

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SANAL ALDATMANIN DEPRESYON VE ANKSİYETE
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ
DENİZLİ ÖRNEĞİ**
Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Gülşen YARIMCA

İstanbul, 2017

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SANAL ALDATMANIN DEPRESYON VE ANKSİYETE
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ
DENİZLİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Gülşen YARIMCA

Öğrenci no:
140790155

Danışman:
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Sanal Aldatmanın Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Denizli Örneği**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım 04.07.2017

Gülşen YARIMCA



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

13.08.2017-

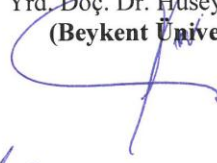
Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **140790155** numaralı **Gülşen YARIMCA'nın** "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Sanal Aldatmada Evli Olup Olmamanın Depresyon Ve Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Denizli İli Örneği*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 18.07.2017 tarih ve 2017/27 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (50) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Prof. Dr. Mehmet Kerem DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Vakıf Üniversitesi)



Adı ve Soyadı : Gülşen YARIMCA
Danışmanı : Prof. Mehmet Kerem DOKSAT
Türü ve tarihi : Yüksek lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar kelimeler : Aldatma, sanal aldatma, depresyon, anksiyete

ÖZ

SANAL ALDATMANIN DEPRESYON VE ANKSİYETE ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ DENİZLİ ÖRNEĞİ

Bireyler hayatlarını başka bir kişi ile birleştirtince, yaşamlarında ve psikolojilerinde pek çok değişiklik meydana gelmektedir. Bu değişimler neticesinde ise kurulan ilişkiler de zarar görebilmektedir. Bireylerin kurdukları yakın ilişkiler psikolojilerini olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir. Yakın ilişkilerin en başında gelen evlilikte ise meydana gelen olumsuz olaylar, eşlerin hem psikolojik hem de fiziksel zararlar görmesine neden olmaktadır. Günümüzde evli bireylerin karşısına çıkan yeni sorunlardan bir tanesi ise sanal aldatmadır. Aldatma türleri içinde oldukça yeni bir kavram olmasına rağmen toplumsal açıdan diğer aldatma türleri gibi nitelendirilmekte ve bir evliliğin son bulmasına bile neden olabilmektedir. Bireylerin günümüzde oldukça maruz kaldığı depresyon ve anksiyete gibi negatif duygular, evlilik ortamında ise aldatma neticesinde sıkça açığa çıkmakta ve bireylerin ayrılık durumu olsun olmasın sonraki yaşantılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Aldatılmaya maruz kalan eşlerin depresyon ve kaygı düzeylerine dair yapılan araştırmalar neticesinde aldatma ve depresyon; aldatma ve anksiyete arasında bir bağlantı olduğu ortaya çıkartılmıştır. Bu çalışmada ise sanal aldatmanın neticesinde ortaya çıkabilme ihtimali olan depresyon ve anksiyete kavramları incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini Denizli ilinde yaşayan 125 evli olan ve 125 evli olmayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiş, aynı zamanda bireylerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu, sanal aldatmaya karşı düşüncelerini öğrenmek için Sanal Aldatma

Anketi ve değişkenleri ölçmek adına da Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H, Spearman Korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; evli olan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların evli olmayan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu kadınların depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmada yer alan bireylerin gelir düzeyi, eğitim düzeyi gibi sosyo-demografik özelliklere göre de anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir. Ayrıca hem evli olan bireylerin hem de evli olmayan bireylerin anksiyete düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinde artmakta olduğu görölmüştür.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Name and Surname : Gülşen YARIMCA
Supervisor : Prof. Mehmet Kerem DOKSAT
Degree and Date : Master, 2017
Major : Clinical Psychology
Key Words : Deception, virtual deception, depression, anxiety

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE EFFECTS OF VIRTUAL DECEPTION ON DEPRESSION AND ANXIETY: DENİZLİ PROVINCE SAMPLING

When individual lives are combined with another person, many changes occur in their lives and psychology. As a result of these changes, established relations may also be harmful. The close relationships that individuals build are influencing their psychology both positively and negatively. In a marriage, which is the first of the close relations, negative events cause the spouses to be affected both psychologically and physically. One of the new problems facing married individuals today is virtual deceit. Although the term is a new concept, it is qualitatively described as other types of deception in social terms and can even lead to the ending of a marriage. Negative emotions such as depression and anxiety, which individuals are being exposed to recently, frequently become evident in the context of deception in the marriage and affect the later life experiences of individuals when they are separated. As a result of investigations on the level of depression and anxiety of the spouses exposed to cheating, a relation between deception and anxiety; deception and depression are revealed. In this thesis study, the concepts of depression and anxiety, which may occur in the conclusion of virtual deception, have been examined.

The research consisted of 125 married and 125 unmarried individuals living in Denizli province. Participants were selected voluntarily.

We used personal information form to learn about demographic features, virtual deception survey to learn about their thoughts on virtual deception and Beck depression scale and Beck anxiety scale for measure variables.

We used Mann Whitney U. Kruskal Wallis H. and Spearman Koreslasyon tests in the analysis of the obtained data. When we look at socio-demographic characteristics in the research;

The depression and anxiety scale scores of married individuals are higher than the scores of single individuals' depression and anxiety scales scores. The scores of anxiety and depression scores are higher in women in comparison with men. We could not get meaningful results by means of socio-demographic characteristics in the research.

Also, it was found that as the levels of anxiety increased, depression levels also increased in both both married and unmarried individuals.

We discussed these results in the light of recent literature at the end of the research.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

EVİLİK VE ALDATMA KAVRAMLARI

1.1. Evlilik	5
1.1.1. Evlilik Tanımı	5
1.1.2. Evlilikte Eş Seçim Süreci	9
1.1.3. Eş Seçimini Etkileyen Unsurlar	11
1.1.4. Sağlıklı ve Sağlıksız Evlilik.....	13
1.1.5. Evlilikte Doyum ve Doyumsuzluk	15
1.2. Aldatma.....	24
1.2.1. Aldatma Kavramı ve Aldatma Eğilimi	24
1.2.2. Aldatma Nedenleri	26
1.2.3. Aldatmanın İlişkiye Etkisi	30
1.2.4. Aldatmanın Sınıflandırılması.....	32
1.2.5. Sanal Aldatma ve Evlilik	35
1.3. Depresyon ve Anksiyete.....	41
1.3.1. Depresyon	41
1.3.2. Anksiyete	46

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı	50
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	50
2.3. Veri Toplama Araçları	50

2.3.1. Beck Depresyon Ölçeği.....	51
2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği.....	51
2.4. Araştırmanın Modeli	52
2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	52

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri.....	53
3.2. Bireylerin Sanal Aldatmaya Yönelik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	55
3.3. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	58
3.3.1. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular...	59
3.3.2. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	59
3.3.3. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
3.3.4. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Mesleklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	63
3.3.5. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aylık Gelirlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	66
3.3.6. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	68
3.4 Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	62
3.5. Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA, ÖNERİLER ve SONUÇ

4.1 TARTIŞMA	66
4.2. ÖNERİLER	69
4.3 SONUÇ.....	69
KAYNAKÇA	81
EKLER.....	90
EK.1 Kişisel Bilgi Formu	90
Ek.2 Sanal Aldatma Formu	92
EK.3. Beck Depresyon Ölçeği.....	93
EK.4.Beck Anksiyete Ölçeği	98
ÖZGEÇMİŞ.....	101

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Bireyleri Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250)	53
Tablo 3.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sanal Aldatmaya Yönelik Değişkenlere İlişkin Dağılımının Kruskal Wallis H testi ile değerlendirilmesi	56
Tablo 3.3: Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	59
Tablo 3.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	60
Tablo 3.5: Bireylerin Yaşlarına Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	62
Tablo 3.6: Bireylerin Mesleklerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	64
Tablo 3.7: Bireylerin Aylık Gelirlerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	66
Tablo 3.8: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	61
Tablo 3.9: Evli Olan Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	62
Tablo 3.10: Evli Olmayan Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	63

Tablo 3.11: Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	63
---	----

Tablo 3.12: Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	64
---	----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Evlilik Türleri	8
Şekil 2. Evlenilecek Kişide Aranılan Özelliklerin Cinsiyete Göre Dağılımı	12



KISALTMALAR

N	: Denek sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
r	: Korelasyon katsayısı değeri
SD	: Serbestlik değeri derecesi
SO	: Sıra ortalaması
ST	: Sıra toplamı
U	: Mann Whitney U testi istatistiği
Z	: Z istatistiği
D.F	: Dağılım fonksiyonu
x²	: Kruskal Wallis H testi istatistiği
R	: Regresyon Katsayı değeri
f	: f İstatistiği
t	: t İstatistiği
β	: beta katsayısı değeri

GİRİŞ

Toplumsal varlık olarak nitelendirilen insan, ilişki kurma ihtiyacı içerisinde olmaktadır. Bu ilişkilerin başında da evlilik gelmektedir. Bireyler evlenmek için çeşitli nedenlere sahip olmakta ve her birey evliliğinin sağlıklı olmasını arzulamaktadır. Evlilikle birlikte aile kavramı da kişinin yaşamında büyük bir role sahip olmaktadır. Bireylerin kurduğu yakın ilişkiler ise onlar üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel açıdan pek çok etkiye sahiptir (Polat, 2006).

Günümüzde evlilik kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı açılardan ele alınarak incelenmiştir. Fakat her evlilik kendi içerisinde farklı olaylar taşımakta ve evli bireyler çeşitli davranış şekilleriyle ortaya çıkmaktadır. Evliliği olumlu ve olumsuz yönden etkileyen faktörler de günümüzde oldukça tartışılan bir konu olmaktadır.

Evlilik kavramı hemen hemen her toplumda oldukça ciddi bir olgu olarak ele alınmaktadır. Evlilik ile meydana gelen değişimlerin bireyleri mutsuz etmesi neticesinde ise ayrılıktan söz edilmekte ve bazı toplumlarda ve inançlarda boşanmak hoş karşılanmamaktadır. Özellikle toplumumuzda boşanmak geçmişte oldukça kötü bir olay olarak değerlendirilmekteyken günümüzde sıkça rastlanmaktadır. Geçmişte görücü usulü ile evlenen bireylerin yerini birbirini severek evlenme kararı alan bireyler almaktadır. Ancak eş seçme sürecinde verilen bazı kararlar kişileri yanıltmakta ve evlilik gerçekleştikten sonra birtakım pişmanlıklar yaşanmaktadır. Yaşanan pişmanlıkların neticesinde aile içinde görülen çatışmalar artmakta ve çözüm yolları kapanmaktadır.

Bireylerin evlilikte karşılarına çıkan en büyük sorunlardan biri çözüme kapalı olmaktır. Bu durumda aile terapistleri de dahil olmak üzere uzmanlardan yardım istense dahi gönülsüz olan bir eş çözüme giden yolu kapatmaktadır. Tek taraflı çözüm arayışı ise neticesiz kalmakta ve evlilikler son bulabilmektedir. Yaşanan çatışmaların pek çok nedeni olsa da günümüzde affı olmadığına inanılan kavram ise aldatmadır.

Evlilikte görülen en büyük sorunlardan bir tanesi aldatmadır. Günümüzün toplumsal sorunu olarak da karşılaşılan aldatma kavramı, evli bireyleri psikolojik yönden oldukça derinden sarsmakta ve geleceğe yönelik farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Aldatma yalnızca evlilik bitimine neden olarak sorun yaratmakla kalmamakta özellikle aldatılan eşe büyük sorunlar yaşatabilmektedir. Bu sorunları daha iyi açıklayabilmek adına, aldatma türleri ortaya koyulmuştur (tarhan, 2014).

Aldatmanın yaşandığı ve hatta kanıtlandığı evliliklerin pek çoğu sonlandırılrsa da bu duruma göz yuman bireyler de mevcuttur. Özellikle ekonomik yönden bağımsızlığı olmayan eşler, diğer bir deyişle genel olarak kadınlar aldatıldıklarını öğrenseler dahi bazı sebeplerden dolayı bu durumu yok sayarak normal hayatlarına devam etmeye çalışmaktadırlar. Fakat içlerinde yaşadıkları ruhsal çöküntülerden dolayı psikolojilerinde derin yaralar açılmaktadır.

Bireylerin aldatmasının ardında yatan nedenler araştırılırken ortaya konulan yeni bir konu bulunmaktadır. Bu ise sanal aldatma olarak adlandırılır ve internet kullanımının yaygınlaşması ile günümüz araştırmalarına konu olmaya başlamıştır. İnternetin olumlu yönlerinin yanında görülen olumsuz taraflarından bir tanesi de evlilikleri ve aile kavramını negatif yönde etkileyen bazı özelliklere sahip olmasıdır. Artık günümüzde internet sayesinde dünyanın herhangi bir yerindeki kişiyle iletişime geçebilmek oldukça kolay hale gelmiştir. İnternet ortamında ise bireylerin kendi gerçek kimlikleri saklaması oldukça basittir. Örneğin evli olan bir erkek, sahip olduğu sosyal medya hesabından bekar biri olarak kendini tanıtabilir ve hatta başka biriyle yakın ilişki kurabilir. Günümüz toplumunda sıkça duyulmaya başlanılan bu durum ise gün geçtikçe artış göstermekte ve cinsiyet ayırt etmeksizin hem kadınlar hem de erkekler tarafında uygulanabilmektedir.

Aldatma türlerinden en güncel olanı ise sanal aldatmadır. Sanal aldatma henüz 10 senelik bir geçmişe sahip olsa da evlilikleri derinden etkileyen bir konu haline dönüşmektedir. Özellikle internet kullanım oranlarının her geçen gün artış göstermesiyle beraber aldatma kavramı sanal boyutlara taşınmış ve toplumsal açıdan aldatma türlerinden biri olarak kabul görmüştür.

Bireyler de sanal aldatmayı bir aldatma olarak nitelendirmiş ve sonuçlarının diğer aldatma türlerinde olduğu gibi meydana geleceğini ifade etmişlerdir. Sanal aldatmanın bilinen aldatma gibi düşünülmesi ise onun yaratacağı psikolojik etkilerin araştırılmasını zorunlu kılmaktadır. Aldatılan bireylerin duruma sessiz kalmasının azalmasının ardından yaşanan olayların azımsanamayacağı gözlemlenmektedir. Toplum yapısı bakımından incelendiğinde ise internet kullanımının yaygın olduğu yerlerde sanal aldatmanın da artış gösterebileceği düşünülmektedir. Zira yalnızca aldatma olmadan da bunun şüphesi bile evliliklerin bitirilmesi ya da güven duygusunun yok olmasına neden olmaktadır. Bu tür durumlarda ise yaşanan aile içi çatışmalar şiddetlenmekte ve bireylerin ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir.

Sanal aldatma neticesinde bireylerin kaygı düzeylerinde değişimler görülebilmektedir. Tıpkı diğer aldatma türlerinde olduğu gibi aldatılan bireyler kendilerini sürekli bir şüphe duygusu içinde bulabilir ve güven duymada sorunlar yaşayabilir. Eşine karşı güveni zedelenen diğer eş ise sürekli tedirgin ve gergin davranışlar sergileyerek aile içinde huzuru kaçıran kişi gibi görülebilir. Eğer aldatılan birey eşiyle konuşmaz ya da bir uzmandan yardım almaz ise evliliklerinde yaşanan olumsuz olaylar giderek artış gösterebilir ve her geçen gün çatışmaların şiddeti ve süresi artış gösterebilir. Psikolojilerinde bozulmalar başlayan bireyler bu duruma çözüm bulamaz hale gelince de evliliği sonlandırmak isteyebilir.

Bunlara ek olarak, sanal yollarla da olsa aldatıldığı öğrenen bireyler bu durumu başlarda açıklamakta güçlük çektiklerinden dolayı içlerinde yaşamaya karar verirler. İçlerine attıkları her olumsuz duygu da aldatılan eşi depresyona sürükleyebilir. Evinde mutsuz olmaya başlayan birey hane içindeki diğer aile bireylerini ve özellikle var ise çocukları da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenlerden dolayı sanal aldatma kavramını, depresyon ve anksiyete ile bağdaştırmak yanlış olmayacaktır.

Yapılan bu çalışmada ise sanal aldatmaya maruz kalan bireylerin yaşamakta olduğu depresyon ve anksiyete üzerine araştırma yapılmıştır. Tez çalışmasının kavramsal boyutunda, evlilik ve aldatma kavramları detaylı olarak incelenmiş ve depresyon, anksiyete gibi psikolojik etkilerinin alan yazındaki örneklerinden faydalanılarak kavramların tanımları, etkileri ve sonuçları ele alınmıştır.

Literatür incelemesi sonucunda ise sanal aldatma üzerine yapılan çalışmaların yetersiz sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Daha önceden yapılan çalışmaların birçoğunda ise sanal aldatma türlerinden biri olarak gösterilmemiştir. Ancak son yıllardaki çalışmalarda sanal aldatmanın da bir aldatma türü olduğu söylenmektedir. Bu sebepten dolayı sanal aldatma kavramı internet kullanımı üzerinden ele alınarak günümüz toplum hayatındaki yerinden söz edilmiştir. Evliliklerin sona erdirilme nedenlerinden bir tanesi olarak da gösterilen sanal aldatma kavramı evli bireyler üzerinde psikolojik açıdan da pek çok olumsuz etkiye sahiptir. Bu etkiler de tez çalışmasının kavramsal çerçevesinde ele alınmıştır.

Evlilik ve aldatma kavramlarının tanımı yapılmış, eş seçimi, sağlıklı/sağlıksız evlilik, doyum/doyumsuzluk, aldatma eğilimi, nedenleri, sınıflandırılması ve aldatmanın ilişkiye etkisi gibi alt başlıklarla açıklanmıştır. Evli ve evli olmayan çiftlerin sanal aldatmalarda depresyon ve anksiyete düzeyleri belirlenerek, sosyodemografik özelliklere ve araştırmacı tarafından hazırlanan sanal aldatma anketine göre aralarında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

EVLİLİK VE ALDATMA KAVRAMLARI

1.1. Evlilik

Evlilik kavramı kuramsal yönden incelenecektir.

1.1.1. Evlilik Tanımı

İnsanın yaşamında önemli bir değişim noktası olarak görülen evlilik, bireyin ruh halini de etkileyen ve pek çok insan tarafından ulaşılması hedeflenen bir amaçtır. Demografi sözlüğünde evliliğin tanımı şu şekilde verilmiştir:

"Karşı cinsten iki birey tarafından oluşturulmuş, resmi, dini veya ülkesel farklılıklara göre geleneksel olarak başka türlerde gerçekleştirilen meşru bir birlikteliktir." (Tezcan ve Coşkun, 2004).

Yetişkin bireylerin cinsel birlikteliğinin sosyal çevre tarafından kabul görmesi evlilik kavramının tanımı olabilmektedir (Giddens, 2000).

Evlilik batı toplumlarında; tek eş ile yapılan faaliyet olarak tanımlanır. Birçok ülkede kadının ya da erkeğin birden çok kişi ile evlenmesi illegal olarak kabul edilir. Bu durumun tersi olarak bazı ülkelerde çok eşliliğin normal olduğu da görülmektedir (Giddens, 2000).

Meriç' e göre evlilik; kadın ve erkeğin birlikteliğinin tüm toplum tarafından onaylanması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda birliktelikler kişinin kendi hür kararıyla oluşturulur. Bir birlikteliğe evlilik diyebilmek için, kişilerin belli bir yaşta ve ergin olması gerekmektedir. Fakat kişinin ergin sayılması toplumların örf ve adetlerine, kültürlerine göre değiştiği görülmektedir (2010).

Evlilik; birbirlerine karşı yoğun duygular besleyen iki kişinin birlikteliklerini kendi dünyalarının dışına taşıyarak sosyal çevreye ilan etmesi olarak tanımlanabilir. Evlilik; bireyin kendi benliğinin bir başka kişinin benliğiyle birleşmesi, kişiliğini geliştirmesi ve mesut bir hayat sürmesine imkan sağlar (Anar, 2011).

Evlilik kararı alan iki birey, bu kararla birbirlerine birçok konuda söz vermiş olurlar. Bu sözler; evin ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak, çocuk sahibi olmak başarıları kutlamak, karşılıklı olarak göstermek, cinsellik, farklı karakter özelliklerini kabul etmek olarak ifade edilebilir. Legal bir kurum olan evlilik; kurumsallaşmış ilişkiler bütünü, kadın ve erkeği birbirine bağlayan, dünyaya getirdikleri çocuklarını toplumda yer edinmeyi sağlayan, devletin de kontrol ve yetki sahibi olduğu bir kuruluştur (Çelik, 2006).

Evliliklerde farklılıklar gözlemlense de evlilik evrensel bazda geçerli olan bir kurumdur denebilir. Yetişkin olan iki kişinin, bir aile olabilme amacıyla birleşmesi, bu bireylerin hayattan beklentilerini ve değerlerini de birbirine bağlamaktadır. Her bireyin kendine özgü olan değer ve yargıları, evlilik birlikteliği ile birlikte şekillenerek zaman içerisinde değişim gösterebilmektedir. Bu değişim, karşı cinsin değerleri ve beklentilerine göre şekil alırken, ait olma duygusu ile tatmin düzeyine ulaşılmış bir ilişki ortaya çıkmaya başlar (Tarhan, 2011).

