

**EVLİ BİREYLERDE ALDATMA EĞİLİMİ, BİLİŞSEL DUYGU
DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ**

**INFIDELITY TENDENCY, COGNITIVE EMOTION
REGULATION AND PERSONAL TRAITS OF THE
MARRIED INDIVIDUALS**

Gülşen ŞATIROĞLU

Hacettepe Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

2017

TEŞEKKÜR

Bu zamana gelinceye kadar üzerimde emeği olan, tüm eğitim hayatımı benim için değerli ve anlamlı kılan, isimlerini tek tek sayamayacağım ancak katkılarını asla unutamayacağım tüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Lisans ve lisansüstü eğitimim boyunca kendisinden çok şey öğrendiğim, bu araştırmanın her aşamasında bana gece gündüz destek olan, birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım ve ellerini üzerimden çekmesini hiç istemediğim yol göstericim ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. Türkan Doğan'a tüm emekleri için teşekkür ederim.

Tez jürimde yer alarak önemli katkıları sayesinde tezimi daha iyi hale getiren Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a, Doç. Dr. Şerife Terzi'ye, Doç. Dr. İlhan Yalçın'a ve Doç. Dr. İbrahim Keklik'e çok teşekkür ederim.

Araştırmaya başlarken kafa karışıklığı yaşadığım zamanlarda bana yol gösteren ve her zaman yanımda olduğunu bildiğim çok değerli hocalarım Prof. Dr. Figen Çok ve Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na her şey için teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimimin her anına tanık olan, desteğini hiç esirgemeyen ve güler yüzü ile beni hep yüreklendiren Sayın Meral Hacıpaşaoğlu'na, samimiyeti ve pozitif enerjisi ile içimi ısıtan Esra Öztürkler Şahiner'e, bana hep güven veren, tezimle ilgili karşılaştığım tüm güçlüklerle başa çıkmamı sağlayan ve ailem gibi gördüğüm Bahçeşehir Koleji Psikolojik Danışma ve Rehberlik zümresine ve diğer çalışma arkadaşlarıma kucak dolusu sevgilerimi ve teşekkürlerimi iletiyorum. Ayrıca bu yola birlikte çıktığım yol arkadaşım Seydihan Yiğit'e arkadaşlığı ve desteği için çok teşekkür ederim.

Aylarca birlikte zaman geçirme taleplerine olumsuz yanıt vermek zorunda kaldığım tüm dostlarıma bana gösterdikleri anlayış için teşekkürler. En büyük destekçilerim olan sevgili anneme, babama ve bana hep kardeşi olduğum için şanslı hissettiren biricik ablama ve eşine bana gösterdikleri sabır, anlayış ve sevgi için, sevgili Özgür'e bana yaşattığı güzel duygular için çok teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen, vizyonumu genişleten ve bana hep sorgulamayı öğreten, kendime hümanist felsefesini örnek aldığım canım dedem...Bana kattığın her şey için teşekkürler.

EVLİ BİREYLERDE ALDATMA EĞİLİMİ, BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Gülsen ŞATIROĞLU

ÖZ

Bu çalışmanın amacı evli bireylerde aldatma eğiliminin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahip olup olmama durumuna göre incelenmesi ve bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordama düzeylerinin araştırılmasıdır.

Çalışma örneklemini rastgele yöntemi ile ulaşılan 257 evli bireyden (%48,2'si kadın, %51,8'si erkek) oluşmaktadır. Araştırma verilerinin elde edilmesi için katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Beş Büyük Kişilik Faktör Envanteri uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde çoklu doğrusal regresyon, bağımsız örneklemler için t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemlerinden faydalanılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre; Regresyon analizleri sonucunda aldatma eğiliminin yordayıcıları bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama; kişilik özelliklerinin alt boyutları olan özdenetim ve nevrotizm olarak bulunmuştur. Bir diğer önemli değişkenlerinden biri olan cinsiyete bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla aldatma eğilimi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik süresi ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiye bakıldığında evlilik süresi ile aldatma eğilimi arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır. Katılımcıların yaşlarının Aldatma Eğilimleri Düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan 30-39 yaş arası katılımcıların aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin aldatma eğilimi ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analizler sonucu elde edilen bulgular, alanyazın ışığında kuramsal olarak tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Aldatma eğilimi, kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme, büyük beşli

Danışman: Doç. Dr. Türkan DOĞAN, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

INFIDELITY TENDENCY COGNITIVE EMOTION REGULATION AND PERSONAL TRAITS OF THE MARRIED INDIVIDUALS

Gülsen ŞATIROĞLU

ABSTRACT

The purpose of present study is to investigate married individuals' infidelity tendency in accordance with cognitive emotion regulation and characteristics of personality. The sample of the study consists of 257 married individuals who were reached through random sampling. The participants completed Demographic Data Form, Infidelity Tendency Questionnaire (ITQ), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Big Five Inventory Scale (BFI). Multiple regression analysis were performed for the purpose of finding answers to research questions.

According to the results of analysis, it is found that re-focusing on plan and blaming others which are the factors of cognitive emotion regulation and self-control and neuroticism which are the factors of characteristics of personality are the predictors of infidelity tendency. In comparison with women, men have been found to have higher infidelity tendency. It is found that there is no statistical difference between duration of marriage and infidelity tendency.

It is determined that there is a correlation between age and level's of infidelity tendency. The participants who are between 30-39 ages have been found to have higher infidelity tendency. It is also found that there is no statistically difference between having children and infidelity tendency.

The results are discussed according to literature.

Keywords: Cognitive Emotion Regulation, infidelity tendency, personality traits, big five

Advisor: Doç. Dr. Türkan DOĞAN, Hacettepe University, Department of Institute of Educational Sciences, Division of Psychological Counseling and Guidance.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:.....	9
1.3. Problem Cümlesi:	10
1.4. Sayıtlar:.....	11
1.5. Sınırlılıklar.....	11
1.6. Tanımlar.....	12
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli	13
1.7.1. Aldatma Kavramı ve Aldatma Eğilimi	13
1.7.1.1. Aldatmanın Türleri	14
1.7.1.2. Kuramlarda Aldatma Kavramı.....	16
1.7.1.2.1.Psikanalitik Kuram.....	16
1.7.1.2.2. Evrim Kuramı	17
1.7.1.2.3. Bağlanma Kuramı	18
1.7.1.2.4. Sosyal Mübadele Kuramı	19
1.7.1.3. Aldatmanın Nedenleri	21
1.7.1.4. Aldatmada Cinsiyet Farklılıkları	25
1.7.2. Duygu Düzenleme Kavramı	27
1.7.2.1. Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Model.....	32
1.7.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme	35
1.7.3. Kişilik.....	39
1.7.3.1. Kuramlara Göre Kişilik	42
1.7.3.1.1.Psikanalitik Kuram.....	42
1.7.3.1.2. Davranışçı Kuram	44
1.7.3.1.3. İnsancıl (Hümanist) Kişilik Kuramı.....	44
1.7.3.1.4. Bilişsel Kuram	45
1.7.3.1.5.Biyolojik Yaklaşım	46
1.7.3.1.6 Ayırıcı Özellik Kuramı.....	46
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	50
2.1. Aldatma Eğilimi ile İlgili Araştırmalar.....	50
2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ile ilgili Araştırmalar	54
2.3. Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar.....	57

3. YÖNTEM	60
3.1. Araştırmanın Yöntemi	60
3.2. Çalışma Grubu	60
3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri	60
3.3. Veri Toplama Araçları	61
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	62
3.3.2. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ)	62
3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)	62
3.3.4. Beş Büyük Kişilik Faktör Envanteri	64
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı	65
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözülmesi	65
3.5.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Analizler	66
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	68
4.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Tartışma	68
4.1.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Bulgular	68
4.1.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Tartışma	68
4.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Bulgular ve Tartışma	70
4.2.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Bulgular	70
4.2.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Tartışma	71
4.3. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Bulgular ve Tartışma	72
4.3.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Bulgular	72
4.3.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Tartışma	73
4.4. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Bulgular ve Tartışma	73
4.4.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Bulgular	73
4.4.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Tartışma	74
4.5. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular	74
4.5.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Tartışma	75
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	77
5.1. Sonuçlar	78
5.1.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar	78
5.1.2. Aldatma Eğiliminin Diğer Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar	78
5.2. Öneriler	79
5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler	79
5.2.2. Uygulamacılara Dönük Öneriler	79
KAYNAKÇA	81

EKLER DİZİNİ	90
EK 1: ETİK KOMİSYON ONAY BİLDİRİMİ	90
EK 2: ORJİNALLİK RAPORU	91
EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	92
EK 4: ALDATMAYA YÖNELİK NİYET ÖLÇEĞİ (AYNÖ)	94
EK 5: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ)	95
EK 6: BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK FAKTÖR ENVANTERİ	96
ÖZGEÇMİŞ.....	97

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa, Çocuk Sahibi Olup Olmamaları ve Evlilik Süreleri Değişkenlerine Göre Dağılımları	61
Tablo 3.2. Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi İstatistikleri.....	67
Tablo 4.1. Cinsiyete İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	68
Tablo 4.2. Betimsel İstatistikler	70
Tablo 4.3. Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları	70
Tablo 4.4. Çoklu Karşılaştırma Tablosu	71
Tablo 4.5. Betimsel İstatistikler	72
Tablo 4.6. Evli Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları	72
Tablo 4.7. İlişkisiz Örneklem İçin T testi	73
Tablo 4.8. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	74

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

AYNÖ: Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumuna, amacı ve önemine, problem cümlesine, sayıltılara, sınırlılıklarına ve araştırmada yer alan kavramların tanımlarına yer verilmiştir. Daha sonra ise araştırmanın kuramsal temeli sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Evlilik, birbirinden farklı ilgi istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları ilişkiler sistemidir (Fidanoğlu, 2006). Yakın ilişkiler bireylerin yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Aile ve arkadaşlık ilişkileri kadar önem taşıyan romantik ilişkiler bireylerin hem fiziksel hem ruhsal ihtiyaçları bakımından dikkat edilmesi gereken bir konudur. Evlilik bireyin değerine bağlandığı, iki kişi arasındaki duygusal bağıdır ve bu duygusal bağı kuvvetlendiren en önemli etkenlerden biri sadakattir. Romantik ilişki içerisinde yaşanan ve ilişkinin birliğine ve dinamiğine zarar veren aldatma eğilimi, günümüzde sık rastlanan bir problem haline gelmiştir. Evlilik dışı ilişkiler, evliliğin birliği ve bütünlüğü açısından hem sosyal hem de psikolojik olarak bir tehdit unsuru oluşturmaktadır (Kantarıcı, 2009).

Aldatma eşler arasındaki anlaşma ve güvenin, başka bir bireyin duygusal, cinsel ya da romantik biçimde ilişkiye dâhil olmasıyla bozulması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2006). Aldatma, yaygınlığı ve evlilik kurumuna etkileri açısından da toplumsal bir sorundur (Yılmaz, 2016). Ayrıca aldatma çoğunlukla bireyler için yıkıcı sonuçları olan bir yaşantı olması nedeniyle araştırılması gereken önemli bir konudur. Aldatma olayı ortaya çıktıktan sonra karşımıza geleceğe yönelik belirsizlik hissi, kıskançlık, öfke, kızgınlık, güvensizlik gibi olumsuz ve çoğu zaman travmatik duygular çıkmaktadır (Thompson, 1982; Müezzinoğlu, 2014). Aldatılan birey kendini yetersiz ve başkaları tarafından beğenilmeyen biri olarak algılamaya başlar (Yabancı, 2016).

Alanyazın incelendiğinde aldatma ve aldatma eğilimi kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Son zamanlarda bu konuya dönük çalışmalar da artmıştır; çünkü aldatma veya aldatılma, çift danışmanlarına/terapistlerine oldukça sık getirilen sorunlardan birisidir ve evliliklerin bitmesine neden olan önemli etkenler arasında yer almaktadır (Kubat, 2012; Tortamış, 2014). Bazı çiftler

aldatmaya rağmen birlikte olmaya devam etmeyi ve bu konuyu çözmeyi seçebilmektedir (Hall ve Fincham, 2006). Aldatma sonrasında bazı evliliklerin neden devam ettiği, bazı evliliklerin ise neden boşanma ile sonuçlandığı konusunda Hall ve Fincham (2006), aldatılan eşin, aldatan eşin davranışını nasıl yorumladığına bağlı olarak değiştiğini söylemektedirler. Aldatılan eşin, aldatan eşin davranışına, genel ve kalıcı yorumlarda bulunması (eşim beni aldattı çünkü ona güvenilmez, o hiçbir zaman değişmez, vs...) durumunda ilişkiyi sonlandırma ve boşanma olasılığı daha yüksektir. Tam tersi durumda, aldatılan eş, aldatan eşin davranışına durumsal ve değişebilir yorumlar yüklerse (eşim beni aldattı ama bir daha asla yapmaz, vs...) ilişkiye devam etme ve yapıcı tepkiler verme olasılığı yüksek olmaktadır.

Romantik ilişkilerde aldatma zamanla şekillenir. Aldatma bir duygusal yakınlaşma veya bir cinsel beraberlik içerebilir. Bununla birlikte cinsel beraberlik duygusal bağlanmanın bir parçası olabilir ya da ondan bağımsız olabilir. İnsanlar cinsellik olmadan da bir ilişki yaşayabildikleri gibi cinselliğin olduğu ama duygusal bağlanmanın olmadığı bir ilişki de yaşayabilir. Tüm bu durumlar birbirinden farklıdır ancak hepsi de farklı bir tür aldatmadır. Özetle, eğer romantik ilişki dışında bir başka cinsellik ya da romantik bağ varsa, bu bir aldatmadır (Lusterman, 1998).

Evlilik dışı yaşanan ilişkiler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde aldatmanın kadınlarda ve erkeklerde farklı nedenlerden ortaya çıktığı dikkat çekmektedir. Kadınları aldatma davranışına yönelten sebepler ilgi ve değer görme arzusu, güç ve güven isteği, intikam alma isteği ve yeni bir aşk ihtiyacı olabilmektedir. Erkekleri aldatma davranışına yönelten sebepler ise değerli olduğunu hissetme ihtiyacı, cinsel doyumsuzluk ve yalnız kalma ihtiyacı olabilmektedir (Keçe, 2016).

Betzig'ın (1989) 160 ülkede yaptığı etnografik bir çalışma, evliliklerin sonlanmasında aldatmanın en çok karşılaşılan neden olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Tortamış, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK), boşanma ile ilgili yaptığı araştırma sonucuna göre de boşanma sebeplerinin en başında aldatma ve aldatılma gelmektedir (TÜİK, 2006). TÜİK'in 2011 yılı araştırmasına göre eşlerden birinin bir kez bile aldatmış olması boşanma sebebi olacak durumların en başında yer almaktadır. Sungur (2009) boşanmış bireylerle yaptığı bir çalışmada, boşanmış erkeklerin %40'ı ve boşanmış kadınların %44'ü evliyken cinsel olarak eşlerini aldattıklarını belirlemiştir.

Aldatma bireylere ve ilişkilere zarar veren bir yaşantıdır. Aldatmanın sonuçları, aldatılan eş için hem sosyal hem psikolojik açıdan oldukça yıkıcı olabilmektedir. Bu nedenle aldatma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında aldatmanın aldatılan kişi üzerindeki sonuçlarına da odaklanıldığı görülmektedir. Aldatılma sonucunda evliliğin sürekliliği ve kalitesi kadar aldatılan eşin ruhsal ve fiziksel sağlığı da olumsuz yönde eklenebilmektedir (Weil, 1975).

Aldatılmanın öğrenildiği ilk an keşif anıdır. Bu aşamada aldatılan eşin kafasında: “Ne zamandır bu durum devam ediyor?” “Bu, ilişkimin bittiği anlamına mı geliyor?”, “Başka kaç insan aldatıldığımı biliyor?”, “Ona nasıl güvenebildim?”, “Böyle bir şeyi bana nasıl yapabildi?”, “Ona güvenmeyi istesem bile, ona tekrar nasıl güvenebilirim?”, “Bu ilk aldatması mı?”, “Onu bu durumla yüzleştirmeli miyim?”, “Yoksa bu durumu görmezden mi gelmeliyim? Belki geçici bir durumdur.” “Bir tuzak kurmalı mıyım?”, “Diğer insanlarla bunu konuşmalı mıyım? Yakınlarda benzer bir durum yaşayan arkadaşımın bu durum hakkında konuşmak belki iyi gelebilir.” gibi düşünceler dolaşabilmektedir. Bu düşüncelere öfke, utanç, acı, kıskançlık, korku, şüphe duyguları eşlik etmektedir. Aldatıldığını keşfeden birey o anda kendisini alt-üst olmuş hisseder ve bir süre bu düşüncelerini ve duygularını kendisinden gizler. Bu duruma inkâr denir. İnkâr, bireyin kaygısını bastırmanın bir yolu olarak tanımlanmaktadır. İnkâr, bilinçsizce yapılan bir eylemdir ve kendiliğinden gerçekleşir (Lusterman, 1998).

Aldatmanın ortaya çıkması aldatılan kişinin daha atılgan olması, bireyin kişisel bakımına daha çok özen göstermesi ve ilişkilerinde iletişimin önemini kavramak gibi olumlu sonuçlar doğurabiliyorken, çok fazla ilişkide yıkıcı bir eylem olarak düşünülmektedir ve olumsuz sonuçları olabilmektedir. Aldatmayı deneyimleyen bireylerin daha gergin oldukları, eşleri ile birlikte daha az paylaşımları oldukları, geçirdikleri zamanlardan çok mutlu olmayan, ayrılmaya ve boşanmaya daha eğilimli oldukları ve güvensizlik sorunları yaşadıkları da saptanmıştır (Polat, 2006).

Afifi, Falato ve Weiner'e (2001) göre aldatılmanın öğreniliş şekli, olayın ilişkiye etkisinde rol oynamaktadır. Bireyin eşini aldatırken yakalaması veya aldatıldığını bir başka kişiden öğrenmesi en olumsuz sonuçları yaratan ve affedilmesi en zor olan öğrenme türleridir. Eşin aldatıldığını kendisinin itiraf etmesi, ilişkiyi en az sonlandıran öğrenme türüdür. Eşin aldatıldığını üçüncü bir kişi tarafından öğrenmesi, ilişkiyi en çok bitirici etkisi olan öğrenme türü olarak görülmektedir.

Aldatma, saldırganlık gibi davranışsal sonuçların yanında üzüntü, öfke, kaygı, utanç, intikam, kırılma, kıskançlık gibi çeşitli duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Bischoff, 2003; Levine, 2005). Düşünce ve duygu karmaşası, daha fazla güven talep etme, misilleme, kıskançlık ve geleceğe dair hissedilen belirsizlik hissi, aldatılan tarafın yaşayabileceği sonuçlardandır (Thompson, 1982). Aldatılma duygusunun sonucunda ortaya çıkan acının tamamen kaybolmadığı, geçmişte bir yerlerde saklandığı ve bu durumu atlatmış gibi görünen kişilerde bile tetikleyici durumlar karşısında yeniden ortaya çıkabildiği söylenmektedir (Blow, 2005; Levine, 2005). Aldatılma yaşantısı olan bireyler böyle bir yaşantısı olmayan bireylere göre daha stresli, depresif belirtilere sahip ve daha düşük iyilik hali belirtmişlerdir (Hall ve Fincham, 2006). Gordon, Baucom ve Snyder'in (2004) çalışmaları sonucunda aldatılan bireylerin depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtiler yaşadıklarını; kendilerine ve eşlerine dair olumlu düşüncelerinin zedelendiğini, bağlılık, güven ve empati duygularının düşük olduğunu vurgulamışlardır.

Aldatma sonrasında kadınlar erkeklere göre daha fazla hayal kırıklığı hissetmekte ve kendini suçlama – kendinden şüphe etme davranışı sergilemektedir. Ayrıca kadınlar, erkeklerle kıyaslandığında aldatma davranışına karşı daha affedici davranıp ilişkiyi devam ettirmeye daha istekli davranırken, erkekler aldatmaya karşı daha yıkıcı ve öfkeli tepkiler gösterip ilişkiyi bitirme eğilimindedirler (Boekhout, Hendrick ve Hendrick, 2003; Akt. Kantarcı, 2009). Ancak Çitil ve Durmuş (2015) tarafından yürütülen çalışmanın sonucunda ise bundan farklı olarak kadınların evlilik ilişkilerinde diğer değişkenlere oranla en çok aldatma davranışını affetmedikleri bulunmuştur.

Sungur (2015) ise, sadakatsizliğinin olumsuz etkilerinin a. Aldatma öncesi dönemde ilişkinin niteliğine, b. Aldatılan eşin kişilik özelliklerine ve sadakatsizliği algılayış biçimine, c. Aldatan eşin aldatma sonrasındaki tutum ve tavırlarına, d. Çevresel desteklerin miktarına bağlı olarak değişiklik gösterdiğini savunmaktadır. Genel olarak bakıldığında sadakatsizliğe uğrayan eşin yaşadığı bazı kayıplar vardır. Sungur, aldatılma sonrasında özel olma duygusunu kaybetme, benlik saygısının azalması, adalet ve kontrol duygusunun kaybı, başkalarıyla kurulan bağın koparılması, amaç ve yaşama isteğinin kaybı gibi

sonuçların ortaya çıkabildiğini belirtmektedir. Bütün bu sonuçlarından dolayı aldatma ele alınması ve üzerinde çalışma yapılması gereken önemli bir sorundur.

Türkiye’de romantik ilişkilerde aldatma konusundaki çalışmaların oldukça az olduğu ve son yıllarda araştırılmaya başlandığı söylenebilir. Toplumda oldukça sık rastlanan bir durum olmasına rağmen aldatma ile ilgili araştırmalar zor ve zahmetlidir. Aldatmanın karmaşık olgusu, örnekleme belirlemenin ve veri toplamanın zorluğu düşünüldüğünde bu beklenebilir bir durumdur (Polat, 2006). Aldatmanın genellikle toplum tarafından kabul görmeyen bir durum olduğu da göz önünde bulundurulduğunda aldatma konusu mümkün olduğunca katılımcıların kimlikleri sorgulanmadan yapılmalıdır (Blow ve Hartnett, 2005). Çünkü katılımcılar kimliklerinin ortaya çıkmasından korkabilirler. Çalışması zor ve yapılan çalışmalar sınırlı sayıda olsa da evliliklerin sonlanmasında oldukça önemli rol oynayan aldatma ve aldatmayla ilgili diğer değişkenlerin araştırılmasına gereksinim duyulmaktadır (Zare, 2011). Alanyazında aldatma eğilimi yaş, cinsiyet, evlilik süresi, eğitim düzeyi gibi değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Polat (2006) aldatma eğilimini araştırdığı çalışmasında aldatma eğilimini en iyi yordayan değişkenleri sırasıyla, evlilik uyumu, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ilişkinin başlangıcı ile evlilik kararı arasındaki süre olarak belirlemiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin aldatma eğilimi daha yüksek bulunmuştur. Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunun ilişkisini incelediği araştırmasında erkeklerin aldatma eğiliminin kadınların aldatma eğiliminden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarının aldatma eğilimini etkilemediği ancak evlilik süresi arttıkça aldatma eğiliminin de arttığı görülmüştür.

Duygular bireyle ilişkili özel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini içeren; bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların hazırlanmasına öncülük eden bir süreç olarak tanımlanır (Çeçen, 2002). Bu nedenle duygu düzenlemenin aldatma da önemli bir kavram olduğu düşünülerek, bu çalışmada aldatma eğilimi ile ilişkisine bakılmıştır. Duygu düzenleme kavramı duygusal tepkileri gözleme, kontrol etme, değerlendirme ve değiştirmek ile hedefe ulaşmayı sağlayan tüm içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1991). Gross (1998), duygu düzenleme kavramını bir duyguyu azaltmak, artırmak veya korumak için kullanılan stratejiler ve “bireylerin hangi duygulara sahip olacaklarını, bu duygulara ne zaman sahip olacaklarını ve

bu duyguları nasıl deneyimleyeceklerini ve nasıl ifade edeceklerini etkiledikleri süreçler” olarak tanımlamıştır. Calkins'e (2010) göre ise duygu düzenleme, duygusal yaşantıları ve tepkileri azaltmak, arttırmak veya bastırmak amacıyla yapılan her türlü amaçlı, amaçsız, bilinçli, bilinçdışı davranışların, becerilerin ve stratejilerin tümüdür. Duygu düzenleme duygu ile ilgili ipuçlarının değerlendirilmesi ile başlamakta ve bu değerlendirmenin verilecek davranışsal tepkiyi düzenlemesi ile sonuçlanmaktadır (Gross, 1998). Bu düzenlemenin gerçekleşebilmesi için duygu düzenleme fizyolojik, davranışsal, sosyal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Ataman-Temizel ve Dağ, 2014; Onat ve Otrar, 2010). Bireylerin duyguları nasıl deneyimleyecekleri ve bu duyguları nasıl ifade edecekleri temeline dayanan duygu düzenleme, her zaman uygun veya uyumlu bir şekilde gerçekleştirilemeyebilir. Duygu düzenleme duygusal yanıtları hedeflenen ve istedik şekilde değiştirmede (olumsuz duygulanımın azaltılması) ya da uzun vadedeki bedellerin (örneğin sosyalliğin azalması) kısa vadedeki ödüllerden (anlık rahatlama veya kaygının geçici olarak azalması) fazla olduğunda uygun ve uyumlu şekilde gerçekleştirilmemiştir (Werner ve Gross, 2010; Akt.Gökçe, 2013).

Bilişsel süreçlerin otomatik olması, zaman zaman kişinin kendisinin bile farkında ve niyetli olmaması, bireyin duygu üretme ve duygu düzenlemenin ayrıştırılmasını zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Duygular kontrollü bir şekilde yaşandığında yani “düzenlendiğinde” bireyin hedeflerine ulaşması için bireyi harekete geçirmesi, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurması ve benlik saygısı gibi yönlerden işlevseldir (Roque ve Verissimo, 2011; Akt. Gökçe, 2013).

