

**EVLİ BİREYLERDE KAÇINGAN BAĞLANMA İLE
ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ**



AYŞE FERZAN GÜVEN

MEF ÜNİVERSİTESİ

HAZİRAN 2025

MEF ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE KAÇINGAN BAĞLANMA İLE
ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE
İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ**

Ferzan GÜVEN

ORCID NO: 0009-0000-4313-8227

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

HAZİRAN 2025

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, çalışmada söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

İsim ve Soyisim : Ayşe Ferzan GÜVEN

İmza:

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE KAÇINGAN BAĞLANMA İLE ALDATMA EĞİLİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İLİŞKİSEL İHTİYAÇLARIN ARACI ROLÜ

Ayşe Ferzan GÜVEN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

Haziran 2025, 68 Sayfa

Aldatma, evliliklerde yaygın görülen ve ilişkide derin çatışmalara yol açabilen önemli bir sorundur. Bireylerin çocuklukta geliştirdikleri bağlanma stilleri, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki tutum ve davranışlarını, özellikle de aldatma eğilimlerini etkileyebilir. Bu bağlamda, ilişkisel ihtiyaçların (duygusal destek, ilgi, güven gibi) karşılanmaması da bireylerin aldatma eğilimini artıran önemli bir etken olarak değerlendirilebilir. Bu noktadan hareketle güvensiz-kaçıngan bağlanan evli bireylerin aldatma eğilimlerinde, ilişkisel ihtiyaçların aracı bir rol oynayıp oynamadığı bu araştırmanın çıkış noktası olmuştur. Dolayısıyla, bu araştırmanın amacı, evli çiftlerde, kaçıngan bağlanma ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini yaşları 30 ile 60 arasında değişen, en az 6 aydır evli olan, 121'i kadın (%64.8), 66'sı erkek (%35.2) olmak üzere 187 kişi oluşturmaktadır. Bu çalışmada kolay ulaşılabilirlik örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmada, "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu, İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, , Aldatma Eğilimi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları kaçıngan bağlanma ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide, ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma)'ın aracı (dolaylı) etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen bulgular akademik literatür kapsamında tartışılmış ve araştırmacılar ve ruh sağlığı çalışanları için araştırmaya ve uygulamaya yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, evli bireyler, kaçınan bağlanma, aldatma eğilimi, ilişkisel ihtiyaçlar

Bilim Alanı Sayısal Kodu:10908



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF RELATIONAL NEEDS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AVOIDANT ATTACHMENT AND INFIDELITY TENDENCY IN MARRIED INDIVIDUALS

Ayşe Ferzan GÜVEN

MA in Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ

June 2025, 68 Pages

Infidelity is a significant issue commonly observed in marriages, which can lead to deep conflicts within the relationship. The attachment styles developed during childhood can influence individuals' attitudes and behaviors in romantic relationships during adulthood, particularly their tendency toward infidelity. In this context, the failure to meet relational needs (such as emotional support, attention, and trust) can also be considered an important factor that increases the tendency to cheat. Starting from this point, this study explores whether relational needs play a mediating role in the tendency toward infidelity among married individuals with an insecure-avoidant attachment style.

Therefore, the aim of this research is to examine the mediating role of relational needs in the relationship between avoidant attachment and infidelity tendency among married couples. The sample of the study consists of 187 individuals (121 women [64.8%] and 66 men [35.2%]), aged between 30 and 60, who have been married for at least 6 months. A convenience sampling method was used in this study, and data were collected online.

To measure avoidant attachment, the “Experiences in Close Relationships – Short Form” was used; to measure relational needs, the “Relational Needs Satisfaction Scale” was used; and to measure the tendency to cheat, the “Infidelity Tendency Scale” was used along with a Demographic Information Form prepared by the researcher. The findings of the study revealed that relational needs (specifically support and protection) do not have a mediating (indirect) effect on the relationship between

avoidant attachment and the tendency to cheat. The findings were discussed within the scope of academic literature, and suggestions for further research and practice were presented for researchers and mental health professionals.

Keywords: Marriage, married individuals, avoidant attachment, infidelity tendency, relational needs.

Numeric Code of the Field: 10908





Kendime ve kalbimde iz bırakan herkese...

TEŞEKKÜR

Almanya'dan Türkiye'ye taşınırken Almanya da hem ailemi, arkadaşlarımı hem de şartları çok iyi olan işimi geride bıraktım. Hedefime doğru yürüyebilmek için bu adımı atmam gerekiyordu ve attım. Ama onlar olmasaydı, bu kadar kolay olmazdı dediğim insanlar var hayatımda. Burada o insanlara teşekkür etmek istiyorum.

Hayatım boyunca yanımda olan, koşulsuz sevgileri, destekleri ve dualarıyla beni her zaman güçlendiren anne ve babamın varlığı en büyük şansım, en sağlam dayanağım oldu. Bana koşulsuz sevmeyi, sevilmeyi ve daima iyi bir insan olmayı öğreten annem, Nurcan Güven'e ve babam, Mehmet Güven'e ve tabii ki hayatımın her döneminde bana hep arkamda olduğunu hissettiren canım kardeşim, Neslihan Güven'e sonsuz teşekkürler. Ailemize sonradan katılan ve küçücük bedeniyle kalbimizde kocaman bir yer kapsayan Kemal'e de sonsuz teşekkürler.

Her kızın hayatında bir teyzesi olmalı dedirten kadınlar vardır. Kan bağı yoktur ama can bağı vardır. 15 yıl önce tanıştığım ve o günden beri iyi ve kötü günümde sevgi ve desteğiyle hep yanımda olan canım teyzem, Arzu Karlı'ya da sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca, 28 yaşında "ben tekrar üniversite okumak istiyorum" dediğimde, bana yol gösterip benimle birlikte, kazanmayı çok istediğim Yıldız Teknik Üniversitesine kayıt yollarını araştıran ve bana yardımcı olan canım ablam, Alev Basut'a da desteği için çok teşekkürler.

Bana tez sürecimde sabırla ve şefkatle destek olan ve tüm bilgi ve birikimiyle bu yolculuğumda başarılı olmam için yardımcı olan, kendisini dinlemeyi ve kendisinden öğrenmeyi hiç bıkmayacağı çok kıymetli hocam, Doç. Dr. Ezgi Toplu Demirtaş'a da sonsuz teşekkürler. Tezimi titizlikle okuyup bana yapıcı geribildirim veren tez jürilerim Doç. Dr. Didem Aydoğan ve Dr. Öğr. Üyesi Barış Sevi'ye çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın temelini kalbime uğrayıp, yerleşmeden giden; sessizlikleriyle bana bağlanmanın kıymetini öğreten ve kendilerine has izler bırakan erkekler oluşturdu. Onların sayesinde bu konuyu derinlemesine düşünme ve araştırma fırsatı buldum. Hepsine bana kattıkları farkındalık ve ilham için içtenlikle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	iii
İTEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
FİGÜRLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ.....	1
1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
1.1. Bağlanma Teorisi.....	6
1.1.1. Bebeklik Döneminde Bağlanma ve Bağlanma Stilleri.....	6
1.1.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri.....	8
1.1.3. Yakın Partner İlişkisinde Kaçınan Bağlanma.....	8
1.1.4. Kaçınan Bağlanma ve İlişkisel İhtiyaçlar.....	10
1.2. Aldatma.....	11
1.2.1. Aldatma Türleri.....	11
1.2.2. Aldatma Nedenleri.....	12
1.2.3. Farklı Kuramlar Açısından Aldatma.....	13
1.3. İlişkisel İhtiyaçlar.....	15
1.3.1. Güvenlik İhtiyacı.....	16
1.3.2. Bir İlişki İçinde Doğrulanmış, Onaylanmış ve Anlamlı Hissetme İhtiyacı (Değer Görme).....	16
1.3.3. Kabul Edilme İhtiyacı.....	16
1.3.4. Kişisel Deneyimin Bir Başkası Tarafından Onaylanması İhtiyacı (Karşılıklık).....	17
1.3.5. Kendini Tanımlama İhtiyacı (Benlik Kavramı).....	17
1.3.6. Etki Yaratma İhtiyacı.....	17
1.3.7. Diğer Kişinin İlişkiyi Başlatması İhtiyacı.....	17
1.3.8. Sevgiyi İfade Etme İhtiyacı.....	17
1.3.9. Farklı Kuramcıların İlişkisel İhtiyaçları Yorumlaması.....	18

1.4. Kaçınan Bağlanma ve İlişkisel İhtiyaçlar Arasındaki Araştırmalar.....	20
1.5. Kaçınan Bağlanma ve Aldatma Eğilimi Arasındaki Araştırmalar.....	21
1.6. İlişkisel İhtiyaçlar ve Aldatma Eğilimi Arasındaki Araştırmalar.....	23
2. YÖNTEM.....	25
2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı.....	25
2.2.Evren ve Örneklem.....	25
2.3. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Form.....	28
2.3.2. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği.....	30
2.3.3. Aldatma Eğilim Ölçeği.....	32
2.3.4. Demografik Bilgi Formu.....	34
2.4. Veri Toplama Süreci.....	34
2.5. Verilerin Analizi.....	35
3. BULGULAR.....	36
3.1. Basit Çoklu Aracılık Değişken Analizi Varsayımlarının Test Edilmesi.....	36
3.2. Korelasyon Analizi ile Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	38
3.3. Kaçınan Bağlanmanın İlişkisel İhtiyaçları ve Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	40
3.4. Kaçınan Bağlanma, İlişkisel İhtiyaçlar ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Aracı Değişkenli Analiz.....	41
SONUÇ.....	45
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	63
A. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Form.....	63
B. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği.....	64
C. Aldatma Eğilim Ölçeği.....	65
D. Demografik Bilgi Formu.....	66

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1.1 : Tolerance ve VIF Değerleri.....	38
Tablo 3.2.1 : Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi.....	39
Tablo 3.3.1 : Kaçınan Bağlanmanın İlişkisel İhtiyaçları ve Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	40
Tablo 3.4.1 : Doğrudan Etkiler İçin Bootstrap Analizleri.....	42
Tablo 3.4.2 : Dolaylı Etkiler İçin Bootstrap Analizleri.....	44



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1.1 : Doğrusallık Diyagramı.....	36
Şekil 3.1.2 : Histogram.....	37
Şekil 3.1.3 : Scatterplot.....	37



FIGÜRLER LİSTESİ

Figür 3.4.1: Basit Aracılık Modelinin İstatistiksel Diyagram Model 4.....41



KISALTMALAR LİSTESİ

- AMOS** : Analysis of Moment Structures
(Moment Yapılarının Analizi)
- İİDÖ** : İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği
- KMO** : Kaiser-Meyer-Olkin Örnekleme Yeterliliği Ölçütü
- SPSS** : Statistical Package for Social Science
(Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)
- YİYÖ-KF** : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Form



GİRİŞ

Yakın ilişkiler, bireylerin hayatında önemli bir role sahiptir. Bir insanın başka insanlarla iletişim kurması ve yakın ilişkide olması (aile, arkadaşlık, evlilik, romantik ilişki) kaçınılmazdır. Evlilik, farklı ilgi, ihtiyaç ve beklentilere sahip iki bireyin ortak bir yaşam kurmak, hayatı paylaşmak ve tercihe bağlı olarak çocuk sahibi olup onları yetiştirmek amacıyla oluşturduğu bir birliktelik anlaşmasıdır (Fidanoğlu, 2006). Aldatma, evliliklerde en sık karşılaşılan çatışma nedenlerinden biridir ve ilişkiyi sona erdirebilecek kadar yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Toplumsal ve kültürel olarak olumsuz görülmesine rağmen, aldatma oldukça yaygın bir durumdur (Örk, 2021). Yeniçeri ve Kökdemir (2006) aldatmaya neden olan faktörler arasında suçlama, sosyal yapı, baştan çıkarma, cinsellik, intikam ve uyarın arayışını belirtmişlerdir. Suçlama daha çok kadınların, baştan çıkarma ise erkeklerin aldatma nedenleriyle ilişkilendirilirken; sosyal yapı bireyin çevresel etkilerini, uyarın arayışı ise uzun süreli evliliklerde monotonluktan kaçışı ifade ettiğini öne sürmektedirler.

Allen ve Baucom (2004) yetişkin bağlanma stillerinin de aldatma eğilimindeki güdüyü belirlemede önemli bir değişken olduğunu belirtmektedirler. Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin yetişkinlikte aldatmaya daha eğilimli olduğu öne sürülmektedir (Kantarıcı, 2009). Bununla birlikte aldatmaya neden olan bir diğer faktör ise ilişkisel ihtiyaçlardır. İlişkisel ihtiyaçlar, bireyin psikolojik sağlığını ve ilişkisel doyumunu sürdürebilmesi için karşılanması gereken temel gereksinimlerdir (Erskine, 1998). Erskine'e (1998) göre bu ihtiyaçlar karşılandığında birey kendini ilişki içinde değerli, güvende ve bağlı hisseder. Bir ilişkide bu ihtiyaçlar (görülme, anlaşılma, kabul edilme, yakınlık kurabilme, destek alma, özür alabilme, olumlu etki yaratma vb.) yeterince karşılanmadığında, birey kendisini dışlanmış, değersiz veya yalnız hissedebilir (Erskine, 1998). Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda birey, bu eksikliği giderecek başka ilişkilere yönelme eğiliminde olabilir.

Yukarıdaki literatür kapsamında, bu çalışmanın araştırma amacı, 'evli kişilerde, kaçınan bağlanma ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide, ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi' olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, kaçınan bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin aldatma eğilimlerinde ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Bebeklik döneminde bakım veren ile olan ilişkinin yetişkinlik döneminde de kişiyi etkilediği tartışılmazdır. Bir bebek dünyaya geldiğinde, dünyayı ona bakım veren kişiyle tanımlar ve onunla var olur (Bowlby, 1978). Bebeklik döneminde duygusal gelişimin sağlıklı olabilmesindeki en önemli rolü bakım veren oynamaktadır. Bebeklikte bağlanma, çocuğun bakım veren kişiye yönelmesi, onun varlığında kendini güvende hissetmesi ve bu kişiyle kurduğu duygusal ilişkinin ona rahatlık sağlamasıyla ortaya çıkan duygu ve davranış biçimlerini ifade eder (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bağlanma, bebekle birincil bakım veren arasında gelişen ve bebekte güven duygusunu yerleştiren güçlü bir bağıdır. Bu noktadan hareketle bebeklik dönemindeki bu güçlü bağın yetişkinlikte de önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bowlby (2012)'ye göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde ne terk edilme korkusu ne de yakınlık kurma endişesi yaşadıkları için romantik ilişkilerinde daha fazla mutluluk ve güven duygusu deneyimlemektedirler. Ayrıca Kobak ve Hazan (1991)'in çalışmalarına paralel olarak, güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin daha uzun vadeli olduğunu açıklamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise ilişkilerini genellikle dengesiz ve zorlayıcı bir şekilde yaşarlar (Bowlby, 1978). Bu kişiler kendilerini sevmeye layık görmedikleri için kendini değersiz hissederler ve yoğun kıskançlık yaşayabilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler ise yakın ilişkilerden kaçınır ve partnerlerinin fazla yakınlığı düşünürler (Örk, 2021). İlişki yaşarken ise bu ilişkideki beklentileri ve ihtiyaçları güvenli bağlanan kişilerin beklenti ve ihtiyaçlarından farklılık gösterebilir. Bu noktadan hareketle kaçınan bağlanma stiline sahip olan evli bireylerdeki aldatma eğilimlerinde ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelemek, bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

Hipotez 1. Kaçınan bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 2. Kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 3. İlişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Hipotez 4. Kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasındaki pozitif yönlü ilişkide, ilişkisel ihtiyaçlar aracı rol oynamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, bireylerin ilişki dinamiklerini ve partnerleriyle kurdukları yakınlık düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle kaçınan bağlanma stili, duygusal mesafe, yakınlıktan kaçınma ve bağ kurmada zorlanma gibi özelliklerle tanımlanmakta; bu durum, bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde ifade edememelerine ve ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanmamış hissetmelerine yol açabilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Karşılanmayan bu ilişkisel ihtiyaçlar, bireyleri duygusal ya da fiziksel düzeyde tatmin arayışına yönelterek aldatma eğiliminde artışa neden olabilir (Allen ve Baucom, 2004).

Alanyazın incelendiğinde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi ve bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar sınırlıdır (örn. Kantarcı, 2009; Çavuşoğlu, 2010; Dursun 2016; Avcı, 2021). Doğrudan ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya da alan yazında henüz rastlanmamıştır. İlk bu çalışma, kaçınan bağlanma ile ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkileri inceleyerek önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu ilişkilerin ortaya konulması, özellikle evli bireyler başta olmak üzere romantik ilişkilerde yaşanan sorunların temel nedenlerine ışık tutabilir. Ayrıca, terapötik süreçte bireylerin bağlanma stilleri ve ilişkisel ihtiyaçları doğrultusunda geliştirilecek müdahalelere yön vermesi açısından da önemli katkılar sağlayacaktır.

Günümüzde artan ilişki problemleri ve sadakatsizlik vakaları dikkate alındığında, bağlanma kuramı çerçevesinde yapılan bu tür araştırmalar hem bireysel farkındalığın arttırılmasına hem de sağlıklı ilişki kurma becerilerinin geliştirilmesine destek olacaktır. Kaçınan bağlanma stiline sahip evli bireylerde aldatma eğilimi üzerinde ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü inceleyen bu çalışma, alandaki önemli bir kavramsal ve kuramsal boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Literatürde aldatma eğilimi sıklıkla bağlanma stilleriyle doğrudan ilişkilendirilmekte, ancak bu ilişkiyi

açıklayan temel psikolojik süreçler çoğu zaman göz ardı edilmektedir. İlişkisel ihtiyaçların aracı rolü, bağlanma stilleriyle aldatma eğilimi arasındaki ilişkiye açıklık getirerek, bu alandaki nedensel mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Bireysel danışmanlıkta, danışanın ilişkisel ihtiyaçlarını fark etmesi ve bu ihtiyaçları dile getirebilme becerisini geliştirmesi, kaçınan bağlanma örüntülerini dönüştürmeye yardımcı olabilir. Çift danışmanlığında ise, her iki partnerin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılıklı olarak tanınması ve karşılamayı öğrenmesi, yakınlık ve güven düzeyini artırarak aldatma riskini azaltabilir. Danışmanlar, bu bulgular doğrultusunda, ilişkisel ihtiyaçların sistematik olarak keşfedildiği ve karşılanma yollarının çalışıldığı müdahale programları geliştirebilir ve uygulayabilir. Bu yaklaşım, çiftlerin iletişim kalitesini artırmayı, bağlanma güvenini güçlendirmeyi ve ilişki doyumunu yükseltmeyi hedefleyen bütüncül bir terapi çerçevesine katkı sağlar.

Dolayısıyla bu çalışma hem literatüre teorik katkı sunmayı hem de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar için uygulayıcı düzeyde önemli veriler sağlamayı amaçlamaktadır.

Tanımlar

Kaçınan bağlanma: Kaçınan bağlanma, bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlık arzusu ve ilişki içinde yardım istemekten kaçınma eğilimleri olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan kaçınan bağlanma, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri kısa formu'nun 6 maddeden oluşan, "*Kaçınan Bağlanma*" alt ölçeği ile ölçülecektir.

