinden algıladıkları erken dönem uyumsuz şema alanların (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda, Onay arayıcılık, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırma), on dört (14) puan türü elde edilmiştir. Aldatma Eğilimi Ölçeği ile bir ve Affetme Eğilimi Ölçeği ile (Başkalarını affetme ve Durumu Affetme) için iki puan türü elde edilmiştir.

Araştırmada katılımcı olan bireylerin cinsiyete göre araştırmada yer alan değişkenler için elde edilen puanlar yönünden farklılık gösterip göstermediğine yönelik olarak Young Şema Ölçeğinden elde edilen 14 alt boyut için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA), Aldatma Eğiliminden alınan puan için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Hearthland Affetme Ölçeğinden elde edilen iki alt boyut için Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır.

Buna göre ilk olarak, katılımcıların erken dönem uyumsuz şema boyutlarında cinsiyete ilişkin farklılığın anlaşılması için çok yönlü çoklu varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Bulgular, cinsiyet temel etkisinin erken dönem uyumsuz şema alanları Modelleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(14, 266) = 4.35, p = .00, \eta^2 = .21, \text{Wilks' Lambda} = .79$). Buna göre duygusal yoksunluk ($F(1, 241) = 23.19, p < .05$), kusurluluk ($F(1, 241) = 29.61, p < .05$), içiçe ($F(1, 241) = 19.51, p < .05$), ayrıcalılık ($F(1, 241) = 5.92, p = .00$), duyguları bastırma ($F(1, 241) = 12.54, p < .05$) ve cezalandırma ($F(1, 241) = 4.81, p < .05$) boyutlarında kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Cinsiyet farkına yönelik bulgular Tablo 4.2'de sunulmaktadır. Buna göre, istatistiksel olarak anlamlı bulunan şema boyutları α değeri yoluyla belirtilmiştir. Çalışmadan elde edilen bu bulgulara göre, duygusal yoksunluk, kusurluluk, içiçelik, ayrıcalık, duyguları bastırma ve cezalandırma şema boyutlarında kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Erken dönem uyumsuz şema boyutlarından terk edilme, sosyal izolasyon, tehtitler karşısında dayanıklılık, başarısızlık, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık ve yüksek standartlar alt boyutlarında anlamlı bir cinsiyet farklılığı olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4.1: Şema Modellerine göre Kadın ve Erkeklerin Ortalama ve Standart Sapmaları

Şema Boyutları	Kadın			Erkek	
	A	M	SS	M	SS
Terk edilme		20.33	4.45	19.38	4.85
Duygusal Yoksunluk	< .05	21.16	4.20	18.14	4.98
Kusurluluk	< .05	26.75	3.54	23.45	5.73
Sosyal İzolasyon		25.77	5.87	24.43	7.06
Tehtitler karşısında Dayanıksızlık		18.85	4.53	17.60	5.00
İççe Geçme	< .05	38.00	5.88	33.84	8.23
Başarısızlık		23.78	5.23	22.61	5.78
Ayrıcalıklık	< .05	25.05	5.51	23.16	5.45
Kendini Feda		16.83	4.37	17.01	4.85
Onay Arayıcılık		20.91	4.90	19.83	5.00
Karamsarlık		18.85	4.33	18.92	4.75
Duyguları Bastırma	< .05	19.64	4.13	17.45	4.92
Yüksek Standartlar		10.52	3.52	10.74	2.99
Cezalandırma	< .05	20.48	5.46	18.80	5.32

Katılımcıların aldatma eğiliminin cinsiyete göre farklılığın anlaşılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular, katılımcıların aldatma eğiliminde cinsiyete yönelik farklılık olduğunu göstermektedir ($F(1, 300) = 44.47$, $p = .00$, $\eta^2 = .13$). Kadın ve erkek katılımcıların Ortalama ve standart sapma puanları Tablo 4.3’de sunulmaktadır.

Tablo 4.2: Aldatma Eğilimine göre Kadın ve Erkeklerin Ortalama ve Standart Sapmaları

	Kadın			Erkek	
	A	M	SS	M	SS
Aldatma Eğilimi	< .05	20.33	4.45	19.38	4.85

Son olarak, katılımcıların affetme eğiliminin ve başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılığın anlaşılması için çok yönlü çoklu varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Bulgular, katılımcıların affetme eğiliminde cinsiyete yönelik farklılık olmadığını göstermektedir ($F(2, 295) = 2.08$, $p = .127$, $\eta^2 = .01$).

4.2.1 Sosyo-Demografik Özelliklerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Aldatma Eğilimini Yordama Düzeyi

Katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu) ve erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek standartlar, Cezalandırma) onların aldatma eğilimini ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda, cinsiyet, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim görme kategorik değişkenleri Çoklu Regresyon analizine dahil edilebilmesi için kodlanmıştır (Dummy Coding). Regresyon analizi sonuçları, sosyo demografik özelliklerin, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile birlikte aldatma eğilimini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur ($F(21.238) = 5.84$, $p < .01$). Bu modele göre, tüm bu bağımsız değişkenler ortak olarak aldatma eğiliminin yüzde 36'sını açıklamaktadır ($R = .60$, $R^2 = .36$). Regresyon modelinin ortaya koyan ANOVA tablosu 4.4'te sunulmaktadır.

Tablo 4.3: Regresyon Modeli ANOVA tablosu

Model	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F	Sd1	Sd2	P
1	.601	.361	.299	5.84	21	217	.000

Standardize edilmiş regresyon katsayısının kareleri (β^2) dikkate alındığında, cinsiyetin (erkek) ($\beta^2 = .15, p < .05$), öğrenim durumu (lisans üstü) ($\beta^2 = -.13, p < .05$), medeni durum (evli) ($\beta^2 = -.26, p < .01$), kusurluluk şemasının ($\beta^2 = -.26, p < .001$), tehditlere karşı dayanıksızlık şemasının ($\beta^2 = -.15, p < .05$), ayrıcalılık şemasının ($\beta^2 = .13, p < .05$) ve cezalandırma şemasının ($\beta^2 = -.17, p < .01$) aldatma eğiliminin anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bulgular, bu değişkenlerin aldatma eğiliminin anlamlı yordayıcıları olduğunu, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin cinsiyet ($t = 3.62, p < .001$), öğrenim durumu ($t = 3.62, p < .001$), medeni durum (evli) ($t = 3.62, p < .001$) kusurluluk şeması ($t = 3.62, p < .001$), tehditlere karşı dayanıksızlık şeması ($t = 3.62, p < .001$), ayrıcalılık şeması ($t = 3.62, p < .001$) ve cezalandırma şeması ($t = 3.62, p < .001$) için anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.5'te sunulmaktadır.

Tablo 4.4.: Sosyo-demografik özelliklerin ve Erken dönem uyumsuz şemaların aldatma eğilimini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	\bar{x}	S	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		
			B	Std.Hata	B	T	p
Sabit	-	-	115.53	11.67	-	9.90	.000
C_E	.29	.46	7.98	3.36	.15	2.38	.018
K_Tek	.11	.31	-2.46	5.39	-.32	-.46	.648
K_İki	.72	.45	4.33	3.68	.08	1.18	.240
O_LU	.15	.35	8.53	4.05	-.13	2.11	.036
O_Lise	.25	.43	-5.28	3.20	-.10	-1.65	.100
M_İV	.36	.48	-6.12	3.25	-.12	-1.88	.061
M_Evl	.27	.44	-13.65	3.68	-.26	-3.71	.000
YSO_T	20.08	4.55	-.08	.37	-.02	.22	.826
YSO_D	20.29	4.63	.11	.36	.02	.30	.767
YSO_K	25.78	4.57	-1.34	.48	-.26	-2.81	.005
YSO_Sİ	25.38	6.29	-.61	.31	-.16	-1.98	.049
YSO_TD	18.56	4.66	-.77	.36	-.15	-2.12	.035
YSO_I	36.82	6.92	.33	.33	.10	1.01	.314
YSO_B	23.44	5.44	.18	.33	.04	.52	.601
YSO_A	24.54	5.55	.56	.27	.13	2.06	.041
YSO_KF	16.91	4.52	.14	.30	.03	.43	.668
YSO_KrS	18.92	4.43	.17	.37	.03	.47	.640
YSO_DB	19.04	4.44	-.04	.37	-.01	-.11	.914
YSO_YS	10.62	3.37	-.22	.43	-.03	-.52	.605
YSO_C	20.04	5.42	-.75	.27	-.17	-2.70	.007