Duygunun bilişsel kuramlarına göre, bilişsel değerlendirme bir duyguyu deneyimleme ve bu duygunun hangi duygu olacağına belirlemektedir (Joorman ve Gotlib, 2010). Duygu düzenleme kavramının bir parçası olan Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı verici problem ve duygular ile baş etme olarak tanımlanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin stresli olaylar karşısında gelişen duygusal ve davranışsal sorunları çözmede etkili bir rol oynamaktadır ve stresli olaylar karşısında duygularını yönetmesine yardımcı olmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu stratejilerin her biri, insanların zaman zaman tehdit edici ve stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma stratejileridir (Ataman, 2011). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri evrensel olmasına rağmen yaşam deneyimlerine karşılık olarak duygu

düzenlemede bireysel farklılıklar söz konusudur (Garnefski ve Kraaij, 2006). Garnefski ve diğerleri (2001), Kendini suçlama (self-blame), Kabul (acceptance), Ruminasyon (rumination), Olumlu yeniden odaklanma (positive refocusing), Plana yeniden odaklanma (refocus on planing), Olumlu yeniden değerlendirme (positive reappraisal), Olayın değerini azaltma (putting into perspevtive), Felaketleştirme (catastrophizing) ve Diğerlerini suçlama (other-blame) olmak üzere dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlemiştir.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme ile olumsuz yaşam olayları, duygusal problemler, kişilik özellikleri (Garnefski, Kraaij ve Sphinhoven, 2001; Gross ve John, 2003) ve depresyon belirtileri (Garnefski, Kraaij ve Sphinhoven, 2004; 2006) ele alınmıştır. Türkiye’de Bilişsel Duygu Düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise bilişsel duygu düzenleme kavramının stres veren yaşam olayları, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi (Ataman, 2011), kişilik bozuklukları ve temel kişilik özellikleri (Akyunus-İnce, 2012), ebeveyn kontrolü, akran ilişkileri ve akran baskısı (Daşçı, 2015), davranış problemleri ve psikolojik sağlamlık (Kaya, 2015) gibi değişkenlerle ele alındığı görülmektedir. Ancak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aldatma eğilimi ile birlikte ele alındığı herhangi bir çalışma yoktur.

Aldatma ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer faktörün ise kişilik olduğu düşünülmektedir. Kişilik bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünüdür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kişilik bireyin tutumlarını, yetenek ve ilgilerini, dış görünüşlerini ve çevre ile etkileşimini içermektedir (Karaman, Doğan ve Çoban, 2010). Burger’a (2006) göre kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişisel süreçlerdir. Önemli olan kişiliğin tutarlı olmasıdır. Tutarlı davranış kalıpları her zaman ve her durum içinde gözlenebilen tutumlardır. Kişilik içi süreçler ise nasıl davranacağımızı, nasıl hissedeceğimizi etkileyen ve bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri içerir.

Kişilik psikolojisinde özellikleri betimlemeye ya da sınıflandırmaya duyulan ihtiyaçla birlikte geniş bir alana yayılmış olan farklılıklar sadeleştirilmiştir. Yıllarca süren çalışmalar ve değişik yöntemlerle yürütülmüş araştırmalar sonunda McCrea ve Costa (1992) kişiliğin beş temel boyutu olduğunu keşfetmişlerdir. Bu boyutlar Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Özdisiplin, Nevrotiklik ve Deneyime Açıklık

olarak isimlendirilir. McCrae ve Costa'nın faktör analizi sonuçları aynı zamanda Goldberg'in Büyük Beş Kişilik Modeli'ni onaylamaktadır (Akt. Karaman ve diğerleri, 2010). Boyutların her biri birçok araştırmayla da desteklenmiş ve kültürlerarası birçok çalışmayla standardizasyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Kişilik özelliklerinin aldatma davranışı ile ilişkilerini inceleyen çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Schmitt (2004), araştırmasında düşük düzeyde aldatma ile yumuşak başlılık ve özdisiplin/sorumluluk arasında evrensel bir ilişki olduğu ve dışadönüklük ve nörotizm ile aldatma arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer araştırmada erkeklerde dışadönüklük ile aldatma arasında pozitif; sorumluluk ile aldatma arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirtilmiştir (Shaye, 2009).Yapılan bir başka çalışmada ise aldatan kişiler, aldatmayanlara göre dışadönüklük ve deneyime açıklık özellikleri açısından daha yüksek puan almışlardır (Orzeck ve Lung, 2005). Evli çiftlerle yürütülen bir çalışma sonucunda düşük düzeyde sorumluluk, narsizm ve psikotizmin aldatmayı yordadığı belirlenmiştir. Aynı çalışmada erkeklerin deneyime açıklık puanının aldatmayı yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır (Buss ve Shackelford, 1997). Kişilik özellikleri ve aldatma sıklığının araştırıldığı bir çalışma sonucunda düşük düzeyde yumuşak başlılık ile aldatma sıklığı arasında ilişki bulunmuştur (Egan ve Angus, 2004). İnternet üzerinden aldatma davranışı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada ise siber aldatma, yüksek düzeyde narsizm ve psikotizm ve düşük düzeyde sorumluluk kişilik özellikleri ile ilişkili bulunmuştur (Underwood ve Findlay, 2003).Yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde aldatmanın dışadönüklük, nörotizm ve deneyime açıklık arasında pozitif; sorumluluk ve yumuşak başlılık arasında negatif ilişkiler olduğu görülmektedir.

Görüldüğü üzere, aldatma eğilimi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme kavramı ile ayrı ayrı çalışılmıştır. Ancak daha önce de değinildiği üzere, alan yazında aldatma eğiliminin bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışma yoktur. Aldatma eğiliminin incelenmesi, romantik ilişkilerdeki dinamiklerin anlaşılması, bireylerin sağlıklı ilişkiler kurması ve çiftlerin ilişki doyumunun artırılması açısından gereklidir. Ayrıca bireylerin aldatma eğilimi ile bireyin kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bir ilişki olup

olmadığının incelenmesi buna yönelik önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma hizmetlerinin geliştirilmesi açısından önemlidir.

Tüm bunlardan hareketle, hayatın oldukça önemli bir parçası olan evlilik yaşantısında, bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik özellikleri ile evlilik dışı ilişkilere yönelik eğilimleri arasında nasıl bir ilişki olduğu hakkında var olan alan yazındaki eksiklik gözlenmiş olup, bu araştırmada, evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bununla birlikte, aldatma eğilimi cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahip olup olmama durumuna göre incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi:

Bu araştırmada evli bireylerde bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığının saptanması amaçlanmıştır. Aldatma artık basında ve medyada sık sık karşılaşılan bir konudur. Günümüzde her ne kadar, aldatma çok sık rastlanmaya başlanan bir durum olsa da alanyazında yeni yeni araştırılmaya başlanmıştır. Aldatmanın özellikle mahrem bir konu olarak değerlendirmesi ve katılımcıların sorulan soruları özel veya rahatsız edici bulması nedeniyle cevap vermekten kaçınmaları aldatma eğiliminin araştırılmasını zorlaştırmaktadır. Bu araştırmanın ileride yapılacak çalışmalara kaynak teşkil edeceği ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda evliliklerde aldatma davranışı giderek artmaktadır. Aldatma eğiliminin, cinsiyete göre aldatma eğilimi veya kişilik ile ilişkisi araştırılmışken, aldatma eğiliminin bilişsel duygu düzenleme ile ilişkisi Türkiye'de ele alınmamıştır. Alanyazın incelendiğinde aldatma eğilimi, kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme üzerine de ayrı ayrı yapılan çalışmalar mevcutken, evli bireylerin aldatma eğiliminin kişilik özellikleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya rastlanılmamaktadır. Bu nedenle bu üç değişkenin ele alındığı çalışmalara, romantik ilişkilerdeki dinamiklerin daha net ortaya konması ve müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi açısından ihtiyaç duyulmaktadır.

Aldatmanın evlilik birliğinde ve bütünlüğünde ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar nedeniyle bu durum, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların üzerinde durmasını gerektiren bir konudur. Aldatma davranışının incelenmesi, romantik ilişkilerdeki

dinamiklerin anlaşılması ve bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi bakımından önemlidir. Sağlıklı evlilik ilişkisinin bireylerin ruh ve fiziksel sağlığına etkisi oldukça büyüktür. Özellikle aldatma davranışının aldatılan eş üzerindeki yıkıcı etkileri ve yaratacağı travmalar düşünüldüğünde aldatma eğiliminin daha fazla araştırılması gerekmektedir. Aldatma eğiliminin cinsiyet fark etmeksizin taraflar için unutulmaz izler bıraktığı bilinmektedir. Aldatmanın eşte yarattığı hayal kırıklığı, öfke, kırgınlık, ayrılık kaygısı, üzüntü, utanç, ümitsizlik gibi duygusal sonuçlara saldırganlık gibi davranışsal sorunlar da eşlik edebilmektedir (Levine, 2005). Aldatılan eşte depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ortaya çıkabilmektedir. Gelecek ile ilgili olumlu düşünceleri ve amaçları da ciddi bir şekilde sarsılmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2004; Polat, 2006).

Aile, çocuğun hem ruh sağlığı hem de kişilik gelişimi açısından büyük bir önem taşır. Aldatma aile bütünlüğünü sarsacağından çocuğun bu durumdan etkilenmemesi çok mümkün görünmemektedir. Çocuğun sağlıklı aile ilişkilerinden uzak bir ortamda büyümesi duygusal gelişimini, sosyal ilişkilerini ve akademik başarısını olumsuz etkileyebilmektedir. Hem psikolojik danışma merkezlerinde hem de okul ortamında çalışan psikolojik danışmanlar ailelerle de çalıştıkları için aldatma konusunun önemli olduğu düşünülmektedir.

Aldatma evlilik kurumuna etkileri açısından bakıldığında aynı zamanda toplumsal bir sorundur. Çünkü aile, toplum içindeki en küçük sosyal birlik ve en yaygın birliktelik şeklidir. Bu nedenle aldatılan kişinin dışında daha geniş bir çevrede sorunların ortaya çıkmasına da neden olmaktadır. Örneğin çocuklarda ve aldatılan kişinin ailesinde veya çevresinde travmalara yol açabilmektedir (Tortamış, 2014). Psikolojik danışma alanının Aldatma eğilimine dair bulguların, evlilik dışı ilişkilere dair yeni bulgular sunmasının yanı sıra, aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara da faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu üç değişkenin ele alındığı çalışmalara, romantik ilişkilerdeki dinamiklerin daha net ortaya konması açısından ihtiyaç duyulmaktadır.

1.3. Problem Cümlesi:

Bu araştırmanın genel amacı, evli bireylerin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahip olup olmama özelliklerine göre aldatma düzeyleri arasında anlamlı farklar olup olmadığı ve evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kişilik

özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu amacı gerçekleştirmek için aşağıdaki sorulara (araştırmanın alt problemlerine) yanıt aranmıştır:

1. Evli bireylerin aldatma eğilimi düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
2. Evli bireylerin aldatma eğilimi düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Evli bireylerin aldatma eğilimi düzeyleri bireylerin evlilik sürelerine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
4. Evli bireylerin aldatma eğilimi düzeyleri çiftlerin çocuk sahibi olup olmadıklarına göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
5. Duygu düzenleme stratejileri (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyon, olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) ve kişilik özellikleri (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz disiplin, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) aldatma eğilimini yordamakta mıdır?

1.4. Sayılılar:

1. Araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan evli bireylerin Kişisel Bilgi Formu'na, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'ne, Büyük Beş Envanteri'ne ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ne içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların demografik özelliklerini, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin aldatma eğilimini, Büyük Beş Envanteri'nin kişilik özelliklerini ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin duygu düzenleme stratejilerini ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Türkiye Ankara ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına göre ulaşılabilen 257 evli birey ile sınırlıdır.

2. Çalışma grubunun evlilik süresi ve çocuk sahibi olup olmaması bakımından eşit olmaması bu değişkenlerle ilgili bulguların bu çerçevede değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.
3. Araştırmada incelenen evli bireylerin aldatma eğilimi verileri, yalnızca Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
4. Araştırmada incelenen evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yalnızca Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
5. Araştırmada incelenen evli bireylerin kişilik özellikleri verileri, yalnızca Büyük Beş Envanteri'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırma kapsamında ele alınan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Evlilik: “Birbirinden farklı ilgi istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla kurdukları ilişkiler sistemi” dir (Fidanoğlu, 2006).

Aldatma: Partnerler arasındaki anlaşma ve güvenin, başka bir bireyin duygusal, cinsel ya da romantik biçimde ilişkiye dâhil olmasıyla bozulması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2006).

Kişilik: Sergilenen duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıklardan oluşan kararlı bir yapıdır (McCrae ve Costa, 1985).

Beş Faktör Kişilik Özellikleri: Kişiliğin dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetim, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık boyutlarından oluştuğunu savunan kuramsal yaklaşım.

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemlenme, kontrol etme, değerlendirme ve değiştirmek ile beraber hedefe ulaşmayı sağlayan tüm içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Duyguların fark edilememesi, duyguların anlaşılabilmesi, duyguların kabul edilememesi, duruma uygun duygusal düzenleme stratejilerinin kullanılamaması, olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilememesi ve olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı tepkilerin verilememesidir (Gratz ve Roemer, 2004).

1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde araştırma problemi çerçevesinde öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan “aldatma eğilimi” daha sonra ise araştırmanın bağımsız değişkenleri olan “bilişsel duygu düzenleme” ve “kişilik özellikleri” kavramlarına ve alanyazın incelemesine ilişkin bilgiler verilmiştir.

1.7.1. Aldatma Kavramı ve Aldatma Eğilimi

Türkçe sözlükte aldatmak “yanılmasını sağlamak, yanıltmak, beklenilmeyen bir davranışta bulunmak, sözünde durmamak, yalan söylemek, eşine sadakatsizlik göstermek” olarak tanımlanmaktadır (Püsküllüoğlu, 1997). Hovardaoğlu (1996), ilişkinin sürekliliği ile ilişkide sadık olmanın çoğunlukla aynı anlamda kullanıldığını ve ilişkinin devamlılığının genel olarak sadakat derecesi olarak kabul edildiğini belirtmektedir. Sadakatsizlik, mevcut eş dışında, ikinci bir kişiyle kurulan duygusal ve/veya cinsel her türlü bağı içermektedir (Sungur, 2015). Aldatma çiftler arasındaki anlaşma ve güvenin, başka bir kişinin birlikteliğe duygusal, cinsel ya da romantik şekilde dâhil olmasıyla bozulması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2006). Drigotas ve Barta (2001) aldatmayı bir ilişki içinde taraflardan birinin duygusal ya da fiziksel yakınlık düzeyini düzenleyen normları ilişki dışındaki bir kişiyle bozması olarak açıklamışlardır.

Romantik ilişkilerde aldatma, bazen birtakım sorunların sonucu olabilirken bazen de birtakım sorunların başlangıcı olabilmektedir. Aldatma, yolunda gitmeyen ilişkilerde görülmesinin yanı sıra yolunda giden ilişkilerde de görülebilen ve yolunda giden ilişkiyi de bozan olumsuz bir yaşantı olarak görülmektedir (Previti ve Amato, 2004). Evlilikte, nişanlılıkta ve sevgililikte aldatma aynı zamanda “ihanet, sadakatsizlik, evlilik dışı ilişki, ilişki dışı birliktelik” gibi ifadelerle de adlandırılmaktadır. Aldatma konusunu inceleyen yabancı alanyazında bu kavramın “infidelity, unfaithfulness, extradyadic involvement/relationship, extramarital involvement, betrayal partner, cheating” olarak ifade edildiği görülmektedir (Barta ve Kiene, 2005).

Evlilik, eşlere bireysel olarak ve aralarında oluşan duygusal, hukuksal ve cinsel sorumluluklar yüklemektedir. Aldatma bir yönüyle bu sorumlulukların zarar görmesi anlamına gelmektedir ve ailenin kendine özgü yapısını ve ilişkisini bozmaktadır (Güzel, 2016). Fiziksel ya da duygusal yakınlık ilişkisi içeren aldatma meydana

gelebilir. Fiziksel aldatmada kişi başka birine fiziksel olarak yakın olurken duygusal aldatmada kişi, duygusal kaynaklarını, ilgisini, zamanını ya da dikkatini başka bir bireye yönlendirmektedir (Yılmaz, 2016).

1.7.1.1. Aldatmanın Türleri

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmacıların aldatmayı farklı türlerde sınıfladıkları görülmektedir. Örneğin, Lawson (1988) aldatmayı paralel, geleneksel ve rekreasyonel olmak üzere üç başlık altında sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmaya göre paralel aldatma ihanetin eş tarafından bilindiği ve örtük bir şekilde kabul edildiği durumu içermektedir. Geleneksel aldatmada aldatılan eş aldatıldığından haberdar değildir, ihaneti onaylamamaktadır ve aldatmayı evlilik kurumu için bir saldırı olarak görmektedir. Rekreasyonel aldatmada ise çiftlerin evlilikleri açık ilişki özelliklerini taşımaktadır. Yani her iki taraf aldatmayı bilmektedir ve evlilik dışı ilişki karşılıklı rızaya dayalıdır (Akt. Tortamış, 2014).

Chan (2009), aldatma eğilimi ve eylemine ilişkin “Kişilerarası Aldatma Modeli”ni önermiştir. Bu teoriye göre aldatma iki türlü gerçekleşebilmektedir. Bunlar “Kazara Aldatma (Incidental Betrayal)” ve “Kasten Aldatma (Intentional Betrayal)” olarak isimlendirilebilir. Kazara Aldatma tanımına göre aldatan, başka hedeflere ulaşmak adına, ona güvenen kişinin güvenini sarsmaktadır. Aldatmanın ikinci türü olan Kasten Aldatmada ise aldatan, ona güvenen kişiye zarar vermek için, kritik güven beklentilerini ihlal etmeyi amaçlamaktadır. Başka bir deyişle kazara aldatmada kişinin önceden aldatmak gibi bir niyeti yokken, kasten aldatmada kişi bilerek ve isteyerek aldatmaktadır.

Subotnik (2007) aldatmayı dört gruba ayırmıştır. Buna göre ilk aldatma türü duygusal içeriğin olmadığı tek gecelik ilişkiler ya da çok sayıda aldatmayı içeren ve uzun süren evliliklerde ortaya çıkabilen “aldatmalar serisi”dir. Bir diğer aldatma türü, ilişkide duygusal bağın düşük seviyede olduğu “kaçamak”tır. Üçüncü aldatma türü fiziksel bir yakınlık olmadan duygusal içeriğin olduğu “romantik aşk aldatması”dır. Sonuncu aldatma türü ise kişinin duygu ikilemi yaşayıp bir karara varamadığı durumlarda ortaya çıkan “uzun süreli aldatma”dır (Akt. Tortamış, 2014).

Levine (1998) ise aldatmayı aşk, cinsellik, idare etme ve hayali eş ilişkisi olarak dört gruba ayırmaktadır. Aşk ilişkisi duygusal bir bağ ile başlayan ve zamanla

cinsel bir boyut kazanan ilişkidir. Sadece cinsellik, herhangi bir duygusal bağın olmadığı, tarafların sadece cinsellik içeren bir ilişki yaşadıkları aldatmadır. İdare etme, kişinin daha iyi birini bulana kadar geçici olarak uygun olan kişi ile yaşadığı cinsel birlikteliği ifade etmektedir. Hayali eş ilişkisi ise fotoğraf ve video kullanımı, striptiz, mastürbasyon, telefon veya internet seksi gibi çeşitleri ifade etmektedir. Son dönemlerde internetin hayatımıza girmesiyle ve sık kullanılmasıyla birlikte internet üzerinden ilişki (siber ilişki) evlilik dışı ilişkilere yeni bir boyut kazandırmıştır. Siber ilişki duygusal ilişkinin internet üzerinden yaşanmasıdır. Burada ilişki zaman içinde gelişir, duygusal açıdan yoğun olabilir, cinsel ilişkiyi içerebilir ya da içermeyebilir (Tüzer, 2011).

İlişkinin içeriği üzerinden ele alarak aldatmayı cinsel, duygusal ve hem cinsel hem duygusal olarak 3 kategoride sınıflayan araştırmalar da mevcuttur (Thompson, 1984; Blow ve Hartnett, 2005). Kişinin bir ilişkisi varken başka bir partner ile duygusal bir yakınlık yaşaması, başka birine aşık olması ve ilişki dışında özel paylaşımlarda bulunması duygusal aldatma; yine romantik bir ilişki yaşarken bir başkasıyla cinsel ilişki yaşaması cinsel aldatma olarak tanımlanmaktadır (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006). Tarhan'a (2014) göre cinsel aldatma üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama hoşlanma ile başlar, ikinci aşama sevgililik ve son aşama ise cinselliktir. Birey eğer farkındalığı yüksek biri ise, ilk aşamada hoşlanma duygusunu fark edip eşini aldatmasını engelleyebilir.

Lusterman (1998) tek gecelik aldatmalar, flört etmeler ve ilişkiler olmak üzere üç tür aldatma belirlemiştir. Her bir aldatma türünün kendine özel problemleri beraberinde getirdiğini ve buna bağlı olarak terapide farklı bir yardım gerektirdiğini belirtmiştir. Ancak üçünün de ortak noktası aldatmanın travmatik bir yaşantı olmasıdır.

Özetle aldatma türleri cinsel aldatma, duygusal aldatma ve hem cinsel hem duygusal aldatma olarak sınıflanabilir. Cinsel aldatma duygusal bağın olmadığı, sadece cinsel tatmin için yaşanan aldatma türüdür. Duygusal aldatmada ise birey başka birine aşık olmuştur ve bu aldatma türü uzun sürelidir. Son aldatma türü ise hem duygusal hem de cinsel birliktelik içermektedir.

1.7.1.2. Kuramlarda Aldatma Kavramı

1.7.1.2.1.Psikanalitik Kuram

Psikanalitik bakış açısı ile aldatma ödipal kompleks ve elektra kompleksi ile ilişkili açıklanmaktadır. Buna göre kişinin ödipal ve elektra kompleksleri uygun biçimde çözümlenemediği durumda, yetişkinlikte eşleri ile doyumlu bir seks hayatı yaşayamazlar. Buna ek olarak, çocuğun fallik dönemde cinselliği kötü ve kirli bir olgu olarak öğrenmiş olması, bu tatmini eşi ile değil, daha düşük statülü ya da daha düşük gördüğü bir başka kişiyle yaşama arayışına girmesine neden olabilir (Freud, 1938; Akt. Kantarcı, 2009). Ödipal kompleks normal bir şekilde çözümlendiğinde çocuk, ebeveyn ile olan rekabetini başarılı bir biçimde çözer ve yetişkin olduğunda arzulanan ebeveynin yerine başka birini koyarak doyumlu bir ilişki sürdürmeyi seçer ve tek eşliliğini sürdürür. Bu ilişki bilinçdışında karşı cins ebeveynin yerine geçer. Yani psikanalitik kurama göre fallik dönemde karşılaşılan çatışmalar ancak sağlıklı bir şekilde çözümlendiğinde kişi kendi içsel dürtüleri üzerinde egemen olabilmekte, gerek dış ilişkilerine ve gerekse iç dünyasına bir düzen getirebilmektedir (Gençtan, 2006).

Aldatmayı psikanalitik bir bakış açısı ile ele alan Streaan (1976) ise aldatmayı dört başlık altında toplamıştır. Bu sınıflandırmaya göre aldatma ensestöz obje olarak eş, süperegoyla savaş, biseksüelliğin ifadesi, ortak yaşama karşı savunma olarak sınıflandırılmaktadır. Ancak bu sınıflandırmada bu dört grup birbirinden bağımsız olmak zorunda değildir. Ensestöz eşe bilinçdışında bakım veren, anlayışlı ve rahatlatıcı olan güçlü ebeveyn gibi bir anlam yüklenmektedir. Buna bağlı olarak eşle yaşanan cinsel ilişki ensest ve yasak bir ilişki gibi algılanmaktadır. Bu nedenle evlilik dışı yaşanan ilişki aşk objesi olarak görülmektedir. Süperegoyla savaş kategorisinde süperegonun emirleri eşe yansıtılmaktadır ve ahlakı temsil eden kişi eştir. Güçlü eşe kazanılan bağımsızlık ise ancak sadakatsizlik ile olmaktadır. Biseksüelliğin ifadesi kategorisinde, biseksüel yönelimin bir yanı evlilik diğer yanı ise aldatma ile yaşanmaktadır. Ortak yaşama karşı savunma türünde ise her iki eş eleştiriye karşı oldukça hassastır ve eş üzerinde güçlü olma ve kontrol sağlama arayışındadır. Böyle bir ilişkide özerklik girişimi aldatma ile olmaktadır.

1.7.1.2.2. Evrim Kuramı

Evrım kuramı birinci varsayımında insanların heteroseksüel davranışlarının yeniden üremek amacıyla bilinçdışı bir eğilimle şekillendiğini savunur. Yani cinsel ilişki bilinçdışı bir eğilimle üremek ve türü devam ettirmek için yaşanmaktadır. Evrim psikologlarına göre kadın ve erkeklerin aldatmasına yol açan motivasyon aynı değildir. Bir erkek ilişki dışı bir kadını hamile bırakarak yeniden üremeyi sağlayabilir. Ancak hamile ya da özel bir partnere sahip bir kadın için ilişki dışı bir başka kişiyle birlikte olmanın oldukça küçük bir faydası vardır. Eğer kadın partnerini daha seçkin bir partnerle aldatıyorsa ancak o zaman aldatmanın bir faydası olabilir.

Evrım psikologlarının ikinci varsayımı, “babalığın kesinliği” dir. Buna göre kadınlar çocuklarının biyolojik ebeveyni oldukları kaygısı taşımazlarken, erkekler hiçbir zaman çocuklarının biyolojik babası olduğundan tam olarak emin olamaz. Bunun sonucu olarak evrim kuramcılarının kadınların duygusal, erkeklerinse cinsel aldatılma karşısında daha çok kıskançlık duydukları varsayımını ortaya atmışlardır. Bunun sonucunda da erkeklerin cinsel aldatmaya, kadınların ise duygusal aldatmaya daha yoğun olumsuz tepki gösterdiği açıklanmaktadır. Buna göre erkekler biyolojik baba olduklarından tam emin olamadıkları için fiziksel aldatmaya daha çok tepki gösterir. Kadınlar ise erkeklerin kendilerine ve çocuklarına kaynaklarını onlar için kullanarak güvende hissetme beklentilerinden dolayı duygusal aldatmaya erkeklere göre daha çok tepki gösterirler.

“Ebeveyn yatırımı” evrim psikologlarının üçüncü varsayımıdır. Bu kişinin tüm kaynaklarını çocuğa adanmak anlamına gelmektedir ve eş olma çabasıyla çatışmaktadır. Eş olma çabası tüm zamanını ve kaynağını cinsel partner (ilişki dışı partner dahil) aramaya adanmak anlamına gelir. Erkekler eş olma çabası konusunda kadınlardan daha fazla zaman ve kaynağa sahiptir çünkü kadınlar çocuklarının bakımına zaman ve kaynak ayırdıkları için kadınların ebeveyn yatırımı erkeklerden daha yüksektir. Böylece erkeklerin bir başka partnere ulaşma imkânı kadınlara göre daha fazladır. Bu durumda kadınlar eş seçerken erkeklerden daha fazla seçici olma eğilimi gösterirler (Buss, Larsen, Westen ve Semmelroth, 1992; Drigotas ve Barta, 2001; Demirtaş-Madran, 2008).