Araştırmanın aracı değişkenini ilişkisel ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Erskine'ye (2011) göre ilişkisel ihtiyaçlar, bireyin kendini değerli, görülmüş, anlaşılmiş ve güvende hissetmesini sağlayan, kişilerarası ilişkilerde karşılanması gereken temel psikolojik gereksinimlerdir. Araştırmada ilişkisel ihtiyaçlar, İlişkisel ihtiyaçlar doyum ölçeğinin 4 maddeden oluşan "*Destek ve Koruma*" alt ölçeği ile ölçülecektir. İlişkisel ihtiyaçlar doyum ölçeğinin destek ve koruma alt boyutu, bireyin kişilerarası ilişkilerinde hissettiği güvende olma, korunma ve desteklenme ihtiyacını ifade eder. Bu boyut, özellikle bireyin zorlandığı, stresli, tehdit altında ya da duygusal açıdan

kırılgan hissettiği anlarda, yakın ilişkilerinden (eş, aile, arkadaş vb.) fiziksel, duygusal veya psikolojik destek alma beklentisini kapsar.

Aldatma eğilimi: Aldatma eğilimi, bireyin romantik ilişkisinde partneri dışında biriyle duygusal ve/veya cinsel içerikli ilişki kurmaya yönelik düşünce, istek, duygu ve davranışlara yatkınlığı olarak tanımlanır (Polat, 2017). Bu tanım, aldatma eylemini yalnızca gerçekleşmiş davranışlar üzerinden değil, kişinin bu tür davranışlara karşı olan tutumu ve yönelimi açısından ele alır. Araştırmanın bağımlı değişkeni aldatma eğilimi, 30 maddelik aldatma eğilimi ölçeği ile ölçülecektir. Ölçekte aldatma hem duygusal sadakatsizlik hem de cinsel sadakatsizlik boyutlarını kapsar.



1. KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bağlanma teorisi, ilişkisel ihtiyaçlar, aldatma eğilimi ve ilgili kavramlar ve bu kavramların birbiriyle ilişkileri alanyazındaki çalışmalardan faydalanarak detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1.1. Bağlanma Teorisi

Bağlanma Teorisi ilk kez 1960'lı yıllarda John Bowlby tarafından ortaya atılmıştır (Heller ve Levine, 2010). Bağlanma, bir insanın doğduğu andan itibaren bakım veren kişiyle kurduğu çok güçlü duygusal bir bağıdır, hayat boyu devam eder ve kişinin gelecekteki ilişkilerini de etkilemektedir (Heller ve Levine, 2010). Buradan hareketle romantik ilişkilerde önceden belirlenmiş şekilde davranmaya programlı olduğumuzu söyleyebiliriz (Heller ve Levine, 2010).

1.1.1. Bebeklik Döneminde Bağlanma ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma davranışı bireyin yaşantılarına bağlı olarak şekillenir ve bireysel farklılıklar gösterir (Uytun ve diğerleri., 2013). Bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına duyarlılığı, bebeğin duygusal gelişimi ve baş etme stratejileri açısından kritik bir rol oynar (Bowlby, 1969; 1973). Duyarlı ve destekleyici bir bağlanma figürü, güvenli bağlanmayı teşvik ederken, ilgisiz veya tutarsız ebeveyn tutumları güvensiz bağlanma stiline gelişmesine neden olabilir (Bowlby, 1969). Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayan ebeveynler güvenli bağlanmaya, yetersiz karşılayanlar ise güvensiz bağlanmaya temel oluşturur (Collins ve Read, 1990). Bağlanma ile ilgili önemli çalışmaları olan ve özellikle bebeklik döneminde geliştirilen bağlanma stillerini ilk olarak keşfedenlerden Ainsworth (1978), anne-bebek etkileşimlerini gözlemlerken, bebeklerin bakım veren kişiyle üç belirgin bağlanma şekli geliştirdiğini gözlemlemiştir: Güvenli, Kaygılı ve Kaçınan. Ainsworth (1978), yaptığı “Yabancı Ortam” adlı çalışmasında bu üç bağlanma stilini açıklamaktadır. Deneyde bebek, annesinden kısa süreliğine ayrılarak bir yabancıyla aynı ortamda bırakılır. Bu süreçte bebeğin, annenin ayrılışına ve geri dönüşüne verdiği tepkiler değerlendirilir. Bu tepkilere göre bebek, güvenli ya da güvensiz bağlanma kategorisine yerleştirilir. Güvensiz bağlanma ise kendi içinde kaygılı ve kaçınan olmak üzere iki alt türe ayrılır.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bebekler anne giderken normal bir gerilim yaşarlar, anne geri döndüğünde onu mutlu ve neşeli bir şekilde karşılarlar (Eder ve Mangelsdorf, 1997). Anneleriyle kurdukları güven temelli ilişki sayesinde ayrılık anlarında kendilerini yatıştırabilir ve yeniden buluştuğlarında şefkat bekleyip bunu kabul edebilirler (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Kaygılı bağlanan çocuk ise anne giderken aşırı üzüntülüdür ve anneden ayrılamaz, anne geri döndüğünde anneye öfkeli ve reddedicidir (Eder ve Mangelsdorf, 1997). Anneden ayrılmanın getirdiği sıkıntılar, keşif davranışlarına geri dönme sürecini uzatmaktadır. Bu durum içselleştirilmiş güven eksikliğinin sonucudur. Kaçınan çocuklarda ise, ayrılış anı sakin ve neredeyse tepkisizken, buluşma anı, anneyi reddedici ve uzaklaştırıcı özelliktedir (Eder ve Mangelsdorf, 1997). Anneden destek aramak yerine kendi kendini sakinleştirmeye çalışmak çocuğu daha fazla rahatlatmaktadır çünkü anneye olan uyumsuzlukları çocuğun sıkıntılarının artmasına neden olmaktadır (Ainsworth ve diğerleri, 1978).

Bowlby (1973)'ye göre bağlanma, bireylerin korku ya da stres yaşadıkları anlarda bir bağlanma figürüne, genellikle anneye, yaklaşma ve ilişki kurma yönünde duydukları güçlü ihtiyaç ya da eğilimdir. Bowlby (1973), erken dönemde sevgi ve güvenle yetişen çocukların, ilerleyen dönemlerde güvenilmeye ve sevmeye değer bir insan olduklarını düşüneceklerini savunmaktadır. Hazan ve Shaver (1987), çocuklukta geliştirilen bağlanma stillerinin yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de benzer şekilde devam ettiğini ileri sürmüşlerdir. Güvenli bağlanan bireyler, ilişkilerinde yakınlık kurmada zorlanmazlar ve terk edilme kaygısı taşımazlar. Kaygılı bağlanan bireylerin öz güvenleri düşüktür (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kişiler yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme kaygısı ve duygusal dalgalanmalar yaşar ve kıskançlık hissi geliştirirler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlananlar ise partnerlerinin fazla yakınlık göstermesinden rahatsızlık duyarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma stillerini güvenli, kaçınan, korkulu ve saplantılı olmak üzere dört kategoriye ayıran "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni ortaya koymuşlardır. Bu modele göre güvenli bağlanan bireyler, hem kendilerini hem de başkalarını sevmeye layık görürler. Saplantılı bağlananlar kendilerine yönelik olumsuz, başkalarına yönelik olumlu düşünceler taşıırken; korkulu bağlananlar hem kendilerini hem de başkalarını olumsuz değerlendirir. Kaçınan bağlanan bireyler ise kendilerini olumlu, başkalarını ise olumsuz bir şekilde algırlar.

1.1.2. Yetişkin Bağlanma Stilleri

Yetişkin bağlanma stilleri bireylerin romantik ilişkilerini büyük oranda etkilemektedir. Bu durum kişinin partneriyle kurduğu bağlanma, iletişim, ilişki doyumu ve aldatma eğilimi gibi farklı ilişki dinamikleriyle ilgilidir (Banse, 2004; Kobak ve Hazan, 1991). Bağlanma, yaşa bağlı olmadan bireyin duygularını ne ölçüde yoğun yaşadığını ifade eder. Bu duygusal yoğunluk, romantik ilişkilerin dinamiklerini anlamada önemli bir rol oynar (Örk, 2021). Bowlby' e göre güvenli bağlanma stilindeki bireyler ilişkilerinde terk edilme veya yakınlık kurma kaygısı taşımazlar ve aşk hayatlarında mutlu ve güven doludurlar (Örk, 2021). Ayrıca Kobak ve Hazan (1991)'in çalışmalarında, güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinin daha uzun sürdüğü görülmektedir. Bowlby, kaygılı bağlanan bireyleri ise ilişkide iniş çıkışlı ve mücadeleci olarak tanımlamaktadır ve kendilerini sevmeye layık görmediğinden ilişkilerinde aşırı kıskançlık görülebilmektedir (Örk, 2021). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedir. Bu yüzden partnerlerinin fazla yakınlaştığını düşünebilirler. Aslında bu durum, bireyin içten içe yoğun bir yakınlık ihtiyacı taşıdığını ve ilişkide kurulan bağların bu ihtiyacı yansıttığını göstermektedir (Örk, 2021).

1.1.3. Yakın Partner İlişkisinde Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma tipi gösteren bebekler, yabancı bir ortama girdiklerinde keşif yapmaya başlasalar da bakım verenlerini güvenli üs olarak görmezler (Kart, 2002). Bakım veren uzaklaştığında, onun gidişine neredeyse hiç tepki vermemektedirler. Bakım veren yabancı ortama tekrar girdiğinde de onu karşılamazlar, ona karşı duyarsızdırlar ve temastan kaçınmaktadırlar (Kutlu 2009). Bebeklik bağlanma stilleri, bireylerin gelecek yaşamlarındaki arkadaş ilişkileri ile romantik ilişkilerini doğrudan etkilemektedir (Hazan ve Shaver 1987). Buna dayanarak, güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde de ortaya çıktığı söylenebilmektedir (Hazan ve Shaver 1987).

Kaçınan bağlanma geliştiren bebeklerin bakım verenlerinin, bebeklerinin bağlanma davranışlarını reddettiği görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamadığı ve yardım beklentilerini görmezden geldiği için çocuklar bakım verenin taleplerini karşılayamayacağını ve sürekli

eleştirildiklerini düşündüklerinden, ondan uzaklaşarak kendilerine yönelirler (Yıkıcı, 2023). Taleplerinin tekrarlı şekilde reddedilmesi, bakım verenin güvenilir olmadığının düşünülmesiyle ve ona dair ihtiyacın bastırılmasıyla kaçınan davranışlar gerçekleşir (Kart, 2002). Bu tip bakım verenle büyüyen çocuklar ilerleyen yaşlarda da sıkıntılarını paylaşmaktan kaçınır, olumsuz beklentiler ve güvensizlik nedeniyle yakın ilişkiler kurmaktan uzak dururlar (Yıkıcı, 2023). Selçuk ve diğerleri (2010), kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, duygu gerektiren ve yakınlıkla ilişkili ifadelerden rahatsız olduklarını belirtmektedir. Bu bireyler, duygusal yoğunluk içeren durumlarda genellikle uzaklaşma eğiliminde olup, yakınlık ve duygusal bağ kurma konusunda zorlanabilirler.

Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler, ilişkilerinde kaçınmacı bir tutum benimserken, duyguları anlama ve ifade etme noktasında sorun yaşamaktadırlar (Malgaz Güçlü, 2024). Çevresinden desteğe ihtiyacı olmadığı gibi, yalnız başlarına başarılı olabilecekleri alanlara odaklanır ve ilişkilerinde mesafeli davranarak yakınlık kurmaktan kaçınırlar (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kaçınma, hayal kırıklığı yaşamak istememelerinden kaynaklanmaktadır (Selçuk ve diğerleri, 2010). Kaçınan bağlananlar, yüksek özsaygıya sahip olup bağımsız olmaya önem verirler. Yakın ilişkilerin gereksiz olduğunu düşünürler, başkalarına olumsuz tutum sergilerler ve duygusal bağımsızlıklarını korumaya eğilimlidirler (Brennan ve diğerleri, 1998).

Bereketoğlu'na (2014) göre, kaçınan bağlanma stilinin özellikleri kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir;

- **Duygusal Mesafe:** Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde duygusal mesafe koymaya eğilimlidirler. Partnerlerinin onlara yakınlaşmaya çalışması onları rahatsız edebilir ve genellikle bu tür yakınlaşmalardan kaçınırlar.
- **Bağımsızlık Arzusu:** Bu bireyler, duygusal bağımlılıktan kaçınır ve bağımsızlıklarını koruma isteği duyarlar. İhtiyaç duyduklarında başkalarına açılmaktan çekinir ve duygusal desteği genellikle reddederler.
- **İlişkilerde Yalnızlık:** Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, ilişkilerinde yalnızlık hissi yaşayabilirler. Başkalarına duygusal

yakınlık göstermekte zorlanır ve bu ilişkinin yüzeysel kalmasına neden olabilir.

- **Duygusal İfadeden Kaçınma:** Kendi duygusal durumlarını ifade etmekten veya başkalarının duygusal durumlarını anlamaktan kaçınabilirler. Bu, partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarsız olmalarına yol açabilir.
- **Duygusal İhtiyaçların Önemsizmemesi:** Hem kendi duygusal ihtiyaçlarını hem de partnerinin duygusal ihtiyaçlarını önemsemezler veya görmezden gelirler.
- **İlişkilerde Kaygı:** Çoğu kaçınan bağlanan birey, ilişkilerdeki aşırı yakınlık ve bağımlılıktan kaygı duyar. Bir ilişkinin çok derinleşmesi, onların rahatlık alanını tehdit edebilir.

1.1.4. Kaçınan Bağlanma ve İlişkisel İhtiyaçlar

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerde sık sık zorluklar yaşarlar. Bu bireyler, genellikle partnerlerinden duygusal yakınlık beklemedikleri gibi, partnerlerinin onlara yakınlık gösterme çabalarını da uzaklaştırabilirler. Bu tür kişiler, bağlanma ve duygusal yakınlık kurmaktan kaçındıkları için ilişkilerinde duygusal tatminsizlik yaşayabilirler (Bereketoğlu, 2024). Bu tatminsizlikle birlikte partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çekebilir ve ilişkilerdeki bağlılık, güven veya içtenlik eksikliği hissedebilir (Bereketoğlu, 2024).

Hayatımızda sağlıklı ilişkilerin varlığı iyileştiricidir (Erskine ve diğerleri 2015). İlişkisel ihtiyaçlar; ilişki içinde karşılanabilecek ihtiyaçlardır. Aynı zamanda ilişkiyi besler ve geliştirirler. Yaşamımızın tümünde ilişkisel ihtiyaçlar vardır ve devam eder (Erskine 2011). Kaçınan bağlanan kişiler, ilişkilerde ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Bakım veren çocukların ilişkisinde ihtiyaçların karşılanmaması, güvensiz bağlanma stillerinin gelişmesine neden olur ve bu durum kalıcı hale gelebilir (Erskine, 2011). Çocuklukta ihtiyaçları karşılanmayan bireyler, ileriki ilişkilerinde de aynı tutumu bekleyerek duygularını bastırabilir. Bu durum benliğe zarar verir ve ilişki kurma becerisini zayıflatır (Erskine, 2011). Ancak, güvenilir ve destekleyici birinin varlığı, olumsuz deneyimlerden kaynaklanan beklentileri onarabilir. Sağlıklı ilişkiler iyileştirici bir etkiye sahiptir (Erskine, 2011). Karşılanmayan ilişkisel ihtiyaçlar

zamanla özlem, boşluk ve yalnızlık hissine yol açar; bu hisler hayal kırıklığı, öfke ve umutsuzluğa dönüşebilir (Erskine, 2011). Dolayısıyla güvenli bağlanan kişilere göre kaçınan bağlanan kişilerin aldatma eğilimleri daha yüksek olabilir (Kenber Karaalp, 2023).

1.2. Aldatma

Sadakatsizlik olarak da adlandırılan aldatma kavramı, “yakın ilişki bağına tehdit eden gizli cinsel, romantik veya duygusal ilişki” olarak açıklanabilir (Gurman, 2002; akt. Seyfi, 2017). Sadakatsizlik, bir partnerin ilişkiye dair duygusal ya da fiziksel bağlılık sınırlarını, ilişki dışındaki biriyle aşarak ihlal etmesi olarak değerlendirilmektedir (Drigotas ve Barta, 2001). Atwood ve Schwartz (2002), aldatmayı, partnerlerin sadakat üzerine kurduğu anlaşmanın, ilişki dışındaki birine yönelik fiziksel, duygusal ya da davranışsal yakınlıkla ihlal edilmesi ve mevcut ilişkiyi riske atacak bir durum olarak tanımlamışlardır. Evlilik, çiftler arasında duygusal, cinsel ve hukuksal sorumlulukları kapsayan bir birlikteliktir ve her iki bireye de çeşitli yükümlülükler getirir. Aldatma ise bu sorumlulukların ihlali anlamına gelir; yalnızca sadakati zedelemekle kalmaz, aynı zamanda ilişkinin temelini oluşturan güven, bağlılık ve karşılıklı saygı gibi unsurları da sarsarak ilişkinin özgün dengesini bozar. (Güzel, 2016).

1.2.1. Aldatma Türleri

Aldatma ile ilgili alan yazında farklı tip aldatma sınıflandırmaları görülmektedir. Bu sınıflandırma, aldatmanın sadece bir eş tarafından mı yoksa her iki eş tarafından mı gerçekleştirildiği ile aldatmanın cinsel mi yoksa duygusal mı olduğu gibi çeşitli unsurları içermektedir (Tortamış, 2014). Bununla birlikte genel itibari ile dört tip aldatma türünden bahsedilmektedir. Bunlar; duygusal aldatma, uzun süreli aldatma, tek gecelik ilişki ve gönül eğlendirme şeklindedir (Subotnik, 2007). Amidon (2007), aldatmayı dört başlık altında sınıflandırmıştır: duygusal, cinsel, duygusal-cinsel ve anonim aldatma. Duygusal aldatma, bireyin mevcut partneri dışında biriyle duygusal yakınlık ve paylaşım kurmasıdır. Cinsel aldatma ise bir ilişkinin sürmesine rağmen başka biriyle fiziksel ilişki yaşanmasını ifade eder. Bu kategoriler, sadakatsizliğin yalnızca fiziksel değil, duygusal boyutlarıyla da ele alınması gerektiğini ortaya koyar. Bu ikisinin aynı anda olması durumunda ise hem duygusal

hem cinsel aldatma kavramı ortaya çıkmaktadır (Blow ve Hartnett, 2005). Anonim aldatma kavramı, son zamanlarda aldatma türlerine eklenmiş olup, giderek yaygınlaşan tek gecelik ilişkileri tanımlamaktadır (Kantarıcı, 2009).

Lawson (1988) aldatmayı üç türde sınıflandırmıştır: paralel, geleneksel ve rekreasyonel aldatma. Paralel aldatmada, ihanet aldatılan eş tarafından bilinir ve örtük olarak kabul edilir. Geleneksel aldatmada, aldatılan eş ihanetin farkında değildir ve bunu evliliğe yönelik bir saldırı olarak algılar. Rekreasyonel aldatmada ise eşler, açık ilişki tarzındadır, her iki taraf da aldatmayı bilmektedir ve evlilik dışı ilişkiler rızaya dayalıdır (Tortamış, 2014).

Chan (2009), Kişilerarası Aldatma Modeli'ni önererek aldatmayı iki türde sınıflandırmıştır: kazara aldatma ve kasten aldatma. Kazara aldatma, aldatan bireyin başka amaçlarla hareket ederken, güvenini sarsmasıdır. Kasten aldatma ise bireyin, güven duyan kişiye zarar vermek amacıyla, bilerek ve isteyerek aldatma yapmasıdır. Yani kazara aldatma, kişinin aldatma amacı taşımadan gerçekleşirken, kasten aldatma isteyerek ve bilinçli olarak yapılır.