Türk toplum yapısında evlilikleri sınıflandırmak mümkündür. En temel haliyle evlilikleri; görücü usulü ve severek evlenme olarak ele almak mümkündür. Günümüzde görücü usulü evliliklerin sayısında azalma olsa da toplumda sıkça rastlanılan evlenme türlerinin başında gelmektedir. Görücü usulü ile evlenmeden kastedilen evlilik ise iki bireyin birbirlerini aracı kişiler sayesinde görerek, çok az tanışıklık ile birlikte olmasıdır. Bu yüzden, görücü usulü evliliklerde bireyler bazı sorunlara karşılaşılabilmektedir. Birbirini iyi tanımayan iki kişinin evlenmesi de günümüz toplumunda yadırganan bir hal almaya başlamıştır. Severek evlenmek ise iki bireyin birbirini tanıyarak ve severek evliliğe ortak bir şekilde karar vermesidir. Bu tür evlilikler görücü usulü evliliklere oranla toplum tarafından daha sağlıklı olarak yorumlanmaktadır (Tarhan, 2011).

Evliliği en geniş tanımı ise Güleç tarafından aşağıdaki şekilde yapılmıştır:

"Bir kadın ve bir erkek arasında geçen bir sözleşme olmakla birlikte, toplum adına devletin doğrudan doğruya ilgilendiği, üzerinde kontrol hakkı ve yetkisi olan bir ilişki sistemidir." (2012)

Evlilik sayesinde, bireysel ve toplumsal açıdan pek çok işlev yerine getirilmektedir. Güleç'e göre bu işlevler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Kişilerin toplumsal statü kazanmasına olanak verir
- Bireylerin cinsel hayatını meşru bir hale getirir ve sağlıklı bir cinsel yaşam sunar,
- Aile yapısını geliştirir ve çocuğun gelişiminde baba-anne rolünü yerine getirecek bireyi topluma kazandırır,
- Cinsiyet rollerinin ve görevlerin belirlenmesinde rol oynar,
- İş bölümünü belirler,
- Yaşam koşullarının geliştirilmesine olanak sağlar,
- Sosyal güvenlik ve de miras gibi yasal hakların kazanılmasını sağlar,
- Sevme ve sevilme isteğinin tatminini sağlar,
- Kişilere güven, barınma ve korunma gibi duyguları hissettirir (Güleç, 2012).

Bu tanımlardan yola çıkılarak, evliliğin türlerini aşağıdaki şekilde genişletmek mümkündür (Özkalp, 2011, 135-136):

1. Oturulan yere göre
2. Eş sayısına göre
3. Eşin seçildiği gruba göre
4. Otorite ilişkilerine göre
5. Soy ve secere ilişkilerine

1. Oturulan Yere Göre: a. Matrilokal: Erkeğin kadının ailesinin evinde oturması (iç güveyliği), b. Patrilokal: Kadının erkeğin ailesinin evinde oturması, c. Neolokal: Kadın ve erkeğin ailelerinden ayrılarak ayrı ev açmalarıdır.
2. Eş Sayısına Göre: a. Monogami: Tek eşle evlilik, b. Poligami: Çok eşle evlilik. Çok eşlilik de kendi içinde ikiye ayrılır: 1. Poliandri: Bir kadının aynı anda birden fazla erkekle evlenmesi, 2. Polijini: Bir erkeğin aynı anda birden fazla kadınla evlenmesi.
3. Eşin Seçildiği Gruba Göre: a. Endogami: Akraba arası evlilik, b. Ekzogami: Akraba dışı evliliklerdir.
4. Otorite ilişkilerine Göre: a. Patriyarki (patriarchy) b. Matriyarki (matriarchy)
5. Soy ve Secere İlişkilerine Göre: Patriliniyal (patrilineal) Matriliniyal (matrilineal) Bilateral

Şekil 1. Evlilik Türleri

Kaynak: Lundberg 1970; akt. Bağlı ve Sezen, 2005: 12; akt. Özkalp, 2011: 135-136.

Kişiler niçin evlenmek ister sorusu incelendiğinde ise bunun ek bir nedeninin olmadığı görülmüştür. Bu bilgiye göre, bireylerin evlenme nedenleri arasında aşağıdakiler gösterilebilir (Şendil ve Kızıldağ, 2005, 64):

- Toplumu oluşturan bireylerin genelinin evli olması,
- Ekonomik nedenler,
- Yalnızlıktan kurtulma dürtüsü,
- Cinsel doyumun meşru şekilde sağlanma isteği,
- Aile kurmak,
- Statü ve bağımsızlık kazanmak,
- Sahiplenme duygusu.

1.1.2. Evlilikte Eş Seçim Süreci

Bir bireyin eş seçimi hayatında aldığı en önemli kararlardan bir tanesidir. Hayatının belirli bir dönemini ailesiyle veya yalnız olarak geçiren kişi, evlilik olgusunu benimsemesiyle geri kalan hayatını tümüyle pozitif ya da negatif olarak etkileyebilecek bir karar alır. Bu nedenle kişinin hayatını birleştireceği kişiyi seçeceği dönem sıkıntılı ve komplike bir dönemdir (Yılmazçoban, 2010).

Sosyal yaşamın sonucu olarak, çoğunlukla bir kişiden arzulanan davranışların nasıl olması gerektiği direkt cinsiyete dayandırılır. Yani bu kanıya göre kadınların makul ve hoşgörülü olmaları, karşılıklı ilişkileri düzenlemeleri, ev içi düzeni ve huzuru sağlamaları arzulanırken; erkeklerin çevik ve korumacı, hane içinin ekonomik refahının sağlanmasını, sosyal yaşam alanları içerisinde güçlü ve hazırlıklı olması arzulandır (İmamoğlu, 1991). Aile içindeki kişilerin etkinliklerinde bir işletme gibi hareket etmesiyle kişiler arası iş paylaşımına gidildiği anlaşılr. Yani bir işletmenin çalışma arkadaşlarını dikkatli bir şekilde seçtiği gibi, kişiler de eş seçimlerini dikkatli bir şekilde yapma ihtiyacını hissederler (2001 Yılı Aile Raporu, 2002).

Evlenmek, kişinin hayatının önemli bir kısmını başka bir kişiyle beraber geçireceği anlamına gelmektedir. Bu gerçeğin gün yüzüne çıkması ise diğer bireyin kim olacağının karar verilmesinin çok kapsamlı bir olaya dönüşmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda karar verirken hassas davranılmalı ve bireyin kendi kişiliğiyle uyuşabileceği bir eş seçimine gidilmelidir. Genellikle bireylerin çocukluk dönemlerinde karşılaştıkları anne baba kavramı, bireydeki evlilik ve eş olgusuna direkt olarak müdahale ettiği görülmektedir (Twenge, 1997).

Birey hayatını beraber devam ettireceği bireyi analiz ederken çocukluk çağındaki hatıraları örnek olarak alır. Çocukluk dönemlerindeki eksik kalan duygu ve davranışları tamamlamak adına anne ve babadan çok farklı bir kişilik arayışına gider. Örneğin; katı ve kuralcı bir babayla yaşamının devam ettirmiş bir kadın, sakın

ve bağışlayıcı bir erkekle evlenip, geçmişinde kalan eksikleri tamamlamayı arzulamaktadır. Bir erkek ise korumacı güdüsünden etkilenererek müdahale edebileceği ve savunabileceği bir kadınla evlenmeyi arzulamaktadır (Özcan, 2014).

Cinsiyet kavramlarının bir çocuk tarafından erken dönemlerde öğrenilmesi, cinsiyet arasındaki farklı davranışların bir o kadar erken anlaşılması anlamına gelir. Davranışların cinsiyet üzerindeki farklılıklarını benimseyen bir kişide, toplumda süregelen cinsiyet yönelimleri ve tutumları görülür (Fulcher, Sutfin ve Patterson, 2008).

Barber ve arkadaşları (1989) bu konu hakkında bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada annelerin ve ergenlik döneminde olan çocuklarının sosyal cinsiyet davranışlarının aile oluşumuna etkisini incelemeye almışlardır. Araştırmaya göre 10. ve 7. sınıflarda eğitim alan 539 kız ve 568 erkek öğrenci arasından kızların erkeklere göre daha az geleneksel değerlere bağlı olduğu anlaşılmıştır. Anne ve babası boşanmamış çocuklar ile boşanmış anne ve babanın çocukları incelendiğinde, sosyal cinsiyet rollerinin değişebildiği görülmüştür. Bu bağlamda karşılaşılan ve dikkat edilmesi gereken husus; ulusal gelenek ve göreneklerin korunarak çağın getirdiği değişimler sonucu oluşan bilgi birikimi, değer ve davranışlara sahip kişilerin nasıl büyütüleceğidir. Bu hususun açıklığa kavuşmasındaki en önemli mesuliyet önce aileye, eğitim metotlarına ve sosyal çevreye düşmektedir (Bener ve Günay, 2012).

Arkadaşlık olgusu iki insanın birbirini tanıma ortamı oluşturacağından, evlilik fikrini benimseyen kişilere öncelikli olarak arkadaş olmaları tavsiye edilir. Kişilerin arkadaşlık ettiği dönemlerde olabildiğince özgür olarak hareket edebilmesi, davranışların net ve samimi olmasını sağlar. Böylelikle bu şekilde devam eden bir arkadaşlık sonucunda kişiler kendilerini tam olarak ifade edebilir, birbirlerini anlayabilir ve bütünüyle tanıyabilirler (Özcan, 2014).

Bireylerin birbirlerine olan hisleriyle ilgili olarak eş seçiminde, ilişkinin hareketlilik sağlayan noktaları incelenerek hüküm verilmelidir. Hayatını birleştireceği partnerinin, kendisiyle ortak yönlerinin olması yardımıyla sağlam bir

evliliğin temellerinin atılacağı inanılır. Kişilerin yetiştirilme üslupları, sosyal ve kültürel değerleri, inançları, yetiştirildiği fiziki koşullar kişilerin birbirlerine olan tutumlarını şekillendirdiği kanısına varılmıştır. Çoğu birey kendilerinde eksik kalan duygu ve davranışları bir diğer bireyden karşılamaya çalışmaktadır. Çeşitli farklılıklardan meydana gelecek olan yeni bir hayat, bayağı evlilik olasılığını yüksek bir oranda yok edecektir (Yılmazçoban, 2010).

Eş tercihi hakkında iki farklı fikir vardır. Bunlardan ilki; homogamidir. Homogamiye göre evlenecek olan bireylerin ortak paylaşımlarının ne kadar çok olması, evliliği o denli sürdürülebilir kılacaktır. Bu bağlamda; din, dil, sosyal yaşantılar ve eğitim gibi benzerlikler meydana gelebilecek uyumsuzlukları belli bir şekilde en aza indirgenebilecektir. Meydana gelebilecek problemler, ortak noktaların çok olması nedeniyle kolay bir şekilde çözüme kavuşturulabilecektir. Eş tercihi hakkındaki ikinci fikir ise; heterogamidir. Heterogamide; eş seçimini zıt özellikler etkilemektedir. Bu bağlamda farklı iki karakter farklı özellikleriyle birbirini tamamlayabilmektedir (Kankaya, 2015).

Türkiye'de farklı bölgelerden ve şehirlerden olan iki kişinin evlilik kararı alması anormal bir durum olarak karşılanmamaktadır. Ancak geçmiş yıllarda ülkemizde kişilerin fiziki ve manevi çeşitlilikleri eş seçimini etkilemiştir. Bunun nedeni içinde bulunduğu yaşamdan farklı bir ortama giden kadının özlem duyacağı algısına varılmasıydı. İçinde bulunduğumuz zamanda ise bunun tam tersi olarak genellikle metropollerde farklı kültürlerden gelen bireylerin iç içe olması, birbirini tanıması ve evlenmesi olağan bir durum olarak karşılanmıştır (Kankaya, 2015).

1.1.3. Eş Seçimini Etkileyen Unsurlar

Eş seçimini etkileyen unsurlar bireylerin yaşamışlıklarına, sosyokültürel hayatına, psikososyal durumuna ve adetlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Ancak belli başlı faktörler arka plana atılmadan değerlendirmeye alınmalıdır (Battal, 2008).

İnsanların sosyal bir varlık olması, onları diğer insanlarla etkileşim halinde olmasına neden olmaktadır. Kişiler hislerini başka insanlarla iletişim halindeyken algırlarlar. Yaşadıkları olaylar onların farklı şekilde davranmalarına neden olur. Sosyal bir varlık olan insanlar yalnız yaşayamaz. Her ilişkiden belli bir ihtiyaçlarını karşılayan insan, karşı cinsten de bazı ihtiyaçlarını karşılar. Birçok insan evlilik olgusunun sosyal bir gereklilikten kaynaklandığını düşünerek evlenme kararı alırken, bazı kişiler yalnızlık korkusundan etkilenecek bu kararı alabilir. Başka bir yandan da çocuk sahibi olma isteğiyle evlilik kararı alan kişiler mevcutken, cinsel isteklerini karşılamak için de evlilik kararı alırlar (Çaplı, 2002).

Evlilik kararı almadan önce partner seçimi yapılırken, ekonomik destek ve güven konusunda birbirlerine sorun yaratmayacaklarının garantisini vermek karşılıklı olarak mutluluğu sağlar (Saygılı, 2015).

Eş seçimi yapılırken sosyo-ekonomik farklılıkların etkisi üzerine bir inceleme yapılmıştır. İncelemenin sorusu; ekonomik bağımsızlığını kazanamamış insanların evlenmesi üzerine olmuştur. Cevapların % 78' i ekonomik özgürlüğünü kazanamamış insanların evlenmemesi yönünde olmuştur. Evlenebilir cevabı ise % 22 olarak alınmıştır. Alınan cevaplar cinsiyete göre bölündüğünde kadınların % 81'i evlenmemeli cevabını verirken, erkelerin % 75' i hayır cevabını vermiştir. Bu bağlamda özellikle kadınların olmak üzere iki cinsin de, ekonomik özgürlüğünü kazanamamış kişilerin evlenmesini doğru bulmamıştır (Özgüven, 2000).

Eş seçimini etkileyen unsurlardan biri ailenin rolüdür. Aile, bireyin eş seçimini doğrudan etkiler. Ebeveynler çocuğunun doğru kararı vermesini arzu ederler. Bunun nedeni çocuklarına karşı sorumluluk hissetmesidir. Türk aile yapısında çocuğun evlenmesi, ailenin sorumluluğundadır. Maddi ve manevi olarak kendilerini sorumlu hisseden ebeveynler, eş seçim sürecinde önemli rol oynarlar. Bu bağlamda anne ve babalar çocuklarının eş seçiminde söz sahibi olmak isterler (Tarhan, 2014).

Eş seçimini etkileyen unsurlardan bir diğeri de çevre unsurudur. Eşler birbirlerini farklı ortamlarda tanıyabilirler. Bu unsurla ilgili olarak bir araştırmada üniversite öğrencilerine "eş seçiminde en iyi ortam" sorusu yöneltilmiştir. Soruya

karşılık verilen cevaplar içinde; arkadaş çevresi, üniversite çevresi, aile çevresi ve iş çevresi bulunmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde birinci gelen seçenek % 44 ile arkadaş çevresi olmuştur. Arkasından sırasıyla üniversite çevresi % 25, aile çevresi % 18, iş çevresi % 13 oranında puan almıştır. Bu bağlamda üniversite hayatı partner seçimini etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise kız ve erkek öğrencilerin eş seçimindeki en iyi ortamın arkadaş ve üniversite ortamı olduğu konusunda aynı düşüncede oldukları sonucuna varılmıştır (Özgüven, 2000).

Eş seçiminde etkili bir diğer unsur da fiziki ve ekonomik değerlerdir. Aday partnerin fiziksel faktörleri arasında; kilo, boy, vücut oranı ve yüz güzelliğine dair değerlendirmeler yapılabilir. Kişinin adayını beğenip beğenmediği ise mühim bir konudur. Bu faktör kişinin beğenilen diğer unsurlarını da dolaylı yoldan etkiler. Yapılan incelemeler sonucunda da bireyin fiziksel görünümü, genellikle erkekler tarafından olmak üzere vazgeçilmez bir unsur olmuştur (Şenel, 2004).

Bireylerin evlenecekleri partnerlerini seçerken dikkat ettikleri kişilik ve karakter özellikleri de eş seçimini etkileyen unsurlardandır. Evlilik kararı bireyin hayatını önemli ölçüde değiştireceğinden, evleneceği kişiyi de belli süzgeçlerden geçirmelidir. Bu konu üzerine yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerine eşlerde aranan kişilik ve karakter özelliklerine dair bazı seçenekler verilmiştir. Verilen seçenekler; dürüstlük, sevgi, sosyal ve kültürel benzerlik, inanç birliği, kişilik özelliklerinin benzerliği, politik görüş ve hayata bakış açılarıdır. Bu yedi seçeneğe verilen cevapların oranları; sevgi % 29 ile ilk sırayı alırken, dürüstlük % 24, hayata bakış açısı % 13, sosyal ve kültürel benzerlik % 12, inanç birliği % 11, kişilik özelliklerinin benzerliği % 10, siyasi görüş % 1 oranında değerlendirilmiştir.

Verilen cevaplar kız ve erkeklere göre değerlendirildiğinde; iki cinsten de dürüstlük ve sevgi birinci sırayı almıştır. Diğer seçenekler değerlendirildiğinde ise cinsiyetlerde farklılık olduğu görülmüştür. Şöyle ki inanç birliği erkeklerde üçüncü sırada yer alırken, kızlarda üçüncü sırayı sosyal ve kültürel yakınlık almıştır. Hayat görüşü ise her iki cinsten de dördüncü sırada yer alırken, siyasi görüş son sırayı doldurmuştur (Özgüven, 2000).

Daha önce evlilik kararının, kişinin hayatında dönem noktası olduğu belirtilmiştir. Türkiye' de evlilik ve güçlü evlilik bağları yaygın olarak bulunmaktadır. Sosyal ve kültürel bağlamlarda sosyal değerler ve kalıplar evlilik tercihlerini etkilemektedir. Aşağıdaki tabloda cinsiyete göre evlenilecek bireyde aranan özelliklerin oranı gösterilmiştir

	Erkek	Kadın
İyi eğitilmiş olması	58,5	67,5
Yüksek gelir sahibi olması	29,3	44,8
Bir işinin olması	52,7	91,7
Çalışma saatlerinin az olması	46,3	53,9
İlk kez evlenecek olması	84,7	83,4
Aile yapılarının benzer olması	75,3	81,5
Dindar olması	75,3	79,3
Aynı mezhepten olması	57,6	67,8
Aynı memleketten/hemşeri olması	36,1	41,2
Aynı sosyal çevreden olması	47,2	53,0
Aynı etnik kökenden olması	49,3	56,4

Şekil 2. Evlenilecek Kişide Aranan Özelliklerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Kaynak : (ASPB, 2014).

Türk Aile Yapısı Araştırması 2011 yılında ülke çapında yapılmıştır. Türkiye'de kadınların ve erkeklerin evlenecekleri kişide önemsedikleri sosyal özellikler belirtilmiştir. Bu bağlamda erkekler için eş seçimini önemli ölçüde etkileyen ilk unsur %84,7 ile evlenecekleri kişinin ilk defa evlenecek olması olurken kadınlarda önemli ilk unsur % 91,7 ile evleneceği erkeğin bir işinin olmasıdır. Tabloya göre erkeklerde ikinci sırada aile yapılarının benzer olması % 75,3; üçüncü sırada % 75,3 kadının dindar olması önemli sosyal özelliklerden olduğu görülmektedir. Kadınların çerçevesinden bakıldığında ise ikinci sırada % 83,4 ile ilk kez evlenecek olması, üçüncü sıradaysa % 81,5 ile aile yapılarının benzer olması önemli unsurlar olarak görülmektedir.

1.1.4. Sağlıklı ve Sağlıksız Evlilik

Sağlıklı ve sağlıksız evlilik incelendiğinde, birçok araştırmacı evliliğin verimliliğinden ziyade, bireylerin içinde bulundukları psikolojik durumun belirleyici bir etken olduğu belirtilmektedir (Timur, 2008).

Bireyler ve toplumsal çerçeveden bakıldığında evlilik kurumunun mühim olması son yıllarda psikoloji biliminin de bu konuyla ilgili çalışmalar yapmasına sebep olmuştur. Bunun gerekçesi olarak evlilik ahenginin aile dışında da kalan çevreyle iletişimi etkilemesi olarak açıklanmasıdır (Timur, 2008).

Booth ve Hawkins' in yaptığı incelemelerde, evlilik ile iynin oluşumu; aile içindeki tutumların pozitif veya negatif olmasıyla değiştiğini gözlemlemişlerdir. Aile içindeki pozitif tutumlar arttığında iyi oluşumun arttığını, negatif tutumların arttığında ise iyi oluşumun gerilediğini açıklamışlardır (Timur, 2008).

Evli bireylerin psikolojik durumları iyi ve kötü oluşumlar üzerinde etkili olmaktadır. Bu bağlamda evlilik olgusu içindeki bireylerin kaliteli ilişkisi, direkt olarak veya dolaylı olarak oluşumları etkileyen etkili bir faktördür. Bu nedenle evli bireylerin birbirlerine karşı dayanak içinde olmaları kötü oluşumların da önüne geçmeleri demektir. Yapılan incelemelerde birbirleriyle destek içinde olan evli bireylerin depresyona girme olasılıkları oldukça düşük olduğu tespitine varılmıştır (Yıldırım, 2004).

Evlilik kararı almış bir bireyin adayını gerektiği kadar tanımalıdır. Bahsedilen tanıma kavramı; partnerinde ailemi ortamı oluşturulabilmesi için gerekli olan eşitliği edinmesi için ihtiyaç duyulan bilgileri azami oranda öğrenmesi olarak açıklanabilir. Bu malumatlar; kişinin hayata hangi çerçeveden baktığı, gelenek ve göreneklere ilgisi, gelecek planları, inançları, karakteri ve bağlı olduğu çevresi olarak sıralanabilir. Sıralanan bu bilgilerin öğrenilmesi kadar gerçeklik payı da bir o kadar önemlidir (Battal, 2008).