1.7.1.2.3. Bağlanma Kuramı

Bağlanma bebeğin doğduğu andan itibaren bebek ile temel bakım veren kişi arasındaki güçlü duygusal bağ olarak tanımlanır. Bebekler uzun bir süre bakıma ve korunmaya ihtiyaç duydukları için bağlanma figürüne yani bakım veren kişiye yakın olma isteği ve bu yakınlığı sürdürmelerini sağlayacak bağlanma davranışları ile dünyaya gelirler (Sarı, 2012). Bebeklik döneminde ilk bakım veren kişiyle geliştirilen duygusal bağın devamını yetişkinlikte de romantik ilişkide bağlanma süreci takip eder. Yetişkin bağlanması, temel özellikleri açısından bebeklikteki bağlanma ile paralellik gösterir (Hazan ve Shaver, 1994). Başka bir deyişle bireyin bebeklik döneminde bakım veren kişiyle kurduğu ilişki bağlanma stilini oluşturur. Birey bebeklikte oluşturduğu bağlanma stilini yetişkinlikte romantik ilişkilerinde de sürdürür.

Bağlanma figürü ile kurulan ilişki, bireyde uzun süreli etkiler oluşturur ve bireyin zihninde bu etkilere ilişkin zihinsel temsiller oluşur. Bakıcılarına güvenli bağlanan bebekler/çocuklar kendilerine ve başkalarına ilişkin olumlu temsiller geliştirirken, güvenli bağlanmayan bebeklerin/çocukların zihinsel temsilleri olumsuzdur (Bowlby, 1969; Akt. Kantarcı, 2009). Bu durum kişinin ilişki kuracağı partner ile ilişkisini etkilemektedir.

Bebeklikten itibaren bireyin en temel ihtiyaçlarından biri güvenlik duygusudur ve yetişkinlikte kurduğu ilişkilerde de birey kendini güvende hissetmek ister. Güvenli bir ilişkinin temelinde bağlanma figürünün ya da partnerin duyarlılığı, yakınlık ihtiyacına karşılık vermesi ve bu karşılık vermenin de kişide güven duygusuna yol açarak daha mutlu olması vardır. Yaşanan ilişkide partnere ulaşılamadığında ya da partner kişinin yakınlık ihtiyacına karşılık vermediğinde kişi kaygılı ve sevgi işaretlerine ya da bu işaretlerin yokluğuna karşı, onaylanma ya da reddedilmeye aşırı duyarlı hale gelir. Bu durumda kişinin yakınlık arama davranışında artış gözlenebilir. Ancak bazı durumlarda da savunucu bir yaklaşımla partnerden uzak durma ve böylece hayal kırıklığına yol açan ilişkinin getirdiği acı ve sıkıntıdan kaçınma görülebilir (Müezzinoğlu, 2014).

Hazan ve Shaver (1987) katılımcılardan, kendilerini ve eşlerini oluşturdukları anket üzerinden değerlendirmelerini istemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kişilerin çocukluk dönemi bağlanma biçimleri; yetişkinlik dönemi yakın ilişki deneyimlerini, bilişlerini, davranışlarını ve duygulanımlarını etkilemektedir. Kişilerdeki bağlanma

biçimleri ile kişilerin romantik ilişkileri hakkında hisleri de benzer şekilde sınıflanmaktadır. Çocukluk döneminde, bakım veren kişiler ile sıcak ve ihtiyaçlarının karşılandığı bir ilişki yaşayanlar, yetişkinliklerinde eşleri ile güvenli bağlanma kurmaktadır. Bakım veren kişiler tarafından reddedici, kaçınmacı davranış görenlerin kaçınmacı bağlanma; bazen sıcak bazen reddedici tutumlarla karşılaşan çocukların ise yetişkinliklerinde kaygılı/kararsız bağlanma biçimi geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Her bir bağlanma biçimi kişinin kendilik ve romantik eşle ilgili algılarında birbirinden çok farklı özellikleri ortaya koymaktadır. Kaçınmacı kişiler, kısa süreli ilişkiler yaşarken, ilişkiler hakkında olumsuz deneyimler ve inançlar yansıtmışlardır. Ayrıca, kişinin bağlanma örüntüsü sadece kendi davranışlarını değil, kişilerarası ilişkilerdeki tutum ve davranışlarını da etkilemektedir. Bu döngü romantik ilişkileri anlamak açısından önemli katkı sunmaktadır.

Temelleri bebeklik döneminde oluşan ve yetişkinlikteki romantik ilişki kurma biçimini de belirleyen güvenme, reddedilme-terk edilme, bağlanmama gibi temel duygulanımlara dayanan bağlanma sisteminin, aldatma davranışı ile ilişkili olması beklendiği bir durumdur. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yaşadıkları çelişkiler veya bağlanmaktan uzak kalma davranışlarının aldatma ile ilişki olabileceği söylenebilir (Müezzinoğlu, 2014). Çocukluk döneminde yaşanan fiziksel ve duygusal ihmal sonucu oluşan travmalar, bireyin yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkisine nasıl bağlandığını ve aldatma eğilimini önemli ölçüde etkilemektedir. Çavuşoğlu ve diğerleri (2010), çocukluk çağı travmalarının yetişkin romantik ilişkilere etkilerini inceledikleri araştırmalarında, çocukluk çağı travmaları ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Kişilerin çocukluk çağı travmaları arttıkça, romantik ilişkilerindeki aldatma eğilimleri de arttığını belirtmişlerdir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, kişi çocukluk çağında ne kadar farklı ve çok travmaya maruz kalırsa, yetişkinlikte partnerini aldatma eğilimi o kadar fazla olmaktadır.

1.7.1.2.4. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal Mübadele Kuramı ödül, ceza ve kaynaklar adı verilen kavramlardan yola çıkarak ödül, ceza ve kaynaklar arasında bir değiş-tokuş sürecinden söz eder. Sosyal Mübadele Kuramı, Thibaut ve Kelley (1959) tarafından genişletilerek ikili ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığı açıklama amacı güden “Karşılıklı Bağımlılık

Kuramı” olarak açıklanmıştır. Thibaut ve Kelley’e (1959) göre ikili ilişkilerde karşılaşılan problemler bireylerin karşılıklı bağımlılıklarına bakılarak açıklanabilir. Ödül ve bedellere bakılarak bireylerin ilişkideki davranışları kestirilebilir. Buna göre kişiler, ödülü fazla, bedelin az olduğu ilişkileri tercih etmektedir. Birey ilişkide eğer ödül daha fazla ise birey ilişkiyi sürdürme, daha az ise birlikteliği değiştirme veya bitirme eğilimi göstermektedir (Akt. Hovardaoğlu, 1996). Ödüller alınan zevkler, doyumlar ve bireyin hoşlandığı şeylerdir. Yani ödüller alınanlar, bedeller ise maruz kalınanlardır (Müezzinoğlu, 2014). Bireyler arasındaki etkileşim ilişkiden elde edilen ödül ve bedellere göre şekillenir (Erden-İmamoğlu, 2009). Özetlenecek olursa ilişkide ödenen bedel daha fazla ve hakkaniyet duygusu az ise kişi başka ilişkilere yönelebilmektedir.

Aldatma davranışını psikanalitik kuram, bağlanma kuramı, evrim kuramı ve sosyal mübadele kuramı belli nedenlere dayandırarak açıklamıştır. Alanyazında aldatma eğilimi ile en çok araştırılan kuramların ise bağlanma kuramı, sosyal mübadele kuramı ve yatırım modeli olduğu dikkat çekmiştir. Caryl Rusbult’un Karşılıklı Bağımlılık Kuramı’nı temel alarak ortaya koyduğu yatırım modeli süregiden ilişkilerde istikrar ve bağlanımı açıklamaktadır. Yatırım modeline göre ilişki bağlanımını belirleyen üç ana etmen bulunmaktadır. Bunlar ilişki doyumu, ilişki dışındaki seçeneklerin niteliği ve ilişkiye yapılan yatırımlardır (Rusbult, 1983).

Modelin ortaya koyduğu bağlanım, basitçe bir ilişkiyi sürdürmeye yönelik eğilim ya da niyeti ifade etmektedir (Rusbult, 1983). Bağlanımı belirleyen etmenlerden ilki ilişki doyumdur. Ancak bağlanımı sadece bu değişken belirlemiş olsaydı, çok az ilişki devam ederdi. Buna karşılık, pek çok mutsuz ilişkinin sürdüğü görülmektedir. Bu durum ilişki istikrarını etkileyen başka öğelerin de varlığına işaret etmektedir. Yatırım modeline göre ilişki bağlanımını etkileyen ikinci öğe seçeneklerin niteliğidir. Seçeneklerin niteliği, ilişki dışındaki ulaşılabilir seçeneklerin (Tek gecelik ilişkiler yaşamak, arkadaşlarla vakit geçirmek ya da yalnız kalmak) çekiciliğine yönelik bir değerlendirmedir. Yatırım modeline göre ilişki bağlanımını etkileyen üçüncü ve son öğe yatırımlardır. Yatırım kavramı, ilişkiye doğrudan koyulan kaynaklar ile bu kaynakların önemine ve büyüklüğüne işaret eder. Rusbult’a göre (1980) yatırımlar içsel ve dışsal olmak üzere iki genel kategoride ele alınabilmektedir. İçsel yatırımlar, doğrudan ilişkiye yönelik yapılan yatırımlardır (zaman, duygusal emek ve kendini açmalar). Dışsal yatırımlar ise, dışsal kaynaklarla ilgilidir. Karşılıklı

arkadaşlıklar, paylaşılan anılar, maddi yatırımlar, ortak arkadaşlar ve etkinlikleri içermektedir (Rusbult,1980; Rusbult, 1983).

1.7.1.3. Aldatmanın Nedenleri

Aldatmanın sebepleri birçok araştırmaya konu olmuştur ve oldukça karmaşık görünmektedir. Aldatma ile ilgili alan yazın incelendiğinde aldatmanın kişisel, çevresel ve ilişkiyel nedenlere bağlı olduğu görülmektedir. Thompson (1982) aldatma durumunu pek çok değişkene bağlamıştır. Bunlar, evlilik dışı ilişkilerin duygusal ve cinsel doğası, gizli ya da açık biçimde yaşanan evlilik dışı ilişkiler, evlilik dışı ilişkilerin nedenleri, sonuçları ve detayları, evlilik dışı ilişkilerdeki sorumluluk ve aldatmanın aldatılan tarafta ortaya çıkan sonuçları olarak özetlenebilir. Ancak sebep tek başına evlilik ilişkisine de yüklenemez; alternatiflerin ve fırsatların ortaya çıkması da evlilik dışı ilişkilerin gelişmesine yol açabilmektedir.

Aldatmanın nedenleri arasında, evlilik ilişkisinin nasıl olduğu önemli bir yer tutmaktadır. Evlilikten alınan düşük tatmin ya da cinsel ve duygusal ilişkilerin az sayıda ya da düşük kalitede olması, aldatma için bir sebep oluşturabilmektedir. Evlilik dışı ilişki ile ilgili en yaygın kabul gören görüşlerden biri de evliliklerdeki mutsuzluk ve çatışmalardır. Aldatma eğilimi yüksek olan kadınların ve erkeklerin çatışma eğilimlerinin de yükseldiği ya da çatışma eğilimi düşen kadın ve erkeklerin aldatma eğilimlerinin düştüğü görülmüştür (Polat, 2006). Aynı araştırmada evli olmayan ve birlikte yaşan çiftlerin evli çiftlere göre daha fazla aldatma eğilimi davranışı içine girdikleri görülmüştür. Aynı zamanda bu araştırmada aldatma eğilimi en iyi yordayan değişkenler sırasıyla, evlilik uyumu, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ilişkinin başlangıcı ile evlilik kararı arasındaki süredir.

İlgili alan yazına bakıldığında aldatmanın nedenlerini belirlemek amacıyla birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Lusterman (1998) aldatmanın nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır: (1) Duygusal ilişkiyi anlamamak, (2) Duygular ve ihtiyaçları anlatmada yetersizlik, (3) Problemleri birlikte çözmede sözel becerilere sahip olmamak, (4) Bir başkasının ihtiyaç ve ilgileriyle uzlaşmayı başaramamak, (5) Evli olunan kişiyi gerçekten tanımamak (örneğin bazı cinsel problemlerin farkında olmamak), (6) Kültürel ve etnik farklılıklarla baş edememek, (7) Evliliğe ilişkin gerçekçi olmayan beklentiler, (8) Eşlerin aynı gelişim döneminde olmasının

yarattığı hayal kırıklığı, (9) Cinsel merak, (10) Duygusal ihtiyaç (ilişkide yalnız hissetme ve bir başkasını aramak), (12) Cinsel bağımlılık, (13) Can sıkıntısı/bıkkınlık, (14) Çift iken yaşanan heyecan ve eğlence duygusunun kaybı, (15) Günlük sorumluluklara yetişmeye çalışırken partneri göz ardı etmek (Akt. Müezzinoğlu, 2014). Konuya ilişkin bir diğer araştırmada, aldatan kişilerin aldatma nedenleri “suçlama”, “sosyal yapı”, “baştan çıkarma”, “cinsellik”, “intikam” ve “uyaran arayışı” olmak üzere altı boyut olarak belirlenmiştir (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006).

Brown (2001) ise farklı aldatma türlerini anlama ve bunların altında yatan nedenleri tanımak amacıyla beş tür aldatma belirlemiştir. Bunlar; çatışmadan kaçınma, yakınlıktan kaçınma, cinsel bağımlılık, duygusal boşluk ve terk edilen ilişkidir (Akt.Müezzinoğlu, 2014):

1. Çatışmadan kaçınma: Bu aldatma türünde eşlerden biri, diğerinden daha memnuniyetsizdir. Hoşnutsuzluğa ilişkin duygular bastırılmaktadır. Çatışmadan kaçınan türdeki eş, sorunlarını eşi ile paylaşmaz. Eşi, sorunu sorup tespit etmeye çalıştığında bile sorunu paylaşmaz. Bu tür aldatma genelde kısa süreli yaşanmaktadır.

2. Yakınlıktan kaçınma: Çiftler duygusal incinmeden korktuklarında bu tür aldatma meydana gelmektedir. Duygusal ve cinsel olarak birbirlerine nasıl yakın olacaklarını bilemezler. Bu tür birlikteliklerde sorunlar ve kavga görülmektedir.

3. Cinsel bağımlılık: Bu aldatma türünde eşler, cinsel bağımlılığının yarattığı rahatsız edici boşluk duygusunu, evlilik dışı ilişki yoluyla gidermeye çalışmaktadır.

4. Duygusal boşluk: Bu türde, aldatma duygusal boşluk hissiyle başlamaktadır. Birey duygusal doyumu başkasında arar. Aldatan birey evli olduğu eşi ile evlilik dışı ilişki yürüttüğü kişi arasında bocalar. Bu türde aldatma uzun süreli ve tutkuludur.

5. Terk edilen ilişki: Bu türde eşlerden biri ilişkiyi sonlandırmak ister. Önceden yaşanan sorunları çözmek istemez, fakat ilişkiyi sonlandırma sorumluluğunu da almak istemez.

Fitness (2001) aldatmada en önemli etkenin çiftlerin kişiler arası ilişkilerine dair inançları, düşünceleri, kuralları, beklentileri ve ilişkilerini yapılandırma biçimleri olduğunu belirtmiştir. Aldatma davranışını etkileyen bir başka faktör de cinsellekle

ilgili yaşanmış deneyimler ve kişilerin aldatmaya yönelik tutumlarıdır. Treas ve Giesen (2000) cinsellikle daha çok ilgilenen kişilerin partnerlerini daha çok aldattığı bulgusuna varılmıştır. Daha az değer verici değerlere sahip bireylerin ise, aldatmaya daha az meyilli oldukları bulunmuştur. Bunlara ek olarak diğer kişilere erişimdeki kolaylık ve çeşitlilik gibi çevresel faktörler de aldatmada risk faktörleri arasında yer almaktadır. Buss ve Shackelford (1997) tarafından yapılan bir çalışmada da nörotik kişiliğin aldatmaya yatkınlaştıran bir etkiye sahip olduğu desteklenmiştir. Çünkü nörotik kişilik dürtüsellik içermektedir ve yüksek dürtüsellik beraberinde cinsel fırsatlara göre hareket etmeyi, yüksek cinsel dürtüye sahip olmayı, cinsel arzuyu karşı cinse hissettirecek şekilde davranmayı ve böylece daha fazla cinsel fırsat kazanmayı beraberinde getirmektedir.

Kişisel gelişim modeline göre ise, bireyler yalnızca evliliklerinden mutsuz oldukları için değil, bazen de kendilik değerlerini geliştirmek ve kendilerini keşfetmek için farklı partnerlere yönelebilirler (Thompson, 1984). Çoğu zaman kendisine saygısı ve güveni olmayan ya da eşi tarafından sevilmediğini düşünen eşler kendisinin de sevinebilir bir kişi olduğunu ispat etmek için evlilik dışı ilişkiler kurabilmektedirler (Özgüven, 2000). Duygusal kazanç sağlamak isteyen eş ilişki dışı bireylerle yakınlaşmaya başlayabilmektedir.

Drigotas ve diğerleri (1999) ilişki dışı cinsel aldatmayı açıklayan beş kategori belirlemişlerdir. Bunlar; cinsellik, duygusal doyum, sosyal bağlam, tutumlar-normlar, intikam-düşmanlıktır. Cinsellik kategorisini, cinsel ihtiyaçlar, partnerle cinsel uyumsuzluk gibi genel nedenler açıklamaktadır. Duygusal doyum kategorisinde, yeni duygusal doyum, egoyu güçlendirme çabası ve ilişki doyumunun düşmesi bulunmaktadır. Sosyal bağlam, fırsatları, yakınlığı ve partnerden fiziksel olarak ayrılığı içermektedir. Tutumlar kategorisinde, özgürlükçü cinsel tutumlara sahip olanların daha fazla ilişki dışı birliktelik yaşadıkları ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte algılanan normlar da aldatma davranışıyla ilişkilidir. İntikam-düşmanlık kategorisinde, partnerin aldatmasına tepki olarak karşılığında onu aldatma, aldatmanın evli çiftler arasındaki nedenlerindedir.

Aldatılan eşin misilleme yapması da, aldatmanın nedenleri arasında yer almaktadır. Eşinin başka birine ilgi duyduğunu ya da eşi tarafından aldatıldığını öğrenen kişi öfkelenir, kendini değersiz ve sevgiye layık olmayan biri olarak görür. Bunun üzerine, aldatılan kişi intikam almak amacıyla aynı şekilde eşini cinsel

aldatma yoluna başvurabilir. Bu yolu tercih eden genellikle erkeklerdir. Kadınlar ise, olayı unutmaya yoluna gider ya da evliliği bitirir (Tarhan, 2011).

Sorunlu bir ilişki de, aldatmanın gerçekleşmesi mümkün olduğu gibi, kimi zaman herhangi bir sorun yokken de aldatma gerçekleşebilmektedir. Cinsel olarak tatmin olan ve birbiriyle ilişkisinde mutlu olan bireyler bile kimi zaman birbirlerini aldatabilir. Bireyler mutlu, doyumlu ve eşit ilişkide olsalar da, çekici alternatifler karşılıklarına çıkabilir (Sprecher, 1998). Buna neden olarak da, bireylerin “kendilerine engel olamadıklarını” ya da “karşı tarafın çekim gücünün, kendilerinden daha güçlü” olduğu sık sık öne sürülmektedir. Bu durumda, bilişsel kontrolün öneminden bahsedilmektedir. Bilişsel kontrol, hedef yönelimli tutumlarda davranışları düzene sokan ve şekillendiren, çeşitli bilişsel kontrol süreçlerinin birlikte çalışması olarak tanımlanmaktadır (Payne, 2005).

Bireysel farklılıklar, kişilerin bilişsel kontrolünün de farklılaşmasına sebep olmaktadır. Bilişsel kontrol, insanların çekici alternatiflerin cazibesine kapılmasına engel olmaktadır. İnsanlar, daha çekici bir alternatifle karşılaştığında, ani dürtüsel tepkileri ile uzun süreli ilişkisini korumaya yönelik tepkiler arasında bir çatışma yaşamaktadır. Romantik bir ilişkide olsun veya olmasın, güzel bir insan gördüklerinde, otomatik olarak bu kişiye bir yakınlık hissedilebilmektedir. (Kubat, 2012). Diğer bir yandan çiftlerin sosyal ağlarının ortak olması gibi davranışsal kısıtlamalar ve izin verici olmayan cinsel değerlere sahip olmak da aldatmada önleyici faktörler arasında yer almaktadır (Treas ve Giesen, 2000)

Bir ilişkide yaşanan eşitsizlik de ilişki doyumunun düşmesine neden olabilir. Bu durum ilişki dışı bir ilişkinin yaşanmasına zemin hazırlayabilir. İlişki dışı bir ilişki yaşamak partnerin eşitliği sağlama çabasıdır. Bu aşamadan sonra kadın veya erkek ortamı terk etme ya da ilişkiyi bitirme aşamasında olabilir (Sprecher, 1998).

Bunun yanı sıra kimi evlilik dışı ilişkiler önemli psikiyatrik bozukluklar, kişilik bozuklukları ya da parafili ile de güçlü derecede ilişkili olabilir. Örneğin hipomani, madde bağımlılığı, psikotik kişilik, teşhircilik gibi bozukluklar bireyler partnere sadık kalma, sabır ve sorumluluk göstermekte güçlük çekmektedirler (Levine, 1998). Kısacası bazı psikiyatrik bozukluklar aldatma eğiliminin artmasına neden olabilmektedir.

Genel olarak aldatmanın nedenlerine bakıldığında evlilik doyumunun düşük olması, cinsel ve duygusal tatminsizlik, kendini değersiz hissetme, eşinden daha iyi bir statüsü olan biriyle birlikte olma isteği, ilişkide yaşanan eşitsizlik, heyecan arayışı ve psikiyatrik sorunlar olduğu görülmektedir. Bunun dışında evliliğinde herhangi bir sorun yokken bireyin karşısına çıkan çekici alternatifler de eşini aldatmasına neden olabilmektedir.

1.7.1.4. Aldatmada Cinsiyet Farklılıkları

Cinsiyet ilişki dışı ilişkilerin araştırılmasında göz ardı edilmemesi gereken bir değişkendir (Sprecher, Regan ve McKinney, 1998). Evlilik dışı ilişkiler ile ilgili araştırmalar incelendiğinde aldatmanın erkeklerde ve kadınlarda farklı oranlarda olduğu ve farklı nedenlerle ortaya çıktığı görülmektedir. Genel olarak erkekler kadınlara oranla daha fazla evlilik dışı ilişki yaşamaktadırlar (Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001). Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunu araştırdığı çalışmasında erkeklerin aldatma eğiliminin kadınların aldatma eğiliminden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Polat (2006) araştırmasında erkekler daha çok aldatma eğilimi belirtmişlerdir. Erkeklerde ilişkinin başlangıcı ile evlilik kararı arasındaki süre arttıkça da aldatma eğilimi düzeyinin de arttığı görülmektedir. Erkeklerin ilişkilerinin hayal ettiği gibi gitmemesi, yenilik arayışı, ego tatmini, çevrelerinde ciddi bir ilişki istemeyen kadınların olması, hissedecekleri anlık tatmin duygusuna yenilme, intikam duygusu ile aldatabildiği görülmüştür. Kadınlar ise kendine olan güvenlerini artırma isteği, partneri tarafından duygusal olarak ihmal edildikleri düşüncesi, heyecan arayışı, romantizm ihtiyaçlarını karşılama arzusu, partnerinden daha zengin ve statü sahibi biriyle beraber olma arzusu, cinsel tatminin düşük olması ve ev işlerinin sorumluluğundan kurtulma isteği ile aldatabilir (Norment, 1998; Akt. Kantarcı, 2009).

Alan yazın incelendiğinde erkeklerin daha çok cinsel aldatmaya yöneldikleri görülürken, kadınların daha çok duygusal aldatmaya yöneldikleri bulunmuştur (Thomson, 1984; Glass ve Wright, 1992; Wiederman, 1997; Egan ve Angus, 2004). Cinsellik yönünden bakıldığında erkeğin uyarılması daha hızlı ve romantik duygularla daha az bağlantılıdır (Sungur, 2015). Atwood ve Seifer (1997) evli erkeklerin %50'den fazlasının, evli kadınların ise %50'ye yakınının evliliklerinin herhangi bir döneminde evlilik dışı ilişki yaşadıklarını belirtmektedir (Akt. Polat,

2006). Glass ve Wright (1992) araştırmalarında erkeklerin % 44'ünün, kadınların ise % 25'inin hem duygusal hem de cinsel aldatma yaşadıklarını bulmuşlardır.

Tarhan'a (2014) göre, erkeğin aldatma eğiliminin kadınlara göre daha fazla olması onun doğasından yani biyolojik yapısından kaynaklanmaktadır. Çünkü erkekte soyunu devam ettirebilmek için en iyi eşi bulma çabası vardır. Bu açıklama evrim kuramına göre aldatma eğilimine dayanmaktadır.

Birçok araştırma erkeklerin cinsel, kadınların ise duygusal aldatmaya daha fazla tepki gösterdikleri ortaya koymuştur (Buss ve Shackelford,1997). Buna göre erkekler için fiziksel aldatılma daha yıkıcı olurken, kadınlar için duygusal aldatılma daha yıkıcı olmaktadır. Kadınlar aldatma karşısında kendilerini bir eşi olarak yetersiz bulurken, erkekler kendilerini cinsel yönden yetersiz hissedebilmektedirler (Sungur, 2015). Buunk ve Dijkstra (2004) cinsel ve duygusal aldatmanın birbirinden çok farklı iki durum olduğunu ve bireylerde farklı duygu durumlara sebep olduğunu belirtmektedir. Duygusal aldatma kıskançlık duygu durumuna neden olurken, cinsel aldatma öfke duygu durumunu uyandırabilmektedir (Akt.Tortamış, 2014). Demirtaş'ta (2004), "yakın ilişkilerde kıskançlık" konusunda yaptığı araştırmasında kadınların duygusal, erkeklerin ise cinsel aldatılma karşısında daha çok kıskançlık duyduğu sonucuna ulaşmıştır. Erkekler, kadınların cinselliğe duygusal yakınlık yüklediklerinin farkına vardıklarında, cinsel aldatılma durumunda daha çok kıskançlık duyabilmekte, kadınlar da erkeklerin cinselliği heyecan ve fiziksel rahatlamayla ilişkilendirdiklerini düşünükleri için cinsel aldatılmadan çok duygusal aldatılma durumunda kıskançlık duymaktadırlar. Benzer olarak Whitty ve Quigley (2008) da internet üzerinden aldatmayı araştırdıkları çalışmalarında erkeklerin cinsel, kadınların duygusal aldatmaya karşı daha fazla tepki gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte erkekler bir kadının ancak ilişkiye açık/hazır olduğunda bir başka erkekle cinsel beraberlik yaşayabileceğine; kadınlar ise erkeklerin ilişkiye açık/hazır olmasa da bir başka kadınla cinsel beraberlik yaşayabileceğine inandığını ifade etmişlerdir. Aldatma ile ilgili diğer bir konu evlilik dışı ilişkiye girmede fırsatların artmasıdır. Kadınlar bu tür fırsatları değerlendirme konusunda erkeklerden farklıdır. Evliliğinde mutlu kadınlar, bir başka ilişki fırsatı olsa da bunun farkında olmaz. Ancak erkekler için fırsatların olması ve buna bir de erkeğin bazı haklı nedenlerinin eklenmesi aldatmanın gerçekleşmesi ile sonuçlanır (Brown, 2001).