C_E: Erkek; K_Tek: Tek çocuk; K_İki: İki yada fazla; O_LU: Lisans üstü; O_Li: Lise; M_İV: İlişki var; M_Evl: Evli; YSO_T: Terk edilme; YSO_D: Duygusal Yoksunluk; YSO_Kusurluluk; YSO_Si: Sosyal İzolasyon; YSO_TD: Tehditlere karşı Dayanıksızlık; YSO_I: İççelik; YSO_B: Başarısızlık; YSO_A: Ayrıcalılık; YSO_KF: Kendini Feda; YSO_Krs: Karamsarlık; YSO_DB: Duyguları Bastırma; YSO_YS: Yüksek Standartlar; YSO_C: Cezalandırma

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere erkek cinsiyetin %15 düzeyinde pozitif yönde, lisans üstü olan öğrenim durumunun %13 düzeyinde negatif yönde, evli olmanın %26 düzeyinde negatif yönde, kusurluluk şemasının %26 düzeyinde negatif yönde, tehditlere karşı dayanıksızlık şemasının %15 düzeyinde negatif yönde, ayrıcalılık şemasının %13 düzeyinde pozitif yönde ve cezalandırma şemasının %17 düzeyinde negatif yönde aldatma eğiliminin anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır.

4.2.2 Sosyo-Demografik Değişkenlerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Başkalarını Affetme Eğilimini Yordama Düzeyi

İkinci olarak, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu) ve erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek standartlar, Cezalandırma) onların başkalarını affetme eğilimini ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Yukarıda belirtildiği gibi, cinsiyet, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim görme kategorik değişkenleri Çoklu Regresyon analizine dahil edilebilmesi için kodlanmıştır (Dummy Coding). Regresyon analizi sonuçları, sosyo-demografik özelliklerin ve erken dönem şemalarının katılımcıların başkalarını affetme eğilimini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını ortaya koymuştur ($F(21,240) = 1.39, p > 01$). Regresyon modelinin ortaya koyan ANOVA tablosu 4.6'da sunulmaktadır.

Tablo 4.5: Regresyon Modeli ANOVA tablosu

Model	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F	Sd1	Sd2	P
1	.343	.118	.033	1.39	21	219	.124

4.2.3 Sosyo-Demografik Değişkenlerin ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Durumu Affetme Eğilimini Yordama Düzeyi

Daha sonra, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu, ilişki süresi) ve erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek Standartlar, Cezalandırma) onların durumu affetme eğilimini ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Cinsiyet, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim görme kategorik değişkenleri dummy kodlanarak Çoklu Regresyon analizi modeline dahil edilmiştir. Analiz sonuçları, sosyo-demografik özelliklerin ve erken dönem şemalarının katılımcıların başkalarını affetme eğilimini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığını ortaya koymuştur ($F(21,239) = 2.67, p < 01$). Bu modele göre, tüm bu bağımsız değişkenler ortak olarak durumu affetme eğiliminin yüzde 21'ini açıklamaktadır ($R = .45, R^2 = .21$). Regresyon modelinin ortaya koyan ANOVA tablosu 4.7'de sunulmaktadır.

Tablo 4.6: Regresyon Modeli ANOVA tablosu

Model	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F	Sd1	Sd2	P
1	.453	.205	.128	2.67	21	218	000

Standardize edilmiş regresyon katsayısının kareleri (β^2) dikkate alındığında, öğrenim durumunun (lisans üstü) ($\beta^2 = .17, p < .05$), terk edilme şemasının ($\beta^2 = .32, p < .001$) ve karamsarlık şemasının ($\beta^2 = -.16, p < .05$), duyguları bastırma şemasının ($\beta^2 = -.16, p < .05$) durumu affetme eğiliminin anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır. Bulgular, bu değişkenlerin aldatma eğiliminin anlamlı yordayıcıları olduğunu, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerlerinin

öğrenim durumu (lisans üstü) ($t = 2.43, p < .001$), terk edilme şeması ($t = 3.62, p < .001$), karamsarlık şeması ($t = 3.62, p < .001$) ve duyguları bastırma şeması ($t = 2.05, p < .001$) için anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 4.8’te sunulmaktadır.

Tablo 4.7: Sosyo-demografik özelliklerin ve Erken dönem uyumsuz şemaların aldatma eğilimini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	\bar{x}	S	Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş		t	p
			B	Std.Hata	Katsayılar	Katsayılar		
Sabit	-	-	25.25	4.29	-		5.89	.000
C_E	.29	.46	.08	1.25	-.01		-.07	.946
K_Tek	.11	.31	.75	2.02	-.03		.37	.711
K_İki	.72	.45	.42	1.38	.03		.30	.762
O_LU	.15	.35	-1.73	1.52	-.08		-1.14	.255
O_Lise	.25	.43	-1.41	1.19	-.08		-1.18	.238
M_İV	.36	.48	2.71	1.21	.17		2.24	.026
M_Evl	.27	.44	1.08	1.38	.06		.78	.435
YSO_T	20.08	4.55	-.02	.14	-.01		-.13	.899
YSO_D	20.29	4.63	-.03	.13	-.02		-.23	.821
YSO_K	25.78	4.57	.54	.18	.32		3.03	.003
YSO_Sİ	25.38	6.29	-.05	.12	-.04		-.41	.679
YSO_TD	18.56	4.66	-.04	.14	-.02		-.29	.772
YSO_I	36.82	6.92	-.01	.12	-.10		-.81	.418
YSO_B	23.44	5.44	-.06	.13	-.04		-.45	.651
YSO_A	24.54	5.55	.01	.10	.04		.53	.597
YSO_KF	16.91	4.52	.19	.12	.11		1.54	.125
YSO_KrS	18.92	4.43	-.26	.13	-.16		-2.01	.046
YSO_DB	19.04	4.44	-.29	.14	-.16		-2.05	.042
YSO_YS	10.62	3.37	-.07	.16	-.03		-.42	.473
YSO_C	20.04	5.42	.01	.10	.01		.09	.930

C_E: Erkek; K_Tek: Tek çocuk; K_İki: İki yada fazla; O_LU: Lisans üstü; O_Li: Lise; M_İV: İlişki var; M_Evl: Evli; YSO_T: Terk edilme; YSO_D: Duygusal Yoksunluk; YSO_Kusurluluk; YSO_Si: Sosyal İzolasyon; YSO_TD: Tehditlere

karşı Dayanıksızlık; YSO_I: İçiçelik; YSO_B: Başarısızlık; YSO_A: Ayrıcalılık; YSO_KF: Kendini Feda; YSO_Krs: Karamsarlık; YSO_DB: Duyguları Bastırma; YSO_YS: Yüksek Standartlar; YSO_C: Cezalandırma

Tablo 4.8’de sunulduğu üzere, lisans üstü öğrenim durumun %17 düzeyinde pozitif yönde, terk edilme şemasının %32 düzeyinde pozitif yönde ve karamsarlık şemasının %16 düzeyinde negatif yönde ve duyguları bastırma şemasının %16 düzeyinde negatif yönde durumu affetme eğilimi üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur.



5.TARTIŞMA

Bu bölümde, yakın ilişki içerisinde olan bireylerin erken dönem uyumsuz şema alanlarının onların aldatma eğilimi ve affetme eğilimini ne düzeyde yordadığını değerlendirilmiş, sosyo- demografik düzeyinin aldatma ve affetme eğiliminin erken dönem uyumsuz şema alanlarını yordama düzeylerine ilişkin bulgular tartışılmıştır. Konu ile ilgili çalışmaların yetersizliği, değişkenler arası ilişkilere yönelik bulguların daha önceden yapılmış çalışma bulgularıyla kıyaslanması yoluyla tartışılmasını sınırlamıştır. Bu doğrultuda, çalışma bulguları kuramsal bağlamlarla sınırlı kalarak tartışılmıştır.