Sağlıklı evliliklerde birbirini bütünüyle tanıyan adaylar; kültürel, ekonomik, alışkanlık, amaç, din, eğitim ve zeka açısından birbirlerine eşittir. Adaylar düşünerek ve başka bir kimsenin tesiri altında kalmadan birbirlerini seçmişlerdir. Bu seçimin başkaları tarafından uygun bulunması her zaman beklenilmez. Fakat evliliğin gerçekleşmesinden sonraki süreçte, başka kimselerden beklenen desteğin sağlanması evliliğin daha sağlıklı olarak ilerlemesine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda kişilerin evlilik süreci içindeki beklentilerinin karşı taraftan da onaylanması, kurulan evliliğin ilerleyen zamanlardaki planının da sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmesine olanak sağlar (Battal, 2008).

Sağlıklı evlilikler, aklın ve mantığın meydana getirdiği bir durum olduğu kadar; aşk, önsezi ve hayranlık derecesinde bir yakınlık olabilir. Ancak duygusal etkiler özen gösterilmesi gereken bir konudur. Ölçülü olarak davranılmadığında ilerleyen zamanlarda usanmışlık ve hislerde azalmaya neden olacaktır. Bu bağlamda sağlıklı bir evlilik meydana getirildiği düşünülürken, pişmanlık hisleriyle karşı karşıya gelinebilir (Battal, 2008)

Bireylerin birbirlerini yeterli düzeyde tanımamadan ve doğru bilgileri kaynağından almadan hayatlarını birleştirmeleri, sağlıklı bir evlilik meydana getirmelerine neden olmaktadır. Manevi ve maddi açıdan herhangi bir eşitlik sağlayamamış eşler, evliliğin geleceğinde önemli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Aynı zamanda evliliğin oluşturulmaya çalışıldığı dönemde, diğer bireylerin evliliği onaylamaması da evliliği gelişim evresinde negatif olarak etkileyebilmektedir. Duygusal yakınlıkları fazla olan eşler, evliliklerinin ilk dönemlerinde ufak kusurları bastırabilse de gün geçtikçe mantığın baskın olmaya başlamasıyla, bastırılmaya çalışılan kusurların büyümesine neden olacaktır. Bu bağlamda geleceği belli olmayan sağlıklı bir evlilik meydana gelmiş olacaktır (Battal, 2008).

Sağlıklı ailelerin işlevleri hakkında Stinnett ve Defain' in yaptıkları incelemeler neticesinde şu sonuçları elde etmişlerdir (Akt. Nazlı, 2003):

- Hisleri bölüşme
- Kişisel farklılıkları benimseme

- Sevgi ve ilgi hislerinin geliştirilmesi
- Ortaklık
- Eğlence hissiyatı
- Hisleri anlama
- Sorun çözme
- Hayatın devamlılığını ve güvenliğini sağlamak için gereksinimlerin giderilmesi
- Beğeni duygularının ifade edilmesi
- İletişim
- Beraber kaliteli zaman geçirme
- İçsel tatminlik
- Sorunlarla başa çıkma becerileri
- Kapsamlı felsefi düşünce
- Üstlenme

1.1.5. Evlilikte Doyum ve Doyumsuzluk

Evlilikte doyum ve doyumsuzluk kavramı günümüzde üstünde araştırmalar yapılan ve açıklanması olabildiğince güçtür (Hünler ve Gençöz, 2003).

Kaynaklarda farklı şekillerde ifade edilen evlilikte doyum; kişinin evlilik yaşantısı boyunca arzularını karşılama yetisine bağlı algısıdır. Yani evliliğin tümünü kapsadığı gibi, evlilik sürecindeki arkadaşlık bağından ve seksüellikten alınan haz gibi bireysel hazları da içine almaktadır (Kankaya, 2015).

Evlilik faaliyetiyle meydana getirilen aile kavramı, bütün toplulukların en küçük yapı taşı olduğunun bilinmesi, sağlıklı ve doyum noktasına ulaşmış bir evliliğin nasıl oluşturulacağına dair araştırmaların yapılmasına sebep olmuştur (Çelik, 2006).

Evlilik doyumu, kişilerin evlilik faaliyetlerinden ve birbirlerinden aldıkları doyum ile alakalıdır. Bir çiftin beraberliklerinde doyum noktasına ulaşmaları onların mutlu olmaları anlamına gelmektedir (Zeytinoğlu, 2013).

Evlilikte doyumun üç ana etkenini Rosen-Grandon ve arkadaşları; aşk, bağlılık ve benimsenmiş olan değerler olarak açıklamışlardır. Fakat belirtilen bu unsurlar evlilikte doyum için yeterli bulunmamıştır. Belirtilen bu unsurların yalnızca bağlılık parametreleri aracılığıyla sahip olduğunda evlilik doyumunda bir basamak oluşturacağı kanısına varılmıştır (Zeytinoğlu, 2013).

Sokoloski ve Hendrick'e göre evlilikte doyum; evlilik hayatı boyunca bireylerin birbirlerine sergiledikleri sevgi şekli, seksüel haz, davranış stilleri gibi bireysel kapsamları ve verilen hükümlerde eşitlik, çıkar ve problemleri bölüşme gibi sosyal çerçeveden edinilen manevi doyumdur (Zeytinoğlu, 2013).

Araştırmacılar evlilikte doyuma etki eden unsurları açıklığa kavuşturacak incelemeler yapmış ve bunun sonucunda, evlilik tatminin; evlilikteki huzurun en önemli kaynağı olduğu neticesine ulaşmışlardır (Berk, 2009).

Evlilikte doyum; evlilikte geçen sevinme durumudur. Kişilerin evlilik yaşantılarında sindirdikleri kişisel sevinç ve memnun olma halidir (Yıldız, 2013, 80). Problemlerin minimize edilmesiyle, saadet artar ve evlilik doyumuna ulaşılır. Birçok kez cinsel tatmin ve pozitif bildirim ile evlilikteki mutluluk pekiştirilir (Çelik, 2006).

Çoğu kez evlilik tatmini ve evlilikteki bütünleşme birbiriyle ilişkili olduğundan karıştırılır ve aynı ifadede kullanılır. Bu kavramlar tatmin olmuş eşler ve bütünleşmiş eşler olarak açıklanarak, ayrı kavramlar olduğu açıklanmıştır (Erbek ve arkadaşları, 2005, 40).

Genellikle insanlar, evlilik hayatında alınan hazzı mühim bir konu olarak kıymetlendirir. Eşlerin yaşadıkları sorunlar, bireylerin manevi destek ihtiyacı duyduğunda bir sorun olarak düşünülmektedir. Ortaya çıkan bu sorunların zararlı tesirleri fiziki ve manevi rahatlık üstünde önemli etkiye sahiptir. Bu bağlamda bu tesirler nedeniyle evlilik olgusu üzerinde araştırmalar yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur (Fincham ve Brandbury, 2001, 71).

Evliliğin sürdürülebilir veya sonlanabilir olabileceğinin en önemli işaretçisi olan evlilik doyumu, yine de tek başına değerlendirilmemelidir. Eşlerin birlikte yaşayıp yaşayamayacağı iki unsurla açıklanabilir. Bu unsurlar ayrılmaya zıt tutumlar ve seçeneklerin albenisidir. Diğer yandan evlilikteki istikrar, evlilik yaşamındaki alımlılık ve evlilik dışında kalan alımlılıkların dengesiyle sınırlı olduğudur (Zeytinoğlu, 2013).

Bu bağlamda evlilikte doyum konusu, incelenmesi ve bu konuyu etkileyen pozitif ve negatif parametrelerin açıklığa kavuşturulması beklenen mühim bir kavramdır (Üncü, 2007).

Kişinin evlilik hayatından haz almasını kabul etmek, hayatındaki isteklerini meydana getirebilmesi ve huzurlu olması demektir. Evliliklerde doyuma ulaşamaması demek ise bireyin bütünüyle tersi bir durum yaşaması anlamına gelmektedir. Bu tersliklerin neticesi olarak kişiler mutsuzluğa sürüklenir ve evlilikler ayrılmayla son bulur. Bu bağlamda aile içinde yaşayan her birey bu neticeden olumsuz olarak etkilenmektedir (Güven, 2005).

Kişilerin evlilik yaşantısından önceki hayatında yaşadığı negatif ve pozitif olaylar evlilikteki doyumlarını etkilemektedir. Yani kişilerin anne ve babalarının yaşadıkları kaliteli evlilikleri, onların gelecekte gerçekleştirecekleri evliliklerinin kalitesini de dolaylı olarak etkilemektedir.

Evlilik hayatı boyunca, eşlerin isteklerinin yerine getirilmemesi; birbirleri arasındaki iletişim, iş bölümü ve toplumsal ilişkilerine tolerans gösterilmemesi evlilikteki bir kişinin ya da her iki kişinin birden psikolojik olarak etkilenmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda evlilikte doyumsuzluk artar ve ayrılma kararı alınır (Özgüven, 2000, 62).

Evlilikten tatmin olmama ve mutsuzluğun uzun vadede devam etmesi ayrılma kararının alınmasında bir gecikmeye neden olmaz. Bireyler evliliğin uzun sürmesinden sonra ayrılma kararı alabileceği gibi, evlilik hayatının ilk yıllarında da ayrılma kararı alabilmektedir. Örneğin; evliliklerinin ilk dört senesinde mesut olan 136 çiftle yapılan incelemede, evliliğin ayrılıkla bitmesine neden olan faktörlerin

neler olduğu bulunmaya çalışılmıştır. Evlilik hayatlarının başlamasından on sene sonra ayrılan eşler ve evliliğini devam ettiren eşler; ilk bağ, tespit edilen iletişim, endişe ve karakter açısından gözlem altına alınmıştır. İncelemenin neticesinde; ayrılan eşler, yeni evli eşler ve ayrılmayan eşlere nazaran olumsuz iletişim, olumsuz hisler ve destek alınamayan bir toplumla iç içe oldukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda; eşler evlilik hayatlarının başlangıcında yüz yüze kaldıkları problemleri karşılıklı olarak bastırabildikleri görölse de bireyler arasındaki iletişimin farklılaşması sebebiyle evlilik bağlılığının gün geçtikçe darbe aldığı ve bunun neticesinde evliliğin sonlandırıldığı tespit edilmiştir (Lavner ve Bradbury, 2012).

Karşılıklı çıkar çatışması yaşanan ve ayrılık kararı alan eşlerin bazı ortak sonuçları olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, bu eşlerin çoğunlukla erken yaşta evlendiği, boşanmış anne ve babaya sahip oldukları ve bu nedenle boşanmaya karşı olumsuz bir bakış açılarının olmadığı gözlemlenmiştir. Belirtilen özellikleri taşıyan eşlerin çıkar çatışmalarının gittikçe arttığı, iletişim niteliklerinin azaldığı ve evlilik doyumlarının olumsuz olarak etkilendiği olgusuna varılmıştır (Amato ve Hohmann, 2007).

Evlilikte doyuma dair birçok teorelin bulunduğu bilinmektedir. Evlilikte doyuma dair teorilerin en bilenenleri; öğrenme teorisi, toplumsal değişim, bağlamsal teorisi, sevginin değişimi teorisi, evlilik ilişkileri örneği ve kültürel yaklaşımdır.

Evlilik İlişkileri örneği; eşlerin evlilik hayatına bakış açısı tanımlayan çiftlerin öğrenim seviyelerini, faaliyetlerini ve evlilikle ilgili mutluluklarını açıklayan bir teoridir (Sarı, 2012).

Öğrenme teorisi; çiftlerin ilişkilerinde fayda görmeyi tanımlayan bir teoridir. Eşlerin geçmişteki yaşantılarının evliliğin ilerleyen zamanlarına etkisidir. Genellikle eşlerin birbirlerine karşı olan tavırlarının ve söylemlerinin önceki yaşantısından kalan öğrenilmişliklerin etken olduğu tahmin edilmektedir (Sarı, 2012).

Toplumsal değişim teorisi; evlilik doyumu, evlilikteki düzen gibi olgular hakkında bir oluşumu anlatır. İlişkide yatırım örneği ve etkileşim neticesi teorisi

gibi birden çok teoriyi içine alır. Bu teorideki ana kanı, kişisel ilişkilerin ödül-ceza bağlantısını açıklar. Kişiler ceza almaktan çok ödül alacağı ilişkileri oluşturmaya çalışır. Ödül kavramı ilişkiden alınan hazzı açıklarken, ceza bireyin ilişkideki faaliyetlerini engelleyen unsur olarak tanımlanır (Berk, 2009).

Sevginin değişimi teorisi; evlilikteki üç ana içgüdüyü içine alır. Birinci içgüdü eşe bağlı tavırların sabit tutulma gereksiniminden kaynaklanması olarak açıklanırken, bunun nedeni kişinin bebeklik döneminde anne tarafından korunmasının devam ettirme gereksiniminin olduğu belirtilir. Diğer içgüdü eşlerin birbirlerini birer yetişkin olarak kabul ettiği kadar birer çocuk olarak da kabul etmesidir. Bu bağlamda korunma arzusunun olduğu kadar koruma arzusunun da bulunması olarak açıklanır. Son temel içgüdü ise seksüel arzulardır (Sarı, 2012).

Bağlamsal teorisi; eşlerden birinin kapalı bir davranışta bulunmadığında, diğer eşin seri ve bilişsel sonuçları ortaya çıkarmasıyla eşlerin tutumlarının meydana geldiği bağlamla alakalıdır. Bu teori evlilik yaşantısındaki tutumların belirginleşmesini tetikleyen psikolojik unsurlar olarak tanımlanır. Bağlamsal teorinin iki maddesi bulunmaktadır. Bunlar yakın ve uzak bağlamlardır. Yakın bağlam kişinin eşinden gördüğü davranışa verdiği tepki ve düşünceleri anlatırken, uzak bağlam ise bireyin karakteristik özelliklerini ifade eder. Sonuç olarak yakın bağlam daha özel bir durumken; uzak bağlam birden fazla ilişkiyle iletişimin sonucu olarak ifade edilir. Bağlamsal teoriye göre, uzak bağlamın evlilik doyumu ile ilişkisi yakın bağlam vasıtasıyla meydana gelir (Berk, 2009).

1.2. Aldatma

Aldatma kavramı kuramsal yönden incelenecektir.

1.2.1. Aldatma Kavramı ve Aldatma Eğilimi

Aldatma kavramını, çiftler arasındaki güven ve anlaşmanın başka bir kişinin ilişkiye dahil olması ile bozulması olarak kısaca açıklamak mümkündür. Aldatma, evlilik içerisinde yaşandığında, evliliğin en temel unsurlarına zarar verdiğinden dolayı kabul görmemektedir. Toplumumuzda ise aldatma mahrem bir konu olarak nitelendirilmektedir. Türk toplumu geleneksel yapısı gereği, aldatmayı reddetmekte

ve konusu açıldığında dahi tepkisini en sert şekilde dile getirmektedir. Hayatın hemen hemen her kesiminde görülebilen aldatma, oldukça popüler olmasına rağmen 1990'l yıllara kadar sistemik bir araştırmaya konu olmamıştır (Atkins vd., 2001).

Uzun yıllardır araştırmalara konu olamamasının nedenini aldatmanın karmaşık yapısı ve veri toplamanın yetersizliği olarak göstermek mümkündür. Özellikle araştırmalarda örneklemin belirlenmesi, aldatma konusu açısından oldukça zordur. Zira aldatma ile anılmak, toplumda pek çok bireyin istemediği bir durumdur. Bu nedenlerden dolayı, aldatma ile ilgili gerek yerli gerekse yabancı kaynakların yetersiz ve az olduğu açıktır (Blow ve Hartnett, 2005).

Aldatma hakkında yapılan araştırılmasının artırılması gerekmektedir. Çünkü aldatma, evlilik birliği ve eşlere oldukça fazla zarar vermektedir. Bu durumun aydınlatılması adına yapılacak her araştırma, gelecekte yaşanılması muhtemel durumlara da şimdiden ışık tutacaktır. Amerika'da gerçekleştirilen araştırmalara göre, evlilik terapistlerine giden eşlerin %50-60'lık bir bölümü aldatmanın bir sonucu olarak terapi almak istemiştir (Atkins vd., 2001).

Sosyal araştırmacılara göre ise aldatma, aile ve evlilik birliğinin korunmasına adına oldukça büyük zararlar vermekte ve bu sebeple de bireylerde sosyal ve psikolojik açıdan oldukça büyük hasarlar bırakmaktadır.

Yalnızca sosyal ve psikoloji düşünürleri değil, aynı zamanda toplumları peşinden sürükleyen dinler de aldatma üzerinde olumsuz düşüncelerde hemfikir olmaktadır. Hemen hemen her bilim dalınca ve dini yargılar sonucunda aldatma kötü bir kavram olsa da her toplumda rastlanılan bir olgudur. 1997 yılındaki bir araştırma, geçmiş zamanlarda da aldatmanın sıkça rastlandığını gözler önüne sürmüştür. Atwood ve Seifer tarafından yapılan bu araştırma sonuçlarına göre, evli erkeler evli kadınlara oranla daha çok aldatma eğilimi içerisindedir. Ancak sadece kadın ya da sadece erkek aldatır diye bir yargı kesinlikle yanlış olmaktadır (Atwood ve Seifer, 1997).

1.2.2. Aldatma Nedenleri

Birtakım ilişkilerde aldatma eğilimi tek başına büyük bir sorun teşkil etmektedir. Bazen bireyler, eşlerinden başka bir kişi ile ilişki yaşayarak ilişkiye yön vermekte ve bu durumda eşlerini büyük ölçüde olumsuz yönde etki ederler. Yakın ilişkiler çerçevesinde, eşlere verdiği zararların yanında getirdiği pek çok olumsuz etkiden ötürü, aldatma yatkınlığı özellikle araştırılması gereken bir konu olarak görülmektedir (Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001).

Aldatmaya sebebiyet veren faktörler oldukça fazla sayıda ve karmaşık bir yapıda olmaktadır. Sosyoloji ve psiko-analize göre bireylerin manevi aktarımları aşk olgusunu olumlu olarak ele almaktayken, cinselliği negatif bir şekilde değerlendirmektedir. Bu düşünceler ise geçmişten günümüze nesilden nesle aktarılacak suregelmiştir.

Çocuk yaşta, cinselliğin ve cinselliğin yaşandığı kişiyi kötü bir olgu olarak değerlendirmekte fakat bununla beraber cinsellik sayesinde tadılan duyguların da gerekli olduğunu öğrenmektedir. Çocukluk çağlarında aşk ve cinsellik farklı şekillerde çocuğa öğretilirken, yetişkinlik çağlarında ise bu iki olgunun birleştirilerek evlilikte partnerine karşı bu duyguları ve dürtüleri hissetmesi beklenmektedir. Bu noktada ise bazı bireylerin cinsel açıdan eşinden tatmin olmama durumu doğabilmektedir. Bu duruma bir süre sessiz kalsa da özellikle zaman geçtikçe cinsellikte yaşanan açlık dışarıdan biriyle giderilmeye çalışılır. Bu durumda da bireyler manevi duygu sayılan aşk, sevgi gibi duyguları eşiyle tatmin edebilirken, cinsel açıdan doyum noktasına başka bir kişiyle ulaşabilmektedir (Weil, 2005).

Psikoanalitik, bireylerin çocukken kime aşık olduğuna bağlı olarak gelecekteki eşlerini seçtiğini savunmaktadır. Oedipus ve Electra sendromları birey tarafından çözüme kavuşturulamadığı için de farkında olmadan partnerleri ile cinsel doyuma ulaşamayabilirler. Toplum tarafından nesilden nesle aktarılan cinselliğin kötü ve şeytani bir olgu olması durumdan kaynaklı olarak ise bireyler bazen cinsel doyumlarını kendilerinden daha alt statülerde yer alan kişilerle elde edebilirler. Bu bireyin yıllar süren deneyim ve yaşantılarından kaynaklanabilmektedir. Özellikle ile

içinde bireyin maruz kaldığı yaşantılar, onların gelecekteki ailelerini de otomatik olarak etkilemektedir (Freud, 1938; Akt: Weil, 2005).

Aldatmanın sebepleri incelenirken, evliliğin genel durumuna da bakmak gerekmektedir. Bu yargıya göre ise evlilikte duyguların ve cinselliğin tatmin edilmemesi ya da yeterli miktarda olmaması, kişileri aldatmaya yöneltebilmektedir. Evlilik dışında yaşanan diğer duygusal ya da cinsel birliktelikler eğer evlilikte mutsuzluk ve çatışma görülüyorsa yaygın şekilde kabul gören bir neden haline dönüşmektedir. Aldatmaya yatkın olan kişilerde evlilik içi çatışmalar giderek artmaktadır ve eğer birey aldatmaya yatkın değil ise evliliğinde görülen çatışmalar az olabilmektedir (Polat, 2006).

Aldatma konusunun ele alındığı pek çok çalışmada, evlilik ve doyum arasında etkili bir ilişkinin olduğunu saptanmıştır. Ayrıca bazı araştırmalarda ise evliliği içinde çok mutsuz olan bireyler, çok mutlu olanlarla karşılaştırıldığında, aldatmaya dört misli daha yatkın olduğu görülmüştür (Polat, 2006).

Yukarıdaki açıklamalar, aldatmaya bir etken olarak gösterilse de aldatma konusu sadece evlilikte yaşanan aile içi unsurlara bağlanamaz. Farklı seçeneklerin de bireylerin karşısına çıkması, aldatma eğilimini artırmaktadır.