1.7.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygular bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak neler yapabileceğini ve bağlamın değerlendirmesini içeren; bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eden bir süreç olarak tanımlanır (een, 2002). Crick ve Dodge (1994) duyguları insanların neyi, nasıl algılayacağını, bilgiyi işleme hızını, bir olay karşısında ne d şuneceğini ve o olaya nasıl tepki vereceğini etkileyen bir süreç olarak tanımlamıştır (Akt. elik ve Kocabıyık, 2014). Diğer bir deyişle, bireyin uyumlu bir işlevsellik için değişen evre koşulları ile birlikte duygularını başarılı bir Şekilde düzenlemesidir.

Duygular insanın sosyal ve psikolojik işlevselliğinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Problem çözmede, gerekli davranışsal tepkilerde bulunmada, karar vermede, önemli yaşantıları hatırlamada ve kişilerarası etkileşimlerde duyguların işlevi önemlidir. Duygular, bireylerin psikolojik, davranışsal ve bilişsel tepkilerini düzenlerken aynı zamanda düşünce ve davranışlar için de motivasyon sağlar (Daşcı, 2015). Kısacası bireyi harekete geçiren duygulardır.

Duygular kişinin yaşamında neyin önemli olduğu hakkında bilgi vermekte, karar verme sürecini etkilemekte ve farklı tepkileri içinde barındırmaktadır. Tetiklenen duygular olumlu ya da olumsuz, orta derecede ya da Őiddetli, kısa ya da uzun süreli, birincil (verilen ilk duygusal tepki) ya da ikincil (duygusal tepkiye verilen) duygusal tepki olarak değişmektedir (Werner ve Gross, 2010; Akt. Gökçe, 2013). Kişiye yardımcı olan duygular yanlış zamanda, türde ve yoğunlukta ortaya çıktığında veya uzun sürdüğünde problem haline de gelebilir. Böyle bir durumda birey o duygulardan kurtulmanın yollarını arayabilir. Duyguların bazen bu Şekilde zararlı olabilme olasılığı bireyde duyguların azaltılmasını, sürdürülmesini veya arttırılmasını ifade eden duygu düzenleme kavramının  ne çıkmasını sağlamaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygular, duygu durumdan ayrı bir kavram olarak kullanılmaktadır. Duygu durum, duygulardan uzun sürmektedir, duygular ise daha kısa sürelidir. Duygular belli tetikleyicilere sahiptirler ve buna bağlı olarak davranışsal tepkiye neden olmaktadırlar. Duygulanımın ayırt edici yüz ifadeleri yoktur ancak duyguların vardır. Duyguları ortaya çıkaran olaylar tanımlanabilirken, duygulanımı tetikleyen olaylar kolay kolay tanımlanamamaktadır (Davidson, 1994; akt.Akan, 2014).

Duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkileri gözlemleme, kontrol etme, değerlendirme ve değiştirmek ile beraber amaca ulaşmayı sağlayan tüm içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Thompson, 1994). Gross (1998), duygu düzenleme kavramını bir duyguyu azaltmak, artırmak veya korumak için kullanılan stratejiler ve bireylerin hangi duygulara sahip olacaklarını, bu duygulara ne zaman sahip olacaklarını ve bu duyguları nasıl deneyimleyeceklerini ve nasıl ifade edeceklerini etkiledikleri süreçler olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için yaptıkları etkin girişimlerden oluşur ve ruh halleri, stres ve pozitif ya da negatif duygulanımı da içeren, duygularla ilgili bütün durumların düzenlenmesini kapsar (Gross, 2008). Başka bir deyişle, bir olay karşısında bireyler duyguları ile baş ederek, duygularını yatıştırarak, durumlara uygun olduğu düşünülen şekilde davranırlar.

Duygu düzenleme, insanların duygularının olağan akışını yönlendiren bir dizi süreçtir ve yeni bir duygusal tepkinin başlatılmasını ya da devam etmekte olan duygusal tepkilerin değişmesini içerir (Ochsner ve Gross, 2008). Calkins'e (2010) göre ise duygu düzenleme, duygusal yaşantıları ve ifadeleri azaltmak, arttırmak veya bastırmak amacıyla yapılmış her türlü amaçlı, amaçsız, bilinçli, bilinçdışı davranışlar, beceriler ve stratejilerin tümüdür. Duygu düzenlemenin içinde birçok düzenleme vardır. Kendi duygularını düzenleyebilme, diğerleri tarafından oluşturulan duyguları düzenleyebilme, duygunun kendisini düzenleyebilme ve duygunun altında yatan özellikleri düzenleme gibi süreçleri içermektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Bireyler duygusal olarak tepki vermeden önce karşılaştıkları herhangi bir durumla ilgili olarak ilk önce bilişsel öğeler geliştirmekte ve daha sonra da duygusal tepki vermektedirler (Lazarus, 1999). Kısacası duygu düzenleme kavramı, kişilerin beklentileri ve ihtiyaçları doğrultusunda duygularını yönetebilecekleri ve buna bağlı olarak değişiklik yapabilecekleri süreçleri içerir (Kıral, 2011).

Duygu düzenleme sürecinin daha iyi anlaşılması için duygu düzenlemenin gelişiminin anlaşılması oldukça önemlidir. Duygu düzenleme süreci bebeklikte başlar ve yetişkinlik boyunca gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Yani duygu düzenlemede yaşa bağlı değişiklikler beklenmektedir. Kişi olgunlaştıkça sağlıklı duygu düzenleme biçimlerini kullanmayı öğrenebilmektedir (Akan, 2014).

Bebeklik ve ön ergenlik dönemindeki frontal bölgenin gelişimi, duygusal süreçlerin anlaşılması ve sosyal bileşenler yetişkinlikte gözlenen duygu düzenleme süreçlerinin temelini oluşturmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerileri güçlü genetik katkılar içermektedir ve bebeklikten başlayarak zaman içinde oluşmaktadır (John ve Gross, 2004). Bebeklik döneminde ebeveynler bebeklerinin ihtiyaçlarına karşı tutarlı bir şekilde duyarlı davrandıklarında bebekler güvenli bağlanma geliştirmeye yatkın olurlar. Bu durum da onların hem kendi benlikleriyle ilgili hem de başkalarının hâlihazırda ulaşılabilir olması ile ilgili olumlu beklentiler geliştirmelerini sağlar ve temel duygu düzenleme stratejileri bu olumlu inançlar çevresinde şekillenir. Çocuk öğrendiği birçok duygusal tepki arasından kendi amacına, bağlanma figürüyle yakınlığı korumaya hizmet edecek olanı seçer. Dolayısıyla, ailelerin çocukların duygu düzenlemesi üzerinde önemli bir rolü vardır çünkü ebeveynler çocuklarına duygusal tepkilerden hangisinin amaca ulaşmada etkili olduğunu öğretmiş olurlar ve çocuklar onlarla yakınlıklarını devam ettirmek amacıyla duygularını düzenlemeyi öğrenirler (Thompson, 1994). Böylece bebek zamanla başa çıkma becerilerinin temellerini oluşturacak uygun tepkileri verebilir.

Fonagy (2003), yaşamın ilk yılında anne-bebek etkileşimi ve duyguların düzenlenmesi üzerine yapılan araştırmalardan elde edilen bulguları aşağıdaki gibi özetlemiştir. Bebekler:

- a. Duygusal durumlarını otomatik olarak göstermeye yönelik içgüdüsel bir eğilim gösterirler.
- b. Yüz yüze duygusal etkileşime karşı duyarlıdırlar.
- c. Duygu ifadelerindeki yüz örüntülerini ayırt edebilirler.
- d. Kendilerini duygusal olarak düzenleyebilmek adına ebeveynlerinin duygu düzenleme etkileşimlerine bağımlıdırlar.
- e. Duygusal durumlarının niteliği ve duygularını düzenleme yönündeki tepkileri büyük oranda ebeveynlerinin duygusal tepkilerinden etkilenir.

Geç çocukluk ve ön ergenlik döneminde çocuğun artan bilişsel yetenekleri duygu düzenlemenin yeni biçimlerine izin verir (yeniden değerlendirmek ve başkalarının bakış açısından bakmak gibi). Çocukluk döneminde duygu düzenleme, anne-babanın çocukların duygularına yönelik tepkileri ile meydana gelmektedir.

Çocuklar, aileleri yardımıyla birçok duygusal tepki arasından hangisinin amacına ulaşmak için etkili olduğunu öğrenmiş olurlar. (Thompson, 1994). Ergenler, duygusal ve kişiler arası ilişkilerdeki tarzları ve tercih ettikleri duygu düzenleme yöntemleriyle ilgili benlik algılarını geliştirirler. Genellikle erken ergenlik döneminde başlayan psikoaktif madde kullanımı gibi başka güçlü ve genellikle uyumsuz duygu düzenleme biçimleri de bu dönemde görülebilir (Hall, Munoz, Reus ve Sees, 1993).

Duygular uyumsuz bir şekilde düzenlenirse duygu düzenleme gücüğü meydana gelir. Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme gücüğünü:

- (1) Duyguların fark edilememesi,
- (2) Duyguların anlaşılabilmesi,
- (3) Duyguların kabul edilememesi,
- (4) Duruma uygun duygusal düzenleme stratejilerinin kullanılamaması,
- (5) Olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrol edilememesi ve
- (6) Olumsuz duygular yaşanırken amaç odaklı tepkilerin verilememesi olarak tanımlamıştır.

Öte yandan duyguları düzenleme becerisine sahip olamamak ise genellikle ruh sağlığı problemlerinin öncüsüdür (Howe, 2005; Akt. Bilim, 2012). Duygu düzenleme gücüğü yetişkinlerde, alkol ve madde kullanımı, tıknırcasına yeme, kaygı ve duygudurum bozuklukları ile ilişki olabilirken, çocuklarda ise depresif duygudurumu ve kaygıyı düzenleyememeye bağlı olarak içselleştirme bozukluklarıyla ve öfkeyi düzenleyememeye bağlı olarak dışsallaştırma bozukluklarıyla ilişkili olabilmektedir (Gross, 1998).

Bireylerin duyguları nasıl deneyimleyecekleri ve bu duyguları nasıl ifade edecekleri temeline dayanan duygu düzenleme, her zaman uygun ve uyumlu şekilde gerçekleştirilemeyebilir. Duygu düzenleme duygusal yanıtları hedeflenen ve istedik şekilde değıştirmedeğinde (örneğin, olumsuz duygulanımın azaltılması) ya da uzun vadedeki bedellerin (örneğin, sosyal işlevselliğın azalması) kısa vadedeki ödüllere (anlık rahatlama, kaygının geçici olarak azalması) fazla olduğunda uygun ve uyumlu şekilde gerçekleştirilmemiştir (Werner ve Gross, 2010). Uygun seviyedeki duygu düzenleme iyilik halini yükseltirken, uygun olmayan duygu

düzenleme düşük iyilik haline ve somatik rahatsızlıklara neden olabilir. Bu yönüyle duygu düzenlemenin uyum sağlayıcı bir özelliği olduğu söylenebilir (Gross ve John, 2003). Çünkü duygu düzenleme, günlük yaşamın zorluklarına uyum sağlamayla ve sağlıklı olmayla ilişkidir (Yıldız, 2016).

Bireylerin sahip oldukları duygusal durumlarını düzeleme becerilerinin, problemlerini etkili bir şekilde çözmede, kaygı ve zorlukları ile baş etmede, önemli ve gerekli olduğu bildirilmektedir (Thompson, 1991). Duygu düzenleme ile ilgili kuramlar da duyguların önemine dikkat çekmekte ve duyguların, karar vermeye, belleğe ve kişilerarası ilişkilere çeşitli düzey ve işlevlerde etki ederek davranışsal, motor ve psikolojik yanıtları hazırladığını belirtmektedirler (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme duygu ile ilgili ipuçlarının değerlendirilmesi ile başlamakta ve bu değerlendirmenin verilecek davranışsal tepkiyi düzenlemesi ile sonuçlanmaktadır (Gross, 1998). Bu düzenlemenin gerçekleşebilmesi için duygu düzenleme biyolojik, davranışsal, sosyal, bilinçli ve bilinçdışı bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Onat ve Otrar, 2010; Ataman-Temizel ve Dağ, 2014). Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleme stratejilerinin bir sorunla başa çıkmak için etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Duygular yaşanan sorunlara yanıt olarak ortaya çıktığı için işlevseldir ancak uygun bağlamda ortaya çıkmadıklarında, yoğun olduklarında, çok uzun sürdüklerinde ya da yaşanan durumla uyumlu olmadıklarında problematik de olabilmektedir. Bu noktada hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenmesi oldukça önem kazanmaktadır. Duygu düzenleme şu adımları içerir (Werner ve Gross, 2010):

- a. Duyguların farkındalığı ve anlaşılması
- b. Duyguların kabulü
- c. Dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular deneyimlenirken hedeflenen amaçlara uygun davranma
- d. Durumla uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı

Duygu düzenleme kavramı değerlendirilirken temelde üç özelliğin gözden kaçırılmaması oldukça önemlidir. Bu özellikler: (1) İnsanlar olumlu veya olumsuz

duygularını düzenleyebilir ve bu duyguları arttırabilir veya azaltabilirler. (2) Duygu düzenleme ile ilgili süreçler genellikle bilinçli gibi görünmesine rağmen süreç içerisinde bilinçli bir farkındalık olmadan devam edebilirler (3) Duygu düzenleme tek başına iyi veya kötü bir süreç değildir. Bu süreç içinde bulunduğu bağlama göre daha iyi ve/veya daha kötü şeyler yapmak için kullanılabilir (Joormann, Yoon, ve Siemer, 2010; Akt. Kaya, 2015).

Bireylerin duygularını düzenlemek için farklı motivasyonları bulunmaktadır. İnsanlar duygularını arttırmayı, azaltmayı veya sürdürmeyi kişisel nedenlerden (acıdan kaçınma, kendini koruma motivasyonu vb.), duygularının başkaları için acı verici olabileceğine inandıklarından, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratmak, kültürel ve sosyal gereksinimlere uymak için isteyebilmektedirler (John ve Gross, 2004).

Duygular bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerle kendilerini belli etmektedirler. Bu tepkileri yorumlayabilmek ve düzenleyebilmek kişinin yaşama uyumu açısından oldukça önemlidir. Bireyin psikolojik işlevselliği için duygu düzenlemenin rolü göz ardı edilemez. Aşağıda duygu düzenlemeye ilişkin model ve kuramlar özetlenmiştir.

1.7.2.1. Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Model

Duygusal tepkilerin ifade edilmesini şekillendiren duygu düzenlemedir. Greenberg (2004) insanların duygularını; maruz kaldıkları durumu yönetme, durumu yeniden gözden geçirerek tepkilerini değiştirme veya bastırma ve pekiştirme olarak üç şekilde düzenleyebildiklerini vurgulamıştır. Ancak ilgili alan yazın incelendiğinde duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara öncülük eden model, Gross'un (1998) Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Modeli'dir. Bu modele göre, duygu oluşumu sürecinin başında uyarıcı ya da durumlara ilişkin ipuçlarını değerlendirme gelmektedir. Uyarıcılar pek çok farklı değerlendirmeden geçtikten sonra deneyimsel, davranışsal ve psikolojik sistemleri içine alan bir takım tepkiler dizisi harekete geçer. Yani bu değerlendirme, uyarıcı ya da duruma ilişkin uyumluya da uyumsuz, davranışsal ya da psikolojik tepki oluşturma eğilimine yol açar. Bu tepkiler hareket geçtiğinde farklı biçimlerde düzenlenir (Gross ve John, 2004). Duygu düzenleme modeli, duygu düzenlemeye ilişkin bütüncül bir çerçeve sunması açısından önem kazanmaktadır (Daşçı, 2015). Bu modelde duygu

düzenleme süreci Durum Seçme, Durumun Dönüştürülmesi, Dikkate Yayılma, Bilişsel Değişim ve Tepki Düzenleme olmak üzere beş kategoride toplamıştır.

1. Durum Seçme (Situation Selection): Potansiyel olarak bir duygu ortaya çıkaracak bir duruma girme ya da kaçınmayı içermektedir. Başka bir ifade ile kişinin kendini arzu ettiği bir durum içinde konumlandırmasıdır. Bireyin güvendiği bir arkadaşına kendini açması ya da öfkeli bir arkadaşından uzaklaşması, kötü bir anısının olduğu bir ortama girmekten kaçınmak durumun seçilmesine örnektir. Durum seçme stratejisinde ortaya çıkan risk kısa süreli yararların uzun süreli zararlarla karşı karşıya gelmesidir. Birey duygu düzenlemenin kısa süreli yararlarını uzun süreli bedellere tercih edebilmektedir. Örneğin çekingen bir kişinin sosyal ortamlara girmekten kaçınması kısa vadede kişiye iyi gelirken, uzun vadede sosyal yalıtıma yol açabilmektedir (Gross ve Thompson, 2006).

2. Durumun Dönüştürülmesi (Situation Modification): Durumun dönüştürülmesi onun duygusal etkisini dönüştürmek üzere var olan durumda değişiklik yapmaktır. Bireyin belirli bir durumu ihtiyaçlarına veya istendik duygusal etkisine göre uyarlamasıdır. Durum seçme sürecinden farkı bireyin bu süreçte yeni bir durum arama çabasıdır (Gross ve Thompson, 2006). Örneğin bireyin kendisini rahatsız eden bir mekâna onu rahatlatıcak biriyle gitmesi ortamın duygusal yapısını değiştirmek amacıyla yapabileceği bir değişikliktir. Durumun dönüştürülmesi içsel değişikliklerden çok, dışsal, fiziksel çevre ile ilgili yapılan değişikliklerdir. Duruma ilişkin yapılan değişiklik, duygusal etkiyi değiştirmek için de işlevseldir. Durum seçme ve durumun dönüştürülmesi kişinin durumları şekillendirmesine yardımcı olmaktadır.

3. Dikkate Yayılma (Attentional Deployment): Bu stratejide mevcut durum değiştirilmeden duygu düzenlenir. Durumu değiştirmenin mümkün olmadığı zamanlarda kullanılmaktadır. Bu yolla, birçok yönü olan olayları duyguları etkileyecek şekilde dikkati yönlendirmeyi içerir. Dikkate yayılma, başka bir şeye odaklanmak (dikkat dağıtma) ya da konsantrasyon şeklinde olabilir. Dikkati dağıtmada, durumun farklı yönlerine odaklanma veya dikkati o olaydan tamamen başka bir yöne çekme varken, konsantrasyonda dikkatin durumun duygusal özelliklerine çekilmesi söz konusudur. Devamlı olarak duygulara ve onların sonuçlarına odaklanmak, depresif semptomlar doğuran ruminasyonlara yol açabilmektedir (Ataman, 2011).

4. Bilişsel Değişim (Cognitive Change): Bilişsel değişim kişinin durumu nasıl değerlendirdiğini, bu duruma nasıl bir anlam yüklediğini ve durumun gerektirdiklerini nasıl yönetebileceğini içerir. Bilişsel değişiklik yeniden değerlendirmeyi içerir. Yani kişi bu süreçte durumu yeniden değerlendirerek duruma atfedilen anlamın değiştirilmesi ile durumun duygusal değerini ya da önemini değiştirmektedir.

5. Tepki Düzenleme (Response Modulation): Tepki düzenleme, duygu üretme sürecinde daha geç ortaya çıkan bir stratejidir. Tepki düzenleme süreci kişinin herhangi bir durumda ortaya çıkan duyguya vereceği tepkiyi değiştirerek duygularını düzenlemesini kapsar. Bu süreç fizyolojik, deneyimsel ya da davranışsal tepkileri doğrudan etkileyen bir süreçtir. Duygular bir kez ortaya çıktıktan sonra tepki eğilimlerini değiştirmektir. Dolayısıyla, kişi yatkınlığı olan tepkinin dışavurumu olarak ortaya çıkan duygu üzerinde etki sahibi olmaya çalışır.

Modele göre ilk dört süreç öncül odaklıdır ve durumun değerlendirilip davranışsal ve psikolojik yanıt eğilimleri aktive olmadan önceki stratejilerdir. Öncül odaklı stratejiler duyguların gidişatını başlangıçta değiştirir. Sonuncusu ise tepki odaklıdır ve tepkiler verildikten sonra belirir. Yani bir kez duygu oluştuğundan sonra kullanılan stratejilerdir (Gökçe, 2013; Gürdal, 2015). Öncül odaklı stratejiler tepki odaklı stratejilere göre daha uyumlu stratejilerdir.

Bireyler karşılaştıkları herhangi bir olayla ilgili duygusal tepki vermeden önce o durum ile ilgili bilişsel stratejiler geliştirmekte ve sonra da duygusal tepkiler vermektedirler (Garnefski ve Kraaij, 2006). Duygu düzenleme süreçlerinin başlaması otomatik ya da kontrollü olarak gerçekleşebilir, bilinçli ya da bilinçdışı olabilir (Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel süreçlerin otomatik olması, zaman zaman kişinin kendisinin bile farkında ve niyetli olmaması, bireyin duygu üretme ve duygu düzenlemenin ayrıştırılmasını zorlaştırmaktadır (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Duygular, esnek ve kontrollü bir şekilde deneyimlendiğinde yani “düzenlendiğinde” bireyin hedeflerine ulaşması için bireyi harekete geçirmesi, kişilerarası ilişkiler kurması ve benlik saygısı gibi yönlerden işlevseldir (Roque ve Verissimo, 2011; Akt. Gökçe, 2013).

Alanyazında duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ikisine vurgu yapılmaktadır. Bu stratejiler yeniden değerlendirme ve olumsuz uyarının etkisini

baskılamadır. Bu iki strateji karşılaştırıldığında yeniden değerlendirme stratejisi baskılama stratejisinden daha olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Gross, 1998). Gross ve John (2003), yeniden değerlendirme stratejisini kullanan kişilerin stresli durumlar karşısında daha iyimser olabildiklerini, stres kaynaklarını yeniden yorumlayabildiklerini ve olumsuz duygu durumlarını değerlendirebilmek için etkin çaba gösterdiklerini belirtmiştir. Yeniden değerlendirmeyi daha sık kullanan kişilerin, sosyal alanda hem olumlu hem de olumsuz duygularını diğer kişilerle daha fazla paylaşabildiklerini ve sosyal ortamda daha fazla yakın arkadaşlık kurabildiklerini belirtmiştir. Bu kişilerin depresif belirtilerinin daha az, benlik saygılarının daha yüksek, yaşamdan aldıkları doyumun ve psikolojik iyilik hallerinin daha yüksek olduklarını bildirmişlerdir. Baskılama ise yaşanan duyguyu tümünden değiştirmeyen ancak hem olumlu hem olumsuz duygu ifade edici davranışı azaltan stratejidir (Gökçe, 2013). Baskılama stratejisini kullanan kişilerin ise stresli bir olay karşısında duyguları sakladıklarını, ne hissettiklerini daha güç ayırt ettiklerini, daha az duygularına odaklandıklarını, duygu durumlarını onarmada daha fazla güçlük yaşadıklarını, duygularını daha az kabul ettiklerini ve olumsuz bir olay yaşadıklarında bu olayı zihinlerinde yinelediklerini belirtmişlerdir. Daha az olumlu duygu ve daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarını, olumlu duyguyu ifade edici davranışları azaldığı için sosyal etkileşimin engellendiğini, sosyal ortamlarda hem olumsuz hem olumlu duygularını paylaşmakta güçlük yaşadıklarını ve bu nedenle yakın ilişkilerde kaçınan bir tutum içinde olduklarını ve daha az sosyal destekleri olduğunu bildirmişlerdir. Bu kişilerin benlik saygılarının düşük, yaşam doyumlarının az ve depresif belirtilerinin daha fazla olduğu da belirtilmiştir. Bu iki stratejinin kişilik özellikleri ile ilişkisi incelendiğinde yeniden değerlendirme stratejisi ile nörotizm arasında negatif yönde bir ilişki varken, baskılama ile dışa dönüklük arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Balzarotti ve diğ., 2010). Bireyi yönlendiren tek kaynak duygular olmasa da, insanın yaşam kalitesini artırmada duyguların önemi göz ardı edilemez. Duyguların farkında olmak ve duyguları doğru ifade edebilmek bireyi hedefe yöneltir. Bu nedenle yaşanan duyguların farkında olmak ve duyguları düzenlemek önemli bir beceridir.

1.7.2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişlerin insan duygularında önemli bir role sahip olduğu kabul edilmektedir. Duygunun bilişsel kuramlarına göre, bilişsel değerlendirmeler bir duygunun

deneyimlenmesini ve bu duygunun hangi duygu olacağını ortaya çıkışını belirlemektedir. Duygular ve bilişler arasında karşılıklı ve güçlü bir etkileşim vardır. Bilişlerin duyguları etkilediği gibi, duygular da bilişleri etkilemektedir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010; Akt. Ataman, 2011). Bilişsel süreçler duyguları tanımak, düzenlemek ve kontrol etme sürecinde işlevseldir. Bilişsel süreçler, bilinçli ve bilinçdışı olarak iki sürece sahiptir. Bilinçli bilişsel süreçler, bilişsel duygu düzenleme sürecinde işlevseldir (Altunbaş, 2014). Bilişler ve duygular otomatik süreçler olduğundan duyguların ortaya çıkışı bireyin fark etmeyeceği kadar hızlı olabilmektedir. Zaman zaman kişinin bilinç seviyesinde olmadan duygular ortaya çıkabilmektedir ve bu durum da duyguların düzenlenmesini zorlaştırabilmektedir (Mauss, Cook ve Gross, 2007). Bu açıklamadan yola çıkarak bu çalışmada da, duygu düzenleme bilişsel boyutuyla ele alınacaktır.

Duygu düzenleme bilinçli ve bilinçli olmayan süreçlerin yanında biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları da olan kapsamlı bir süreçtir. Duygu düzenlemenin fizyolojik boyutunda duygular, yüksek nabız, hızlı nefes alış veriş, terleme, titreme gibi tepkiler; sosyal boyutunda ilişkiye geçilebilecek birine ulaşma çabası, davranışsal boyutunda ağlama, çığlık atma, geri çekilme gibi yöntemler; bilişsel boyutunda seçici dikkat, inkâr, yansıtma gibi bilinç dışı veya kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme gibi daha bilinçli bilişsel süreçler yer almaktadır. Duygu düzenleme çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olduğu için bilişsel duygu düzenleme duygu düzenlemenin sadece bilinçli bilişsel süreçlerini içeren bölümünü temsil eder (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Bilişsel duygu düzenleme, sıkıntı verici ya da tehdit eden problem ve duygular ile bazı stratejiler kullanarak baş etme olarak tanımlanabilir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bireylerin stresli olaylar karşısında gelişen duygusal ve davranışsal sorunları çözmeye etkili bir rol oynamaktadır ve stresli olaylar karşısında duygularını yönetmesine yardımcı olmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin her biri, insanların zaman zaman tehdit edici ya da stres veren yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma stratejileridir (Ataman, 2011).