Buna göre bu bölüm 3 alt bölümden oluşmaktadır. İlk alt bölümde, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları, aldatma ve affetme eğilimlerinin onların cinsiyetlerine yönelik farklılıkları, bu çalışmada kullanılan değişkenlerin bağımsız çalışmalarda ortaya çıkan bulguları ve ilgili kuramsal çerçeve göz önünde bulundurularak tartışılmıştır. İkinci alt bölümde, Cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şema alanları yakın ilişki yaşayan bireylerin aldatma eğilimini ne düzeyde yordadığı tartışılmıştır. Ve son olarak üçüncü alt bölümde, Cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı ve öğrenim durumu gibi sosyo-demografik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şema alanları yakın ilişki yaşayan bireylerin affetme eğilimini ne düzeyde yordadığı, çıkan bulgular ve ilgili kuramsal çerçeve göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

5.1 ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARI, ALDATMA VE AFFETME EĞİLİMİNE İLİŞKİN CİNSİYET FARKLILIKLARI

Bu bölümde çalışmada yer alan değişkenlerin cinsiyet farklılıkları açısından karşılaştırılmasına ilişkin bulgular değerlendirilmiştir.

Düzenlenen çalışmada, cinsiyet temel etkisinin erken dönem uyumsuz şema alanları modelleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, duygusal yoksunluk, kusurluluk, iççelik, ayrıcalılık, duyguları bastırma ve cezalandırma boyutlarında kadınlarla erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu ve kadınların puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Çalışma bulgularından farklı olarak Özbaşı Sayın ve Coşar (2012), tarafından düzenlenen çalışmada, erkeklerin kopukluk ve reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi, diğerleri yönelimlilik, bastırılma ve zedelenmiş sınırlar alanlarında kadınların fazla puan aldıkları görülmektedir.

Düzenlenen bu çalışmada katılımcıların aldatma eğiliminin cinsiyete göre farklılığının anlaşılması için tek yönlü varyans analizi sonucunda, katılımcıların aldatma eğiliminde cinsiyete yönelik farklılık olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulgularından farklı olarak, Vaughan'nın (1998) yaptığı araştırmada aldatmanın erkekler için yüzde 60, kadınlar için yüzde 40 olarak bulunmuştur. Bulgular, erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek aldatma eğilimi gösterdiğine işaret etmektedir. Boşanmış çiftlere yapılan diğer bir çalışmada boşanmanın erkeklerde yüzde 44 ve kadınlarda yüzde 40 olduğu görülmektedir (Janus ve Janus 1993). Araştırmacılar tarafından yürütülen bu çalışmanın bulguları bizim çalışmamızı desteklememektedir. Bu bağlamda, kadınlarda aldatma olgularına daha sık rastlandığı görülmektedir. Kadınlarda Aldatma eğilimin daha yüksek olması dikkat çekici bir bulgu olduğuna inanılmaktadır. Ancak bu konudaki çalışmaların, alanyazılarının sınırlılığı nedeniyle bu bulguyu yorumlamayı zorlaştırmaktadır.

Çalışma bulguları ile tutarlı olarak, cinsiyetin evlilik dışı ilişki yaşanmasını etkileyen bir faktör olduğu şeklinde yerini almaktadır. Bu doğrultuda, Carnes (1993) yürüttüğü çalışmanın sonucunda, çoğunlukla erkeklerin kadınlara göre daha fazla evlilik dışı ilişki yaşadıklarını ortaya koymuştur. Daha önce yürütülen araştırmalar, kadınlar ile erkekler arasındaki aldatma nedenlerine de vurgu yapmaktadır (Norment 1998a). Buna göre, erkeklerde yenilik arama aldatma sebeplerinden olduğu belirtilmektedir. Yenilik arayışında olma, eşe karşı heyecanın azalması ve bıkkınlıkla da bazı çatışmalara yol açabilmektedir (Dökmen 2002). Günümüzde kadınların oranındaki bu artış artık kadınların da heyecan araması ve ilişkide doyumsuzluklarını göz ardı etmemesi şeklinde yorumlanabilir.

Bunlara ek olarak Glass and Wright (1985), aldatma ve evlilik doyumsuzluğu arasındaki ilişkisi cinsiyetler açısından incelendiğinde, araştırmada evlilik dışı ilişki içerisinde olan kadınların erkeklerle kıyaslandığında evliliklerinde daha fazla doyumsuzluk yaşadığını bulgulamışlardır. Aynı araştırmanın sonuçlarına göre kadınlar için yaşadıkları ilişkideki duygusal doyumdan daha çok duygusal doyuma ulaşma arzusu motive edici bir sebepken, erkekler için cinsellik evlilik doyumsuzluğuna göre daha fazla güdüleyici görünmektedir. Aktarılan çalışma sonuçları, evlilik doyumsuzluğu ile aldatma arasındaki ilişkinin varlığına dair düşünceleri destekler görünmektedir. Buradan sonuç olarak kadınlar artık evliliklerinde yaşadıkları doyumsuzluğa razı olmamaları ve doyum aşamasında adım atmaları aynı zamanda içlerindeki dürtüyü kontrol edememeleri aldatmayı kolaylaştırmakta olduğu söylenebilir. Bitmek bilmeyen ev işleri ve sorumlulukları (Norment 1998b; Atkins ve ark 2001; Bischoff 2003) bu doyumun azalmasında neden olabilmektedir.

Wiederman (1997) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin daha fazla cinsel aldatmaya yöneldikleri, kadınların ise genel olarak duygusal aldatmaya yöneldikleri tespit edilmiştir. Wiederman (1997) tarafından düzenlenen çalışmalarda, erkeklerin kadınlara göre evlilik dışı ilişki yaşama yüzdelerinin çok daha fazla olduğu görülmektedir. Wiederman (1997) tarafından düzenlenen

araştırmada, evli Amerikalıların yüzde 15-25'inin, bu evli katılımcılardan erkeklerin yüzde 22,7'sinin, kadınların ise yüzde 11,6'sının evlilik dışı ilişki halinde oldukları görülmektedir. Amerika'da, Geeley'in (1994) evli ya da daha önce evlenmiş ancak şu anda dul ya da ayrı olan 1212 birey ile yaptığı çalışmasına göre, halen evliliği devam eden kadınların yüzde 11'i ve erkeklerin de yüzde 21'i, boşanmış kadınların yüzde 16'sı ve boşanmış erkeklerin yüzde 33', eşlerinden ayrı yaşayan kadınların yüzde 35'i ve eşlerinden ayrı yaşayan erkeklerin yüzde 57'si, evlilikleri devam ederken bir ya da birkaç defa evlilik dışı ilişki yaşadıklarını bildirmişlerdir. Yine Atkins, Baucom ve Jacobson da (2001) erkeklerin kadınlara oranla daha fazla evlilik dışı ilişki yaşadıklarını belirtmektedirler. Yapılan bu çalışmada kadınların daha çok aldatma eğilimi olduğunu göstermektedir. Bunun en önemli farkı yapılan çalışmaların ve araştırmaların yeni olmayışıyla birlikte, Gelişen teknoloji ve toplumsal yapı artık kadınlarında bu konuda daha baskın olduğunu yorumlanabilir. Kadınların alışma hayatına daha fazla girmesi aslında kadınların kendilerine olan güvenlerinin artmasına ve yasak olan ilişkilere bu şekilde daha az kendilerini suçlu hissederek girmelerine neden olmuştur.

Ayrıca, evlilikte mutluluk oranları fazla olan kadınların ve erkeklerin aldatma eğilimlerinin düştüğü ve ya aldatma eğilimi düştükçe evlilik uyumunun arttığı söylenebilir. Kadınların ve erkeklerin evlilik uyumları ile çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin de olumsuz yönde anlamlı olduğu dikkat çekmektedir (Dökmen 2002). Bunların yanı sıra, evlilikte yaşadıkları mutluluğu fazla olan kadınların ve erkeklerin çatışma eğilimlerinin düştüğü ya da çatışma eğilimleri yükseldikçe evlilik uyumlarının düştüğü söylenebilir. Ayrıca, kadınlarda ve erkeklerde aldatma eğilimi ile çatışma eğilimi arasındada olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Boğda ve şendil 2012). Günümüzde, alışma saatlerinin fazla olması ve ilişki içerisindeki kişilerin birbirlerine az zaman ayırması çatışmalara neden olduğundan dolayı evlilikteki mutluluklarında düşüşte olduğu dşnlebilir, çalışmayan ev hanımlarının ya da ilişki içerisinde çalışmayan kadınların cinsel aldatma görülmese bile sanal yollarla yakın ilişkide

olduğu kişiye rahatça aldatabileceği aslında kadınların daha çok aldatma seçeneklerinin olduğundan dolayı bu oranın arttığı düşünölebilir.