Bireyler, sadece evlilik içi mutsuzluktan kaynaklı değil aynı zamanda da kişisel gelişim modeline göre kendilik değerleri geliştirme adına ya da kendilerini keşif yolunda aldatma eğilimi sergileyebilmektedir (Thompson, 2004).

Atkins ve arkadaşlarının çalışmasına göre ise evlenme yaşı da aldatma eğilimini etkilemektedir. 16 yaşından önce evlenmiş olan bireyler 23 yaşından sonra evlenen kişilere oranla aldatmaya daha yatkın haldedirler (Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001).

Aldatma ve ekonomik durum arasında da kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır. Amerika’da yapılan bir araştırma sonucuna göre ise yılda 30.000 dolar ve üstünde kazanç sağlayan bireyler, eşlerini aldatmaya daha yatkın durumdadır (Atkins, Baucom ve Jacobson, 2001).

Ekonomik duruma ek olarak çocuklukta yaşanan travmalar da aldatma eğilimini etkileyen unsurlardan biri olarak görülmektedir. Çocukken yaşanan her ağır travma, ileride yaşanılacak olan aldatma eğilimini artırabilmektedir (Kantarıcı: 2009).

Maddi düzeyi yüksek kişiler aldatma ortamı yaratmada daha fazla olanağa sahiptirler. Otel veya ev kiralamak, değişik yerlerde kolayca olabilmek gibi durumları maddi gücü yüksek bireyler daha kolay bir şekilde elde edebildiği için bu da onların aldatma potansiyellerini yükseltmektedir.

Evlilik ile birlikte bireylere yüklenen görev sorumluluklar artış göstermektedir. Aldatma ise bu sorumlulukların bir kısmının zedelenmesine neden olmakta ve aile birliğini tehdit etmektedir. Çitil ve Durmuş 2015 yılında yaptığı çalışmada, kadınlar aldatmaya maruz kaldığında affetme eğiliminde uzaklaşmaktadır. Evlilikte diğer çatışmalarla birlikte incelendiğinde affının en az olduğu durum aldatma olarak görülmektedir. Aldatma cinsel ya da duygusal olsun, hem toplum hem de eş tarafından telafisi mümkün olmayan ve genellikle aile birliğinin bozulması ile sonuçlanan bir olgu olduğu günümüzde oldukça sık dile getirilmektedir. Evlilik hem toplumsal açıdan hem de bireysel açıdan bazı şeylerin sınırlandırılması olarak nitelendirildiğinden, aldatma bu sınırları yok etmekte ve hem topluma hem bireye bir saldırı olduğu söylenegelmektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt 2009).

Yerli ve yabancı literatürde en çok üzerinde durulan konuların arasında aldatma nedenleri yer almaktadır. Türkiye’de yapılan bir araştırmaya göre aldatmaya ait 6 etken bulunmuştur. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Yeniçeri ve Kökdemir: 2004):

- Suçlama: Evlilikte erkeklerin eşlerinden çok işlerine zaman ayırması, farklı bir deyiş ile işkolik olmaları kadınları aldatmaya itebilmektedir.
- Sosyal Yapı: Erken evlilik, görücü usulü evlenme, evlenmeden önceki ilişkileri de aldatmaya eğilim göstermelerinin bir nedeni olarak görülebilir.

- Cinsellik: Cinsel yönden tatmin olmayan partner bunu başka kişilerle giderme çabasına girebilir. Ya da evlenmeden önce cinsel ilişkiye girmek istemeyen kadınlar, erkeğin cinsel dürtülerini başka bir kadınla gidermesinde rol oynayabilir.
- Baştan Çıkarma: Toplumumuzda sıkça karşılaşılan nedenlerden bir tanesi olarak nitelendirmek yanlış olmayacaktır. Baştan çıkarıldım diyen genellikle erkekler olmaktadır. Özellikle erkeklerin zaafları bu konuda da etken olmaktadır. Baştan çıkarıldığını ifade ederek aldatmayı meşrulaştırmaya çalışan erkekler, toplumumuzda oldukça fazla sayıda bulunmaktadır.
- Yenilik Arayışı: rutin ve monoton bir hayattan sıkılan bireyler aldatmaya bir adım daha yakın durmaktadır. Heyecan arayışları için aldatmaya yönelebilmekte ve bu durumdan da oldukça haz duyabilmektedirler.
- İntikam: Bu duygu ile aldatma eğilimi erkeklerden çok kadınlar arasında yaygındır. Partnerinin kendisine layık olmadığı kanısındaki kadınlar intikam duygusu ile aldatmaya yönelebilmektedir.

Thompson'a göre ise aldatmayı üç boyutta ele almak mümkündür. Bunlar şu şekilde sınıflandırılabilir:

- Cinsel/Fiziksel Aldatma
- Duygusal Aldatma
- Cinsel ve Duygusal Olarak Aldatma

Bireylerin, hala devam etmekte olan bir birlikteliği olmasına karşın, başka birine sevgi ya da aşk duygularını beslemesi bazı özel paylaşımlarda bulunması durumları duygusal yönden aldatma çeşidine girmektedir. Aynı durumlarda farklı bir kişiye duygusal anlam dışında sadece cinsel yönden beraberlik gösterilen aldatma ise cinsel aldatmaya girmektedir (Yeniçeri ve Kökdemir, 2004).

Erkeler cinsel yoldan aldatıldıkları şüphesine dahi kapılsa ilişkilerinde daha hırçın davranmaya başlamakta ve partnerlerine şiddet uygulayabilmekte veya cinsel yönden onları zorlayan davranışlarda bulunabilmektedirler (Kankaya 2015).

Polat tarafından yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, heteroseksüel erkeklerin cinsel açıdan aldatmaya daha çok eğilimli oldukları saptanmıştır. Heteroseksüel olan kadınların ise daha çok duygusal aldatmaya eğilimli olduğu ortaya çıkmıştır (Polat, 2006).

Yapılan başka bir araştırmada ise duygusal ve cinsel aldatma olgularının birbirlerinden oldukça farklı olduğu ortaya atılmıştır. Buunk ve Dijkstra tarafından yapılan bu araştırma sonuçlarına göre ise duygusal aldatma kıskançlığa sebep olmaktadır. Cinsel aldatma ise öfkeye sebebiyet vermektedir. Kadınlar arasında görülen kıskançlık genellikle dış görünümünden kaynaklı olurken, erkekler arasında bu durum sosyal açıdan baskınlıktan kaynaklanmaktadır (Polat, 2006).

Yapılan bazı araştırmalar neticesinde, duygusal aldatmanın hem erkeklerde hem de kadınlar üzerinde daha fazla hasara neden olduğu görülmüştür. Cinsel yönden olan aldatma durumlarında ise açığa çıkan duygular öfke ya da iğrenme olmaktadır. Ancak aldatmanın olduğu ilişkilerde meydana gelen en güçlü duygunun kıskançlık olduğu söylenebilmektedir (Polat, 2006).

1.2.3. Aldatmanın İlişkiye Etkisi

Aldatıldığı öğrenen bireyler, bu tür olaydan ilk kez haberdar olduklarında kendi kendilerine bazı sorular yöneltmektedir. Bu sorular; “Bu durumu başka kim biliyor?”, “Sevgimiz bitti mi şimdi?”, “Eşime nasıl güvenebilirim bundan sonra?”, “Bu aldatma ilk miydi?” tarzında olmaktadır. Birey, kendi kendine ilk olarak bu sorulara yanıt vermeye çalışırken, aynı zamanda pek duyguyu da aynı anda yaşamaya başlamaktadır. Öfke, tikslenme, kıskançlık, utanç ve şüphe bu duygularından başında gelmektedir (Mügezzinoğlu, 2004).

Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere, aldatma durumu olduğunda; aldatmaya maruz kalan eş, psikolojik açıdan sarsıntılar geçirmektedir. Aldatmanın ortaya çıktığı ilişkiler genellikle ayrılık ile bitse de aldatılan eşlerin psikolojileri bu durumdan oldukça uzun süre etkilenmekte ve hatta bu sebeple de etrafa karşı olan davranışları değişmektedir. Aldatan bireylerden ziyade aldatılan eşlerin psikolojileri ve hayata bakış açıları yaşadıkları olayla ve kendilerinin içsel ekişmeleriyle olumsuz yönde etkilenmektedir (Mğezzinoğlu, 2004).

Yapılan bir çalışmaya göre aldatma durumu olsa ya da olmasa bile varmış gibi davranıldığı durumlarda, ilişkiler iletişim açısından zarara uğramaktadır. Eşler arasındaki uyum ve iletişim bu varsayımlar ya da gerçekler yüzünden bozulmakta ve eski haline dönememektedir (Tortamış, 2014).

Aldatmaya maruz kalan kişilerde, agresif olma dışında intikam, hayal kırıklığı, travma, anksiyete gibi duygular da açığa çıkabilmektedir. Bazı araştırmacılara göre ise aldatılmaya maruz kalan bireylerde, önceden yaşadıkları olumsuz olayların sonucunda ortaya çıkmış ancak daha sonradan gözlemlenmemiş olan duygular tekrar açığa çıkabilmektedir. Bunlara ek olarak, aldatılan bireylerde gözlemlenen korkular, o kişilerin psikolojik açıdan en çok zarar gören taraf olmasına sebebiyet vermekle kalmayıp, geri kalan hayatlarında da bazı zorluklar meydana getirmektedir. Aldatılma neticesinde yaşanan korkular benlik kaybına kadar zararlara neden olmaktadır. Terapiler ve diğer tüm teknikler uygulansa bile aldatılma olayının tamamen unutturulması mümkün değildir ve sonraki hayatta da bireylerin karşısına her an çıkabilmekte ve onları özellikle psikolojik açıdan oldukça olumsuz yönde etkilemektedir (Blow, 2005).

Bazı araştırmalar, aldatmanın yalnızca olumsuz sonuçları üzerinde durmamıştır. Aldatma neticesinde yaşanılacak duyguların genellikle olumsuz yönde olacağı pek çok çalışmada vurgulansa da Polat çalışmasında bazı olumlu duygulara da yer vermiştir. Bu olumlu duygular ise aldatılan bireylerin daha cesur olması, kendilerinin bakımlarına daha çok dikkat etmeleri, ilişkilerinde daha dikkatli olmaları ve duygulara önem vermeleri ve daha güçlü kişilikler geliştirmeye başlamalarıdır (Polat, 2006).

Aldatmanın yaşandığı ve henüz ayrılmanın gerçekleşmediği evliliklerde ise yapılan pek çok ortak faaliyet özellikle aldatılmış olan kişiye işkence gibi gelebilmektedir. Aldatıldığının farkında olarak bu duruma nasıl bir tepki vereceği çekişmelerini içlerinde yaşayan bireyler, evliliklerini devam ettirmeye çalışırken yapılan aktivitelerden zevk almamaya başlar, eskisi gibi mutlu olamadığını görür ve eşlerine de bunları olumsuz olarak yansıtmaya yatkın hale gelirler. Bunun neticesinde ise evlilik içi çatışmalar giderek şiddetlenmeye başlar. Eğer evli çiftlerin çocukları da varsa bu durumdan çocuklar da en kötü şekilde etkilenebilir ve aldatma bir ailenin sonunu getirmekle kalmaz gelecek kuşakları da dolaylı yönden olumsuz şekilde etkilemeye başlar (Blow, 2005).

Yapılan araştırmaların özellikle değindiği bir başka konu ise aldatmaya maruz kalan bireyin bu olayı nasıl ve kimden öğrendiğidir. Weiner ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir araştırma, buna değinmektedir. Bu çalışmaya göre, eğer aldatılan kişi bu durumu başka bir bireyden öğrenirse ya da kendisi bu durumu açığa çıkarabilirse, çiftler arasındaki iletişim kopmakta ve affetme olgusu neredeyse hiç olmamaktadır. Ancak aldatan kişi bu durumu eşine kendisi söylerse, iletişim bu gibi durumlarda hemen kopmamakta ve aldatılan birey affetme eğilimi sergilemektedir. Evliliğin bitmesine ve hiçbir koşulda affin olmaması durumunu yaratan ise aldatılmanın yakalanması ya da üçüncü bir şahıstan öğrenilmesidir (Tortamış, 2014).

1.2.4. Aldatmanın Sınıflandırılması

Aldatmayı pek çok şekilde sınıflandıran araştırmalar mevcuttur. Ancak üzerinde en çok durulan aldatma sınıflandırılması dört şekilde olmaktadır. Bu sınıflandırma ise:

- Duygusal aldatma
- Uzun zamanlı aldatma
- Tek gecelik aldatma ve
- Gönül eğlendirme olarak değerlendirilmektedir.

Bazı araştırmacılar ise aldatmayı üç grupta sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmada ise duygusal, cinsel ve hem duygusal hem de cinsel olarak yapılandırılır. Üç gruplu sınıflandırma, bu tez çalışmasının aldatma nedenleri başlığında detaylı olarak anlatıldığı gibi açıklanabilmektedir. Buna göre, duygusal olarak aldatan bireyler halen devam eden bir ilişkisi olmasına rağmen farklı birine aşk, sevgi gibi duygular beslemesi ve o kişiyle özel paylaşımlarda bulunmasıdır. Cinsel aldatma ise sadece cinsel açıdan farklı biriyle paylaşımlarda bulunmasıdır. Hem duygusal hem de cinsel olan aldatma türünde ise birey, halen devam etmekte olan ilişkisine ek olarak başka biriyle hem duyguları hem de cinsel faaliyetleri gerçekleştirmektedir (Yeniçeri ve Kökdemir, 2006).

Literatür taraması yapılırken karşılaşılan diğer aldatma türleri ise aşağıdaki gibidir:

Lusterman tarafından 1998 senesinde yapılan araştırmada aldatma üç gruba ayrılmıştır. Bunlar ise; flörtler, tek gecelikler ve ilişkilerdir. Lusterman tarafından yapılan bu araştırmaya göre, her aldatma türü için farklı terapiler uygulanmalıdır. Aldatılan bireyin yaşadıkları bu üç grupta farklılıklar sergileyebilirken, her grup için ortak olan şey ise aldatma neticesinde aldatılan bireyin travmatik bir hayat sürmesidir (1998).

2001 yılında Brown tarafından yapılan başka bir araştırma incelendiğinde ise aldatmanın beş grup altında sınıflandırıldığı görülmüştür. Bu araştırmada, aldatmanın nedenlerini detaylı olarak açığa çıkarmak amacıyla sınıflandırmadaki maddeler artırılmış ve her biri üzerinde detaylı olarak durulmuştur. Bu sınıflandırmadaki her bir madde detaylı olarak şu şekilde sıralanabilir (Brown, 2001):

- *Çatışmadan Kaçınma*: Evli olan bireylerden biri diğer eşe göre yaşanmakta olan birliktelikte daha da mutsuzdur. Mutsuz olan eş, çatışmaktan kaçmak için de eşine sorunlarını anlatıp tartışmak istemez. Eşi bunu fark eder ve bazı sorularla nedenleri çözmeye çalışsa dahi, çatışmadan kaçınan birey hiçbir şey yokmuş gibi davranabilir. Bu şekilde davranan birey, aslında isteklerinin ve sorunlarının o anlatmadan anlaşılmasını istemektedir. Diğer eş için “beni

anlamalı” içsel sesiyle sorunları seslendirmemekte ve anlaşılmayı beklemektedir. Genellikle yeni evlenen eşlerde sıkça karşılaşılan sorunlardan birisi olmaktadır. Üzerine düşülmesi isteyen eş, çatışmadan da kaçınma dürtüsüyle sessiz kalmakta ve ilgi istemektedir. Mesajı alamayan diğer eş, ilgisini yoğunlaştırmak yerine sessiz kalırsa ya da hiçbir sorun yokmuşçasına hayatına devam ederse, evlilikte yaşanan sorunlar artış gösterebilmektedir.

- *Yakınlıktan Kaçınma:* Evli olan bireyler, duygusal olarak zarar görmek istemezlerse bu tür bir aldatma türü gözlemlenebilir. Birbirlerine duygusal veya cinsel açıdan nasıl yakın olarak davranacaklarını bilemeyen çiftlerde çatışmalar meydana gelebilir. Sorunların artması ve kavgalar ise evlilik içindeki şiddetin artmasına sebebiyet vermektedir. Eşine ihtiyaç duymadığı mesajını vermeye çalışan çiftler, özellikle özgürlükleri kısıtlanmasın diye yakınlıktan kaçınmakta ve aldatma eğilimini artırmaktadır.
- *Cinsel Bağımlılık:* Bireyler evlenince, üzerlerinde bazı kısıtlamalar ister istemez olmaktadır. Bu kısıtlamaların en başında ise cinsellik gelmektedir. Birey evlendikten sonra kendi eşinden başka bir kişiye cinsel yoldan yakınlık gösterirse, bu direkt olarak aldatma olmaktadır. Ancak sürekli tek bir kişiyle cinsel yaklaşımların olması eşlerde bazen sıkılma duygusunu tetiklemektedir. Cinsel açıdan bağımlı olmak, güç ve takdir arayışını da beraberinde getirmektedir. Gösterişi de seven kişiler cinsel açıdan bağımlılıktan kaçınmakta ve farklı kişilerden de takdir almak istemektedir. Cinsel yönden ne kadar güçlü olduklarını ispat çabasında olan bu tür kişiler genel olarak eşleriyle aynı evi paylaşmamaktadır. Bu genellikle erkeklerde gözlemlenmektedir. Çünkü kadınlara oranla erkekler, cinsellikte ne kadar kuvvetli olduklarının erkeklikle bir alakası olduğunu düşünerek bunu pek çok kişiye ispat etme çabasına girmektedirler.
- *Duygusal Boşluk:* Aldatma yalnızca cinsellikle değil duygular aracılığıyla da gerçekleşebilmektedir. Bu aldatma türünde ise eşlerden biri duygularının tam olarak tatmin olmaması nedeniyle bunu dışarıda aramaya yönelir. Evlilik dışı yaşanan ilişkide yakaladığı tutku duygusu onu eşinden uzaklaştırmaktadır. Bu

tür aldatmada eşlere terapi uygulansa dahi orta yolu bulmak oldukça güçtür. Erkekler tarafından sıkça yapılan bu aldatma türünde genellikle karşılaşılan söz ise “Ailemi korumak istiyorum ama o kadına da aşığım.” şeklinde olmaktadır. İkilem arasında kalan eş, bazı bocalamalar yaşamaktadır. Hangi tarafı seçeceğine karar veremezken her iki tarafı da aynı anda idare etmeye yönelir ve bu da evliliğindeki çatışmaları artırmaktadır.

- *Terk Edilen İlişki:* Yukarıdaki sınıflandırmada olduğu gibi bu aldatma türünde farklı olarak gözlemlenen şey eşlerden birinin ilişkiyi sonlandırmak istediğini dile getirmesidir. Bunu dile getiren eş, sorun çözmeden uzaklaşarak en küçük sorunları dahi tartışarak çözmek istemez. Bir kere aklına ilişkiyi bitirmeyi sokmuş olan partner, dönüşü olmayan yola girildiğinin üzerine sık sık değinir. Çözüm aramaya yönelen diğer eşi ise hiçbir şekilde affetmez ve bu evliliğe yardım edilmesi imkansız hal alır. Evliliğin sonlanmasından dolayı da aldatan eşi suçlayan birey, hiçbir şekilde sorunların kaynağına inmez. Genel olarak evliliğin 15 senesinde içinde sıkça karşılaşılan bir aldatma türü olmaktadır.

1.2.5. Sanal Aldatma ve Evlilik

Aldatma üzerine yapılan araştırmaların kısıtlılığı olmasına rağmen, aldatma adı geçse dahi hemen hemen her birey bir düşünceye sahiptir. Özellikle sosyal bilimciler tarafından araştırma konusu olarak karşımıza çıkan aldatma, günümüzde pek çok türde olabilmektedir. Bunlardan en güncel olanı ise sanal aldatma kavramıdır.

Günümüzde teknolojik anlamda yaşanan gelişmeler, toplumun her kesimini olumlu ve olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durumdan etkilenen bir yapı da evliliğidir. Evliliklerin günümüzde karşılaştığı en büyük sorunlardan bir tanesi olarak eşlerin internet kullanımınıdır. Özellikle akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması ile evlilik içindeki iletişim oldukça zayıflamıştır. Beraber vakit geçirilmesi gereken zamanlarda eşlerden birisi veya ikisi birden kendisini sanal dünyaya kapatırsa, paylaşımlar gerçek boyutlarda değil de sanal ortamlarda artış gösterirse, bu tür evlilikler sağlam temellere oturtulamamaktadır (Blow ve Harnett, 2005).

Literatür incelendiğinde, sanal aldatmanın henüz çok yeni incelenmeye başlandığı görülse de bu alandaki çalışmaların sayısının oldukça az sayıda olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalardan elde edilen verilerin henüz tartışma aşamasında olması, bu konunun araştırma açısından eksikliklerinin olmasına neden olmaktadır. Ancak sanal aldatma konusu açıklanmadan önce, sanal dünyanın bireylere ne tür etkilerde bulunduğuna değinmek önem teşkil etmektedir.

İnternet kullanımının artması, günlük yaşamda pek çok işin kolay yoldan yapılmasını sağlamıştır. Hemen hemen her evde bulunan internet bağlantısı sayesinde artık her türlü bilgiye ulaşım da kolaylaşmıştır. Ancak internet beraberinde sanal ilişkiler kavramını da hayatlara sokmuştur. En genel tanımıyla, sanal ilişkiyi şu şekilde tanımlamak mümkündür (Karaca, 2007):

“Ortak bir alanda olmayan, yüz yüze görüşme gereksinimi aranmayan, bir araç sayesinde yapılan iletişimdir ve gerçeklikten öte hayali olarak kabul gören bir ilişki türüdür.”