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), “Bilişsel Başa Çıkma” ile “Bilişsel Duygu Düzenleme” kavramlarını birbirinin yerine kullanmışlardır. Başa çıkmanın bilişsel yönüne odaklanmışlardır ve kişilerin bilişsel süreçler ile duygularını yönettiklerini

ve düzenlediklerini belirtmişlerdir. Bilişler insan duygularının belirlenmesinde önemli bir rol oynar. Bilişsel duygu düzenleme kavramında bir duygunun yaşanıp yaşanmayacağını veya hangi duygunun yaşanacağını belirleyen şey kişinin bilişsel değerlendirmesidir. Buna göre duyguları düzenlenmenin birinci yolu bilişlerdir (Joormann, Yoon ve Siemer, 2010; Akt. Kaya, 2015).

Garnefski ve diğerleri (2001), Kendini suçlama (self-blame), Kabul (acceptance), Ruminasyon (rumination), Olumlu yeniden odaklanma (positive refocusing), Plana yeniden odaklanma (refocus on planing), Olumlu yeniden değerlendirme (positive reappraisal), Olayın değerini azaltma (putting into perspective), Felaketleştirme (catastrophizing) ve Diğerlerini suçlama (other-blame) olmak üzere dokuz tane bilişsel duygu düzenleme stratejisi belirlemişlerdir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerden bazıları işlevsel olarak nitelendirilirken bazıları ise işlevsel değildir. İşlevsel olmayan bilişsel stratejileri kullanan bireyler psikopatoloji geliştirmeye eğilimli olabilir ya da diğer bilişsel stratejileri kullanarak olumsuz yaşam olaylarının daha kolay üstesinden gelebilir (Garnefski, Baan ve Kraaij, 2005). Araştırmacılar bu stratejilerden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirmeyi uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak belirlemişken; kabul, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini uyumlu stratejiler olarak belirlemişlerdir (Garnefski ve diğ., 2001). Bu dokuz boyutun içeriği aşağıda açıklanmıştır:

1. Kendini suçlama: Olumsuz bir deneyimle karşılaşıldığında suçun kişinin kendisinde olduğu düşüncelerinin olduğuna işaret etmektedir. Kendini suçlama, geçmişte yaşanan olumsuz sonuçlar karşısında duyulan değersizlik inancıyla ilişkilidir (Altunbaş, 2014). Kişi yaşananlar ile ilgili suçu kendinde arar. Kendini suçlamanın kullanıldığı strateji tarzının depresyonla güçlü ilişkiler halinde olduğu bilinmektedir (Anderson, Miller, Riger, Dill ve Sedikides, 1994).

2. Kabul: İnkâr etmenin tersidir. Yaşanılan olayı kabul etmeye ve olan şeye kendini teslim etmeye veya olaydan kendini izole etmeye yönelik düşüncelere işaret etmektedir. İşlevsel bir duygu düzenleme stratejisi olarak nitelendirilmektedir. Kabul etme ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında olumlu, kaygı ile olumsuz yönde bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

3. Ruminasyon (Zihinsel Geviş Getirme): Herhangi olumsuz bir olayla ilgili duygu ve düşünceler üzerine yinelenen düşüncelerin olmasıdır. Birçok çalışma, ruminasyon ile yüksek düzeydeki depresyon arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Larson, 1994).

4. Olumlu yeniden odaklanma: Asıl gerçekleşen olayı düşünmek yerine kişinin daha hoş konuları düşünmeye odaklanma girişimidir. “Olumlu yeniden odaklanma”, olumsuz olan olaylar yerine daha hoş olayları düşünme olarak tanımlanmış ve iyilik hali ile ilişkilendirilmiştir (Garnefski ve diğ., 2002). Kısa vadede uyumlu bir strateji olarak görülse de, uzun vadede etkili bir uyumun gerçekleşmesini engellediği düşünülmektedir (Garnefski ve diğ., 2001).

5. Plana tekrar odaklanma: Olumsuz olayın nasıl ele alınacağına ve nasıl önlemler alınacağına yönelik düşünmeye işaret etmektedir. Kişi yaşanan olumsuz olayla nasıl başa çıkacağına odaklanır. Stresle nasıl başa çıkılacağını, problemin en iyi nasıl yönetileceğini ve atılacak adımların neler olabileceğini düşündürmektedir (Carver ve diğerleri, 1989). Bu strateji, iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz bir ilişki göstermektedir (Garnefski ve diğ., 2001).

6. Olumlu yeniden değerlendirme: Yaşanılan olayla ilgili olumlu anlamlar yaratmaya yönelik düşünceleri içermektedir. Kişi yaşanan olumsuz olayı bir fırsata çevirmeye çalışır. Bu strateji de, iyimserlik ve benlik saygısı ile olumlu, kaygı ile olumsuz ilişki göstermektedir (Garnefski ve diğ., 2001).

7. Olayın değerini azaltma: Başka olaylarla karşılaştırarak yaşanan olayın önemini azaltma yolunu tercih etmektir. Birey yaşadığı olumsuz olayı başka olumsuz olaylarla karşılaştırarak hep daha kötüsünün de olabileceğini düşünür. Bu stratejinin genel olarak iyilik hali ile ilişkili olduğu düşünülse de, bazı araştırmalarda depresyonla ilişkili olduğu da gözlenmektedir (Garnefski ve diğ., 2007).

8. Felaketleştirme: Deneyimlenen olayın en olumsuz yanının üzerinde belirgin bir şekilde odaklanmaktır. Birey bu stratejide başına gelenin bir insanın başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünür. Uyumsuzluk, duygusal sıkıntılar ve depresyonla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Kallay, Benga ve Tincaş, 2009).

9. Diğerlerini Suçlama: Bu strateji, yaşanan olayda suçun hep başka bir kişide ya da çevrede olduğunun düşünülmesidir. Kişi hep başkasını ya da çevresini suçlar (Garnefski ve diğerleri, 2001).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri evrensel olmasına rağmen yaşam deneyimlerine karşılık olarak duygu düzenlemede bireysel farklılıklar söz konusudur (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişlerdeki bireysel farklılıklar duygu düzenlemeyi çeşitli şekillerde etkileyebilir. Örneğin bilişsel esneklik bireyin yeniden değerlendirme becerisini etkileyebilir. Diğer bir yandan dikkatteki bilişsel çarpıtmalar duruma uygun olumlu yeniden değerlendirme yaparak duyguları düzenlemeyi zorlaştırıp katı, otomatik ve bilinçdışı değerlendirmelere yol açabilir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010; akt. Daşçı, 2015).

Yapılan birçok araştırma sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal problemler arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Garnefski ve diğ., 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006; Ataman, 2011). Ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama ve başkalarını suçlama stratejilerini kullanan bireylerin duygusal kırılganlıklarının uyumlu stratejileri kullananlara oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşam olaylarına yönelik duygularını düzenlemesiyle birlikte belirli düşünce ve bilişlerde farklılıklar meydana gelmektedir. Böylece bireyin kullandığı stratejiler de farklılaşmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bilişsel duygu düzenleme temelli yapılacak müdahalelerin amacı kişilerin ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama gibi uyumsuz stratejilerinin olumluya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme gibi uyumlu olanlarla değiştirilmesine dayanmaktadır.

1.7.3. Kişilik

İnsan karmaşık, biricik ve anlaşılması kolay olmayan bir canlıdır. Ona bu biricikliği kazandıran özellikler "kişilik" denilen ve onu başkalarından ayıran kendine özgü özellikler bütünüdür. Her bireyin düşünceleri, duyguları, çevredeki olaylara yaklaşım tarzları birbirinden farklıdır. Bu farklılıkların sonuçları saptanmaya çalışıldığında ise "kişilik" denilen bir kavramın ortaya çıktığı görülmektedir (Okutan, 2010).

Kişilik sıkça kullanılan bir sözcük ve bilimsel olarak açıklanmasına yönelik farklı yaklaşımların bulunmasına rağmen, kişiliğin genel bir tanımı yoktur. Kişilik bireyin tutumlarını, yetenek ve ilgilerini, dış görünüşlerini ve çevre ile etkileşimini içermektedir (Karaman, Doğan ve Çoban, 2010). Allport'a (1927) göre kişilik özellikleri bireyin benzer çevresel uyaranlara benzer biçimde tepki vermesini

sağlayan bir yapıdır. Kişilik bireyi diğerlerinden ayıran bireyin kendisine özgü özellikleridir. Bu özellikler bireyin içten ve dıştan gelen uyarılarla etkileşimi sonucu geliştirdiği, duygu, düşünce, tutum ve davranış örüntüleridir. Sonuç olarak kişilik kavramı, kişiye özgü özelliklerin bütünüdür (Sayar ve Dinç, 2009).

Zaman zaman mizaç, karakter gibi kavramlarla da karıştırılmaktadır. Mizaç, bireylerin en temel üç psikolojik işlevi olan eylemsel, duygusal ve bilişsel işleyiş ve organizasyonu şekillendiren en küçük yapı taşıdır. Doğuştan gelir ve insanın yaşamı boyunca değişmez. Mizaç tipine ait bazı özelliklerin zaman içinde belirgin, sabit ve sürekli hale gelmesiyle “karakter” oluşur. Kişilik ise, mizaç, zeka, cinsiyet, genetik yapı, yaş, biyolojik özellikler vb. üzerinde etkide bulunamadığımız içsel faktörlerle; aile, eğitim, sosyal çevre, yaşantılar, kültür, inanç vb. gibi üzerinde kısmen etkide bulunabildiğimiz çevresel faktörlerin tamamıyla etkileşmesiyle oluşur. Mizacın yapısal değişmez özellikleri üzerinden gelişen kişilik, dinamik ve değişebilir bir yapıdır (Selçuk ve Yılmaz, 2016). Diğer bir tanıma göre ise de kişilik, bireyin çevreye uyumunu belirleyen karakteristik davranış örüntüleri ve düşünme biçimleridir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Allport’a (1927) göre kişilik özellikleri bireyseldir ve tüm bireyler için genelleme yapılamaz (Akt. Aydoğdu, 2010). Burger’a (2006) göre kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişi içi süreçlerdir. Önemli olan kişiliğin tutarlı olmasıdır. Başka bir deyişle kişilik, geçici bir özellik değildir. Tutarlı davranış kalıpları her zaman ve her durum içinde gözlenebilen tutumlardır. Dışadönük kişilik özelliklerine sahip bir bireyin çoğunlukla dışadönük kişilik özelliğine uygun davranışlar sergilemesini bekleriz. Kişilik içi süreçler ise nasıl davranacağımızı, nasıl hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri içerir. Yani tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler bireyden kaynaklanmaktadır. Davranış sadece yaşanan durum tarafından belirlenmemektedir (Padır, 2015).

İnsanın kişiliği doğuştan gelen kalıtsal özelliği ve çevrenin etkisiyle şekillenir. Üstünde kişiliğin oluştuğu, insanın doğuştan getirdiği temel yapı kalıtımla geçer. Kişilik, bu temel yapıyla çevrenin sürekli etkileşimi sonucu oluşur. İnsanların davranış şekilleri doğum itibarıyla vardır. Bu davranışların tekrarlanması, pekişmesi ve birikimi kişiliğin yapısını oluşturur (Saygın, 2010).

Kişiliğin oluşmasında etkili bir diğer faktör ise çevredir. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve toplumla iletişim halindedir. Çevresel faktörlerin en önemlisi ise ailedir. Çocuklar gelişim dönemindeyken rol modeli aldıkları kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarından etkilenmektedirler. Ebeveynlerin sergilemiş oldukları davranışlar bu nedenle çocuğun kişilik gelişiminde önemli bir etkidir (Carter, 1954; Akt. Uçak, 2015). Çocuklar yetişirken içinde bulunduğu kültürel değerlerin standartlarını taklit ederek öğrenirler (Güney, 2000). Bu sebeple, kişilik sadece bireyin kalıtsal özelliklerin geçişinden değil, kişinin içinde yaşadığı aile, sosyal ve kültürel çevre, coğrafya gibi faktörlerin etkileşiminden de etkilenmektedir (Uçak, 2015). Kısaca, kişiliğin oluşmasında insanın kalıtsal özellikleri ve içinde bulunduğu çevrenin etkisini bir arada görmek mümkündür. Belirli kişilik özellikleri tek başına ne kalıtıma ne de çevrenin etkilerine bağlanabilir. Davranışların gelişmesinde ve nitelik kazanmasında kalıtımında çevrenin de etkileri vardır (Okutan, 2010).

İnsanlar arasında bir takım benzerlikler olsa bile, kişilik kavramı, insanlar arası farklılıklar üzerine kurulmuş bir olgudur. Bu bağlamda, kişilik farklılığından söz etmek, aslında insanların taşıdığı özelliklerin farklılığından söz etmektir. Bu durumda, hiçbir insan zihinsel, bedensel ve ruhsal bakımdan birbirinin aynı değildir. (Eroğlu, 1998).

Alanyazın incelendiğinde kişilik kuramcılarının kendi kuramsal yaklaşımları ile kişiliği açıkladığı görülmektedir. Ancak hepsinin vurguladığı ortak öğeler bulunmaktadır. Cüceloğlu (2003) kişiliği, bireyin çevresi ile kurduğu, kendisini diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış ilişki biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda kişilik bireyi diğerlerinden ayıran, bireye özgü, tutarlı ve yapılaşmış özellikler bütünü olarak tanımlamak mümkündür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kişilik, bireyin doğuştan sahip oldukları donanım ile sonradan edindikleri donanımları kapsamaktadır. Uzun vadede kişiyi bir varlık olarak oluşturan, tanımlayan, diğerlerinden ayırt eden, kişinin kendine özgü düşüncesini, davranmasını, uygulanmasını ve çevresine tüm tepkisini belirten özelliklerdir (Arkonaç, 1999).

Görüldüğü üzere kişiliği tanımlamak hiç kolay değildir. Birçok tanım kişiliğin kendine özgü ve benzersiz olduğu üzerinde hemfikirdir. Kuramlar da kendi yaklaşım biçimlerine göre kişiliği açıklamaya çalışmışlardır. Aşağıda kişiliği açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

1.7.3.1. Kuramlara Göre Kişilik

Kişilik farklı ekollere göre değişik şekillerde açıklanmıştır. Farklı yaklaşımlar, kişiliği, kişiliğin altında yatan mekanizmaları, bu mekanizmaların davranışları nasıl etkilediğini ve bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları kuramlarında açıklamaya çalışmışlardır. Bazı yönleriyle aynı fikirde olsalar da birbirlerinden çok farklı yaklaştıkları noktalar da vardır. Psikanalitik yaklaşımlar kişiliği id-ego-süperego kavramları ile bilinçdışı süreçlerle; hümanistik yaklaşımlar kişisel sorumluluk, bireye verilen değer ve bireyin kapasitesi ile; davranışsal yaklaşım birey-çevre etkileşimi ve çeşitli koşullanmalar ile; bilişsel yaklaşımlar bilişsel mekanizmanın işleyişi ve bilişsel süreçler ile açıklamaktadırlar (Burger, 2006; Şimşek, 2011). Ayırıcı Özellik ise bireyin çeşitli durumlar karşısında benzer şekillerde davranma eğilimini ifade eden bir kavramdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu yaklaşımda bir bireyin belirli bir kişilik özelliğini ne ölçüde sergilediğine bağlı olarak kişiyi sınıflandıran bir sistem vardır.

1.7.3.1.1.Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın öncülerinden Freud'un Topografik Kişilik Kuramı'na göre bilincin dışında oluşan ve bilinç düzeyine çıkarılmayan istekler ve dürtüler, zihnin bilinçdışı denilen en derin bölgesinden kaynaklanmaktadır. Dış dünyadan ya da bedeninin içinden gelen algıları fark edebilen zihin bölgesi ise bilinç adını alır. Dikkatin zorlanmasıyla bilinç düzeyinde algılanabilen zihinsel olaylar ve süreçler "bilinçöncesi" denilen bölgede oluşmaktadır (Gençtan, 2002). Bilinçdışı zihinsel süreçler Freud'un kişiliğin yapısına ilişkin görüşlerinin temelini oluşturmakla beraber Topografik kuram Freud'un kişilik kuramında geçici bir model olarak yer almıştır. Freud yıllar süresince Topografik modelin kişiliğin yapısını tam olarak açıklamadığını iddia etmiş ve yapısal modeli geliştirmiştir.

Freud yapısal modelinde kişiliği oluşturan üç yapı olduğunu belirtmiştir. İd, ego ve süperegodan oluşan bu yapı aynı zamanda yapısal model olarak adlandırılan kişilik yapısı modelidir. İd tamamen bilinçdışı düzeyde işlev gösterir ve kişiliğin en eski ve temel bileşeni olarak bedensel yani içgüdüsel biyolojik dürtülerle yakın temas içindedir. Mantık dışı ve ahlak dışı olup gerçeklik kavramından uzaktır. Temelinde haz ilkesi bulunmaktadır. Ego, İd'in arzularının ifade edilmesini ve doyurulmasını sağlar. İd'in aksine gerçeklik ilkesine göre hareket ederek gerçekçi düşünme, karar verme, akıl yürütme gibi ikincil süreçlerle gereksinimi doyuracak

uygun bir nesne ya da çevre bulana kadar içgüdüsel doyumunu erteleyerek organizmanın güvenliğini sağlar. Ego, idin isteklerini gerektiğinde ertelemeye, hoş yaşantıları seçmeye hoş olmayanlardan uzak durmaya çalışır. Ego akılcı bir kişilik bölümüdür ve bir anlamda kişiliğin karar organıdır (Okutan, 2010). Ancak ego id'i eğitmeye kalkmaz ve ahlaki bir yönü de yoktur. Böyle bir ahlaki ve eğitici yön başka bir kişilik biriminde bulunur. Bu kişilik biriminin adı ise süperego'dur (Cüceloğlu, 2003). Kişiliğin son bileşeni olan süperego toplumsal norm ve davranış standartlarının içselleştirilmesini temsil eder (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Süperego idin isteklerini baskı altında tutar, egodan farklı olarak yalnızca uygun koşulların ortaya çıkması değil, ahlaki kurallara uygunluk da büyük bir önem taşır. Süperego'nun başlıca işlevleri;

- İd'den gelen cinsel ve saldırgan dürtüleri bastırmak ve ketlemek,
- Ego'yu ahlaki amaçlara yönlendirmeye çalışmak,
- Kusursuz olmaya çabalamaktır (Geçtan, 2006).

Bir toplumun "vicdanı", o toplumun bireylerinin süperego'sunda yer alır ve süperego bireyin davranışlarını sürekli süzgeçten geçirir. Ego, id ile süperego arasında kalmış bir nevi cambazdır. Hem İd'i memnun etmeye çalışır, hem de süperego tarafından azarlanmaktan kurtulmak ister (Cüceloğlu, 2003). Psikanalitik kurama göre insan kişiliğinin temeli, hayatın ilk yıllarında atılır. Bu dönemlerde gelişen kişilik, ilerideki yıllarda insan hayatını oldukça etkiler. Kişilik tiplerindeki farklılığın temeli de id, ego ve süper egonun her bireydeki bileşimi ve sentezinin farklı olmasına dayanmaktadır (Okutan, 2010).

Psikanalitik kuramın bir diğer önemli temsilcisi Adler (1959)'e göre kişilik, bireyin büyüdüğü ve yaşadığı çevre koşullarıyla birlikte oluşmaktadır; bunun yanı sıra, bireyin bulunduğu çevreyle girdiği etkileşim ve kişiler arası ilişkilerinin de kişiliğin oluşması konusunda etkili olmaktadır. Carl Jung ise kuramında bahsettiği ego, persona, arketipler gibi sistemler, tek başına kişiliği oluşturmakta yetersizken; bir araya gelip etkileşim içine girdiklerinde kişiliğin yapıtaşlarını oluşturduklarından söz etmiştir. İçe dönüklük ve dışa dönüklük kavramlarını ilk olarak literatürde kullanan kişi olan Jung, içedönüklerin düşüncelerinin, ilgi ve yöneliminin iç dünyalarına yönelik olduğundan; dışa dönüklerin işe dış dünyaya yönelik olduğundan bahsetmiştir (Akt. Yanık Düşünceli, 2016).

1.7.3.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramcılar kişiliğin bireyin koşullanma geçmişini yansıtan davranış alışkanlıkları olduğunu öne sürerken insan davranışlarının nedeninin ve kişiliğin gelişiminin kişinin öğrenme tarihçesinde yattığını belirtmişlerdir. Bu yaklaşım kişiliği şekillendiren süreçlerin anlaşılabilmesi için temel koşullanma ilkelerinin incelenmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Kişilik; kişiliği oluşturan uyarıcı-davranım-pekiştirme süreçlerinin analiz edilmesiyle incelenebilir (Aytaç, 2000).

Davranışçı kuramı savunan Bandura, Skinner, Rotter, Watson gibi önemli isimler kişiliği öğrenme perspektifi ve çevre ile açıklar. Kuramın en önemli ismi Skinner'a göre bireyin kişiliği, yaptığı davranışlardan ibarettir ve davranış uyarana karşı bir tepkidir. Bütün davranışlar çevrenin etkisiyle açıklanır. Bireyin sergilediği bütün davranışların öğrenme ile gerçekleştiğini kabul eder ve öğrenmeyi de şartlanma süreci olarak açıklar (Okutan, 2010). Skinner, tepkisel ve edimsel olmak üzere iki çeşit davranış olduğunu belirtmiştir. Tepkisel davranış bilinen bir uyarıcıya karşı verilen tepki olarak ortaya çıkan davranıştır. Edimsel davranışta ise davranışa neden olan uyarıcı belirgin değildir, davranış organizma tarafından ortaya konur ve ortaya çıkan sonuçlar tarafından kontrol edilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Edimsel koşullanma davranışın sıklığını etkileyen sonuçlarla ilgilidir. Ardından gelen davranışın sıklığını artıran sonuca pekiştirme, azaltana ise cezalandırma denir (Burger, 2006).

Bandura da aynı şekilde gözlem yoluyla öğrenmeden söz eder. İnsan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu ve taklit yoluyla yaşantılarını biçimlendirdiğini savunur. Bandura'ya göre kişilik başkalarının davranışını taklit ve gözleme yoluyla öğrenilmiş davranışlar örüntüsüdür. (Cüceloğlu, 2003). Bireyin kişiliğini oluşturan öğrenme davranışlarının sosyal ortamdaki insan etkileşimleriyle gerçekleştiğini vurgular.

1.7.3.1.3. İnsancıl (Hümanist) Kişilik Kuramı

İnsancıl yaklaşımın önemli isimlerinden Rogers'ın kişilik kuramının ana kavramı benliktir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2002). Ona göre insan davranışları rasyoneldir ve insanoğlu özünde pozitifdir (Rogers, 1961; Akt. Yanardöner, 2010). Rogers kuramında insanların gerçek benlik ve ideal benlik olmak üzere iki benliği olduğunu belirtmiştir. İdeal benlik bireyin olmayı dilediği

iken, gerçek benlik gerçekte ne olduğudur (Yanardöner, 2010). Benlik bilinci bizim kendimizi nasıl gördüğümüzü ifade eder. Benlik bilinci iyi, kötü ya da ortada olabilir. Ancak benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir insan kendini yeteneksiz görebilir veya yeteneksiz bir kişi ise, kendini yetenekli zannedebilir (Cüceloğlu, 2003).

Hümanist yaklaşımın bir diğer önemli temsilcilerinden olan Maslow da kuramını kendini gerçekleştirme kavramı üzerine kurmuştur. Bu noktadan yola çıkarak Maslow insan kişiliğinin bir olgunlaşma süreci geçirdiğini ve bu süreçte sıralı hiyerarşik gereksinimler ile birlikte çevre ilişkileri ve uyumun önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir (Yanbastı, 1990). İnsancıl yaklaşım kişilik farklılıklarının kişisel sorumluluk ve kendini onaylama duygusundan kaynaklandığını belirtmektedir (Akdur, 2014).

Hümanist yaklaşım insanların düşünme, sevme ve gelişme kapasitesine vurgu yapmaktadırlar (McCrae ve Costa, 2003). İnsancıl kuram bireylerin olumlu güdülerin olduğunu, hep daha iyiye ve güzele doğru adım atmak için çaba içinde olduğunu vurgular. Şimdiye odaklı, bugün için değişim ve gelişim için neler yapmak istedikleri ve yaptıklarına vurgu yapar ve kişiye iyi bir ortam sağlanırsa gelişiminin en üst noktaya ulaşacağını belirtir (Sayar ve Dinç, 2009).

1.7.3.1.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşımın temelinde insanların zihinsel süreçleri vardır. Kişilik hakkında ki temel inancı, insan davranışlarının asıl nedeninin düşünceler olduğudur ve insanlar arasındaki farklılıkların nedeni bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklardır. Bilişsel teoride davranış, bireylerin dünya ve diğer insanlarla ilgili bilişleri ile açıklarken kişiliği düşünme ve yargılama gibi bilişsel işlemler üzerinde anlamaya çalışırlar (Sayar ve Dinç, 2009).

Bilişsel yaklaşımın öne çıkan isimleri Kelly, Ellis ve Beck'tir. Kelly, kişiliği açıklarken bilişsel süreçlere odaklanan kuramcılardan bir tanesidir. Ona göre insan davranışlarının nedeni bireylerin kişisel yapıları aracılığı ile olaylara yükledikleri anlamlardır. Bu nedenle bireyin davranışlarını açıklamak için kişisel yapılarını analiz etmek gerekmektedir (Yanardöner, 2010).

1.7.3.1.5.Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşımın öne çıkan ismi Eysenck kişilikteki bireysel farklılıkların biyolojik bir temele dayandığını, bireyin sahip olduğu davranışların nedeni olarak bireylerin genetik yapılanmasından ve yaşadıkları çevrenin etkisinden kaynaklanabileceğini savunmuştur. Eysenck, içedönüklük (introversion) ve dışadönüklük (extraversion) olmak üzere iki temel kişilik boyutundan bahsetmiştir. İçedönüklük ve dışadönüklük kavramları sadece davranış açısından değil, fizyolojik yapı açısından da birbirinden ayrılmaktadır. Kısacası kişilik, bireyin biyolojik yapılarıyla biçimlenmektedir (Eysenck, 1990; Burger, 2006).