Bunların yanı sıra, bu çalışmada, katılımcıların affetme eğiliminin ve başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarının cinsiyete göre farklılığının anlaşılması için düzenlenen çok yönlü çoklu varyans analizi (MANOVA) sonucunda, katılımcıların affetme eğiliminde cinsiyete yönelik farklılık olmadığı görölmüştür. Ancak, Ayten (2009) tarafından düzenlenen affetme ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye dair araştırmada, cinsiyetin affetme düzeyinde ve affetme tarzlarında farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre, genel affetme eğiliminde kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu; ancak iki grup arasında istatistiki açıdan anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Miller ve diğerleri, cinsiyet-affetme ilişkisini ele alan 70 araştırmayı analiz etmiş ve kadınların affetme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Miller ve ark. (2008) tarafından düzenlenen bir çalışmada, kadınların affetme puanlarının erkeklerden istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Toplumsal olarak cinsiyet ve affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında bağlantılı tek kavramın öç/intikam olduğu bulunmuştur. İntikam ölçümlerine bakıldığında intikam affetmeye engel olduğundan dolayı, erkeklerin kadınlara kıyasla az affedici olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin intikam duygularının tipik olarak kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu savunulmaktadır (Brown 2003). Miller ve arkadaşalarına göre (2008) erkekler, saldırgan olma eğilimlerinden dolayı ve genel olarak adaleti kendilerinin sağlayabileceklerini düşündüklerinden dolayı kendilerini cesaretlendirilirken, kadınlar ilişkideki dengeyi yakalamak için çalışmaya yönlendirilmişlerdir.

İkili ilişkilerde affetmeyi konu alan alan araştırmacılarından biri olan Taysi (2007), evli çiftlerin evlilik uyumlarının nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne düzeyde yordadığını incelediği çalışmada, evli kadınların

evli erkeklere göre eşin verdiği hasarı daha fazla incitici buldukları bulunmuştur, Affetme, yükleme ve evlilik uyumu açısından cinsiyetler arasında ise bir farklılık bulunamamıştır. Her iki cinsiyet için de affetmenin nedensellik yüklemeleri açısından sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordandığının bulunduğu çalışmada evlilik uyumunun da affetmeyi destekleyici bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, evli kadınlar ve erkekler için affetmeyi yordayan değişkenlerin farklılık gösterdiği, kadınlar için en iyi yordayıcının sorumluluk yüklemeleri iken, erkeklerde buna ek olarak evlilik uyumu ve sorumluluk yüklemelerinin en iyi yordayıcılar olduğu görülmüştür. Ayrıca, zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı saptanmıştır.

5.2 SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ ALDATMA EĞİLİMİNİ YORDAMA DÜZEYİ

Bu çalışmada, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu, ilişki süresi) ve erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Karamsarlık, Duyguları Basıtma, Yüksek Standartlar) onların aldatma eğilimini ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyon analizi uygulanmıştır. Bu doğrultuda düzenlenen regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyo demografik özelliklerin, katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları ile birlikte aldatma eğilimini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Sosyo-demografik özelliklerin Aldatma eğilimi düzeyinin Sosyal izolasyon, Kusurluluk, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, Cezalandırma, Ayrıcalıklık şemalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Terk edilme, Duygusal Yoksunluk, İç içe Geçme, Başarısızlık, Kendini feda etme, Duyguları Bastırma, Yüksek

Standartlar şema alanlarının Aldatma eğilimi düzeyi arasında bir ilişki bulunamamıştır. Erkeklerde, Evli kişiler, Lisan üstü öğrenim görmüş olan kişilerde ayrı olarak ele alınarak tartışılmıştır.

Aldatma eğilimiyle anlamlı ilişki gösteren şemalar olan Sosyal izolasyon, Kusurluluk, Tehtidler Karşısında Dayanıksızlık, Cezalandırma, Ayrıcalılık şemalarının aldatma eğilimi arasında bir bağ görülüyor gibi görülmekte, bu şemalarla başa çıkma yöntemi olarak kişilerin aşırı telef mekanizmasını kullanıyor olabileceği ihtimali düşüncesiyle anlam kazanmaktadır. Aşırı telafi davranışını gösteren kişiler, öncelikle kendilerini ve daha sonra başkalarını, var olan şemalarının tersinin doğru olduğuna ikna ederek şemalarının üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar (Young ve Klosko 2013). Sosyal izolasyona şema boyutuna sahip olan ve bu şemasıyla aşırı telafi yöntemiyle başa çıkan kişinin tek olmadığını göstermek için aldatan kişi olması makul görülmektedir ve bu kişiler kendilerini diğer kişilerden farklı olduklarına, sosyal dünyaya uymadıklarına ve hiç bir topluluğun parçası olmadıklarına inanmalarından (McGinn ve Young 1996), bu şemaya sahip kişilerin kendilerine aidiyet duygusu yaratmak için aldatma eğilimi sergiledikleri söylenebilir. Saygı şema alanında yer alan kusurluluk şemasında kişiler, kendilerinde iticilik, beğenmeme ve kendilerini aşağıda görerek, önemli kişiler tarafından onu tam olarak tanırsalar sevmezler düşüncesindedirler. Özlerinde bir bozukluk olduğunu düşünürler genel olarak (Young Klosko Weishaar 2009). Bu kişiler bu kusurlarıyla baş edebilmek olarak aldatma eğilimine yönelirler. Güven şema alanında olan Tehtidler Karşısında Dayanıksızlık şeması içerisinde olan kişiler tüm tehlikelere karşı dayanıksız olduğunu düşünürler (Rafaeli Bernstein ve Young 2011). Bu şema boyutu ile aldatma arasındaki ilişki diğer şema alanlarında olduğu gibi yine aşırı telafi ile açıklanabilir. Ayrıca bu kişiler kendilerine güven ortamı yaratmak için kendilerine bu hipotezi kurabilirler. Bu şema alanındaki son boyut olan bir diğer şema cezalandırma, kişi yanlış yaparsa canını yakar ve böylece daha doğru yaptığını düşünürler, her türlü cezalandırırlar kendilerini ya da daha çok karşılarındaki kişileri (Rafaeli Bernstein Young 2011). Bu şema alanındaki kişiler cezalandırma olarak aldatmayla bağlantı kurabilirler. Daha çok narşist kişilerde görülen cezalandırma şeması özellikle cinselliğin karşı

taraf için acı vermesi olarak düşünebilir ve bunu bir cezalandırma olarak görebilirler. Son olarak Sınırlar şema alanında olan Ayrıcalılık şeması, diğer insanlardan daha üstün olduğu, özel hak ve ayrıcalıklara sahip olduğu inancındadırlar. Başkalarına verilen zarar bakmadan her istediklerini yapabilecekleri konusunda ısrarcı olurlar. (Young Klosko Weishaar 2009). Bu şema alanındaki kişiler aldatmayı kendilerine haklılık olarak görebilir ve aslında aldatmayı kendi içinde normalleştirebilirler.