1.2.2. Aldatma Nedenleri

Aldatma, sadece sorunlu ilişkilerde değil, bazen mutlu ve cinsel doyumun yüksek olduğu ilişkilerde de görülebilir (Van Leeuwen ve diğerleri, 2010). Bu tür durumlarda, bireyler genellikle kendilerini kontrol edemediklerini veya karşı tarafın çekiciliğinin dirençlerinden daha güçlü olduğunu ileri sürerler (Van Leeuwen ve diğerleri, 2010). Bilişsel kontrol, bu durumda önemli bir kavramdır ve bireylerin çekici alternatiflere karşı koymalarını sağlayan bir engel olarak işlev görür (Van Leeuwen ve diğerleri, 2010). Bilişsel kontrol düzeyi kişiden kişiye değişir, bu da her bireyin çekici insanlara karşı yönelme eğiliminde farklılık yaratır. Çekici insanlarla karşılaştıklarında, bireylerin onlara otomatik ilgi duyduğu ve göz teması kurdukları gözlemlenmiştir, bu da çekicilik algısının aldatma eğilimini artırabileceğini düşündürmektedir (Van Leeuwen ve diğerleri, 2010).

Solomon ve Teagno (2011), aldatmanın duygusal nedenleri üzerine yaptıkları araştırmada, değersizlik ve yalnızlık duygularının yarattığı korku ve kaygı nedeniyle aldatmanın bir kaçış olarak kullanıldığını tespit etmiştir. Ayrıca, partnerler arası

kavgaların ve tartışmaların öfke duygusuna yol açtığını ve bu duyguyu düzenleyebilmek amacıyla kişinin aldatma davranışına yönelebileceğini belirtmişlerdir. Allen ve Baucom (2004), çalışmalarında yetişkin bağlanma stillerinin aldatma eğilimindeki motivasyonu belirlemede önemli bir değişken olduğunu belirtmektedirler.

Walum ve diğerleri (2008), aldatma davranışının genetik faktörlerle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Araştırmada, alel genine (bir genin anne ve babadan gelen alternatif kopyalarından birisi) sahip erkeklerin, bu alel genine sahip olmayanlara göre evliliklerinde daha fazla problem ve boşanma yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Bir başka görüş ise, ilişkilerdeki merkezi gücün bağlılık olduğu (Drigotas ve Barta, 2001) ve bağlılığın, aldatma eğilimini doğrudan etkileyen faktörlerden biri olduğudur. Bu görüşte bağlılık, hem psikolojik bağlılığı hem de ilişkiyi sürdürme motivasyonunu temsil eder (Drigotas ve diğerleri, 1999). Bağlılık duygusu, tanıdık veya yeni durumlara verilen tepkileri yönlendirir ve kişinin ilişkiyi koruma tutumlarını şekillendirir. Aldatma durumunda, bağlılık duyguları, kişinin mevcut ilişkisine ne kadar ihtiyaç duyduğunu ya da istediğini gösterir. Bağlılık düzeyi yüksek bireyler, aldatmanın kısa vadeli faydalarından ziyade, uzun vadeli sonuçlarını ve ilişkiye vereceği zararı göz önünde bulundururlar (Drigotas ve diğerleri, 1999).

1.2.3. Farklı Kuramlar Açısından Aldatma

Aldatma, insan ilişkilerinin en karmaşık ve tartışmalı boyutlarından biri olarak, farklı psikolojik, sosyo-kültürel ve biyolojik kuramlar çerçevesinde incelenmektedir. Bu başlık altında, aldatma eğiliminin farklı teorik perspektiflerden nasıl ele alındığına ve bireylerin bu eğilimlere nasıl yöneldiğine dair çeşitli açıklamalar sunulacaktır.

Erikson (1963), Psiko-Sosyal Gelişim Kuramında, bireylerin yaşaması gereken sekiz aşamayı ve her aşamanın içinde bulunan krizleri açıklamaktadır. Bireylerin, bu dönemlerde kazanması gereken umut, irade, bağlılık, yeterlilik, bakım, sevgi, bilgelik ve ilgi gibi ihtiyaçları karşılayamadıklarında, bir yöntem olarak aldatmaya başvurulabileceğini belirtmektedir. Aldatmanın en yoğun yaşanabileceği dönem “Genç Yetişkinlik” dönemi (Yakın İlişkiler Kurma- 18-40 yaş) olabilir. Genç yetişkinlik evresinde bireyler, yakın ilişkiler kurmayı ve samimi bağlar inşa etmeyi

öğrenir. Erikson'a göre, bireyin belirli bir gelişim görevini başarıyla tamamlaması, sağlıklı ilişkiler kurmasını, karşılıklı bağlılık ve güven duygusunu geliştirmesini sağlar. Bu başarı, sonraki yaşam evrelerinde sağlam ve dengeli bir temel oluşturur. Ancak, bu görevin başarısız olması durumunda kişi sosyal ilişkilerde zorlanarak yalnızlık ve izolasyon yaşayabilir. Böylece, gelişim sürecindeki bu kritik aşamanın olumlu tamamlanması, hem bireysel hem de sosyal uyum açısından büyük önem taşır (Duman, 2018). Aldatma, bireylerin bu dönemde karşılaştığı zorlanmalarla (bağlanma korkusu, duygusal yakınlık kuramama gibi) ilişkili olabilir. Bu evrede sağlıklı ilişkiler kurmak, bağlılık ve güven duygusu geliştirmek önemlidir. Aldatma, bu evrede ilişkiyi sürdürmemeye veya bağlılık eksikliklerinden kaynaklanabilir.

Psikanalitik Kuramda aldatma, ödipal kompleks ve narsizm kavramı üzerinden açıklanmaktadır (Geçtan, 2004). Fallik dönemde (3-5 yaş) ortaya çıkan Ödipus ve Elektra kompleksleri uygun şekilde çözümlenmezse, birey yetişkinlikte sağlıklı ve doyurucu bir cinsel ilişki kurmakta zorlanabilir. Bu dönemde cinselliğin kirli veya olumsuz olarak öğretilmesi, bireyin ileriki yaşlarda tatmini eşinden değil, daha az değer verilen kişilerden aramasına yol açabilir. Buna karşın, kompleksler sağlıklı biçimde çözülürse, birey ideal bir romantik ilişki kurabilir ve tek eşliliği sürdürebilir (Geçtan, 2004). Freud'a (1910) göre, çocuk ebeveynlerinin cinsel ilişkisini ihanet olarak algılar. Bu algı, çocuğun narsistik bir yaralanma hissetmesine ve intikam duyguları geliştirmesine neden olur (akt. Uğuz, 2023).

Gelişim Psikolojisi'nin öncüsü Piaget'ye göre çocuklar, zihinsel olarak geliştikçe ahlaki yargıları da karmaşıklaşır. Bu gelişim süreci, bireylerin aldatma davranışına nasıl yaklaştığını da etkiler. Küçük yaşta kurallara körü körüne uyarken, ergenlik ve yetişkinlikte niyet, bağlam ve duygusal tatmin gibi faktörler devreye girer (Nucci, 2001). Böylece, bireyin ahlaki gelişimi ilerledikçe aldatma davranışına yönelik değerlendirmeleri daha esnek ve duruma bağlı hale gelir.

Evrimsel Psikoloji'den Buss (2000), erkeklerin ve kadınların aldatmaya dair motivasyonlarının farklı evrimsel baskılardan kaynaklandığını öne sürer. Erkekler için aldatma, daha fazla kadınla cinsel ilişki kurarak genlerini yayma olasılığını artırır. Çünkü erkeklerin üreme yatırımı (biyolojik olarak) daha düşük olduğundan, kısa süreli ilişkiler onlara evrimsel avantaj sağlayabilir. Kadınlar için aldatma, daha kaliteli genlere sahip bir erkekte çocuk sahibi olma veya mevcut partnerine ek olarak başka

bir erkekten kaynak (koruma, destek vb.) sağlama amacı taşıyabilir. Özellikle uzun vadeli kaynak güvenliği ya da genetik üstünlük açısından fayda sağlayan erkeklerle aldatma, evrimsel anlamda avantajlı olabilir.

Bağlanma Teorisine göre, doğumdan itibaren bebek ile temel bakım veren kişi arasındaki duygusal bağ "bağlanma" olarak adlandırılır. Bu bağ, bebeklik döneminde başlayıp, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde de devam eder. Yetişkin bağlanması, bebeklikteki bağlanma ile paralel bir şekilde gelişir ve bebeklikteki bağlanma stili, yetişkinlikteki ilişkilerde de sürer (Hazan ve Shaver, 1994).

Doğumdan itibaren insanın temel ihtiyaçlarından biri güvende hissetmektir. Bu güven duygusu, duyarlı ve yakınlık gereksinimlerine karşılık veren bir partnerle sağlanır. Romantik ilişkilerde partnerin bu ihtiyaca yanıt vermemesi, bireyin kaygılanmasına ve onay/red gibi duygusal tepkilere aşırı duyarlı olmasına yol açar. Güvenlik ihtiyacının karşılanmaması, bireyin yakınlık arayışlarını artırabileceği gibi, bazı durumlarda savunmacı tutumlar geliştirmesine ve partnerden uzaklaşmasına neden olabilir (Müezzinoğlu, 2014).

Bağlanma sistemi, bebeklik döneminde şekillenip yetişkinlikteki romantik ilişkilerdeki ilişki kurma biçimini de belirler ve aldatma davranışıyla ilişkilidir. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip yetişkinlerin, ilişkilerinde yaşadıkları çelişkiler ve bağlanmaktan kaçınma çabaları, aldatma ile bağlantılıdır (Müezzinoğlu, 2014). Bowlby (1973)' ye göre, bireyler güvenli veya güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olabilir. Güvenli bağlanmada, bireyler eşlerine ulaşabileceklerini ve onlarla iletişim kurabileceklerini hissederler. Ancak kaygılı ve kaçınan bağlanmalarda, bireyler yakınlık ihtiyaçlarını mevcut ilişkilerinden karşılayamadıkları için aldatmaya daha yatkın hale gelirler.

1.3. İlişkisel İhtiyaçlar

Bir bebeğin sağlıklı büyüebilmesi sadece yeme içme ihtiyacının karşılanmasından değil, bakım vereniyile ve diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurulmasından geçer. Başkasıyla kurduğu ilişkiler sonucu kendi benliğini keşfeden insan, bir ilişki içinde hem kendi ihtiyacını fark eder hem de başkalarıyla ilişki içinde olmayı öğrenir ve empati ve şefkat duygusu geliştirebilir (Erskine, 2015).

Bir bebeğin ilk olarak ilişki kurduğu kişi bakım verenidir (örneğin anne, baba). Eğer bakım veren, bebeğin ihtiyaçlarına olumlu yanıt veriyorsa, bebek ve bakım veren arasında güvenli bağlanma gerçekleşir. Tam tersi, ihtiyaçlarına karşılık verilmediği takdirde güvensiz bağlanma gerçekleşir (Toksoy, 2021). İlişkilerde ihtiyacının karşılanmama durumu sürekli tekrar ettiğinde güvensiz bağlanma stili kişide kalıplaşır ve kişinin ilerideki ilişkilerinde de bu bağlanma stili devam eder (Erskine, 2011). Erskine' ye göre (1997) insan ruhunda kalıcı hasara yol açan şey yaşadığı travma değil, bu travma sırasında ya da sonrasında iyileştirici bir ilişkinin mevcut olmayışıdır. İyileştirici bir ilişki, ilişkisel ihtiyaçlarının fark edildiği ve uygun biçimde karşılandığı ilişkidir. Erskine (1997), bu ihtiyaçları sekiz boyuta ayırarak açıklamaktadır. Bu boyutlar sırasıyla güvenlik, değer verme, kabul, karşılıklık, benlik kavramı, etki yaratmak iletişimi karşı tarafın başlatması ve sevgiyi ifade etmek şeklindedir. Aşağıda bu ilişkisel ihtiyaçlar daha ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

1.3.1. Güvenlik İhtiyacı

İlişkisel güvenlik ihtiyacı, Maslow (1970)' un temel ihtiyaçlar olarak açıkladığı hayatta kalma ve güvenlik ihtiyacının bir yansımasıdır. İlişkideki güvenli hissetme duygusu, kişinin ilişki içinde karşı tarafın sevgisini kaybetme korkusu olmadan kendisi gibi olabilmesi ve içinden geldiği gibi davranabilmesi ile ilgilidir.

1.3.2 Bir İlişki İçinde Doğrulanmış, Onaylanmış ve Anlamlı Hissetme İhtiyacı (Değer Görme)

İlişkisel ihtiyaç olarak değer görme, kişinin ilişki içinde anlaşıldığını hissetmesi ve anlaşılma ile birlikte değer görmesidir. Bir insanı tam anlamıyla anlamak her zaman mümkün olmasa da ilişkide olunan kişiye empatik yaklaşılması kişinin kendisini ilişki içinde değerli hissetmesini sağlamaktadır.

1.3.3. Kabul Edilme İhtiyacı

Bir ilişkide kabul edilme ihtiyacı, güvenilir, tutarlı güçlü ve koruyucu birinin varlığına ve desteğine ihtiyaç duymakla ilgilidir. Bu ihtiyaç, kişinin olduğu gibi sevilme ve yargılanmadan anlaşılma arzusunun da içinde barındırır.

1.3.4. Kişisel Deneyimin Bir Başkası Tarafından Onaylanması İhtiyacı (Karşılıklılık)

Bir kişinin yaşadığı bir olayın veya olayların benzerini yaşamış biri tarafından hiç konuşmadan, anlatmaya gerek kalmadan nasıl hissettiğini anlayan birinin varlığına duyulan ihtiyaç, karşılıklılık ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç, duygusal olarak görülme, hissedilme ve içsel bir bağ kurma arzusundan beslenir.

1.3.5. Kendini Tanımlama İhtiyacı (Benlik Kavramı)

Karşılıklılık ihtiyacının tam tersi olarak aslında kendi tanımlama ihtiyacı, farklı ve eşsiz olma ihtiyacıdır. Bir ilişki içinde eşsiz ve biricik olmayı deneyimlemesi ve karşısındaki kişi tarafından küçümsenmeden kendisine saygı duyulması ve takdir görmesi bu ihtiyacın karşılanmasını sağlar.

1.3.6. Etki Yaratma İhtiyacı

İlişkide etki yaratma ihtiyacı, ilişki yaşadığı kişinin duygu, düşünce ve davranış değişikliğinde etkili olabilmekle ilgilidir (Erskine, 2015). Karşı tarafta değişiklik yaratabilen kişinin bu ihtiyacı karşılanmış olur.

1.3.7. Diğer Kişinin İlişkiyi Başlatması İhtiyacı

İlişkilerde tek taraflı iletişim bir süre sonra dengesizliğe yol açar. Hep aynı kişi iletişimi başlattığında karşı tarafın ilişkiye ve ilişkiye verdiği önem ve değer sorgulanır. Bu durum, kişinin kendini değersiz, görülmemiş ya da ilişkiye tek başına emek veriyormuş gibi hissetmesine neden olabilir.

1.3.8. Sevgiyi İfade Etme İhtiyacı

Sevgiyi ifade etmek benlik tanımının bir parçası olarak ilişkide birbiri için değerli olmak, önemsenmek, karşılıklı sevgi ve saygı duymak ve duyguların ifade edilmesiyle ilgilidir. Sevilmek kendi başına bir ilişkiel ihtiyaç olarak tanımlanmamıştır, çünkü bütün bahsedilen sekiz ihtiyaçların var olması zaten kişinin sevildiğini hissetmesini sağlamaktadır (Erskine ve diğerleri, 2015).

1.3.9. Farklı Kuramcıların İlişkiler İhtiyaçları Yorumlaması

İnsanların ilişki kurma ihtiyacı ve önemi, psikanalitik yaklaşımlar olan nesne ilişkileri teorisi, benlik psikolojisi, bağlanma teorisi ve transaksiyonel analizde ele alınmaktadır. İlişki kurma eksikliği veya bu ihtiyacın tatmin edilmemesi, olumsuz biyopsiko-sosyal sonuçlara yol açar. Bebekler, ilişki kurmadan büyüyemezler ve biz insanlar, bağlantı ihtiyacımızı aşamayız. İlişki ihtiyaçlarımız, hayatımızın her aşamasında geçerlidir ve günlük yaşam ilişkilerimizin kalıcı bir parçasıdır. Bu ihtiyaçlar, insanlar arasındaki etkileşimlerle ortaya çıkar ve aynı zamanda bu etkileşimleri destekler (Erskine ve ark. 2015).

Nesne ilişkileri kuramı, Melanie Klein'in öncülüğünde gelişmiş ve Fairbairn, Kernberg, Winnicott ve Kohut gibi kuramcıların katkılarıyla şekillenmiş önemli bir psikodinamik yaklaşımdır. Bu kuramcıların çalışmalarıyla beraber psikanalitik kuramdaki dürtü kavramının yerini ilişki kavramı almıştır (akt. Hayta, 2010). Kurama göre, insanın temel motivasyonu dürtülerden ziyade ilişki kurma arzusudur. Bu bağlamda, birey nesneyle temas kurma ihtiyacı duyar ve bu ihtiyaç en temel insani motivasyon olarak kabul edilir. Bebek için önemli olan yalnızca fiziksel beslenme değil, aynı zamanda bu süreçte bakım vereni ile (örn., annesiyle) kurduğu sıcaklık, yakınlık ve bağlanma duygularıdır. Beslenme, yalnızca fiziksel bir gereksinimi karşılamakla kalmaz, aynı zamanda duygusal bir etkileşim sağlayarak güven ve bağlanma hissini güçlendirir (McWilliams, 2009). Nesne ilişkileri kuramına göre, çocukluk döneminde kurulan ilişkiler, bireyin içsel temsillerini şekillendirir ve kişiliğin gelişimini etkileyerek yetişkinlikteki ilişkiler için bir temel oluşturur. Çocuklukta ilk nesneyle kurulan bağların kalitesi, yetişkinlikteki ilişkilerin dinamiğini belirler. Birey, içselleştirdiği ilişki kurma biçimini yansıtır veya bilinçdışı olarak karşısındaki kişiyi bu modele göre yorumlar (Bell, 1995; McWilliams, 1994).

Heinz Kohut tarafından geliştirilen Kendilik Psikolojisi, çağdaş psikanalitik kuramlardan biridir. Kohut, başlangıçta kendiliği ego içinde bir alt tasarım ve kişinin kendini algılayış biçimi olarak tanımlamış, ancak daha sonra bunu kişiliğin çekirdeği ve algıların merkezi olarak görmüştür. Bireyin hırsları, idealleri ve eğilimleri bu yapıda yer alır ve Kohut, psikopatolojiyi bu ekseninde açıklamayı amaçlamıştır (Kohut, 1971; 1977).

Kendilik nesneleri (self objects), kendiliğin bir parçası veya uzantısı olarak algılanan ve bireyin yaşamında önemli olan kişilerdir, özellikle anne-baba. Bu nesnelere, bireyin kendiliği üzerinde doğrudan etkilidir, kendilik çekirdeğine hayat verir (Türkçapar, 1995). Kohut (1984), bir bebeğin hayatta kalabilmesi için su ve hava kadar, bakım verenleriyle (kendilik nesneleriyle) ilişkisel deneyimlere de ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Bu deneyimler, kendiliğin oluşmasını ve sürekliliğini sağlar. Kohut (1971), bu deneyimlere “kendilik nesnesi deneyimleri” ve çocuğun bu deneyimlere olan ihtiyaçlarına ise “kendilik nesnesi ihtiyaçları” adını vermiştir.