Özetle kuramların hepsi birbirinden ayrı bakış açılarıyla bu karmaşık süreci açıklamaya çalışmışlardır. Yine de bahsedilen kuramların hepsi birbiriyle bağlantılıdır ve kişiliği açıklamaya yönelik kavramları birbiri ile çelişmemektedir. Kuramların görüş ayrılıklarının nedeni ise davranış biçimlerindeki farklılığa bağlıdır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2007; Burger, 2006). Bazı kişilik kuramcılarına göre kişilik varsayımsaldır. Yani kişiliğin tüm özellikleri dışarıdan gözlenemez. Pek çok kişilik özelliği bireyin iç dünyasını yansıtır. Bundan dolayı incelenmesi gereken kişilerarası ilişkilerdir. Çünkü kişilik, yalnızca birey bir veya daha fazla kişiyle ilişki durumundayken tam anlamıyla kendini gösterir (Dal, 2009).

1.7.3.1.6 Ayırıcı Özellik Kuramı

Kişiliği açıklama konusunda kişisel farklılıklar ve gözlemlenebilen davranışlar üzerine temellendirilmiş ayırıcı özellik yaklaşımının diğer yaklaşımlara göre daha ön planda olduğu dikkat çekmektedir. Bu yaklaşıma göre kişiliğin temel yapısını temsil eden özellikleri tanımlamaya yönelik çalışmaların temelini faktör analizleri oluşturmaktadır (Cattell,1956; Akt.Akdur, 2014). Kişilik özelliklerini belirlemenin temel yaklaşımlarından biri olan ayırıcı özellik yaklaşımı, insanların bireysel farklılıklarının dünyadaki diğer dillerde de karşılığı olduğu hipotezinden hareketle bir sınıflama oluşturmaya çalışmaktadır. Dilden yola çıkılarak kişilik özelliklerini sınıflandıran bu yöntem, ilk olarak Galton tarafından kullanılmıştır. Kişilik psikolojisinde özellikleri betimlemeye ya da sınıflandırmaya duyulan ihtiyaçla birlikte geniş bir alana yayılmış olan farklılıklar sadeleştirilmiştir. Ayırıcı özellik kuramcılarının Cattell'in çalışmalarının amacı, kaç tane kişilik özelliğinin bulunduğunu keşfetmektir. Ayırıcı özellik yaklaşımı iki temel varsayıma dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilik özellikleri zaman içinde değişmez ve

durumlara göre kararlılık gösterir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Cattell birbiriyle ilişkili özellikleri gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısının belirlenebileceğini öne sürmüştür ve kişiliğin yapısal bileşenlerinin incelenmesinde faktör analizi yöntemini kullanmıştır. Yaptığı araştırma sonucunda da kişiliğin yapısını oluşturan 16 kaynak ayırıcı özellik bulmuştur. Kişiliği oluşturan temel özelliklere kaynak özellikler adını veren Cattell, bu özellikleri şu şekilde sınıflandırmıştır: sıcaklık, mantıklı düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirlilik, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, kendine yetme, gerginlik ve mükemmeliyetçilik (Burger, 2006).

Yıllar süren araştırmalar sonrasında bireysel farklılıkları oluşturan boyutları belirlemeyi hedefleyen faktör analizi çalışmaları yapılmış ve kişilik özelliklerinin çoğunun beş faktör altında incelenebileceği görülmüştür. Bu kapsamda Beş Faktör Kişilik Modeli geliştirilmiştir. Beş Faktör Kişilik Modeli kişiliği beş alt faktöre dayandırarak kişiliğe dair genel bir tanım sağlaması açısından dikkat çekicidir.

Beş Büyük Faktör Kişilik Modeli

McCrae ve Costa (1992) kişiliğin yapısını incelemek ve sınıflandırmak üzere yaptıkları araştırmalar sonucu kişiliğin beş temel boyutu olduğunu keşfetmişlerdir. Bu boyutlar Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Özdisiplin, Nevrotiklik ve Deneyime Açıklık olarak isimlendirilir. McCrae ve Costa'nın faktör analizi sonuçları aynı zamanda Goldberg'in Büyük Beş Kişilik Modeli'ni onaylamaktadır (Akt. Karaman ve diğerleri, 2010). Boyutların her biri yüzlerce araştırmayla da desteklenmiş ve kültürlerarası birçok çalışmayla standardizasyon, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Büyük beş kişilik modeline göre beş temel kişilik faktörünün her birinin özellikleri şunlardır (Goldberg, 1992; Müezzinoğlu, 2014; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011):

Dışadönüklük: Bu faktörün özellikleri hayat dolu, neşeli, konuşkan, girişken, lider, insanlarla birlikte olmayı sevme ve eğlenceden hoşlanmayı içerir (Somer ve diğerleri, 2002). Sosyal, enerjik, iyimser, hayat dolu, heyecanlı, şakacı, konuşkan, girişken, eğlenceyi seven ve sıcakkanlı davranan kişilerdir. Dışadönük bireyler sosyal ortamda çok vakit geçirdikleri için sosyal ağlarını güçlendirmekten

hoşlanmaktadır. Dışadönükler etkin, sempatik ve heyecan arayan insanlardır. Kendini açma eğilimleri diğer kişilere göre daha fazladır (McCrae ve Costa, 1985). Buna karşılık içedönük olanlar ise çekingen, mesafeli, edilgen ve sessiz kişilerdir. Yalnız kalmayı severler ve sosyal ilişkilerinde mesafeli tutumlar sergilerler (Demirkol, 2013).

Dışadönükler yüksek enerjileri sayesinde, verilen zamanda daha fazla plan üretebilir ve içedönüklere göre daha az yorgunluk hissi duyabilirler. Olayların olumlu yönlerini ele alarak daha az stresli bir yaşam sürebilirler. Bu nedenle dışadönüklerin daha az gergin ve daha az zaman kaygısı taşıdıkları söylenebilir (Budak, 2011).

Yumuşak Başlılık: Sosyal uyum olarak da ifade edilen bu boyuttan yüksek puan alan bireylerin özellikleri arkadaş canlısı, uzlaşmacı, çatışmadan kaçınan, işbirlikçi, sıcakkanlı, güvenilir, dürüst, yardımsever, uyumlu, ılımlı, alçakgönüllü, başkalarını seven ve merhametli olmayı içermektedir. Bu özelliğe sahip bireyler; kibar, güvenilir, fiziksel görünümüne özen gösteren, bağışlayıcı, hoşgörülü, rekabetten uzak, çatışmaya girdikleri durumlarda bile çatışmayı çözmek için güç kullanmaktan ve baskı yapmaktan çekinen bireylerdir (Solmuş, 2004). Bu özelliği düşük olan kişiler ise soğuk, huysuz, işbirlikçi olmayan, çatışma eğilimi yüksek ve kaba kişilerdir. Ayrıca düşmanca ve kuşkulu özelliklere sahip oldukları söylenebilir (Burger, 2006).

Öz Disiplin: Bu boyut bireyin ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğunu ifade eder. Öz disiplini yüksek kişiler dikkatli, güvenilir/sağlam, organize, sabırlı, yeterli, düzenli, titiz, çalışkan, başarı çabası olan, öz-denetimli ve tedbirli davranan kişilerdir. Amaca yönelik ve üretken davranışlar sergilerler. Buna karşılık dürtüsel kişiler ise dikkatsiz, düzensiz, özensiz ve güvenilirmez özellikler gösterirler. Öz-disiplin dikkat dağıtıcı faktörlere ve sıkılmaya rağmen bir göreve devam edebilme yeteneğini ve sebatkâr olmayı yansıtır. Bu nedenle öz disiplini düşük olan bireylerin görevlerini erteleme eğilimleri yüksek olabilmektedir (Burger, 2006).

Duygusal Dengesizlik/Nörotisizm: Nörotisizm, bireyin duygusal dengesini ifade etmektedir. Nörotik kişiler kaygılı, güvensiz, kendisiyle uğraşan, aşırı sinirli, gergin, kaprisli özellikler taşırlar. Nörotik özelliğe sahip olanlar karmaşık ve olumsuz duyguları olan (öfke, suçluluk, depresyon, anksiyete gibi), sıklıkla kendilerini üzgün

hisseden ve stres ile başa çıkma becerileri zayıf olan kişilerdir. Benlik saygıları ve dürtü kontrolleri düşüktür. Başlarına gelen olumsuz olaylar karşısında kendilerini suçlama eğilimleri ve hayal kırıklığı yaşama olasılıkları yüksektir (Akdu, 2014). Nevrotik bireyler genellikle yoğun duygusal iniş çıkışlar yaşayan, fiziksel sağlık sorunları ile sık karşılaşan, benlik saygıları düşük ve sıklıkla suçluluk duygusu hisseden bireylerdir (Costa ve McCrae, 1992). Duygusal dengeli kişiler ise sakin, sabırlı, uysal, olumlu duygulanımlar yaşamaya eğilimli ve hoşnut/kanaatkar kişilerdir. Stres yönetimi konusunda başarılılardır. Yoğun duygusal iniş çıkışlar göstermeyen ve yaşam doyumları yüksek bireyler oldukları görülmüştür (Solmuş, 2004). Nevrotik bireyler sosyal ilişki kurmakta ve ilişkilerine bağlı kalmakta zorluklar yaşarlar. Alınan sinirli, tedirgin ve aşırı duyarlıdır; zaman zaman durgunluk, isteksizlik ve ilgisizlik durumları söz konusudur ve stres durumlarında duygu odaklı stratejileri daha çok kullanmaktadırlar (Kınık, 2007).

Deneyime açıklık: Açıklaması ve üzerinde uzlaşılması en zor olan boyuttur. Genelde zekâ, gelişime açıklık, kültür olarak adlandırılmaktadır (Aydoğdu, 2010). Bu özellik entelektüel etkinliklere katılma, yeni duygu ve düşüncelere açık olma eğilimini temsil etmektedir (Padır, 2015). Bu kişiler analitik, çok yönlü düşünme, meraklı, bağımsız, yaratıcı, geleneksel olmayan, maceracı, orijinal, hayal gücü geniş, cesur, değişikliği seven, yeni deneyimlere ilgili ve açık fikirli gibi özellikler taşımaktadır (Somer ve diğerleri, 2002). Bu özelliğe daha az sahip olan bireyler ise geleneksel, alışkın oldukları yaşam tarzını sürdürme eğilimli, sığ ve fazla meraklı olmayan kişilerdir. Bu çalışmada kişilik özelliklerini incelemek için Beş Büyük Faktör Kişilik Modeli temel alınmıştır.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, “aldatma eğilimi”, “bilişsel duygu düzenleme” ve “kişilik özellikleri” ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Alanyazında aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin üçünün birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu bölümde aldatma eğiliminin kişilik özellikleri ile ilişkisini ve bilişsel duygu düzenlemenin de kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Aldatma Eğilimi ile İlgili Araştırmalar

Aldatma eğilimi ile ilgili çalışmalara bakıldığında evlilik uyumu, çatışma eğilimi, bağlanma stili, kıskançlık düzeyi ve ilişki bağlanımı gibi konularla çalışıldığı görülmektedir. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi değişkenlerin de aldatma eğilimi ile birlikte ele alındığı dikkat çekmiştir. Çalışmalar verilirken kronolojik sıralama esas alınmakla birlikte anlamsal bütünlüğün bozulmamasına özen gösterilmiştir.

Buss ve Shackelford (1997) aldatma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında erkekler için deneyime açıklık ile aldatma arasında pozitif ilişki bulmuştur. Düşük düzeyde sorumluluk, yüksek düzeyde narsizm ve yüksek düzeyde psikotizm ile aldatma arasında ilişki bulmuştur. Aynı zamanda nörotik kişiliğin yatkinlaştırıcı bir etkiye sahip olduğu desteklenmiştir. Çünkü nörotik kişiliğin sahip olduğu yüksek dürtüsellik beraberinde cinsel fırsatlara göre hareket etmeyi, yüksek cinsel dürtüye sahip olmayı ve böylece daha fazla cinsel fırsat elde etmeyi beraberinde getirmektedir.

Egan ve Angus (2004) aldatma eğilimi yüksek olan erkeklerin dışadönüklük puanlarının yüksek, nörotizm puanlarının düşük ve aldatma eğilimi yüksek kadınların ise dışadönüklük puanlarının düşük, nörotizm puanlarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Düşük düzeyde yumuşak başlılık ile aldatma sıklığı arasında da ilişki bulmuşlardır. Aynı şekilde Schmitt, (2004) 52 ülkeden 16362 katılımcı üzerinde yaptığı araştırma sonucunda düşük düzeyde aldatma ile yumuşak başlılık arasında pozitif yönde evrensel bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra dışadönüklük ve nörotizm ile aldatma arasında negatif ilişki olduğunu açıklamıştır.

Barta ve Kiene (2005) aldatmaya ilişkin motivasyon ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Aldatmaya ilişkin motivasyonu ölçmek amacıyla geliştirdikleri ölçeği kullanmışlardır. Bu ölçeğin doyumsuzluk, öfke ve ihmal alt ölçekleri bulunmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre dışadönüklük, doyumsuzluk alt ölçeğinin yordayıcısı; nörotizm ihmal ve öfke alt ölçeklerinin yordayıcısı olarak bulunmuştur. Yumuşak başlılık ise öfke alt ölçeğinin yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Orzeck ve Lung (2005), 104 üniversite öğrencisi ile aldatma üzerine yaptıkları çalışmada aldatanların, aldatmayanlara göre kendilerini dışadönüklük ve deneyime açıklık özellikleri açısından daha yüksek düzeyde değerlendirdiklerini, nörotizm açısından ise anlamlı fark olmadığını belirlemişlerdir.

Romantik ilişki yaşayan bireyler ile kişilik özellikleri ve aldatma üzerine bir araştırma yapan Shaye (2009), erkekler için dışadönüklük ve aldatma arasında pozitif; sorumluluk ile aldatma arasında negatif ilişki olduğunu belirlerken, kadınlar için ilişki olmadığını belirlemiştir. Underwood ve Findlay (2003) yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak siber aldatmayı incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre internet üzerinden aldatma ile düşük düzeyde sorumluluk ve yüksek düzeyde narsizim arasında ilişki bulmuşlardır.

Aldatmayı bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı ile birlikte inceleyen Müezzinoğlu (2014) araştırma sonucunda dışadönüklük ile nörotizm boyutlarını aldatma ile ilişkili bulmamıştır. Deneyime açıklık boyutu, aldatma ile doğrudan pozitif ilişkilidir. Ayrıca deneyime açıklık, aldatma ile ilişki bağlanımı üzerinden dolaylı olarak ilişkilidir. Deneyime açıklık, ilişki bağlanımını azaltmakta; azalan ilişki bağlanımı ise aldatmayı arttırmaktadır. Yumuşak başlılık boyutu ile aldatma doğrudan negatif ilişkilidir. Sorumluluk ile aldatma, ilişki bağlanımı üzerinden negatif ilişkilidir. Sorumluluk ilişki bağlanımını arttırmakta; artan ilişki bağlanımı ise aldatmayı azaltmaktadır.

Polat (2006) evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğiliminin birbirleriyle ve çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında aldatma eğilimini en iyi yordayan değişkenler sırasıyla, evlilik uyumu, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ilişkinin başlangıcı ile evlilik kararı arasındaki süre olarak belirlemiştir. Bu değişkenler aldatma eğiliminin % 41'ini açıklamaktadır. Evlilik uyumu tek başına

aldatma eğiliminin % 25'ini açıklamaktadır. Aldatma eğilimi yüksek olan kadınların ve erkeklerin çatışma eğilimlerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda erkeklerin aldatma eğilimi daha yüksek bulunmuştur.

Kantarci (2009) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline sahip olanlara göre aldatma eğilimi düşük bulunmuştur. Aldatma eğilimi ve olumsuz aktif çatışma yönetim biçimi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Araştırmada erkeklerin aldatma eğilimi daha yüksek bulunmuştur.

Bu konudaki bir diğer çalışma Çavuşoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada evli kişilerin bağlanma stillerine ve bazı değişkenlere göre aldatma eğilimleri ve evlilik uyumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda kişilerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bireylerin evlilik uyumları arttıkça aldatma eğilimleri azalırken, evlilik uyumları azaldığında aldatma eğilimlerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca evliliklerin ilk yıllarında (0-5 yıl) bulunan ve 20 yıl ve üstü süre evli olan bireylerin aldatma eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Diğer çalışmaların aksine aldatma eğiliminin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Kubat (2012) evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunun ilişkisini incelediği araştırmasında erkeklerin aldatma eğiliminin kadınların aldatma eğiliminden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarının aldatma eğilimini etkilemediği ancak evlilik süresi arttıkça aldatma eğiliminin de arttığı görülmüştür. Evliliğin süresi uzadıkça, evlilikten alınan doyum düşebilmekte ya da eşler birbirlerinden sıkılma eğilimi gösterebilmektedirler. Bunun sonucunda da, evliliğin ilk üç yılından sonra aldatma eğiliminin arttığı görülebilir. Bir diğer değişken olan çocuk sayısına bakıldığında ise çocuk sayısı arttıkça aldatma eğilimi de artmaktadır.

Aldatma ile ilgili yapılan çalışmalar sadece aldatan kişi üzerine değil aynı zamanda aldatılan eş üzerine de odaklanmıştır. Özgün (2010) araştırmasında evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üzerindeki travmatik etkilerini inceleyerek travma sonrası belirtileri etkileyen faktörler belirlenmeye çalışmıştır. Bu faktörler, aldatılan eşin kullandığı bilişsel-davranışsal baş etme stilleri, kaynaklarındaki (kişisel, sosyal,

ekonomik ve çevresel vb. kaynaklar) kayıp ve artışlar, incinen eşin affetme düzeyi olarak ele alınmış; ayrıca bazı önemli demografik değişkenler de incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini aldatıldığını öğrendikten sonra evliliğine devam eden 189 kadın oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile duygu odaklı başa çıkma stratejisi arasında pozitif ilişki bulunurken; problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile kaynak kaybı arasında pozitif ilişki bulunurken, kaynak artışı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin affetme evresi ilerledikçe azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu faktörler aldatma sonrası görülen travmatik etkilere ilişkin varyansın % 46'sını açıklamaktadır.

Evli bireylerde romantik kıskançlık düzeyi ve aldatma eğilimini şema terapi modeli çerçevesinde inceleyen Tortamış (2014), diğer araştırma sonuçlarında olduğu gibi erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek aldatma eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kadınlarda kopukluk ve reddedilmişlik şema alanı, anneye dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi ve babaya dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimi aldatma eğilimini yordamaktadır. Erkeklerde ise aldatma eğilimi ile zedelenmiş özerklik, anneye dair algılanan aşırı izin verici/sınırsız ebeveynlik, babaya dair algılanan aşırı izin verici ve cezalandırıcı ebeveynlik ilişkilidir.

Kankaya (2015) evli bireylerde aldatma ve cinsel yaşantıları araştırmıştır. Çalışma sonucunda evli bireylerde aldatma eğilimi, evlilik doyumu ve cinsel yaşantılar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre cinsel yaşantılarında sorun yaşamayan çiftlerin aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında genel olarak erkeklerin kadınlara oranla daha fazla aldatma eğilimine sahip olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri ve aldatma eğilimi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise araştırmaların bulgularında farklı sonuçlar olduğu dikkat çekmiştir. Bazı araştırma sonuçlarında aldatma eğilimi deneyime açıklık ve nörotizm ile ilişkili bulunurken, bazı sonuçlar deneyime açıklık ve yumuşak başlılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.2. Bilişsel Duygu Düzenleme ile ilgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasında az da olsa çalışmaların yapıldığı görülmüştür. Ancak bilişsel duygu düzenleme ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu bölümde bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri, depresyon, kaygı düzeyi, kişilik bozuklukları, saldırganlık ifade biçimleri gibi değişkenlerle arasında yapılan araştırmalara odaklanılmıştır. Çalışmalar verilirken kronolojik sıralama esas alınmakla birlikte anlamsal bütünlüğün bozulmamasına özen gösterilmiştir.

Duygu düzenleme ile ilgili birçok çalışması bulunan Gross ve John (2003) duygu düzenleme ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye de odaklanmışlardır. Olumlu duygu düzenleme stratejileri ile dışadönüklük arasında; olumsuz duygu düzenleme stratejileri ile nörotizm arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Blau ve Fuller (2006) ise araştırma sonuçlarında felaketleştirme ile özdenetim ve dışadönüklük arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır.

Akyunus-İnce (2012) araştırmasında kişilik bozukluklarının bilişsel boyutunu, kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemler ile ele almıştır. Bu çalışmanın sonucunda kişilik özelliklerinden deneyime açıklık olumlu bilişsel duygu düzenleme ile ilişkiliyken; nörotizm olumsuz bilişsel duygu düzenleme ile ilişkili bulunmuştur. Nörotizm, negatif değerlilik ve felaketleştirme stratejisi kişilerarası problemler ile pozitif, dışadönüklük ise negatif ilişki göstermektedir. Kişilik psikopatolojisi açısından ise, nörotizm, felaketleştirme, başkalarını suçlama, kişilik bozukluklarındaki işlevsel olmayan inanışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bilişsel duygu düzenleme duygudurum bozuklukları ile de birlikte ele alınmıştır. Garnefski ve diğerleri (2002), araştırma sonucunda depresyonu ya da anksiyete bozukluğu olan bireylerin, olumsuz bir olay karşısında kendini suçlamayı, başkalarını suçlamayı, ruminasyonu ve felaketleştirmeyi sağlıklı kişilere oranla anlamlı derecede daha yüksek; olumlu yeniden değerlendirmeyi ise anlamlı derecede düşük bulmuşlardır. Kraaij ve diğerleri (2003)'de ergenlerde depresif belirtilerle, olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkinin bilişsel başa çıkma ve ana baba bağlanma etkisini inceledikleri araştırmalarında, kendini suçlama,

ruminasyon, felaketleştirme, olumlu odaklama, olumlu yeniden gözden geçirmenin depresif belirtilerle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Bilişsel duygu düzenlemenin depresyon, kaygı, stres ve öfkenin doğmasındaki belirleyiciliğini araştıran Martin ve Dahlen (2005), cinsiyetten bağımsız olarak kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme ve olumlu yeniden değerlendirilmenin olumsuz duyguların ortaya çıkmasında en etkin stratejiler olduğunu bulmuşlardır. Ryan ve Dahlen (2005) ise depresyonu ve anksiyete bozukluğu olan kişilerin ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini daha sık kullandıklarını ve bu stratejilerin de öfkeyi uyumu bozacak bir biçimde arttırmasına sebep olduğunu bulmuşlardır.

Öngen (2010) ise araştırması sonucunda ergenlik döneminde bulunan kızların, erkeklere oranla daha fazla ruminasyon stratejisi kullandığını, bunun tersine ergen erkeklerin olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme, plana yeniden odaklanma stratejilerini daha sık kullandıklarını saptamıştır. Ayrıca, kızlarda başkalarını suçlama depresyonla ilişkiliyken, erkeklerde kendini suçlama ve zihinsel gevş getirme depresyonla ilişkili bulunmuştur.

Ataman-Temizel ve Dağ (2014) bilişsel duygu düzenlemeyi, stres veren yaşam olayları, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi ile birlikte incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarından biri, psikiyatrik tanı (anksiyete, depresyon ve somatizasyon bozukluğu) alan hasta gruplarında felaketleştirme ve kendini suçlama tarzındaki olumsuz stratejilerin kontrol grubundaki kişilerden anlamlı derecede daha fazla kullanılmasıdır. Ayrıca klinik grupta olumlu yeniden odaklanma, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve bir çerçeve içinde değerlendirme gibi uyuma yönelik stratejilerin kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha az kullanılması dikkat çekmiştir. Elde edilen bir diğer sonuç, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiyi % 40 oranında yordamasıdır. Özellikle, felaketleştirme, plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden odaklanma yordayıcılığı anlamlı derecede yüksek değişkenlerdir. Anksiyete bozukluğu olan grubun ise sağlıklı gruba göre plan yapmaya yeniden odaklanma ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini anlamlı derecede daha az; felaketleştirme stratejisini ise anlamlı derecede daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Çelik ve Kocabıyık (2014), saldırganlık ifade biçimleri ile bilişsel duygu düzenlemeyi araştırırken genç yetişkinlerle çalışmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarının birlikte fiziksel ve sözel saldırganlık üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu, saldırganlıktan kaçınma ve dürtüsel saldırganlık ifade biçimlerinde ise yalnızca bilişsel duygu düzenleme tarzlarının yordayıcı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Başkalarını suçlama stratejisini kullanan erkeklerin bu stratejiyi kullanmaları arttıkça fiziksel saldırganlıklarının da arttığı; buna karşın plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejileri azaldıkça fiziksel saldırganlığın da azaldığı saptanmıştır. Benzer şekilde genç yetişkinlerin sözel saldırganlık ifade biçimleriyle cinsiyet (erkek olma) ve bilişsel duygu düzenleme tarzlarından diğerlerini suçlama ile yıkım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; buna karşın pozitif yeniden gözden geçirme ve kendini suçlama ile ise aralarında ters yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Buna karşın pozitif yeniden gözden geçirme ve kendini suçlama duygu düzenleme becerileri arttıkça sözel saldırganlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Rıza (2016) evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu yordadığı saptanmıştır. Yaşanan olumsuz olayı tekrar gözden geçirmenin, bu düşünceye odaklanmanın, belli bir kalıp düşünce yapısına yerleştirmenin, başkalarını ve kendini suçlamanın, felaketleştirmenin evlilik doyumunu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla ruminasyon stratejisi kullanmaktadır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ve kişilik özelliklerine odaklanıldığında olumlu duygu düzenleme stratejilerinin dışadönüklük ve deneyime açıklık ile ilişkili olduğu; olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise nötorizm ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kadınlar bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden daha çok daha çok ruminasyon stratejisini kullanırken erkekler olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden gözden geçirme ve plana yeniden odaklanma stratejilerini kullanmaktadır.

2.3. Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ile aldatma, evlilik, romantik ilişkiler, ilişki doyumu gibi kavramlar ele alınmıştır. Bu bölümde alanyazında yapılan çalışmalar verilirken kronolojik sıralama esas alınmakla birlikte anlamsal bütünlüğün bozulmamasına özen gösterilmiştir.