Bu şema alanlarıyla birlikte, evli olmanında aldatma eğiliminde etkili olduğu görülmüştür. Erkeklerde ilişkinin ilk zamanları ve evlilik kararı arasındaki süre arasındaki zaman ilerledikçe aldatma eğiliminin de arttığı görülmektedir (Wiederman 1997). Uzun süreli ilişkilerde yakın ilişkide ki kişilerin birbiriyle olan şema alanların çatışmaları sonucunda aldatma eğilimine gitmek birer kaçış yolu olarak yorumlanabilir. Bu bağlamda, uzun süreli ilişki sürdüren çiftlerin ilişkiyi yaşayış tarzları ve ilişkiye bakış açılarının aldatma üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Uzatmalı ilişkilerin, uzun flört dönemi yaşan ve evlilik kararı geç alınan ilişkiler olduğu belirtilmektedir (Creasey 2002). Evlilik öncesi birbirini tanımak için flört dönemi yaşamayan bu çiftlerde aynı evi paylaşmak söz konusu olduğunda çatışmaların ortaya çıktığı söylenebilir. Çıkan çatışmaların da aldatma eğilimini arttırdığı bilinmektedir. Ayrıca, evlilik öncesi ilişki alternatiflerini göz önünde tutan bu kişilerin; mutlu, doyumlu ve eşit ilişkide olsalar bile, çekici alternatiflerle karşılaşabildikleri savunulmaktadır (Sprecher 1998). Evlilik kararını verirken flört dönemi yaşamadan direk bir şekilde geçen kişiler kendi içlerinde telafi etmeye çalıştıkları şemalarını veya bastırdıkları şemalarını bu süreçte farkında olmadan ortaya çıkmasıyla çıkan sorunlar, kişilerin bu sorunlardan kaçmak istemesi aldatmaya itebilir.

Bu çalışmanın bulgularında lisans üstü öğrenciler ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görülmüştür. Yapılan çalışmaların aksi yönünde olduğu görülmektedir. Lieberman (1998), üniversite öğrencilerinin aldatmaya yönelik tutumları hakkında bir çalışma düzenlemiştir. Bu çalışmasında, cinsiyet farkı

olmaksızın öğrencilerin yaklaşık olarak üçte ikisinin aldatma eylemini onaylamadıkları tespit edilmiştir. Sheppard ve ark. (1995) ise, hem evlilik hem de flört ilişkisinde aldatmanın kadın ve erkek lisans öğrencileri tarafından kabul edilmediği savunmaktadırlar. Yakın zamanlarda bu konularla ilgili bir çalışma yapılmaması toplumun ve kişilerin düşünce yapılarının değişmesi en önemli etkileri arasındadır. Aynı zamanda kadınların lisans üstü öğrenime geçişinde oranın artması kadınların baskı altından kurtulmasını daha çok kendi kararlarını verebilmeleri, en önemlisi internetin yaygınlaşması aldatma eğiliminin eğitim düzeyi olarak artışını göstermektedir.

Tortamış (2014) tarafından düzenlenen bir çalışmada, kadın katılımcılarda aldatma eğilimi ile erken dönem uyumsuz şema alanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, aldatma eğilimi ölçek puanı ile kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, zedelenmiş özerklik şema alanı ve diğerleri yönelimlik şema alanı alt boyutları arasında anlamlı bir korelasyonun olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, cinsiyet farkında kadınların aldatma oranı daha yüksek iken, şema alanları ile birlikte düzenlendiğinde erkeklerin erken dönem uyumsuz şemalar ile birlikte aldatma eğilimlerinin de fazla olduğu görülmektedir. Bu erkeklerin daha çok kendi şemalarını telafi etmek için aldatma eğilimine gittiği şeklinde yorumlanabilir.

5.3 SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN VE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARININ BAŞKALARINI AFFETME EĞİLİMİNİ YORDAMA DÜZEYİ

Bir diğer bulgunun sonucunda, katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, ilişki durumu, kardeş sayısı, öğrenim durumu,) ve erken dönem uyumsuz şemalarının (Terk Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk, Sosyal İzolasyon, Tehditler Karşısında Dayanıksızlık, İç içe geçme, Başarısızlık, Ayrıcalıklılık, Kendini Feda Etme, Karamsarlık, Duyguları Bastırma, Yüksek

Standartlar, Cezalandırma) onların başkalarını affetme eğilimini ne düzeyde yordadığının anlaşılması amacıyla Çoklu Regresyonanalizi uygulanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyo-demografik özelliklerin ve erken dönem şemalarının katılımcıların başkalarını affetme eğilimini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir.

Sosyo-demografik özelliklerin affetme eğilimi düzeyinin Kusurluluk, Karamsarlık ve Duyguları bastırma şemalarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Terk edilme, Duygusal Yoksunluk, Sosyal izolasyon, Tehitler Karşısında Dayanıksızlık, İç İç Geçme, Başarısızlık, Ayrıcalılık, kendini feda etme, Onay arayıcılık şema alanlarının affetme eğilimi düzeyi arasında bir ilişki bulunamamıştır. İlişkisi olan kişilerde ayrı olarak ele alınarak tartışılmıştır.

Affetme eğiliminin; Saygı, Sevgi ve Aidiyet ve Güven şema alanın da yer alan Karamsarlık, kusurluluk, Duyguları Bastırma şemaları ile ilişkisine bakıldığında, ne kadar da kişiden ayrılabilme, hayatta kalma, bağımsız olarak var olma, başarılı bir şekilde kendini ortaya koyabilme becerisinden algılayabildikleriyle kendisi ve çevresiyle ilgili beklentileriyle çatışmalar içerse de (Young Klosko Weishaar 2009), aslında bu üç şemanın yakın ilişkiler üzerinde önemli etkiler olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada çıkan bulgularla önceden var olan bilgiler tutarlılık göstermektedir. Bu alanda kusurluluk şemasını ele aldığımızda, kişi kendisinde iticilik kendisini sürekli aşağıda gördüğünden dolayı karşısındaki kişiyi affetme eğiliminin arttığını şeklinde yorumlanabilir. Duyguları bastırma şeması olan kişi duygularını paylaşması zor olduğu için olumlu veya olumsuz her duyguyu paylaşmaktan geri çekilir (Rafaeli Bernstein Young 2011). Karşısındaki kişiye duygularını açamayacağından dolayı Onu affederek kendi içinde duygularını yaşayabilir bu şekilde şeması her affetme eğiliminde tetiklenebilir şeklinde yorumlanabilir. Rafaeli, Bernstein, Young (2011)'e göre Karamsarlık şeması olan kişiler yaşamları boyunca hayatın güzel ve olumlu yönlerini küçümser görmezden gelirken, olumsuz güzel olmayan yönlerine (Hayal kırıklıkları, ölümler, acılar, küskünlük, ihanet vb.) odaklanmayı içerir. Bu sıkıntılar karşısında karamsarlık

şeması tetiklenen kişiler affetme eğilimi göstererek başlarına gelebilecek olumsuzluklara kapı açtıkları şeklinde yorumlanabilir. Affetme eğilimi ile Karamsarlık şema alanları ilişkisindeki nedenlere bağlı olarak, kişileri affetmeye daha duyarlı kılabilir.

İkili ilişkilerdeki önemi nedeniyle affetmenin son yıllarda yakın ilişkilerde ve evlilik ilişkilerinde sıklıkla çalışılmaya başlandığı dikkat çekmektedir (Fincham 2000). Bu olguya verilen önem, ikili ilişkilerde affetmenin önemini destekliyor niteliktedir. Evliliklerde ilişkilerin sıklıkla zarar görmesi nedeniyle evlilikte affetmeye daha fazla gereksinim duyulduğu ve bu nedenle affetmenin evliliyken sürekli güncel kalması gereken bir öge olması gerektiği savunulmaktadır (Fincham Hall ve Beach 2006). Bununla birlikte, ilişkilerde bazı durumsal, sosyal ve ilişkisel faktörlerin ihlallere karşı nasıl tepki verildiğini etkilediği belirtilmektedir (Worthington ve Wade 1999). Örneğin, hatalı olan bireyin özür dilemesinin affetmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Gauche ve Mullet 2005). Bu noktadan ele alındığında ilişki içerisinde olan kişilerin aslında Affetme eğilimi göstererek ilişkilerinin daha uzun ömürlü olmasını sağladığı görülebilir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışma bulguları göz önünde bulundurularak çalışmaya ilişkin sınırlılıklar ve bu sınırlılıklardan yola çıkarak daha sonra yürütülecek olan araştırmalara ışık tutması beklenen önerilere yer verilmiştir.

6.1 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sınırlılıklarının önemli bir kısmı çalışmada değerlendirilen örneklem ile ilgilidir. Bu doğrultuda, çalışmanın en önemli sınırlılığı katılımcı sayısıdır. Bu bağlamda bu çalışmanın popülasyonunu yakın ilişkisi bulunan bireyler oluşturduğundan herhangi bir yakın ilişkisi olmayan bireylerin çalışmaya dahil edilmemesi katılımcı sayısına ilişkin önemli bir sınırlılık nedenidir. Çalışmanın örnekleminde görülen bu sınırlandırma çalışma sonuçlarının tüm bireylere genellenmesini kısıtlamakta ve bu doğrultuda çalışma bulgularının yakın ilişkisi bulunan bireylere genellenebilmesini gerektirmektedir.