Bağlanma Teorisine kapsamında bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına duyarlılığı, bebeğin duygusal gelişimi ve baş etme stratejileri açısından kritik bir rol oynar (Bowlby, 1969; 1973). Duyarlı ve destekleyici bir bağlanma figürü, güvenli bağlanmayı teşvik ederken, ilgisiz veya tutarsız ebeveyn tutumları güvensiz bağlanma stiline gelişmesine neden olabilir. Çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayan ebeveynler güvenli bağlanmayı, yetersiz karşılayanlar ise güvensiz bağlanmayı oluşturur (Collins ve Read, 1990).

Eric Berne tarafından geliştirilen Transaksiyonel Analiz Kuramı, insanlar arası etkileşimlere dayanan ve Amerikan toplumunda gelişen bir kişilik kuramıdır. Bireyin düşünme ve gelişme gücüne inanan, ilişkisel ve iletişimsel bir model olup, kuramsal netlik gösteren bir yaklaşımdır (Zengin, 2019). Berne, insanlar arası ilişkilerde Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk olmak üzere üç ego durumu olduğunu belirtir (Zengin, 2019). Freud’dan etkilenmesine rağmen, kuramı ondan farklıdır; çünkü Berne’nin ego durumları, bireyin hem şu anki yaşantısını hem de geçmiş deneyimlerini temsil eder. Bu ego durumları, ilişkisel ihtiyaçları nasıl karşıladığımızı belirler;

- Ebeveyn Ego Durumu: Destek, koruma ve rehberlik sunarak bireyin güvenlik ve kabul edilme ihtiyacını karşılar.
- Yetişkin Ego Durumu: Objektif düşünme ve problem çözme becerileriyle anlaşılma ve doğrulama ihtiyacını destekler.
- Çocuk Ego Durumu: Duyguların ifade edilmesiyle sevgi, oyun ve özgürlük ihtiyacını karşılar.

1.4. Kaçınan Bağlanma ve İlişkisel İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiyle İlgili Araştırmalar

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkisel ihtiyaçlarını nasıl algıladıkları ve bu ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişkiler üzerindeki etkisi, çeşitli araştırmalarda detaylı biçimde incelenmiştir.

Slotter ve Luchies (2013) tarafından, 75 genç çiftin (150 kişi) katıldığı bir araştırmada, bağlanma tarzlarının, özellikle de kaçınan bağlanmanın, romantik ilişkilerde duygusal yakınlık arzusuyla nasıl ilişkili olduğunu incelenmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.46, romantik ilişkilerinin süresi ortalaması 16.80 olarak raporlanmıştır. Bu çalışma, genellikle duygusal yakınlıktan kaçınan ve mesafeli ilişki kurma eğiliminde olan kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, eğer buldukları ilişkiyi yüksek kaliteli, güven verici ve tatmin edici olarak algılıyorsa, partnerlerine karşı daha fazla yakınlık kurma isteği gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu bulgu, kaçınan bireylerin, olumlu ilişki deneyimleri yaşadıklarında duygusal yakınlığa daha açık hale gelebileceklerini ortaya koymaktadır.

Bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az çalışma bulunmaktadır. Avcı (2021), 18-26 yaş arasındaki genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin onların sahip oldukları ilişkisel ihtiyaçların arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmacı, 400 katılımcıya ulaştığı bu araştırmada, güvenli bağlanma ile ilişkisel ihtiyaçlar arasında pozitif yönde ve kaygılı-kararsız bağlanma ile ilişkisel ihtiyaçlar arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacı, kaçınan bağlanma stili ile ilişkisel ihtiyaçlar arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Bretana ve diğerleri (2023) İsrail, ABD, Türkiye ve İspanya'dan 334 kadın üzerinde yaptıkları çalışmada, kaçınan bağlanmanın ilişki tatmini üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Çalışma, bireycilik ve toplumsallık gibi kültürel değerlerin, kaçınan bağlanma ile ilişki tatmini arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Özellikle bireyci kültürlerde, kaçınan bağlanmanın ilişki tatminini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Toplulukçu kültürlerde (örneğin Türkiye ve İspanya) kaçınan bağlanmanın ilişki tatmini üzerindeki olumsuz etkisi daha zayıf ya da önemsiz düzeyde bulunmuştur. Bu durum, toplulukçu kültürlerde ilişkilerin daha çok sosyal

normlara, rollerin sürekliliğine ve ailevi bağlara dayanması nedeniyle, duygusal yakınlık eksikliğinin ilişki tatmini açısından daha az sorun yaratabileceğini düşündürmektedir. Başka bir deyişle, toplulukçu kültürlerde ilişkilerdeki yapısal bağlılık ve sosyal destek, kaçınan bağlanmanın olumsuz etkilerini bir miktar tamponlayabilir.

1.5. Kaçınan Bağlanma ve Aldatma Eğilimi Arasındaki Araştırmalar

Bağlanma ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi ele alan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Çavuşoğlu ve diğerleri (2010) bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, güvenli bağlanan kişilerin, güvensiz bağlanan kişilere göre aldatma eğilimlerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, Kantarcı'nın (2009) araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Kantarcı (2009) da, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre aldatma eğilimlerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dursun (2016), rastlantısal yöntemle seçilen 55 evli çiftten oluşan bir örnekleme yaptığı araştırmasında evli bireylerin bağlanma stilleri ile aldatma eğilimlerini ve evlilik doyumunu incelemiştir. Araştırmada bağlanma stilleri ile evlilik doyumunu ve aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Dursun (2016), bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi arasında bir ilişki bulunamamasını örneklem sayısının düşük olması ile açıklamıştır. Ancak güvensiz bağlanma stiline sahip olan evli bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere göre aldatma eğiliminin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bahsedilen bu üç çalışmada (Kantarcı, 2009; Çavuşoğlu, 2010; Dursun 2016) güvensiz bağlanan bireylerin, güvenli bağlanan bireylere göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür; fakat araştırmacılar tarafından güvensiz bağlanma stilleri incelenirken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ayrıntılı olarak incelenmemiştir. Dolayısıyla bu elde edilen veriler bize kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi ile ilgili net bir bilgi vermemektedir.

Şahinbaş (2017), İstanbul ilinde yaşayan, çeşitli sektörlerde çalışan ve çalışmayan, rastgele seçilen birbirinden bağımsız 300 evli bireyle yaptığı çalışmada,

evli bireylerin bağlanma stillerinin aldatma ve cinsel yaşantılar ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasında bağlanma stilleri ve aldatma arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Çelikadam (2018) da benzer şekilde, bağlanma stilleri ve aldatmaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkiyi incelediği 71'i erkek 174'ü kadın olmak üzere 245 kişiden oluşan örnekleme bağlanma ve aldatma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak kadın ve erkek katılımcıları ayrı ayrı değerlendirdiğinde, erkekler için kaçınan bağlanma, aldatmaya yönelik kabul edici tutumlar ile ilişkiliyken, kadınlar için kaygılı bağlanma aldatmaya yönelik kabul edici tutumlarla ilişkili çıkmıştır. Buradan hareketle araştırmacı, güvensiz bağlanma stilleri ile aldatmaya yönelik tutum arasındaki ilişkide cinsiyetin belirleyici bir etken olduğunu belirtmektedir (Çelikadam, 2018).

Demiray (2019), romantik ilişkisi olan 18 yaş üzeri 226 bireyle yaptığı çalışmada, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde bireylerin bağlanma stilleri ile aldatma niyetleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada, kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki varken, kaygılı bağlanma ve aldatma eğilimi arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüştür.

Türkiye'de bağlanma stilleri ve aldatma ve arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürdeki en son çalışma 2022 yılında Yonar tarafından yapılmıştır. Örneklemi 154'ü kadın, 148'i erkek toplam 302 evli bireyden oluşmakta olan çalışmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aldatma eğilimini en çok yordayan değişken olarak kaçınan bağlanma stili ve ardından kaygılı bağlanma stili tespit edilmiştir.

Uluslararası literatürde bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin analiz edildiği birçok çalışma bulunmaktadır. Varzaneh ve diğerleri (2011) İran'ın Tahran eyaletindeki sosyal yardım merkezlerine Ekim 2009 ile Ekim 2010 tarihleri arasında aldatma nedeniyle başvuran 90 katılımcı (48 kadın, 42 erkek) üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Ebeveyn Otorite Anketi ve Yetişkin Bağlanma Stili Anketi'ni doldurmuşlardır. Verilerin analizi sonucunda, aldatma davranışı sergileyen bireylerin genellikle kaçınan bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

2024 yılında yayımlanan kapsamlı bir meta-analiz, 13.666 katılımcıyı içeren 17 çalışmayı inceleyerek bağlanma stilleri ile evlilik dışı ilişkiler arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Sonuçlar, bağlanma kaygısı ($r = .19$) ve kaçınan bağlanma ($r = .19$) stillerinin, evlilik dışı ilişkilerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin, evlilik dışı ilişkilerle pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Ghiasi ve diğerleri, 2024).

Coyle ve diğerleri (2024) kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerinin, çocuklukta travma deneyimleri ile aldatma sıklığı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği incelemiştir. Araştırma 18-82 yaşları arasında (ortalama yaş = 35.31, standart sapma = 11.68, %67 kadın) 584 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada, çocukluk travmasının kaçınan bağlanma stilini şekillendirebileceği ve bunun da yetişkinlikte aldatma davranışını arttırabileceği ortaya konulmuştur.

1.6. İlişkisel İhtiyaçlar ve Aldatma Eğilimi Arasındaki Araştırmalar

Türkiye’ deki alan yazında ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Uluslararası literatüre bakıldığında aldatma eğilimi ile ilgili sınırlı da olsa araştırmalar mevcuttur. Aldatma amacıyla özel olarak kurulmuş bir internet sitesi (“AshleyMadison.com”) üzerinden aktif olarak aldatma davranışı gösteren bireylerle yapılan yakın tarihli bir araştırma, kişisel faktörlerin ötesinde, birincil partnerle olan düşük doyumun sadakatsizlik kararında en büyük etken olduğunu ortaya koymuştur (Hackathorn ve Ashdown, 2021). Bu bulgu, ilişki doyumuna dayalı motivasyonlar ("*Artık birincil partnerime aşık değilim*") kadar, ihmal edilme hissi ("*Partnerim tarafından ihmal ediliyorum*") ve cinsel doyumsuzluk ("*Şu anki partnerimle olduğundan daha sık cinsel ilişki istiyorum*") gibi sebepler için de geçerlidir. İlişkinin çeşitli alanlarında (cinsel doyum, ihmal edilme vb.) yaşanan doyumsuzluk, bireylerin aldatmaya yönelik tutumlarını öngörmektedir. Doyumun düşük olması, bir ilişki dışı beraberliğe girme olasılığını arttırmaktadır; çünkü mutlu olan bireyler genellikle onları mutlu eden şeylerden uzaklaşma eğiliminde değildir (Emmers-Sommer ve diğerleri, 2010; Garg ve Ruhela, 2015; Hackathorn ve Ashdown, 2021; Larson ve diğerleri., 2014; Maddox Shaw ve diğerleri, 2013; Mark ve diğerleri, 2011; Martins ve diğerleri, 2016; Silva ve diğerleri, 2017; Treas ve Giesen, 2000; Vowels ve diğerleri, 2020; Whisman ve diğerleri, 2007).

Başka bir çalışmada, katılımcılardan aldatma nedenlerini belirtmeleri istenmiş ve en sık belirtilen neden mevcut ilişkilerinden duyulan doyumsuzluk olmuştur (Emmers-Sommer ve diğerleri, 2010). Yine yakın tarihli bir çalışmada ilişki doyumu, hem erkeklerin hem kadınların aldatma davranışını öngören bir makine öğrenme algoritmasında en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır (Vowels ve diğerleri, 2020). Her ne kadar hiçbir tek değişken aldatmayı öngören modellerdeki tüm değişkenliği açıklayamasa da, ilişki/evlilik doyumu, diğer değişkenlerle etkileşim halindedir ve aldatma davranışını öngörmede önemli bir rol oynamaktadır. İlişki doyumu yalnızca bireylerin kaç farklı ilişki dışı partnerle birlikte olduğunu (Wiggins ve Lederer, 1984) yordamakla kalmaz, aynı zamanda aldatmanın niteliğini (tek gecelik ilişki mi, sürekli bir ilişki mi; Glass ve Wright, 1985; Tsapelas ve diğerleri., 2010) ve aldatma türünü cinsel mi duygusal mı; McDaniel ve diğerleri., 2017) de tahmin edebilmektedir.

Bu bölümde, bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi kavramlarını ve bu kavramların birbiriyle ilişkisini inceleyen literatürü özetlenmektedir. Bowlby' nin (1973) bağlanma kuramına dayanan yaklaşıma göre, bireyin erken dönem deneyimleri, yetişkinlikteki romantik ilişkilerini etkiler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlık arzusu ve duygusal ifadelerde ketumluk gibi özellikler sergiler. İlişkisel ihtiyaçlarını karşılamada zorlanan bu bireylerin, romantik ilişkilerde doyum yaşamakta güçlük çektikleri ve bu durumun aldatma eğilimini artırabileceği literatürde öne sürülmektedir. Bazı çalışmalar anlamlı ilişkiler saptamasa da, özellikle son dönem araştırmalar kaçınan bağlanma stiline aldatma eğiliminin güçlü bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, kaçınan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkilere dair daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2. YÖNTEM

Çalışmanın amacı ve problem sorularına cevap aramak için izlenen yol ve yöntem bu kısımda özetlenmiştir. Ayrıca, çalışmada kullanılan, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Form, İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Aldatma Eğilimi Ölçeği' ne ait bilgiler bu bölümde aktarılmıştır.

2.1. Araştırmanın Genel Tasarımı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde, kaçınan bağlanma ile aldatma arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelemektir. Değişkenlerin arasındaki ilişkinin inceleneceği bu araştırma, nicel araştırma olup, araştırma deseni korelasyonel desen olarak tasarlanmıştır. Korelasyonel araştırmalar iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır. Bu tür araştırmalarda değişkenler arasında nedensel (sebepsel) bir ilişki kurulmaz; yalnızca ilişkinin yönü ve gücü belirlenir. Araştırmacılar, değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğine odaklanırlar: örneğin, bir değişken artarken diğerrinin de artıp artmadığı ya da azalıp azalmadığı gibi (Büyüköztürk ve diğerrleri, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini en az altı ay süreyle evli olan, 30-60 yaş arası kadın ve erkekler oluşturmuştur. 18-30 yaş arası kişilerle yapılan çok fazla araştırma bulunduğundan, bu araştırma, özellikle Ericsson'un Psikososyal Gelişim Dönemlerinden 7. Evreye (Üretkenliğe karşı Duraklama) denk gelen kişilerle yapılmıştır. Bu evre, yaklaşık 30 ile 60 yaşları arasındaki orta yetişkinlik döneminde gerçekleşir. Erikson'un bir önceki gelişim dönemi "Yakınlığa karşı İzolasyon" dönemidir ve evredeki ana çatışma, aile dışındaki insanlarla kurulan sevgi ve bağlılık ilişkileriyle ilgilidir. Bu durumda 7. evrede bulunan kişi, bir önceki dönemde ya sağlıklı ilişkiler kurmayı başarmıştır ya da başaramamıştır. Bu bağlamda 30-60 yaş aralığı araştırma için uygun yaş aralığı olarak tercih edilmiştir.

Araştırmanın örnekleme, kolay ulaşılabilirlik örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kolay ulaşılabilirlik yöntemi, araştırmacıların, örneklem seçerken sadece ulaşımı kolay olan ve yakın çevrelerindeki bireylere öncelik verdiği bir örnekleme

türüdür (Büyüköztürk ve diğerleri, 2019). Bu yöntem, katılımcıların rastgele değil, erişimin pratik olduğu kişilerin arasından seçilmesini sağlar. Örneğin, belirli bir yerde bulunan ya da belirli bir zamanda erişilebilen bireylerin seçilmesi gibi durumları kapsar. Bu teknik, zaman ve kaynak açısından avantaj sağlasa da, örneklemin genelleştirilebilirliğini sınırlayabilir çünkü seçilen katılımcılar evreni tam olarak temsil edemeyebilir (Cohen, Manion ve Morrison, 2005). Bu yöntemin seçilmesinde, zaman ve kaynak sınırlılıkları önemli bir rol oynamıştır. Araştırmacı, sınırlı sürede ve bütçeyle çalıştığı için, erişimi kolay bireylerden oluşan bir örnekleme veri toplama yöntemini uygun görmüştür. Ayrıca, araştırmanın hedef kitlesi olan evli bireyler, genel toplum içinde yaygın olarak bulunabilen ve belirli bir alt gruba indirgenmemiş bir nüfusu temsil ettiğinden, kolay örnekleme yöntemiyle yeterli çeşitlilikte katılımcıya ulaşılması mümkün olmuştur. Veri toplama sürecinin hızlandırılması ve katılımcılara sosyal çevre, dijital platformlar ya da mevcut kurumsal ağlar aracılığıyla kolay erişim sağlanabilmesi, yöntemin tercih edilmesinin diğer pratik nedenleri arasındadır. Bu yönüyle kolay ulaşılabilmek örnekleme, çalışmanın zamanında ve etkili biçimde yürütülmesine olanak tanımıştır.

Çalışmaya toplamda 205 evli birey katılmıştır. Ancak kontrol sorularını doğru cevaplamadıkları için 17 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Bu durumda 121'i kadın (%64.8), 66'sı erkek (%35.2) olmak üzere 187 kişinin cevapları dikkate alınmıştır. Araştırmaya katılım ölçütleri, katılımcıların en az 6 yıldır evli olmaları ve yaşlarının 30 ile 60 arasında bulunması şeklinde belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 30 ile 60 yaş ve evlilik süreleri 1 yıl ile 40 yıl ($ort. 11.45 = ; SS = 7.72$) aralığındadır. Araştırmaya katılan 187 kişinin demografik ve ilişkisel özelliklerine ilişkin veriler aşağıda özetlenmiştir.

Katılımcıların %48.8'i lisans, %25.9'u yüksek lisans, %13.2'si doktora ve üstü, %12.1'si ise lise ve altı mezundur. Katılımcıların büyük çoğunluğunun lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların %97.1'i ilk evliliğini, %2.4'ü ikinci ve %0.5'i üçüncü evliliğini yaşamaktadır. İlk evliliği olmayan katılımcıların, ilk evliliğinin bitme nedeni %2.14 anlaşmazlık, %0.05 sorumsuzluk, %0.05 sevgisizlik ve %0.05 uyumsuzluk olarak açıklanmıştır. Nasıl evlendiklerine bakıldığında ise %83.9 kişi "*kendimiz tanışarak ya da arkadaş vasıtasıyla tanışarak flört ederek evlendik*" olarak cevaplamıştır. Katılımcıların %11.2'si görücü usulüyle

tanıştırılıp kendi isteğiyle evlenmiştir, diğer katılımcılar görücü usulü veya farklı şekillerde evlendiğini belirtmiştir.