Buss ve Shackelford (1997) kişilik özellikleri ile aldatma arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında erkekler için deneyime açıklık ile aldatma arasında pozitif ilişki bulmuştur. Düşük düzeyde sorumluluk, yüksek düzeyde narsizm ve yüksek düzeyde psikotizm ile aldatma arasında ilişki bulmuştur. Aynı zamanda nörotik kişiliğin yatkinlaştırıcı bir etkiye sahip olduğu desteklenmiştir

Kişilik özellikleri ile birlikte romantik ilişkiler ve evlilik kavramları da çalışılmıştır. Karney ve Bradbury (1997) kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır ve araştırma sonucunda dışadönüklük ile ilişki doyumu arasında pozitif, deneyime açıklık kişilik özelliği ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bouchard, Lussier ve Sabourin (1999) evlilik doyumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında deneyime açıklık, yumuşak başlılık, özdenetim ve dışdönüklük kişilik özelliğinin evlilik doyumunu yordamada önemli olduğunu bulmuştur. Solmuş (2004) yaptığı çalışmada sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre eşlerine daha sadık olduklarını bulmuştur. White, Hendrick ve Hendrick (2004) çalışmalarında yakın ilişkiler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaları sonucunda evlilik doyumunu yordayan tek anlamlı değişkenin duygusal dengesizlik kişilik özelliği olduğunu ve nevroitiklik kişilik özelliği ile yakınlık ve doyum arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dışadönüklük ve uyumluluk özelliği erkekler için ilişki doyumu ve yakınlık ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Aydoğdu (2010) romantik ilişkileri kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre romantik ilişkilerde dışadönüklük, deneyime açıklık, öz disiplin, yumuşak başlılık kişilik özelliklerinden yüksek puan alan bireylerin ilişki başlatma ve sürdürme konusunda daha girişken ve başarılı oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda bu bireylerin ilişkide daha az kaygı yaşadıkları, ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ve ilişkilerinin kendi

kontrolünde geliştigine inandıkları bulunmuştur. Nevrotik bireylerin ise romantik bir ilişkide daha fazla kaygı yaşadıkları, kendilerine daha az güvendikleri ve ilişkilerinde başkalarının görüşlerine oldukça önem verdikleri, ilişkiyi başlatma ve sürdürmede güçlükler yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aşka ilişkin tutumların ve ilişki doyumunun kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen Budak (2011), deneyime açıklık kişilik özelliğinin romantik ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısı olurken bunu dışadönüklük kişilik özelliği izlemiştir.

Doğan (2013), Beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş kavramını araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre nevroitik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nevrotik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde; dışadönüklük kişilik özelliğinin ise pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirkol (2013) araştırmasında intihar olasılığını kişilik özellikleri, kontrol odağı ve ölüm algısı açısından değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre nörotizm, yumuşak başlılık, özdenetim/sorumluluk, dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin, dış denetim odaklı olmanın, yaşam doyumunun ve ölüme ilişkin negatif benzetmeler yapmanın intihar olasılığının yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolünü inceleyen Akdur (2014), kişilik özellikleri alt boyutlarından nevroitiklik ve özdenetimin, mizah tarzları alt boyutlarından kendini yıkıcı mizah ve katılımcı mizahın, kişilerarası ilişki tarzlarının ketleyici tarz alt boyutunun ve yaşam doyumu değişkenlerinin psikolojik belirtileri yordayan değişkenler olduğunu göstermiştir.

Beş faktör kişilik özelliklerine göre mizah tarzlarının nasıl değiştiğini inceleyen İlhan ve Bacanlı (2007), üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmada katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile dışadönüklük boyutu arasında pozitif; saldırgan mizah ile yumuşak başlılık boyutu arasında negatif, kendini yıkıcı mizah ile özdenetim boyutu arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu saptamışlardır.

Görüldüğü gibi kişilik özellikleri ile daha çok ilişki doyumu çalışılmıştır. Dışadönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, nörotizm ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Daha önce de belirtildiği üzere, alan yazında aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin üçünün birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmalar sunulmamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla, araştırma yöntemi, araştırmaya katılan çalışma grubu, çalışmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının uygulanması, verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi konularına ilişkin bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmanın amacı bilişsel duygu düzenlemenin ve kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Ayrıca aldatma eğilimi düzeyinin bazı değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Buradan hareketle bu araştırmanın, betimsel ve ilişkisel bir tarama çalışması olduğu söylenebilir.

3.2. Çalışma Grubu

3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Bu araştırmanın örneklemini Ankara ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına göre ulaşılabilen 257 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında çalışmaya gönüllü katılan bireylere veri toplama araçları uygulanmıştır. Yedi katılımcının uygulamada yer alan ölçeklerin bir kısmını boş bıraktığı tespit edilmiştir ve bu nedenle bu kişilere ait veriler araştırma dışı bırakılarak analize dâhil edilmemiştir. Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılarak elde edilmiştir. Alınan bilgilere ilişkin frekans ve yüzdeler aşağıda tablolar halinde açıklanmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete, Yaşa, Çocuk Sahibi Olup Olmamaları ve Evlilik Süreleri Değişkenlerine Göre Dağılımları

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	124	48,2
	Erkek	133	51,8
Yaş	20-29 yaş	57	22,2
	30-39 yaş	166	64,6
	40-49 yaş	29	11,3
	50 yaş ve üzeri	5	1,9
Evlilik Süresi	5 yıldan az	149	58,0
	5-10 yıl	77	30,0
	10 yıldan fazla	31	12,0
Çocuk	Evet	143	55,3
	Hayır	114	44,7
Eğitim Düzeyi	Lise	27	10,5
	Üniversite	123	47,9
	Yüksek Lisans	87	33,9
	Doktora	31	7,8
	Toplam	257	100

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, araştırma kapsamına alınan evli bireylerin %48,2’si kadın, %51,8’si erkek katılımcılardır. Katılımcıların %22,2’si 20-29 yaş aralığında, %64,6’sı 30-39 yaş aralığında, %11,3’ü 40-49 yaş aralığında ve %1,9’u 50 yaş ve üstündedir. Eğitim düzeyine bakıldığında ise, katılımcıların %10,5’i lise, %47,9’u üniversite, %33,9’u yüksek lisans ve %7,8’i doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %58’si 5 yıldan az, %30’u 5-10 yıl arası ve %12’si 10 yıldan fazla süredir evlidir. Son olarak evli bireylerin %55,3’nü çocuk sahibi iken %44,7’sinin çocuğu yoktur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Jones, Olderbak ve Figueredo (2011) tarafından geliştirilen ve Toplu Demirtaş ve Tezer (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği”; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen, Türkçe’ye Onat ve Otrar (2010) tarafından uyarlanan “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”; John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Karaman, Doğan ve Çoban (2010) tarafından yapılan “Beş Büyük Kişilik Faktör Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Belirtilen ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının sonuçları, puanlanma ve yorumlanma özellikleri ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süreleri ve çocuk sahibi olup olmadıklarına dair bilgileri toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu ek 1'de verilmiştir.

3.3.2. Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (AYNÖ)

Jones, Olderbak ve Figueredo (2011) tarafından geliştirilen ölçek Toplu Demirtaş ve Tezer (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yedi maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğini belirlemek amacıyla ölçekten alınan puanlarla Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Aldatma Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar, Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği ile Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin uzlaşılabilirlik ($r = -.29$, $p < .01$) ve öz disiplin ($r = -.27$, $p < .01$) alt boyutları arasındaki korelasyonların olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde olduğunu; dışa dönüklük ($r = .07$), nevroitiklik ($r = -.07$) ve deneyime açıklık ($r = .01$) alt boyutlarıyla korelasyonların anlamlı düzeyde olmadığını ortaya çıkarmıştır ($p > .05$). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği ile Aldatma Ölçeği'nin suçlama ($r = .27$), baştan çıkma ($r = .36$), intikam ($r = .20$), cinsellik ($r = .33$), sosyal yapı ($r = .29$) ve uyarıcı arayışı ($r = .41$) alt boyutları arasındaki korelasyonların tümünün $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçekte her madde, 1 = Hiç olası değil'den 7 = Tümüyle olası'ya doğru derecelendirilmiş 7'li Likert tipi ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Ölçekteki üçüncü madde (Birlikte olduğunuz kişiyi aldatırsanız bunu ona söyleme olasılığınız ne kadardır?) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Bireyin ölçekten yüksek puan alması, aldatma niyetinin yüksek olduğunu göstermektedir (Toplu Demirtaş ve Tezer, 2013). Bu çalışmada Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin tüm maddelerine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, kullanılan ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler ek 2'de verilmiştir.

3.3.3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), olumsuz ve stres veren yaşam olayları sonrasında kişilerin kullandığı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Otuz altı maddeden oluşan ölçeğin dokuz alt ölçeği bulunmaktadır ve her alt ölçekte 4 madde bulunmaktadır. Bu alt boyutlar “kendini suçlama”, “kabul etme”, “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma”, olumlu yeniden değerlendirme”, “olayın değerini azaltma”, “felaketleştirme” ve “diğerlerini suçlama”dır. Kendini suçlama stratejisi olumsuz bir yaşantı ile karşılaşıldığında suçun kişinin kendisinde olduğunu düşünmesidir. Kabul stratejisi yaşanan olayı kabul etmeye ve olan şeye kendini teslim etmektir. Ruminasyon stratejisinde bireyin herhangi olumsuz bir olayla ilgili yinelenen duygu ve düşünceleri vardır. Olumlu yeniden odaklanma asıl yaşanan olayı düşünmek yerine kişinin daha hoş konuları düşünmesidir. Plan yapmaya yeniden odaklanma stratejisinde birey olumsuz yaşantının nasıl ele alınacağına ve nasıl önlemler alacağına odaklanmaktadır. Olumlu yeniden değerlendirme stratejisi yaşanan olayla ilgili olumlu anılar yaratmaya yönelik düşünceleri ifade ederken, felaketleştirme stratejisi yaşanan olayın en olumsuz yanına odaklanmaktır. Olayın değerini azaltma stratejisinde kişi başka yaşantılarla karşılaştırarak yaşadığı olayın önemini azaltmaya çalışır. Son olarak diğerlerini suçlama stratejisi ise yaşanan olayda suçun hep başkalarında olduğunu düşünmektir. Ölçeğin Türkçe uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında da, alt ölçekler için istatistiksel olarak anlamlı değerler bulunmuş, ölçeğin orijinaliyle paralel olarak 9 faktörlü yapısı korunmuş ve toplam iç tutarlılık katsayısı .85 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılmıştır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ile Olumsuz Duygu durum Ölçeği arasında ($r = -.572$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach Alpha, madde-toplam, madde-kalan, madde ayırt edicilik ile test-r-test yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda Cronbach Alpha değeri $\alpha = .784$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerlerinin “.188” ile “.468” arasında, madde kalan korelasyon değerlerinin ise “.104” ile “.392” arasında değiştiği görülmüştür. Madde ayırt edicilik analizi neticesinde ise her maddenin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beşli Likert tipindeki ölçek, 1 (bana hiç uygun değil) ve 5 (bana tamamıyla uygun) arasında değerlendirilmektedir. Her alt ölçeğin puanı 4 ile 20 arasında değişebilmekte, alt ölçeklerden elde edilen puanlarla değerlendirme yapılmaktadır. Bir alt ölçekten

alınan yüksek puan, o alt ölçeğin belirlediği stratejinin daha çok kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçek, bireylerin hem belirli bir olay ya da durum karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçebilmektedir. Ölçek, normal ve klinik örneklerde kullanılmak üzere geliştirilmiştir ve 12 yaşın üstündeki bireylere uygulanabilmektedir (Onat ve Otrar, 2010).

Bu çalışmada kullanılan veri setinde Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin kendini suçlama puanları için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .60, kabul etme puanları için .63, Düşünceye Odaklanma puanları için .82, Pozitif Tekrar Odaklanma puanları için .74, Plana Tekrar Odaklanma puanları için .64, Pozitif Yeniden Gözden Geçirme puanları için .61, Bakış Açısına Yerleştirmek puanları için .80, Yıkım puanları için .73, Diğerlerini Suçlama puanları için ise .72 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, söz konusu ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin örnek maddeleri EK 3' te verilmiştir.

3.3.4. Beş Büyük Kişilik Faktör Envanteri

John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karaman, Doğan ve Çoban (2010) tarafından yapılmıştır. 40 maddeden oluşan ölçek dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz disiplin, nörotisizm/duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık boyutlarından oluşmaktadır. Dışadönüklük sosyal, konuşkan, girişken ve sıcakkanlı olmayı içerirken, yumuşak başlılık boyutu arkadaş canlısı, yardımsever, uyumlu, işbirlikçi ve merhametli olmayı içerir. Özdisiplin boyutu bireyin ne kadar disiplin sahibi olduğunu ifade ederken nörotisizm duygusal dengeyi ifade eder. Deneyime açıklık ise yeni duygu, düşünce ve yaşantılara açık olmak demektir. Bazı maddeler reverse maddelerdir. Beşli Likert tipindeki ölçek 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Dışadönüklük için .76, Yumuşak Başlılık için .63, Öz disiplin için .71, Nörotisizm için .64 ve Deneyime Açıklık için .86 bulunmuştur. Dışa dönüklük boyutunda 5., 20. ve 30. maddeler, uyumluluk boyutunda 11.ve 26.maddeler, özdenetim boyutunda 7., 17.ve 22.maddeler, nörotisim boyutunda 8., 23. ve 33. Maddeler, deneyime açıklık boyutunda ise 34.ve 38. maddeler ters puanlanmaktadır (Güney-Karaman ve ark., 2010).

Bu çalışmada Büyük Beş Kişilik Faktör Envanteri'nin Dışadönüklük puanları için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .69, Uyumluluk puanları için .71, Özdenetim puanları için .68, Nevrotizm puanları için .78, Açıklık puanları için .88 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuç, söz konusu ölçme aracının bu araştırma grubu için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin örnek maddeleri EK 4' te verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Bu araştırmadaki çalışma grubuna katılacak bireylere ulaşmak için ilk olarak Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır (EK 5). Sonra veri toplama araçları bir belge halinde düzenlenmiştir. Ölçekler ve formlara ek olarak 'Bilgilendirilmiş Onam Formu' da (EK 1) katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların ölçekleri doldurmadan önce bu formu okuyup, imzalaması istenmiştir.

Belirlenen çalışma grubu ile yapılan uygulamaların hepsi araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanırken ortamın güvenli olmasına dikkat edilmiştir. Katılımcılara uygulama yapmadan önce ölçeklerle ilgili bilgi verilmiş ve ölçme araçlarına verilecek cevapların samimi olmasının araştırmacının sonuçları açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Elde edilen verilerin yalnızca ilgili araştırma için kullanılacağı, başka bir amaçla kullanılmayacağı belirtilmiştir. Katılımcılara uygulamaya katılımın zorunlu olmadığı ve katılımda gönüllülüğün önemli olduğu ifade edilmiştir. Çalışma, konusu itibarıyla aldatma gibi mahrem kabul edilen bir kavramı içerdiğinden araştırmada kullanılan ölçme araçları bireysel olarak uygulanmıştır ve kapalı zarfta teslim alınmıştır. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığının incelendiği bu araştırma nicel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktararak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Ölçeklerin geçerlik, güvenirlik ve puanlama bilgileri incelenerek, gerekli tersine kodlama (reverse) işlemleri gerçekleştirilmiştir. Örneklem hakkında bilgi vermek amacıyla tanımlayıcı istatistik kullanılmıştır. Verilerin analizi konusunda; Tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama,

standart sapma değerleri ile sunulmuştur. İki grubun ölçüm değerleri arasındaki farkın analizinde t testi kullanılmıştır. Alt boyutların normallik ölçümleri Kolmogrov-Smirnoff testi ile yapılmıştır. Katılımcıların Aldatma Eğilimleri Düzeylerinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk varlığı ve yaş durumuna göre farklılığının İncelenmesi amacı ile ANOVA ve Bağımsız Örneklemeler için T testi kullanılmıştır. Yaş ve evlilik süresi değişkenlerinde grup sayılarının yeterli olmamasından dolayı grup indirilmesi yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formundaki “Kaç yaşındasınız?” sorusuna ilişkin “40-49 yaş” seçeneği ve “50 yaş ve üzeri” kapsamındaki kişi sayısı gruplararası karşılaştırma yapmada anlamlılık düzeyinin altında kaldığı için, bu iki seçenek birleştirilerek “40 ve üzeri” seçeneği olarak düzenlenerek diğer gruplarla karşılaştırılmıştır.

Evlilik süresi 5-10 yıl (n=77) ile 10 yıldan fazla (n=31) grupları birleştirilmiştir. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Katılımcıların aldatma eğilimi puanlarının dağılımının normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir (p>0,05).

3.5.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Analizler

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özelliklerinin alt boyutların aldatma eğilimleri ile olan ilişkilerinin tespit edilmesi amacı ile korelasyon analizi, çoklu olarak modellenmesi için regresyon analizi uygulaması yapılmıştır. Normalliğin incelenmesi amacıyla veri sayısı 50'nin üzerinde olduğu kategoriler için Kolmogrov-Smirnov istatistiği dikkate alınmıştır. Elde edilen anlamlılık değerleri .05'in üzerinde olduğundan verilerin normal dağıldığı söylenebilir (p>0,5). Araştırılan model için regresyon analizinin varsayımlarına yönelik olarak normallik ile ilgili değerler tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Aldatma Eğilimi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Kişilik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi İstatistikleri

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>s.s</i>
<i>Aldatmaya Yönelik Niyet</i>	257	17,7977	9,28277
<i>Kendini Suçlama</i>	257	12,15	2,360
<i>Kabul Etme</i>	257	12,19	2,733
<i>Düşünceye Odaklanma</i>	257	13,90	3,340
<i>Pozitif Tekrar Odaklanma</i>	257	12,63	2,465
<i>Plana Tekrar Odaklanma</i>	257	15,37	2,480
<i>Pozitif Yeniden Gözden Geçirme</i>	257	14,58	2,621
<i>Bakış açısı</i>	257	13,29	2,661
<i>Yıkım</i>	257	9,77	3,107
<i>Diğerini Suçlama</i>	257	11,08	2,613
<i>Dışa Dönüklük</i>	257	24,12	5,350
<i>Uyumluluk</i>	257	28,21	6,003
<i>Özdenetim</i>	257	25,09	3,531
<i>Nevrotizm</i>	257	22,67	3,998
<i>Açıklık</i>	257	23,47	3,853
<i>Valid N</i>	257		

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, alt problem sırasına göre verilmiş araştırma bulguları ve bu bulgularla ilgili değerlendirmeler yer almaktadır.

4.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu bölümde katılımcıların aldatma eğilimi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca bu sonuçla ilgili tartışmalar sunulmuştur.

4.1.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Bulgular

Evli bireylerin cinsiyetlerine göre aldatma eğilimi düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem için t testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Cinsiyete İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{x}	s.s	t	p
Aldatma Eğilimi	<i>Kadın</i>	124	14,6613	6,87743	5,523	,000
	<i>Erkek</i>	133	20,7218	10,25608		

Tablo 'te görüldüğü üzere aldatmaya yönelik niyet ölçeğinden erkeklerin aldıkları puan ortalamaları ($\bar{x}=20,7218$), kadınların aldıkları puan ortalamalarından ($\bar{x}=14,6613$) daha yüksektir. Katılımcıların aldatma eğilimi düzeyleri ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Erkeklerin aldatma eğilimi düzeyleri ve kadınların aldatma eğilimi düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

4.1.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Cinsiyete İlişkin Tartışma

Toplumda romantik ilişkide veya evlilikte erkeklerin daha çok aldattığı ile ilgili yaygın bir inanış vardır. Aldatma ile ilgili yapılan çalışmalar da bu inanışı destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu araştırma sonucu da, diğer araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Özcan (2014)'nın, evli bireylerin aldatma eğilimleri, evlilik doyum düzeyleri ve cinsel doyum düzeylerini araştırdığı çalışmasında erkek katılımcıların aldatma eğilim puanları kadın katılımcıların

aldatma eğilimi puanlarından yüksek çıkmıştır. Kantarcı (2009) evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerini ve çatışma yönetim biçimlerini incelediği araştırmasında da, araştırma bulgularını destekler yönde erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek aldatma eğilimine sahip oldukları saptamıştır. Vaughan'nın (1998) araştırmasında da aldatma oranı kadınlara göre erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Akt. Çavuşoğlu, 2011). Benzer şekilde Tortamış (2014) da, 208 evli bireyle yaptığı çalışmasında erkeklerin aldatma eğiliminin kadınlara göre daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Wiederman (1997) aldatma konusunda yapılan araştırmaların ortak özelliği olarak, erkeklerin kadınlara göre aldatma yüzdelerinin daha yüksek olmasını göstermektedir. Wiederman'ın yaptığı çalışmada evli Amerikalıların % 15- 25'inin, bu evli katılımcılardan erkeklerin %22,7'sinin, kadınların ise %11,6'sının aldattığı belirtilmiştir (Akt. Kantarcı, 2009). Aynı şekilde Polat (2006) da yaptığı araştırma sonucunda erkeklerin daha çok aldatma eğilimi belirttiğini ifade etmiştir. Dindar (2009) da çalışmasında, evli erkeklerin, evli kadınlara göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oranlar arasındaki farkın çok az olduğu bu çalışmada, kadınların da en az erkekler kadar aldatma eğiliminin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görüldüğü üzere, alanyazındaki diğer araştırmalarda da erkeklerin, kadınlara göre anlamlı olarak daha fazla aldatmaya eğilimli oldukları görülmektedir. Norment (1998) erkeklerin, yenilik arama, hissedecekleri anlık heyecan duygusuna yenilme, çevrede ciddi bir ilişki istemeyen kadınların varlığı sebebiyle, kadınlara göre daha basit nedenlerle aldatma eğilimlerinin yüksek olduğunu söylemektedir (Akt.Çavuşoğlu, 2011). Kağıtçıbaşı (2008) toplumun erkeğin aldatmasını anlaşılır görmesi nedeniyle erkeklerin eşlerinin aldatmalarını daha kolay kabulleniyor olmasının erkeğe verdiği rahatlık da, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla evlilik dışı ilişkilere yönelmelerine sebep olduğunu belirtmektedir. Sonuç olarak toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumun bakış açısının erkeklerde aldatma eğilimini yükselttiği söylenebilir.

4.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Bulgular ve Tartışma

4.2.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada yaş üç kategorili ve bir bağımlı değişken olduğu için Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinin varsayımlarından biri bağımlı değişkenin sürekli olmasıdır. Aynı zamanda bağımlı değişken normal olarak dağılmalı ve varyansların homojen olması gerekir. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene Testi uygulanmıştır ve bu varsayım sağlanmaktadır. Aşağıda katılımcıların yaşlarına göre aldatma eğilimi puan ortalamaları verilmiştir.

Tablo 4.2. Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Yaş	N	\bar{x}	s.s
Aldatma Eğilimi	20-29	57	15,00	7,46
	30-39	166	18,74	9,92
	40 ve üzeri	34	17,85	7,95
	Toplam	257	17,79	9,28

Tablo 'de görüldüğü gibi birinci grubun ortalaması 15,00 ikinci grubun ortalaması 18,74 ve üçüncü grubun ortalaması ise 17,85'dir. Katılımcıların yaşlarına göre aldatma eğilimi puan ortalamalarında anlamlı bir farkın olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 4.3 Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

	Kareler Toplamı	sd	Ortalamanın Karesi	F	p
Gruplar Arası	595,840	2	297,920	3,526	,031
Gruplar İçi	21463,638	254	84,503		
Toplam	22059,479	256			

Tablodan da izleneceği üzere $P < .05$ olduğu için bireylerin yaşlarına göre aldatma eğilimleri farklılaşmaktadır. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testleri (post hoc) kullanılmaktadır. Bu araştırmada

varyansların homojenliği sağlanmadığından post hoc testlerinden biri olan Dunnett T3 testi kullanılmıştır. Sonuçlar tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 4.4. Çoklu Karşılaştırma Tablosu

	<i>(I) yaş</i>	<i>Ortalama Farkı(I-J)</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
20-29	30-39	-3,74699*	1,25317	,010
	40 ve üzeri	-2,85294	1,68411	,256
30-39	20-29	3,74699*	1,25317	,010
	40 ve üzeri	,89405	1,56622	,919
40 ve üzeri	20-29	2,85294	1,68411	,256
	30-39	-,89405	1,56622	,919

*.Ortalama farkın .05 düzeyinde anlamlı.

Yaş düzeylerine göre aldatma eğilimleri incelendiğinde 20-29 yaş ile 30-39 yaş arasında ki bireylerin aldatma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark elde edilmiştir ($p=.010$, $p<.05$). Elde edilen bu fark ortalaması yüksek olan 30-39 yaş arasındaki bireyler lehinedir. 20-29 yaş arasındaki bireyler ile 30-39 yaş arasındaki bireyler arasında aldatma eğilim puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir.

4.2.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Yaşlarına İlişkin Tartışma

Bu çalışmada aldatma eğilimi düzeyi ile yaş değişkeni arasında fark olup olmadığı incelendiğinde, diğer araştırmalardan farklı olarak istatistiksel açıdan fark bulunmuştur. Kankaya (2015), evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantıları araştırdığı çalışması sonucunda aldatma eğilimi ve yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulmamıştır. Aynı şekilde Kubat (2012), aldatma eğiliminin yaş ile farklılaşmadığını belirtmiştir.

Yapılan bu araştırma sonucunun diğer araştırma bulgularından farklı olmasının nedeninin çalışma grubunun özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaşları incelendiğinde araştırmada en fazla 30-39 yaş katılımcıların olduğu görülmektedir. 20-29 yaş arasındaki bireyler ile 30-39 yaş arasındaki bireyler arasında aldatma eğilim puanlarına göre istatistiksel

olarak anlamlı bir fark olması araştırmada 30-39 yaş arası bireylerin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

4.3. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Bulgular ve Tartışma

4.3.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik sürelerine göre aldatma eğilimi düzeylerinin karşılaştırılmasında bir bağımlı değişken (aldatma eğilimi toplam puanı) ve ikiden fazla kategorili bir bağımsız değişken (evlilik süresi) olduğu için tek yönlü ANOVA yöntemi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene Testi uygulanmıştır.

Tablo 4.5. Betimsel İstatistikler

<i>Evlilik Süresi</i>	<i>N</i>	<i>\bar{x}</i>	<i>Standart Sapma</i>
<i>5 yıl altı</i>	149	17,89	9,97
<i>5-10 yıl</i>	77	18,81	9,03
<i>10 yıl ve üzeri</i>	31	14,80	5,13
<i>Toplam</i>	<i>257</i>	<i>17,79</i>	<i>9,28</i>

Tablo , araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik sürelerine göre incelenen betimsel istatistiklerini göstermektedir. 5 yıldan daha az süredir evli olan bireylerin aldatmaya yönelik niyet ölçeğinden aldığı ortalama 17,89 iken, 5-10 yıl arası evli olan bireylerin ortalaması 18,81, 10 yıl ve üzeri evli olan bireylerin ortalama puan ise 14,80'dir.