Sanal ilişkiler, internet üzerinden kurulmaktadır. Bu sebeple de bedensel temas ve yüz yüze iletişim unsurlarından yoksun olmaktadır. Fiziksel temastan uzak olan bu ilişkide, kullanılan araçlar sayesinde sesli ve görüntülü sohbet etmek mümkündür. Bazen de yalnızca yazıarak yapılan sanal sohbetler olmaktadır. Sanal ilişkiler, internet üzerinden yapıldığı için bireyler kolaylıkla sahte kimliklere bürünerek hayali bir dünya yaratmaya çalışabilmektedir. Bu yüzden sanal dünya için oluşan genel yargı yalandır (Ekici, 2002).

Toplum tarafından da aldatmaca ve yalan gibi kelimelerde özdeşleştirilen sanal ilişkiler sağlıklı ilişki statüsünde yer almamaktadır. Durum böyle olsa bile, pek çok insan sanal dünyada ilişkiler kurmaktadır. Hatta bazı bireyler sanal ortamda olan ilişkilerini gerçek hayatlarına da taşıyabilmektedir. Bazı durumlarda gayet mutlu bir birliktelik yaşayan kişiler görülürken, çoğunlukla da mağduriyet ya da mutsuzlukla biten ilişkiler görülebilmektedir (Karaca, 2007).

Sanal ilişkiler, aile kavramı için de tehdit oluşturmaktadır. Değişen dünyada pek çok şey gibi aile kavramı da bazı değişimlere uğramış ve genel gidişat itibarı ile

pek çok toplumda, aile ve evlilik gibi olgularda bozulmalar yaşanmıştır. Sanal ilişkiler bu bozulmalara günümüzde en çok neden olan unsurlardan biri olarak gösterilebilir.

Aileyi ve evliliği sarsan unsurlar dolayısıyla toplumu da sarsmaktadır. Toplumun en küçük yapısı olan ailede meydana gelen her olumsuz gelişim, toplumları da etkilerken aynı zamanda insan psikolojisi üzerinde de olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bu nedenlerden dolayı, sanal ilişkiler aileyi tehdit eden ve toplum üzerinde de olumsuz etkiler bırakan bazı olaylara sebebiyet vermektedir denmesi doğru bir çıkarım olarak değerlendirilmektedir (Yücel, 2017).

İnternetin sağladığı faydaların olduğunu kabul eden toplumlar, bu faydaların yanında bazı zararların da olduğunu kabul etmektedir. Sanal ilişkilerin günümüzde oldukça yaygın hal alması ise evliliklerde yaşanan olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir.

Sanal ilişkilerden oluşan ve evlilikleri yani aileyi tehdit eden konuları aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür (Karaca, 2007):

- Aile içindeki kişilere yönelik olan tehditler,
- Aile bütünlüğü üzerine olan tehditler,
- Ailedeki güven duygusuna yönelik olan tehditler,
- Mal ve can güvenliği üzerindeki tehditler.

Aile içinde yer alan kişilere yönelik olan tehditler, yalnızca o bireyi etkilemekle kalmayıp çevrelerinde yer alan kişilere de olumsuz durumların yansıtılması ile kitleleri etkiler hale gelmektedir (Karaca, 2007). Örneğin, internet üzerinden kurduğu bir ilişki nedeniyle, kötü alışkanlıklar kazanan insanlar vardır. Aile içinde ne kadar korunaklı olursa olsun, internette tanışacağı kişilere tam olarak güvenmesi beklenmeyen birey, yanlış bir ilişki neticesinde zarar görebilmektedir. Bu durumda da aile bireyleri gerçeklikten uzak dünyada, farklı kötü tecrübeler kazanabilmektedir. Bu tür tehditler özellikle çocuklara yönelik olarak gelişse de eşlerden birinin de başına gelebilmesi muhtemeldir.

Aile bütünlüğüne zarar veren tehditler ise günümüzde oldukça sık karşılaşılan bir hal almıştır. Sanal dünyada kurulan ilişkiler, eşleri birbirinden uzaklaştırmakta, bireyleri yalnızlığa itmekte ve iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Eşlerden birinin, sanal dünya ile ilgili fazla zaman harcaması, aile içi çatışmaları da beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonların kullanımının artış göstermesiyle eşlerin birbiri ile geçirdiği zamanın telefonlarıyla geçirdiği zamana oranla artış gösterdiği yapılan bazı araştırmalarca kanıtlanmıştır. Bu durumun aileye zarar vermesi kuvvetle muhtemeldir. Zira iletişimin azaldığı evliliklerde, eşlerin paylaşımları yalnızca sanal dünya ile kısıtlandığında gerçeklikten yoksunluk yaşamakta ve hayal kırıklıkları baş göstermektedir (Karaca, 2007).

Sanal dünyada, kafalarındaki ütopayı kurup yaşamaya çalışan eşler, gerçek hayatta gördükleriyle tatmin olamamakta ve bu durumda da çatışmalar çıkabilmektedir. Çatışmanın yaşanmadığı durumlarda ise birey içine kapanarak kendisini gerçek hayattan soyutlamaya gitmektedir. Sanal dünyanın sunduğu şeylerden biri olan aldatmaca ve yalana müsait ortamlar, bireyin neyi nasıl istiyorsa o şekilde anlatmasına neden olmaktadır (Ekici, 2002).

Sanal ilişkiler, aile içinde bulunması gereken güven duygusuna da zarar vermektedir. Özellikle eşlerin birbirine olan güvenini kıran ve aldatılmaya sebebiyet veren sanal ilişkiler, günümüzün en güncel sorunlarından bir tanesi olarak görülmektedir. Bunlara ek olarak, aldatma durumu söz konusu olmasa dahi bunun şüphesi dahi eşler arasındaki güvenin sarsılmasına ve çatışmaların çıkmasına neden olmaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

Bireyler, kendi istek ve arzularına göre farklı internet sitelerinde zaman geçirmektedir. Arkadaş bulma, sohbet ya da oyun amaçlı olan internet siteleri günümüzde oldukça fazla sayıdadır. Yalnızca internet siteleri değil, aynı zamanda akıllı telefonlarda yer alan uygulamalar ile bireyler kendilerini sanal yollarla da olsa sosyalleştirmeye çalışmaktadır. Fakat bütün bu imkanların yanında, sanal ortamlarda yer alan bireylerin gerçek kimliklerine ve söylemlerinin doğruluğuna doğrudan inanmak da mümkün değildir. Bu açıdan, sanal ilişkilerin sağlıksızlığına araştırmacılar tarafından vurgu yapılmaktadır (Ekici, 2002).

Eşlerden birinin ya da ikisinin birden internet ortamında fazla vakit harcaması neticesinde gözlemlenmiş olan bazı olumsuzluklar bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi, bireyin giderek sanal ortama hapsolması ve ailesinden, sosyal hayatında yer alan diğer kişilerden uzaklaşmaya başlamasıdır. Bu şekilde değişim göstermeye başlayan bireyler, gerçek hayatta sahip olduğu ilişkileri eskisi gibi çekici bulamamaya başlar ve sanal ortamda yer alan ilişkileri, gerçek hayattakilere tercih ederek kendisini yalnızlaştırmaya doğru gidebilir. Günlük yaşantısında kendisine acı veren gerçeklerden sıyrılmak için de sanal ortamları tercih edebilen kişiler, iletişim kurmaktan da kaçınmaya başlar. Kendi içine kapanma ve iletişimden kopma durumları aileye yönelik olarak da gelişebilir. Özellikle evli bireyler, sanal ortamlarda kurduğu dünyada mutlu olma çabasıyla, ailelerinden koparak, uzun süre boyunca sanal dünyada vakit geçirebilirler. Bu durum illa ki aldatmayla sonuçlanacak bir şey olmasa da eşler arasındaki çatışmaların artmasına sebebiyet verdiği pek çok araştırmacı tarafından kabul görmektedir (Karaca, 2007).

Sanal ortamda kendilerini, kafalarındaki mükemmel dünyaya göre yansıtan bireyler zamanla psikolojik açıdan da zorluklar yaşayabilirler. Sanal ile gerçekliğin ayırt edilememesi de bunlardan bir tanesidir. Sanal ortamlardaki özgürlüklerini gerçek hayatlarında bulamayan kişiler, giderek toplumdan daha da soyutlanmış bir hale gelebilirler.

Aile içindeki güven duygusunun zayıflamasına ve giderek yok olmasına sebep olan sanal ilişkiler, ailenin parçalanmasına sebep olabilmektedir. Aile birliğinin korunması açısından güven duygusu oldukça büyük rol oynamaktadır. Eşler arasında gizli saklı konuların olmaması, iletişimin sağlıklı şekilde yürütülmesi adına birbirine güvenen bireylerden oluşan aileler daha sağlam temellere dayanmaktadır. Ancak sanal ilişkiler neticesinde, eşinden uzaklaşmaya ya da ona yalan söylemeye başlayan eş, ailedeki güven duygusunu da sarsarak evliliğin bitimine bile neden olabilmektedir (Yücel, 2017).

İnternet ortamında kurduğu ilişkilerde, duygusal paylaşımlarda bulunan eş sadakat duygusuna da zarar verebilmektedir. Günümüzde bu tür bir ilişkisi olan bireyin eşini sanal yolla da olsa aldattığı ve bunun ihanet sayıldığı söylenmektedir. Tüm dünyada pek çok birey de bu görüşe katılmaktadır. Avustralya'da yapılan bir

araştırma neticesinde 1117 kişinin %41' lik bir bölümü, sanal ilişkinin eşlere ihanet olduğunu düşünmektedir. Tıpkı gerçekte yaşanan aldatma gibi, sanal aldatmanın da aynı olduğunu iletmişlerdir. Aynı araştırmada yer alan bireylerin %30'u da bu tür bir ilişkinin heyecan verici olduğunu ve bir süre sonra flörtten çok normal bir ilişki gibi olacağını ve bu sebeple de aileye zarar verebileceğini söylemektedir. Bu sanal ilişkinin cinsel birtakım içeriklerle desteklenmesi (erotik fotoğraf gönderilmesi ya da görüntülü sohbet esnasında yapılan erotizm) ortada temas olmasa dahi aldatma gibi düşünülmektedir ve bazı kişilerce cinsel aldatma gibi değerlendirilmektedir (Gönül, 2003).

Evli bireylerin erotik içeriğe sahip internet sitelerinde vakit harcaması ya da karşı cinsten kişilerle erotik veya duygusal içerikli sohbet etmesi de aldatma olarak nitelendirilebilir. Bu tür davranışlar sergileyen bireyler, genellikle evliliklerinde sorun yaşamakta ya da sanal dünyaya kendilerini fazlaca kaptırdıkları için bu tür ilişkiler kurabilmektedir. Nedeni her ne olursa olsun, kurulan bu tarz ilişkiler aileyi temelinden sarsabilmekte ve aile içinde yaşanılacak sorunları beraberinde getirmektedir (Karaca, 2007).

Eşlerden birinin, internette fazla vakit geçirmesi ya da gizli bir şekilde sanal ortalarda dolaşmasını fark eden diğer eşin güven duygusu zedelenebilmektedir. Yaşanılan şüphe duygusu bile evlilikteki güven duygusuna büyük hasarlar verebileceği için eşler arasındaki çatışmalar meydana gelebilecektir. Hatta yaşanan şüphe duygusu, gerçekleşmemiş olan ihanet ithamlarını tetikleyeceği için aile içinde problemler ciddi boyutlara ulaşabilmektedir (Ekici, 2002).

Evlilikte bu tür bir sorunun yaşanmaması adına aşağıdakilerin uygulanması uygun olacaktır (Yıldız ve Bölükbaş, 2005):

- Eşlerin birbirlerine karşı dürüst olmaları gerekmektedir.
- İnternette yaptıkları faaliyetleri gizli kapaklı değil, görünür bir şekilde yapmaları güven ortamını güçlendirecektir.
- Kanıtlara dayanmadan sadece şüphe duygusu ile yapılan ihanet ithamlarında bulunulmamalıdır.

- İnternet ortamında geçirilen vakit aileyle geçirilen vakitten mümkün ise fazla olmamalıdır. Aksi takdirde paylaşımlar ve iletişim azalacak ve bunun sonucunda da farklı sorunlar meydana gelebilecektir.
- Eşlerin birbirine olan saygısı da bu konuda büyük önem taşımaktadır. Zira internette dolaşan birey illa da aldatacak diye bir söylem yanlıştır.

Diğer yandan ise alınan tüm önlemlere rağmen, eşini sanal dünyadan koparamayan bireyler, psikolojik açıdan yardım alabilirler. Aile terapistleri bu tür konularda eşlerin ikisine de yardımcı olabilecek daha profesyonel tavsiye ve tedavilerde bulunabilecektir. Ancak ortada aldatma var ise bu durumda kesinlikle psikolojik yardım almak gerekmektedir (Yücel, 2017).

1.3. Depresyon ve Anksiyete

Depresyon ve anksiyete kavramları kuramsal yönden incelenecektir.

1.3.1. Depresyon

Depresyon; gün geçtikçe önemi artan, kronikleşen, maliyeti fazla ve bireyi intihara sürükleyen çağımızın en önemli hastalıkları arasında yer alır. Çoğunlukla; güdülemede isteksizlik, mutsuzluk, haz alamama, özgüven eksikliği, dikkat dağınıklığı, odaklanmada güçlük depresyon belirtileri olarak görülür (Zalaquett ve Stens, 2006).

Ruh sağlığı, bireyin günlük yaşantısındaki mutluluğunu ve verimliliğini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Birey hayattan haz aldığı müddetçe, özel hayatında ve iş hayatında huzurlu olabilmektedir. Bu bağlamda ruh sağlığı; bireyin günlük faaliyetlerini uygulamada önemli bir noktadır. Bireyin hayatından haz alarak günlük faaliyetlerini yerine getirmesi, belirli hedef belirlemesi ve bu hedefe yönelik hayatını devam ettirmesi, kendisinin değerli olduğunu hissetmesi, problemlerle savaşılabilmesi bireyin mutluluğunda temel unsurlar olarak bahsedilebilir (Kelleci, 2007).

Latince kökenli olan depresyon kelimesi, "depressus" kelimesinden çevrilmiştir. Kelime olarak; hüznün, bitkinlik, dibe çökme, güvensizlik, sabitleşme anlamına gelmektedir. Türkçe anlamı ise; ruhsal dibe vurma ve bitmişlik halidir (Köknel, 2005).

Depresyon; mutsuzluktan kaynaklanan ruhsal çöküklük, durağan olmayan kötü duygu, uzun vadede bireyin kendisini bitkin hissetmesidir (Köroğlu, 2006).

Psikiyatrik bir hastalık olan depresyon; bireysel, sosyal, maddi ve önemli hastalıklara yol açabilir (Tezcan, 2011).

Budak' a göre depresyon; hoşnutsuzluk, negatif düşünceler ve özgüven yetersizliğinden, hayata karşı isteksizlik, kişinin kendisini yetersiz hissetmesi, gereğinden fazla uyku veya uykusuzluk hali, aşırı kilo alma veya kilo kaybı, ciddi derecede ölüm ve intihar fikirleri gibi belirtiler gösteren ruhsal sıkıntı olarak tanımlanmıştır. Psikiyatri biliminde depresyon; sürekli hale gelen ruhsal çöküşün kronik hale dönüşmesi ve bireyin günlük yaşamını yoğun olarak etkilemesi ruhsal bir bozukluk olarak ifade edilmektedir (2000).

Bireyin duygularını ve algılarını yanlış anlamlandıran depresyon, engellenemeyen bir ruhsal duruma sürüklenir. Birey negatif bir tutum içine girer. Aşırı asabiyet hali, ilgisizlik ve kendini suçlu hissetme gibi duygular günlük hayatı etkileyecek şekilde artar. Bu ruhsal hal; yaşlı, genç, çocuk gibi farklı yaş gruplarındaki kişileri aynı oranda etkiler. Farklı sosyokültürel, farklı milletler arasında da ayrım yapmaz. Depresyonun süresi altı aydan ve iki yıldan fazla devam edebilir. Depresyon psikolojik olarak değerlendirilen hastalıkların ilk sırasında yer alır. Bütün bu belirtilerin çokluğuna rağmen depresyon, tedavisi olan bir hastalıktır (Çakır, 2008).

Kişilerin depresif davranışlarının nedenleri arasında; hayatı boyunca elde ettiği deneyimler, sosyal çevre unsurları gösterilebilir. Kişinin ekonomik gelirinin düşük olması, tekrarlanan hastalıklar, maluliyet ve yaşam alanının değişmesi depresyon sebebi olabilmektedir. Depresyon kişinin bedeni üzerinde de oldukça etkilidir. Kişinin düşüncelerinde bozulmalar, kişilik özelliklerinde değişmeler, yeme düzenindeki değişiklikler depresyonun negatif etkileri arasındadır (Sakız: 2011).

Depresyonun sebep olduğu fiziksel ve düşsel eksiklikler, toplumsal ve iş çevresinde etkili olduğu gibi aile hayatında da olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Tıp dünyasında depresyon, tanısı kolay konulabilen ve tedavisi olan bir hastalık

olmasına rağmen, tedavide tam olarak tanıma varılamayan bir hastalıktır (Akkaya, 2005).

Depresyon hakkında geliştirilen iddiaların çoğunlukla, negatif düşünce ve negatif beklenti olduğu görülmektedir. Kişinin ruh sağlığının oldukça negatif yönde etkileyen umutsuzluk hissi, klinik açıdan depresyonun bir parçası olduğu söylenebilir. Hiç bir olgudan bir şey beklememe hissi, depresyondan bağımsız olarak, kişinin hayatını sonlandırma isteğine neden olmaktadır. Umutsuzluk içinde bulunan bireylerin birçoğu, bu hissin sürekli olduğunu ve bir kaç yıl sonra bile devam ettiğini bildirmiştir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Psikodinamik yaklaşım depresyonu farklı yönleriyle değerlendirmiştir. Bu bağlamda depresyon; ruhsal aygıtın güçlük durumuna karşı verdiği tutumdur. Kişinin psikolojisinin bozulması karşısında iç ve dış çevreye karşı verdiği tepki depresyon olarak tanımlanır. Psikolojik durumun değişiminde etkilenen her sistemin ilk belirtisi, faaliyet unsurlarındaki bozulma, ardından gelen sistemsel unsurları etkilemesidir. Faal olan sistemde korunma etkinliklerinin başlatılması ile bozulma önlenmeye çalışılır. Bu bağlamda depresyon bir savunma sistemi olarak ifade edilebilir (Kazancı, 2010).

Aile içinde bulunan ve ruhsal hastalığı olan bir birey bile ailenin diğer üyelerinin depresyona girme riskini artırmaktadır. Çünkü hane içinde daha önce alışılmamış durumlar ve sorunlar beraberinde bireylerin çatışmasını getirecektir. Eğer aile işlevsel olmayan sağlıksız bir yapıda ise bu sorunların ve çatışmaların çözümü bulunamayacaktır. Kalitesiz iletişim, aile bireyleri arasındaki saygı ve sevgi oranındaki düşüş ruhsal hastalığı olan aile bireyinin ve ailenin diğer üyelerinin depresyon hastalığına yakalanmasında büyük rol oynamaktadır.

Evli bireylerin yaşadıklarının sorunlar ve depresyon bir biriyle ilişkili kavramlardır (Gordon ve ark., 2003). Evli bireylerin anlaşmazlıkları ve depresyon arasındaki ilişkinin bağlantılı olduğuna dair birçok araştırma yapılmıştır. Araştırmalara göre; evlilik hayatı boyunca yaşanan problemler, depresyonun doğuşunu önemli bir faktör olduğu neticesine varılmıştır (Dessaulles ve ark., 2003).

Depresyon ve evlilik incelenmeye çalışıldığında dört alan kullanılmaktadır. Bu alanlar; toplumsal destek, evlilik stresi, etkileşimsel faaliyetler ve rol beklentileridir. Depresyona girmek üzere olan bir bireyin evlilik hayatında yaşadığı bazı sorunlar, depresyona doğru giden yolu etkilemektedir. Evlilik hayatı bireyin hastalığının artmasına ya da hastalığının ilerlemesinin durdurulmasına sebep olabilir. Partnerinin destek sağlaması ya da sağlamaması, evlilik hayatının paylaşıldığı süre boyunca özgüven duygusunun artması ya da azalması, negatif ve ya pozitif durumların ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Kung, 2000).

Ruhsal hastalığı olan bireyin ailesinde duygusal çelişkiler yaşanmaktadır. Bir yandan bu hastalığı kabullenip dış dünyayla savaşmaya çalışırken bir yandan da hastalığı inkâr etme durumuna düşebilirler. Hastanın yakınlarından bazıları hastayla birleşerek, hastalığı inkâr etmeyerek buna meydan okur. Fakat bazı yakınlar ise bu duruma tamamen zıt davranırlar ve hastalığı inkâr ederler. Bu tür yakınların cesaretleri kırılmıştır ve çok fazla hayal kırıklığına uğramışlardır. Bu yüzden hastalığı ve hastayı inkâr etme durumuna düşerler. Bunların dışında kalan bazı hasta yakınları ise bir yandan acıma duygusuna kapılırken diğer yandan da öfke ve bunu reddetmeye doğru yönelirler. Bu kadar çeşitli duygudurumları içerisinde ruhsal hastalığı olan bireyin tedavi süreci de zora girmektedir. Aile içinde yaşanan olaylar ve çatışmalar tüm aile bireylerini etkilemekte, bu yeni duruma alışmayı güçleştirmektedir.