Katılımcılardan evliliklerinden aldıkları doyum, kıskançlık durumu, güvende hissetme durumu, kendilerini ve eşlerini ne kadar çekici bulduklarıyla ilgili soruları 1'den 7'ye kadar (1 - en düşük, 7 - en yüksek düzey) durumlarına dair kendilerine en uygun gördükleri şekilde cevaplamaları istenmiştir. Buna göre çıkan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir. Katılımcıların evlilik doyum düzeyleri yüksek bulunmuştur; 7 üzerinden ortalama 5.78 puan ile katılımcılar evliliklerini doyurucu olarak değerlendirmiştir ($SS = 1.32$; $Min = 1$; $Max = 7$). Evliliklerin ne kadar tekdüze olduğu sorusuna verilen yanıtların ortalaması 3.72 olup, bu sonuç evliliklerde düşük bir düzeyde bir monotonluk algılandığını göstermektedir ($SS = 1.82$; $Min = 1$; $Max = 7$). Öte yandan, katılımcılar ilişkilerinde kendilerini oldukça güvende hissettiklerini ifade etmişlerdir ($Ort. = 6.02$; $SS = 1.46$; $Min = 1$; $Max = 7$). Katılımcıların kendilerini fiziksel olarak çekici bulma düzeyleri ortalama 5.22 ($SS = 1.25$; $Min = 1$; $Max = 7$), eşlerini fiziksel olarak çekici bulma düzeyleri ise ortalama 5.54 olarak belirlenmiştir ($SS = 1.31$; $Min = 1$; $Max = 7$). Bu bulgular, bireylerin hem kendilerine hem de eşlerine yönelik fiziksel beğeni düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Son olarak, katılımcılar eşleriyle ilgili genel duygularını ortalama 5.88 puan ile ifade etmişlerdir ($SS = 1.24$; $Min = 1$; $Max = 7$). Bu sonuç, bireylerin eşlerine karşı genel olarak olumlu duygular taşıdıklarını ortaya koymaktadır.

Aldatma davranışına yönelik değerlendirmede, “*Şimdiye kadar eşinizi hiç aldattınız mı?*” sorusunu katılımcıların %96.6’sı “*aldatmadım*”, %3.4’ü ise “*aldattım*” olarak cevaplamıştır. Eşi tarafından aldatılmaya yönelik değerlendirmede ise katılımcıların %95.6’sı eşi tarafından aldatılmadığını, %4.4’ü de aldatıldığını ifade etmiştir. Eşinin başkasıyla duygusal bir bağ kurması veya sadece cinsellik yaşamasıyla ilgili yapılan değerlendirmede, katılımcıların %58.5’i “*eşimin başkasıyla duygusal bağ kurmasında daha fazla kıskançlık yaşarım*” olarak, %41.5’i ise “*eşim başkasıyla cinsel birlikteliği olduğu zaman daha fazla kıskançlık yaşarım*” olarak ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış (bağımlı, bağımsız ve aracı değişkenler için) üç farklı ölçek ve araştırmacı tarafından hazırlanmış

demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada, kaçınan bağlanmayı ölçmek için Wei ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılmış olan “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu (YİYÖ-KF)”, ilişkisel ihtiyaçları ölçmek için, Zvelc ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ ye uyarlama çalışması Toksoy ve diğerleri (2021) tarafından yapılmış olan ‘İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği (İİDÖ) ve aldatma eğilimini ölçmek için, Polat (2006) tarafından geliştirilen Aldatma Eğilimi Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Kısa Form

Wei ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılmış olan “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Formu (YİYÖ-KF)”, bireylerin romantik ilişkilerdeki bağlanma kaygısı ve kaçınma düzeylerini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplamda 12 maddeden oluşan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği Kısa Form, iki alt ölçek içermektedir. Bu ölçekler, “*Kaygılı Bağlanma alt ölçeği*” ve “*Kaçınan Bağlanma alt ölçeği*”dir. Kaygılı Bağlanma alt ölçeği, bireyin romantik ilişkilerinde yaşadığı duygusal kaygı düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu alt ölçek, bireyin ilişkide kabul görme, yakınlık kurma ve reddedilme korkusuna dair tutumlarını değerlendiren maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğe örnek bir madde şu şekildedir: “*Genellikle sorunlarımı ve kaygılarımı romantik ilişki yaşadığım kişi ile konuşurum.*” Kaçınan Bağlanma alt ölçeği ise bireyin duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlık arzusu ve ilişki içinde yardım istemekten kaçınma eğilimlerini ölçmektedir. Bu alt ölçek, bireyin romantik ilişkilerde duygusal mesafe kurma eğilimini değerlendirmektedir. Ölçeğe örnek bir madde şu şekildedir: “*İhtiyaç duyduğumda romantik ilişki yaşadığım kişinin yardımına başvurmak benim için faydalı olur.*”

Ölçek başlangıçta 7’li Likert tipi derecelendirme ile geliştirilmiştir (1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum). Ancak, Türkçeye uyarlanırken katılımcılar ve uygulayıcılar için değerlendirme kolaylığı sağlamak amacıyla 5’li Likert tipi derecelendirme sistemine dönüştürülmüştür (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum). Ölçekteki 1., 5., 8. ve 9. sorular ters puanlanmaktadır. Alt ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili alt ölçeklerde (kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma) düzeyin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

YİYÖ-KF'nin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik süreci, izin ve çeviri, uzman incelemesi, yapı geçerliliği analizi ve güvenilirlik analizlerinden oluşmaktadır. Ölçeği geliştiren Meifen Wei'den uyarlama izni alınmış ve iki ayrı dört kişilik akademik grup tarafından çift yönlü (İngilizce-Türkçe-İngilizce) çeviri yapılarak tutarlılık sağlanmıştır. Denemelik Türkçe form, psikolojik danışma ve ölçme-değerlendirme uzmanı üç öğretim üyesi tarafından anlam ve gramer açısından gözden geçirilmiştir.

YİYÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirliği incelenirken, Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizleri ile yapı geçerliği, Cronbach Alpha katsayısı ile iç tutarlılığı; madde analiziyle de maddelerin yordayıcılığı ve ayırt ediciliği değerlendirilerek incelenmiştir.

Yapı geçerliği analizi için Açıklayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. KMO ($> .60$) ve Bartlett testiyle veri uygunluğu doğrulanmış, maddelerin faktör yükleri ($> .45$) ve açıklanan varyans oranları kriter alınarak faktörler belirlenmiştir. Bu kapsamda yapılan analizlerde KMO örneklem uygunluk katsayısı $.94$ ve Bartlett Sphericity testi $\chi^2 = 2864.712$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Doğrulamalı Faktör Analizi yapılırken AMOS ile maksimum olabilirlik yöntemi kullanılarak boyut yapısı ve boyutlar arası ilişkiler test edilmiştir. Açıklayıcı Faktör Analizi ile elde edilen 12 maddelik (her iki faktör 6 maddelik) ve iki faktörlü yapının geçerliliğini test etmek amacıyla, 411 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmıştır. YİYÖ-KF'nin analiz sonucunda elde edilen faktör yükleri, kaçınma alt boyutu için $.72$ ile $.87$, kaygı alt boyutuna ilişkin faktör yükleri $.70$ ile $.85$ arasındadır. Doğrulamalı Faktör Analizi sonuçlarında elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2 = 168.336$; $sd = 51$; $\chi^2/sd = 3.301$; RMSEA = $.075$; GFI = $.93$; CFI = $.97$; IFI = $.97$; TLI = $.95$) modelin verilerle iyi düzeyde uyum sağladığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, YİYÖ-KF'nin yapı geçerliğinin doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca güvenilirlik analizleri, madde toplam korelasyonları ve %27'lik üst-alt grup karşılaştırmaları yapılmış, test-tekrar test, iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) ve madde analizi yöntemleriyle ölçeğin güvenilirliği değerlendirilmiştir. YİYÖ-KF maddelerinin ayırt ediciliğini belirlemek amacıyla yapılan madde analizinde, düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayılarının kaçınma alt boyutunda $.65$ -. 81 , kaygı alt boyutunda ise $.65$ -. 82 arasında değiştiği bulunmuştur. %27'lik alt ve üst grupların karşılaştırıldığı t-testinde ise,

kaçınma alt boyutunda $t = -24.406$ ile $t = -16.726$, kaygı alt boyutunda $t = -26.992$ ile $t = -16.916$ arasında olup tüm değerler anlamlıdır ($p < .001$). Bu sonuçlar, maddelerin yüksek ayırt edicilik gücüne sahip olduğunu göstermektedir. YİYÖ-KF'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kaçınma alt boyutu katsayısı .90 ve kaygı alt boyutu katsayısı .90 olarak saptanmıştır.

Bu araştırmada yalnızca kaçınan bağlanma stilini ölçmek amaçlandığı için, sadece kaçınan bağlanmayı ölçen 1., 2., 5., 7., 9. ve 11. maddeler analiz sürecine dahil edilmiştir. . Kaçınan bağlanma alt ölçeğinden alınabilecek en düşük ve en yüksek skorlar 6-30 arasında değişmektedir. Bu araştırmada, kaçınan bağlanma ölçeği için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .625 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

İlişkisel ihtiyaçları ölçmek amacıyla Zvelc ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen İlişkisel Doyum Ölçeği, Erskine'nin (2011), sekiz ilişkisel ihtiyaçlar modelini temel almaktadır. Türkçe uyarlanması Toksoy (2021) tarafından yapılmıştır.

5'li Likert tipi (1 - Hiçbir zaman; 5 - Her zaman) olan bu ölçek, beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla 'destek ve koruma' (3, 4, 13, 17; "*Hayatımda güvenilir, güçlü, tutarlı ve koruyucu bir insan var*"), 'otantiklik' (2, 11, 12, 16; "*Bana yakın olan insanlarla birlikteyken hiçbir şey saklamak zorunda değilim*"), 'etki edebilme' (6, 15, 19, 20; "*İnsanlar sıklıkla benim tavsiyelerimi ciddiye alırlar*"), 'inisiyatif alma' (7, 9, 10, 18; "*İnsanlar özellikle onlardan yardım istemesem de genellikle bana yardım ederler*") ve 'deneyim paylaşımı' (1, 5, 8, 14; "*Sosyal çevrem, benimle benzer yaşam deneyimlerine sahip insanlardan oluşur*") şeklindedir. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve 20 ile 100 arasında toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin 18. Maddesi ('Kimse benim için hoş bir sürpriz hazırlamaz') ters kodlanmaktadır.

İİDÖ'nün İngilizce orijinalinden Türkçe'ye uyarlama ve çeviri geçerliliği ön çeviri, çeviri uzlaşması, geri çeviri, orijinal geliştiricilerle değerlendirme ve ön deneme olmak üzere beş aşamadan oluşmuştur. Ölçeğin İngilizce-Türkçe çevirisi, ana dili Türkçe olan ve ölçek hakkında önceden bilgiye sahip olmayan üç farklı üniversiteden öğretim üyesi tarafından bağımsız olarak yapılmıştır. Sorumlu araştırmacı, üç çeviri arasındaki farklılıkları tespit ederek hem çeviri ekibiyle hem de ekibe dahil olmayan

üç başka öğretim üyesiyle tartışmıştır. Oluşan Türkçe form, ana dili İngilizce ve Türkçe'ye hakim bir çevirmen tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiştir. Geri çeviri, ölçeği geliştiren araştırmacılarla birlikte gözden geçirilip gerekli düzeltmeler yapılarak son hâle getirilmiştir. Nihai Türkçe form, Kocaeli Üniversitesi'nde çalışan ve öğrenim gören 30 katılımcıya uygulanarak anlaşılabilirlik ve dilbilgisi açısından kontrol edilmiştir.

Yapı geçerliği kapsamında Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve ölçeğin beş faktörlü yapısı ile bu faktörlerin genel bir üst boyut altında toplandığı hiyerarşik modelin veriyle uyumlu olduğu görülmüştür. Beş faktörlü model için elde edilen uyum indeksleri $\chi^2/sd = 2.03$; RMSEA = .048; CFI = .928; TLI = .914; IFI = .921 olarak bulunmuştur. Hiyerarşik modelde ise $\chi^2/sd = 2.05$; RMSEA = .048; CFI = .924; TLI = .912; IFI = .925 değerleri elde edilmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin faktör yapısının Türkçe formda da geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Benzer ölçekler geçerliği kapsamında İİDÖ'nün çeşitli psikolojik yapılarla ilişkisi incelenmiştir. İİDÖ toplam puanı ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II bağlanma kaçınması alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.32, p < .01$) bulunmuştur. Ayrıca, Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin empati ($r = .35, p < .01$) ve başkalarına güven ($r = .30, p < .01$) alt boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öz-Anlayış Ölçeği ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bu bulgular, benzer kavramlarla tutarlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve ölçüt geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenirliliği değerlendirilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin genelinde .83 olarak bulunmuş ve yüksek iç tutarlılığa işaret etmiştir. Alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları özgünlük (.63), destek ve koruma (.79), paylaşılan deneyim (.73), etkili olma (.78) ve diğerinden girişim (.51) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, test-tekrar test güvenirliliği 15 gün arayla yapılan iki uygulamada .82 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyonları ise .27 ile .67 arasında değişmektedir. Sadece "diğerinden girişim" alt boyutundaki 18. madde 10. madde ile korelasyon göstermiş olsa da, faktör yükleri ve genel uyum yapısı dikkate alınarak ölçekten çıkarılmamıştır. Tüm bu bulgular, İİDÖ'nün Türkçe formunun yapı geçerliği, ölçüt geçerliği ve güvenirliliği açısından yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmada ilişkisel ihtiyaçların yalnızca destek ve koruma boyutunu ölçmek amaçlandığı için, sadece destek ve korumayı ölçen 3., 4., 13., 17. Maddeler analiz sürecine dahil edilmiştir. Destek ve koruma alt leğinden alınabilecek en düşük ve en yüksek skorlar 5-25 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek oluşu ilişkisel ihtiyaçların yüksek olduğunu gösterir. Bu araştırmada, destek ve koruma leği için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .719 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Aldatma Eğilimi leği

Aldatma Eğilimi leği, Polat (2006) tarafından sosyal mübadele kuramına dayandırılarak geliştirilmiş, bireylerin kendi davranışlarını değerlendirdiği 30 maddelik bir Likert tipi ölçektir. Ölçek, özellikle evli bireylerin ilişki içerisindeki bağlılık düzeylerini ve aldatma eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla, evlilik bağlamında ödül ya da bedel olarak algılanabilecek durumları içeren maddeler kullanılmıştır. Böylece, bireylerin ilişkinin sürdürülebilirliği ile ilgili tutum ve davranışları hakkında bilgi edinilmesi hedeflenir. Ölçek, aldatma eğilimini ortaya çıkarma ve ilişki dinamiklerini anlamada pratik bir araç olarak değerlendirilmektedir. Aldatma Eğilimi leği'nde, maddelerin 18'i olumlu, 12'si ise olumsuz şekilde hazırlanmıştır. Olumlu maddeler aldatma eğilimini gösterirken, olumsuz maddeler aldatma sayılmayan davranışları anlatır. Katılımcılar her madde için "Tamamen Katılıyorum"dan "Kesinlikle Katılmıyorum"a kadar beş seçenekten birini işaretler. "Tamamen Katılıyorum" ifadesi 5, "Kesinlikle Katılmıyorum" ifadesi 1 puan olarak sayılmaktadır. Buna göre Aldatma Eğilimi leğinde iki faktör ele alınmakta. Bunlar, evliliğe bağlılık ve aldatma eğilimi. Aldatma Eğilimi ölçeğin' deki 2. Madde: "*Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye giremediğimde (iş seyahatleri v s.), bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim*", şeklinde ve bu madde pozitifdir. 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 30 de pozitif maddelerdir, yani aldatma eğilimini yansıtılmaktalar. Madde 27: "*Eşim bana zaman ayırmasa da, hayatıma başka bir partneri almayı düşünmem*", şeklindeki bir madde ise negatiftir. 4, 9, 10, 11,14, 16, 17, 18, 20, 23, 27, 28 numaralı maddeler negatif maddelerdir, evliliğe bağlılığı ölçmekte ve ters puanlanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek skorlar 30-150 arasında değişmektedir.

Aldatma Eğilimi Ölçeği'nin madde analizi, yaşları 19-61 arasında değişen ve evlilik süresi 1-37 yıl arasında olan 100 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcıların 31'i evlilik dışı ilişki yaşamış, 68'i yaşamamıştır; 55'i kadın, 45'i erkektir. Eğitim düzeyleri lise, üniversite ve ileri eğitim mezunudur.

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışması ise 104 evli bireyle yapılmıştır. Katılımcıların yaşları 21-60, evlilik süreleri 1-33 yıl arasında değişmektedir. Bu grubun 30'u evlilik dışı ilişki yaşamış, 72'si yaşamamıştır; 62'si kadın, 42'si erkektir. Eğitim durumları lise, üniversite ve ileri eğitim mezunudur. Bu 40 maddelik ölçek 55 kadın ve 45 erkek olmak üzere toplam 100 evli bireye uygulanmıştır. Gruptan elde edilen veriler üzerinde madde analizi yapılmış ve bu amaçla iki işlem uygulanmıştır: Madde toplam puan korelasyonlarının ve maddelerin t değerlerinin hesaplanması.

Aldatma Eğilimi Ölçeği'nde madde seçimi beş ölçüte göre yapılmıştır; Madde-toplam puan korelasyonları, maddelerin t-değerleri, boş bırakılan madde oranları, kararsız yanıt oranları, denek eleştirileri (anlaşılmazlık veya ölçüm yetersizliği). Her madde için, bireylerin o maddeden aldıkları puanlarla ölçek toplam puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve tüm maddelerin anlamlı korelasyonlara sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, üst ve alt %27'lik gruplar arasında yapılan t-testi ile tüm maddelerin ayırt edici olduğu belirlenmiştir. Bu analizler sonucunda ölçeğin 40 maddesinin tamamının istatistiksel olarak geçerli ve güvenilir olduğu saptanmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda tüm maddeler anlamlı ve ayırt edici bulunmasına rağmen, uygulama sırasında iyi anlaşılmayan, yanıtızsız bırakılan veya kararsızlık yaratan maddeler değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda 6., 7., 13., 15., 16., 17., 26., 29., 33. ve 34. maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışması kapsamında, eşiyile evlilik süresince en az bir kez aldatma yaşadığını belirten 30 kişi ve hiç aldatmadığını belirten 72 kişiden oluşan toplam 104 evli bireye Aldatma Eğilimi Ölçeği uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t-testi ile incelenmiş ve aldatan grubun ortalama puanı ($X = 101.60$) aldatmayan grubunkinden ($X = 66.00$) anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($t = 8.55$; $p < .01$). Bu sonuç, ölçeğin geçerli ve ayırt edici olduğunu göstermektedir. Aldatma Eğilimi Ölçeği'nin güvenirliği Cronbach Alpha ve iki yarım güvenirlik yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı .95, iki yarım güvenirlik katsayısı da .95 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin yüksek iç tutarlılığa sahip

olduğunu göstermiştir. Ayrıca test-tekrar test güvenilirliği için yapılan uygulamada, iki hafta arayla uygulanan test sonuçları arasında .84 ($p < .01$) korelasyon elde edilmiştir. Bu da ölçeğin zaman içinde tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir.