Bu çalışma kapsamında vurgulanması gereken diğer bir sınırlılık katılımcılara ilişkin cinsiyet farklılığına yöneliktir. Çalışmada örnekleme oluşturan katılımcıların kadın ve erkek sayılarındaki eşit olmayan dağılım çalışma bulgularında cinsiyet farklılığına ilişkin sınırlılığa neden olmaktadır. Bu çalışma kapsamında elde edilen verilerin sosyal medya yoluyla sağlanmış olması kadın ve erkek katılımcı sayısına ilişkin dengeyi sağlamayı güçleştirmiştir. Çalışmada veri toplama amacıyla katılımcılara uygulanan ölçek sorularının yüzde 25'inden çoğunun boş bırakıldığı tespit edilmiş ve bu doğrultuda çalışmada kullanılan ölçekleri yanıtsız bırakan erkek katılımcı adayları örneklemden çıkarılarak analize dahil edilmemiştir. Bu bağlamda, erkeklerin uzun maddeleri bulunan ölçekleri yanıtlamaktan sıkıldıkları ya da kadınlara oranla daha az istekli oldukları

düşünülmektedir, bu durum kadın ve erkek katılımcılar arasında katılımcı sayısında normal dağılım sağlanmayı güçleştirmiştir.

Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan Şema ölçeğinin örtük kavramları içermesi ve aldatma ve affetme gibi konuların nazaran mahrem olması, ölçeklerin kimi yerlerde yanıltıcı ve yetersiz olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Aldatma ölçeğinin sorularının katılımcılarda bazı çekincelere yol açabileceği düşünülmektedir.

Bu doğrultuda, daha sonra yürütülecek olan çalışmalarda kullanılacak olan örnekleme ve ölçme araçlarına ilişkin ışı tutması beklenmektedir. Bu çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, Erken dönem uyumsuz şemalar, aldatma ve affetme eğilimleri arasındaki ilişkiyi ele alan yeni çalışmalara ihtiyaç duyulacağı düşünülmektedir.

6.2 SONUÇ

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada; aile danışmanlığına ve çift terapilerinde sıklıkla karşılaşılan aldatma eğilimi ve bireysel olarak temel sıkıntı yaratan ilişkilerde de sorunlara neden olan affetme eğiliminin erken dönem uyumsuz şemalar ile ele alınabileceği ve bu sorunların şema terapi modeli ile daha uygun şekilde çözümlenebileceğini göstermektedir.

Son yıllarda aile danışmanlığı ve çift terapilerinde sıklıkla kullanılmaya başlanan şema terapi yaklaşımı, aldatma eğilimi ve affetme eğilimi ile ilişkili olan şemalar ve kişilerin bu şemalarla başa çıkabilme stratejileri ile sorunların çözümüne yönelik sağıaltım yöntemlerinin geliştirilmesine ve bu konuda daha çok çalışmaların başlatılmasına katkısı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde aldatma ve affetme eğilimlerinin şema terapi modeliyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Genel bir sonuç yapıldığında, yakın ilişkilerdeki çift sorunlarını şema terapi modeli etrafında kavramsallaştırmaya çalışan benzer çalışmalarda da görüldüğü gibi (Young ve Klosko 2013) , şema terapisinin yakın ilişkiler ve çift sorunlarının işlenmesinde etkili bir model olduğu görülmektedir.



KAYNAKÇA

Kitaplar

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma: Bağlanma ve kaybetme* (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan

Burns, P. C., Roe, B. D. ve Ross, E. P. (1992). *Teaching reading in today's elementary schools*. Houghton Mifflin Company.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2012). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem akdemi, 10. Baskı, Ankara.

Gauché, M., Mullet, E., ve Chasseigne, G. (2005). *Forgiveness: The Self and the Norm*.

Gürüz, D., & Eğinli, A. T. (2008). *Kişilerarası iletişim*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Jones, W. H., Burdette, M. P. (1994). *Betrayal in relationships*. In A. Weber, & J. Harvey (Eds.), *Perspectives on close relationships* (pp. 243–262). Boston: Allyn & Bacon.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Luskin, F. (2002). *Forgive for good: a proven prescription for health and happiness*. Harper: San Francisco.

Martin, R., & Young, J. (2010). Schema therapy. K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapies*, New York: Guilford Press.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., ve Thoresen, C. E. (2000). *The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.

- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. E (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness*, (pp. 193- 317). Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M.E.,& Witvliet, C.V. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S.L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 446-458). New York: Oxford University Press.
- McGinn, L. K., & Young, J. E (1996). Schema focused therapy. P.M Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy*, Newyork. Guilford press.
- Murphy, J. G. & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge: Cambridge University
- Ortony, A. (1980). Metaphor. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam ve w. E. Brewer (eds) , *Theoretical issues in reading comprehension* (pp. 349-361). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Özgüven, E. (2000) *Evlilik ve aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., ve Young, J.E. (2011) *Şema terapi ayırıcı özellikler*. Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi. Psikonet
- Rice, F. P. (1984). *The adolescent: Development, relations, and culture*. Boston: Allyn and Bacon.
- Rumelhart, D. E. (1980). *Schemata: The building blocks of cognition*. In R. J. Spiro, C. B. Bertiam, ve W. E. Brewer (Eds.), *Theoretical issues in reading comprehension* (pp. 33-58). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Shaver, P., Hazan, C., ve Bradshaw, D., (1988). *Love as attachment: the integration of three behavioral systems*, In *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes) : 1-36. New Haven, Yale University press.
- Topkara, M. (2011). *Kadın & Erkek ilişkilerin psikolojisi*, Karma Kitaplar Psikoloji yayınları, İstanbul.

Weeks, G. R., Gambescia, N., ve Jenkins, R. E. (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. WW Norton & Company.

Young, J.E., Klosko, J.S., ve Weishaar, M.E. (2013) *Şema terapi*. Litera Yayıncılık.

Young, J. E., Klosko J. S. & Weishaar M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guildford Press.

Young, J. E., Kolosko, J. S., & Weeishaar, M. E., (2009) *Şema terapi*. T. Özakkaş (Ed.), (T.V. Soylu, Çev.) İstanbul: Litera.



Sürelî Yayınlar

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., ve Fincham, F. D. (2007). Trait Forgiveness, Relationship Satisfaction, and Episodic Forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **26**, 199–217.
- Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult Attachment And Patterns Of Extradynamic Involvement. *Family Process*, **43**(4), 467-488.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1997). A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce. *Journal of Marriage & the Family*, **59** (3), 612-624.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, **55**, 469-480.
- Arnocky, S., Pearson, M., ve Vaillancourt, T. (2015). Health, Anticipated Partner Infidelity, and Jealousy in Men and Women. *Evolutionary Psychology*, **13**(3), 1474704915593666.
- Atak, H., Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımla*, eISSN:1309-0674 pISSN:1309-0658.
- Atkins, D. C., Baucom D. H., ve Jacobson, N. S. (2001). Understanding Infidelity: Correlates in a National Random Sample. *Journal of Family Psychology*, Vol. **15**, No. 4, 735-749.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four - Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 226-244.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. Dimensions of forgiveness: *Psychological research & theological perspectives*, **79**-104.
- Bischoff, R. J. (2003). Infidelity. *Journal Of Couple & Relationship Therapy : Innovations in Clinical and Educational Interventions*, **2**(4), 73-78.

- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, **31**(2), 217–233.
- Boğda, D. K., & Şendil, G. (2012). Investigating infidelity tendency and conflict management based on attachment styles and gender. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **40**(40).
- Buunk, B., & Bakker, A. (1995). Extradyadic sex: The role of descriptive and injunctive norms. *Journal of Sex Research*, **32**, 313–318.
- Bugay, A. & Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması The Features of Transgression as Predictors of Forgiveness of Others. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Ankara.
- Bugay, A. & Demir, A. (2012). Affetme Arttırıla bilinir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Ankara.
- Chan, M. E. (2009). “Why Did You Hurt Me?”Victim’s Interpersonal Betrayal Attribution and Trust Implications, *Review of General Psychology*, **3**, 262–274
- Christensen, H. T. (1962). A cross-cultural comparison of attitudes toward marital infidelity. *International Journal of Comparative Sociology*, **3**, 124-137.
- Christensen, H. T. (1973). Attitudes toward marital infidelity: A nine-culture sampling of university student opinion. *Journal of Comparative Family Studies*, **4**(2), 197-214
- Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*, **49**(3), 365.
- Çitil, C., & Durmuş, E. (2015). Kadınlar Neden Affetmez?. *Journal of International Social Research*, **8**(36).
- Çoklar, I. & Dönmez, A.(2014). Kişilerarası ilişkilerde Affetme Üzerine Bir Gözden Geçirme, *Nesne Dergisi*, **2**(4), 33-54

- Demirtaş, E.T., Cuğ, F.D. ve Tezer, E.(2014). Aldatmaya Yönelik Tutum Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **5**(42), 184-194.
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. *XII. Ulusal Psikoloji Kongresi*, **9**-13.
- Drigotas S. M., & Barta W. (2001). The Cheating Heart: Scientific Explorations of Infidelity, *Current Directions in Psychological Science*, **10**(5), 177 – 180.
- Drigotas, S. M., Safstrom, C. A. ve Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 509-524.
- Elphinston, R.A., & Noller, M. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, **14**(11), 631-635.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, **40**(2), 107-126.
- Exline, J.J., Baumeister, B.J., Bushman, B.J., Campbell, W.K., ve Finkel, E.J. (2004). Too proud to let go: Narsissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, **87**(6), 894-912.
- 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), 343-367.
- Fincham, F.D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, **7**,1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, **55**(4), 415-427.
- Guerrero L. K. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, **5**(3), 273-291.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1998). The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication. B. H. Spitzberg, & W. R.

- Cupach (Ed.), *The dark side of relationships* (s. 33-70). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Marriage and sexuality from a psychiatric point of view. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry*, **1**(1), 68-79.
- Hackathorn, J., Mattingly, B. A., Clark, E. M., ve Mattingly, M. J. (2011). Practicing what you preach: Infidelity attitudes as a predictor of fidelity. *Current Psychology*, **30**(4), 299-311.
- Hall, J.H., & Fincham, F.D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology* **25**, 508-522.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, **23**(1), 41-62.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**(3), 511-524.
- Hodgson, L., K., & Wertheim E., H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*. **24**(6), 931-949.
- Kagan, J., Reznick, J. S., ve Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, **240**, 167-171.
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, **8**(2), 205–22.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, **28**, 157-167.
- McAnulty, R. & Brineman, J. (2007). Infidelity in dating relationships. *Annual Review of Sex Research*, **21**(8), 94- 114.

- 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**(3), 540.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, **10**(6), 194-197.
- McCullough, M.E., Rachal , K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurment. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 1586-1603.
- McCullough, M.E., . Michael ve Worthington, L. Everett (1999). “Religion and Forgiving Personality”, *Journal of Personality*, S. **67**, 1142-1164.
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behaviour*, **12**(4), 441-444.
- Norment, L. (1998a). Infidelity: Why men cheat. *Ebony*, 54(1).
- Norment, L. (1998b). Infidelity II Why women cheat. *Ebony*, 148.
- Özbaş, A. A., Sayın, A., ve Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*,**1**, 81-89.
- Pines, A. (1992). Romantic jealousy: five perspectives and an integrative approach. *Psychotherapy*, **29** (4), 675-683.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. E, ve Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, **60**, 53-78.
- Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?.*Journal of Clinical Psychology*, **58**, 419–441.

- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **73**(5), 880-892.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., ve Çardak, M. (2013). Algılanan Sosyal Yetkinlik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, **6**(3), 591-600.
- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research*, **35**(1), 32-43.
- Şahin, A., Song, J., Topa, G., ve Violante, G. L. (2014). Mismatch unemployment. *The American Economic Review*, **104**(11), 3529-3564.
- Taysi, E. (2010). "Evlilikte Affetme: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi*, **S. 25**, 40-52.
- Topludemirtaş, E., & Tezer, E. (2013). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4**(39), 37-45.
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of marriage and family*, **62**(1), 48-60.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C.E., Drigotas, S. M., Arriaga, X.B., Witcher, B. S., ve Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **72**, 1373-1395.
- Wiederman, M. W. (1997). Extramarital sex: Prevalence and correlates in a national survey. *Journal of Sex Research*, **34**(2), 167-174.
- Yeniceri, Z., & Kökdemir, D. (2006). University Students'perceptions Of, and Explanations For, İnfidelity: The Development Of The İnfidelity Questionnaire(INFQ). *Social Behavior and Personality: an international journal*, **34**(6), 639-650.

Diğer Yayınlar

Akman, G. N. (2014). *Nitel ve Nicel Araştırma Yöntemleri*. Bilimsel Araştırma Yöntemleri Dersi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Affetme: Affetmenin; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Buğa, D. (2009). *Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

DiFrancesco, C. (2009). *Schema Therapy for couples & Marriages*. Erişim: 27 nisan 2016

<http://www.wisconsinfamily.org/pdf/Couples-and-Marriages.pdf>.

Eşici, H. (2014). *Romantik İlişki Kalitesinin Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Bağlanma ve Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi*. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Feyzioğlu, S. E. (2008). *Bağlanma Stilleri, Problem Çözme Becerileri ve Hükümlülük Özellikleri Arasındaki İlişkiler*. Disiplinlerarası Adli Tıp Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Göçener, D. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri İle Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Güner, O. (2013). *10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT)'nin Geçerlilik, Güvenilirlik ve Norm Çalışması*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri Ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Hamarta, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon, Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kankaya, D. (2015). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Cinsel Yaşantılar*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kantarıcı, D. (2009). *Evli Bireylerde Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karşlı, E. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kaya, F. (2010). *Çocukluk Döneminde Yaşanan İstismarın Kişilerarası İlişki Tarzları Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özcan, S. G. (2014). *Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelemesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polat, D. (2006) *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Şamatacı, G. (2013) *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde affetme: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*.
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Ankara.

Tortamış, M. (2014) *Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma
Eğilimlerinin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. Yüksek
Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

www.tdk.gov.tr



EKLER



EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Yaşınız

.....

Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Kardeş sayınız (Sizinle birlikte)

.....

Siz kaçınıcı çocuksunuz

.....

Öğrenim durumunuz

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Lisans ve ön lisans mezunu

Yüksek lisans mezunu

Doktora

Aylık ortalama geliriniz

.....

İlişki durumunuz

Yakın ilişkisi yok

ilişkisi var

Boşanmış

Evli

En son yakın ilişkiniz ne kadar devam etti (Ay olarak belirtiniz.)

.....

İlişkiniz sizin için ne kadar doyurucu(ydu)?

1 (Hiç)

2

3 (Orta düzeyde)

4

5 (Çok)

İlişkinizin ne kadar tekdüze olduğunu düşünüyorsunuz?

1 (Hiç)

- 2
- 3 (Orta düzeyde)
- 4
- 5 (Çok)

İlişkinizde kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz/ hissediyordunuz?

- 1 (Güvensiz)
- 2
- 3 (Bazen Güvenli Bazen Güvensiz)
- 4
- 5 (Güvenli)

Kendinize ne kadar güvenirsiniz?

- 1 (Hiç)
- 2
- 3 (Biraz)
- 4
- 5 (Çok)

Kendinizi fiziksel olarak ne kadar çekici buluyorsunuz?

- 1 (Hiç)
- 2
- 3 (Biraz)
- 4
- 5 (Çok)

Partnerinizi fiziksel olarak ne kadar çekici buluyorsunuz/ buluyordunuz?

- 1 (Hiç)
- 2
- 3 (Biraz)
- 4
- 5 (Çok)

Çevrenizdeki kişilerin aldatma ile ilgili tutumları nasıldır?

- 1 (Çok olumsuz)
- 2
- 3 (Orta düzeyde)
- 4
- 5 (Çok olumlu)

Ebeveynlerinizin olaylar karşısında affetme tutumları nasıldır?

1 (Çok olumsuz)

2

3 (Orta düzeyde)

4

5 (Çok olumlu)

Ailenizde (Anne Babanız Arasında) bir aldatma olayı yaşandı mı?