Toplumsal desteğin eksilmesi ya da artması depresyonun büyümesinde önemli unsurlardan biri olmuştur (Kung, 2000). Evli bireyin kendine özgü problemlerinin olabileceği düşünüldüğünde, depresyon ile ilgili kaynaklarda toplumsal desteğin bu konuda iyileştirici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yine de günümüzde evli bireyler eşlerinin ruhsal sıkıntı durumunda bulundukları zamanlarda, bu sıkıntılarla nasıl savaşılabileceğini bilmemektedir (Harris ve ark., 2006).

Evlilik hayatında yaşanan sorunların depresyona giden yolda neden ve sonuçları incelendiğinde, depresif kişilerin aile içindeki tutumları da araştırılmaktadır. Araştırmalara göre depresif bireylerde; şiddete kadar giden davranışlar, kin, sürekli iletişimsizlik ve sorgulama, paylaşmama, sorunları ortadan

kaldırmaya yönelik davranışlarda bulunmama gibi sorunlar görülmektedir (Harris ve ark., 2006, Schuldlich ve ark., 2004).

Evli kişilerden depresif davranışlar gösteren eş, tartışma sonrasında kendisini iletişime kapatma gibi davranışlarda bulunabilmektedir. Bu tür davranışlar sergilendiğinde ise, olumlu olmayan çalışan diğer eş, destekte bulunma ve iletişim kurma çabalarında çekimser davranmak zorunda kalmaktadır (Schuldlich ve ark., 2004).

Evli bireylerin depresyonlarının yüksek seviyelerde olmasının, erkeklerin evlilik doyumlarında azalma olduğunu ispatlayan bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada boylamsal bir inceleme yapılmış ve 10.008 kişi yer almıştır. İncelemeye göre aile içinde 18 yaşını doldurmamış çocukların olması, erkekleri evlilik doyumundaki eksilmesini sınamaktadır. Kültürel cinsiyet davranışlarında, erkeklerin duygularının ifade edilmesi bastırılmaktadır. Bu durum depresyona ve evliliğin olumlu devam etmemesine neden olmaktadır. Bu bağlamda evlilik doyumu negatif olarak etkilenmektedir. Kadınların ise sürekli yapıcı olarak davranması, eşlerini sakinleştiren bir davranış olarak görülmektedir (Faulkner ve ark., 2005).

Depresyon tedavisi aşamasında hasta ve yakınlarının bu anlamda bilgilendirilmesi tedavinin en önemli aşamasıdır. Bu sayede hastanın tedaviye olan uyumluluğu artacaktır. Tedavi esnasında belirtilerin zamanla düzeleceğini ve tedaviden alınacak yanıtın zaman alan bir süreç olduğu hastalara belirtilmelidir. Depresif bozuklukların tedavisinde en önemli husus ailenin desteği ve bilinçlenmesidir.

Aile her zaman hasta olan bireyin yanında olmalı, onu desteklemeli, intihara eğilimi varsa uzman görüş için yardım talep etmelidir. Ailenin tutumu ne kadar olumlu ve anlayış çerçevesinde olursa kişinin sağlığına kavuşması o denli hızlı olacaktır. Ailenin hatalı tutumu hastayı intihara sürükleyen olumsuz sonuçların alınmasına yol açabilir. Kendisini bitkin ve çaresiz hisseden birey hatalar yapabilmektedir ve bu durumu ailenin fertleri anlayış ile karşılarlsa alınacak olan zarar en alt seviyeye indirgenebilir (Öztürk, 2002).

Aile bireyleri kişiye değer verdiğini her fırsatta göstermelidir aksi takdirde kişi arayışa girecek ve başkalarından değer görmek isteyecektir. Depresyon tedavisi mümkün bir hastalıktır ancak hasta olan bireyin tedaviye başlama süresi bu konuda oldukça önemli bir husustur. Hastalığın başlangıcında tedavi almak isteyen bir hastanın iyileşme süresi kısalacak ve hastalıkla başa çıkması kolaylaşacaktır.

1.3.2. Anksiyete

Sanal dünyada geçirilen zaman üzerinden yapılan çalışmalar neticesinde, internet bağımlılığı olgusunun bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğu görülmüştür. Bu psikiyatrik bozukluklardan bir tanesi de anksiyetedir. Sosyal yaşamın hemen hemen her alanında karşılaşılan bu kavrama dair pek çok tanım yapılmıştır. Özellikle günümüz dünyasında insanların baş etmek durumunda kaldığı psikolojik rahatsızlıkların başında gelmektedir.

Anksiyete diğer bir deyişle kaygı, en kısa ve öz tanımıyla; nedeni bilinmeyen ya da henüz anlaşılmamış olan bir tehlike beklentisine sahip olan birey tarafından yaşanan huzursuzluk olarak açıklanabilir. Fakat literatürde anksiyete çok fazla şekilde tanımlamalara sahiptir. Bu tanımlardan en çok karşılaşılanlara aşağıda yer verilecektir.

Freud tarafından yapılan anksiyete tanımı “baskı altında tutulan idin enerjisi”dir. Bu tanıma göre, güdüler ve sürekli doyum arayışı ile yönetilen id, bireyin baskıları nedeniyle kişiye rahatsızlık verebilmektedir. Bastırılan duygular, bireyleri yaşamları boyunca bırakmamaktadır. Freud, anksiyete tanımını biyolojik etkenlere dayandırmıştır (Burger, 2006).

Anksiyete tanımını biyolojik etmenlere dayandırmayan araştırmacılara göre ise kaygı, sosyal ve kültürel etkenler ile açıklanabilmektedir. Onlara göre anksiyete, bireyin çevresi ile alakalı yaşadığı sorunlar ve sıkıntılar sonucu oluşmaktadır. Bu tanıma göre bireyler ailelerinde, arkadaş ya da iş çevrelerinde bir sorun yaşarlarsa, kaygı düzeyleri artmaktadır denebilir (Corey, 2008).

Bazı araştırmacılar ise anksiyete ve güven duygusunu ilişkilendirmiştir. Onlara göre, eğer bir birey kendisinin güvende hissetmezse, anksiyete meydana gelmektedir. Burada anksiyetenin düzeyi de büyük rol oynamaktadır. Eğer düzeyi düşük olan anksiyete söz konusu ise birey bunu kontrol altında tutarak, kendisini bu sayede motive edebilmektedir. Ancak anksiyete seviyesi yüksek ise birey kontrolü kaybedecek ve bu durumun sonucunda da çaresizlik hissine kapılacaktır (Burger, 2006).

Anksiyetenin kendini gösterdiği 4 alan mevcuttur. Bunlar (Altıntaş, 2009):

- *Duygusal İşaretler*: Duygusal olan belirtiler genellikle çaresizlik, panik durumu, kaygının yüksek olması gibi duygulardan oluşmaktadır. Anksiyetenin açığa çıkması ile kontrol edilemeyen bazı diğer olumsuz hisler de oluşmaktadır.
- *Bilişsel İşaretler*: Bilişsel olan belirtilerde ise genellikle gözlemlenen olumsuz düşündürmektir. Anksiyete seviyesi yüksek olan bireyler genellikle diğer her durumun da olumsuz yönlerini görme eğilimindedirler.
- *Davranışsal İşaretler*: Davranışsal belirtiler de ise kaçınma davranışı sergilenmektedir. Birey kendisini huzursuz eden durum ve kişilerden her yerde kaçma eğilimi içindedir.
- *Fizyolojik İşaretler*: Anksiyetenin bazı fiziksel belirtileri de gözlemlenmektedir. Bunların başında ise titreme, terleme ve çarpıntı gibi belirtiler vardır.

Anksiyete durumunda, birey çevresindeki uyaranlarla baş edememeye başlar ve bunun sonucunda kontrolü kaybetme hissiyle kaçma ya da donma davranışlarını sergiler. Anksiyetenin ortaya çıkmasında etkin rol oynayan nedenlerden bir tanesi ise bireyin yaşamakta olduğu çatışmalardır. Bireyin davranışlarını engelleyen kaynak ister içsel ister dışsal olsun anksiyete bu engellemeler neticesinde ortaya çıkmaya başlar (Beck ve Emery, 2011).

Anksiyete türleri ise aşağıda özetlenmiştir:

- Sosyal anksiyete bozukluğu, literatüre 1980 yılında girmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Kitabı'nda sosyal fobi adı altında yer almıştır. Sosyal anksiyete bozukluğu için yapılan pek çok tanım bulunmaktadır. Bu tanımların ortak noktası

ise bireyin etrafındaki kişilerin varlığında ya da varlığının olasılığında kaygı yaşama ihtimalinin artacağıdır. Bireyin kendini kabul ettirme, etki bırakma, bıraktığı izlenimler gibi durumlarda kendinden emin olamazsa sosyal kaygı bozukluğu açığa çıkabilmektedir. Sosyal anksiyete belli bir dereceye kadar kişi için yararlı olabilirken, aşırıya kaçılması halinde bireyin zararına sonuçlar doğuracaktır. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek bireyler, sosyal ilişkilerinde uyumluluğu kaybederek işlerini zorlaştırırken, kaygı düzeyi düşük bireyler sosyal çevrelerini daha rahat organize edebilmektedir (Albano ve Detweiler, 2001).

- Panik bozukluk, toplumların 3'te 1'inde sıkça rastlanan bir kaygı bozukluğu olarak literatürde yer etmiştir. Özellikle kadınlarda sıkça gözlemlenen panik bozukluk, genellikle 20'li yaşlarda başlamaktadır (Sönmez, 2006). Bireyin aniden gelen ölüm korkusu, kontrolü kaybederim düşüncesi gibi kaygılar neticesinde yaşadığı bazı fizyolojik belirtiler ile kendini gösteren panik bozukluk, kendini takiben diğer bazı ruhsal rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir. Bunlar, obsesif- kompulsif bozukluk, özgül fobi, sağlık kaygısı ve madde kötüye kullanımı ya da bağımlılığı gibi ruhsal sorunlardır (Leahy ve Holland, 2009).
- Yaygın anksiyete bozukluğu ise 19. yüzyıldan sonra literatüre bir hastalık adıyla girebilmiştir. Bu anksiyete bozukluğunda ise birey, hemen hemen her gün pek çok durum ve olayı düşünerek endişeye kapılmaktadır. Kontrolünü yitiren birey, oklanırken zorluk çekmekte, çabuk yorulmakta, uyku bozukları yaşamakta ve bu gibi diğer bazı sorunlarla karşılaşabilmektedir (Köroğlu, 2006). Bu anksiyete bozukluğunda genel olarak tedaviye yanıt alınamamakta ve kendini ilerde tekrar gerçekleştirme gibi sorunlar yaşandığı için bazı araştırmacılar tarafından hayat boyu süregelen bir hastalık olarak nitelendirilmektedir (Leahy ve Holland, 2009).
- Obsesif-Kompulsif (Takıntı-Zorlantı) bozuklukta ise tekrarlayan, kontrol edilemeyen ve de endişeye neden olan düşüncelerdir. Cinsiyete göre farklılık gösteren bu bozukluk türünde, genellikle kadınlarda bulaşma-temizlik alt tipi görülürken; erkeklerde ise şüphe- kontrol alt tipi görülmektedir (Kaplan ve Sadock, 2002).

Evli bireylerde gözlemlenen anksiyete bozuklukları incelendiğinde, güvensiz bağlanmaya sahip olan eşlerde sosyal kaygının görülebildiği söylenmektedir. Fakat bu duruma rağmen literatür incelendiğinde, güvensiz bağlanma ve sosyal anksiyete

ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların yetersizliği dikkati çekmiştir. Bu durumun nedeni olarak, güvensiz bağlanma şeklinin yakın ilişkilerde araştırılması ve sosyal anksiyetenin uzak ilişkilerde aranması gösterilebilir (Vertue, 2003).

Sosyal anksiyete ve bağlanma türleri üzerine yapılan araştırmaların bir tanesinde, saplantılı ve korkulu bağlanma türüne sahip eşlerin sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Anksiyete düzeyi yüksek eşler, benlik algılarında birtakım sorunlar yaşamaktadır. Bu durum aldatılma sonrası olduğunda ise sonuçlar daha sorunlu bir karakter doğmasını ve tedavinin zorlaşmasını göstermektedir (Van Buren ve Cooley, 2002).

Burada unutulmaması gereken ise anksiyete ve anksiyete bozukluklarının birbirinden ayrıştırılması olacaktır. Her birey kendi içinde bir noktaya kadar kaygı yaşayabilmekte ve bu direkt olarak ruhsal hastalık olarak değerlendirilmemektedir. Anksiyete bozuklukları, ruhsal hastalık olarak nitelendirilmektedir. Eşlerden birinin kaygı yaşaması, bu onun ruhsal yönden hasta olduğu anlamını taşımamaktadır ama birey, kaygılarından kaçınma davranışları sergiliyorsa, sıklıkla kaygı ortaya çıkıyorsa ve anksiyete neticesinde fiziksel olan belirtiler adına yardım alınıyorsa anksiyete bozukluğundan söz edilmektedir. Kısaca bireyin yaşam kalitesi, yaşadığı anksiyete sonucu olumsuz yönde etkilenirse anksiyete bozukluğu ortaya çıkmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç; evli ve evli olmayan bireylerin sanal aldatma olayında depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesidir. Ayrıca, aldatan bireyin cinsiyetine göre depresyon ve anksiyete düzeylerinde fark olup olmadığı değerlendirilecektir.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Evli bireylerde sanal aldatma olayında evli olmayan bireylere göre depresyon ve anksiyete düzeyleri daha yüksektir.
2. Evli ve evli olmayan kadın bireylerde, evli ve evli olmayan erkek bireylere göre sanal aldatma olayında depresyon ve anksiyete düzeyi daha yüksektir
3. Evli bireylerde sanal aldatma olayında yüzyüze buluşmada, evli olmayan bireylere göre depresyon ve anksiyete düzeyleri daha yüksektir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Denizli ilinde yaşayan evli ve evli olmayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, gönüllülük esasına dayalı, kolay örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 125 evli, 125 evli olmayan bireyden oluşmaktadır.

Katılımcılara araştırmacının adı, unvanı, öğrencisi olduğu sosyal bilimler enstitüsünün adı , anketlerin nasıl değerlendirileceği sözlü olarak anlatıldıktan sonra kendilerinden rıza alınmış ve sonrasında anketler dağıtılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada evli ve evli olmayan bireylerde sanal aldatma olayında depresyon ve anksiyete düzeylerini incelemek amacıyla, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi

Formu ve sanal aldatmayı değerlendirebilmek adına Sanal Aldatma Anketi kullanılmıştır.

2.3.1. Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından bireylerde çökkünlük belirtilerinin boyutunu ölçmeye yönelik olarak geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek toplamde 21 sorudan oluşan 4'lü likerti tipili (0,1,2,3)'dir. Ölçek toplam skorla değerlendirilmektedir. Ölçekte 10 ve altında puan alınması depresyonun olmadığını bize gösterirken, 31 ve üzerinde bir puan almak ise ciddi düzeyde bir depresyonun varlığına işaret etmektedir. Türkçe uyarlanmasını 1980 yılında Tegin ve 1989 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .65 ve .73 arasında belirlenmiştir (Sağ, 2016).

2.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği

1988 Yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek okuma yazma bilen genç ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Kapsamı 21 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir, birey kendisi doldurabilir. Uygulamada zaman sınırlaması yoktur. Ölçekle bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Her madde için "Hiç", " Hafif Derecede", " Orta Derecede" ve "Ciddi Derecede" seçeneklerinden birinin seçilmesi istenir. Verilen yanıtlara 0-3 arasında değişen puanlar verilir. Ölçeğin puan ranjı 0-63 tür. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Ülkemizde Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Sn. Ulusay M., ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Yanar, 2016).

2.4. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel araştırma modelidir. Elde edilen betimleyici veriler anket yolu ile elde edilmiştir

2.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları kullanılmıştır.

Depresyon ve anksiyete ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal dağılmadığı saptanmıştır (sırasıyla, $z=0.231$, $p=0.001$ ve $z=0.269$, $p=0.001$; $p<0.01$).

Ölçeklerden alınan puanlar normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Depresyon ölçeğinden alınan puanlar ile anksiyete ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde evli olan ve evli olmayan bireylere yönelik bireysel bilgileri, sanal aldatmaya yönelik bilgileri ile depresyon ve anksiyete ölçeklerinden elde edilen puanlarla ilgili bulgular yer almaktadır.

3.1. Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Araştırmaya Katılan Bireyleri Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=250)

Bireysel Özellikler	Medeni Durumu				Ferakns ve yüzdelik değerler	
	GRUPLAR					
	Evli olan bireyler (n=125)		Evli olmayan bireyler (n=125)			
	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet						
Kadın	68	54.4	75	60.0	143	57.2
Erkek	57	45.6	50	40.0	107	42.8
Yaş						
20-29 yaş	40	32.0	58	46.4	98	39.2
30-39 yaş	55	44.0	46	36.8	101	40.4
40 yaş ve üzeri	30	24.0	21	16.8	51	20.4
Meslek						
Çalışmıyor	28	22.4	35	28.0	63	25.2
Memur	21	16.8	10	8.0	31	12.4
İşçi	38	30.4	25	20.0	63	25.2
Serbest meslek	28	22.4	28	22.4	56	22.4
Öğrenci	10	8.0	27	21.6	37	14.8

Aylık gelir						
Geçim kaynağı yok	38	30.4	62	49.6	100	40.0
1500 TL ve altı	28	22.4	22	17.6	50	20.0
1501 TL- 4500 TL	33	26.4	30	24.0	63	25.2
4501 TL ve üzeri	26	20.8	11	8.8	37	14.8
Eğitim düzeyi						
İlkokul ve altı	21	16.8	24	19.2	45	18.0
Ortaokul	28	22.4	31	24.8	59	23.6
Lise	48	38.4	30	24.0	78	31.2
Üniversite	28	22.4	40	32.0	68	27.2
Psikiyatrik tedavi görme						
Evet	9	7.2	8	6.4	17	6.8
Hayır	116	92.8	117	93.6	233	93.2

Tablo 3.1 'de görüldüğü gibi; araştırma dahilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 250 bireyin %50.0'sinin (n=125) evli olanlardan ve %50'sinin (n=125) bekar olanlardan oluştuğu görülmüştür. Evli olan bireylerin %54.4'ü (n=60.0) kadın olduğu, yaş ortalamasının 32.99 ± 6.80 olduğu, %30.4'ü (n=38) işçi olduğu, %30.4'ünün (n=38) herhangi bir geçim kaynağının olmadığı, %38.4'ü (n=48) lise mezunu olduğu ve 92.8'i (n=116) herhangi bir psikiyatrik tedavi görmediği görülmüştür.

Evli olmayan bireylerin %60.0'ı (n=75) kadın olduğu, yaş ortalamasının 31.19 ± 7.06 olduğu, %28.0'i (n=35) herhangi bir işte çalışmamakta olduğu, %49.6'sının (n=62) herhangi bir geçim kaynağının olmadığı, %32.0'si (n=40) üniversite mezunu olduğu ve 93.6'sı (n=117) herhangi bir psikiyatrik tedavi görmediği görülmüştür.