Bu araştırmada aldatma eğilimini ölçmek için tüm ölçek kullanılmıştır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek skorlar 30-150 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek oluşu aldatma eğiliminin yüksek olduğunu gösterir. Bu araştırmada, aldatma eğilimi ölçeği için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların cinsiyet, öğrenim durumu, evlilik süresi ve evlilik yaşantısıyla ilgili sorulardan oluşmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri MEF Üniversitesi Etik Kurul onayı (06.03.2024, No: E-47749665-050.04-1304) alındıktan sonra Aralık 2024 ile Şubat 2025 tarihleri arasında çevrimiçi yapılan anket yöntemi ile uygulanmıştır. Ölçekler ve formlara ek olarak ‘‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’’ da katılımcılara sunulmuş ve ekler ile paylaşılmıştır. Veri toplama araçları kısmında bahsedilen ölçekler bir araya getirilerek Google Forms üzerinden bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Bu ölçek bataryasında ölçeklere geçmeden önce katılımcıların gönüllü katıldıklarına, evli ve 30-60 yaş aralığında olduklarına dair bir işaretleme yapmaları beklenmiştir. Ayrıca cinsiyetiniz nedir sorusu ve ‘kadın’ veya ‘erkek’ seçenekleri eklenmiştir. Ölçek seti, evlilikle ilgili özel sorular barındırdığından, katılımcıların rahatça yanıt verebilmesi için kimlik bilgileri talep edilmemiştir. Araştırmaya katılacak bireylere çalışmanın süresi (10–15 dakika), katılım kriterleri (30-60 yaş arası, en az 6 aylık evli, gönüllülük), amacı önceden açıklanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluşu gözetilmiş ve özellikle konu aldatma olduğu için tetiklenme yaşayanların çalışmayı bırakabileceği ve gerekli durumda psikolojik destek yönlendirmesi alabilecekleri belirtilmiştir. Katılımcılara araştırmanın gizliliği ile ilgili ve elde edilen verilere yalnızca araştırmacının ulaşabileceği bilgisi verilmiştir. Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin verileri ve demografik bilgi formu özellikleri SPSS programına girilmiş ve sağlanan verilerin

istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında yapılmıştır. Veriler etik nedenlerden dolayı yalnızca araştırmacının ulaşabileceği şekilde şifrelenerek saklanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın amacı, evli çiftlerde, kaçınan bağlanma ile aldatma arasındaki ilişkide yetişkinlerdeki ilişkisel ihtiyaçların aracı değişken olarak rolünü incelemektir. Araştırmada, kaçınan bağlanma, bağımsız değişken; aldatma eğilimi, bağımlı değişken ve ilişkisel ihtiyaçlar, aracı değişken olarak tanımlanmıştır.

Katılımcıların demografik bilgilerine (cinsiyet kimliği, öğrenim düzeyi, evlilik süreleri, önceki evlilikler ve bitme nedeni, evliliğin doyuruculuğu, ilişkideki güvenlik hissi, eşini aldatma ve eşi tarafından aldatılma durumu gibi) göre dağılımını öğrenmek için tanımlayıcı analizler yapılmıştır.

Araştırmanın amacı çerçevesinde değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, ana analize geçmeden önce, analize yönelik varsayımlar sınanmıştır (Doğrusallık Diagramı, Histogram, Scatterplott). Buraya kadar olan analizler için SPSS 23 kullanılmıştır.

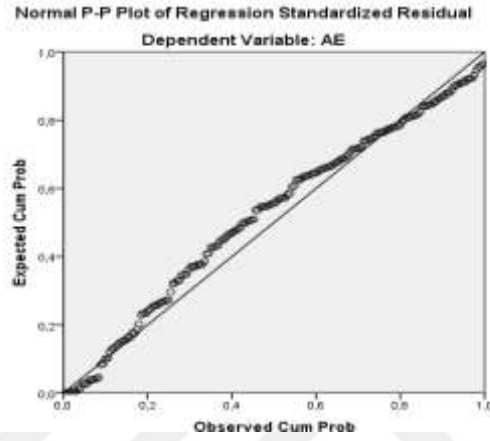
Araştırmada bir aracı değişken, bir bağımlı ve bir bağımsız değişken ile aracı değişkenli analiz yapılmıştır ve veri analizinde Hayes'in (2018) PROCESS MACRO programında, Model 4 kullanılmıştır (aracı değişkenli model). Analizde %95 güven aralığı ve 10000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Hipotez sınamalarında anlamlı alfa değeri $p < .05$ olarak seçilmiştir.

Araştırmada kullanılan model Figür 3.4.1'de gösterilmiştir. Model 4, bağımsız değişkenin (kaçınan bağlanma), aracı değişkenin (ilişkisel ihtiyaçlar- destek ve koruma) üzerindeki doğrudan ve bağımlı değişken (aldatma eğilimi) üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemektedir (Hayes, 2018).

3. BULGULAR

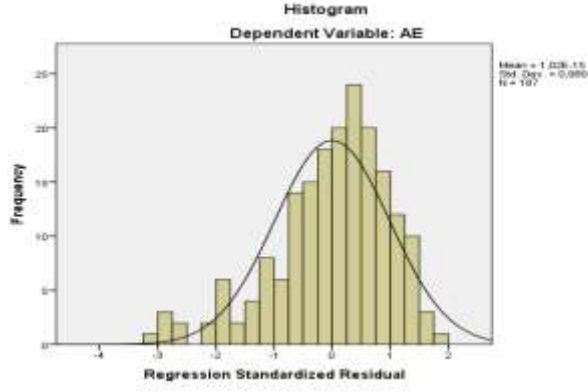
3.1. Basit Çoklu Aracılık Değişken Analizi Varsayımlarının Test Edilmesi

Bu araştırmada yapılan istatistiksel analizlerin doğruluğunu, geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak için basit çoklu aracılık değişken analizi varsayımları test edilmiştir. Burada yordayıcı değişkenler kaçınan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar, cinsiyet ve evlilik süresi iken, yordanan değişken aldatma eğilimidir.



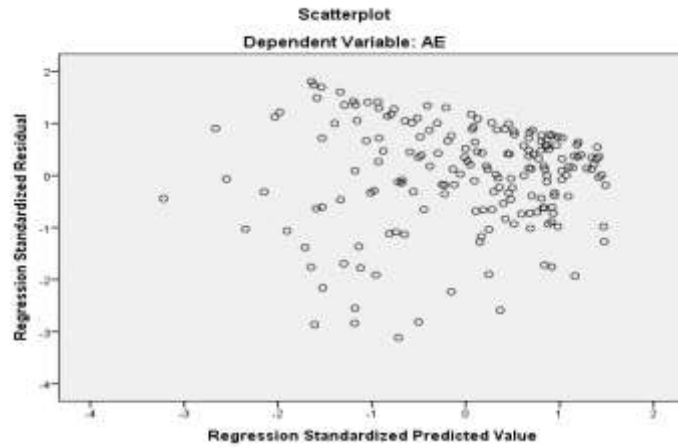
Şekil 3.1.1: Doğrusallık Diagramı

Doğrusallık saçılım diyagramı kullanılarak, doğrusallık varsayımı test edilmiştir. Bu varsayımın sağlanmış olması için doğrusal bir grafik ortaya çıkması gerekmektedir (Field, 2009). Oluşan diyagramda değişkenler arasında sol alttan üst sağa doğru uzanan pozitif ilişki olduğu ve değişken grafiklerinde doğrusal bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre, doğrusallık varsayımının ihlal edilmediği görülmektedir (Şekil 3.1.1).



Şekil 3.1.2: Histogram

Histogram bölümüne bakılarak normal dağılım analizi sonuçları ve hatalar varsayımı kontrol edilmiştir. Histogram grafiğinde uç değerlerin olmaması ve grafiğin çan eğrisi biçiminde olması bu varsayımın doğrulanması için şarttır (George ve Mallery, 2010). Bu araştırmanın grafiğine bakıldığında histogramdaki sütunlar yaklaşık olarak çan eğrisinin (normal dağılım) formuna yakın olduğu gözlenmektedir (Şekil 3.1.2). Dağılım sağa çarpık (pozitif çarpıklık) gibi görünse de bu düzeydeki sapma kabul edilebilir sınırlar içerisinde (George ve Mallery, 2010).



Şekil 3.1.3: Scatterplot

Eş varyanslılık dağılımını incelemek için Scatterplot grafiğine bakılmıştır. Scatterplot tablosunun grafik üzerinde belirgin bir deseni yoksa bu varsayımın sağlandığı anlamına gelmektedir (Field, 2009). Noktalar rastgele dağılmıştır, yani belirgin bir desen yoktur. Bu durum, modelin doğrusallık varsayımını büyük ölçüde sağladığını gösterir (Şekil 3.1.3).

Uç değerler varsayımının test edilmesi için Cook's Distance değeri hesaplanmıştır. Bu varsayımın sağlanması için değer 1'den küçük olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada elde edilen Cook's distance değeri .067 olarak bulunmuştur. Buna göre anlamlı uç değerler varsayımı doğrulanmıştır.

Çoklu bağlantılılık varsayımı, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Korelasyon katsayılarının .80'den büyük olduğu durumlarda bağlantılılık problemi ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 3.2.1 incelendiğinde en yüksek korelasyon değerinin $r = -.340$ olarak cinsiyet ve aldatma eğilimi arasında olduğu görülmektedir. Çoklu bağlantısallık için ayrıca VIF ve Tolerance değerleri de incelenmiştir. Çoklu bağlantısallık varsayımının değerlendirilmesinde, Tolerance değerlerinin .10'dan büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması gerektiği belirtilmektedir (Pallant, 2023). Model 1'de yordayıcı değişkenlerin (kaçıngan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar-destek ve koruma, cinsiyet, evlilik süresi) VIF ve Tolerance değerleri aşağıdaki gibidir (Tablo 3.1.1).

Tablo 3.1.1: Tolerance ve VIF Değerleri

	Tolerance	VIF
Kaçıngan Bağlanma	.962	1.039
İlişkisel İhtiyaçlar (Destek ve Koruma)	.946	1.058
Cinsiyet	.946	1.057
Evlilik Süresi	.976	1.025

Tablo 3.1.1' de görüldüğü gibi çoklu bağlantılılık varsayımının ihlal edilmemiştir.

3.2. Korelasyon Analizi ile Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek adına öncelikle bağımsız değişken (kaçıngan bağlanma), aracı değişken (ilişkisel ihtiyaçlar - destek ve koruma alt boyutu) ve bağımlı değişken (aldatma eğilimi) için kullanılan ölçeklerden

elde edilen toplam puanlar, ölçeklerin ortalamaları, minimum ve maksimum değerleri ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucu elde edilen verilere aşağıdaki tabloda (Tablo 3.2.1) yer verilmiştir.

Tablo 3.2.1: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Kaçınan Bağlanma	1				
2.İlişkisel İhtiyaçlar (Destek ve Koruma)	-.111	1			
3. Aldatma Eğilimi	-.165*	.303**	1		
4.Cinsiyet	.097	-.215**	-.340**	1	
5.Evlilik Süresi	.148*	-.024	-.014	.064	1
Ort.	11.625	16.738	124.037	1.35	11.45
SS	3.102	3.219	19.052	.479	7.720
Min-Max	06-30	05-25	30-150		
Cronbach Alpha	.66	.72	.95		

Not: N= ?; * $p < .05$ ** $p < .01$

Korelasyon değerleri yorumlanırken literatürde belirtilen aralıklar referans alınmıştır. Bu çalışmada $p < .05$ baz alındığında korelasyon katsayısı .00 – .30 aralığındaysa zayıf düzey, .30 – .70 aralığında orta düzey ve .70 – 1.00 aralığındaysa güçlü düzey ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir (Büyüköztürk, 2023). Analiz sonuçlarına göre kaçınan bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçlar arasında bir ilişki saptanmamıştır ($r = -.111, p > .05$).

Tablo 3.2.1’ de görüldüğü gibi, kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında da negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = -.165, p < .05$). Bu bulgu, kaçınan bağlanma arttıkça aldatma eğiliminin azaldığını göstermektedir.

Aldatma eğilimi ve ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma) arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = .303, p < .01$). Bu bulgu, destek ve korumaya yönelik ilişkisel ihtiyaçlar karşılanmadıkça aldatma eğiliminin de arttığını ifade etmektedir.

3.3. Kaçınan Bağlanmanın İlişkisel İhtiyaçları ve Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 3.3.1: Kaçınan Bağlanmanın İlişkisel İhtiyaçları ve Aldatma Eğilimini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

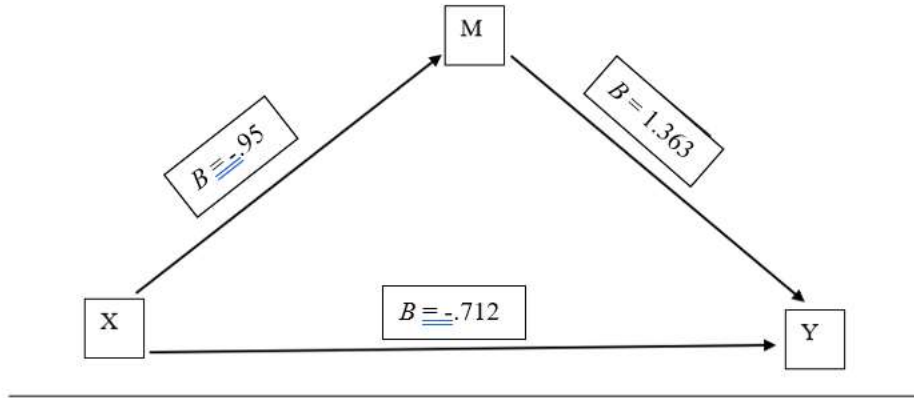
Yordayıcı	Model I Sonuç Değişkeni = İlişkisel İhtiyaçlar (Destek ve Koruma)					Model II Sonuç Değişkeni = Aldatma Eğilimi				
	R^2	F	$df1$	$df2$	p	R^2	F	$df1$	$df2$	p
Kaçınan Bağlanma	.054	3.515	3	183	.016	.184	10.269	4	182	.000

Tablo 3.3.1' de görüldüğü gibi birinci modelde, kaçınan bağlanmanın, cinsiyetin ve ilişki süresinin ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma) üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu bulunmuştur, $F(3, 183) = 3.515, p = .016$. Modelin açıklayıcılığı düşüktür ($R^2 = .054$), bu da kaçınan bağlanma, cinsiyet ve ilişki süresinin ilişkisel ihtiyaçlardaki varyansın yaklaşık %5.4'ünü açıkladığını göstermektedir.

İkinci modelde, kaçınan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar, cinsiyet ve ilişki süresinin aldatma eğilimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre model anlamlı bulunmuştur, $F(4, 182) = 10.269, p < .001$. Modelin açıklayıcılık düzeyi ise $R^2 = .184$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, kaçınan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçları, cinsiyet ve ilişki süresinin, aldatma eğilimindeki varyansın %18.4'ünü açıkladığını göstermektedir.

3.4. Kaçınan Bağlanma, İlişkisel İhtiyaçlar ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Aracı Değişkenli Analiz

Not: X = Kaçınan Bağlanma , Y = Aldatma Eğilimi, M = İlişkisel İhtiyaçlar (Destek ve Koruma)



Figür 3.4.1: Basit Aracılık Modelinin İstatistiksel Diyagramı Model

Tablo 3.4.1: Doğrudan Etkiler İçin Bootstrap Analizleri

	Model I Sonuç Değişkeni = İlişkisel İhtiyaçlar (Destek ve Koruma)					Model II Sonuç Değişkeni = Aldatma Eğilimi				
	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
Kaçıngan Bağlanma	-.095	-1.255	.211	-.244	.054	-.712	-.1699	.091	-.1539	.115
Destek ve Koruma						1.363	3.346	.001	.559	.2167
Cinsiyet	-1.387	-2.854	.005	-2.345	-.428	-11.177	-4.083	.000	-16.577	-5.776
Evlilik Süresi	.001	.042	.967	-.059	.061	.067	.401	.689	-.263	.397

Tablo 3.4.1 Model I' de kaçınan bağlanmanın, ilişkisel ihtiyaçlar üzerindeki doğrudan etkisi ($B = .095$) istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .211$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermektedir (LLCI = -0.244, ULCI = 0.054), bu da etkinin anlamlı olmadığına işaret etmektedir. Bu bulguya göre 1. hipotez doğrulanmamıştır.

Cinsiyetin ilişkisel ihtiyaçlar üzerinde anlamlı doğrudan bir etkisi bulunmuştur ($B = -1.387$, $p = .005$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermemektedir (LLCI = -2.345, ULCI = -.428). Bu sonuç, cinsiyetin ilişkisel ihtiyaçlar düzeyinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre, kadınların erkeklere göre destek ve koruma ihtiyacı daha fazladır.

Evlilik süresinin ilişkisel ihtiyaçlar üzerinde anlamlı bir doğrudan etkisi bulunmamıştır ($B = .001$, $p = .967$). Güven aralığı da sıfırı içermektedir (LLCI = -.059, ULCI = .061).

Model II de, kaçınan bağlanma, destek ve koruma, cinsiyet ve evlilik süresinin aldatma eğilimi üzerindeki doğrudan etkileri analiz edilmiştir. Analizler, Bootstrap yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Kaçınan bağlanmanın aldatma eğilimi üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -.712$; $p = .091$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermektedir (LLCI = -1.539, ULCI = .115), bu da etkinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu bulguya göre 2. hipotez doğrulanmamıştır.

İlişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma) değişkeninin aldatma eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur ($B = 1.363$, $p = .001$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermemektedir (LLCI = .559, ULCI = 2.167). Sonuç olarak, bireylerin destek ve korumaya ilişkin ilişkisel ihtiyaçları karşılanmadıkça aldatma eğilimlerinin de arttığı söylenebilir. Bu bulguya göre 3. hipotez doğrulanmıştır.

Cinsiyet değişkeninin aldatma eğilimi üzerinde anlamlı doğrudan bir etkisi bulunmuştur ($B = -11.177$, $p = .000$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermemektedir (LLCI = -16.577, ULCI = -5.776). Bu bulguya göre kadınlar erkeklere göre daha fazla aldatma eğilimindedir.

Evlilik süresinin aldatma eğilimi üzerinde anlamlı doğrudan bir etkisi bulunmamıştır ($B = .067$, $p = .689$). Bootstrap güven aralığı sıfırı içermektedir (LLCI = -0.263, ULCI = 0.397).

Tablo 3.4.2: Dolaylı Etkilere Dair Bootstrap Analiz Bulguları

Yol			B	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Kaçınan Bağlanma →	İlişkisel İhtiyaçlar →	Aldatma Eğilimi	-.130	.117	-.381	.084

Notlar: *LLCI* = %95 güven aralığı alt sınır, *ULCI* = %95 güven aralığında üst sınır, Bootstrap örneklem büyüklüğü = 10000.

Tablo 3.4.2 de yer alan bulgulara göre kaçınan bağlanma ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma)'ın aracı (dolaylı) etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır $\beta = -.130$, %95 CI (-.381; .084). Bu bulguya göre 4. hipotez doğrulanmamıştır.

SONUÇ

Bu araştırma kaçınan bağlanan evli bireylerin aldatma eğiliminde ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelemeyi hedeflemiştir. Bu bölümde, araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmış ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda sınırlılıklar ile gelecek araştırmalar ve alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için öneriler sunulmuştur.