Tablo 4.6. Evli Bireylerin Evlilik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Ortalamanın Karesi</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Gruplar Arası</i>	358,903	2	179,452	2,100	,125
<i>Gruplar İçi</i>	21700,575	254	85,435		
<i>Toplam</i>	22059,479	256			

Tablo 'da göröldüğu üzere bireylerin evlilik sürelerine göre aldatmaya yönelik niyet ölçeğinden elde edilen p anlamlılık değeri 0,05'den büyüktür ($p=,125$; $p>,05$). Evli

bireylerin evlilik sürelerine göre aldatma eğilimi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

4.3.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Evlilik Sürelerine İlişkin Tartışma

Bu araştırma bulgusundan farklı olarak Kubat (2012) araştırmasında evlilik süresi ile aldatma eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça, aldatma eğiliminin de artış gösterdiği görülmüştür. Çavuşoğlu (2011)'da benzer şekilde araştırmasında bireylerin aldatma eğilimi puanları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. 20 ve üstü yıl süre boyunca evli olan bireylerin aldatma eğilimi, 10-20 yıl süre boyunca evli olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın bulgusunu destekleyen araştırmalar da vardır. Özcan (2014)'nın araştırmasında, aldatma eğilimi ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bireyi evlilik dışı ilişki yaşamaya yönelten nedenin evliliğin süresi değil kalitesi olduğu düşünülmektedir. Buna göre eğer bireyin evlilikten aldığı duygusal veya cinsel doyum az ise uzun veya kısa süreli evliliklerde dahi başka ilişkilere yönelebilmektedir.

4.4. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Bulgular ve Tartışma

4.4.1. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Bulgular

Evli bireylerin aldatma eğilimi düzeylerinin çocuk sahibi olup olmamalarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi uygulanmıştır (Tablo 9).

Tablo 4.7. İlişkisiz Örneklem İçin T testi

<i>Çocuk Varlığı</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Evet</i>	143	17,90	8,70	,202	,840
<i>Hayır</i>	114	17,66		10,0	

Çalışmada çocuğu olan ($\bar{x}=17,90$) ve çocuğu olmayan ($\bar{x}=17,66$) bireylerin aldatma eğilimi puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir. Analiz

sonuçları evli bireylerin aldatma eğilimi düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>,840$).

4.4.2. Evli Bireylerin Aldatma Eğilimi Düzeyleri ve Çocuk Varlığına İlişkin Tartışma

Evli bireylerde aldatma eğilimi ile çocuk sahibi olma değişkeni incelendiğinde aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu araştırma bulgusu ile tutarlı olarak, Kankaya (2015) da araştırması sonucunda aldatma eğiliminin çocuk sahibi olma ile anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Özcan (2014) da araştırmasında aldatma eğilimi ile çocuk sayısı arasındaki ilişkiye odaklanmıştır ve evli bireylerde aldatma eğilimi ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Bu araştırma bulgularından farklı olarak Kubat (2012) araştırmasında, çocuğu olan bireylerin, çocuğu olmayan bireylere göre aldatma eğilimi ölçeğinden daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Bu araştırma bulguları arasındaki farklılığın nedeninin örneklem sayısının az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.5. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Aldatma eğiliminin yordayıcılarına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 'de verilmiştir.

Tablo 4.8. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Model</i>	<i>Standartlaştırılmamış</i>		<i>Standartlaştırılmış</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
<i>Aldatma Eğilimi (Sabit)</i>	12,646	8,297		1,524	,129
<i>Kendini Suçlama</i>	, -340	,318	, -086	-1,068	,287
<i>Kabul Etme</i>	, -443	,261	, -130	-1,698	,091
<i>Düşünceye Odaklanma</i>	, -181	,219	, -065	, -829	,408
<i>Pozitif Tekrar Odaklanma</i>	, -379	,277	, -101	-1,367	,173
<i>Plana Tekrar Odaklanma</i>	,870	,326	,232	2,669	,008
<i>Pozitif Yeniden Gözden Geçirme</i>	,465	,342	,131	1,360	,175

Bakış açısı	,548	,281	,157	-1,953	,052
Yıkım	,307	,226	,103	1,355	,177
Diğerini Suçlama	,517	,255	,146	2,026	,044
Dışa Dönüklük	,030	,120	,017	,248	,804
Uyumluluk	,083	,107	,054	,778	,437
Özdenetim	,520	,177	,198	-2,941	,004
Nevrotizm	,398	,149	,171	2,677	,008
Açıklık	,057	,175	,024	,327	,744
R=,393	R ² =0.154				
F ₍₁₄₋₂₄₎ = 3,158	Düzeltilmiş R ² = 0,106 p=.000				

Tablo 'de verilen çoklu doğrusal regresyon sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin doğrusal kombinasyonunun aldatma eğilimi ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < .05$). Bir başka ifadeyle, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda katılımcıların aldatma eğilimi puanlarındaki varyansın yaklaşık %15'inin bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları ve kişilik özelliklerinin alt boyutları ile açıklandığı .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 10'da verilen standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelendiğinde, bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ($\beta = ,232$, $p < .05$) ve diğerlerini suçlama ($\beta = ,146$, $p < .05$) boyutlarının; kişilik özelliklerinin alt boyutları olan Özdenetim ($\beta = -,198$, $p < .05$) ve Nevrotizm ($\beta = ,171$, $p < .05$) boyutlarının evli bireylerin aldatma eğilimi düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu görülmektedir.

4.5.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Tartışma

Bu çalışmanın sonucunda aldatma eğiliminin yordayıcıları bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama; kişilik özelliklerinin alt boyutları olan özdenetim ve nevrozizm olarak bulunmuştur. Alanyazında bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Buss ve Shackelford (1997) kişilik özellikleri ile aldatma arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında erkekler için deneyime açıklık ile

aldatma arasında pozitif ilişki bulmuştur. Ayrıca düşük düzeyde sorumluluk, yüksek düzeyde narsizm ve yüksek düzeyde psikotizm ile aldatma arasında ilişki bulmuştur. Egan ve Angus (2004) sadakatsiz erkeklerin dışadönüklük puanlarının yüksek, nörotizm puanlarının düşük ve sadakatsiz kadınların ise dışadönüklük puanlarının düşük, nörotizm puanlarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Solmuş (2004) yaptığı çalışmada sorumluluk düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre eşlerine daha sadık olduklarını bulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak Müezzinoğlu (2014) araştırması sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden nörotizm ile aldatma arasında doğrudan bir ilişki bulmamıştır. Orzeck ve Lung (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada aldatan kişilerin, aldatmayan kişilere göre kendilerini dışadönüklük açısından daha yüksek düzeyde değerlendirdiklerini, nörotizm açısından ise anlamlı fark olmadığını belirlemişlerdir.

Kişilik özelliklerinden nörotizmin aldatma eğiliminin yordayıcı olması nevrotik bireylerin duygusal olarak kararsız, tatmin duygusu düşük ve yıkıcı duygularla daha haşır neşir olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca nevrotik bireyler çok sık olumsuz duygulanım yaşadıklarından, ilişkiyi sürdürmekte, ilişkiye bağlı kalmakta zorlanabilirler ve ilişkilerinin niteliğini olumsuz değerlendirebilirler ve başka ilişkilere yönelebilirler. Çünkü bazı araştırmalar kişilik özelliklerinden nörotizm boyutunun evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Kişilik özellikleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, nevrotizm kişilik özelliğinin ilişki doyumunun azalması, boşanma, evlilikle ilgili iniş çıkışlar ve kısa süreli ilişkiler ile ilişkili olduğu bulunmuştur (White, Hendrick ve Hendrick, 2004). White ve diğerleri (2004) evlilik doyumunu yordayan tek anlamlı değişkenin nörotizm boyutu olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu kişilik özelliklerinin alt boyutu olan özdenetimin aldatma eğilimini yordamasıdır. Özdenetim sahibi bireyler organize, tedbirli, planlı ve kararlı bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu özelliklere sahip bireylerin yakın ilişkiyi başlatmak için kendi kuralları ve planları doğrultusunda hareket etmesi beklenildiği için yakın ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiği ifade edilebilir. Bu nedenle evlilik dışı ilişkilere çok kolay yönelmesi beklenmemektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar da bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Güngör (2007) yaptığı çalışmada özdenetim kişilik özelliğinin evlilik doyumunu

doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Buss ve Shackelford (1997) kişilik özellikleri ile aldatma arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında düşük düzeyde özdenetim ile aldatma arasında ilişki bulmuştur. Shaye (2009) araştırmasında erkekler için özdenetim ile aldatma arasında negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Schmitt, (2004) 52 ülkede yaptığı çalışma sonucunda düşük düzeyde aldatma ile özdenetim arasında evrensel bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Aldatma eğiliminin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisi incelendiğinde aldatma eğilimini bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama stratejilerinin yordadığı belirlenmiştir. Plana tekrar odaklanma stratejisini kullanan bireyler stresle nasıl başa çıkılacağına odaklanırlar. Bir problemle karşılaştıklarında o problemin en iyi nasıl yönetileceği ve problem çözmek için nasıl adımlar atılması gerektiği odak noktalarıdır. Evlilik yaşantısında da aldatma hem aldatan hem de aldatılan kişi için başlı başına stres kaynağıdır. Bu stratejiyi kullanan birey eşini aldattığında bu krizi yönetmekte zorlanmayacağı düşünülmektedir.

Aldatma eğilimini yordayan bir diğer strateji ise diğerlerini suçlama stratejisidir. Aldatmanın nedenlerine bakıldığında evlilikten alınan tatminin düşük olması, cinsel ilişkinin az sayıda veya düşük kalitede olması, duygusal bağın tatmin edici olmaması, eşinden daha iyi statüde biriyle olma isteği ve kendini değersiz hissetme gibi nedenler sıralanmaktadır. Aldatma eğiliminde olan ve diğerlerini suçlama stratejisini kullanan birey eşini aldattığında eşini suçlayarak duygusunu düzenleyebilmektedir. Eşi tarafından sevilmediğini, duygusal boşlukta hissettiğini, cinsel ilişkide tatmin olmadığını ve bunların eşinden kaynaklandığını belirtebileceği düşünülmektedir. Eşinin duygusal veya cinsel açıdan tatmin etmediğini ve bu nedenle evlilik dışı ilişkiye yöneldiğini savunabilir. Alanyazında bu iki konuyu birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmadığı için bu araştırma bulgusu diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılamamıştır.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

5.1.1. Aldatma Eğiliminin Yordayıcılarına İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, kişilik özelliklerinin aldatma eğilimini yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

- Araştırma bulgularında aldatma eğiliminin yordayıcıları bilişsel duygu düzenlemenin alt boyutları olan plana tekrar odaklanma ve diğerlerini suçlama; kişilik özelliklerinin alt boyutları olan özdenetim ve nörotizm olarak bulunmuştur.
- Bilişsel duygu düzenlemenin diğer alt boyutları olan kabul, ruminasyon, kendini suçlama, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve felaketleştirme ile aldatma eğilimi arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.
- Bir diğer değişken olan kişilik özellikleri incelendiğinde dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutları ile aldatma eğilimi arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

5.1.2. Aldatma Eğiliminin Diğer Değişkenlerine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların Aldatma Eğilimleri Düzeylerinin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, ocuk varlığı ve yaş durumuna göre farklılığının İncelenmesi amacı ile ANOVA ve Bağımsız rneklemeler için t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgularla ilgili sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla aldatma eğilimi taşıdıkları görülmektedir.
- Evlilik süresi ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkiye bakıldığında evlilik süresi ile aldatma eğilimi arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır.
- Katılımcıların yaşlarının Aldatma Eğilimleri Düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan 30-39 yaş arası katılımcıların aldatma eğilimlerinin 20-29 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- ocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin aldatma eğilimi ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

5.2. Öneriler

Aldatma alanyazında yeni yeni araştırılmaya başlanmıştır. Aldatmanın özellikle mahrem bir konu olarak değerlendirmesi aldatma eğilimin araştırılmasını zorlaştırsada bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır. .Bu kısımda bu çalışmada elde edilen bulgular ve sonuçlardan hareketle, araştırmacılara ve uygulamacılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Araştırmacılara Dönük Öneriler

- Bu araştırmanın örneklemini Ankara ilinde yaşayan ve rastlantısal olarak seçilen 257 evli birey oluşturmaktadır. Araştırma yapılan örneklem daha geniş bir kitleye yayılırsa ve Türkiye'nin her bölgesinden katılımcıların katılması sağlanırsa, sonuçlar daha da genellenebilir ve aldatma eğilimini yordayabilecek sonuçlar elde edilebilir.
- Kültürlerarası bir çalışmanın da yapılması kültürün aldatma eğilimi üzerindeki etkisini net bir şekilde ortaya koyabilir.
- Örneklem sayısı artırılıp farklı eğitim düzeyine sahip bireylere ulaşılarak daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.
- Aldatma eğilimi ile birlikte cinsiyet rolleri araştırılabilir ve böylece erkeklerin aldatma eğiliminin daha fazla olmasına yeni açıklamalar getirilebilir.

5.2.2.Uygulamacılara Dönük Öneriler

- Aldatmanın evlilik birliğinde ve bütünlüğünde ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar nedeniyle bu durum, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların üzerinde durmasını gerektiren bir konudur. Aldatma davranışının incelenmesi evli bireylerin sağlıklı ilişkiler kurabilmesi bakımından önemlidir. Sağlıklı evlilik ilişkisinin bireylerin ruh ve fiziksel sağlığına etkisi oldukça büyüktür. Özellikle aldatma davranışının aldatılan eşte açtığı yaralar derin ve sarsıcı olduğundan aldatma eğiliminin daha fazla araştırılması gerekmektedir. Aldatma eğiliminin cinsiyet fark etmeksizin taraflar için unutulmaz izler bıraktığı bilinmektedir. Bu nedenle hem aldatan birey hem de aldatılan eş için uygun müdahale programları geliştirilebilir. Aldatma konusunda psikolojik danışmaya başvuran danışanlara yardım sürecinde bu programlardan yararlanabilir.

- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin iyi anlaşılacak bilişsel duygu düzenleme yaklaşımlara dayalı müdahale programları geliştirilebilir. Bu programlar önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ve aile danışmanlığı kapsamında kullanılabilir.
- Özellikle aile ve evlilik danışmanlığına oldukça fazla ihtiyaç olduğunun gözlemlendiği ülkemizde böyle araştırmaların sonuçları, aile danışmanlığına yönelik kuramsal ve uygulamalı çalışmalara ilişkin önemli katkılarda bulunacaktır.

KAYNAKÇA

- Afifi, W., Falato, W., & Weiser, J. (2001). Identity concerns following a severe relational transgression: The role of discovery method for the relational outcomes of infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18 (2), 291-308.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross' un Süreç Modeline göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Akyunus-Ince, M. (2012). *Cognitive aspects of personality disorders: Influences of basic personality traits, cognitive emotion regulation, and interpersonal problems*. Doctoral dissertation. Middle East Technical University, Ankara.
- Anderson, C.A., Miller, R.S., Riger, A.L., Dill, J.C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 549-610.
- Arkonaç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü*. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Ataman, E. (2011). *Stres veren yaşam olayları karşısında bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin depresyon ve kaygı düzeyini belirlemedeki rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ataman Temizel, E. ve Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 7-17.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in National Random Sample. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 735-749.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. ve Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye giriş* (I. Cilt). (Çev. K. Atakay, M. Atakay ve A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye Giriş* (Hilgard's Introduction to Psychology). Çev. Yavuz Alagon, (5.Baskı). Arkadaş Yayınları, Ankara.
- Aytaç, S. (2000). *Psikolojiye Giriş "İnsanı Anlama Çabası"*, (1. Basım). Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 261-279.
- Balzarotti, S., John, O.P., & Gross, J.J. (2010). An Italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Barta, W.D., & Kiene, S.M. (2005). Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 339-360.

- Bilgin, M. (2017). Ergenin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Sosyal Yetkinlik, Bilişsel Hatalar ve Anne Baba Beş Faktör Kişilik Özellikleri İlişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16 (1), 230-250.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişiler arası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bischoff, R. J. (2003). Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2 (4), 73-78.
- Blow, A.J. (2005). Facing it head on: Helping couples move through the painful and pernicious effects of infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 4 (2-3), 91-102.
- Blow, A.J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships: A methodological review. *Journal of marital and family therapy*, 31(2), 183-216.
- Bouchard, G., Lussier, Y., & Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality. *Journal of Marriage and the Family*, 651-660.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. (1.Baskı). (Çev., İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). Kaktüs Yayınları: İstanbul.
- Buss, D.M., Larsen, R.J., Westen, D., & Semmelroth, J. (1992). Sex differences in jealousy: Evolution, physiology, and psychology. *Psychological Science*, 3, 251–255.
- Buss, D.M., & Shackelford, T.K. (1997). Susceptibility to infidelity in the first year of marriage. *Journal of Research in Personality*, 31, 193–221.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92–95.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chan, M.E. (2009). "Why Did You Hurt Me?"Victim's Interpersonal Betrayal Attribution and Trust Implications. *Review of General Psychology*, 3, 262–274.
- Çavuşoğlu, Ş.Z. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1992). Four Ways Five Factors Are Basic. *Personality and Individual Differences*, 13 (6), 653-665.
- Cüceloğlu, D. (2003), *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. (15.Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çelik, H., & Kocabıyık, O.O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.

- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çitil, C., & Durmuş, E. (2015). Kadınlar Neden Bağışlamaz?. *Journal of International Social Research*, 8 (36), 507-517.
- Demirkol, M. (2013) *İntihar olasılığı: Kişilik özellikleri, kontrol odağı ve ölüm algısı açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirtaş, E. ve Tezer, E. (2013). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 37-45.
- 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., & Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 77, 509-524.
- Dogan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş (The five factor personality traits and subjective well-being). *Dogus University Journal*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Kişilik Özelliklerinin Erteleme Davranışını Yordayıcılığı. *Başkent University Journal Of Education*, 1 (1), 1-8
- Egan, V., & Angus, S. (2004). Is social dominance a sex-specific strategy for infidelity?. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 575-586.
- Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası İlişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Eroğlu, F. (1998), *Davranış Bilimleri*. Beta, İstanbul.
- Eysenck, H. J. (1990). Genetic and environmental contributions to individual differences: The three major dimensions of personality. *Journal of personality*, 58 (1), 245-261.
- Fitness, J. (2001). Betrayal, rejection, revenge, and forgiveness: An interpersonal script approach. *Interpersonal rejection*, 73-103.
- Garnefski, N., Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N. & Kraaj, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149.
- Glass, S. P., & Wright, T. L. (1992). Sex differences in types of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*, 12 (9-10), 1101-1120.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Güngör, C.H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gürdal, C. (2015). *Erken kayıplar, bağlanma, Mizaç-Karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Fonagy, P. (2003). The development of psychopathology from infancy to adulthood: the mysterious unfolding of disturbance in time. *Infant Mental Health Journal*, 24 (3), 212-239.
- Joormann, J., & Gotlib, I.H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298.
- John, O.P., ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72 (6), 1301-1334.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38 (6), 1317-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1659-1669.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Güney S. (2000). *Davranış bilimleri*, (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychology Assessment*, 4 (1), 26-42.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 61(11), 1393-1405.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41 -54.

- Greenberg, L.S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 3–16.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J. (2008). *Emotion regulation*. Handbook of emotions, 3, 497-513.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation : Conceptual Foundations*. J.J. Gross (Ed). The Handbook of Emotion Regulation (1st ed.) içinde (3-27). New York: Guilford Press.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(5), 508.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. ve Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 761-767.
- Hazan, C., Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as adult attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511 – 524.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (36), 12-24.
- Hackathorn, J., & Harvey, R. (2011). Sexual double standards: Bias in perceptions of cyber-infidelity. *Sexuality & Culture*, 15 (1), 100-113.
- İlhan, T., & Bacanlı, H. (2007). Mizah Tarzları, Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş: Bir Model Denemesi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 6(11).
- Kállay, É., Benga, O., & Tıncaş, I. (2009). Emotion regulation, mood states, and quality of mental life. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 13 (1), 31- 48.
- Kankaya, D. (2015). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Kantarci, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Kraaij, V., Garnefski, N., de Wilde, E.J., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S., & Ter Doest, L. (2003). Negative life events and depressive symptoms in late adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factors?. *Journal of youth and adolescence*, 32 (3), 185-193.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. (16. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.

- Karaman, N.G., Dogan, T., & Coban, A.E. (2010). A study to adapt the Big Five inventory to Turkish. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2 (2), 2357-2359.
- Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 72 (5), 1075.
- Kıral, K. (2011). *Demans hasta yakınlarında depresyon ve yaşam doyumu: Bilişsel duygu ayarlama, sosyal destek ve adil dünya inancı ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kubat, D.E (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Lazarus, R.S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 653-678.
- Levine, S. B. (1998). Extramarital sexual affairs. *Journal of sex & marital therapy*, 24(3), 207-216.
- Levine, S.B. (2005). A clinical perspective on infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 20 (2), 143-153.
- Martin, R.C., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249–1260.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., & Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 698-711.
- Mauss, I.B., Cook, C.L., Cheng, J.Y.J., & Gross, J.J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, 3, 1-9.
- McCrae, R.R. ve Costa, P.T. Jr. (1985). Updating norman's 'adequate taxonomy': Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (3), 710-721.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McCrae, R.R. & John, O.P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60 (2), 175-215.
- Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki Bağlanımı*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of personality and social psychology*, 67 (1), 92.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.

- Öngen, D.E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current directions in psychological science*, 17(2), 153-158.
- Okutan, E. (2010). *Kişilik özelliklerinin tükenmişliğe etkisi: Bir örnek olay incelemesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Orzeck, T., & Lung, E. (2005). Big-five personality differences of cheaters and non-cheaters. *Current Psychology*, 24 (4), 274-286.
- Özcan, S.G. (2014). *Evlü bireylerin cinsiyete göre aldatma eğilimleri, evlilik doyum düzeyleri ve cinsel doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, E. (2000) *Evlilik ve aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları
- Previti, D., & Amato, P.R. (2004). Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 217-230.
- Polat, D., (2006). *Evlü bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Püsküllüoğlu, A. (1997). *Arkadaş Türkçe Sözlük*. (2. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology*, 16(2), 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101.
- Ryan, C.M. & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Sarı, T. (2012). *Evlü Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stilllerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, O. (2010). *Etkili İletişimin Altı Yolu*. İstanbul: Yakamoz Gelişim, 9 (52).
- Shaye, A. (2009). *Infidelity in dating relationships: Do Big Five personality traits and gender influence infidelity?*. Alliant International University, Los Angeles.
- Shmitt, P.D. (2004). The Big Five related to risky sexual behaviour across 10 world regions: Differential personality associations of sexual promiscuity and relationship infidelity. *European Journal of Personality*, 18, 301-319.
- Strean, H.S. (1976). The extramarital affair: A psychoanalytic view. *Psychoanalytic Review*, 63 (1), 101-113.

- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanterinin geliştirilmesi- I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-37.
- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *The Journal of Sex Research*, 35 (1), 32-43.
- Sungur, M. (2009). *Sen, Ben ve Aramızdaki Her şey*. (2. Baskı). Goa Yayınları, İstanbul.
- Tarhan, N. (2014). *Evlilik Psikolojisi*. (20. Baskı). Timaş Yayınları, İstanbul.
- Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educ Psych Rev*, 3, 269-307.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox, The Development of emotion regulation. *Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development*, 59, 25-52.
- Thompson, R.A., ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Toplu-Demirtaş, E., & Tezer, E. (2013). Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 37-45.
- Tortamış, M. (2014). *Evlü bireylerde romantik kıskançlık türü ve aldatma eğiliminin Şema Terapi Modeli çerçevesinde değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Treas, J., & Giesen, D. (2000). Sexual infidelity among married and cohabiting Americans. *Journal of Marriage & the Family*, 62 (1), 48-60.
- Tuik Boşanma Sebepleri Raporu (2006). Erişim tarihi: 8 Haziran 2012, www.tuik.gov.tr
- Underwood, H., & Findlay, B. (2003). Attachment styles and personality correlates of those engaged in infidelity on the Internet. *Australian Journal of Psychology*, 55, 232-242.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik Kuramları* (6. baskı). Ankara: Pagem Akademi.
- Yeniçeri, Z. & Kökdemir, D. (2006). University students' perceptions of, and explanations for, infidelity: The development of the infidelity questionnaire. *Social Behavior and Personality*, 34 (6), 639-650.
- Yıldız, M.A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41 (186), 217-231.
- Yumbul, C., Cavusoglu, S., & Geyimci, B. (2010). The effect of childhood trauma on adult attachment styles, infidelity tendency, romantic jealousy and self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1741-1745.
- Weil, M.W., (1975). Extramarital Relationships: A Reappraisal. *Journal of Clinical Psychology*, 31 (4), 723 –725.

- Wiederman, M.W. (1997). Extramarital sex: prevalence and correlates in a national survey. *The Journal of Sex Research, 34* (2), 167-174.
- White, J.K., Hendrick, S.S., & Hendrick, C. (2004). Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and individual differences, 37* (7), 1519-1530.
- Whitty, M.T. & Quigley, L.L. (2008). Emotional and sexual infidelity offline and in cyberspace. *Journal of Marital and Family Therapy, 34* (4), 461-468.
- Zare, B. (2011). Review of studies on infidelity. *International Proceedings of Economics Development and Research, 19*, 182-186.

EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Evli bireylerin aldatma eğilimi ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı'nda yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir. Çalışma kapsamında Aldatmaya Yönelik Niyet Ölçeği (EK-2), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (EK-4) ve Büyük Beş Envanteri'ni (EK-5) yanıtlamanız beklenmektedir. İlgili çalışmanın uygulamaları konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içten ve dürüst cevaplar vermeniz oldukça önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Yanıtlarınız kimlik bilgileriniz olmaksızın değerlendirileceği için ölçeğin üzerinde kimliğinizi belirleyecek bilgileri yazmanıza gerek yoktur.

Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı seçme ve istediğiniz zaman çalışmadan çıkma alternatifine sahipsiniz. Çalışma sırasında rahatsızlık hissettiğinizde araştırmadan çekilebilirsiniz. Rahatsızlık hissetmeniz durumunda gerekli yardımlar sunulacaktır. Araştırma sırasında çekilmenin ya da araştırmaya katılmamanın hiçbir yaptırımını bulunmamaktadır. Çalışma hakkında daha ayrıntılı bilgiye ihtiyaç duymanız ya da sorularınızı yönlendirmeniz için iletişim adresi aşağıda sunulmuştur.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Türkan DOĞAN ve Gülsen ŞATIROĞLU

Gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul ediyor musunuz?

- () Evet, kabul ediyorum.
() Hayır, kabul etmiyorum.

Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

Eğitim Düzeyiniz:

Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora ()

Evlilik Süreniz:

Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

NOT: Sorularınız ve sonuçlar konusunda aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz.
gulsensatiroglu@gmail.com

EK 4: ALDATMAYA YÖNELİK NİYET ÖLÇEĞİ (AYNÖ)

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

EK 5: BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (BDDÖ)

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.					
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK 6: BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK FAKTÖR ENVANTERİ

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Konuşkanım.					
2. Çekingen biriyim.					
3. Gergin biriyim.					
4. Sessiz olma eğilimindeyim.					
5. Duygu durumu değişebilen biriyim.					
6. Kolayca sinirlenirim.					