3.2. Bireylerin Sanal Aldatmaya Yönelik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Bireylerin evli olup olmadığı ile bireylerin sanal aldatmaya yönelik değişkenler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının tespit edilmesi için Ki-Kare testi uygulanmıştır ve sonuçlar Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.2:Araştırmaya Katılan Bireylerin Sanal Aldatmaya Yönelik Değişkenlere İlişkin Dağılımının Kruskal Wallis H testi ile değerlendirilmesi

Bireysel Özellikler	Medeni Durumu				Farakns ve yüzdelik değerler		Test	
	GRUPLAR							
		Evli olan bireyler (n=125)		Evli olmayan bireylerin (n=125)				
	f	%	f	%	f	%	x ²	p
Sanal ortamda tanıştığı kişiyle yüzyüze buluşma durumu								
Evet	51	40.8	47	37.6	98	39.2	x ² = 0.269	
Hayır	74	59.2	78	62.4	152	60.8	p= 0.604	
Eşine veya sevgiline itiraf etme durumu								
Evet	8	6.4	11	8.8	19	7.6	x ² = 0.513	
Hayır	117	93.6	114	91.2	231	92.4	p= 0.474	
Pişmanlık, suçluluk hissetme durumu								
Evet	47	37.6	36	28.8	83	32.2	x ² = 2.182	
Hayır	78	62.4	89	71.2	167	66.8	p= 0.140	
Duygusal yakınlaşmamı arama durumu								
Evet	46	36.8	18	14.4	64	14.4	x ² = 16.465	
Hayır	79	63.2	107	85.6	186	85.6	p= 0.001**	
Cinsel yakınlaşmamı arama durumu								
Evet	29	23.2	22	17.6	51	20.4	x ² = 1.207	
Hayır	96	76.8	103	82.4	199	79.6	p= 0.272	
Eksik hissettiği duyguyu sanal ortamda tamamlayabilme durumu								
Evet	13	10.4	9	7.2	22	8.8	x ² = 0.797	
Hayır	112	89.6	116	92.8	228	91.2	p=0.372	
Sanal ortamda ki partneri eşine veya sevgilisine oranla daha yakın bulma durumu								
Evet	18	14.4	9	7.2	27	10.8	x ² = 3.363	
Hayır	107	85.6	116	92.8	223	89.2	p= 0.067	
Sanal ortamdaki partner olan ilişkisi ilerlediğinde eşinden veya sevgilisinden ayrılmayı düşünme durumu								
Evet	7	5.6	12	9.6	19	7.6	x ² = 1.424	
Hayır	118	94.4	113	90.4	231	92.4	p= 0.233	
Eş veya sevgilisi kendisini sanal ortamda aldatırsa onu affetme durumu								
Evet	47	37.6	36	28.8	83	33.2	x ² = 2.182	
Hayır	78	62.4	89	71.2	167	66.8	p= 0.140	

**p<0.01

Tablo 3.2 'de görüldüğü gibi; bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin sanal ortamda tanıştığı kişiyle yüzyüze buluşup buluşmadığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=0.269$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %59.2'si (n=74) sanal ortamda tanıştığı kişiyle yüzyüze buluşmadığı ve evli olmayan bireylerin %62.4'ü (n=78) sanal ortamda tanıştığı kişiyle yüzyüze buluşmadığı görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin eşine veya sevgisine itiraf etip etmedi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=0.513$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %93.6'sı (n=117) eşine itiraf etmediği ve evli olmayan bireylerin %91.2'si (n=114) sevgilisine itiraf etmediği görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin pişmanlık, suçluluk hissedip hissetmediği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=2.182$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %62.4'ü (n=78) pişmanlık, suçluluk hissetmediği ve evli olmayan bireylerin %71.2'si (n=89) pişmanlık, suçluluk hissetmediği görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin sanal ortamdaki partnerinden duygusal yaklaşma arayıp aramadığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [$\chi^2=16.465$, $p=0.001$; $p<0.01$]. Evli olan bireylerin %63.2'si (n=79) sanal ortamdaki partnerinden duygusal yaklaşma aramadığı ve evli olmayan bireylerin %85.6'sı (n=107) sanal ortamdaki partnerinden duygusal yaklaşma aramadığı görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin sanal ortamdaki partnerinden cinsel yaklaşma arayıp aramadığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=1.207$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %76.8'i (n=97) sanal ortamdaki partnerinden cinsel yaklaşma aramadığı ve evli olmayan bireylerin %82.4'ü (n=103) sanal ortamdaki partnerinden cinsel yaklaşma aramadığı görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin eksik hissettiği duyguyu sanal ortamda tamamlayıp tamamlamadığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır [$\chi^2=0.797$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %89.6'sı ($n=112$) eksik hissettiği duyguyu sanal ortamda tamamlamadığı ve evli olmayan bireylerin %92.8'si ($n=116$) eksik hissettiği duyguyu sanal ortamda tamamlamadığı görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin sanal ortamda ki partneri eşine veya sevgilisine oranla daha yakın bulup bulmadığı arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=3.363$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %85.6'sı ($n=107$) sanal ortamda ki partneri eşine oranla daha yakın bulmadığı ve evli olmayan bireylerin %92.8'si ($n=116$) sanal ortamda ki partneri sevgilisine oranla daha yakın bulmadığı görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin sanal ortamdaki partner olan ilişkisi ilerlediğinde eşinden veya sevgilisinden ayrılmayı düşünüp düşünmediği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=1.424$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %94.4'ü ($n=118$) sanal ortamdaki partner olan ilişkisi ilerlediğinde eşinden ayrılmayı düşünmediği ve evli olmayan bireylerin %90.4'ü ($n=113$) sanal ortamdaki partner olan ilişkisi ilerlediğinde eşinden ayrılmayı düşünmediği görülmüştür.

Bireylerin evli olup olmadığına göre bireylerin eşi veya sevgilisi kendisini sanal ortamda aldatırsa onu affetmeyi düşünüp düşünmediği arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [$\chi^2=2.182$; $p>0.05$]. Evli olan bireylerin %62.4'ü ($n=78$) eşi kendisini sanal ortamda aldatırsa onu affetmeyi düşünmediği ve evli olmayan bireylerin %71.2'si ($n=89$) eşi kendisini sanal ortamda aldatırsa onu affetmeyi düşünmediği görülmüştür.

3.3. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin sırası ile evli olup olmadıkları, cinsiyet, yaş gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

3.3.1. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Evli Olup Olmadığına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların evli olup olmama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3: Bireylerin Evli Olup Olmamasına Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Depresyon ölçeği puanı	Evli	125	136.68	17085.50	6414.50	-2.458	0.014*
	Evli değil	125	114.32	14289.50			
	Toplam	250					
Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete ölçeği puanı	Evli	125	134.43	16803.50	6696.50	-1.988	0.047*
	Evli değil	125	116.57	14571.50			

*p<0.05

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi; bireylerin evli olup olmamasına göre gruplar arasında depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları açısından evli olan bireylerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [Srasıyla; $U=6414.50$, $p=0.014$ ve $U=6696.50$, $p=0.047$; $p<0.05$]. Evli olan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların evli olmayan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.3.2. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo 3.4: Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Depresyon ölçeği puanı	Gruplar	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
	Evli olan bireyler	Kadın	68	71.36	4852.50	1369.50	- 2.826	0.005**
		Erkek	57	53.03	3022.50			
		Toplam	125					
	Evli olmayan bireyler	Kadın	75	63.62	4771.50	1828.50	- 0.237	0.813
		Erkek	50	62.07	3103.50			
		Toplam	125					
	Bireyler (toplam grup)	Kadın	143	133.27	19057.50	6539.50	- 1.974	0.048*
		Erkek	107	115.12	12317.50			
		Toplam	250					
Anksiyete ölçeği puanı	Gruplar	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
	Evli olan bireyler	Kadın	68	68.52	4659.50	1562.50	- 1.890	0.059
		Erkek	57	56.41	3215.50			
		Toplam	125					
	Evli olmayan bireyler	Kadın	75	66.28	4971.00	1629.00	- 1.266	0.206
		Erkek	50	58.08	2904.00			
		Toplam	125					
	Bireyler (toplam grup)	Kadın	143	133.60	19105.00	6492.00	- 2.085	0.037*
		Erkek	107	114.67	12270.00			
		Toplam	250					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 3.4’de görüldüğü gibi; evli olan bireylerin cinsiyetlerine göre depresyon ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Depresyon ölçeğinin puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=1369.50$, $p=0.005$; $p<0.01$]. Kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre depresyon ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=1828.50;p>0.05].

Bireylerin cinsiyetlerine göre depresyon ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Depresyon ölçeğinin puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=6539.50, $p=0.048$; $p<0.05$]. Kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Evli olan bireylerin cinsiyetlerine göre anksiyete ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=1562.50; $p>0.05$]. Evli olmayan bireylerin cinsiyetlerine göre anksiyete ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=1629.00; $p>0.05$].

Bireylerin cinsiyetlerine göre anksiyete ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Anksiyete ölçeğinin puanları açısından kadınların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=6492.00, $p=0.037$; $p<0.05$]. Kadınların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

3.3.3. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Yaşlarına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların yaşlara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.5’de verilmiştir.

Tablo 3.5: Bireylerin Yaşlarına Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Depresyon ölçeği puanı DE	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olan bireyler	20-29 yaş arası	40	64.56	2	0.114	0.944
			55	62.45			
		30-39 yaş arası	30	61.92			
		40 yaş ve üzeri					
		Toplam	125				
	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olmayan bireyler	20-29 yaş arası	58	61.03	2	7.863	0.54
			46	61.43			
		30-39 yaş arası	21	66.14			
		40 yaş ve üzeri					
		Toplam	125				
	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x²	p
	Bireyler (toplam grup)	20-29 yaş arası	98	133.37	2	2.909	0.234
			101	116.32			
		30-39 yaş arası	51	128.55			
		40 yaş ve üzeri					
		Toplam	250				
Anksiyete ölçeği puanı DE	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olan bireyler	20-29 yaş arası	40	67.13	2	0.787	0.675
			55	61.01			
		30-39 yaş arası	30	61.15			
		40 yaş ve üzeri					
		Toplam	125				
	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olmayan bireyler	20-29 yaş arası	58	65.83	2	1.353	0.508
			46	58.16			
		30-39 yaş arası	21	65.79			

		40 yaş ve üzeri					
		Toplam	125				
	Gruplar	Yaş	N	S.O	sd	x^2	p
	Bireyler (toplam grup)	20-29 yaş arası	98	130.76	2	1.237	0.539
		30-39 yaş arası	101	119.68			
		40 yaş ve üzeri	51	126.92			

Tablo 3.5’de görüldüğü gibi; evli olan bireylerin yaşlarına göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2 = 0.114$ ve $x^2 = 0.787$; $p > 0.05$]. Evli olmayan bireylerin yaşlarına göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2 = 7.863$ ve $x^2 = 1.353$; $p > 0.05$]. Bireylerin yaşlarına göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $x^2 = 2.909$ ve $x^2 = 1.237$; $p > 0.05$].

3.3.4. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Mesleklerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların mesleklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.6’da verilmiştir.

Tablo 3.6: Bireylerin Mesleklerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

DE	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olan bireyler	Çalışmıyor	28	58.77	4	0.919	0.922
		Memur	21	61.71			
		İşçi	38	62.67			
		Serbest meslek	28	67.02			
		Öğrenci	10	67.55			
		Toplam	125				
	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olmayan bireyler	Çalışmıyor	35	62.24	4	3.493	0.479
		Memur	10	62.15			
		İşçi	25	63.60			
		Serbest meslek	28	54.54			
		Öğrenci	27	72.52			
		Toplam	125				
	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x^2	p
	Bireyler (toplam grup)	Çalışmıyor	63	118.97	4	1.344	0.854
		Memur	31	124.97			
		İşçi	63	126.83			
		Serbest meslek	56	124.69			
		Öğrenci	37	136.04			
		Toplam	250				

DE Anksiyete ölçeği puanı	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olan bireyler	Çalışmıyor	28	57.25	4	2.449	0.654
		Memur	21	58.48			
		İşçi	38	65.51			
		Serbest meslek	28	64.41			
		Öğrenci	10	75.10			
		Toplam	125				
	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olmayan bireyler	Çalışmıyor	35	64.93	4	1.359	0.851
		Memur	10	58.95			
		İşçi	25	58.52			
		Serbest meslek	28	68.25			
		Öğrenci	27	60.70			
		Toplam	125				
	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x²	p
	Bireyler (toplam grup)	Çalışmıyor	63	121.63	4	0.987	0.912
		Memur	31	118.58			
		İşçi	63	127.06			
		Serbest meslek	56	132.04			
		Öğrenci	37	125.34			
		Toplam	250				

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi; evli olan bireylerin mesleklerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 0.919$ ve $\chi^2 = 2.449$; $p > 0.05$]. Evli olmayan bireylerin mesleklerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 3.493$ ve $\chi^2 = 1.359$; $p > 0.05$]. Bireylerin mesleklerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 1.344$ ve $\chi^2 = 0.987$; $p > 0.05$].

3.3.5. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Aylık Gelirlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların aylık gelirlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 3.7: Bireylerin Aylık Gelirlerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

	Gruplar	Gelir	N	S.O	sd	χ^2	p
Depresyon ölçeği puanı DE	Evli olan bireyler	Geçim kaynağı yok	38	61.08	3	1.548	0.671
			28	61.50			
		1500 TL ve altı	33	69.56			
		1501 TL - 4500 TL	26	59.10			
		4501 TL ve üzeri					
	Toplam		125				
	Gruplar	Gelir	N	S.O	sd	χ^2	p
	Evli olmayan bireyler	Geçim kaynağı yok	62	66.72	3	1.716	0.633
			22	63.14			
		1500 TL ve altı	30	57.70			
		1501 TL - 4500 TL	11	56.23			
		4501 TL - üstü					

		Toplam	125				
	Gruplar	Gelir	N	S.O	sd	x²	p
	Bireyler (toplam grup)	Geçim kaynağı yok	100	125.29	3	0.392	0.942
		1500 TL ve altı	50	123.43			
		1501 TL - 4500 TL	63	129.87			
		4501 TL ve üzeri	37	121.45			
		Toplam	250				
Anksiyete ölçeği puanı DE	Gruplar	Gelir	N	S.O	sd	x²	p
	Evli olan bireyler	Geçim kaynağı yok	38	61.95	3	7.014	0.071
		1500 TL ve altı	28	77.71			
		1501 TL - 4500 TL	33	59.21			
		4501 TL ve üzeri	26	53.50			
		Toplam	125				
		Gruplar	Gelir	N			
	Evli olmayan bireyler	Geçim kaynağı yok	62	63.09	3	3.286	0.350
		1500 TL ve altı	22	73.66			
		1501 TL - 4500 TL	30	58.58			
		4501 TL ve üzeri	11	53.23			
		Toplam	125				
		Gruplar	Gelir	N			
	Bireyler (toplam grup)	Geçim kaynağı yok	100	123.00	3	10.160	0.057
		1500 TL ve altı	50	122.63			
		1501 TL - 4500 TL	63	117.48			
		4501 TL ve üzeri	37	109.26			

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi; evli olan bireylerin aylık gelirlerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 1.548$ ve $\chi^2 = 7.014$; $p > 0.05$]. Evli olmayan bireylerin aylık gelirlerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 1.716$ ve $\chi^2 = 3.286$; $p > 0.05$]. Bireylerin aylık gelirlerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 7.014$ ve $\chi^2 = 10.160$; $p > 0.05$].

3.3.6. Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir.

Tablo 3.8: Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Depresyon ölçeği puanı	Gruplar	Eğitim düzeyi	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olan bireyler	İlkokul ve altı	21	64.48	3	0.816	0.846
		Ortaokul	28	59.21			
		Lise	48	66.03			
		Üniversite	28	60.48			
		Toplam	125				
	Gruplar	Eğitim düzeyi	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olmayan bireyler	İlkokul ve altı	24	65.06	3	2.956	0.398
		Ortaokul	31	55.19			
		Lise	30	60.82			
		Üniversite	40	69.45			
		Toplam	125				
	Gruplar	Meslek	N	S.O	sd	x^2	p
	Bireyler (toplam grup)	İlkokul ve altı	45	127.71	3	1.847	0.605
		Ortaokul	59	114.56			
		Lise	78	130.43			
		Üniversite	68	127.88			
		Toplam	250				
Anksiyete ölçeği puanı	Gruplar	Eğitim düzeyi	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olan bireyler	İlkokul ve altı	21	60.79	3	2.928	0.403
		Ortaokul	28	53.79			
		Lise	48	66.56			
		Üniversite	28	67.77			
		Toplam	125				
	Gruplar	Eğitim düzeyi	N	S.O	sd	x^2	p
	Evli olmayan bireyler	İlkokul ve altı	24	58.00	3	3.914	0.271
		Ortaokul	31	58.15			
		Lise	30	73.83			

		Üniversite	40	61.64			
		Toplam	125				
	Gruplar	Eğitim düzeyi	N	S.O	sd	χ^2	p
	Bireyler (toplam grup)	İlkokul ve altı	45	117.61	3	6.172	0.104
		Ortaokul	59	111.06			
		Lise	78	139.78			
		Üniversite	68	126.88			

Tablo 3.8’de görüldüğü gibi; evli olan bireylerin eğitim düzeylerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 0.816$ ve $\chi^2 = 2.928$; $p > 0.05$]. Evli olmayan bireylerin eğitim düzeylerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 2.956$ ve $\chi^2 = 3.914$; $p > 0.05$]. Bireylerin eğitim düzeylerine göre depresyon ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $\chi^2 = 1.847$ ve $\chi^2 = 6.172$; $p > 0.05$].

3.4 Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 3.9 ve Tablo 3.10’da verilmiştir.

Tablo 3.9: Evli Olan Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Depresyon ölçeğinin puanları
Anksiyete ölçeğinin puanları	r p	0.528 0.001**

* $p < 0.01$

Tablo 3.9’da görüldüğü gibi; evli olan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.528$, $p=0.01$; $p<0.01$]. Evli olan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Tablo 3.10: Evli Olmayan Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Depresyon ölçeğinin puanları
Anksiyete ölçeğinin puanları	r p	0.282 0.001**

* $p<0.01$

Tablo 3.10’da görüldüğü gibi; evli olmayan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar ile bireylerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.282$, $p=0.01$; $p<0.01$]. Evli olmayan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

3.5. Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Depresyon ve Anksiyete Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin evli olup olmamasının bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların üzerinde nasıl bir etkisi olup olmadığı test edilmiştir ve sonuçları Tablo 4.11 ve 4.12’de verilmiştir.

Tablo 3.11: Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Depresyon Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Depresyon ölçeği	Sabit	20.416	9.293	0.001	12.662	0.001	0.220
	Evli olup olmama	-4.944	-3.558	0.001			

Tablo 3.11’de görüldüğü gibi; bireylerin evli olup olmaması ile bireylerin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=12.662$; $p=0.220$; <0.01). Bireylerin evli olup olmaması bireylerin depresyon düzeylerini düşürmekte olduğu görülmüştür. ($\beta=-4.944$).

Tablo 3.12: Bireylerin Evli Olup Olmamasının Bireylerin Anksiyete Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Anksiyete ölçeği	Sabit	14.016	8.028	0.001	6.540	0.011	0.160
	Evli olup olmama	-2.824	-2.557	0.011			

Tablo 3.12’de görüldüğü gibi; bireylerin evli olup olmaması ile bireylerin anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=6.540$; $p=0.160$; $p<0.01$). Bireylerin evli olup olmaması bireylerin anksiyete düzeylerini düşürmekte olduğu görülmüştür. ($\beta=-2.824$).

Sonuç olarak;

- ✓ Evli olan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların evli olmayan bireylerin depresyon ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Evli olan kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların evli olan erkeklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kadınların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kadınların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- ✓ Evli olan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Evli olmayan bireylerin anksiyete ölçeğinden aldığı puanlar arttıkça depresyon ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin evli olup olmaması bireylerin depresyon düzeylerini düşürmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin evli olup olmaması bireylerin anksiyete düzeylerini düşürmekte olduğu görülmüştür.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, ÖNERİLER ve SONUÇ

4.1 TARTIŞMA

Çalışmamızda evli bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin evli olmayanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Medeni durum ve depresif belirtiler üzerine gerçekleştirilmiş çalışmaları incelediğimizde, farklı sonuçlar ile karşılaşmaktayız.

Önen ve ark. (1993) tarafından 150 doktor ile gerçekleştirilen ruhsal belirti dağılımı çalışmasında evli doktorlar ruhsal belirtiler boyutlarında bekar doktorlardan daha yüksek skorlara sahipken, bekar doktorların depresyon puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Önen ve ark., 1993).

Kelleci ve ark. (2003) tarafından bir sağlık ocağı çevresinde 108 kadın ile gerçekleştirilen çalışmada bekar olan kadınların evli olanlara göre daha fazla ruhsal belirti gösterdikleri saptanmıştır (Kelleci ve ark., 2003).

Kayahan ve ark. (2003) tarafından İzmir’de yaşları 16-49 arasında değişen 242 kadın ile gerçekleştirilen çalışmada, evli olmanın bekarlara göre duygulanım bozukluğu rölatif riskini 2.8 kat artırdığı bulunmuştur (Kayahan ve ark., 2003).

Yiğit (2007) tarafından 402 öğretmen ile gerçekleştirilen ruh sağlığı düzeylerinin incelendiği çalışmada boşanmış olan öğretmenlerin depresyon ve anksiyete puan ortalamaları, evli olanların puan ortalamalarından daha yüksektir (Yiğit, 2007).

Yapılan çalışmaları incelediğimizde medeni durumun depresyon ve anksiyete başta olmak üzere ruh sağlığı üzerine etkileri üzerinde çokça farklı sonuç ile karşılaşmaktayız. Evlilik uyumunun yüksek olduğu birlikteliklerin eşlerin genel yaşam düzeylerine ve yaşam doyumlarına olumlu katkı yaptığı, iyileştirici etkide bulunduğu bilinmektedir. Çalışmamızda evli olan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin evli olmayanlara göre daha yüksek olmasının başlıca sebebi örneklem grubumuzun aldatmanın varlığı nedeniyle evlilik uyumlarında ciddi bir bozukluğun

ortaya çıkmış olmasıdır. Tutarel – Kışlak (1995) araştırmasında; eşleriyle uyumsuz olanlar, olumsuz eş davranışlarına karşı, uyumlulardan daha fazla yükleme yapmaktadırlar. Uyum puanı arttıkça ve depresyon puanı düştükçe, eş olumsuz davranısa bile, buna olumlu tepki verildiği ve gerilimin sürdürülmediği görülmüştür (Tutarel-Kışlak, 1995). Polat (2006) 204 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada evlilik uyumu yüksek olanların çatışma eğiliminin düşük olduğunu saptamıştır (Polat, 2006). Erdoğan (2007) 50 çift ile gerçekleştirdiği çalışmada sorun yaşayan çiftlerde karşılıklı olarak kadın ve erkeğin birbirlerini daha az güvenilir bulduklarını ve sorun yaşayan kadınların %48’inde depresif belirtiler olduğunu saptamıştır (Erdoğan, 2007).

Çalışmamızda kadınların anksiyete ve depresyon düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına (1998) göre, kadınlarda depresyon ve anksiyete bozuklukları (%9.8 ve %8.9) erkeklerden çok daha yüksek saptanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 1998).

Dönmez ve ark. (2000) tarafından Antalya’da gerçekleştirilen çalışmada, kadın olmanın duygu durum bozukluğu riskini 2.07 kat, anksiyete bozukluğu riskini 3.56 kat ve somatoform bozukluk riskini 1.90 kat artırdığı saptanmıştır (Dönmez ve ark., 2000).

Özmen ve ark. (2002) tarafından 1997 hasta ile gerçekleştirilen “Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Distimik Bozukluk” çalışmasında %3,5 oranında distimik bozukluk tanısı konmuş olup, distimik bozukluğu olan hastaların %34.8’inin erkek,%65.2’sinin de kadın olduğu saptanmıştır (Özmen ve ark., 2002).

Anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi toplumda sık görülen bazı ruhsal hastalıkların kadınlarda erkeklerden daha sık olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır. Dünya Sağlık Örgütü’nün geleceğe yönelik öngörülerine göre; 2020’de depresyon, kadınlar ve gelişmekte olan toplumlarda başta gelen yeti yitimine yol açan hastalık olacaktır. Kadınlarda yaşam boyu depresyon görülme sıklığı, erkeklerin yaklaşık 1.7-2.7 katıdır (DSÖ, 2009).

Ulusal Hastalık Yüğü ve Maliyet Etkilik Projesi (2004) raporuna göre; Yaşam Boyu Depresyon dağılımlarının iki cinsiyete göre ayrı ayrı incelendiğinde erkeklerde ilk sırayı %7,3 ile osteoartritler alırken, kadınlarda %10,7 ile unipolar depresif hastalıkların aldığı görölmektedir. 15-59 yaş grubuna bakıldığında %14,4 ile kadınlarda ilk sırayı yine unipolar depresyon almaktadır. Kadınlarda kentsel alanda % 11,0 kırsal alanda % 10,2 ile unipolar depresyon ilk sıradaki yerini korumaktadır (RSHM, 2004)

Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013) sonuçlarına göre kadınlarda en yaygın görölen ruh sağlığı bozukluğu depresyondur.

Depresyon ve anksiyete düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına neden olan çok sayıda faktör vardır. Toplumsal cinsiyet rolleri, erkeklerin kadınlara göre daha özgür yetiştirilmesi, girişimlerinin kadınlara göre daha fazla teşvik edilmesi, hatalarının kadınlara göre daha fazla görmezden gelinmesi, toplumun kadına ve erkeğe toptan bakışının etkisi gibi faktörler kadın ve erkeğin sorunlarla baş edebilmesi üzerinde etkilidir. Sorunlarla baş etmede zorlanan bireyin ruhsal sorunlar ile yüzleşmesi kaçınılmazdır.

Sayılan faktörlere evlilik ilişkisi içerisinde ev işlerinin kadın tarafından görölmesinin beklenmesi, çocuk bakımından kadının sorumlu olması gibi baskın düşünceler de eklendiği zaman kadın üzerindeki iş yükü daha da artmaktadır, artan iş yükü kendine daha az zaman ayırma ve deşarj olmanın daha da zorlaşması ile sonuçlanmakta ve genel iyilik halinin düşüşüne sebebiyet vermektedir. Çalışmamız sonucunda ortaya çıkan sonuç söz konusu olarak belirtilen çalışmalarla tutarlılık göstermektedir.

4.2. ÖNERİLER

Araştırmanın tartışması ve sonucu doğrultusunda araştırmacılara şu öneriler sunulabilir;

- Literatürde sanal aldatma kavramı bazı yerlerde hala aldatma çeşitleri arasında sayılmamasından dolayı çok az araştırma bulunmaktadır. Günümüz ayrılık sebepleri düşünüldüğünde daha çok çalışmalar yapılabilir.
- Daha verimli sonuçlara ulaşabilmek adına geniş bir örneklem grubu ile araştırma yapılabilir.

4.3 SONUÇ

Araştırma aldatma türleri arasında henüz tam anlamıyla yerini almamış fakat on yıldır gündemde olan ve bir çok boşanmaya, ayrılığa neden olan sanal aldatma konusu üzerine geliştirilmiştir.

Evli ve evli olmayan çiftlerde, sanal aldatmalarda depresyon ve anksiyete düzeyleri belirlenmiştir. Evli olan bireylerin, evli olmayan bireylere göre oranı, cinsiyet farkına göre oranı ve sosyodemografik özelliklere göre incelenmiştir.

KAYNAKÇA

- "Türkiye' De Evlilik Tercihleri", 2015,Online Erişim
<http://Ailetoplum.Aile.Gov.Tr/Data/54292ce0369dc32358ee2a46/T%C3%Bcrkiyede%20evlilik%20tercipleri%20ara%C5%9F%C4%B1rmas%C4%B1%202015.Pdf>, (15.06.2017 tarihinde erişilmiştir.)
- 2001 Yılı Aile Raporu. (Ed.Çaylıoğlu, İ.) “Aile İçi İlişkiler Komisyonu. 3. Ailede Rol Ve Sorumluluklar”, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Yayın No:120. Ankara: Beyda Ofset, 2002.
- Akkaya, C. “Depresyon Etiyolojisinde Serotonin Ve Noradrenalin”, *Yeni Symposium*, 43, no. 3 (2005): 10-124.
- Albano, A.M., ve Detweiler, M.F. “The Developmental and Clinical Impact of Social Anxiety and Social Phobia in Children and Adolescents”. S.G. Hofmann ve P.M. DiBartolo (ed.), Boston: Allyn and Bacon. (2001): 162-178.
- Altıntaş, İ. “Ayrılma Anksiyetesi Tanısı Alan Çocukların Ebeveynlerinin Mizaç ve Karakter Özellikleri”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
- Amato, P. R. ve Hohmann-Marriott, B. “A Comparison Of High- And Low-Distress Marriages That End İn Divorce”, *Journal Of Marriage And Family*, 69, (2007): 621–638.
- Anar B. “Evli Ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerı İle Evlilik Doyumu Ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2011.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H. Ve Jacobson, N.S. "Understanding Infidelity: Correates in a National Random Sample." *Journal of Family Psychology*, 15, no. 4 (2001): 735-749.

- Atwood, J.D. ve Seifer, M. "Extramarital Affairs and Constructed Meanings: A Social Constructionist Therapeutic Approach", *American Journal of Family Therapy*, 25, no. 1 (1997): 55-75.
- Battal, A. *Boşanma Sebepleri*, İstanbul: Anı yayınları, 2008.
- Beck, A. T. ve Emery, G. *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2011.
- Bener, Ö. ve Günay, G. "Gençlerin Evlilik Ve Aile Yaşamına İlişkin Tutumları", *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, no. 1 (2012): 1- 27.
- Berk, M. "Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları Ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2009.
- Blow, A. J. Ve Hartnett, K. "Infidelity In Committed Relationships: A Methodological Review", *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, no, 2 (2005): 183-126.
- Budak, S. *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları, 2000.
- Burger, J. M. *Kişilik*, 1. Baskı, Çeviren İ. D. Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.
- Corey, G. *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, Çeviren T. Ergene, Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.
- Çakır, S. Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2008.
- Çaplı, O. *Evlenmeye Hazır Mısınız?*, 3. Basım, Bilgi Yayın Evi, İstanbul, 2002.
- Çelik, M. "Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması", Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2006.

- Çelikel, F.Ç. Ve Erkorkmaz, Ü. “Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkili Elemanlar”, Nöropsikiyatri Arşivi, 2008.
- Çitil, C. ve Durmuş, E. “Kadınlar Neden Affetmez?”, *Journal of International Social Research*, 8, no. 36 (2005): 117-145.
- Dessaullles, A., Johnson, S.M. ve Denton, W.H. “Emotion Focused Therapy For Couples In The Treatment Of Depression: A Pilot Study”, *The American Journal Of Family Therapy*, 2, no. 1 (2003): 2-321.
- Dönmez, L., Dedeoğlu, N., Özcan, E., (2000) Sağlık Ocaklarına Başvuranlarda ruhsal Bozukluklar, *Türk Psikiyatri Dergisi*
- Ekici A. “Aziz Antonius’un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet”, *Cogito Dergisi*, 30, Kış (2002): 228- 235.
- Erbek, E. ve Ark. “Evlilik Uyum”, *Düşünen Adam*, 18, no. 1 (2005): 39-47.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M. (1998) Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu, T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara,
- Erdoğan, S. (2007). Evlilik Uyum ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara: GÜ. Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Faulkner, R.A., Davey, M., ve Davey, A. “Gender Related Predictors Of Change In Marital Satisfaction And Marital Conflict”, *The American Journal Of Family Therapy*, 12, n. 4 (2005): 1-168.
- Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. *Psychology And The Study Of Marriage*, In. F. D. Finchman And T. N. Bradbury (Ed.) *The Psychology Of Marriage*, New York: Guilford Press, 2001.
- Fulcher. M., Sutfin. E.L. ve Patterson. J.C. “Individual Differences In Gender Development: Associations With Parental Sexual Orientation”, *Attitudes. And Division Of Labor Sex Roles*, 3, no. 1 (2008): 11-121.

- Giddens, A. *Sosyoloji*, Ankara: Ayraç Yayınevi (2000).
- Gordon, K. C., Friedman, M.A., Miller, I.W., ve Gaertner, L. “Marital Attributions As Moderators Of The Marital Discord – Depression Link”, *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24, no. 6 (2005): 10-130.
- Gönül, A.S. “Gelişen İnternet”, *Bağımlılık ve Biz. Karizma Dergisi*, Ocak-Mart (2003): 31-32.
- Güleç, G. *Aile Yapısı Ve İlişkileri*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. “Marriage and sSexuality From a Psychiatric Point of View”, *Current Approaches in Psychiatry*, 1, no. 1 (2009): 68-79.
- Güven, N. “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi , (2005).
- Harris, T.J.R., Pistrang, N., ve Barker, C. *Couples’ Experiences Of The Support Process In Depression: A Phenomenological Analysis*, Psychology And Psychotherapy: Theory, Research And Practice, (2006).
- Holland, S. ve Leahy, R. *Depresyon ve Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Planları ve Girişimleri*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, (2009).
- Hünler, O.S. ve Gençöz, T. “Boyun Eğici Davranışlar Ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18, no. 51 (2003): 99-108.
- İmamoğlu, E. O. “Aile İçinde Kadın-Erkek Roller”, *Türk Aile Ansiklopedisi*, Ankara: Cilt 3, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı, Ankara, (1991).
- Kankaya, D. “Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Cinsel Yaşantılar”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (2015).

- Kankaya, D. “Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Cinsel Yaşantılar”, T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yayınlanmış Yüksel Lisans Tezi, İstanbul 2015.
- Kantarcı, D. “Evli Bireylerde Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.
- Kaplan, H.I. ve Sadock, B.J. *Klinik Psikiyatri*, 9. Baskı, Ankara: Güneş Kitabevi, 2002.
- Karaca, M. Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği”.Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2007.
- Kayahan, B., Altıntoprak, E., Karabilgin, S., Öztürk, Ö. (2003) On Beş-Kırk Dokuz yaşları Arasındaki Kadınlarda Depresyon Prevalansı ve Depresyon Şiddeti İle Risk faktörleri Arasındaki İlişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*
- Kazancı, D. “Evliliklerinde Maruz Kaldıkları Şiddet Nedeniyle Kadın Sığınma Evlerinde Barınan Kadınların Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, 2010.
- Kelleci, M. “Fiziksel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastaların Hemşirelik Bakımı”, *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi*, 15, no.1 (2007): 1-34.
- Kelleci,M., Aştı,N.,Küçük,L. (2003) Bir Sağlık Ocağına Başvuran Kadınların Genel Sağlık Anketine Göre Ruhsal Durumları, **C.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu**
- Köknel, Ö. *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*, İstanbul: Altın Kitaplar, 2005. Köroğlu, E. *Kaygılarımız Korkularımız*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2006. Köroğlu, E. *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?*, Ankara: HYB Yayınları, 2006.
- Kung, W.W. “The İntertwined Relationship Between Depression And Marital Distress: Elements Of Marital Therapy Conducive To Effective Treatment Outcome”, *Journal Of Marital And Family Therapy*, 4, no. 2 (2000): 35-231.

- Lavner, J. A., Bradbury T. N. “Why Do Even Satisfied Newlyweds Eventually Go On To Divorce?”, *Journal Of Family Psychology*, 26, no. 1 (2012): 1–10.
- Meriç N. “Evlilik Ve Aile Danışmanlığı Kuramları”, Aile Terapisi Dönem Ödevi, Amerikan Uluslar Arası Newport Üniversitesi, 2010.
- Mügezzinoğlu, S. “Romantik İlişkilerde Aldatma: Bağlanma Boyutları, Kişilik Özellikleri ve İlişki Bağlanımı”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2014.
- Nazlı, S. *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2003
- Önen, R., Kaptanoğlu, C., Aksaray, G., Dilbaz, N., Sever, G. Tekin, D. (1993) hekimlerde Ruhsal Belirti Dağılımı Üzerine Bir Çalışma. 23. Ulusal Psikiyatri Kongresi.
- Özcan, S. G., Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri Ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, 2014.
- Özgüven, E. *Evlilik Ve Aile Terapisi*, Ankara: PDREM Yayınları, 2000. Özkalp, E. *Sosyolojiye Giriş*, İstanbul: Ekin Basım Yayın Dağıtım, 2011.
- Özmen, E., Ögel, K., Sağduyu, A., Boratav, C. (2002) Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Distimik Bozukluk, *Türk Psikiyatri Dergisi*
- Öztürk, O. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Nobel Tıp Yayınları, 2002.
- Polat, D. “Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Sakız, E. “Evlilik Çatışması Ve Çocuk Uyum Problemleri Arasındaki İlişkide Duygusal Güvenliğin Ve Anne Kabul Ret Algısının Aracı Rolünün İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2011.

- Sarı, T. “Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları Ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2012.
- Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü (2004) Ulusal Hastalık Yüğü Ve Maliyet-Etkililik Projesi Final Raporu, **RSHMB 2004**, Ankara.
- Saygılı, S. *Evlilikte Mutluluk Sanatı*, 2. Basım, İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 2015.
- Schudlich, T.D., Papp, L.M., ve Cummings, E.M. “Relations Of Husbands’ And Wives’ Dysphoria To Marital Conflict Resolution Strategies”, *Journal Of Family Psychology*, 6, no.3 (2004): 3-401.
- Şendil, G. Ve Kızıldağ, Ö. *Evlilik Çatışması Ve Çocuk*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2005.
- Şenel Günayer, H. *Eş Seçimi Kararı*, Yavuzer H. (Ed.), İstanbul: Remzi Yayınevi, 2004.
- Tarhan, N. *Evlilik Psikolojisi*, 20. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları, 2014. Tezcan, A.E. *Depresyon*, Ankara: Elma Yayınevi, 2011.
- Tezcan, S. Ve Coşkun, Y. “Türkiye’de 20. Yüzyılın Son Çeyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi Ve Günümüz Evlilik Özellikleri”, *Nüfusbilim Dergisi*, 5, no. 4 (2004): 23-102.
- Thompson, A.P. “Extramarital Sexual Crisis Common Themes and Therapy Implications”, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 10, no. 4 (2004): 239 254.
- Timur, M.S. “Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış YüksekLisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008.

- Tortamış, M. “Evli Bireylerde Romantik Kıskançlık Düzeyi ve Aldatma Eğilimlerinin Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumlul Yüklemleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: AÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013), Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Twenge, J.M. “Attitudes Toward Women”, 1970-1995: A Metaanalysis, *Psychology Of Women Quarterly*, 1997.
- Üncü, S. “Duygusal Zekâ Ve Evlilik Doyumu İlişkisi”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007.
- Van Buren, A. ve Cooley, M. “Attachment Styles, View of Self and Negative Affect”, *North American Journal of Psychology*, 4, no. 3 (2002): 417-430.
- Vertue, F. M. “From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder”, *Personality and Social Psychology Review*, 7, no. 2 (2003): 170-191.
- Weil, M.W. “Extramarital Relationships: A Reappraisal”, *Journal of Clinical Psychology*, 31, no. 4 (2005): 723 – 725.
- World Health Organization (2009) *Women and Health* , WHO 2009, Switzerland
- Yeniçeri, Z. ve Kökdemir, D. “University Students’ Perceptions Of, and Explanations For, Infidelity: The Development Of The Infidelity Questionnaire (INFQ)”, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34, no. 6 (2006): 639-650.
- Yıldırım, İ. “Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 22, no. 3 (2004): 19-25.

- Yıldız, M.C. ve Bölükbaş, K. *İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma. İnternet ve Toplum*, ed. A. Tarcan vd., Ankara: Anı Yayınları, 2005.
- Yılmazçoban, A.M. “Evlilikte Çiftleri Etkileyen Unsurlar Ve Arkadaşlık İlkeleri”, *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, no.1 (2010): 1-47.
- Yiğit, A. (2007). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu Tükenmişlik ve Ruh Sağlığı Düzeylerinin Çeşitlik Değişkenler açısından incelenmesi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Niğde
- Yücel, R. “Yeni Bir Salgın Hastalık: İnternet Bağımlılığı ve "Chat" Modası”, Online Erişim:<http://mimoza.marmara.edu.tr/~cahit/Yayin/bildiri/inet-tr03/Istabip.htm>, (13.06.2017 tarihinde erişilmiştir.).
- Zalaquett, C.P. ve Stens, A.N. “Psychosocial Treatments Of Major Depression And Dysthymia In Older Adults: A Review Of The Research Literature” *Journal Of Counseling & Development*, 6, no. 2 (2006): 17-203.
- Zeytinoğlu, E. “Evlili Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar Ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013.

EKLER

EK.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu bilgi formu, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü yüksek lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Bütün ifadeleri okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı veya katılmadığınızı yanıtlamak için ayrılan (X) koyarak işaretleyiniz. **İsaretsiz ifade bırakmayınız.** Soruları yanıtlarken içten ve olmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırmanın niteliği açısından önemlidir. Verilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Katıldığınız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

Yaşınız

☐ 20 – 29 yaş arası

☐ 30 – 39 yaş arası

☐ 40 ve üzeri

Mesleğiniz

☐ Çalışmıyor

☐ Memur

☐ İşçi

☐ Serbest Meslek

☐ Öğrenci

Aylık Geliriniz

- ☐ 1.500 TL ve altı
- ☐ 1.501 TL – 4.500 TL
- ☐ 4.501 TL ve üzeri

Eğitim Durumunuz

- ☐ İlkokul ve altı
- ☐ Orta öğretim
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite ve Üstü

Daha Önce Psikiyatrik Tedavi Gördünüzmü

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Ek.2 Sanal Aldatma Formu

Bu bilgi formu, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü yüksek lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Bütün ifadeleri okuduktan sonra, buna katıldığınızı veya katılmadığınızı yanıtlamak için ayrılan (X) koyarak işaretleyiniz. **İsaretsiz ifade bırakmayınız.** Soruları yanıtlarken içten ve olmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırmanın niteliği açısından önemlidir. Verilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Katıldığınız için teşekkürler.

Sanal ortamda tanıştığınız kişiyle yüzyüze buluştunuzmu

☐ Evet ☐ Hayır

Eşinize veya sevgilinize bunu itiraf ettinizmi

☐ Evet ☐ Hayır

Pişmanlık Hissettinizmi

☐ Evet ☐ Hayır

Duygusal yakınlaşmamı arıyorsunuz

☐ Evet ☐ Hayır

Cinsel yakınlaşmamı arıyorsunuz

☐ Evet ☐ Hayır

Eksik hissettiğiniz duyguyu sanal ortamda tamamlayabiliyor musunuz

☐ Evet ☐ Hayır

Sanal ortamdaki partnerinizi eşinize veya sevgilinize oranla daha mı yakın hissediyorsunuz

☐ Evet ☐ Hayır

Sanal ortamdaki partnerinizle olan ilişkiniz ilerlediğinde eşinizden veya sevgilinizden ayrılmayı düşünür müsünüz

☐ Evet ☐ Hayır

Eşiniz veya sevgiliniz sanal ortamda sizi aldatırsa affeder misiniz

☐ Evet ☐ Hayır

EK.3. Beck Depresyon Ölçeği

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde sorular yöneltilmektedir. Öncelikle her bir soruyu dikkatle okuyarak bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz. Kendinizi tarif eden birden fazla seçeneğiniz varsa işaretleyiniz. Soruları yanıtlarken içten ve olmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırmanın niteliği açısından önemlidir. Verilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Katıldığınız için teşekkürler

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Depresyon derecesi Toplam

- Minimal depresyon 0-9
- Hafif depresyon 10-16
- Orta depresyon 17-29
- Şiddetli depresyon 30-63

EK.4. Beck Anksiyete Ölçeği

Sayın katılımcı aşağıda gruplar halinde sorular yöneltilmektedir. Öncelikle her bir soruyu dikkatle okuyarak bugün dahil geçen hafta içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden; ‘Hiç, Hafif düzeyde beni pek etkilemedi, Orta düzeyde hoş ama katlanabildim, Ciddi düzeyde kazanmakta çok zorlandım.’ Şeklinde ki seçeneklerden birini işaretleyiniz. Soruları yanıtlarken içten ve olmanız ve doğru yanıtlar vermeniz araştırmanın niteliği açısından önemlidir. Verilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Katıldığınız için teşekkürler

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma Hiç

Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

2. Sıcak/ ateş basmaları Hiç

Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

3. Bacaklarda halsizlik, titreme Hiç

Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

4. Gevşeyememe Hiç

Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

5. Çok kötü şeyler olacak korkusu

Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

6. Baş dönmesi veya sersemlik Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
7. Kalp çarpıntısı Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
8. Dengeyi kaybetme duygusu Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
9. Dehşete kapılma Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
10. Sinirlilik Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
12. Ellerde titreme Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
13. Titreklik Hiç
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

- 14. Kontrolü kaybetme korkusu Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 15. Nefes almada güçlük Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 16. Ölüm korkusu Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 17. Korkuya kapılma Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi
Orta düzeyde hoş ama katlanabildim Ciddi
düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 19. Baygınlık Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 20. Yüzün kızarması Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
- 21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan) Hiç**
Hafif düzeyde beni pek etkilemedi Orta
düzeyde hoş ama katlanabildim
Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım

ÖZGEÇMİŞ

25 Nisan 1990 tarihi, Denizli doğumluyum. İlk, Orta ve Liseyi Denizli’de tamamladıktan sonra İstanbul Arel Üniversitesi, İletişim Bilimleri Fakültesi Radyo Sinema ve Televizyon bölümünden mezun oldum. 2014 yılında Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimine başladım.

Gülşen YARIMCA