Öncelikle “Kaçınan bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda kaçınan bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulguya göre araştırmanın 1. hipotezi doğrulanmamıştır. Bu bulgu Avcı (2021)'nin çalışmasıyla da örtüşmektedir. Avcı (2021) bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçların her sekiz boyutu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında da kaçınan bağlanma ve ilişkisel ihtiyaçların destek ve koruma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Yaşamın ilk yıllarında bakım verenle kurulan ilişkinin, bireyin yetişkinlikteki ilişkisel örüntülerini belirlemede önemli bir rolü vardır. Destekleyici bir bakım verenle büyüyen çocuk, ihtiyaçlarını fark etmeyi ve ifade etmeyi öğrenir. Ancak güvenli bir ortamda büyümeyen çocuk, ihtiyaç duyduğunda destek göremeyince iç teması kesilebilir ve bu deneyimi inkâr etmeye başlayabilir (Erskine, 2011; 2013; 2019). Destek ve koruma ihtiyacı karşılanmadığında, bu durum acı verici hale gelebilir ve birey, savunma mekanizmaları geliştirerek bu ihtiyacı bastırma eğiliminde olabilir. Bu bastırma, hem kişinin kendi duygularıyla ve ihtiyaçlarıyla temasını kesmesine hem de başkalarıyla olan iletişimin bozulmasına yol açabilir (Erskine, 2015). Kaçınan bağlanan bireyler, içten içe destek ve korunmaya ihtiyaç duyabilirler; ancak bu ihtiyacı ya fark etmeme ya da inkâr etme eğiliminde olabilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle duygusal yakınlıktan kaçınırlar ve bağımsızlıklarını vurgularlar (Bereketoğlu, 2014). Ayrıca başkalarına güvenme konusunda isteksizdirler ve destek ya da koruma ihtiyacını ifade etmekten kaçınabilirler. Dolayısıyla, bu bireyler için "destek ve koruma" gibi bir ötekenden sağlanan ilişki ihtiyaçları, önemli ya da anlamlı görülmeyebilir. Bu da bu boyutla olan ilişkinin bu araştırmada anlamlı çıkmamasına neden olabilir.

Alanyazında sınırlı da olsa ilişkisel ihtiyaçlar ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Wei ve diğeri (2007), kaçınan bağlanmanın düşük sosyal destek algısıyla ilişkili olduğunu ancak bu bireylerin destek isteme davranışı sergilemediklerini bulmuştur. Bretana ve diğeri (2023) bireycilik ve toplumsallık gibi kültürel değerlerin, kaçınan bağlanma ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini incelemiştir. Bulgulara göre, kaçınan bağlanma, bireyci kültürlerde ilişki tatminini olumsuz etkilerken; toplulukçu kültürlerde (örneğin Türkiye ve İspanya) bu olumsuz etkinin daha zayıf ya da önemsiz olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, toplulukçu kültürlerde ilişkilerdeki yapısal bağlılığın ve sosyal desteğin, kaçınan bağlanmanın olumsuz etkilerini bir miktar tamponlayabileceğini düşündürmektedir.

İkinci olarak “kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. Yapılan analizler sonucu kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu araştırmanın 2. hipoteziyle ters düşmektedir. Alan yazında bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ve aynı zamanda bu çalışmada elde edilen bulguyla benzerlik gösteren çalışmalar mevcut (Çelikadam, 2018; Şahinbaş 2017). Bazı araştırmacılar bağlanma stilleri ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelerken güvenli ve güvensiz bağlanma stillerini ele almışlar (Çavuşoğlu ve diğeri, 2010; Dursun 2016; Kantarcı 2009). Bu araştırmalarda elde edilen bulgular güvensiz bağlanan bireylerin, güvenli bağlanan bireylere göre aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu yönündedir; fakat araştırmacılar tarafından güvensiz bağlanma stilleri incelenirken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ayrıntılı olarak incelenmemiştir. Dolayısıyla bu elde edilen veriler bize kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi ile ilgili net bir bilgi vermemektedir. Literatürde kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilen çalışmalara da rastlanmıştır. Demiray (2019) yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya koymuştur. Yonar (2022) tarafından yapılan çalışmada, aldatma eğilimini en çok yordayan değişkenin kaçınan bağlanma stili olduğu raporlanmıştır. Bu çalışmada, kaçınan bağlanma ile aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olmasının birkaç olası nedeni olabilir. Aldatma çoğunlukla duygusal yakınlık ihtiyacı, ilgi görme isteği veya tatmin olunmayan duygusal/bedensel beklentiler nedeniyle ortaya çıkar (Glass ve Wright, 1992). Oysa kaçınan bireyler bu ihtiyaçları bastırma veya reddetme ve duygusal bağ kurmaktan

kaçınma eğilimindedir (Allen ve Baucom, 2004). Kaçınan bireyler genellikle duygularını bastırdıkları ve dışa vurmadıkları için, aldatma eğilimi gibi konuları da olduğundan daha düşük raporlayabilirler. Bu da gerçek eğilimi yansıtmayan sonuçlara yol açabilir. Katılımcıların demografik bilgi formuna verdikleri yanıtlara göre genel olarak uzun yıllardır evli olan ve evliliklerinden büyük ölçüde doyum alan bir örneklem ile çalışıldığı görülmektedir. Bu nedenlerden dolayı kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin bile zamanla ilişkilerinde duygusal yakınlık kurma ve güven geliştirme yönünde bir değişim yaşayabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, evlilik süresiyle birlikte ilişkisel deneyimlerin artması, kaçınan bağlanmanın tipik özelliklerinin örneklemde beklenildiği kadar belirgin gözlemlenememesine neden olmuş olabilir. Bu bağlamda, bağlanma stillerinin statik değil, dinamik ve bağlamdan etkilenebilir yapılar olduğu ve uzun süreli evliliklerde bu stillerin dönüşebileceği düşünülebilir.

Üçüncü olarak “ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır” hipotezine cevap aranmıştır. Uygulanan istatistiksel analizler sonucunda ilişkisel ihtiyaçların destek ve koruma alt boyutuyla ve aldatma eğilimi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, bireylerin destek ve korumaya ilişkin ilişkisel ihtiyaçları karşılanmadıkça aldatma eğilimleri de artmaktadır. Bu bulguyla birlikte çalışmanın 3. hipotezi doğrulanmıştır. Nitekim, kişiler arası ilişkilerde destek görmeme ve duygusal korunma eksikliği, bireyde yalnızlık, değersizlik ve bağ kurma eksikliği gibi hisleri tetikleyerek, bu boşluğu başka biriyle doldurma arayışına neden olabilir. Bu arayış ise zamanla sadakatsizlik davranışlarına zemin hazırlayabilir. Bu bulgu, daha önce yapılan bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Örneğin, Glass ve Wright (1992), bireylerin çoğu zaman sadece fiziksel değil, duygusal ihtiyaçlarının da karşılanmaması durumunda aldatma davranışına yöneldiklerini belirtmiştir. Aynı şekilde Allen ve Baucom (2004), romantik ilişkilerde duygusal tatminsizlik yaşayan bireylerin, bu eksikliği dış ilişkiler yoluyla gidermeye çalışabildiklerini göstermiştir.

Bu çalışmada, cinsiyet ve evlilik süresi değişkenlerinin ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi üzerindeki rolleri de incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik süresinin, hem ilişkisel ihtiyaçlar hem de aldatma eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolü olmadığı bulunmuştur. Buna karşın, cinsiyet değişkeninin her iki

değişken üzerinde de anlamlı bir rolünün olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde destek ve koruma ihtiyacı hissettiklerini ve aynı zamanda aldatma eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, ilişkisel ihtiyaçların cinsiyet temelli farklılıklar gösterdiğini ve bu farkların, bireylerin aldatmaya yönelik eğilimlerinde de belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır. Literatürde kadınların erkeklere göre evliliği sürdürmek için duygusal doyumu daha fazla önemsedikleri açıklanmaktadır (Üngüder, 2017). Bu bağlamda, destek ve koruma gibi ilişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, özellikle kadın bireylerde aldatma eğilimlerini artırabilecek bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Türk kültür bağlamında da ilişkisel ihtiyaçların karşılanmaması, özellikle güven, ilgi ve aidiyet gibi temel bağlanma unsurlarının zedelenmesi, bireyleri dışsal tatmin arayışına itebilir. Bu durum, sadakat beklentisinin yüksek olduğu toplumlarda bile aldatma davranışının ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Son olarak araştırmanın temel amacını oluşturan “kaçıngan bağlanma ve aldatma eğilimi arasındaki pozitif yönlü ilişkide, ilişkisel ihtiyaçlar, aracı değişken rolü üstlenmektedir” hipotezine cevap aranmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda kaçıngan bağlanma ile aldatma eğilimi arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçlar (destek ve koruma)’ın aracı (dolaylı) etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu bulguya göre araştırmanın 4. hipotezi doğrulanmamıştır. Bu bulgu, kaçıngan bağlanan evli bireylerin destek ve koruma ihtiyacının karşılanmaması onları eşlerini aldatmaya yönlendirmeyeceğini göstermektedir. Kaçıngan bağlanan bireyler duygusal yakınlıktan kaçınırlar ve destek arayışını tehdit olarak algılayabilirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu nedenle, ilişkisel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması, onların aldatma eğilimlerini anlamlı biçimde etkileyebilir. Bağlanma kuramı açısından bakıldığında, kaçıngan bağlanan bireyler kendine yeterlilik ve bağımsızlık temasını ön plana çıkarırlar. Bu kişiler, hem destek aramaktan kaçınırlar hem de bu desteğin yokluğunu duygusal bir eksiklik olarak içselleştirmezler (Fraley ve Shaver, 2000). Dolayısıyla, ilişkisel ihtiyaçlar gibi duygusal temelli değişkenlerin, bu bireylerin dışa vurdukları davranışlar (örneğin aldatma eğilimi) üzerinde dolaylı bir etkisi olmaması beklenebilir. Ayrıca, bazı araştırmalar kaçıngan bağlanan bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarını inkâr etme ve bastırma eğiliminde olduklarını, bu nedenle ilişkisel değişkenlere verdikleri yanıtların ölçeklerde

yansımayabileceğini göstermiştir (Dozier ve Kobak, 1992). Bu da, yapılan aracı analizlerde ilişkisel ihtiyaçların etkisinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasına neden olabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

İlişkisel ihtiyaçlar ile aldatma eğilimi arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya mevcut literatürde henüz rastlanmamış olması, araştırmanın özgün değerini ve katkı potansiyelini artırmaktadır. Bu araştırma, ilişkisel ihtiyaçlar konusundaki sınırlı sayıdaki çalışmalara katkıda bulunarak literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracaktır.

Her bilimsel araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneklemden kaynaklı sınırlılıklara bakıldığında öncelikle belirtilmesi gereken etken katılımcı sayısıdır. Araştırma kapsamında katılımcı sayısı için özel bir örneklem büyüklüğü hesaplaması yapılmamış olup, veri toplama sürecinde gönüllü katılımcıların erişilebilirliği doğrultusunda belirlenmiştir. Araştırmanın sadece 30-60 yaş arası evli bireylerle sınırlı olması hedef kitleyi daraltmıştır, bu da katılımcı sayısının düşük kalmasına neden olmuş olabilir. Araştırmada veri çevrim içi toplandığı için, özellikle 40-60 yaş arası kişiler araştırmaya ilgisiz kalmış olabilir. Toplulukçu bir kültür sayılan Türkiye’de, özellikle evlilik, sadakat ve aile yapısına dair normlar oldukça güçlü olduğundan, bu tarz sorulara yanıt vermek kişilerde utangaçlık, endişe ya da korku yaratmış olabilir. Buna ek olarak katılımcılar, toplumun onayladığı biçimde davranma eğiliminde olabilir (sosyal beğenirlik yanlılığı). Bu da aldatma gibi olumsuz algılanan davranışları itiraf etmektan kaçınmalarına veya araştırmadan tamamen uzak durmalarına neden olmuş olabilir. Veri sayısının az olması (yani örneklem büyüklüğünün küçük olması) elde edilen bulguların daha geniş bir evrene (örneğin tüm evli bireyler, belirli bir yaş grubu vb.) genellenmesini zorlaştırır. Aynı zamanda istatistiksel analizlerde anlamlı sonuçlar elde etme olasılığını düşürür. Bu da tip II hata, yani gerçekte var olan bir farkı tespit edememe riskini artırır.

Bu araştırmada cinsiyet dağılımı, evlilik süresi, evlilik biçimi, evlilik sayısı gibi demografik değişkenlere bağlı dengesizliklerde araştırma sonuçlarının geçerliliğini ve genellenebilirliğini etkilemiş olabilir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar kadın bakış

açısını daha çok yansıtabilir. Bu durum bulguların erkek bireyler için genellenebilirliği azalmaktadır. Bunların yanında evlilik süresi kısa olan bireylerin ilişkisel deneyimleriyle, uzun süredir evli olan bireylerin deneyimleri farklılık göstermiş olabilir. Araştırmanın bir demografik değişkeni de evlenme şeklidir. Görücü usulü ile evlenmiş bireylerle, flört sonrası evlenmiş bireyler arasında duygusal ihtiyaçlar, bağlanma stili ve aldatma eğilimi açısından anlamlı farklar olabilir. Araştırmanın bir sınırlılığı da, çalışma grubunda ikinci veya üçüncü evliliğini sürdüren katılımcıların da yer almasıdır. Bu durum, evlilikten elde edilen deneyimlerin ve ilişki dinamiklerinin farklılaşmasına bağlı olarak bulguların genellenebilirliğini kısıtlayabilir.

Veriler, öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Bu yöntem, bireylerin kendi içgörülerini doğrudan doğruya duygu, düşünce ve davranışlarını aktarmalarına imkân tanırsa da, özellikle toplumsal açıdan hassas kabul edilen aldatma gibi konularda sosyal beğenirlik yanlılığına yol açma riskini taşımaktadır. Katılımcıların sosyal olarak arzu edilen şekilde yanıt verme eğilimleri, özellikle aldatma eğilimi gibi değerlendirici nitelikteki değişkenlerin olduğundan düşük raporlanmasına neden olabilir. Bu durum, elde edilen bulguların iç geçerliliğini zayıflatabilir ve gerçek eğilimlerin yansıtılmasını engelleyebilir. Ayrıca, araştırmada kolay örnekleme yöntemi kullanılması, örneklemin temsiliyetini sınırlamakta ve elde edilen sonuçların geniş evli bireyler popülasyonuna genellenebilirliğini azaltmaktadır.

Bu çalışma korelasyonel bir desende yürütüldüğü için değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel değil, yalnızca ilişkisel düzeyde değerlendirilebilmektedir. Bu durum, elde edilen bulguların yorumlanmasında önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır. Özellikle kaçınan bağlanma, ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi gibi değişkenler arasındaki ilişkilerde yönlülük ya da nedensellik iddiasında bulunmak mümkün değildir. Bu nedenle, araştırma bulguları neden-sonuç ilişkisi kurulmadan, dikkatli ve bağlamsal bir şekilde ele alınmalıdır.

Öneriler

Bu bölümde, araştırma bulgularının ruh sağlığı ve benzeri alanlardaki çalışmalarda nasıl kullanılabileceğine ve bundan sonraki araştırmalarda nasıl bir adım atılabileceğine ilişkin öneriler sunulmuştur.

Araştırmaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmada oldukça kısıtlanmış bir örnekleme çalışılmıştır. Gelecek çalışmalarda daha geniş ve demografik olarak daha çeşitli bir örnekleme ulaşılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Katılımcı profiline evli bireylerin yanı sıra ilişkisi olan bekar bireyler gibi farklı gruplar da dahil edilerek daha kapsayıcı sonuçlar elde edilebilir.

Aldatma gibi hassas konular hakkında daha açık ve samimi veri elde etmek amacıyla, yarı yapılandırılmış görüşmeler (derinlemesine veya odak grup) gibi nitel yöntemler kullanılabilir. Sosyal beğenirlik etkisini azaltmak için dolaylı ölçüm teknikleri kullanılabilir. Yine özbildirim yanlılığını önlemek için dyadic (ikili/çift temelli) araştırma deseninin kullanılması önerilmektedir. Dyadic tasarım, her iki partnerden de veri toplanarak ilişkisel dinamiklerin çift perspektifinden değerlendirilmesini sağlar. Böylece, özbildirim yanlılığı azaltılır. İlişkisel ihtiyaçların yalnızca bireyin algısı değil, partnerin algısı ve etkileşimiyle birlikte ele alınması mümkün olur. Aldatma davranışı hem bireyin kendi raporu hem de partnerinin algısı üzerinden çok yönlü şekilde değerlendirilebilir. Ayrıca sosyal beğenirlik eğilimini kontrol eden ölçekler araştırmalara entegre edilebilir.

Korelasyonel tasarımın neden-sonuç ilişkisi kuramaması sınırlılığını göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmalarda boylamsal desenlerle bağlanma stillerinin, ilişkisel ihtiyaçların ve aldatma eğiliminin zaman içindeki değişimleri incelenebilir. Böylece nedensel ilişkiler hakkında daha güçlü sonuçlara ulaşılabilir.

İlişkisel ihtiyaçlar konusu Türkiye'de henüz yeni çalışılmaya başlandığı için, bu alanda daha fazla ulusal çalışma yapılması gereklidir. Bu, ilerleyen yıllarda yapılacak araştırmalar için karşılaştırmalı ve daha sağlam kuramsal temellerin oluşmasına katkı sağlar. Örnek olarak Rusbult (1980) tarafından geliştirilen Yatırım

Modeli (Investment Model) ilişkisel ihtiyaçlar ile bağlantılı olarak çalışılabilir. Yatırım Modeli, bireylerin romantik ilişkilerde kalma motivasyonlarını, ilişkiden alınan doyum, ilişkiye yapılan yatırım ve mevcut ilişkiye alternatiflerin cazibesi olmak üzere üç temel faktör üzerinden açıklar. Bu model, özellikle ilişkisel bağlılık, sadakat ve ihanet gibi olguları anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda, ilişkisel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, ilişki doyumunu ve dolayısıyla aldatma eğilimini etkileyebilir. Bu durum, sadakat duygusunun zayıflamasına ve aldatma eğiliminin artmasına yol açabilir. Dolayısıyla, ilişkisel ihtiyaçlar, Rusbult'un modelinde yer alan doyum ve alternatiflerin algılanması gibi süreçler üzerinden dolaylı olarak aldatma davranışlarını öngörebilecek önemli bir değişkendir. Gelecek araştırmalarda, bu model temel alınarak; ilişkisel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile ilişki doyumları arasındaki ilişki, doyum düzeyinin aldatma eğilimi üzerindeki etkisi, alternatiflerin çekici gelmesinin aldatma olasılığını nasıl etkilediği gibi ilişkiler incelenebilir. Böylece hem ilişkisel ihtiyaçlar kuramı hem de yatırım modeli temelinde özgün bulgulara ulaşılabilir.

Türk kültüründe aldatmaya yüklenen anlam oldukça farklı ve ahlaki boyutu yüksek olduğundan, gelecekteki araştırmalarda kültürel değerler (evliliğe ve ilişkiye dair inançlar), dini inanışlar (kişilerin ne kadar inançlı ya da liberal olduklarına dair değişkenler) ve toplumsal normlar (cinsiyet, cinsiyet rolleri) gibi değişkenler de modele dahil edilerek daha bağlamsal sonuçlara ulaşılabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre ilişkisel ihtiyaçlar ve aldatma eğilimi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bunun yanında, kadınların destek ve korumaya duydukları ihtiyaç erkeklere göre daha fazladır. Ayrıca kadınların erkeklerden daha fazla aldatma eğiliminde oldukları bu araştırmada tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre gelecek çalışmalar kadınların duygusal destek, ilgi görme ve korunma ihtiyacı gibi ilişkisel ihtiyaçlarını fark etmelerini ve bu ihtiyaçları açık biçimde ifade etmelerini teşvik eden psikoeğitim programları yönünde olabilir. Bu programlarda, ilişki doyumunu, duygusal güven oluşturma ve duygu düzenleme becerileri ön plana çıkarılabilir. Bunun yanında çiftler arasında karşılıklı ihtiyaçların daha sağlıklı biçimde paylaşılmasını destekleyen, etkili iletişim ve empatik dinleme becerilerini güçlendiren grup çalışmaları düzenlenebilir. Atan ve Buluş (2019)'un 24 çiftten oluşan deney

gruplarına uyguladıkları Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı buna örnek olarak gösterilebilir. Atan ve Buluş (2019), “Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programı’ nın” eşlerin evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, programın eşlerin etkili iletişim becerilerini geliştirdiğini ve bu gelişimin evlilik doyumlarını anlamlı şekilde artırdığını göstermektedir.