.....

Bireysel sıkıntılarınız var mı? (Varsa belirtiniz)

.....

İlişkinizle ilgili sorunlarınız var mı? (Varsa belirtiniz)

.....

Genel bir sağlık probleminiz var mı? (Varsa belirtiniz)

.....

Bugüne kadar psikiyatrik bir tanı ile yardım aldınız mı?

.....

EK 2: ALDATMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte, evliliğiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı cevap için ayrılan yere (X) koyarak işaretleyiniz.		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1.	Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.					
2.	Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğim (iş seyahatleri vs.), bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.					
3.	Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					
4.	Eşimden aldığım cinsel doyum düşük olsa da, başkasıyla birlikte olmayı düşünmem.					
5.	Evliliğimi artık kurtaramayacağımı hissettiğimde (her şeye rağmen devam edecek ya da boşanmayla sonuçlanacak), hayatımda başka birinin olması için açık kapı bırakırım.					
6.	Eşim kendine ayrı bir sosyal çevre edinip onlarla yoğun bir ilişki içine girdiğinde; ben de ortak ilgilerimizi, hobilerimizi paylaşacağım bir partnerle vakit geçirmeyi deneyebilirim.					
7.	Eşimden daha güzel/yakışıklı, çekici bir partnerle birlikte olmayı da düşünürüm.					
8.	Giderek eşime olan sadakatim azalıyor.					
9.	Evliliğimdeki romantizm bitse de, bunu bir başkasıyla gidermeyi düşünmem.					
10.	Eşimden başka bir partneri düşünmek bile kendimi suçlu hissetmeme neden olur.					
11.	Sevgi, anlayış ve desteğe ihtiyacım olduğunda; yine de bu isteğime eşimden başka bir partnerin karşılık vereceğine inanmıyorum.					
12.	Eşimle yaşayamadığım fantezileri gerçekleştirebileceğim bir teklif aldığımda, bunu değerlendirebilirim.					
13.	Eşimin kıskanç davranışları, başka bir partnere yönelmeme neden olabilir.					
14.	Salt farklı bir heyecan yaşamak için, eşimden başkasıyla birlikte olmam.					
15.	Tek eşlilik bana göre değil.					
16.	Eşimden ayrılmayı düşünsem de, başka biriyle birlikte olmam.					
17.	Evliliğimdeki mutsuzluğun, başkasıyla birlikte olmama neden olacağını sanmıyorum.					
18.	Eşimin fiziksel çekiciliği azalsa da, başka bir insanı çekici olduğu için tercih etmem.					
19.	Eşimin yoğun ilgisi, beni başka bir partnere itebilir.					
20.	Eşimle anlaşmasam da "keşke başka biriyle evli olsaydım" diye düşünmem.					
21.	Eşim bakımsız olduğunda, bakımlı ve hoş biriyle birlikte olmayı isterim.					
22.	Eşim karı-koca rolünü, ana-baba rolünün arkasına atarsa başkasıyla birlikte olabilirim.					
23.	Evliliğimi hiçbir koşulda riske atmam.					
24.	Eşimin başka biriyle birlikte olduğunu öğrensem, ben de bir başkasıyla birlikte olmayı denerim.					
25.	İlişkimiz rutinleştğinde yeni heyecanlar yaşamak için başkasıyla birlikte olabilirim.					
26.	Elimde olmadan, salt ortamın uygun olması nedeniyle; başkasıyla birlikte olabilirim.					
27.	Eşim bana zaman ayırmasa da, hayatıma başka bir partneri almayı düşünmem.					
28.	Karşımdaki insan istedi diye, onunla birlikte olmam.					
29.	Eşim başkasıyla birlikte olmamı hak ediyor.					
30.	Eşim geçici cinsel işlev bozukluğu yaşarsa, cinsel ilişki için bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					

EK 3: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

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 verdiğinizizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizizi 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		yansıtıyor
___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.						
___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.						
___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.						
___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.						
___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.						
___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.						
___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.						
___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.						
___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.						
___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.						
___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.						
___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.						

___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.



EK 4: YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

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

1. ____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. ____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. ____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. ____ Uyumsuzum.
5. ____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. ____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. ____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. ____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşlıtlarım kadar, başaramadım.
10. ____ Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.
11. ____ Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.

12. ____ Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemsemiğini göstermek gibi).
13. ____ Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.
14. ____ Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana “hayır”denilmesini çok zor kabullenirim.
15. ____ Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.
16. ____ Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.
17. ____ Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.
18. ____ Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.
19. ____ Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.
20. ____ Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.
21. ____ İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.
22. ____ Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.
23. ____ Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.
24. ____ İşleri halletmede son derece yetersizim.
25. ____ Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.
26. ____ Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hiss ediyorum.
27. ____ Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.
28. ____ Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hiss ediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.
29. ____ Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.
30. ____ Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.
31. ____ En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.
32. ____ Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.
33. ____ Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılgınlığa düşer ve vazgeçerim.
34. ____ Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.
35. ____ İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.
36. ____ Eğer yanlış yaparsam, bunun özürü yoktur.
37. ____ Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.
38. ____ Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım
39. ____ Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.
40. ____ Bir yere ait değilim, yalnızım.

41. ____ Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.
42. ____ İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.
43. ____ Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.
44. ____ Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.
45. ____ Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız
46. ____ İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.
47. ____ Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.
48. ____ İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.
49. ____ Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.
50. ____ İsteddiğimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.
51. ____ Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım
52. ____ Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.
53. ____ Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.
54. ____ Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.
55. ____ Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.
56. ____ Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.
57. ____ Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.
58. ____ Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.
59. ____ Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.
60. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.
61. ____ Gündelik işler için benim kararlarıma güvenilemez.
62. ____ Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.
63. ____ Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum- Benim kendime ait bir hayatım yok.
64. ____ Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.
65. ____ Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.
66. ____ Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.
67. ____ Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.
68. ____ Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.

69. ____ Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.
70. ____ Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.
71. ____ Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.
72. ____ Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.
73. ____ Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.
74. ____ İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.
75. ____ Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.
76. ____ Kendimi hep grupların dışında hissederim.
77. ____ Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.
78. ____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. ____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
80. ____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. ____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. ____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. ____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. ____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. ____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. ____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. ____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. ____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. ____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. ____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

EK 5: ANALİZİ SONUÇLARI

EK5:. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	\bar{x}	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.TerK	19.9	4.6	1																
2.DuyYok	20.2	4.6	.41**	1															
3.Kusur	25.6	4.6	.49**	.54**	1														
4.SosIzl	25.4	6.1	.46**	.42**	.49**	1													
5.TehDay	18.5	4.7	.45**	.38**	.46**	.47**	1												
6.İçiçe	36.7	6.7	.51**	.46**	.70**	.52**	.53**	1											
7.Bsrz	23.4	5.3	.42**	.35**	.49**	.47**	.42**	.58**	1										
8.Ayric	24.7	5.5	.13*	.35**	.33**	.36**	.32**	.38**	.25**	1									
9.KenFed	16.9	4.6	.30**	.23**	.25**	.39**	.26**	.26**	.22**	.26**	1								
10.Onay	20.7	4.9	.26**	.11	.22**	.31**	.22**	.30**	.31**	.26**	.28**	1							
11.Karams	18.7	4.4	.33**	.19**	.36**	.42**	.29**	.41**	.32**	.28**	.24**	.14**	1						
12.DuyBas	18.7	4.7	.34**	.32**	.50**	.41*	.38**	.43**	.42**	.16**	.22**	.19**	.29**	1					
13. YukStd	10.7	3.4	.16**	.01	-.01	.14**	.01	.16**	.11	.20**	.22**	.16**	.09	.10	1				
14.Cezlnd	20.1	5.6	.17**	.26**	.21**	.39**	.27**	.27**	.27**	.32**	.28**	.34**	.29**	.20**	.05	1			
15. AEO	72.1	23.9	-.24**	-.28**	-.40**	-.31**	-.28**	-.33**	-.20**	.10**	-.10	-.13*	-.10	-.26**	.05	-.21**	1		
16.BskAff	26.1	7.4	-.00	.00	.01	-.01	-.01	-.01	-.10	-.01	-.04	-.01	-.11	-.10	-.08	.03	-.02	1	
17.DrmAff	22.6	5.9	-.18**	.0	.16**	-.10	-.10	-.20**	-.15**	-.07	.01	.03	-.26**	-.17**	-.04	.01	.01	.48**	1

*p < .005

**p < .001