Bunun dışında toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkisel beklentiler üzerine çalışmalar yapılabilir. Örneğin kadınların daha fazla destek ve ilgi beklemesinin altında yatan toplumsal normlar ve cinsiyet rollerine yönelik farkındalık çalışmaları yapılabilir. Erkek partnerlerin de bu beklentileri anlamaları ve bu ihtiyaçları karşılamada aktif rol almaları için eşitlik temelli ilişki eğitimi sunulabilir.

Araştırmada kaçınan bağlanmanın hem ilişkisel ihtiyaçlar hem de aldatma eğilimiyle arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınmaları ve bağımsızlıklarını koruma eğiliminde olmaları ilişkisel ihtiyaçlar konusunda bir eksiklik hissetmemelerine neden olduğu düşünülürse, bu bireyler için bir ilişkide gerçekten neye ihtiyaç duyduklarının farkına varmalarına yönelik çalışmalar yapılabilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimleri, ilişkisel ihtiyaçların fark edilmesini ve karşılanmasını zorlaştırabilir. Bu nedenle çift terapilerinde bu bireylerin yakınlık kurma becerilerini artırmaya yönelik özel müdahaleler de uygulanabilir. Terapilerde bağlanma temelli yaklaşımlar (örneğin, *Duygu Odaklı Terapi*) kullanılabilir. Duygu Odaklı Terapi, Susan M. Johnson ve Leslie S. Greenberg tarafından geliştirilmiş, çiftlerin duygusal bağlarını güçlendirmeyi hedefleyen bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi, bağlanma teorisine dayanarak, çiftlerin duygusal deneyimlerini ve ihtiyaçlarını keşfetmelerine, ifade etmelerine ve birbirleriyle daha güvenli bir bağ kurmalarına yardımcı olur. Özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde oldukları için, EFT'nin duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleleri, bu bireylerin ilişkilerinde daha sağlıklı bağlar kurmalarını destekleyebilir (Şenol ve diğerleri, 2023).

Araştırma bulguları doğrultusunda, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkisel işlevselliklerini artırmak amacıyla, güvenli bağlanma stiline kazandırılmasına yönelik yapılandırılmış bir psikoeğitim programının geliştirilmesi ve

uygulanması önerilmektedir. Bu tür müdahaleler, bireylerin yakın ilişkilerde duygusal yakınlık kurabilme, destek alma ve verme becerilerini güçlendirmeyi hedefleyebilir. Nitekim ulusal literatür incelendiğinde, kaçınan bağlanma stiline özgü geliştirilen güvenli bağlanma odaklı psikoeğitim programlarına yeterince yer verilmediği görülmektedir. Bu bağlamda, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların, bağlanma stillerine yönelik psikoeğitim uygulamaları geliştirmeye ve bu programların etkililiğini değerlendirmeye odaklanması, alan yazına önemli katkılar sunacaktır.



KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar M. C., Waters, E. ve ark. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve ark. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Akkoyun, F. (1995). Transaksiyonel analiz ve yetişkin olmak. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 28(1), 1-11.
- Alaçam, S. (2020). *Evlü bireylerde evlilik doyumu aldatma eğilimi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Allen, E., ve Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43(4), 467-488.
- Amidon, A. D. (2007). *Intimate relationships: Adult attachment, emotion regulation, gender roles, and infidelity* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas, Austin, TX, United States
- Arslan, E. ve Teze, S. (2016). Bağlanma kuramı. Sargın, N., Avşaroğlu S. ve Ünal A. (Eds.), *Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*, 71-91. Çizgi Kitapevi.
- Atan, A., ve Buluş, M. (2019). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online*, 226-240.
- Atwood, J. D. ve Schwartz, L. (2002). Cyber-Sex. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(3), 37-56.
- Avcı, N. Ş. (2021). *Genç yetişkinlerde ebeveyn bağlanma stillerinin ilişkisel ihtiyaçları yordaması üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Azizoğlu-Binici, S. ve Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin (Ekdö) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(38), 66-76.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Bartan, B. (2023). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz anlayışları ile algılanan ebeveyn kabul-red düzeylerinin ilişkisel ihtiyaç doyum düzeylerini yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Bell, M. D., (1995). Bell object relations and reality testing inventory (BORRTI) manual. *Western Psychological Services*.

- Bereketoğlu, A. (2024). İlişkilerde Kaçınan Bağlanma Nedir? Erişim adresi: (<https://aslihanbereketoglu.com/iliskilerde-kacincan-baglanma-nedir/>), (Son Erişim Tarihi: 04.05.2025)
- Bodur, Ş., İşeri, E., Soysal, A. Ş., ve Şenoş, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8, 88-99.
- Blow, A. J., ve Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substantive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(2), 217–233.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowbly, J. (2012). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowbly, J. (2012b). *Güvenli bir dayanak*. (S. Güneri, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Lavy, S., ve Zhang, F. (2023). Women's avoidant attachment, conflict solving, and relationship satisfaction through individualism and masculinity. *Current Psychology*, 43, 8699–8712.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. Free Press.
- Büyük, A. ve Ciceralli Kaya, L. (2021). Evli bireylerin aldatma eğilimi ile büyüklenmeci narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(42), 5230-5249.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (27. Baskı). Pegem Akademi.
- Chan, M. L. E. (2009). Why did you hurt me? victim's interpersonal betrayal attribution and trust implications. *Review of General*, 3, 262-274.
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2005). *Research methods in education* (5th Ed.). London: Routledge Falmer.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Coyle, P., Van Doorn, G., Teese, R., ve Dye J. (2024). Adverse childhood experiences and infidelity: The mediating roles of anxious and avoidant attachment styles. *Fam Process*, 64(1), e13088.
- Curun, F., ve Çapkın, M. (2014). Romantik kıskançlığın bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. *Psikoloji Çalışmaları*, 34(1), 1-22.

- Çavuşoğlu, Z., Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Çelikadam, C. (2018). *Aldatmaya yönelik tutumların ahlak ve bağlanma açısından ele alınması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Demiray, E. (2019). *Yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde kıskançlık, bağlanma stilleri ve aldatma arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Dozier, M., ve Kobak, R. R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63(6), 1473–1480.
- Drigotas, S. M., Safstrom, C. A. ve Gentilia, T. (1999). An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 509-524.
- Drigotas, S. M. ve Barta, W. (2001). The cheating heart: Scientific explorations of infidelity. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 177-180.
- Duman, N. (2018). Boşanmanın psiko-sosyal sebepleri üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*, 1(2), 246-255.
- Dursun, S. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimlerinin ve evlilik doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Eder R., ve Mangelsdorf S. (1997). *The emotional basis of early personality development: Implications for the selfconcept*, Handbook of Personality Psychology, 209–240. Academic Press.
- Ekşi, H., Kurt, B., ve Sevim, E. (2016). Psikolojik doğum sırası ile yetersizlik duygusunun yetişkin bağlanma stillerini yordama düzeyinin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 15(3), 1054-1065.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erskine, R. G. (2011). Attachment, relational-needs, and psychotherapeutic presence. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 2(1), 10-18.
- Erskine R. G., Moursund J., ve Trautmann R. L. (2015). *Empatinin ötesi: İlişki içinde bir temas terapisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications Ltd.

- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple study guide and reference* (10th ed.). Pearson Education.
- Ghiasi, N., Rasoal, D., Hazeli, A. ve Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(1), e23261.
- Glass, S. P., ve Wright, T. L. (1992). Justifications for extramarital relationships: The association between attitudes, behaviors, and gender. *The Journal of Sex Research*, 29(3), 361-387.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Hayta, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve tanrı tasavvuru üzerine eleştirel bir değerlendirme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(20), 39-77.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan C. ve Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry* 5(1), 1-22.
- İlhan, E. (2018). *Yetişkin ayrılma anksiyetesi ve bağlanma arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Jurbergs N. ve Deborah, L. (2005). Separation anxiety disorder. *Psychiatric Annals*, 35(9), 728-735.
- Kantarıcı, D. (2009). *Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Karaalp, F. A. -(2023). *Kocaeli üniversitesi tıp fakültesi klinik öncesi öğrencilerinin öğrenme etkinlikleri sırasında bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma alışkanlıkları ve ilişkisel ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kart, N. M. (2022). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

- Kobak, R. R., ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869.
- Kocabey, E. ve Bakırcı, Ç. M. (2022). Erikson'un psikososyal gelişim teorisi nedir? İnsanın psikososyal gelişiminin 8 evresi nelerdir? Erişim adresi: (<https://evrimagaci.org/s/12267>).
- Kohut, H. (1971). *Kendiliğin çözümlenmesi* (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal ve C. İşcan, Çev.). Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1977). *Kendiliğin yeniden yapılanması* (O. Cebeci., Çev.). Metis Yayınları.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* (A. Goldberg ve P. Stepansky, Eds.). University of Chicago Press.
- Kutlu, B. (2009). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Lawson, A. (1988). *Adultery: An analysis of love and betrayal.* New York: Basic Books.
- Malgaz Güçlü, D. (2024). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ile ilişkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Doğuş Üniversitesi, İstanbul.
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis: understanding personality structure in the clinical process.* The Guilford Press.
- McWilliams, N. (2009). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Müezzinoğlu, S. (2014). *Romantik ilişkilerde aldatma: Bağlanma boyutları, kişilik özellikleri ve ilişki bağlanımı.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Najafizadeh, A., Samaelvand, N., Yousefi, H., Parhizgari, M., ve Keiaei, M. (2015). A comparison between the attachment styles and Mate-selection criteria in urban and rural girls. *International Letters of Social and Humanistic Sciences* 47, 1-9.
- Norona, J. C., Olmstead, S. B. ve Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood*, 5(2), 116-127.
- Nucci, L. (2001). *Education in the moral domain.* Cambridge University Press.
- Odacı, H., ve Yazıcı Çelebi, G. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel

- çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18, 89-150.
- Örk-Kaya, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 248-263.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Yakın ilişkilerde yaşantılar ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *VIII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 837-846. Çanakkale.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., M. Harma, S.Salman, C. Hazan, B. Doğruyol ve Öztürk, A. (2010). Self-reported romantic attachment style predicts everyday maternal caregiving behavior at home. *Journal of Research in Personality*, 44, 544-549.
- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Slotter, E. B. ve Luchies, L. B. (2013). Relationship quality promotes the desire for closeness among distressed avoidantly attached individuals. *Personal Relationships*, 21(1), 22-34.
- Solomon, S. D. ve Teagno, L. J. (2011). Making up is hard to do. *Couples therapy after infidelity*. New Harbinger Publications.
- Subotnik, R. (2007). Cyber-İnfidelity. P. R. Peluso (Ed.). *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*, 69-190. Taylor and Francis.
- Şahinbaş, B. B., (2017). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Şatıroğlu, G. (2017). *Evli bireylerde aldatma eğilimi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şenol, A., Gürbüz, F., ve Tuzgöl Dost, M. (2023). Duygu odaklı çift terapisi: Teori ve uygulamaya yönelik bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 146-160.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tavas, L. (2020). *Anne baba reddi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde yakın*

ilişkilerle ilgili psikolojik eğilimler ve aldatma eğilimleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Terzi, S. (2014). Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmalarına yol açan olaylar: Nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 99-108.

Tezbaşaran, A. (1997). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu* (2. baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Toksoy, Ş. E., Cerit, C., Aker, A. T., ve Zvelc, G. (2020). Relational needs satisfaction scale: Reliability and validity study in Turkish. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 37-44.

Toksoy, E. Ş. (2021). *Erskine'nin modeline dayalı ilişkisel ihtiyaçların ölçümlemesi ve travmatik stres belirtileri ile ilişkisinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Tortamış, M. (2014). *Evli bireylerde romantik kıskançlık türü ve aldatma eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde değerlendirilmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Turan, B. (2023). *Sağlık çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyleri ile ilişkisel ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Türkçapar, M. H. (1995). Kendilik psikolojisi ve temel kavramlar. *Türk Psikiyatri Dergisi* 6, 125-131.

Uğuz, K. (2023). *Romantik ilişkilerde bağlanma stillerinin, aldatma eğilimi ve duygu dışavurumunu yordama gücü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

Uytun, M. Ç., Öztop, D. B., ve Eşel, E. (2013). Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 26(2), 177-189.

Üngüder, A. (2017). *Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumlari arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Van Leeuwen, M. L., van Straaten, I., Holland, R., Engels, R., van Baaren, R. B., ve Dijksterhuis, A. (2010). *Automatic approach to attractiveness: The role of gender.* (Dissertation). Radboud Universiteit.

Varzaneh, A., Fathi, E., Gorji, Z., ve Esmaeily, M. (2011). The relationship between parenting styles and attachment styles in men and women with infidelity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3743-3747.

Walum, H., Westberg, L., Henningsson, S., Neiderhiser, J. M., Reiss, D., Igl, W., ve

Lichtenstein, P. (2008). Genetic variation in the vasopressin receptor 1a gene (AVPR1A) associates with pair-bonding behavior in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(37), 14153-14156.

Yıkıcı, B. N. (2023). Bağlanma kuramı perspektifinden yetişkinlik döneminde eş seçiminin incelenmesi. *Premium e-Journal of Social Sciences*, 7(37), 1814-1828.

Yeniçeri, Z. ve 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.

Zengin, E. (2019). Transaksiyonel analiz ego durumlarının iletişime etkisi bağlamında "Ters Yüz" filminin analizi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 30-51.



EKLER

A- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği- Kısa Form

Lütfen aşağıdaki sorularda durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

- 1- Hiç katılmıyorum
- 2- Katılmıyorum
- 3- Kısmen katılıyorum
- 4- Çok katılıyorum
- 5- Tamamen katılıyorum

	1	2	3	4	5
1. İhtiyaç duyduğumda romantik ilişki yaşadığım kişinin yardımına başvurmak benim için faydalı olur.*					
2. Romantik ilişki yaşadığım kişiye yakın olmayı istememe rağmen kendimi geri çekmeye devam ediyorum.					
3. Rahatlama ve güvence dahil birçok şeyi romantik ilişki yaşadığım kişiden beklerim.*					
4. Romantik ilişki yaşadığım kişiye gereğinden fazla yakın olmaktan kaçınıyorum.					
5. Genellikle sorunlarımı ve kaygılarımı romantik ilişki yaşadığım kişi ile konuşurum.*					
6. Romantik ilişki yaşadığım kişi/kişiler bana çok yakınlaştığında gergin hissedirim.					

*Tersten puanlanması gereken maddeler

B- İlişkisel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

Cümlelerin her birini dikkatlice okuyup, sizin için ne ifade ettiğine aşağıdaki ölçeği kullanarak yanıt veriniz. Cümlelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur, önemli olan yanıtlarken sizi doğru ifade eden şeyi seçmeniz. Lütfen her ifade için sadece bir cevap seçiniz ve her ögeye cevap verdiğinizden emin olunuz.

1- Hiçbir zaman

2- Nadiren

3- Bazen

4- Sıklıkla

5- Her zaman

	1	2	3	4	5
Sosyal çevrem, benimle benzer yaşam deneyimlerine sahip insanlardan oluşur (örneğin: hobi, meslek, aynı gruba ya da internet topluluğuna ait olma).					
Hayatımda güvenilir, güçlü, tutarlı ve koruyucu bir insan var.					
İnsanlar sıklıkla benim tavsiyelerimi ciddiye alırlar					
Bana yakın olan insanlarla birlikteyken hiçbir şey saklamak zorunda değilim.					
İnsanlar özellikle onlardan yardım istemesem de genellikle bana yardım ederle					

C- Aldatma Eğilimi Ölçeği

Bu ölçekte, evliliğiniz ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı cevap için ayrılan yere (X) koyarak işaretleyiniz.

- 1- Tamamen katılıyorum
- 2- Katılıyorum
- 3- Kararsızım
- 4- Katılmıyorum
- 5- Kesinlikle katılmıyorum

	1	2	3	4	5
Eşimle iletişim çatışması yaşadığım dönemlerde, beni anlayacak bir partner isterim.					
Eşimle düzenli aralıklarla cinsel ilişkiye girmediğimde (iş seyahatleri vs.) bu dönemlerde başkasıyla birlikte olmayı deneyebilirim.					
Zaman zaman, beni daha mutlu edebilecek bir başkasıyla birlikte olmayı düşünürüm.					
Eşimden aldığım doyum düşük olsa da, başkasıyla birlikte olmayı düşünmem.					
Evliliğimdeki romantizm bitse de, bunu bir başkasıyla gidermeyi düşünmem.					
Salt farklı bir heyecan yaşamak için, eşimden başkasıyla birlikte olmam.					

D- Demografik Bilgi Formu

Aşağıda yer alan form, araştırmamız kapsamında katılımcıların demografik özelliklerini ve evliliklerine dair bazı temel bilgileri belirlemeye yöneliktir. Formdaki bilgilerin gizliliği tamamen korunacak ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyarak size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz ya da açık uçlu sorulara doğru ve dürüst bir şekilde yanıt veriniz. Soruların doğru yanıtlanması, araştırmanın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Verdiğiniz katkılar için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek
- Cinsiyetimi ikili tanımlamıyorum

2. Öğrenim Düzeyiniz

- Okur-yazar değil
- Okur-yazar
- İlkokul mezunu
- Lise mezunu
- Lisans mezunu
- Yüksek lisans mezunu
- Doktora ve üstü

3. Şu anki kaçıncı evliliğiniz?

- İlk evliliğim
 İkinci evliliğim
 Üçüncü ya da daha sonraki evliliğim

4. Eğer Şu anki evliliğiniz ilk evliliğiniz değilse, bir önceki evliliğinizin bitme nedeni nedir?

(Açıklayınız veya "ilk" yazınız)

.....

5. Őimdiki evliliğiniz ne kadar süredir devam ediyor?

(Yıl ve ay olarak belirtiniz):

_____ yıl, _____ ay

6. Şu anki evliliğinizi düşünerek aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz:

- Görücü usulüyle evlendik
 Görücü usulüyle tanışırılıp kendi kararımızla evlendik
 Kendimiz tanışarak ya da arkadaşlar/dostlar vasıtasıyla flört ettikten sonra evlendik
 Diğer (belirtiniz):

7. AŞağıdaki ifadelerden sizin için en uygun olanı seçiniz:

- Kendimi tek eŐli olarak tanımlıyorum
 Kendimi çok eŐli olarak tanımlıyorum
 Belirtmek istemiyorum

Evlilik YaŐamı ile İlgili Değerlendirme

AŞağıdaki sorularda, 1 en düşük, 7 en yüksek olacak Şekilde cevaplayınız:

8. Evliliğiniz sizin için ne kadar doyurucu?

1 2 3 4 5 6 7

9. Evliliğinizin ne kadar tekdüze olduğunu düşünöyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

10. İlişkide kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

11. Kendinizi fiziksel olarak ne kadar çekici buluyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

12. Eşinizi fiziksel olarak ne kadar çekici buluyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

13. Genel olarak eşinizle ilgili duygularınız nasıl?

1 2 3 4 5 6 7

14. Aşağıdaki durumlardan hangisinde daha çok kıskançlık yaşarsınız?

Eşinizin bir başkasıyla duygusal bağ kurması

Eşinizin bir başkasıyla cinsel beraberliği olması

15. Şimdiye kadar eşinizi hiç aldattınız mı?

Evet

Hayır

16. Eşiniz sizi şimdiye kadar hiç aldattı mı?

Evet

Hayır